

すこやか通信

2006.06.05 No.4

さくら満開

みんなでお花見

去る4月3日、当院4階療養型病棟の恒例行事であるお花見会が催されました。



毎年お天気と桜の開花状況が気に掛かるのですが、患者さん方及び当院スタッフ一同の心掛けがよいのでしょうか、前日は雷雨にも拘らず、風がやや強かったものの、昨年に引き続いて今年も見事に晴れでほかほかと穏やかな陽気に恵まれました。

午後1時30分、看護師、介護職員、事務員、調理スタッフに至るまで4階病棟に集合して、一斉に車椅子で、八広町内の児童公園まで、誘導致しました。今年はお家族の方の参加も呼びかけました。今年例年より桜の開花が早く、1週間以上経っていたにも拘らず、公園の桜は最も見頃でした。

公園に到着すると、皆で軽いストレッチをして、飲み物とお菓子で桜を満喫しました。お酒は出ないのですかという声もありましたが、お茶ケでご勘弁頂きました。1時間ほどのひとときでしたが、前号のすこやか通信でもご紹介致しましたように、当院の療養型病棟ではこのように楽しいレクリエーションに力を入れています。お花見に限らず、車椅子等での外出散歩の機会も積極的に行っています。今後も患者さんにとって快適な療養環境を作っていきたいと考えておりますので、皆様ご支援をお願いします。

【理念】

誠心をもって医業を行い、常に医術の向上をはかり、誠実に実行します。

【基本方針】

心暖まる医療・看護を目指し、患者さんの健康の回復に努力し、地域の住民の方々に奉仕します。これを誠実に実行することを我々の喜びと致します。

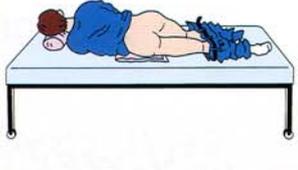
- ①地域の医院・診療所との連携を密にし、24時間診療体制をとっています。
- ②生活習慣病の予防及び地元企業に働く人々の健康管理に専門的な見地から寄与します。

院長のけんこう豆知識

【お尻の話】

日本人の成人の3分の1は痔で悩んでいるといわれます。テレビ、雑誌のCMには、痔の薬が多数登場します。

お尻の診察は、問診のあと、服を着たまま横になり、ひざを曲げて下着をおろす「シムス体位」として行います。肛門の病因には痔核、痔瘻、裂肛が主ですが、直腸脱、肛門ポリープ、直腸癌もあります。



シムス体位

なかでも痔核は70%以上で、俗に「いぼ痔」といわれ肛門の内側にあるクッション部分が大きくなった状態です。直腸側にできる内痔核と、肛門側にできる外痔核に分けられます。最初は真赤な出血をするだけですが、程度がすすんでくると肛門の外に脱出するようになります。自然に戻っていたのが指で押し込まないと戻らないばかりか、そのうち脱

出したままになってしまいます。痔核の治療は保存的療法が基本で、硬化療法、ゴム結紮療法、内痔核硬化療法（ジオン法）があります。保存療法でも出血を繰り返す場合や脱出が日常生活に支障をきたす場合は手術療法（結紮切除）を行います。昨年3月に登場した内痔核硬化療法は（ジオン法）注射療法で手術と同程度の痔核消失率があるとして注目されています。当院では外科、肛門科で診察、治療を行っています。

当院は日本大腸肛門病学会専門医修練施設です。

院長 中村隆



来てます!看護実習生。

当院はすみだ医師会立看護専門学校高等課程の学生さんの受け入れ病院になってます。

今年も二月の中旬からの臨床実習が始まっています。学生さんの受け入れを始めて4年になりますが、実習初日初々しく、また緊張している学生さんを見ると数年前私たちが緊張しながら実習したことを思い出します。学生さんは患者様と接することでいろんなことを学びそれが知識となり成長していきます。患者様の安全を考慮し、学生さんによりよい学びの場を提供できるよう私たち実習指導者含め、病棟スタッフが全力をもって指導させていただいています。

『共に学び、共に成長する』という指導感を持ち未来の輝ける看護師の育成に協力していきたいと思っています。



【実習風景・環境設備】
実習指導担当 添野宏美 松木良恵 岩橋香織

あなたの血管年齢は?

こんなこと、思い当たりませんか?

高血圧:高血圧で動脈硬化を起こしていると、心臓病や脳血管障害の危険度が高まります。

肥満:肥満になりやすい日常生活(食生活)は動脈硬化も起こしやすくなります。

糖尿病:血糖が高いと、血管も弱くなりやすいので、検査が必要です。

油っこい食事が好き:コレステロールの多い食事が好きな方は、動脈硬化の危険度も高くなります。

喫煙:喫煙は、心筋梗塞の発症が高いといわれています。

冷感・しびれ感:足にしびれやだるさ、痛みを感じる方は、足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

動脈硬化の検査は簡単です。気になる方はご相談下さい。

1 わずか5分

両手、両足首の血圧を測るだけなので、検査は簡単。準備時間を入れても5分ほどで終わります。

2 服を着たままでOK

腕と膝下が出せる衣服であれば、着替えることなく検査が受けられます。

3 わかりやすい検査結果

検査は数値だけでなく、わかりやすい図でも表示されます。年齢に対する動脈硬化の進行度などがわかります。



敷地内全面禁煙について

副院長 吉田伸司先生

わが国の成人喫煙率は男性約59%、女性約16%で喫煙率の推移を見ますと男性は徐々に低下、女性はほぼ横ばいの傾向を示しています。

喫煙は「能動喫煙」（自分からの意思で煙草を吸う）と「受動喫煙」（非喫煙者が自分の意思とは無関係に煙草の煙に曝露され喫煙させられる）に分けられます。又、煙草の煙は喫煙者が吸い込む煙（主流煙）と点火部分より立ち上がる煙（副流煙）とに分けられます。

受動喫煙となる煙草の煙は、一度喫煙者に吸引され吐き出される主流煙と副流煙が交じり合った剰余煙（環境たばこ煙）で、この約85%が副流煙です。これは主流煙に比べ約3倍のニコチンと約5倍の一酸化炭素など有害ガスが多量に含まれます。

わが国でも喫煙対策、受動喫煙防止対策がすすみ、禁

煙への啓蒙活動が盛んになっております。特に米国では喫煙者は犯罪者（殺人者）と同じ様に考えられ、企業においては、喫煙者の昇進はもちろん採用を控える所も見られます。

当院においても、外来アメニティ委員会が中心となり館内禁煙を実施しておりますが、患者様の更なる健康増進を願い、本年度4月1日より館内はもちろん敷地内全面禁煙とさせていただきます。今後もより快適な病院を目指し、職員一同、努力してまいりますので、是非、皆様のご協力をお願い申し上げます。



「鼻から入れられる最新の内視鏡を導入しました」

河野辰幸先生（土曜日午前）

食道や胃、十二指腸を調べるためには内視鏡検査が良いと分かってはいても、苦しい検査なのでできればやりたくないとお考えの方が多くいます。実際、太さ約10mmの管を飲むわけですから、多少とも苦痛を伴うのは確かです。アメリカではその苦痛に耐えられない人が多く、薬で意識を無くして検査を行うのが普通です。ただそれには窒息などの事故が起きないように余分な人員や呼吸心拍監視装置などが必要です。費用も日本の約10倍かかりますし、検査後薬が完全にさめるまで休まなければなりません。

そのような背景で開発されたのが「鼻から入れられる内視鏡」ですが、もともとフランスの内視鏡医の強い要望で実用化されたものです。余分な薬を使わずできるだけ安全に、しかも苦痛の少ない方法を、という考え方です。口からの内視鏡は、口を開けたままで舌の奥に管が触りながら入っていくため、「オエー」という反射が生じやすく、つばが気管に入って咳き込むことも多いわけです。「鼻から入れる内視鏡」では、それらの問題がとても少なく、検査中も自由に話ができ、座って検査することさえ可能で、のどもよく見えます。

もちろん鼻が痛くないよう麻酔が必要ですし、鼻の孔が

ひどく狭い人や鼻血の出る病気の有る人には行う事ができませんので、その場合は口からの検査となります。しかし、鼻から入るほど細くなっているため、口からでもこれまでよりは随分と楽に検査できます。

そのように細い内視鏡ですが、癌の早期診断に必要な機能の全てが備わっていますし、最新の技術によりこれまでよりもきれいな写真が撮れます。手術や抗癌剤、放射線などではなく内視鏡処置で完治するような早期の食道癌や胃癌は内視鏡検査以外の方法で発見・確認するのは困難です。これまで内視鏡検査を敬遠されていた方が気軽に内視鏡検査をお受けになるようになれば、早期癌はもちろん、様々な食道・胃・十二指腸疾患がより正確により早く診断できるようになるものと期待されます。



栄養科 おすすめ

おいしいソフト食



ハンバーグ



麻婆豆腐



とりの照り焼き

高齢になると物を噛んだり飲み込んだりという食べる為に必要な機能も衰えやすくなります。食事水分も思うように摂れなくなってしまう人も少なくありません。1日に3回ある行為が苦痛なのは耐えられません。

ペースト状のお食事は、味も見た目も悪く私達が普通に食べられるのかと言う疑問が残ります。

当病院ではそういった患者様にも食欲がでるような見た目も綺麗で安全で美味しいソフト食を開発しみなさんに提供できるよう日々努力していきたいと思っております。

ソフト食の一例です。左からハンバーグ、とりの照り焼き、麻婆豆腐です。簡単に説明しますと材料のお肉やお魚に豆腐や長芋を混ぜフードプロセッサーにかけペースト状にします。

一度こして更に滑らかにして蒸し器で火が通るまで蒸していきます。歯茎で潰せるくらいやわらかくのどごしも良いソフト食の出来上がりです!!

墨田区の店主さんと7つのお話

〈第4回〉お魚屋さん(武藤水産)

墨田区の店主さんと7つのお話
〈第4回〉お魚屋さん(武藤水産)

今回はキラキラ橋商店街の中にある武藤水産に行ってきました。このコーナーは4回目ですが店主さんは武藤敏光さん、40歳で最年少です。取材に伺ったのは午後1時頃でお店からは焼き魚のいい匂いがしてました。私も何度かこちらのお魚にはお世話になってます。

Q1 創業何年ですか?

A1 元々はアサリの露店を商店街でやりました。お店を出した今の形になったのは昭和55年です。

Q2 店主さんになったきっかけはいつ頃?

A2 元々手伝っていましたが、父親が体調を崩した事で平成7年頃から正式に店主という形になりました。

現在お店は敏光さん、奥様、お母さんの三人で切り盛りしてるようです。ちょうど私が伺ったときお店にはお

母さんが立っていました。昭和15年生まれの65歳。でもすごく背筋が綺麗でした。

Q3 もし魚屋さんじゃなかったらなりたかったものはありますか?

A3 ……(考えて)ないです。考えた事がなくて。ただ勉強しとけばよかったなあって思います。

Q4 お勧めを教えてください。

A4 アサリです。お味噌汁はダシがでておいしいですね。

それ以外は?と質問すると黙ってしまった敏光さん。実は肉派だそうでこの質問に困ってました。なのでお母さんに…。

Q5 お勧めを教えてください。

A5 銀だらの煮付けです。焼きもおいしいけど私は煮付けが好きです。

Q6 魚屋さんでよかったと思う事は?

A6 やっぱり「おいしかったよ」と言われると嬉しいですね。

ただ敏光さん生まれ変わったら他の仕事してみたいといいます。「夏暑くて、冬寒い仕事だから」と。生物を扱う上の苦勞があります。



Q7地域の皆さんに一言。

A7皆さんのおかげでこうしてお店が成り立っているのでも「いつもお世話になってます」といいたいです。

店頭に並んでいる魚の焼き目を見て「焼き加減のコツは?」と聞くと「勘です」とただ一言。そして「気の利いた面白い事が言えなくてすみません」と敏光さん。話す事が苦手とっていましたがご協力ありがとうございました。

武藤水産
(京島3-52-4 TEL03-3616-6563)

ホームページリニューアルのお知らせ



中村病院のホームページをリニューアル致しました。

診療・入院案内をはじめ、各種検査案内・すこやか通信のコーナー等、随時更新を図っていく所しております。

皆様のアクセスをお待ちしております。

ホームページアドレス <http://www.jinjukai.or.jp>

医療法人社団仁寿会

救急・労災指定

中村病院

院長 中村 隆

●診療時間●

AM9:00~AM12:00

PM1:00~PM 5:00

PM6:00~PM 7:00

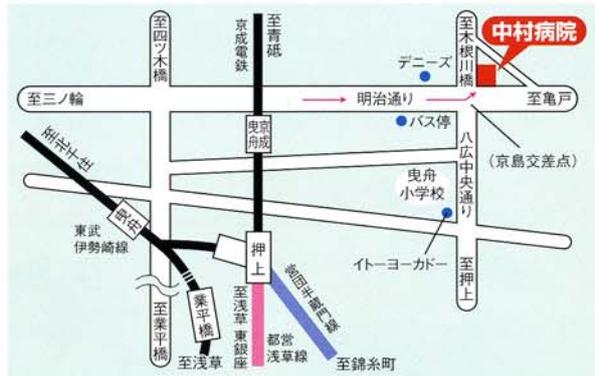
●診療科目●

麻酔科	泌尿器科	皮膚科	脳神経科	消化器科	循環器科	整形外科
経内視鏡科	経尿道科	皮膚科	神経科	消化器科	循環器科	整形外科
内視鏡科	泌尿器科	皮膚科	神経科	消化器科	循環器科	整形外科
科	科	科	科	科	科	科

●休診日●

日曜・祝日(但し、急患は随時受付致します)

〒131-0041墨田区八広2-1-1 TEL(3612)7131(代)



編集後記

写真を担当してますが、徐々に腕が上がってきた気がします。(YOSHI!!)

今回、4号目ということで随分、慣れてきたところでしょうか。(OH!NO!)

さくら特集はピンク色の紙面に仕上がりがいい《♥》(自画自賛ですか?)(○)

ホームページに“すこやか通信”のバックナンバーがあるので見て下さい(σσ)

♪今回も、楽しみながら取り組みました。(☆)

みんなの気迫でついに第4号まで来れました。次も頑張ります。(M)

No.5はおいしい物レシピ担当します。冬の料理おたのしみに!(☺)

お陰様で第4号を発行できました。読者の皆様からのご意見・ご感想をお待ちしてます!(Y)