

ご自由にお持ち帰り下さい。



謹賀新年
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます



水戸病院だより

《もくじ》

- 2面…「新春挨拶」～吉松院長～
- 3面…「部署紹介」～支援相談員～
- 4、5面…「病気について」～大腸ポリープ～
- 6面…「医食同源」～食物繊維から体スッキリ～
- 7面…「特集」～『気の話』 大川医師～
- 8面…「掲示板」
- 9面…「お知らせ」～外来診療担当案内～
「バトンタッチ放談」
- 10面…「医師の紹介」「診療案内」
「編集後記」

正信会水戸病院

介護老人保健施設 ニューライフ須恵
あすなろ訪問看護ステーション
あすなろヘルパーステーション
ケアワイド21
須恵町在宅介護支援センター

第22号

2004年1月(冬号)

新春挨拶

正信会 水戸病院 院長
よしまつ ひでのり
吉松 秀則

新年明けましておめでとうございます。

2004年の新春を迎えました。私が思うに最近は何年か年が経つのが早い感じが致します。これは昔からいわれている年齢(とし)のせいでしょうか。私が小さい頃の冬は雪が積もったり、つららが下がっていることがしばしばありましたが、近頃はエルニーニョ現象のせいかこれらを見ることはほとんど無く暖冬が多いようです。

正月で思い出すことの一つに何故か下駄を新しく買ってもらったことです。もらったお小遣いで近所の駄菓子屋に走りこんでいた事も懐かしい思い出です。凧揚げ、独楽まわし、双六等の光景も殆ど見ることがなくなりました。

さて経済は回復基調にあるものの、まだまだデフレ状態で厳しいものがあります。国の政治で国民の大きな関心事は医療政策と年金制度ではないでしょうか。急激な少子高齢化社会にあって高齢者は勿論、現在若人でも年をとった時に一定の生活が保障され、万一病気になった時も安心して病院に罹ることができる政策を願っておられることは間違いありません。

医学は日進月歩、新しい技術や薬が取り入れられていますが、一人ひとりが病気にならないように努める事が更に大事な事です。今は飽食の時代と言われ、その結果日々の生活に歪みが生じて起こる生活習慣病を少なくしようと、国を挙げて提唱されています。肥満、高血圧症、糖尿病等が食べ過ぎ、不適切な食事により引き起こされています。

適切な運動を取り入れ、腹八分で動脈硬化を未然に防ぎ快適な生活が送れるように努力したいものです。そして定期的に健康診断を受け、悪いところがあれば早期発見で治療が受けられます。

これからの病院に求められるものは質の向上と医療事故のない診療です。そして地域に貢献でき、患者さま中心の医療を行うことです。

水戸病院では患者さまの気持ちをくみ取り、思いやりのあるサービス提供を心掛けています。健康診断での早期発見・早期治療を行うと共に高齢者の看護、介護も頑張っており、選ばれる病院を目指して職員一同研鑽に励んでおります。

どうかよろしくお願い致します。



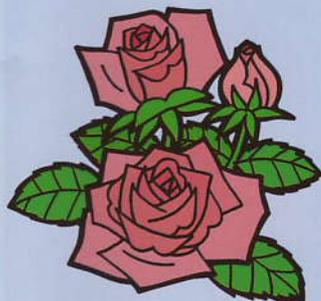
MEDICARE

医療法人社団 正信会

紹介します

支援相談員

ニューライフ須恵 支援相談員



ながみ
永見 かおり
はし ともり
橋 朋典
ば ば かんじ
馬場 寛治

みなさんは『支援相談員』をご存知ですか?私ども支援相談員は、介護老人保健施設において、病院でいう「ソーシャルワーカー」のような役割を担っております。

例えば・・・

★入・退所や通所リハビリテーション(デイケア)、短期入所(ショートステイ)のご利用相談窓口

★利用者のお悩みなどのご相談窓口

★行政手続の代行

★在宅生活の継続もしくは在宅復帰支援

★ご意見、ご要望、苦情等の受付

★他施設や医療機関等との連絡調整

などを主に行っております。

また、施設内においては、医師、看護師、介護、リハビリ、栄養士、事務など各部署との連携を密に取りながら、より質の高いサービスが提供できるように努めております。



馬場相談員



橋相談員

永見相談員

介護老人保健施設は、生活リハビリを行いながら、入所されている方が在宅復帰を目指していただく中間施設です。ご家族の協力を得て、無事在宅復帰を果たされた時には、大変嬉しく、この仕事にやりがいを感じます。

また、在宅に戻られた後も、デイケアを利用される元気なお姿をお見かけした時には、喜びもひとしおです。

平成15年12月にデイケア担当の支援相談員として、「馬場」が加わりました。より一層、皆様のお声の届きやすい施設を目指し、努力して参りますので、よろしくお願い致します。

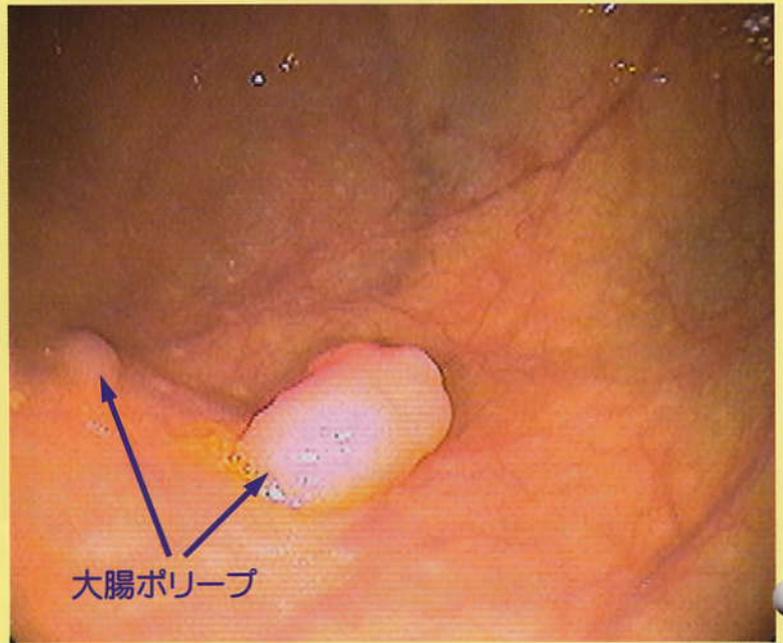


病気について～⑤大腸ポリープ～

《大腸ポリープとは》

大腸ポリープとは、大腸の粘膜面に突出した隆起性病変の総称であり、組織学的にはいろいろな病変が含まれています。過形成性ポリープのように放置しておいても一向に構わないポリープもありますし、逆に早期癌のような重大な病変も質的診断がなされるまでは一時的に大腸ポリープという病名がつけられています。

内視鏡下に摘除してきた大腸ポリープを病理組織学的に検査することにより、ポリープが良性か悪性かの質的診断が下されます。



《大腸ポリープの診断法》

大腸ポリープをはじめ、大腸の様々な疾患を検査する方法として、

- ①検便による「便潜血検査」
 - ②バリウムによる「注腸X線検査」
 - ③電子内視鏡による「大腸内視鏡検査」
 - ④医師が肛門から指を挿入して行う「直腸指診」
- の4つが日常的に行われています。

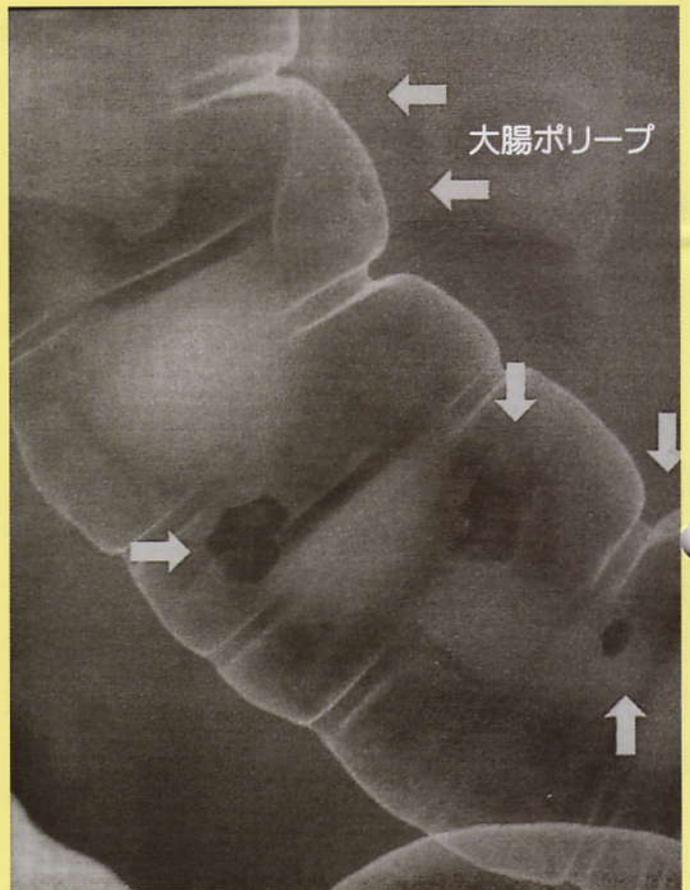
上の4つの検査法にはそれぞれ利点・欠点があります。

便潜血検査は、便に血が混じっていないかどうかを検便で調べる検査法で、地域などで「大腸がん検診」として日常的に行われています。ただし大腸に病変が無くても陽性になる場合もあります。「集団検診」で行うのにたいへん有用です。

直腸指診は簡単な検査ですが、肛門及び直腸のごく限られた範囲しか調べられないという欠点があります。

注腸X線検査及び大腸内視鏡検査は共に大腸の病変の有無を調べる画像診断で、あらかじめ「検査食」や下剤により大腸の内腔をきれいにしてから検査を行う必要があります。注腸X線検査は大腸内視鏡検査と比べて、苦痛が少なく病変の位置がわかりやすいという利点がありますが、X線による被曝という欠点があります。

逆に大腸内視鏡検査は肛門から腸内に直径1cm程の管状のスコープを挿入するのでやや苦痛を伴いますが鎮静剤や麻酔などを使用することにより、苦痛を緩和して検査することができます。また検査中に病変が見つかった場合には、組織を採取して病理組織学的に病変の「良性」「悪性」の判断をすることも可能で、検査と同時に治療まで行うこともできます。



《大腸がん検診のすすめ》

大腸ポリープは大腸がんのたまごではありません。…が、しかし大腸ポリープのなかの一部は大腸がんになるものもあります。

右は早期大腸癌の注腸X線写真です。左ページの大腸ポリープの写真と比べても、なかなか違いがわかりにくいですね。もししたら半年か1年前までは、ただの大腸ポリープだったのかもしれないね。

大腸ポリープは自覚症状が無く、たまたま検査を受けて偶然発見されることが殆んどです。

地域などでよく「大腸がん検診」が行

われていると思いますが、これは便潜血検査といって検便により便に血液が混ざっていないかを調べる検査で、陽性の場合はより精密な検査が必要です。

しかし、陽性であっても必ずしも大腸に病変があるとは限りません。これは口～食道～胃～十二指腸～小腸～大腸～肛門までのどこかで微量の出血があったのを検出するわけですから、歯槽膿漏からの出血、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、腸炎、痔などでも陽性になりますし、咽頭・喉頭・食道・胃・大腸に癌ができている場合でも陽性になります。

いずれにせよ陽性の場合は注腸X線検査あるいは大腸内視鏡検査による精密検査を必ず受けて下さい。

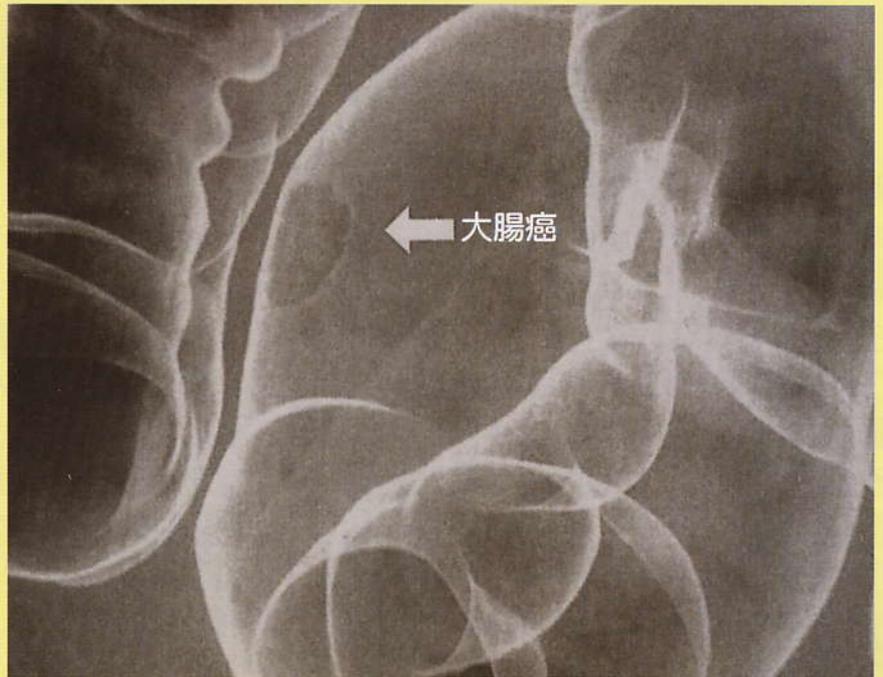
《大腸ポリープの予防》

大腸ポリープを予防する方法は今のところ無いのが現状です。

しかし近年、日本人の食生活が欧米化するにしたがって大腸の癌やポリープが増えてきているという統計も出ています。食物繊維が不足ぎみの食事中心になってきているようです。

食物繊維を多く含む野菜などを多く摂取することにより、大腸癌をはじめ様々な生活習慣病の予防にもつながります。食物繊維を多く含む食事については、「医食同源」のページをご覧ください。

大腸ポリープや大腸癌は早期発見が一番です。診断法、治療法ともに確立されたものですから、皆さん、年に一度はがん検診や健診をぜひ受診して下さい。



医食同源 ~食は健康の源~

食物繊維で体をスッキリ 栄養部 渋谷 美由紀

新年あけましておめでとうございます。

栄養部一同、今年も色々な食に関する情報を提供していきたいと思ひます。
本年もよろしくお祈ひします。

さて、前号まで、高血圧症、糖尿病、高脂血症と、生活習慣病についてのお話でした。
これらの病気の1つ1つは特に目立った症状はありませんが、病気が重なると
動脈硬化や心筋梗塞などの重大な血管病を引き起こしやすくなります。

そこで今回は、血管の掃除をはじめ、色々な効用のある食物繊維についてお話しします。
食物繊維とは「体の中で消化されにくい食品中の成分」のことを言ひます。

食物繊維の主な効用

- ①便秘の解消・・・腸の運動を促します。
- ②大腸癌の予防・・・排便が促され、発ガン性物質を速やかに排出します。
- ③糖尿病の予防・・・糖を包み込み、吸収を遅らせます。
- ④食事のかさを増す・・・野菜、穀類に多く含まれます
- ⑤脳神経の活性を高める・・・よく噛むことにより脳に刺激を与えます。
- ⑥動脈硬化の予防・・・血管を詰まらせる原因であるコレステロール、中性脂肪や血圧を上げるナトリウムを体外にだし、サラサラの血液にします。

目安量は1日20~25gです。

食物繊維が多く含まれる食品

表の食品を参考に上手に食物繊維をとり腸や血管をスッキリさせましょう。



豆類	繊維量	野菜	繊維量	穀物	繊維量
大豆 (乾燥豆20g)	3.4g	ごぼう (40g)	3.4g	胚芽米 (茶碗軽く1杯)	0.7g
おから (30g)	2.9g	切干大根 (10g)	1.3g	精白米飯 (茶碗軽く1杯)	0.4g
納豆 (糸引き40g)	2.7g	ブロッコリー (24g)	1.1g	食パン (8枚切り1片)	0.7g
果物	繊維量	海藻	繊維量	いも	繊維量
バナナ (1本100g)	1.7g	ひじき (乾燥5g)	2.1g	さといも (100g)	1.9g
りんご (半個100g)	1.3g	わかめ (戻して30g)	1.4g	こんにやく (60g)	1.3g
みかん (中・大80g)	1.1g	寒天 (乾燥1g)	0.8g	じゃがいも (100g)	1.1g

栄養部では糖尿病をはじめ、各種生活習慣病
に対しての栄養指導を随時行っております。

「気」の話

(其の一)



正信会 水戸病院
医師 大川 義照

日本語の中には、おやみやたらと云っていいほど「気」がつく表現がある。気になる、気にかかる、気にさわる、気に入る、気がめいる、気がまぎれる、気を失う、気が向かない。

気に色がついて気色がわるい、気に味がついて気味がわるい、気に品がついて気品がある、気の上に鋭がついて鋭気を養う、気に語がついて語気を強める、気に殺すがついて殺気がする。あるいは、気が重い、気が軽い、気がとがめる、気がもめる。

二字熟語では、人氣、短気、病気、色気、勇気、産気、志気、陽気、酒気、乱痴気、天気、元気、才気等・・・。

英気を養うとか、鬼気せまるとか、殺気を感じるとか、一気飲みとか・・・。一つの語から派生して、こんなに多くの言葉がある。つまり、意味があり、概念があります。ヨーロッパのどここの言葉の世界にもありません。

せっかくの機会だから「気」をめぐって少し考えてみたいとおもいます。中国の考え方では「気」は経路を流れる生体エネルギーであり、物質的な性質を有している。中国人にとって「気」は、実在する物とされており、人によっては、それを感じることができると云われる。一方、日本では、少し異なっていて「気」は人間の精神を指すことが多いようです。即ち、気が向く、気疲れする、気にくわん、などと使い方をします。

(以下次号)

掲示板



水戸病院から見た須恵第3小学校

< ふれあい祭り >

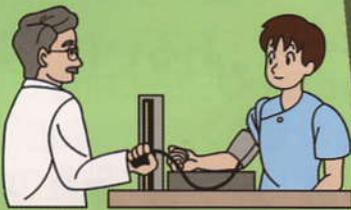
～2003年11月23日 須恵第3小学校～

今年の祭りは病院 老健施設の増改築工事により敷地内での祭りを催す事ができなくなりましたが、須恵第3小学校に参加させて頂きました。健康チェック 体力テストコーナーを出店し、予想以上の来場者の方々に来て頂き、大変盛況でした。

健康チェックコーナー



健康チェック:血圧コーナー



健康チェック:血糖コーナー

体力テストコーナー



体力テスト:閉眼片足立ち



体力テスト:上体起こし



体力テスト:棒反応時間

< 4病棟・文化祭 >

～2003年11月13日 4病棟～

文化祭ということで、今回は患者様が、リハビリで制作された絵や、習字の鑑賞会をしました。又、秋の歌(『もみじ』『まっかな秋』等)を歌いました。



皆さんとても上手で、楽しい文化祭になりました。



ボランティア



< ニューライフ須恵・文化祭 >

～2003年11月27日 老健1階ホール～

“佐藤美穂幸会の皆様来訪される!!”

老健2階入所者の山元スミエ様(老健最長寿様)の娘さんである、佐藤美穂先生率いる、美穂幸会の皆様が来訪されました。

粋な音色の三味線や尺八に合わせて、ハリの良い声での民謡がホールいっぱいに響きわたり、入居者の皆さま、スタッフ一同、とても和やかなひと時を過ごさせて頂きました。

美穂幸会の皆さまに、笑顔と元気と心の栄養を沢山顶き、感謝いたします。本当にありがとうございました。

外来診療担当案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科①	吉松 秀則	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	椿 孝二	吉松 卓也
	内科②	[新患・健診] 川崎 逸朗		[新患・健診] 椿 孝二	[新患・健診] 富安 幸博		
	専門 外来		[リハビリテーション科] 大川 義照		[消化器内科] 本田 邦臣		
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
午後	内科①	増田 住博	川崎 逸朗	田中 公貴	椿 孝二	川崎 逸朗	中野 光之
	内科②	[呼吸器科] 富安 幸博	[神経内科] 久保 郁子		[神経内科] 三好 克枝		
	専門 外来		[リハビリテーション科] 大川 義照		[リハビリテーション科] 中野 光之	[リハビリテーション科] 大川 義照	
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診 (内科医師診察)	藤原 崇	藤原 崇	休診 (内科医師診察)
17:00以降	当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

弥永直→中島いづみ→宮本恵子→



→菅歩→田中美保→佐藤源太↓



「私事」

いのたくや
老健3階副主任 井野拓也

あけましておめでとうございます。前回、1病棟の楠さんより御指名を受けましたいのちです。

突然ですが、なんと昨年より水戸病院にも正式な野球部が登場しました。構成は看護・介護・リハビリ・検査・事務そして医師迄、全職種が揃っています。春より練習を本格的に行い試合も5~6試合こなしてきましたが、結果はさんざん…。私がピッチャーをした試合は8割負け越してます…。しかし、今年こそは水戸病院も変わったなあと言われる位の結果を残していきたいと思いますので、皆様方からの暖かい声援と応援をよろしくお願ひします。

私の好きな言葉に、小学校時代の恩師が言っていました言葉があります。

『知恵のある者は知恵を出せ。力のある者は力を

去れ』

この言葉が20数年、今も頭に焼きついていてます。また、恩師が私に言ってくれました「君にはユーモア(?)という才能がある。その才能を出しなさい」そういった事を言われて私は嬉しかったです。(でもそれって今考えたら褒め言葉?!)

話しは変わりますが、私事で恐縮ですが、今年の1月18日に老健相談員の永見さんと結婚することになりました。これも水戸病院やニューライフ須恵の患者さまや入所者さまが結び付けてくれた幸せじゃないかと思ひ、より一層頑張っていきたいと思ひます。

これからもどうぞ宜しくお願いします。

さて、今回はあすなる訪問看護ステーションの中尾さんにバトンタッチいたします。



山崎知恵→岩越美子→小野博子→植木美紀→楠智加子→井野拓也

医師の紹介

Photo	名前	出勤日	①専門 ②趣味	ひとこと
	三好克枝	木曜日(午後)	① 内科(神経内科) ② ドライブ	専門分野は神経や筋肉の病気です。当院では物忘れ外来も担当しておりますので、お気軽にご相談下さい。

正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483

URL <http://www.s-mito.org> E-mail info@s-mito.org

診療科目 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数 163床 (一般病棟26床、特殊疾患療養病棟50床、療養病棟32床、介護保険病棟55床)

診療時間 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00
日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)



介護老人保健施設
ニューライフ須恵
TEL(092)937-1055/FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所
ケアワイド21
TEL(092)957-3321/FAX(092)957-3322

訪問看護事業所
あすなろ訪問看護ステーション
TEL(092)936-9653/FAX(092)936-9655

訪問介護事業所
あすなろヘルパーステーション
TEL(092)936-9653

須恵町在宅介護支援センター
TEL(092)937-0255m

編集後記



あけましておめでとうございます。新年の始まりです。
さて、皆さまはご自分の「座右の銘」をお持ちですか?座右の銘とは日常の戒めの言葉の事を指しています。ちなみに私は
『千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす』
という言葉をご自分の座右に記しています。この言葉はあの有名な宮本武蔵が著した五輪書に記されています。私はこの言葉通りとはいかないと思いますが、忠実に守って人生を歩んでいきたいと思ひ座右にしています。

広報企画委員会 伊藤 康晴(所属:病院事務)