

ご自由にお持ち帰り下さい。



医療法人社団正信会理念

- ◆一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
- ◆優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
- ◆地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。



日本医療機能評価機構

審査区分：療養病院 ver5.0

# 水戸病院だより



撮影／内田義春氏

## Mito hospital contents

第 **51** 号

2011年4月(春号)

- ご挨拶 ..... 2
- こどもの便秘：機能性便秘について ..... 3
- 2月の院内研修について ..... 4
- 口腔ケアのシステム化について ..... 5
- 開院式の様子 ..... 6
- 卒業しました！ ..... 7
- 春満開！！あさりと菜の花の和風焼きそば ..... 8
- バトンタッチ放談・知恵袋 ..... 9
- 外来診療担当案内・施設のご案内 ..... 10

## 「思いやりのあるケアを目ざして」



正信会 水戸病院  
師長 河津 恵美

平成22年5月より2病棟の師長をさせていただいています 河津と申します。異動前は外来にて勤務させていただいておりました。異動して早いもので9ヶ月が経過しました。

2病棟は医療療養病棟で患者様の多くは気管切開や吸引・酸素を必要とされるかたで難病の継続的な治療、痛みのコントロール、リハビリの必要な方などに生活全般に看護師・介護師でケアを提供させていただいています。

現在ご入院中の患者様やご家族様にとって過ごしやすい療養環境の提供を行う必要を常と感じ、またより添える看護を目指し日々努力をしているところです。昨年患者家族様に向けてのアンケートで「病棟の職員は挨拶をしているか」との回答で20%は出来ていないという回答を頂きました。病棟としては大変反省し改善に努めています。次回のアンケートではご満足いただけるように接遇教育も行なってまいります。大事なご家族をお預かりしている病棟が責任を持ち、快くご面会の方を受け入れることが信頼を築く第一歩だと考えます。

患者の権利章典の中には「患者は思いやりのある人格を尊重したケアを受ける権利がある。」とされています。

常にそのことを念頭に置き今後もスタッフと協力し一丸となって、日々進歩する医療と患者様のニーズに対応できるように努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

# MEDICARE

医療法人社団 正信会

# こどもの便秘：機能的便秘について



正信会 水戸病院  
医師 藤原 崇



今回は、こどもの便秘についてです。便秘はとても多い問題で、おなかの症状を訴えて小児科を受診するこどもの4人に1人は便秘だと言われるくらいです。単に「便が出ない」という症状だけでなく、「お腹が痛い」「嘔吐する」といった症状でも便秘が関わっていることがよくあります。

こどもの便秘の大部分(90%以上)は機能的便秘です。機能的便秘とは、腸などに明らかな異常がなく、便秘になるもので、習慣性便秘といわれるものとほぼ同じものです。

便秘になるきっかけは、ダイエットや繊維分の少ない食事で便の量が少なくなり腸への刺激が減少する、ストレスから便意が鈍くなる、便意を感じたときに時間がなくて排便を我慢したり、学校での排便を我慢することを繰り返すことで、次第に便意を感じなくなり便秘になる、といったことです。一度便秘になると、直腸の中の便は水分が吸収されて固くなり、排便の際に強い痛みを伴うようになって、さらに排便を我慢する、という悪循環に陥ります。これが「習慣性」になる原因なのです。

機能的便秘の治療には、生活習慣の改善、食事の工夫、薬物療法が主になります。

生活習慣の改善では、とくに、便意を我慢しない、学校や外出先でも排便をする、ということが大切です(しかし、これが難しいために便秘を繰り返すのです)。

本来は、朝の排便が理想的です。習慣として夜排便する人もいるでしょうが、学校や外出先で便意を催さないためには、朝、しっかり排便する習慣をつけておくことが理想です。そのために早寝早起きをして、朝食をしっかり食べ(食事をすると反射で腸の運動が活発になり排便しやすくなる)、トイレに座る時間を十分確保することが必要です。

適度な運動は、腸の運動を活発にし、便意に対する感覚も強めます。

食事は、繊維分の多い食事が推奨されます。野菜をたくさん摂るのはいいことなのですが、サラダに使う野菜(キュウリ、レタス、トマトなど)はそれほど食物繊維は多くなく、しかも、生で食べられる量は意外と少ないもの。大根、カボチャ、ごぼうなど煮物にするような野菜やサトイモ、サツマイモなどのイモ類、豆類、きのこ類、海藻類、バナナやリンゴなどの果物などがお勧めです。

水分は多く摂るのにこしたことはありません。朝、起きたときに冷たい水を1杯飲むと腸の働きが活発になり、排便がうながされます。

薬物療法は「クセになる」と心配される方も多いようですが、薬物療法が「クセになる」原因ではありません。また、食事や生活習慣の改善だけでよくなる機能的便秘は25%くらいと思われます。長期化すると悪循環に陥り重症化することもありますので、薬物による早期の治療をためらわずに行うことも必要です。

薬を飲んだらそれでいいわけではありません。食事や生活習慣の改善はその後の再発予防にもかせないものです。

院内研修  
**サービス向上委員会**  
 テーマ① 「平成22年度アンケート集計結果報告」  
 テーマ② 接遇について  
 平成22年2月15・18日（金）17時15分～

# アンケートへのご協力ありがとうございました

昨年秋、水戸病院ならびに正信会関連施設をご利用されている方・ご家族様への満足度アンケート調査を実施致しました。アンケートには、厳しいご意見・ご指摘から暖かいお言葉までいただき、スタッフ一同心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

お一人おひとりの貴重なご意見を真摯に受け止め、今後更なる医療・福祉活動ならびにサービス向上に努めて参りたいと思います。なお、アンケートをお寄せ頂いた皆様へのご報告は関係部署内に掲示しておりましたが、まだ、目を通されていらっしゃる方は1階受付にファイルを設置しましたので、ご高覧いただけると幸いです。在宅サービスをご利用されている方へは報告書を配布させて頂きました。

アンケートの結果を全職員で共有するため、全スタッフを対象に平成23年2月15・18日、二日間にわたり職員必須研修を行いました。今回のテーマは「アンケート調査結果の報告」と結果からみえてきた「接遇教育」を中心に行いました。まだまだ至らないところがあるため、少しでも改善できるようサービス向上委員会で工夫・対策を行い、次年度はご指摘が少なくなることを目標に取り組んでまいりたいと思っております。皆様からのご意見は「宝」と思っておりますので、これからもお気付きの事がありましたら忌たんのないご意見をお聞かせください。

(平成22年度 サービス向上委員会)





# 開院式

祝 平成 23 年 正信会 開院 記念 永年 勤続 表彰 受賞 者

勤続 5 年 表彰	19 名
勤続 10 年 表彰	15 名
勤続 15 年 表彰	7 名
勤続 20 年 表彰	1 名
勤続 25 年 表彰	2 名
勤続 30 年 表彰	1 名
勤続 35 年 表彰	1 名
計 46 名 の 職 員 が 受 賞 と な り ま し た 。	

3月1日、正信会水戸病院の開院日にあたり、ニューライフ須恵の食堂で開院式が開催されました。



▲吉松もとあき県会議員来賓挨拶



▲白橋院長挨拶



▲吉松理事長挨拶



▲増田施設長挨拶



▲理事長を囲んで記念撮影



▲受賞者の方々

これからも病院の発展と医療法人社団正信会理念にもとづいて職員一同努力してまいります。

おめでとう

卒業しました!



廣木 鈴子

卒業しました。2年間は本当にあつという間でした。学校と仕事の両立で忙しい毎日でしたが苦痛に感じることはありませんでした。

”看護師になる”という目標に向かって頑張ることが喜びでもありました。看護師の資格を取得したら臨床の現場では教科書に書かれていることと実際には違うこともあるので、先輩方の指導を謙虚に受け止め、一つ一つ勉強をして、患者さんに安全、安楽な看護を提供していけるように今後も頑張っていきたいと思います。



『進学をやめし春にも咲く桜』

コンフォート須恵デイサービス  
利用の宇美町 長澤厚介様が  
西日本川柳に投稿され、入選  
されました。

## フォトコンテストを 開催します

応募は受付に届けて下さい。  
外来のテレビや水戸病院だ  
よりに連載致します。



# 春満開!! あさりと菜の花の和風焼きそば

栄養課 吉松 智美

今回は、春食材をふんだんに使った焼きそばをご紹介します!!

材料(2人分)	
中華蒸し麺	2人前
水	50cc
あさり(殻付きの状態)	200g
菜の花	60g
塩	適宜
水煮たけのこ	100g
植物油	適宜
塩こしょう	適宜
濃口しょうゆ	小さじ2
和風だしのもと(顆粒)	小さじ1



▲ 1人前：300kcal 塩分 3.5g

## 作りかた

- ① あさは濃いめの塩水に浸けて砂抜きをする(30分程度)。水煮たけのこは短冊切りにする。菜の花は、沸騰した湯に塩をひとつまみ加えて茹でる。1分程度で火からおろして冷水にさらし、水気を切って3cmの長さに切る。
- ② ①のあさは、殻同士をこすり合わせるようにしっかり洗い、中火に熱したフライパンに入れ、殻が開くまで蓋をする。
- ③ 中華蒸し麺は、平皿にのせ、水を50cc加えてレンジに入れる(600Wで20秒程度)。箸で麺がほぐれたらOK。
- ④ ②のあさに①のたけのここと菜の花を加え、塩こしょうをする。
- ⑤ ④に③の中華麺としょうゆ、だしのもとを加えて軽く混ぜ合わせたら出来上がり。



## 春が旬の食材

菜の花、たけのこ、ふきのとう、アスパラガス、春キャベツ、あさり、新たまねぎ、じゃがいも、いちご・・・など。

家にある春食材をうまく組み合わせて、オリジナル焼きそばを作ってみてください!!

## 春食材の豆知識

あさりには集中力を高めたり、精神を安定させる効果があります。また、春野菜には「苦味」のあるものが多いのですが、これは体と心を寒い冬から目覚めさせるためだそうです。環境の変わりやすいこの時期、人間にとって春の食材は欠かせないものですね★



# バトンタッチ放談

あすなるヘルパーステーション 栗原 寿世

あすなるヘルパーステーションの栗原と申します。私は、主婦であり小学校一年生の母親です。そんな私が一月に看護学校を受験しました。主人に相談すると、「やりたいならやれば」と、どうせ学校に受かるはずがないと適当な返事。でもこれで主人の了解も得た事だし、願書の書類を取りに行きました。恐る恐る中を開けて見ると中学卒業程度の国語と数学そして面接と書いています。確かに私は中学は、はるか遠い昔に卒業はしたけれど 数学？国語？

そういう訳で私はさっそく参考書を求め本屋へ。

試験まで約一ヶ月半。私には時間がありません。けど私は頑張りました。暇さえあれば勉強をし、晩酌だってしていません。年末年始だって一滴も飲まず、勉強しました。

そしてとうとう試験当日。定員四十人で受験者 209 人います。もちろん制服姿が眩しい現役高校生だっています。

まずは国語、まあまあの出来。次は数学、イマイチの出来。最後は5人一組の集団面接です。幸か不幸か私はトップバッター。緊張してしどろもどろ答える私。お隣の彼女はテキパキ答えています。「もうダメだ……。」私はそそくさと尻尾を巻いて帰りました。一週間後の合格発表も不合格だと思っているので優雅に昼食を食べ終えた後、パソコンで検索すると、あったんです。私の160番が。驚く主人を尻目に私と何も分かっていない息子は大喜び。これで春から看護学生です。

実はこの年齢で看護師になろうとした理由の一つは、実家の母と妹が今、ガンと闘っている事です。私は患者の苦しみ 家族の苦しみを知っています。

だからこそ病のケアだけでなく心のケアもできる看護師になりたいと思っています。

## ちょっと得する知恵袋

5

### 毎日飲んで、花粉症を予防・軽減する

花粉症を食べ物で予防するには、毎日欠かさずに有効な成分を含む食べ物を取り続けることが大切です。手軽に無理なく取れる飲み物は、緩やかな体質改善に効果的です。朝・ティータイム・寝る前などに、一杯飲む習慣を付けましょう。免疫力が高まり、生活習慣病の予防にも有効です。

#### 青じそと緑茶の梅干し茶

生活習慣病予防も期待できる

青じそ …………… 2杯  
緑茶 …………… 1カップ  
梅干 …………… 1個

材料1人分

- ① 青じそは水洗いし、細切にする。  
② 梅干は種を取る。  
③ 湯のみに青じそと梅干しを入れ、熱い緑茶を注ぐ。

作り方



- 2～3分
- しそのαリノレン酸、緑茶のカテキン、梅干しの抗酸化力を同時に取ることで、アレルギー症状を緩和し、花粉症を予防・軽減します。飲み続けることで免疫力が高まり、生活習慣病の予防にも有効です。

# 外来診療担当

平成23年4月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 秀則	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	[循環器内科] 中村 実生	[神経内科] 園 田	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	原 泰寛	[呼吸器内科] 富安 幸博
	第3診察室		[リハビリテーション科] 整形外科 今村 泰則	[リハビリテーション科] 整形外科 西野 一郎		[リハビリテーション科] 整形外科 今村 泰則	
	消化器検査	白橋 斉 白橋由美子	白橋 斉[奇数週] 白橋由美子[偶数週]	白橋 斉	田 中	白橋 由美子	白橋 斉
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	白橋 由美子		原 泰寛	白橋 斉	白橋 由美子	今村 泰則
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	増田 住博	中村 実生	中村 実生	内科医師	吉松 卓也	内科医師
	内科第2診察室	[消化器内科] 白橋 斉					
	第3診察室	[リハビリテーション科] 整形外科 今村 泰則					
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診	藤原 崇	藤原 崇	休診
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。)					

- 専門外来（禁煙外来・物忘れ外来・頭痛外来・睡眠時無呼吸症候群）については、原則予約制となっておりますので、事前にお問い合わせの上、ご来院ください。
- 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。
- 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

# 施設のご案内

## ■ 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（須恵高校前・新生バス停前）

URL <http://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



**診療科目** 内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科

**ベッド数** 163床(一般病棟64床、療養病棟44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)

**指定施設** 病院機能評価認定病院(療養病院ver5.0)、NST(栄養サポートチーム)稼働施設 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設 各種検診精密検査実施医療機関[大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)]

**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

**福祉用具貸与・販売事業所** ■介護ショップ よりそい

TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295

**健康診断・人間ドック** ■水戸病院 健診センター

TEL(092)935-3799

**在宅介護支援事業所** ■須恵町在宅介護支援センター

TEL(092)937-0255

**訪問看護・介護事業所** ■あすなろ訪問看護ステーション 糟屋郡須恵町大字旅石68-261

TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

■あすなろヘルパーステーション

TEL(092)935-3896 FAX(092)936-9655

**住宅型有料老人ホーム** ■コンフォート須恵

TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851

■発行:医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■編集:水戸病院 広報企画委員会 ■印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。