

ご自由にお持ち帰り下さい



審査区分：療養病院 ver5.0



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。



水戸病院だより



撮影／内田義春氏

Mito hospital contents

第 **52** 号

2011年7月(夏号)

- ご挨拶 2
- 石けんで食物アレルギー 3
- ご紹介 4
- NSTを紹介します! 5
- 音楽の集い・フォトコンテスト案内 6
- 病棟イベント紹介 7
- 医療同源 8
- バトンタッチ放談・ちょっと得する知恵袋 9
- 外来診療担当案内・施設のご案内 10



正信会 水戸病院
2病棟
主任看護師

ひろ かつ
松下 浩勝
HIROKATSU MATSUSHITA



東日本大震災の“こころのケア”について

3月11日に発生した東日本大震災では、医療機関においても甚大な被害が伝えられています。1000年に一度といわれる災害に関する報道に接するたびに言葉も有りません。震災から4ヶ月ほどが経過しましたが、ライフラインなどの復旧は進んでいるように見えますが、住居や経済的な被害はまだまだ復旧なかばのように思われます。

特に今後懸念されるのは、被災者の方々の心のケアです。外傷後ストレス障害といわれる、あまりにもつらい経験の後で忘れてくても忘れられなくなり「PTSD」という心の病になってしまいます。

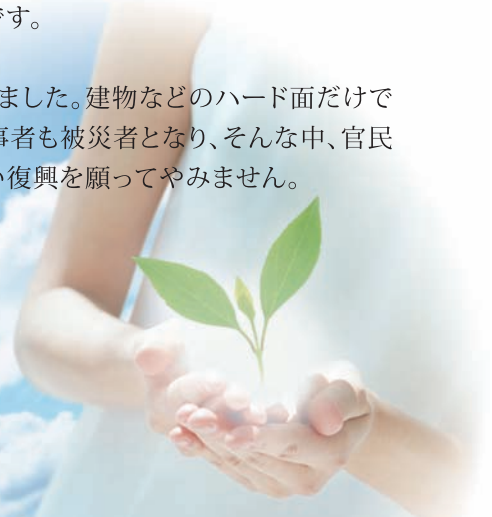
「PTSD」は「心の外傷」とも言えるもので、怖い体験や記憶などが忘れられなくてフラッシュバックが起り、精神面だけではなく様々の体調不良が起きると言われています。衝撃的な出来事にどれくらい精神的に強いかは、大きな個人差が有り、同じような出来事に遭遇したとしても、全ての人がPTSDになるわけではありません。性格などのさまざまな要因がPTSD発症に影響することがわかっています。

このPTSDの代表的な症状は、“恐ろしい体験がいつまでも離れず心を蝕む”“感情が麻痺し、記憶喪失やトラウマ体験から避けるような行動をとる”“精神的な過敏症状でストレスとなり不眠、イライラ、集中力の低下、過剰な警戒感”などの症状が有ります。

こういった症状を改善するためには、できるだけ早い時期に周囲が症状に気づき、医療者に援助を求める事が大切です。また一般的にできる事は、つらい気持ちを「治す」「克服する」より、「支えあう」ことが大切であり、「頑張りましょう」「生きていればいいことがあるよ」など、叱咤激励や陳腐な一般論を語らない事も大切です。また側に寄り添うだけでも、安心感を与えられます。普段よりもゆっくりと、短い言葉で話す、つらい体験を無理に聞きださないようにする、「こころ」にこだわらず、困っている事に相談に乗るなどのケアが必要です。

重要なのは、本人自ら「こころのケア」への行動にはなかなかうつれないということです。医師や専門家による診断を拒んだり、遠慮しがちになったりする事はよく有ります。すなわち「こころのケア」に持っていく周囲の気づきと配慮が一層大切になるのです。

今回の震災では、医療施設・介護施設も大きな被害を受けました。建物などのハード面だけではなく、そこに携わる医師、看護師、介護士など多くの医療従事者も被災者となり、そんな中、官民一体で復興に向けた日々が続いています。被災地の1日も早い復興を願ってやみません。



REPORT

正信会 水戸病院
医師

藤原 崇

TAKASHI FUJIWARA



石けんで食物アレルギー

先日、あるメーカーの石けんを使っていた人に小麦アレルギーが起こったというニュースがありました。この石けんには加水分解コムギ末が含まれていたとのことでした。

(現在の製品には使われていないとのこと)



「感作」の不思議

アレルギーを起こす物質(アレルゲンといいます)が体内に入ってきたとき、すぐにアレルギー反応が起きるわけではありません。まず初めに、体内に入ってきた物質をアレルゲンと認識して、この次にそのアレルゲンに遭遇したときすぐに反応できるよう、それを記憶することが行われます。これを感作といいます。この感作が成立したあと、再びそのアレルゲンが体内に入ってくると、今度は急激にアレルギー反応が起きるのです。

この石けんの場合、使っているうちに小麦の成分に対する感作が成立し、次に小麦を含んだ食品を食べたときにアレルギー反応が起こったのです。

ここでちょっと考えてください。石けんを使って小麦アレルギーになった人たちは、それまでもずっとうどんやパンなどを食べてきていたはずですが、でも小麦アレルギーにはならなかった。石けんを使うようになってから初めて小麦に感作されたのです。これはどういうことでしょうか。

この場合、口から食べることで感作は成立せず、皮膚からの刺激で感作されたと考えられます。つまり、経口よりも経皮のほうが感作が成立しやすいのではないかということなのです。動物実験などではすでにそういう報告があります。

食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の関係

乳幼児のアトピー性皮膚炎では、約10%に食物アレルギーが関係するといわれています。食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の症状を悪化させるのは事実ですが、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因であるかのように考えるのはまちがいです。

もしかしたら、逆に、皮膚炎があることが食物アレルギーを引き起こすきっかけになっているのかもしれませんが、アレルギーを重症化させないためにも、軟膏やスキンケアで皮膚炎をしっかりコントロールすることが大切です。

紹介

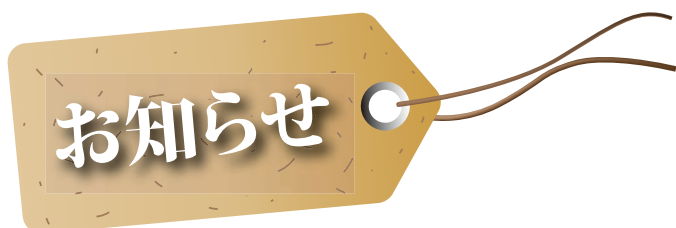
久留米大学
循環器内科
医師

中村 実生
MIO NAKAMURA



4月より週3回外来を担当させて頂いています。ライフスタイルの欧米化により生活習慣病患者は急増しており、臓器障害を来す前に早期治療することが重要となってきます。

受診したからといってすぐに内服治療となるわけではありません。病気と向き合い生活スタイルを改善する事も治療のひとつですので、少しでも気になる方は早めの外来受診をおすすめ致します。



処方せんをFAXで送れます！

処方せんFAXサービスを始めました。

処方せんを調剤薬局までFAXで送ることで、お薬をもらうまでの時間が短縮できます。
(但し、調剤の時間帯によっては差が生じることがあります)



ご利用いただく際のご注意として

- ① 番号はくれぐれもお間違いのないようにお願いします。
- ② 原則患者さまご自身で送信してください。
(分からない点は職員にお尋ねください)
- ③ お薬は原本と引き換えになりますので、必ずお持ちください。
- ④ 必ず処方せんをFAXした調剤薬局にお薬を取りに行ってください。



NSTを紹介します!!

～Nutrition Support Team～



NST(Nutrition Support Team 栄養サポートチーム)とは、個々の患者様に適切な栄養管理を行うために、多職種(医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士・臨床検査技師・管理栄養士など)で活動するチームです。メンバーの中には「NST専門療法士」の資格を取得した薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士もいます。



栄養管理はすべての医療の基本であり、個々に合った栄養管理がなされていないと、いかなる治療も効果が上がりません。当院は2005年7月にチームを発足しました。月1回のミーティングと週1回の病棟回診を行い、入院患者様全員の栄養評価、栄養不良の患者様・今後栄養不良になる可能性のある患者様の早期発見、状態に応じた栄養療法を行っています。

経管栄養の患者様であっても、少しでも口から食べる楽しみを味わっていただけるように、また多くの患者様が安全に食事を摂ることができ、それによって笑顔が見られること、療養生活に楽しみを持っていただくことを目標に活動しています。

今後は、在宅療養中の患者様や外来の患者様の、経管栄養や食事中的ムセ・口腔内の様々な問題についてもサポートしていきたいと考えています。お気軽にご相談ください。



当院は

- ★日本栄養療法推進協議会 NST稼動施設
- ★日本静脈経腸栄養学会 NST稼動施設の認定を受けています。





Gathering of the music

音楽の集い2011

正信会から地域に向けた文化交流の1つとして音楽会を開催し、入院患者様や入所者様、利用者様の方々に共に楽しんで頂くことを目的としています。

日時: 10/15(土)

開場: 18:30~

開演: 19:00~ (約1時間)

場所: 老健1F食堂



ご参加お待ちしております!



フォトコンテストを 開催します

どなたでも
応募可!

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
掲載いたします。



イベント

4病棟イベント紹介



花見レクリエーション



お誕生会



家族会〈陽だまりの会〉



暑さは食事で乗り切る!!

旬食材たっぷり夏レシピ

アジの2種ムニエル

Let's Cooking!!

材料(2人分)

| | |
|---------------|--------|
| ・鰯(3枚おろしの切り身) | 4枚 |
| ・塩こしょう | 適宜 |
| ・しその葉 | 4枚 |
| ・味噌 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・梅干し | B |
| ・小麦粉 | 適宜 |
| ・オリーブ油 | 適宜 |

作り方

- ① Aの調味料を合わせる。Bの梅干しは種から実を取って、包丁でたたく(練り梅でも良い)。
- ② 鰯は骨を除き、塩こしょうで下味をつける。
- ③ ②の上にしその葉をのせ、4枚のうち2枚に①で合わせたAを、もう2枚にBをのせ、それらを包むように巻き、竹串(つまようじ)で固定する。
★鰯の身が厚くて巻けない場合は、写真のように2つにたたんで固定しても良い
- ④ ③に小麦粉をまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブ油(サラダ油でも良い)をひき、③をのせる。弱～中火で中までじっくり火を通し、両面こんがり焼けたら火からおろし、竹串(つまようじ)を外し、中の具が見えるように2つに切って盛りつける。



夏野菜の簡単マリネ

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| ・セロリ | 1/2本 |
| ・パプリカ(赤) | 1/4個 |
| ・パプリカ(黄) | 1/4個 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・酢 | 大さじ3 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・砂糖 | 大さじ |

作り方

- ① 胡瓜は輪切りか短冊切り、セロリはスジを取って細切り、パプリカは細切り、玉ねぎはくし型切りにする。どれも味が付きやすいように薄めに切る(パプリカの代わりに人参でも良い)。
- ② 耐熱容器に①の具材を全て入れ、混ぜ合わせたCを加えて電子レンジで加熱する(600Wで約3分)。
★途中、レンジを開けて下から軽く和えると、具材全体に味が付きやすくなる
- ③ レンジから取り出し、少し冷まして器に盛る。
★冷蔵庫で数日保存できます

～栄養課より～

4月より入院患者様のお食事用に「温冷配膳車」を使用しています。
配膳車の内部が温蔵庫と冷蔵庫に分かれており、
「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」お届けできるようになりました!



「温冷配膳車」
を導入しました!

放
ほう
だん
談

バトンタッチ放談

宗像ユリックス24時間EKIDEN
～24時間マラソンに参加

今回初めて参加させて頂き、行くまでは走るなんて全く思いもせず応援に徹していたのですが「人が足りない」の声についつい走ってしまいました。しかし、参加したスタッフ一人一人の自信に満ちた笑顔、そしてタスキを一つづつないで苦楽を共有出来た喜びと達成感を体で受け止めた24Hマラソンでした。

マラソン大会を陰で支えて下さった白橋院長、吉松副院長、増田施設長、阪本部長、百田部長に感謝致します。来年も沢山の参加が出来る様、老健スタッフも体力づくりに頑張っていきたいと思えます。

老健3F 主任 濱本 真理

走るつもりが、食べすぎ飲みすぎで応援だけに終わってしまいました。それでも楽しかったです。皆様も来年一緒に行きましょう!!

老健リハビリ科 課長 田崎 廣美

『今年も練習なしにいきなり走ってしまった!』毎回後悔の連続です。来年は今年よりも一周でも多く走れる様に時間を見つけて体力作りをしていこうと思います。達成感が得られるように!!

老健3F 介護福祉士 安達 英美

平成18年より今年で5回目の参加です。毎年、深夜帯でタスキをつないできました。特にマラソンが得意な訳ではありませんが少しでも皆の役に立てたらという心意気で細々ががんばっています。

老健3F 介護福祉士 室園 和宏



おばあちゃんの知恵袋



ビールを **すぐに** 飲み頃にする方法



食品に関する知恵編

製氷受けにたっぷり氷を入れ、それに少し塩をふります。
その容器に缶ビールを入れて、ゴロゴロころがすと、あら不思議。
3分ほどで冷え冷えになります。
少し時間に余裕があるなら、濡れタオルで缶ビールを包んで
冷蔵庫で5分くらい冷やすと飲み頃になりますよ。

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 和隆 | [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 義将 | 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 | 中村 実生 | 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 | 前田 浩和 | 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



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 ■あすなる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

■あすなる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。