

水戸病院だより

Mito Hospital News



日本医療機能評価機構

審査区分：療養病院 ver6.0

第**58**号

2013年1月(新春号)

訪問栄養指導って
ご存知ですか？

医局レポート
子宮がん検診

PICK
UP!

- 院外研修に行ってきました
- “小児科医の先生に聞いてみよう！”会を開催しました
- 第3回SQM大会開催
- 音楽の集い2012

大山 冬景色

表紙撮影/内田義春氏

CONTENTS | 目次

- P2 ご挨拶
- P3 医局レポート
- P4 訪問栄養指導ってご存知ですか？
- P5 音楽の集い2012
- P6・7 第3回SQM大会開催
- P8 “小児科医の先生に聞いてみよう！”会を開催しました
- P9 院外研修に行ってきました
- P10 医食同源
- P11 バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
- P12 外来診療担当案内・施設のご案内

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。

TAKE FREE ご自由にお持ち帰り下さい

ご挨拶

あい

まつ



新春のごあいさつ

医療法人社団正信会 理事長 吉松 秀則

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては夢いっぱい、胸膨らむ正月をお迎えのことと思います。昨年は非常に暑い夏でしたが逆に冬は早く来て厳しい寒さが続いています。一昨年の3・11の大震災と原発事故から間もなく2年になりますが、現地の人々のことを思えばこれ位は耐えねばなりません。

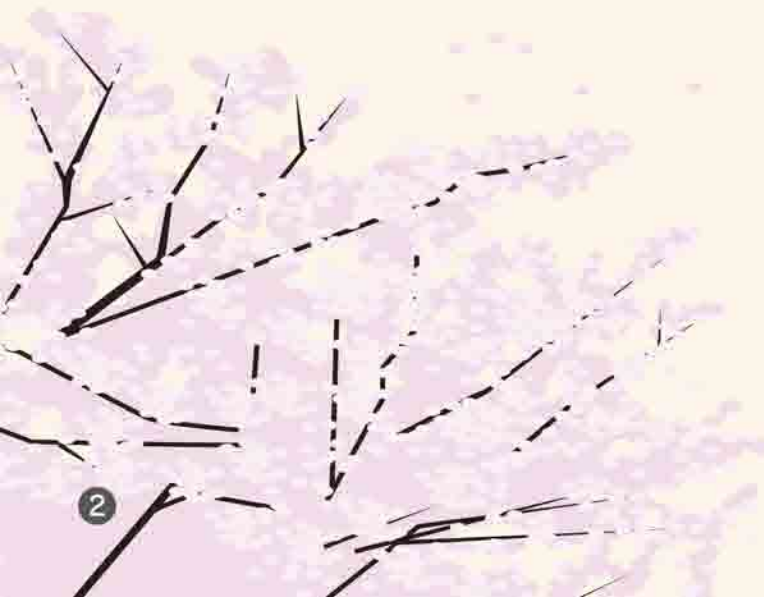
長い不景気が続く中で少子高齢化はどんどん進んでいきます。現在65歳以上の高齢者一人を20歳より64歳までの生産年齢の人2.5人で支えています。2025年には高齢者一人を1.8人で支えることとなり年金、医療、介護等社会保障料が多くなり、入院も今までのようにはできにくくなります。

水戸病院では平成22年7月より在宅療養支援病院を立ち上げ、24時間夜中も訪問診療、看護、介護を行っています。長年住み慣れた我が家で治療が受けられることを喜んでいる人もたくさんいらっしゃると思います。在宅で対応が厳しい時は入院ができます。その他訪問看

護、介護、リハビリや薬剤師による服薬指導、栄養士による栄養指導等を行うことができます。

もう自分は歳だからといって何もせずにじっとしているのではなく、積極的にカラオケ、ダンス、ゲームや雑談の中に加わり体や頭を使って今あるものをこれ以上悪くならないように頑張ってください。

今年一年が少しでも明るく、楽しい、毎日でありますように祈念し、新春のご挨拶いたします。



医局 レポート

DOCTOR
REPORT



「受けていますか?」

PICK
UP!

子宮がん検診

子宮がんにかかる人は、年間約18000人です。また、子宮がんが原因でなくなる方は、年間約5700人との統計が出ています。つまり女性10万人あたり、870人が子宮がんでなくなる計算となります。

子宮がんの中でも頻度が高い子宮頸がんは、外子宮口といわれる子宮の入り口部に発生することが多く、普通の診察で、この部分を観察したり、検査すべき細胞や、組織を採取することが可能です。これが、子宮がん検診です。

子宮頸部のがんは非常にゆっくりと増殖しますが、がん細胞が見つかる以前の初期に、正常でない細胞が見つかります。この細胞を異形細胞とよび、子宮がん検診では、この段階から診断することができるとです。

検査では、子宮頸部の表面から綿棒やブラシですすり取った細胞を顕微鏡で調べます。受診者のうち1%が精密検査が必要となり、そのうちにがんが発見されるのは、約10%弱です。

これらのがんの60%以上は、粘膜の表面のごく一部だけにとどまる上皮内がんなど極早期の癌で、その大半は子宮を残した状態での治療が可能です。

初期の子宮頸がんでは、まったくと言っていいほど症状がないのが、普通です。子宮がん検診はごく初期のものにも非常に有効であり、進行がんを防ぎ、死亡を減らす効果が証明されています。にもかかわらず、日本では、過去1年以内に検診を受けた女性は2割程度です。同じ先進国でも欧米は受診率が高く、例えばアメリカでは、18歳以上の80%以上が、過去3年以内に1回以上検診を受けています。

最近では、子宮頸がんの発生のに、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連していることが判明し、一部のHPV感染を予防できるワクチンがあります。このワクチンにより子宮頸がんの発生率は、かなり低くなりますので、対象年齢の方は、ワクチン接種をお勧めします。しかしながら、ワクチン接

種前に感染している場合もあり、たとえワクチン接種を受けてあつた場合でも、定期的に子宮がん検診を受けることが大切です。

当院の検診センターにおいても、子宮がん検診を受けることができます。検査医は、柳、白橋（由）です。検査時間は1分程度で、ほとんど痛みのない検査です。決して怖がるような検査ではありませんので、今まで検査を受けたことがない方や、しばらく受けていないという方は是非ご相談ください。



正信会 水戸病院
医師

白橋 由美子

ご紹介



例えば…

- ◆糖尿病や肝臓病、腎臓病、心臓病など、ご自宅でも食事療法が必要な方
- ◆食欲が落ちて、体重が減ったり栄養状態が悪くなっている方
- ◆食事中にムせてしまい、肺炎になる危険のある方
- ◆病状は安定して退院が決まったが、ご自宅での食事が不安な方などなど…



訪問栄養指導って ご存知ですか？

管理栄養士がご自宅へお伺いして、
食事・栄養面で支援させていただく制度



当院では、平成22年12月より「訪問栄養指導」を行っています。病院まで足を運ぶのが難しい患者さまのご自宅に、管理栄養士が月に1～2回お伺いして、食事・栄養面で支援させていただく制度です。

長年食べ慣れたご自宅の食事に、ほんの少し工夫をするだけで、病状に合った「治療食」になります。

最近では、入院中に胃瘻(いろう)を造られ、お食事もお食べられるようになって退院された患者さんのお宅も、訪問させていただいています。ご家族と一緒に、患者様に合った食事量、食べやすい形態や調理法などを考えています。

ときには、毎日食事の準備でお忙しいご家族に、ちよつと手抜きして、ひとやすみしていただく方法などをお話しすることもあります(笑)。

食事は、皆さんの健康維持には欠かせない栄養です。とは言っても生活の楽しみの一つでもあります。私たち管理栄養士は「できるだけおいしく食事を食べながら、住み慣れたご自宅で元気に過ごしていただきたい。」との思いで、訪問させていただきます。

食事や栄養のこと、何でもお気軽に管理栄養士にご相談ください。

Report

1

2012 音楽の集い



今回も第3回目となる音楽の集いを、10月20日に開催いたしました。

今回の演奏テーマは“昭和”として、患者さまや利用者さまに、当時の思い出や記憶を想起していただけるような演出を企画して、演奏会を行いました。

ご来場頂きました皆さまに笑顔でお応えいただき、出演者一同、心から感謝を申し上げます。

秋の開催だけでなく、夏祭りやその他イベントでも、たくさんの演奏会を行い、より地域の皆さまにも見近に感じていただけるような活動をして参りたいと思います。



Gathering of the music

院内行事・イベント



次回開催も一般の方の見学を自由にしていきますので、たくさんのご参加をお待ちしております。また、ドシドシ正信会グループにご意見を述べて頂けたら幸いです。



Report

2

第3回 S Q M 大会開催

継続は力なり
（続けることに意味がある）

今年で3回目になるS Q M大会が11月18日(日)に開催しました。
S Q Mとは、S→「正信会」、Q→「クオリティー」→品質＝医療・看護・介護、M→「マネジメント」→管理・経営＝自主的改善活動の略で、正信会をご利用して下さる皆様に、より良いサービス(利用者さまの満足)を提供するための職員による発表会のことです。

初年度の第1回目のテーマは「チャレンジ!」、昨年の第2回目は「ステップアップ」、今年は続けることに意味があるので「継続は力なり」というテーマでした。13サークルの発表があり、年々発表の仕方にも工夫が見られ、内容も少しずつですが充実してきたように思われます。また、日曜日の開催ということもあり職員の参加も多く、全職員の半数以上の160余名の参加がありました。医療機関の方・介護事業所の方をお招きし、貴重なご意見を頂くこともできました。

今年の最優秀サークルは「オムツ使用の個性と業務改善」というテーマで、患者様の排泄の個性を大切に、尚かつ、業務改善に結びついた成果を発表した2病棟が表彰されました。

今後も、より良い医療・看護・介護の提供及びサービスの向上を目指して、職員一同努力を積み重ねて参りますので今後とも宜しくお願い致します。



Report

3

「小児科医の先生に 聞いてみよう！」会 を開催しました

正信会 水戸病院
医師
藤原 崇



平成24年9月26日(水) 14:00～16:00水戸病院にて乳児期のお子さまを子育て中のお母さん・お父さんを対象とした「小児科医の先生に聞いてみよう！」会を開催いたしました。

当日は託児を利用できることもあり約20名の方が参加され、藤原先生より乳児期の病気、離乳、成長、アレルギーや保湿剤の話、また小児科の外来看護師より予防接種の話などがありました。

参加された方々より「日頃気になっていることを聞けてよかった」「母子手帳をしっかりと読もうと思いました」「このような機会があればまた参加したい」といった声をいただきました。



藤原先生よりコメント

「会に参加して下さった皆様、ありがとうございます。いずれまた、なんらかの形で会を開催したいと思います。その際はご参加ください。皆様のお役に立てれば幸いです。」



Report

4

院外研修に
行ってきました



平成20年から24年まで、国の「がん対策推進基本計画」をがん対策基本法に基づき、総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向について定められ、「福岡県がん対策推進計画」が進められてきました。

厚生労働省の推計によれば、生涯のうちのがんに罹る可能性は2人に1人と診断され、3人に1人ががんで亡くなるとされています。県内死亡者の3割を占めるがん患者が安定した療養生活を送るためには、質の高い看護職の育成・強化が早急に求められています。福岡県では、平成17年度から終末期医療対策に取り組んでおり、より質の高い看護師を育成するため福岡県保健介護部医療指導主催で「医療がん看護に関わる看護師の育成研修」が行われています。



正信会 水戸病院
看護師
楠 智加子



研修は、6月からスタートし、九州がんセンターでの24日間の研修、ホスピス研修10日間、訪問看護での5日間の研修と自施設での課題、実践が行われています。九州がんセンターでは、がん医療総論、がん治療(がん手術療法・がん化学療法・がん放射線療法)、がん患者と家族、症状マネジメント、がん性疼痛、チーム医療、緩和ケア、アロマセラピー、リンパ浮腫ケア、スキンケア、口腔ケアなどの講義やグループワークなどが行われました。また、実際の患者様を受け持たせていただき、治療を受ける患者様の看護展開なども行うことでがん看護に対する学びを深めるこ



とができました。ホスピス研修では、貴重な体験を多くさせていただき、傾聴の重要性や家族ケア、看取りのケアなど学ぶことが多くありました。訪問看護では、在宅と施設との違いや退院時の状況などを事前に情報収集し、帰宅後のイメージを行いケアの方法を考慮されていました。また、看取りに対し、最初に家族へ確認やアドバイスをを行い、介護する人の状況などを考慮した援助が行われていました。

今回、研修に参加させていただき多くの学びがありました。この学びを自施設にいかせるように努力していきたいと考えています。

医食同源



材料(4人分)

◆チーズフォンデュ

- ・にんにく ▶ 1片
- ・とろけるチーズ ▶ 300g
- ・白ワイン ▶ 150cc
※未成年の方がいる場合は、白ワインの代わりに牛乳を使用してください
- ・コーンスターチ ▶ 大さじ1
- ・牛乳 ▶ 適量



◆具材

- ・食パン
- ・牛肉(少し厚みのあるステーキ用など)
- ・ほたて貝柱
- ・さつまいも
- ・南瓜
- ・ブロッコリー



お好みの量で

※その他、ソーセージやきのこ、海老などを使用しても美味しいです★

作り方

- ①食パンはみみを除いて、トースターで少しカリッとなる程度に焼く
牛肉、ほたて貝柱はフライパンで焼く
さつまいも、南瓜は食べやすい大きさの角切りにし、竹串が通る程度に電子レンジでやわらかくする
ブロッコリーは、塩を加えた湯で火を通す
- ②深めの鍋(テフロン加工されたもののほうが焦げ付きません)に、皮を除いたにんにくをこすりつけた後、とろけるチーズと白ワイン(牛乳)を加え、弱火で少しずつチーズを溶かしながら混ぜる
- ③②にコーンスターチを加えてとろみを付ける
- ④①の具材をフォークに刺し、③のチーズフォンデュを絡めながら召し上がってください
※チーズフォンデュが固まってきた時は、牛乳で少しずつのぼしてください

冬はみんなであつたか

チーズフォンデュ

cheese
fondue

栄養課

吉松 智美



チーズフォンデュは、たんぱく質・カルシウム・ビタミン・食物繊維など栄養たっぷりの鍋です。普通の鍋もいですが、たまには洋風鍋で食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

皆さんこんにちは。ニューライフ須恵ダイケアで言語聴覚士 (ST) をしています“軽くて熱い”高倉康治です。

月日ははやいもので、正信会に勤めて、8年が経過しました。入社して初めは水戸病院で働かせていただき、緊張と不安のなか挫折と成功を繰り返しながら病院でのSTの役割を確立していきました。

現在はニューライフ須恵にて、生活リハビリを中心とした言語訓練を行っており、利用者様と楽しく過ごしています。利用者様との関わりの中で、コミュニケーションの大切さ、口から食べることの大切さ、一日一笑の大切さを日々感じています。

ここでご報告ですが、私、今年の10月に結婚しまして、独身生活に別れを告げました。内心自分が結婚することはあまりイメージしていなかったのですが、人の心というのは歳と共に変化するものだと思います。今は仕事と家庭を両立する立場となり、嫁さんの機嫌を取る毎日を過ごしています(笑)。「男は黙って主婦もする」・「喧嘩は一步引く気持ち」・「己に厳しく、家庭に優しく」を自分に言い聞かせながら温かい家庭を築いていき、仕事も気を引き締め、精進していきたいと思います。



ニューライフ須恵 言語聴覚士
高倉 康治



足がつる(こむらがり)

知っていました? 予防と対策

足の指は、そり気味が良いそうです。

します。

踵かかとを中心に膝下と足の裏を直角に

の裏を床に付けます。

膝を伸ばして真っ直ぐに立ち、足

足がつった時の対策



花生・アーモンド等の種実類)

摂る。(昆布、ひじき、のり、ごま、落

② マグネシウムを多く含む食材を

を溜めない生活をする事。

いきなり無理な事をせず、ストレス

① 体を冷やさず、水分を十分摂り、

予防

教えて!
おばあちゃんの
知恵袋

外来診療担当医のご案内

平成25年1月7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 卓也 | 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 | 渡邊 豊吉 | [神経内科] 中村 憲道 | [循環器内科] 吉松 卓也 | 富安 幸博 | 森重 真実 | [呼吸器内科] 富安 幸博 |
| | 第3診察室 | 山浦 隆宏 | 山浦 隆宏 | | | | ※第2・4・5のみ 清井 起鵬 |
| | 消化器検査 | 白橋 斉 | 白橋 斉[奇数週] 白橋由美子[偶数週] | 白橋 斉 (森重 真実) | 小副川 敬 | 白橋 由美子 (渡邊 豊吉) | 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 | 山浦 隆宏 | 森重 真実 |
| 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 | 山浦 隆宏 | 渡邊 豊吉 | 渡邊 豊吉 |
| | 内科第2診察室 | [消化器内科] 白橋 斉 | 森重 真実 | 清井 起鵬 | 清井 起鵬 | | |
| | 第3診察室 | | | | | | |
| | 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(一般病床64床、医療療養病床44床、介護療養病床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ver6.0)、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
- 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
- 通所介護事業所 ■ コンフォート須恵デイサービスセンター
TEL(092)935-4150

■ 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。