

# 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65号

2015年5月(春号)

医食同源  
冷え性改善レシピ

知って得する!! 健康教室  
音楽の集い2014

医局レポート  
大腸がんについて

PICK UP!

表紙撮影/内田義春氏

## CONTENTS | 目次

- P2 ご挨拶
- P3 医局レポート
- P4 部署紹介
- P5 健康教室
- P6 音楽の集い
- P7 医食同源
- P8 バトンタッチ放談
- P9 おばあちゃんの知恵袋
- P10 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



正信会 水戸病院  
リハビリテーション課課長

片山 圭一



“出会いは感動”ある研修会に参加した際に講師の先生が言われていた言葉です。良い出会いには感動があります。感動の種はいろんなところにたくさんあるけど、見過ごされることが多く、どのような気持ちで患者様に関わるかというこちらが気持ち次第で、種は芽を出し、感動の花を咲かせることが出来るということです。

私も水戸病院に入職してはや21年が過ぎました。入職以来、患者様、そのご家族様、周辺地域の方々など多くの人との出会いがありました。その出会いの中で自分はどれくらい感動の花を咲かせることができたのだろうか、自分はどうやって感動の花を咲かそうとしているのかと、ふと考えてみました。

リハビリの治療を受けられる方は症状の程度は様々ですが、病気や障害をもたれています。体力も低下し、気持ちも落ち込んでいる方に対して、相手が元気になるような言葉かけや接し方が必要です。自分自身が患者様と接するときが一番気をつけていることは笑顔を忘れないことです。治療する側に笑顔がないと治療される側は不安な気持ちが更に増してしまうのではないかと思います。

また自分が笑顔であるのと同時に相手の笑顔はどうやって引き出そうかといつも考えています。治療の方向性や目標、訓練内容などを考えることはもちろん大切です。しかしリハビリの訓練というのは体力的にきついこと、痛みを伴うことも多々あります。そんな中でも笑顔を引き出すことができるようなコミュニケーションが取れたら、リハビリは楽しいものと考えてもらえるのではないかと思います。

自分の笑顔で相手が笑顔になり、その笑顔を見て更に自分が元気になって頑張ろうという気持ちになります。患者様からいただく笑顔は仕事をしていく上で何よりの励みです。

これからも多くの新しい出会いが待っていると思います。その一つ一つに感動の花を咲かせられるようこれからも笑顔で仕事を続けていこうと思います。

## 4病棟(介護病棟)は機能強化型になりました!

4病棟(介護病棟)に、今年4月から新たに療養機能強化型が生まれました。その要件として求められる機能は、**重篤な身体疾患を有する高齢者、身体合併症を有する認知症高齢者への対応、喀痰吸引や経管栄養などの医療依存度が高い高齢者の対応、ターミナルケアへの対応、生活機能を維持改善するためのリハビリテーションの提供**などがあげられ、これらを維持することが重要です。4病棟はその役割を担っております。



# 医局 レポート

DOCTOR  
REPORT



正信会水戸病院  
内科  
くらもと たかこ  
藏元 誠子

PICK  
UP!

## 今回は大腸がんについてのお話です。

まず大腸とは・・・

右下腹部から時計回りに小腸を取り囲むように存在する1.5~2mの管状の臓器です。結腸と直腸の2つの部位から成ります。大腸は、小腸で消化・吸収したあとの残ったかすや液体から更に水分を吸収して固形の便にして肛門から排泄する役割を担ってます。また大腸菌や乳酸菌などの腸内細菌が存在し食物繊維の分解や感染予防の働きなどをしています。大腸がんとはこの粘膜(一番内側の表面)に発生するがんのことです。

日本では2人に1人はがんになり、3人に一人はがんで亡くなる時代と言われています。大腸がんは年間約12万人がなると言われています。大腸がんの罹患率は男性3位、女性2位、死亡率は男性3位、女性1位です。40歳を超えると年齢とともに増加していきます。ある程度進行すると血便が出たり、便秘や下痢などの便通異常、便が細くなったり、腹満感や残便感、腹痛などの症状があらわれますが早期であればほとんどが無症状です。

大腸がんの発生には2タイプあります。

- ①腺腫という良性の大腸ポリープが大きくなる過程で癌化する
- ②正常な粘膜から直接ガンが発生する



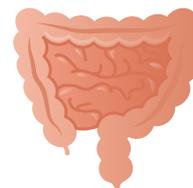
“がん”と聞くと怖い、あとどのくらい生きれるんだろうかと不安になるでしょう。

しかし大腸がんが治りにくい病気であるかというところではありません。どのがんでも言えることですが、特に大腸がんは早期の段階で治療を行えば高い確率で治すことができます。早期の段階であればお腹を切らなくても内視鏡で切除することができる時代です。特に①のタイプであれば2cmを超えていても形態によっては切除することが可能です。

大切なのは早期発見です。大腸がんは進行しない限り症状があらわれないということを認識し、検診を受ける、あるいは大腸カメラを受けることをおすすめします。

### 大腸がんセルフチェック

- ①年齢チェック  
40歳を超えると年齢とともに増加してきます。
- ②生活習慣チェック  
過度の飲酒や肉類の食べ過ぎ、運動不足は大腸がんのリスクを高めます。
- ③症状をチェック  
最近便が細い、便秘がち、便の色が黒っぽい、赤っぽい、体重が減った、など。



# 部署紹介



## 3病棟紹介

当病棟は、障害者施設等一般病棟で、重度の肢体不自由者・重度の意識障害者の患者様・その他様々の疾患の患者様を受け入れています。

病床数は32床、10対1の看護体制をとっており、20名の看護師と3名のスタッフが勤務しています。また、地域の中学生・高校生の職場体験や看護の日の「ふれあい看護体験」、看護学生の実習を受け入れ、指導者を始めスタッフ全員で細やかな指導を行い、学生と共に患者様とふれあった感動を共有しています。

仕事と家庭の両立は大変ですが、困った時はお互い様で、協力体制バッチリ。  
【笑顔・思いやり】をモットーに、一人ひとりを大切にする気持ちのもと患者様やご家族様の思いやご希望にお答えできるよう、援助させていただいております。

では、実際のスタッフの声を紹介します。

**現**在、育児休暇中ですが、妊娠中は周りのスタッフの方々の気遣いや支え、先輩ママさんからの色々なアドバイスをもらいながら、自分のペースで働くことができました。

また、病院敷地内に託児所が完備されているため安心して仕事復帰できると思います。

スタッフ 水足 佳奈  
(看護師)



**看**護学生指導担当の宮崎です。私自身実習指導について全く知識がなく今回実習指導の研修に参加させていただきました。そこでは、教育のあり方

看護師としての役割など学びあらためて看護観を見つめなおす良い機会となりました。この学びを活かし学生さんが有意義な実習ができるよう、またこの職業のすばらしさを見出せるような指導ができるよう学生さんとともに成長していけたらと思います。

スタッフ 宮崎 朝子  
(看護師)

8歳・7歳・5歳の子供の子育て中です。子供が小さい時は特に看護と子育ては似ています。毎日毎日職場でも家庭でも、【食事】【排世】【清潔】の世話。

そして体調管理。朝一で保育園に子供を預け夕方はダッシュで迎えに行く日々が今も続いています。肉体的にも精神的にも精一杯で心がおれそうになる事もたくさんありました。しかし、病棟スタッフの笑顔と思いやり、そして子供たちの笑顔に支えられここまで続けてこれたと思います。これからは、若いママたちをサポートし恩返しできたらと思います。

スタッフ 峰 円  
(看護師)



Report

1

平成26年度  
水戸病院健康教室  
第9回のご報告



平成27年1月27日(土)に平成26年度第9回目の健康教室を行いました。内容は「ヘリコバクター・ピロリ菌とは? ~ピロリ菌と胃癌の関係~」について。

講師は、藏元誠子(正信会水戸病院 内科医師)、田中美己(水戸病院臨床検査課)が講演を行いました。ヘリコバクター・ピロリ菌という言葉はテレビ等でよく耳にすることもあり、多くの方に参加していただきました。



質問は今回も多くでまして、皆さまにとって気になっている内容だったのだと実感できた健康教室でした。

この講演が少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



Report

2

# 2014 音楽の集い



音楽を通じての地域貢献を主として開催して参りました「音楽の集い」も、昨年10月で第6回目となりました。

今回のテーマは"癒し・安らぎ・暖かさ" 暗闇の中に、うっすらとぼんぼりの灯りがともされ、その静けさの中からフルートとピアノの旋律が聴こえてくる…

このようなスタートで、ハーモニカ・クラリネット・お箏・サクソなど色々な楽器で全8曲を演奏いたしました。

嬉しかったのは、弾いている途中会場の皆さんから自然に口ずさむ歌声が聴こえ、私達演者と会場の皆さんがひとつになれたように感じ、また同時に来場していただいた方々にこの「音楽の集い」を楽しんで頂いているのだなと実感できたことです。

また、今回はお箏体験コーナーなども途中の演出で行いました。職員にて企画・演奏するため、プロフェッショナルな演奏はなかなか難しいですが、毎年この「音楽の集い」を楽しみにして頂いている方々や、地域貢献のためにも、今年も楽しい企画をし演奏頑張ります。

小さなお子さんがいらして、なかなかコンサートにも行けないという方も、お子さま連れで気軽にお越し下さい。

♪音楽の集い♪本部事務 岡本 忍



# 医食同源



根菜類にはビタミンC、E、鉄などのミネラルが豊富に含まれており、体をあたためる効果があります。寒さが増してきた今日この頃、体を内側からあたためていきましょう！また、根菜は食物繊維が豊富で便秘の解消にも効果的です。便秘解消は腸内環境の改善にもつながります。

## 根菜ガパオライス



### 材料(1人分)

鶏ひき肉	・・・50g	しその葉	・・・6枚	ごはん	・・・150g
木綿豆腐	・・・100g	醤油	・・・小さじ2	卵	・・・1個
れんこん	・・・80g	酒	・・・大さじ1		
ごぼう	・・・50g	オリーブ油	・・・小さじ1/2		
たまねぎ	・・・50g	にんにく	・・・少々		
じゃがいも	・・・25g	(みじん切り)			

### 作り方

- ① れんこん、ごぼう、たまねぎ、じゃがいもは1cm角に切っておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、目玉焼きを作っておく。
- ③ フライパンに鶏ひき肉、にんにく、たまねぎ、酒を入れて火にかける。
- ④ 鶏ひき肉の色が変わったら、木綿豆腐を入れて強火で水分を飛ばす。
- ⑤ ④にれんこん、ごぼう、じゃがいもを入れて炒め、火が通ったら醤油を加え炒め、最後に千切りにしたしその葉を入れる。
- ⑥ お皿にごはんを盛り、⑤のをせ、2の目玉焼きをのせたらできあがりです。

根菜で体ぽかぽか  
冷え性改善レシピ

栄養課  
管理栄養士

富永 彩華

こんにちは  
検査室の田中忍です。

水戸病院に検査室があることをご存知ですか?尿や血液等を検査しています。思えば、ずいぶんと長いこと勤めています。

かかりつけの患者様方と交わす言葉で『あんたはずっとかわらんねえ』『いやいや、〇〇様こそかわってないですよお』と、お互い言い合えるくらい長い間柄です。

\*本当に実年齢不詳の患者様がいます!!

あと数年で四半世紀勤続することになります。短いようで長く、長いようで短い…勤め始めは、平成一桁の、まだ若かりし20代前半でした。

結婚・出産を経て、子どもはもう中学生、今現在高校受験生。ハラハラとイライラが混在し、自分が受験するほうが気持ち楽だと思ふこの頃です。

子どもに常に言い続けている言葉の一つに、『ちょっと考えて行動しなさい』というのがあります。左右見ずに道路横断したらどうなるか、ここから飛んだらどうなるか、ゴミを放置したらどうなるか、また、何気ない一言でも友達が嫌がらないか、自分がされたらどう思うか、等々、うるさいくらいに言っております。ふと、考えると、これってテレビの情報番組でも特番していた《KYT》じゃないの!

医療安全にも使っている《KYT》。

そう、危険《K》予知《Y》トレーニング《T》ですよ。

ほんのちょっと考えるだけで、危険を回避できるし、無駄な時間に振り回されない。例えば、横断歩道に点滅で突入しようとする。そこで《KYT》!止まるか、突っ走るか、車の存在は?運転手は歩行者(自分)に気付いているのか?など。

もし、ここで事故にあえば、待ち合わせに遅刻、遊びに行けない、痛い目に合う、大ごとになる、変に有名人になる、ヘタすりや親からゲンコツ貰う。悪い予感の後を絶たないはず。楽しく過ごすために、ほんのちょっぴり《KYT》実行してみてください。



臨床検査課

田中 忍

# 教えて！ おばあちゃんの知恵袋



毎年、桜が花開くと、その美しさに心を奪われます。私たちが毎年楽しみにしている桜、お花見。その起源を探ってみました。

昔、庶民の間では「山遊び」「磯遊び」が決まった日（温暖な地方では3月3日、寒い地方では4月8日）に行われていました。

これは忙しい農耕や漁労の仕事に入る前に、春の一日を野山や海辺に出かけて遊んだり飲食したりする習わしです。

物忌みのひとつで、この日は労働を休まなければならないときれていました。

春は、山から神様がきて田の神になり、農耕が順調にいくように見守ってくれる季節とされてきました。山遊びは、その山の神を迎えにくための風習が形を変えたものでした。

山へ入って飲んだり食べたりするのは、神と人が一緒に食事をする「直会（なおらい）」という儀式でした。また、お花見といえませんが、「サクラ」は農耕の神、田神（サガミ）がいらっしやる場所「座」（クラ）を表していて、桜は里に下りてきた神様の居場所を示すものとされました。

人々は桜の咲き具合を見てその年の作柄の豊凶を占ったり、花の下でお酒や食べものを供して豊作祈願をしたりしました。

このような農民的文化が江戸時代に庶民の娯楽として「花見」として確立されたと考えられています。江戸の町に一番初めに桜の山が作られたのは1620年代のことで、上野の寛永寺が建立された際、二代將軍徳川家光（在職1623〜51）によって、吉野山の桜が移植されました。

元禄（1688〜1704年）の頃には上野や浅草が桜の名所になり、八代將軍徳川吉宗（在職1716〜45）が王子の飛鳥山、品川の御殿山、隅田川堤、小金井堤などに桜を植え、一般に開放したことで、盛んに花見が行われるようになりました。

このように幕府によって桜の名所がつけられ、江戸の庶民の旅好き・宴好き・花好きといった性質が加わり、娯楽としての花見が確立されたともいわれています。

花見のときには、武士も町人も桜の下で花を愛で、酒を酌み交わしました。

大勢で集まるのが生まれ、花見弁当、花見団子、桜餅、酒などを持ち寄つてにぎやかに楽しみました。このように、古くから、桜は日本人の営みと深く結びついているようです。

私たちが毎年、これほどに桜に心ひかれるのは、それ故でしょうか。

もし、この季節この花の美しさに無関心でいるとしたら、日本人として、あまりにも惜しいような気がします。こんな起源があることに思いを馳せながら、今年も桜を愛で、お花見を楽しみたいと思います。



# 外来診療担当医のご案内

平成27年6月4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	高田 洋一	[神経内科] 林田 翔太郎	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	富安 幸博	清井 起鵬※第2・4・5 小田 太士※第1・3
	第3診察室	蔵元 誠子 <small>くらもと たかこ</small>	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 眞島 武	高田 洋一	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	渡邊 豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	白橋 斉※第1・2・5 蔵元 誠子※第3・4	蔵元 誠子※第1・2 白橋 斉※第3・4・5	小森 圭司	蔵元 誠子	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	富安 幸博	白橋 由美子	清井 起鵬	白橋 斉※第2・3・5 清井 起鵬※第1・4	白橋 由美子	蔵元 誠子
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	吉村 昭子	蔵元 誠子	内科医師	高田 洋一	荒川 雅夫
	内科第2診察室			清井 起鵬			
	第3診察室				[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか		
	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。)					

- 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)]在宅療養型支援病院

- 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。