



### 院長あいさつ

橋病院は整形外科専門病院として地域医療に少しでも貢献できるよう、今大きく変革を遂げようとしています。副院長の柏木先生のリーダーシップのもと、昨年度の年間手術症例が約300例となりそのうち人工関節の手術症例が104例でした。宮崎県下では数少ない人工関節手術認定施設として、スタッフ一同日々地道に努力しています。

周囲の区画整理事業に伴い、病院は三方道路に面した角地に立地して、病院の裏・表にあわせて60台駐車可能な駐車場を整備しましたので、車でのアクセスも大変便利となりました。

2年間に渡る病院の増築工事も昨年9月ようやく完了して、新たな診療棟で診察をしています。画像診断のデジタル化も完成し必要な画像がコンピュータの画面で直ぐにみることができるようになりました。

病棟のアメニティ向上のために、2階と3階それぞれに浴室および談話コーナーを設けました。更に病室の個室化を計り、個室27床、2人部屋16床、3人部屋3床、4人部屋36床となっています。又、人工関節手術を行うためにクラス1000のクリーンルーム(無菌手術室)を備えた手術棟が2階に完成しました。4階はエレベーターで昇れば、そのまま全フロアーがリハビリ棟になっており、3方に都城市街を見渡せます。又、旧館の屋上につながりそこが屋外歩行訓練場となっています。

近日中には、レントゲン撮影待ちの時間短縮の為にX線室を2室へ増設し、検査機能向上のためMRI、CTの導入を計画しています。スタッフの為に更衣室、休憩室、研修室も完成し、以前に比べると、とてもくつろぎやすくなりました。

病院の施設は(コンピュータで言えばハード)は大分充実してきました。今年、病院で働くスタッフ一人一人の医療人としての心がまえや医療技術(コンピュータで言えばソフト)の更なる向上を目指したいと思ひます。その為に財団法人日本医療機能評価機構の病院機能評価を受けることにしました。H17年1月に評価しに東京から来院されます。それまでの準備期間の1年間、病院として乗り越えるべきハードルが多々あるかと思ひますが、スタッフの英知とマンパワーを結集して認定証受領を達成したいと思ひます。早速2月25日に受審病院説明会に東京まで新留さん、小平さんと3人で出かけてきました。この度、病院の広報誌を発行する運びとなりました。今回は創刊号ですので、どんなのができるのかと私も楽しみにしていますし、今後は少しずつ内容の充実を図りたいと考えています。



### 婦長さん・主任さん



‘たちばな’発行によせて

三階病棟 看護師長  
山元 加代子



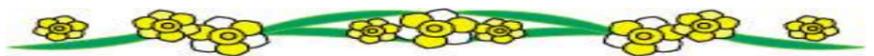
院内報が発行されることになり、心からお喜び申し上げるとともに、初刊に寄稿させていただき光栄に存じます。院内報の内容や効果についてはこれから職員皆様方の努力に負うところが大きいのはいうまでもありませんが、皆で楽しく読め、働き甲斐のある病院づくりに役立てばいいなと思ひます。又、患者さまやご家族の方も読まれますので、職場を理解して貰えるという利点もあり、御意見なども取りいれていければと思ひます。

私が橋病院に勤めて、6年目に入りました。この5年間の橋病院の変化は目まぐるしいものがあります。H12年からは、人工関節の手術・救急車の受け入れで、患者さまの内容は一変しました。人工関節に関しては県内でも高く評価され、市外からも多くの患者さまが手術を受けられ、痛みがなくなり、又歩行容姿がよくなり喜んで退院されます。その笑顔が私のパワーの源にもなっています。又私自身も‘笑顔で看護する’ことをモットーにしていますが、皆様 私がブスっていたら注意してください。

私が笑顔で仕事ができるように支えてくれているのが誇らしき3階のスタッフの皆様です。仕事の時は勿論、クリスマス、節分など病院行事にもチームワークで参加してくれます。そしてもうひとつ大事にしているのが、‘言葉’です。思いを正確に相手に伝える事はなかなか難しいことです。私たち看護師の仕事の最も重要なことの一つである申し送りでの、聞き違いや思い込みなど医療事故の原因にも成りかねません。これから病院機能評価認定取得に向け益々多忙になってきますが、言葉を大切に更しにチームワークを良くし、より良い病院づくりに頑張っていきたいと思ひます。

院内報が私達にとって本当に良い潤滑油になってくれることを祈っています。

### Q & Aコーナー



2004年2月3日 節分の日

Q なぜ関節注射した日は、お風呂に入ったらいけないのですか？

A 人体の関節内は無菌状態で、もし細菌が関節内に進入すると容易に感染を生じ、さらに感染に適したスペースがあるため細菌にとっては、格好の生育領域となります。さらに筋肉や、皮膚に比較し抗生物質の移行が低いとされ治療が困難となるケースが多いのです。最悪の場合関節を切開し洗浄したりする手術が必要となります。入浴によって刺した針の穴からお風呂のお湯が関節内に入る可能性はきわめて低いと考えますが、皮膚に感染を生じ関節内に達する可能性も0%ではありません。入浴を許可する病院もありますが、万が一、関節の感染が生じた場合のリスクを考慮して1日だけ入浴を我慢してもらっています。どうしても入りたい方は、入浴後に注射しましょう。(文責・柏木輝行)

このコーナーでは皆さんの質問を受け付けています。当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、放射線技師、事務員が回答いたします。文書や、口頭、メールでもかまいません。(メールアドレス kashiwagi@tachibana-hospital.jp)



院内での豆まきは、毎年恒例となっています。鬼に扮していますのは当院の看護師たちです。





栄養士 岩元 泉

### 骨粗鬆症を防ぐ食生活

#### 上手にとろう！カルシウム

骨粗鬆症予防の第1は、カルシウムを毎日たっぷりとることです。わが国では成人のカルシウム必要量は600mgと定められています。

この目標を充足するには1日3食、主食に主菜と副菜を備えたメニューをとり、牛乳・乳製品を加えることが不可欠なのです。

#### (カルシウムを多く含む食品)

- ・牛乳1本(200g) 220mg
- ・チーズ1切れ(25g) 158mg
- ・スキムミルク(20g) 220mg
- ・小松菜(80g) 136mg
- ・木綿豆腐半丁(150g) 180mg
- ・ししゃも4尾(100g) 330mg
- ・乾燥ひじき(5g) 70mg
- ・ごま小さじ1杯(5g) 60mg



これらのいろいろな食品をバランス良くとることが、カルシウムの吸収を高めるポイントなのです。特に牛乳はカルシウムの吸収が1番高い食品です。1日1本飲むように心がけましょう。



### MIS (Minimally Invasive Surgery) 最小侵襲手術

最近、新聞や雑誌にMISに関する報道をよくみかけます。整形外科でもこのMISが議論されるようになりました。

関節の手術をするには皮膚を切らなくては関節にたどりつきません。では皮膚から関節までのルートはどのようなものでしょう。たとえば股関節。たくさんの種類の筋肉に囲まれ深い位置にある関節です。筋肉の奥に入り込み、関節の袋(関節包)を切開し関節軟骨に到達します。そのときできるだけ、筋肉を傷つけないようにするかがポイントです。方法は施設によりますが、当院ではModified Transgluteal Approachといって特に股関節に大切な中殿筋という筋肉の損傷を最小限にしています。手術後早期に歩行を許可できる大きな理由です。ただこの方法では皮膚の切開が大きく必要です。手術操作ができないためです。傷はできるだけ小さいほうがいいにきまっています。いかに小さな傷で手術を行うか、大きな課題の一つです。傷が小さくても奥のレベルが低下すれば何にもなりません。現在、手術技術と器具の工夫で、以前15から20cmだったのが8から10cmになりました。骨移植や足の長さを調節する場合は大きな目の傷になります。筋力が手術によって低下しない、手術時間は短く、出血も少なく、手術後すぐに歩いて入院期間が短くてすむ、そして長期成績が良くさらに皮膚切開の小さい手術が関節外科が目指すMISなのです。そのためには手術室内だけの努力ではなく、外来、入院から退院までスタッフ全員での取り組みが必要です。

柏木 輝行

### リハビリ室

理学療法士 小八重静香

### リハビリワンポイントアドバイス

リハビリでよく行われる運動としてSLR(straight leg raising)運動と言うものがあります。このSLR運動についてワンポイントアドバイスをしたいと思います。SLR運動とは下の図のような運動です。SLR運動は足の中で最も重要な太ももの筋肉(大腿四頭筋)を強くする運動です。しかしやり方によっては効果が半減してしまいます。運動を行う時は、以下の点に注意してください。まず足を高く上げすぎない(高さは10cm以下)、膝は曲がらないように、最後に足を上げたところで5秒以上止める。この三つを注意すれば筋力アップ間違いなしです。



### スタッフ紹介



岩元 泉  
栄養士

こんにちは。私は当病院にて栄養士として勤務しています。なかなか患者さんと直接会う機会が少ないのですが、食事についてわからない事、知りたい事があればいつでも相談してください。最近「みのもんだ症候群」と呼ばれるものに影響されている方が多いのですが、何でも摂りすぎには十分気をつけましょう。栄養士として正しい知識を患者さんに伝えられる様努力していきたいと思っています。



藤野八百子  
看護師

療養病棟の藤野です。趣味はゴルフ・スキー・ドライブなどアウトドア的なことも好きですが、観葉植物や花を見たり植えたりしてポーッとするのも大好きです。橋病院に勤務して12年目で、経験年数も20年ちょっとと年数だけはベテランの域に入ってきたようですがまだまだ分からない事も多く日々勉強中の毎日です。患者様に質問されて答えられる事を目標に、分からない事は調べて即日お答えするよう心がけておりますのでお気軽に声を掛けて下さい。



宮田 たえ子  
看護師

昭和生まれの都城育ち、都城弁にてがんばっています。家族構成は主人・子供3人です。昨年一番下の息子が高校を卒業し、無事就職をしました。この息子にはいろんな事で悩まされ大変でしたが、親子共々いい勉強になりました。これからの人生に生かしていきたいと思っています。現在、外来で田島先生の診察助助に付いて先生のご指導の下で頑張っております。月一回柏木先生及び何人かの職員でお花を習っています。いつでも入会募集中です。



崎川 亜由美  
事務

今回は、私の好きな街『奈良県』を御紹介したいと思います。私は高校卒業後、奈良の学校で日本史を学びました。日本初の都平城京、世界最古の木造建築物である法隆寺、奈良の大仏のある東大寺など多くの歴史遺物と共存している街が奈良です。街を散策すると、時間がタイムスリップした様な感覚に陥ります。奈良は大阪と京都の隣に位置し、都城と同じ盆地です。みなさんも古都『奈良』に一度お出掛けになられてみてはいかがでしょうか？



園木望水  
看護学生

この春から、高卒の学生として働くことになりました。私はS58年11月2日生まれ、A型のさそり座です。今年、成人式を迎え社会人となりました。これからも笑顔絶やさず、信頼される看護師を目指して頑張っていきます。よろしくおねがいします。



小八重 静香  
理学療法士

私は新館の4階にありますリハビリ室にて、皆さんと一緒に運動を行っている理学療法士です。みんなで明るく、楽しくリハビリできるようにがんばりたいと思っています。また、できるだけ解りやすく、説明できるように心がけていきたいと思っています。リハビリ等についてご質問があればいつでもお尋ねください。最後に趣味として、料理をすること、食べる事が好きなので、おいしい料理や、おいしいお店などありましたらぜひ教えてください。

### 院内感染防止委員会より

すべての処置の前後は必ず手を洗ってからウエルパスを使用するように心がけましょう。

### ニューフェイス紹介



四位京美  
看護師

私は看護師になって六年目になります。今までに二つの病院で働きました。一つ目が整形外科の病院で病棟・外来等で三年程勤務しました。二つ目が脳神経外科・神経外科・外科・内科・整形外科・放射線科等の医師がいる病院で二年弱勤務しました。今回こちらの病院で働く事になりましたが、分からない事があり迷惑をかけると思いますが宜しくお願いします。



連城健市  
看護師

こんにちは。私は二階病棟で勤務しています。連城といいます。橋病院に勤めてもう7年過ぎようとしています。毎日楽しく働かせてもらっています。ほとんど二階の病棟にいるので外来患者様とはなかなか接する機会がありませんが見かけたときには気軽に声を掛けて下さい。趣味はいろいろありますが今一番、はまっているのは釣りです。いい釣り情報をお持ちの方は是非、連絡下さい。

### あとがき

やっと広報誌第1号が完成しました。これからみなさんにも楽しんで見ていただけるものを作りたいと思っていますので、栄養室、リハビリ室のコーナー等みなさんから取り上げてもらいたいものがあれば何でも当院スタッフへ声をかけてください。ご意見、情報やアイデアをお待ちしております。

広報委員  
新留ひとみ・森山善子・前田智子・連城幸枝・谷山くるみ・森山梨香  
山元加代子・小八重静香・岩元 泉・柏木輝行



★今回紹介したスタッフよりそれぞれリレー方式で紹介していきますので、次回をお楽しみに…