



第2号 平成16年5月1日発行

発行元：橋病院 編集：橋病院広報委員会

ホームページ：<http://www.tachibana-hospital.jp>



ドクタートーク

皆さんこんにちは。橋病院整形外科医師の田島卓也です。私がこの病院に勤務してから早くも6年目となりました。初めの4年間は宮崎医科大学より派遣されて週に2回の非常勤として在籍しておりましたが、昨年の7月より常勤として朝から晩まで忙しくも充実した毎日を送っております。はじめに橋病院に勤務したころは26歳で研修を終えたばかりの時期でたまにくる救急車の音に緊張する毎日でした。それから5年経って31歳(まだ独身ですが)となり、院長先生、柏木先生のご指導のもとに自分が成長していくのを実感しています。まだまだ発展途上段階なので日々努力して少しでも研鑽を積みみたいと思う毎日です。

整形外科の中にはさまざまな分野があります。脊椎外科・関節外科・救急医療もしくは上肢(肩、肘、手、指)・下肢(股、膝、足関節、足)・脊椎(頸椎、胸椎、腰椎、骨盤)など現在では細分化されております。もちろん整形外科医にとって分野にかかわらずに十分な知識と技量が必要です。すべての分野に精通するべく精進すると同時にわたしが最も力をいれているのがスポーツ医学です。わたしは長崎県出身ですが、小学校1年から大学卒業まで約18年間ラグビーをやっていました。ラグビーの現役選手のころはいい体をしており足も速かったのですが、引退してから早8年、今では見る影もなく体重ばかり増えています(15キロ増)。。。現在は減量と体力向上目的に時間をみつけてフィットネスジムに通っております。なかなか効果が現れませんが気長に地道にやりたいと思います。スポーツドクターの話に戻しますが、5年前より国体宮崎県ラグビー少年の部のチームドクターをさせていただいてます。そして恩師や柏木先生をはじめとする諸先輩方のご尽力もあり、昨年はU-19ラグビー日本代表のチームドクターとして世界大会(フランス)、アジア大会(マレーシア)に帯同する機会に恵まれました。また、今年度も3月19日から4月14日まで同チームのチームドクターとしてワールドユース大会(南アフリカ)に帯同します。大会期間は病院を休みますので快く送り出していただいた院長先生、柏木先生、狩野先生、すべてのスタッフのみなさんに申し訳ない気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。またその間、わたしが受け持つすべての患者さんにもわたしのわがままで休診することをおわび申し上げます。帰国した後は経験してきたものを今後の診療に役立てたいと思います。

整形外科医師 田島 卓也



婦長さん・主任さん

2階病棟 看護師長
小平 徳子

こんにちは。2階病棟の看護師長の小平徳子です。橋病院に勤めだして今年で6年目になります。平成15年11月1日より、2階病棟看護師長となり、約半年過ぎようとしています。まだまだ未熟者ですが一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。

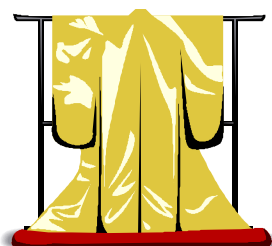
2階病棟は、一般病棟で主に急性期の患者様の看護を行っております。患者様の痛みや苦痛、不安など少しでも緩和できるような看護を目指しています。2階病棟看護師スタッフは26名、看護助手が5名です。これからも笑顔と真心を忘れず患者様とのより良い人間関係を築いていけるようスタッフ一同心がけていきたいと思います。今後は病院機能評価認定取得に向けてもスタッフと協力し、さらなる病院の発展に努めていきたいと思います。

【橋病院の歴史】

「第1回」病院名「橋」の由来について

先代の院長の矢野良雄が、戦後まもなく山田町に矢野医院を開設した。その後「都城市」に移設する際、上町の現在のメインホテル中村の地に、当時母方の生家の橋呉服店があり、その地に、橋の屋号を継いで橋医院を開設したものです。その後今の中町に再度移設し現在の橋病院に到る。

院長



医療安全管理対策における院内勉強会



院内にて職員全員による勉強会を年2回開催しております
平成16年4月5日(月)



栄養士 岩元 泉

高血圧を防ぐ食生活

食塩を今より減らし、血圧を下げる野菜や海藻などを食卓にプラスしましょう

「血圧が高めの人の食生活8つのポイント」

1. 味つき主食を週1回に

丼物、炊き込みご飯など、味のついた主食はとる回数を今の半分、できれば週1回に。

2. 汁物は1日1杯、塩蔵品は週1回まで

味噌汁などの汁物は1日1杯まで、魚の干し物や漬物は週1回までに。

3. 焼酎の梅割り、命とり

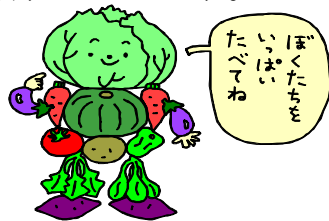
焼酎の梅割りは梅干の塩分でのどが渇き、酒量が進み、さらに塩分過剰になるので避けましょう。

4. カラフル野菜を毎食両手一杯、海藻を毎日

野菜や海藻はカリウムが多く、低カロリー。ほうれん草、南瓜、にんじんなどカラフル野菜を毎食両手一杯摂りましょう。カリウムはゆで汁に逃げますので、生か炒め物またはさっとゆでるか蒸すのがコツです。

5. 果物を1日1～2種類

カリウムの多いバナナ、キウイフルーツ、メロンなどの果物を、毎日食べましょう。



6. 大豆製品を毎日1品

大豆は、降圧作用のある大豆ペプチドやカリウム、抗酸化物質のイソフラボンやビタミンEの補給源。有効成分は豆腐よりも煮豆、納豆、きなこに多く、血圧もコレステロールも低下。動脈硬化予防に効果的です。

7. 肉より魚を多く

まぐろのトロ、はまち、さんま、いわしなど脂の多い魚は血圧を下げる働きがあります。

8. 寝る前に1杯の水分補給を

水分不足は血液の粘度を高め、危険です。緑茶や紅茶なら抗酸化物質を含み一石二鳥です。

Q & A コーナー

Q 老人の高額医療費について教えてください。

A お答えします。高額医療費は、被保険者または被扶養者が療養を受けた場合において同一の月にそれぞれの病院から受けた療養費(食事療養費を除く)が一定の限度額を超えた場合、本人の申請によりその差額が保険者より支給されます。

《外 来》

☆ 上位所得者	40200円
☆ 一般	12000円
☆ 低所得者	8000円

《入 院》

☆ 上位所得者(標準報酬月額56万円以上)	72300円+(医療費-361500円)×1%
☆ 一般	40200円
☆ 低所得者(市町村民税非課税者)	24600円
☆ 低所得者(老齢福祉年金受給者)	15000円

入院時の食事代の負担額(1日につき)

★ 一般	780円
★ 住民税非課税世帯	90日までの入院 650円 90日を超える入院 500円
★ 住民税非課税世帯の老齢福祉年金の自給権者	300円



*** 部屋代、電気料は別途必要です。**
入院の際は、市町村の役場等で高額医療費の限度額及び入院時食事標準減額認定証の有無を調べておくとう良いでしょう。

※申請に必要なもの

老人受給者証をお持ちの方は、通知のハガキ、保険証、老人受給者証、本人名義の通帳、印鑑を持って、市町村の保険年金課へ。(口座へ振込み)
高齢受給者証をお持ちの方は、通知のハガキ、保険証、高齢受給者証、印鑑、領収書を持って、市町村の保険年金課へ。(当日に現金受け取り)

☀ 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)



リハビリ室

理学療法士 塩崎 猛

リハビリワンポイントアドバイス

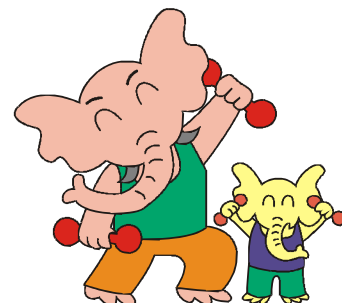
前回SLR-exについて説明しました。今から説明する運動は、SLR-exより確実に大腿四頭筋、背筋などの筋力がアップします。その運動はスクワットです。スクワットは簡単のようですが、しっかりとしたやり方で行わないと筋肉も強くないばかりか、かえって関節を痛める恐れがあります。次のことに注意して行ってください。

1. 膝はつま先より前に出さない！
2. 膝はつま先の方へ曲げる！
3. 背中が丸くならないこと！
4. 膝は地面と平行になるくらいを目標に曲げる！
5. 顔は前を向いて(下を向かない)
6. 痛くない範囲で膝を曲げる(無理して深く曲げない)



詳しくは図を見て、図の格好と同じように行ってください。

スクワット(左の図)が難しい人は右の図のように椅子を利用して行ってください。詳しくはリハビリスタッフまでお尋ねください。



生け花サークル

《池坊 内丸勝子先生のあいさつ》

皆様、改めて初めまして

橘病院様のお花の教室に、お伺いさせて頂きまして約3年位になると思います。院長御夫妻様初め皆様方とお会い出来ました事、とても嬉しく存じます。さて、お花の事について少々!!

柏木先生に、ある日何となくお花を習われるのは何故ですか?と、お伺い致しました所「お花を嫌いな人はまずないですよ。お花を飾っていると、生け方のわかる患者(人)様も、わからない患者(人)様も花を見てとても良い顔をされます。」と、一言おっしゃった後の先生の笑顔は今でも私の脳裏に刻み込まれています。その柏木先生と共にお花を習っていらっしゃる皆様も生き生きとしてらって上手に生けられています。又、皆様方に教えられる事も多く、頑張らなくてはとエネルギーを頂いています。

その様な橘病院が大好きです。皆様方と共にファイトファイト!!一歩ずつでも前向きで、花のようにやさしい良い顔になりましょうね。その笑顔が患者様や家族に、そして自分の為に、と伝わると信じております。私自身もその様になりたいですネ!!

※ 内丸先生のご指導の基、柏木Dr初め会員8名、月1回皆、真剣に楽しく生けています。部屋にお花が生けてあると、心も和み落ち着きますね。病院にも生けてありますので、どうぞ、ご覧下さい。

なお、会員募集中です。申し込みは宮田看護師まで!! お待ちしています。



「膝関節を手術して」

久味木 フヂ

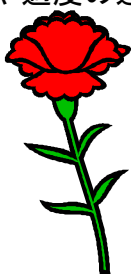


定年退職後5年ごろから膝関節の痛みを感じ始めた。整形外科病院や整骨院に通院し針灸も我慢してずっと続けてみた。しかし効果はあまり感じないままに古希を迎えた。友人の紹介で橘病院整形外科を知り外来で約3年通院した。一時的には痛みは和らぐがやはり痛みは続くので人工関節手術の説明を聞き、また手術を終えた知人の様子も尋ねてみた。思い切って手術をすることを考えた。

入院、そして手術についての励ましの言葉になよりの深い信頼感を持った。これは私ひとりだけではなかった。患者が自分との戦いに勝って回復していく源になっている。手術を終えて自室に戻ったとき(あの痛みはもうないのだ)という大きな喜びに変わった。

術後はさらに大事なりハビリである。体力の衰えの回復や膝関節の動き等毎日の頑張りで、松葉杖もはずし自分の一本杖でリハビリ室に行くときは、心が明るくなり元気になっていく。一人ひとりの骨密度が違うので、先長くよい状態であるために自分で1年そして2年とリハビリを努力することと、食生活や適度の運動をすることが今後の課題であろうと考える。

最後に柏木先生への深い感謝と更なる研鑽を祈念申し上げます。



オレンジ薬局だより



薬剤師 迫田 員人

Q、薬袋に書いてある服用方法は?

- A、『食前』… 胃の中に食べ物が入っていないとき。食事をする30分から1時間前に服用してください。
- 『食後』… 胃の中に食べ物が入っているとき。通常食事が終わって30分たった頃服用します。
- 『就寝前』… 寝る30分くらい前に飲みます。
- 『頓服(とんぷく)』… 食事に関係なく症状のひどいときに服用します。

Q、お薬を飲み忘れてしまったら?

- A、お薬の飲み忘れたと気付いたとき、次の服用時間まで時間があるときは、その時点ですぐお飲みください。1日1回のお薬の場合、次の服用までに半日あいているときは服用してください。しかしそれ以降の場合は1回分を抜きましよう。2回分をまとめて飲むことはしないでください。

Q、お薬は何で飲むのが一番よいのでしょうか?

- A、お薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましよう。お薬は、胃や腸で溶け出して効果を発揮します。水なしで飲むと、のどや食道でお薬がひっかかり、そこで溶け出す恐れがあります。効果が薄れるだけでなく、粘膜に直接触れる可能性もあり、危険です。牛乳、緑茶、グレープフルーツジュース等には飲み合わせが悪いお薬もあるので注意ましよう。アルコールは作用が強くなりすぎる人が多いので避けてください。



標 語

4月 清潔で 信頼される 医療の場
5月 ミスのない 職場の一步は 身だしなみ

橘病院美化委員会

放射線室よりお知らせです!!

4月初めには、NEWレントゲン室、中旬にはMRIが稼働し始め、下旬にはCTも稼働します。もう一つNEWといえばNEWフェイス、3月22日より山口君が入ってきたことです。

新しい機器も増え、放射線技師も2人になりました。痛みを抱えている患者様や診断を行なう先生方に、より役立つ画像を作っていきたいです。患者様には工事の音などで、ご迷惑をおかけしました。そんな工事もそろそろ終わりです。

放射線技師 増田 真樹



スタッフ紹介



今村 仙子
看護師

外来勤務の今村仙子です。夫一人、現在宮崎市に単身赴任中です。長男20歳、今春より東京の専門学校へひとり暮らしを始めました。長女17歳、高校3年生トランペットに夢中です。次男と三男15歳、双子で高校1年生になりました。持ち前の明るさで、仕事と子育てに頑張っています。また、生け花サークルでも頑張っています。家の中に花があると心が和みますね！



森山善子
事務

こんにちは。私は療養病棟の事務を担当しています、森山といいます。趣味は読書です。題名や表紙でおもしろそうな本を探すのが好きです。休みの日は、カラオケやドライブをして楽しんでいます。勤務して3年目になります4月には医療費の改正もあり、勉強する事ばかりです。これからも当院スタッフの一員として、患者様のお役に立てるよう精一杯がんばりたいと思います。



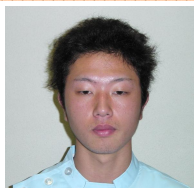
川崎かおり
看護師

3階病棟に勤務している川崎です。テレビ番組の「砂の器」と「金スマ」にはまっている今日この頃ですが、橘病院に勤務するようになって早18年体力・気力の続く限り頑張りたいと思っています。食べる事と寝る事が今一番幸せを感じる時ですが偏食が多いのでなかなか食事会などには参加出来ません。よく1階から3階の階段を走り回っていますので見かけたら声を掛けて下さい。今後も頑張りますのでよろしくお願いします。



愛甲 ミチ子
調理作業員

私は給食に勤務している愛甲です。橘病院に勤務して9年目になります。本当にあっという間に過ぎた気がします。私事ではありますが、怪我をしたり、病気をして入院したりみんなにずいぶん迷惑をかけました。でもみんなの支えがあり助けがあって頑張ってきました。そしてこれからも患者様に、「今日は本当においしかった」と言ってもらえる様に頑張っていきます。これからもよろしくね。



竹中信太郎
看護師

はじめまして。2階病棟で勤務させて頂いている竹中といいます。今年から高看の学校に通わせて頂く事になりました。昨年准看護師の免許を取得する事ができ、一年間スタッフや患者様には迷惑をかけたと思いますが一生懸命頑張りました。わからない事ばかりでその時、その時勉強していましたが、また高看でしっかり勉強し、自分の職業の質を向上させる為、頑張りたいと思っています。



塩崎 猛
理学療法士

私は新館の四階のリハビリ室にいます自称“よかにせ”の理学療法士です。今のマイブームは釣り、ゴルフです。釣り歴は半年もありません。何も解りません。だから釣りの事、釣れるポイントなどぜひ教えてください。もうひとつ好きなものと言えば、アームレスリングが大好きです。アームレスリングに興味がある人はぜひ私に声をかけてください。私に勝てるかな・・・？

ピアノ



右手と左手を目の前で別々に動かして別々の音をだす仕組が不思議で、いつか動くようになりたいと思っていました。いったいどうやって動くようになるのか、どんな練習をするのか興味がありました。でも、ピアノを習いに行くには決心がつきませんでした。娘が少しピアノに関心をもち始めたので、将来共通の話題になるかもしれないと考え思い切ってはじめてみました。ピアノにさわったこともなく、楽譜なんてまったく読めないところからのスタートでした。2年経ってようやく何曲か弾けるようになりました。左手の環指(くすり指)と右手の示指(ひとさし指)、右手の環指(くすり指)と左手の示指(ひとさし指)がうまく連動できるようになることが、最初の訓練に組み込まれているようでした。

右手と左手の動きを脳から同時に指令してそれぞれ別に動かそうというのではなく、リズムの中で、左右の指の同時の動きと交互の動きの組み合わせから、両手の動きが始まり、徐々に独立した動きが可能になるのかなという程度で、まだよく理解できていません。でも、手術にはいい影響がでているかもしれません。もともと学生時代ラグビーで右肩の習慣性脱臼があるため、左手で生活することが多く、左手で食事もできます。それでも手術中左手は右手を介助するような動きが中心でしたが、最近左手独自の作業に意識が行くような気がします。50歳になるまでにビリージョエルがじょうずに弾けるようになることが目標です。その時もっときれいな手の動きとリズムが手術中発揮できるかもしれないと期待しています。

柏木輝行

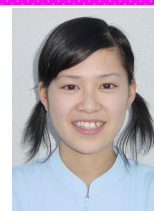


(あとがき)

アメリカのある心理学者の調査によると相手を判断するのに、その人の話の内容が影響する割合はわずか7%、顔の表情が55%、残りの38%が声、話し方とありました。人にはいろんな声があります。「声」は言葉以上に多くを伝えます。4月、年度が変わり新生活がスタートした方もたくさんいらっしゃるでしょう。私達も心新たに、気持ちある声で相手に接していきたいですね。

広報委員

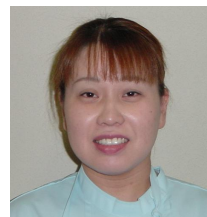
新留ひとみ ・ 森山善子 ・ 前田智子 ・ 連城幸枝 ・ 谷山くるみ ・ 森山梨香
山元加代子 ・ 小八重静香 ・ 岩元 泉 ・ 柏木輝行



中村里美
看護師

今年の3月で、准看護学校を卒業し、4月よりいよいよ准看護師として働く事になりました、中村里美です。今もまだまだ食欲旺盛な食べ盛りのハタチです。まだまだ社会人として未熟な私ですが、いつも笑顔を保ち、精一杯頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

ニューフェイス紹介



松尾美和
看護師

私は3月8日から入職しました松尾美和です。昭和47年1月8日生まれの子羊座のO型です。出身地は都城市で、高校を卒業後に関西の看護学校へ入学し資格取得後しばらく働いて今年の1月にこちらに帰って参りました。整形は少しだけ働いていたことはありますが、橘病院にきて自分の勉強不足を痛感しています。みなさんに教えて頂いた事を日々吸収していけるようがんばりたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。