平成26年7月1日発行

広報 たちばな

第24号

（財）日本医療機能評価機構認定病院

橘 病 院

整形外科専門病院

TACHIBANA HOSPITAL

http:www.tachibana-hospital.jp

新任医師紹介

内科：原澤　信博

平成26年1月から内科の常勤医として働いております原澤です。よろしくお願い致します。当院は整形外科専門の病院で、さまざまな部位の骨折や、関節、脊椎の病気などで入院される患者さんがほとんどですが、御高齢の方が比較的多く、高血圧、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、肺炎、尿路感染症などを合併されている方がおられます。そのような方の内科的疾患の診療や手術が必要な方の体力評価を中心に仕事をしています。当院は手術件数、外来数共に多く、整形外科の医師は大変忙しく働いています。微力ではありますが、内科領域をカバーすることで、患者さんの診療に少しでも貢献できたらと考えております。

簡単に自己紹介致します。昭和57年に都城泉ヶ丘高校を卒業し、山口大学医学部に入学しました。試験を多めに受けて卒業すると、すぐに宮崎に帰り、宮崎医科大学第一内科に入局しました。循環器疾患を中心に診療しておりました。これといった趣味、特技はありませんが、余暇は本を読んだり、娘と動物園や釣りにいったりして過ごしています。

今後ともよろしくお願い致します。

新入職員紹介

管理栄養士：三苫　聡美

こんにちは。平成26年4月より橘病院で管理栄養士として働かせていただいております三苫聡美です。高校まで宮崎市、大学時代は熊本市で学生生活を送っていました。都城には、祖父母が住んでいるので、幼少の頃からよく遊びに来ていました。私は、体を動かすことが好きで、音楽を聴きながらジョギングやウォーキングをして気分転換をしています。食べることも大好きなので、学生時代には、熊本県玉名市で開催されるいちご食べ放題のイチゴマラソンに毎年出場していました。一石二鳥です！

患者さまも職員の皆様も温かく、良い刺激をいただける環境である橘病院で働くことができ、大変光栄です。至らない点もあるとは思いますが、患者さまに適した、安心・安全な食事が提供できるよう、日々成長していきたいと思います。よろしくお願いします。

夏をのりきる対策特集！！

夏バテした体を元気に

何だか体がだるい、疲れている…そんなことはありませんか？

人間の体は日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一手に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。過度に負担が強くなったり、毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。この無理が続いて、体が限界に来ている状態のことを夏バテと言います。夏バテの原因としては、次のようなことが考えられます。

①暑さによる食欲低下

暑さによって胃の消化機能が低下するため、栄養の吸収が悪くなり、食欲が低下します。すると、ビタミン類やミネラル、蛋白質などの必須栄養素も不足することになり、からだがだるく感じたり、根気が続かなくなるなどの症状が出てきます。また、清涼飲料水やビールなどの冷たいものばかり飲んでいると、胃の消化酵素の働きが更に低下し、消化不良を起こし、食欲がなくなるという悪循環に陥ることになります。

②体温調節の不調

暑くなると、血管が拡張して汗を出すことにより、体温調節を行うのですが、湿度が高いときには汗の蒸発が妨げられるため、熱が体内にこもる結果となり、疲れやすくなります。また、冷房のかけ過ぎで冷えた部屋と外の外気の温度差が大きくなり、しかも冷房の効いた部屋と暑い屋外を繰り返して行き来することにより、体温を調節する自律神経のリズムが乱れて自律神経失調症を引き起こします。

③体内の水分やミネラルの不足

汗をかくことによって、体内の水分と電解質のバランスが崩れて脱水症状を起こして、体調に異常を起こすと考えられています。

これらの原因に対して、しっかりとした予防・対策をすることで、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防ポイント

夏バテの症状で多いのは、食欲の低下です。

「食欲がない」ということで、のどごしの良いものばかりを食べがちになってしまいますが、身体に必要な栄養の摂取ができるように心掛けることが必要です。

(1)食事は量よりも質！

食欲がなくても１日３食、消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（新鮮な野菜や果物）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランス良く、食事に取り入れましょう。

(2)香辛料を上手に使って食欲増進！

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲増進を手助けしてくれます。

(3)冷たいものの摂り過ぎに注意！

清涼飲料水やアイスなど冷たいものの摂り過ぎは、胃腸機能の低下、食欲の低下につながりますので注意しましょう。

(4)ビタミンＢ１を多く含む食材の摂取を！

夏場は、栄養をエネルギーに変換するための材料であるビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちですので、積極的に摂取を心掛けましましょう。

★ビタミンＢ１を多く含む食材

豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど。

(5)クエン酸は疲労回復を助けます！

クエン酸を多く含む食材（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を減らしてくれる働きをしてくれます。

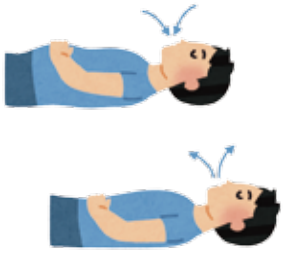
(6)リズムのある生活をしましょう！

規則正しい生活と適度な運動を心掛け、生活のリズムを保ちましょう。また、睡眠は十分にとり、疲れを溜めこまないようにしましょう。

夏バテ解消法

自律神経の働きを整えて夏バテを解消しましょう。ここでは効果的な方法をいくつかご紹介します。

1）寝る前の深呼吸



快適な睡眠を得るために、寝る前には腹式呼吸でリラックスすることをお勧めします。下腹部をへこませながら息を吐き、下腹部をふくらませながら息を吸います。ポイントは口から息を吐いて鼻から息を吸うこと、息を吐く時間を吸う時間の2倍くらいかけてゆっくり吐ききることです。6秒間吐いて3秒間吸うというようにゆっくり行いましょう。

2）入浴でリラックス

眠りやすくなるための入浴としてはぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくりつかることがお勧めです。入浴の方法はみぞおちくらいまで湯船につかる半身浴で、うっすらと汗をかく程度までつかります。

3）適度な運動

運動は自律神経をよく働かせます。ウォーキングや水中歩行など自分に合った運動を習慣にしてみましょう。
適度な運動とは自分の能力の5割くらいで軽く汗ばむ程度の運動がよいとされています。
脈拍が110～120回／分を越えない程度が目安です。
ただし、その人の年齢や体力によって適度な運動量は異なります。無理しないよう自分にとってふさわしい運動を見つけましょう。

夏バテ予防レシピ

つけ麺風そうめん

・材料

卵 …… 1/2個　オクラ …… 1本　鶏ひき肉 …. 25g
トマト …. 1/4個　ハム …… 1/2枚　ねぎ …… 10g
しそ …… 1枚　レタス …… 10g　ごま油 …… 3g
ゆでキャベツ …. 10g　そうめん …. 1束

★
水 …… 60g　酢 …… 5g　ラー油 …… 2g
麺つゆ …… 10g　胡麻ドレッシング …… 15g

1．つけ汁を作る。
ごま油でネギのみじん切りを炒め、更に鶏ひき肉を加えて炒める。
次に、★の調味料を加え、沸騰したら、火を止める。

2．そうめんをゆでる。ゆでた後に、流水（氷水）の中で、しっかり揉み洗いすると、そうめんが絡まりにくくなります♪

3．器にそうめんを盛り、上に彩りよく野菜やハム、ゆで卵を盛り付ける。

日向夏

・材料

日向夏 ……1/4個

茄子と豚肉のピリ辛味噌炒め

・材料

茄子 …… 1/2個　ピーマン …… 1個　ごま油 … 小さじ1
豚ひき肉 …. 20g　サラダ油 … 大さじ2

★ { 味噌 …… 大さじ1/2　醤油 …… 小さじ1
　 水 …… 大さじ2　砂糖 …… 大さじ1

1．なす、ピーマンは食べやすい大きさに切り、水にひたしてアクをとる。

2．フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を白っぽくなるまで炒める。そこに茄子を加えて炒め、全体に油が回ってしんなりしたら、ピーマンを加える。

3．ピーマンの色が鮮やかな緑色になったら、★の調味料を入れる。

Room

済陽　敦子

私は平成13年に左股関節と右膝関節の手術を受け、柏木先生に大変お世話になった者でございます。平成13年2月入院し、4月に股関節を、8月に膝関節をと手術は大成功の中に12月には無事退院できました。

手術後の13年間、定期検診には必ず先生に診て頂きましたが、先生はフィルムを見ながら「ホウ、立派なものだよ」とニコッとされるのが印象的でした。今迄幾度となく広報誌投稿の案内を戴きましたが、私には人工関節は勿論の事、これとは全く関係のない処で自分の人生が変わる様な危機を先生に二度も助けられていますので、一刻たりとも先生へのご恩を忘れた事はございません。むしろこの事を広報誌を通して皆さんに知って頂きたくペンをとりました。

平成14年2月、左頬に直径3㎝程のふわっとする物が有るのを友達に指摘されました。自分では何の違和感もなく気づいてもいなかったのですが念の為、柏木先生に診て戴こうと病院に行きました。先生は「これは皮膚科で診てもらった方がいい」とすぐに仰いました。その時の私の偽らざる本音を申し上げますと、柏木先生は大きな手術はなさるけど、こんな小さな手術なんて見向きもなさらないんだと不服に思いながら病院を出ました。一応と思い皮膚科を受診すると、その日は宮医大の皮膚科の先生が来院されており触診なさってから宮医大皮膚科の外来受診を指示されました。結果はメルケル細胞腫という悪性のものだとわかり、部屋が空き次第入院と言われました。手術は立派に成功し切開された処は胸の皮膚を植皮して下さったのできれいになっています。

6月になり、左右脇下に痛みを感じ又々柏木先生の診察を受ける事となりました。事情を聞くなり、すぐさま胸のＣＴとレントゲンを指示され大学病院と連絡を取り受診の段取りをつけて下さいました。痛み止めのお薬を処方され、大学病院と自宅を往復している中いつしか肺の白い影もなくなりました。

今思うと、私はなんてばち当たりだろう。あの時柏木先生が皮膚科を勧めて下さらなかったら今頃どんなみじめな人生を送っているだろうかとゾッとします。瞬時でも先生を恨んだりした事が責められてなりません。又、脇下の痛みもてきぱきと大学病院に手配して下さり、早く病気の原因をつきとめ回復を早めた事には、只々頭が下がるばかりです。

私は只今91歳、元気にデイサービスで筋力トレーニングや脳トレ等に取組んでいます。色々な悩みを抱え合う者同士で慰め合い力づけ合いながら楽しい生活を送っています。

延時　ミヨ子　　『人工股関節手術を受けて』

私は人工股関節手術を受けて五月で二年目になる所です。十数年前から痛くていろんな所に行って治療しましたが治らなくて友達が橘病院にいってごらんなさいと話を聞きました。柏木先生から診察をしてもらいました。後一年位で歩くことが出来ないでしょうと言われ、すぐ左右の股関節を手術してもらいました。

退院してからはリハビリに行くこともなく今では草とり、野菜作りと一生懸命働いています。本当に柏木先生のお陰様と感謝の気持ちでいっぱいです。看護師の皆様、リハビリテーションの先生方大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

大保　マス　　『勇気を出して』

私は、二年前両膝の激痛に耐えられなくなり、歩くことも出来ず勇気を出して柏木先生の診察を受けました。

先生に人工膝関節の手術をして頂き、最初に右足、一ヶ月後に左足と約三ヶ月の入院生活を終えました。骨の周りにトゲトゲに砕かれた小さな骨が付着していて、家族でその骨を見た時は皆で驚きました。今では持って帰った骨のかけらを眺めながら、柏木先生を思い出す今日この頃です。

あの時、勇気を出して、思いきって手術して頂いて良かったと心から感謝しています。今では、全く痛みもなく台所に立ったり、庭にも出られるようになりました。

柏木先生の優しい笑顔が忘れられません。スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

柏木院長が人工関節ドットコムの"関節治療の専門医に聞いてみました"に掲載されました。

HPアドレス

http://www.jinko-kansetsu.com/

島田　利廣　　『人工関節の手術を受けて』

左膝の痛みをこらえて十年余り、手術前は週一回、ブロック注射を打ちながら痛みを和らげていましたが、長引く痛みに耐えられなくなり、二年前に人工関節の手術に踏み切りました。術後間もない頃は足を完全に伸ばせず、杖をつきながら生活していましたが、半年位経つと、手術前の痛みが嘘のように膝の痛みが和らぎ、次第に足も真っ直ぐ伸びてきました。今では階段の上り下りも苦にすることもなく、仕事で脚立に上ることも出来るようになりました。

手術に執刀していただきました柏木先生、そして汗をかきながら一生懸命リハビリにお付き合い下さいました高橋さん、中程さん、スタッフの皆様に心より感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

今里　善信

私は平成十九年七月に当病院で人工関節の手術を受けました。大変お世話になりました。

手術後一年間は一日に足首の曲伸を1500回、二年目は一日に1200回、三年目は一日に900回実行しておりましたが三年目の途中でやめてしまいました。現在は一日100回の曲伸をしております。手術後五ヶ月目に正座が出来るようになりました。私は農家ですので、トラクターでの作業や草刈りでの作業、農薬散布もできるようになりました。

普段は何の痛みもなく足が悪いと感じることはありません。現在八十三才で体力は衰えましたが元気である以上、頑張って参りたいと思っております。

大変お世話になりました。

Room

薬剤科だより

薬剤科：長　貴子

薬剤師さんて何してるの？

病院を受診すると診察して会計をして最後にお薬をもらいに調剤薬局に行く方がほとんどでしょう。以前は病院の中の薬局からお薬を渡していましたが、医薬分業という世の中の流れにそって今では外来の患者様に院内で薬を出しているところは少なくなりました。皆さんがいつも利用する調剤薬局には薬剤師と事務さんがいて医師が書いた処方箋を基にお薬を準備します。事務さんはお薬代や調剤料など患者様が窓口で支払う金額や保険請求する（レセプト）金額を計算します。薬剤師は処方箋をみて薬をそろえたり、飲み合わせをチェックしたり前回の処方の内容と変わっていないかを確認したり、お薬の量が多すぎないかなど適切に処方されているかを確認します。患者様にお薬を渡すときにもいろいろな質問をして（アレルギーはないか、体調の変化はないか、副作用の症状は出ていないか、きちんと服用できているかなど）患者様の状態を確認しています。

病院でいろいろと聞かれた上に待たされてうんざりしているのに又調剤薬局でも同じことを聞かれて「やれやれ」と思った方は多いはず。しかし、薬剤師にはこれらのことをきちんと確認する義務と責任があるのでいやな顔をされてもしつこく聞いてしまいます。もし確認を怠って大変な副作用の兆候を見落としたら…飲み合わせの悪い薬剤をそのまま調剤して患者様に何らかの影響があったら…そんな心配をするよりもいやな顔をされても確認するべし。特に調剤薬局の場合には限られた時間でしかも情報は処方箋と患者様への問診のみで行わなければならないので十分とは言えません。私のようにのんびりゆっくり慎重にしかできないものには無理。というわけで私は病院の中の薬局で主に入院患者様を対象に薬剤業務を行っています。看護師さんや医師が聞いたことなのに又同じことを質問することも多々あると思いますが薬を安全に適正に使用するための義務と責任のためなのでどうかご協力をお願いします。

薬と関係の無いような話の中でも実は副作用の兆候があったり、お薬がきちんと服用できない理由が分かったり、服薬指導の情報があるのでどんなことでもお話ください。入院中一度もお会いしない場合もありますが薬のチェックはきちんと行っています。入院中に何か薬剤に関することで聞きたいことがあれば、薬剤科へ、いらしてください。すぐにお答えできないような難しい質問でも出来る範囲で調べてお答えします。

皆さん、案内所と思って見過ごしている方もいらっしゃいますが、2階の角の所ですよ。

看護部便り

2階病棟：障子田 ツヤ子

病院での医療事故や医療ミスなどのニュースが世間を騒がせています。最近でも東京女子医大病院で麻酔薬（プロポフォール）の小児への使用などが問題となっています。当院でも手術で麻酔薬を使用しています。使用方法を守り、患者様が安心して医療を受けられる体制を整え、過ちが起こらないように取り組みたいと改めて考えさせられました。

そこで当院での医療安全に対する取り組みを紹介したいと思います。

当院は、日本医療機能評価機構認定病院です。その中の取り組みの１つでもあります、安全な医療の提供と推進を目的として、医療安全対策委員会を設置しています。日本医療機能評価機構より、当院で発生する恐れのある医療安全情報については、勉強会やカンファレンスなどを通じてスタッフへ周知しています。また当院で発生したインシデント（重大な事故には至らず未然に防がれた間違い）やアクシデント（患者さまの身体にかかわる可能性がある事故）については、毎月集計し発生要因を調べ再発防止に努めています。入院されている患者さまのなかには、自宅や施設などで転倒・転落により骨折された方も多く、入院時は全ての患者さまに対して、転倒・転落リスクマネジメントを行なっています。危険度をⅠ～Ⅲと分類しリスクを把握し、ベッドの高さやナースコールの位置、床頭台の整理、スリッパ使用の禁止などを説明します。このように患者様が安全に入院生活を送ることができるように、入院された時点から、医療安全への取り組みがスタートしていきます。

● 看護部での手術に関する取り組みの一部を紹介します。

手術・処置に関する行為を行なう際は、ダブルチェック（スタッフ2人での確認）を行なっています。

当院では、１週間に約１２～１４名の患者さまが手術をされます。

1. カルテに顔写真を貼付し、手術年月日・術式を記入する。
2. 手術に関連する指示は、看護師2人で確認し、薬局より使用する薬剤が処方されたあとも、2人で確認する。
3. 輸血や自己血などの輸血パックは、各個人ごとに顔写真を貼付し、薬局に保存し状態を確認する。
4. 輸血を使用する際は、スタッフ2人で確認し、また患者さま・家族へも血液型や氏名・生年月日などを確認する。
5. 手術を施行する部位へ印をつける際は、患者さま・家族と確認する。また手術室へ入室する際も、ご家族へ協力をいただき、病棟スタッフ、手術室スタッフとともに確認する。

上記のようにスタッフ全員で、安全に手術を行うことができるように取り組んでいます。
医療事故のない様に日々検討し、改善していくよう努力していきます。そして患者様が安心して治療を受けられる環境を作っていきたいと思います。

●皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。
（メールアドレス info@tachibana－hospital.jp）

発行元：医療法人橘会橘病院（財）日本医療機能評価機構認定病院　編集:橘病院広報委員会　ホームページ:http:/www.tachibana-hospital.jp