広報
たちばな
平成28年10月1日発行
第28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

cadaver trainingを終えて（タイ）

医師　福島　克彦

2016年6月中旬にタイ王国バンコクに行きました。タイは雨季で湿度と気温が高く、空港から出るとすぐに汗が吹き出しました。ホテル・店内・電車に入ると冷房が十分すぎるほど効いており、逆に寒く長袖が必要な状態でした。

今回タイを訪れたのは観光目的ではなく、カダバートレーニングという研修会に参加する目的で訪れました。カダバートレーニングとはご遺体を使用した手術手技の研修のことです。新しい手術手技をいきなり患者さんで行うのではなく、ご遺体で手術手技を十分に修練した上で、患者さんに治療を行います。そうすることで医療安全と治療成績を向上させることができます。日本国内での開催は倫理・法律など様々な問題があり困難です。その為、施設・システムの充実したバンコクで開催されました。

今回は人工股関節置換術の手術方法について学んできました。全国から15人の受講者と3人の講師が参加しました。研修初日は人工股関節置換術に対する講義で知識を深め、二日目はカダバートレーニングで手術手技と解剖を確認しました。もちろん、夜は参加したメンバーとトムヤムクンなどの美味しい食事とお酒を飲みながら交流を深めました。知識・手技を修練するだけではなく、より良い治療を患者さんに提供したいという多くの熱意を18人で共有でき、とても充実した研修会となりました。

医学の発展のために献体となられた方、またそのご家族の方々に感謝し、今後の医療に生かしたいと思います。

座ってできるホームエクササイズ

年齢と共に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能低下にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように運動の習慣化を達成する必要があります。そこで座って行える運動を紹介します。

★継続して行うためには…

①無理なくニコニコペースで楽しく行うことが大切です
②こまめな休憩を取るようにします
③負荷のかけ方に注意しましょう

※鍛えられる筋の場所を示しています。
→

☆太ももの前面の運動☆

片方の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向けてあげます

☆太もものつけねとお腹の運動☆

①片方の太ももを上げます。
※負荷をかける際はあげる太ももの中央を両手で下に押します。

☆足首の運動☆

①両かかとは床に着けたまま、つま先を上げます。
②つま先は床に着けたまま、片足のかかとを上げます。両手で膝を下に押します。

上記の運動を、それぞれ【10回程繰り返す】のを【1セット】として始めて、徐々にセット数を増やして下さい。**痛みを出さない範囲**で、無理なく続けて下さい。数をこなす事よりも、**継続していくことが大事**です。

Room

『よくぞあのとき・・・』

福森 實治

あれは3年前のことでした。永年膝の痛みに耐えての高齢の独居生活を案じた娘が“せめて診察なりとも･･･”と説得、連れて行った先が橘病院の柏木先生の前でした。

診察の中で目撃した吾が膝のひどいぐらつきに驚愕。“最悪の状態”宣告で遂に観念。即「手術して下さい」でした。実は私の持論“この歳になって手術はしない”と固持してきたのに、この急な変心に内心苦笑気味。

これまで他病院で永年診療。並行して派手な宣伝に釣られ。その大半を試みましたが、私に限っては効果がありませんでした。

診察約１ヶ月後手術、先生や皆様方の渾身の治療により、6週間で退院となりました。

以来3年が経過、卒寿を迎えた吾が人生の最終章を難なく過ごすことができ、“よくぞあの時手術を決意した”と思っています。

柏木先生やスタッフの皆様方に、この機を得て改めて深い感謝とお礼を申し上げます。

K.A

私は二十年程前から両股関節が悪く痛みがありました。手術がただ怖いと言うだけでここまできました。三年程前には股関節の痛みを止めるために何種類もの薬を服用し過ぎて急性肝炎になり入院までしました。何でこんなに遠回りしたのか今思えば後悔しかありません。とうとう歩けなくなると共に痛みに耐える事ができず手術をしました。

知人の紹介で柏木先生の事を知りました。診察に行った時は不安がいっぱいで自分の言い分だけを言っている私に対して先生は、黙って最後まで話しを聞いて下さいました。とても安心感があったのを今でも覚えています。

入院中での看護師さんに対しては話しやすく明るく親切だった印象があります。リハビリは年いった方に対しての接し方がとても見ていて感じが良かったです。患者が満足できるようにと一生懸命さが伝わり自分でも頑張りました。教わった事は怠らず続けます。手術前と手術後とすると表情が全然違うとよく言われます。私に関わって下さった先生を始め橘病院のスタッフすべての皆様に感謝しています。本当にありがとうございました。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起きます。38度以上の発熱,頭痛、関節、筋肉痛など全身の症状が急に現れ子供ではまれに急性脳症を、妊娠中の女性は肺炎や、脳症などの合併症が現れます。高齢者の方や、種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザは、毎年12月～3月頃に流行します。

ウイルスはA型、B型、C型に分かれ特にA型、B型は感染力が強いとされています。

ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかることから流行の前に予防接種をしましょう。

さてインフルエンザがどのようにして感染するかみなさんはご存知ですか？

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染からなります。

飛沫感染は、感染者のくしゃみや咳などから放出されたウイルスを別の人が口や鼻から吸い込み感染します。

主な感染場所は学校や職場など人が多く集まる場所です。

接触感染とは、感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で別のものにふれてウイルスが付着したりします。ドアノブや電気のスイッチなどが主な感染場所となります。

またインフルエンザから自分の身を守る為には、日頃からの健康管理、予防接種、部屋の適度な湿度（50%～60%）を保つ事も効果的です。

もしインフルエンザを疑うような症状が現れた場合には早めに医療機関を受診するようにしましょう。

また安静にし睡眠、水分補給をしっかりとる事が大事です。ほかの人に移さないためには、手洗い、うがいを心掛けマスクの装着を行いましょう。

インフルエンザの恐ろしさとは？

～高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することも

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳（せき）などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1月～2月がピーク ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて特に季節の変わり目や疲れているときなど

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

〈正しいマスクの着用〉

口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人となるべく離れる

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押えた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

栄養科だより

秋の味覚　きのこのパワーについて

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富。免疫力を高める働きもあるので、毎日の健康食卓にはもってこいの食材です。香り・食感・うま味があり、ほかの様々な食材とも相性バッチリです！

栄養の特徴☆　ビタミンB群、ビタミンD、食物繊維が豊富。

主な効用☆　癌予防、便秘・整腸作用、骨の強化、動脈硬化予防、高血圧予防

保存方法☆　ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。いたみやすいので、早めに使用しましょう。
干ししいたけは、密封容器で、乾燥剤などを入れて保存しましょう。

きのこたっぷり肉みそ炒め

〇材料（1人前）

えりんぎ	15g
しめじ	20g
まいたけ	15g
牛肩ロース	8g
赤ピーマン	5g
☆上白糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
麦みそ	小さじ2/3
濃口醤油	小さじ1/3
小葱	3g
油	1g

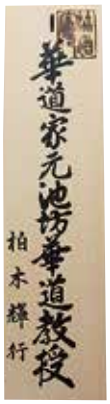
1人前　エネルギー 64kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 3.6g
食塩相当 0.7g

皆さん、こんにちは。私たち九州医療食は給食業務の受託業者として日々患者様の為に喜ばれる食事を提供できるように頑張っております。日頃患者様とはお話する機会がありませんので厨房の紹介をさせて頂きます。

現在男性2名、女性7名の9名で業務を行っています。厨房内はいつも明るく、全員で助け合いながら心のこもった食事の提供に力を注いでいます。

今後も「安心安全な食事」を合言葉にスタッフ一同、満足して頂ける病院給食の提供に努めていきたいと思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

九州医療食　MGR　**上杉　真由美**



当院外来フロアに
生花を展示しています。
月2回程度展示していますので
是非御覧ください。
池坊　柏木輝行

●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