

ふれあい

2009年 春 vol.29 発行日 平成21年4月15日
発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会
須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211
URL：http://www.h3.dion.ne.jp/~heishin
E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp



場所： 釈迦堂川河川敷 撮影： 長谷川 陽子（管理課）
撮影当日は、お天気も良くたくさんの人が花見に訪れていました。
写真は、当日開催されていた「ウォークinすかがわ～桜～」の様子。

目次

- 1面 ・表紙
- 2.3面 ・病院増設のお知らせ
- 4.5面 ・骨折について / 透析室通信
- 6.7面 ・新人紹介 / 旬の魚『鱈』
- 8面 ・病院理念・基本方針 / 患者の権利憲章
/ 喫煙室閉鎖のお知らせ / 禁煙のすすめ / 編集後記



増築棟紹介

平成 22 年 1 月 完成 予定

増築棟建築工事が始まりました。

工事が進むにつれ、音なども発生し、皆様にはご迷惑、ご不便をお掛けすることと思いますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

新増築棟についてですが、既存棟の西側に診察室・手術室・病室等を兼ね備えた5階建て新棟と、東側に1階建ての厨房棟が建築されます。

各階、増築棟と既存棟が渡り廊下にて繋がり、1階は現在のレントゲン撮影室の部分が、改修工事により廊下となります。

また、増築棟完成後は、現在の待合室、診察室が、改修工事によりリハビリ室になります。

今号より、シリーズとして、増築棟部分についてご紹介したいと思います。

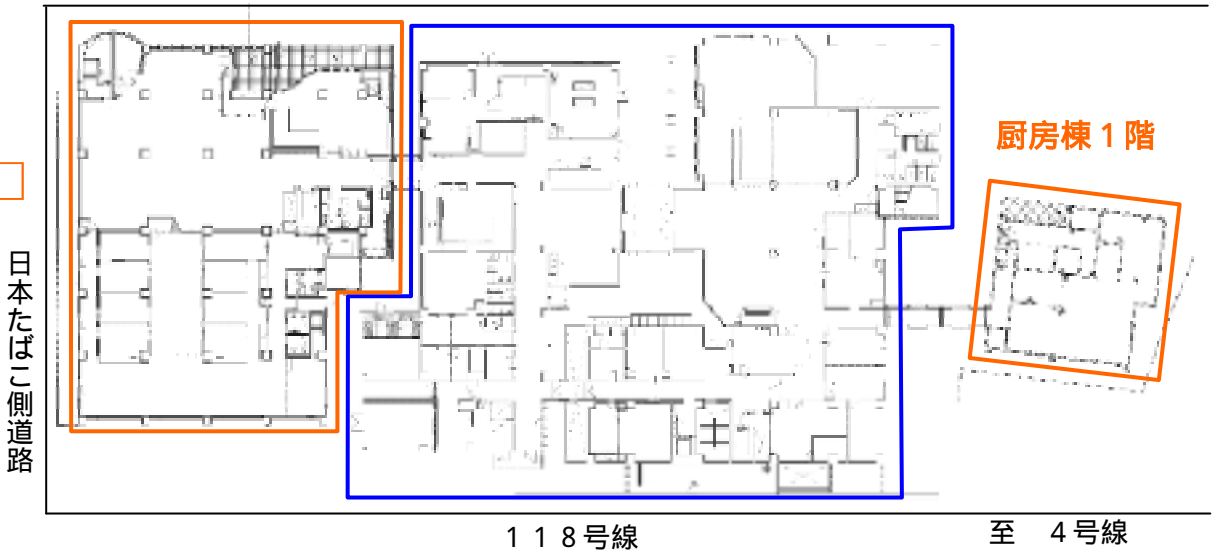
まずは、次ページで新棟の1階部分をご紹介致します。

新棟 1 階

既存棟 1 階

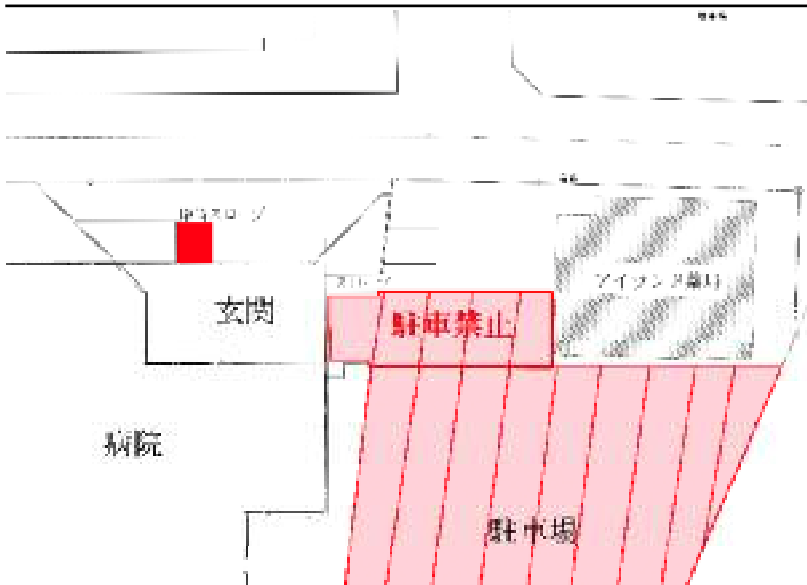
建物配置図

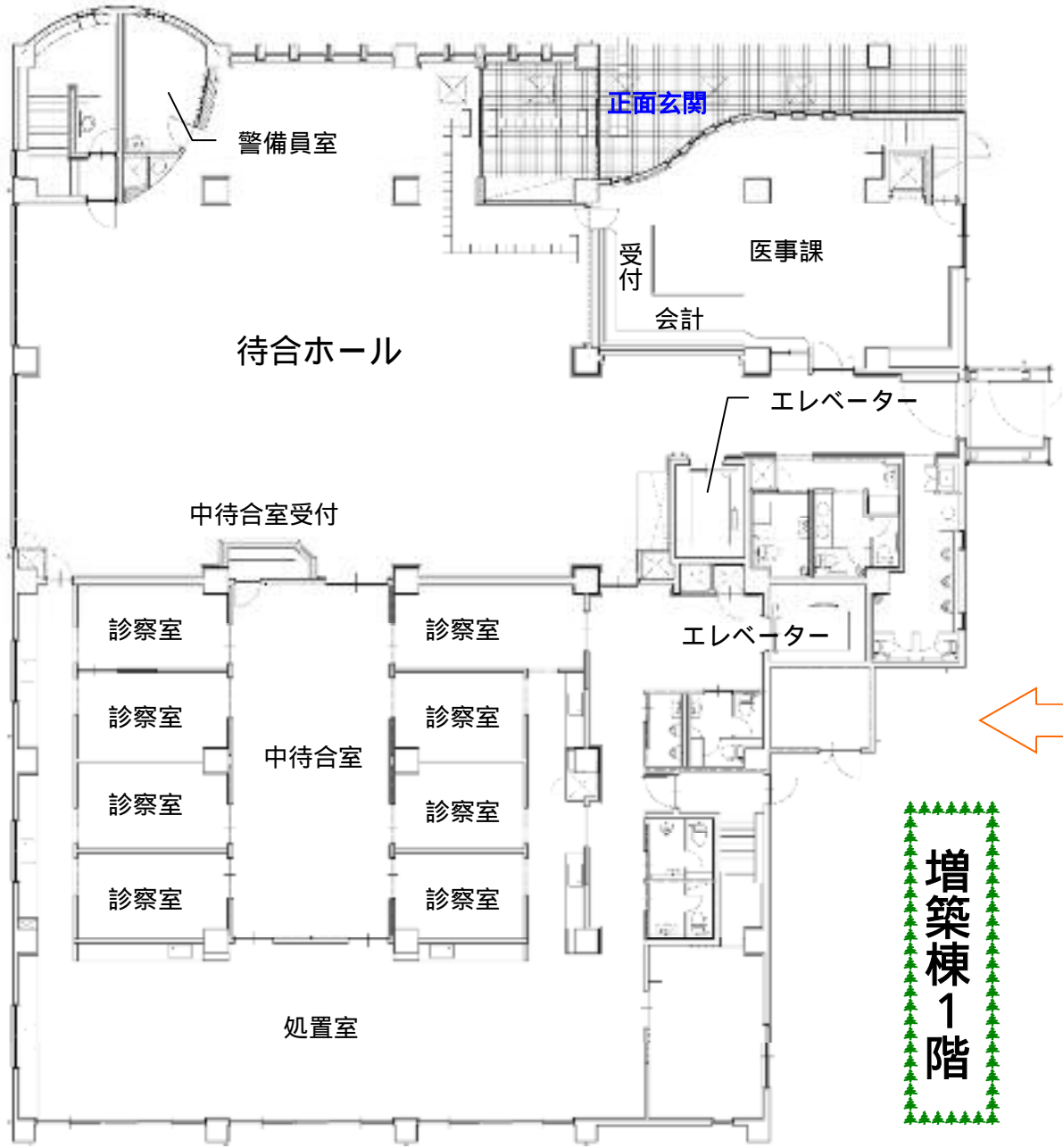
厨房棟 1 階



駐車場使用禁止のお知らせ

厨房棟増築工事に伴い、病院東側駐車場（アイランド薬局後側）が、6月頃から使用できなくなりますが、ただし、東側スロープは使用可能です。また、病院正面入口にもスロープを用意しましたので、ご利用下さい。





増築棟1階

正面玄関は、足の不自由な方が、ご不便なくご利用いただけるように、階段などのないバリアフリーになっています。

待合ホールは今までよりも広く、混雑時にも立ってお待たせすることがないように配慮いたしました。その奥には広めの中待合室を設け、スムーズに診察が行われるように診察室の数を増やしました。会計には待ち時間の短縮を目指し、自動精算機を設置します。

また、警備員室も設置し、時間外の患者さんの対応、警備にあたりますので、安心して時間外の診察を受けることが出来ます。

トイレの数も十分に確保し、その中の一箇所は「みんなのトイレ」とし、体の不自由な方から赤ちゃん連れの方等、どなたでもお使いいただけます。

次号では、病棟部分をご紹介しますと思います。

図面は、変更になることがあります。ご了承ください。

骨折について

みなさんこんにちには、今回は骨折についてお話ししたいと思います。

骨折とは？

骨折とは、骨が持つ強度以上の外力が加わったために、ひびが入ったり、折れたり、砕けたりする状態のことです。

骨折の種類

骨の折れ方によっていくつかに分類されます。少し紹介したいと思います。

・骨折線の走行による分類・

横骨折：骨が真横に折れた状態。



斜骨折：骨が斜めに折れた状態。

らせん骨折：骨がねじれて折れたときに起きます。



粉碎骨折：骨がバラバラに砕けた状態。交通事故や転落など大きな外力が加わったときに起こります。



剥離骨折：腱や靭帯と結合している部分があり、その結合部分から小さな骨片がはがれた状態。

圧迫骨折：圧力でつぶれた状態。高齢者に多く、おもに椎体に起こります。

・原因による分類・

外傷性骨折：正常な骨に一時的に強い外力が加わって生じる骨折。

疲労骨折：過度のスポーツなどによって繰り返し力が加わり、ごく小さなひびがたたくさん発生したために起こる骨折。

病的骨折：骨の病気により骨がもろくなり、普通では骨折が起こるとは考えられない軽微な外力によっても骨が折れることがあります。

このようにいろいろな分類があります。

症状は？

痛み：骨折した部位に強い痛みを感じます。皮下骨折で、みただけでは折れているかどうかわからない場合、痛めた部位の骨を押してみてもそこに強い痛みがあれば骨折が強く疑われます。ひびが入ったときもこの圧痛はみられます。

病的骨折や疲労骨折は、明らかな外力がからなくても起こることがあります。ケガをしたという覚えがなくても、痛みが続いたら骨折が疑われます。

変形・異常可動性：重度の骨折では、骨が曲がるなど、外見からも明らかに折れていることがわかります。みるみる腫れていき、強い痛みがともないます。関節以外の場所でも骨が動く(曲がる)ことを異常可動性といい、変形がなくなるとも異常可動性が見られれば骨折しています。

内出血：骨折すると骨折部からの出血や周辺の軟部組織も傷つき、ここからも出血します。出血量がある程度の場合、しばらくして血液が皮膚のすぐ下まで達し、あざがあらわれます。あざははじめ黒ずんだ紫色ですが、血液の分解と吸収が進むにつれて徐々に黄色くなってい

き、やがてすっかり吸収されます。出血量が多い場合は、数日後に広い範囲でありざができ、消えるまでには数週間かかります。骨折により太い血管が損傷した場合は低血圧となり、めまいや冷や汗、意識消失などの脳貧血症状がともなうこともあります。

腫れ：骨折してから数時間後にその周辺が腫れてきます。出血や炎症によるもので、腫れがひくまで2〜3週間かかることもあります。

検査と診断
レントゲン(X線)検査

もつとも一般的な骨折の診断はレントゲン写真で行ないます。骨折の有無や折れた部位の確認、折れ方、折れた骨のずれ方などを知ることができます。ただし、ごく小さなひびなどは写らないことがあります。

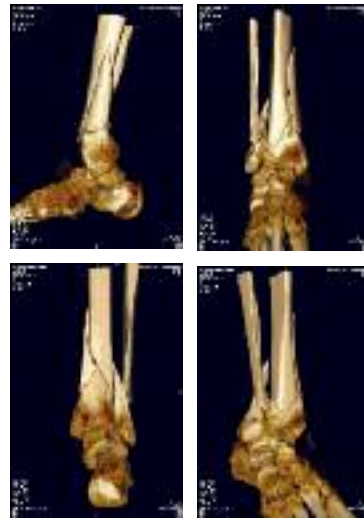
上腕骨の骨折
(レントゲン写真)



上腕骨の骨折
(レントゲン写真)

CT検査

CT検査は、体を輪切りにした画像をこまかく撮ることににより、レントゲン写真ではどのように折れているのかわからないような骨折の診断に用いられます。たくさんさんの骨片がある骨折、関節内骨折、小さな骨の骨折などの診断に用いられます。また、筋肉や腱の状態、骨を立体的(3D)に表すことができます。



足関節の骨折(3D)

CT検査では撮影データをもとに3Dで表示することにより多方向からの観察が可能となります。

MRI検査

レントゲン写真ではわからない骨折(不顕性骨折)や疲労骨折の診断に有効です。レントゲン写真ではよくわかりませんが、MRIでは骨折が明瞭です。



レントゲン



MRI

RI検査

放射性物質(テクネシウム99m)を使用して骨代謝を調べる検査です。骨折部位は、骨をつくる骨芽細胞が活発に働いているので放射性物質が普通の骨よりも多く集積するので、新しい骨が形成されているのがわかります。今回は、骨折とは、症状、検査と診断まで説明しました。次回は治療法などをお話したいと思います。

透析室通信

今回は家庭でできるいろいろな運動についてお話します。



運動の許可が下りたら、無理なくできる軽い運動からはじめます。歩くことを運動の柱に据えて計画を立ててみましょう。まずは、家庭でできる運動から挑戦です。体力、体調に不安のある場合は、家族の協力を得ながらやってみましょう。

透析導入期(退院後)

歩く(散歩)

家の周りの平坦な道をゆっくり歩くことから始めましょう。動悸や息切れがしないよう、立ち止まって休みながらマイペースで歩きます。脚の疲れが出るかもしれません。30分くらいから始め、慣れてきたら徐々に時間を延ばして行きます。

階段の昇り降り

2階への階段や公園などの石段を利用して行きます。数段の階段を休みながら2、3回往復してみましょう。慣れてきたら10段、20段、5分、10分と延ばして行きます。無理をすると足がつつたりするかもしれません。休みながら行いましょう。

透析安定期

体操

ラジオ体操、リズム体操、ストレッチなどは、体力に合わせやすいので、時間を決めて行うとよいでしょう。音楽に合わせて楽しく踊ったりするのも、長続きの秘訣です。運動量の目安の一つは、「誰かとしやべりながらできる」ことです。息切れしないよう、余裕をもって行いましょう。

サイクリング

歩くこと、からだを動かすことに慣れたら、自転車に乗って近くの公園に行ってみましょう。歩行と違ってスピード感もあり、爽快です。不安なときは誰かに付き添ってもらいましょう。

その他、卓球、ゲートボール、ゴルフ、キャッチボール、水泳、など



新人紹介

仲丸恵理 (3F看護師)

須賀川市に3月に引っ越してきたのですが、気候もよく、交通の便もよく、とても住みやすい土地だと思いました。

これから働いていくうえで、地域性も理解できればいいと思います。経験不足で皆様に迷惑をかけることが多々あると思いますが、よろしくお願ひします。

荒川美咲 (4F看護師)

2月から4病棟で働かせて頂いています。一日も早く病棟に慣れる様に頑張ります。

谷野由起子 (4F看護師)

約5年ぶりに地元に戻ってきて、慣れた土地での仕事に毎日楽しんでます。今まで内科・外科・整形外科病棟で勤務してきた為、循環器は新人同様です。一日も早く慣れて頑張りたいです。

乾ひとみ (4F看護師)

社会人入学で看護学校に入って毎日大変でした。これからは学生とは違い、仕事に責任が伴います。みなさんに迷惑をかける事も多いと思いますが、よろしくお願ひします。

金澤真紀 (4F看護師)

毎日が緊張と不安でいっぱいですが、自分なりに技術を身につけ、完全に安楽に患者さんと接していきたいです。日々努力し、頑張りたいと思います。

柏村千賀子 (3F看護助手)

今まではほとんどデスクワークの仕事に就いていました。看護助手は全く経験のない仕事で、四苦八苦しています。皆さんどうぞよろしくお願ひ致します。

糸井幸恵 (4F看護助手)

看護助手として働き始め一ヶ月半がたち、ようやく仕事にも慣れてきました。助手として直接患者様に関わる事もあり、「ありがとう」の一言を頂けると、嬉しい気持ちと共にとてもやりがいを感じています。これからも一つ一つの仕事に責任を持って従事していきたいと思ひます。

安藤まり (4F看護助手)

夏に3歳になる娘と一緒に暮らしていて、今は看護助手として働いています。働き始めて早くも2週間がたちました。毎日いろんなことを覚え、勉強し、患者さんと接する機会も増えてきました。看護助手さんたちの負担にならない様に、一生懸命頑張ります。

永瀬早希 (4F看護助手)

助手の仕事は思っていたよりもやることが多く、覚えることもたくさんあり大変ですが、1日も早く仕事を覚えて、頑張りたいと思います。

川村美樹 (4F看護助手)

まだ分からないこともたくさんありますが、早く覚えて皆さんに迷惑をかけないように頑張ります。

吉田幸男 (検査科)

覚える事がたくさんあって大変です。ですが、検査科をはじめ、各部署のスタッフの方々にやさしく指導して頂けるので助かっています。今後も頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

須藤和恵 (医事課)

毎日たくさんの方々の目的や症状の違う患者さんと接する事で、交わす言葉はわずかではありますが、学ぶことがたくさんある業務だと実感しております。まだまだ勉強の日で、不慣れな点は多いですが、患者さんや周りの先輩スタッフからの指導や支援に常に感謝の気持ち忘れず、スタッフの一員として力になれる様、頑張りたいと思います。

柳沼清子 (医事課)

今は仕事を覚えるのに精一杯の毎日ですが、患者さんに笑顔で応対することを心がけ、一生懸命頑張りたいと思います。

吉田由紀子 (医事課)

入職してから早いもので二ヶ月が過ぎ、最近やっとメモ帳を確認しなくても業務ができるようになりました。それでもまだまだ分からない事ばかりで、ミスをしたり迷惑をかけてしまったりの毎日ですが、一日でも早く正確に業務ができるように頑張りたいと思います。

阿部美香子 (管理課)

常に思いやりの心を忘れず、丁寧な対応で、皆さんのお手伝いが出るよう頑張ります。

旬の魚 鯖

漢字で書くとおり「鯖」の旬は「春(3~5月)」といわれています。ただ、産地によって旬が異なり、駿河湾では10月から11月、瀬戸内海では3月から5月といわれます。

サワラは出世魚です

40~50cmをサゴチ
50~60cmまでをナギ
1mぐらゐまでをサワラ
と、成長することにより呼び名が変わる出世魚です。

サワラの栄養素

動脈硬化の予防、高血圧の予防、心臓病の予防、精神安定、美肌効果、口角炎・口内炎の予防に期待できます。

サワラは良質のたんぱく質やビタミンA、ビタミンB2、ビタミンD、ナイアシンを含み、中でもカリウムを多く含んでいます。

カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)の排出を促し、血圧上昇を抑制する働きがあることから、高血圧に効果があります。

さらに、頭の働きを良くするDHA、高コレステロールを改善するEPA、タウリンなどの栄養素もつまっています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

DHAは、脳をはじめとする神経組織に多く含まれ、これらの発育や機能維持に重要な役割を果たします。DHAが不足すると、脳や神経での情報伝達がうまくいかなくなり、学習機能や記憶能力に影響を与えます。

EPA(エイコサペンタエン酸)

血液の流れを妨げる悪いコレステロールや脂肪を減らす働きをします。血液中の血小板の凝固作用を抑え、血管内で固まった血液を溶かして血管を太くする作用があり、血液の流れをスムーズにし、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧などを予防してくれます。

βカロテン(緑黄色野菜に多く含む)などの酸化ビタミンといっしょにとると、酸化を防げるので、さらに効率的に利用することができます。

DHAやEPAは体を構成するうえで必要な脂肪酸の一つです。しかし、体内でつくることのできないので、食品からとらなければなりません。サワラをはじめとする青魚に多く含まれますので、積極的に摂るよう心がけましょう。



さわらの菜種焼き 2人分

材料

- さわら切り身.....2切
- 卵.....1個
- 植物油.....小1/2
- マヨネーズ.....大1
- 菜の花.....50g
- 塩・こしょう.....適量

作り方

菜の花はかためにゆで、水にとり、1cm程度のザク切りにする。
フライパンに油をひき、卵に塩を少々加え炒り卵にする。
卵のあら熱がとれたら菜の花とマヨネーズで和える。
さわらには塩、こしょうをして()で和えた卵と菜の花をさわらの切り身にのせてグリルで焼けば出来上がり!

菜の花には動脈硬化を阻止する効果があると知られています。ぜひ旬のさわらと共にお試しください!



病院理念

・生命を尊重し、平静な心で臨む医療を実践します。

基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。
5. 私たちは、患者様が診療の結果などについて、他の医師の意を求め、医師や病院を選択する権利を尊重します。

喫煙室閉鎖のお知らせ

昨今の社会情勢に従い、当院でも病棟内喫煙室を3月31日(火)午前をもちまして閉鎖致しました。

健康増進法第25条の定めにより、受動喫煙防止のため、病棟内での喫煙を禁止します。喫煙される方は、1階売店隣の喫煙室を御利用下さい。

禁煙のすすめ

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の線毛障害性物質、その他多種類の有害物質が含まれています。

喫煙により循環器系、呼吸器系などに対する急性影響がみられるほか、喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。

妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなります。また、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。

低ニコチン・低タールたばこの喫煙により健康影響はある程度軽減されますが、肺がん、虚血性心疾患などのリスクは非喫煙者に比べると依然高率です。

タバコの及ぼす害



編集後記

今年の桜は咲きはじめたと思ったら、あつという間に満開になってしまいましたね。慌ててお花見に出かけましたが、みなさんはいかがでしたか。「春眠暁を覚えず」といいますが、ついうっかり朝寝坊なんて事にならないように気をつけましょう。