

まるのうち

No.29

2012年8月31日
発行



病院移転後5年経過して

院長／中土幸男	2
シニアの膝関節治療 手術部部長／縄田昌司	4
夏の感染症について	6
夏野菜で体の中から涼しく!!	7
訪問看護・訪問リハビリテーション	8
婦人科検診のすすめ	10
新任医師紹介／喫茶の紹介	11

病院の理念

1. 私たちは、患者さん中心の医療を地域の医療機関と協力し推進いたします。
2. 高度の専門技術により、地域の皆さまの疾病管理と疾病予防に努力いたします。
3. 公益性を有する社会医療法人にふさわしい診療活動に努めます。

理念に基づく基本方針

- ・ 私たちは、患者さんの一人ひとりの要望を尊重し、信頼関係に基づいた医療を提供いたします。
- ・ 私たちは、地域の医療機関と密接に連携し、医療チームとして最善の医療を提供いたします。
- ・ 私たちは、常に医療技術の研鑽に努め、安心して安全な医療を実践いたします。
- ・ 私たちは、地域に開かれた病院づくりと健全な経営に努めます。



病院移転後5年経過して

当院は平成19年8月1日に現在の渚地区に新築移転し、それから5年間の経過しました。入院患者さんを寝台タクシーやバスに乗せ、旧病院から新病院に向けピストン搬送し、真新しい病棟に案内した移転当日のことが今も鮮明に甦ってきます。それからの5年間は新しく生まれ変わった当院の姿、中でもわれわれが発揮する診療機能について地域の皆様方に知っていただくよう努めてまいりました。

病院の機能を様々な角度から評価する「病院機能評価機構」という第三者機関があります。当院は同機構による病院機能評価を旧病院において移転直前の平成18年にはじめて受審し、基準を満たしているとして認定されました。その5年後の昨年、平成23年には2回目を今度は新病院として受審し、優秀な成績で認定されました。われわれの掲げた病院としての理念は「私たちは、患者さん中心の医療を地域の医療機関と協力し推進いたします」と「高度の専門技術により、地域の皆様の疾

病管理と疾病予防に努力いたします。」でした。昨年12月には当院の「周産期医療」の実績が評価され、県から「社会医療法人」として認定を受けました。そこで、病院理念に「公益性を有する社会医療法人にふさわしい診療活動に努めます」という一項目を加えました。今後は救急医療やへき地医療など公益性の高い医療分野もしっかり担ってゆきたいと思っています。これら3つの病院理念を常に忘れることなく、今後もその実現に向け努力してゆきたいと思います。これから先の丸の内病院の姿を考えると、人口の超高齢化に伴う在宅医療の需要拡大への対応、一人で多疾患を抱えた高齢者をしっかりと扱える総合診療科の充実、限られた医療資源の有効活用のため地域医療連携、情報通信技術（ICT）、チーム医療などを駆使した“新しい医療システム”の構築、健診における疾病予防・健康管理への新技術導入など、病院をあげた積極的な活動を通じて、地域の皆様のご要望に応じてゆきたいと思っています。



一方で、当院が持つ専門性の高い診療分野においては、今後も国内トップレベルの診療実績を蓄積してゆきたいと考えています。これらの分野は地域の皆様にわかりやすいように、例えば、リウマチセンターのように「〇〇〇センター」と表示しております。現在、運動器分野では「スポーツ医学」と「人工関節」、他に「リウマチ」、「母子医療」、「消化器病」の各センターが診療を行っております。さらに、運動器では「上肢外科」をセンター化することと、リウマチセンターにおいてリウマチ以外の「膠原病」疾患も積極的に扱うことなどを検討しています。これらセンターの診療活動を支えているのは、内科系と外科系診療科や麻酔科など他の診療科、および検査科、放射線科、リハビリテーション科、栄養科などの中央診療部門との緊密な協力連携体制であります。これらの部門は病院のいわば“基幹部門”であり、その充実を図ってゆくことこそが最も重要なことでもあります。

この5年間の診療活動の拡大にともない病院外来部門はかなり狭隘になりました。受診される患者さんには一部、ご不便をおかけしています。これまで駐車場の拡大、自動受付機と自動支払い機の設置、外来コンシェルジュの配置など受診される方の利便性を図ってきました。今後、大型機器の新規導入や更新時期なども考慮しながら、外来を中心とした診療部門の再配置を計画しており、患者さんがより快適に受診できるように努めてゆきたいと思っております。これからも丸の内病院の診療活動にご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。



院長 中土幸男

あきらめないで
ひざの痛み・変形

シニアの膝関節治療

多いシニアのひざ関節痛

「正座が辛い」「年とともに、立ち上がる時やしゃがむ時にひざが痛くなってきた」…。

年齢を重ねるにつれて、こんな症状を訴える人が増えてきます。ひざの痛みを抱えながら「もう年だから、しかたないこと」とがまんしたり、あきらめていませんか？ ひざ関節は適切な治療を受けることで、痛みをなくせる場合が多いのです。辛い痛みがなくなることによって、気持ちは明るく前向きになります。生涯元気に暮らすためにも、あきらめずに一度整形外科で診断を受けてみてください。

変形性ひざ関節症とは

年齢とともに増えるひざ痛の多くは「変形性ひざ関節症」によるものです。これは、ひざの軟骨がすり減ったことが原因で起こる病気です。軟骨は骨どうしがぶつかり合わないようクッションの役目をしていますが、すり減ってしまったことで関節炎を起こしたり、さらに進行すると骨と

骨がこすれて激しい痛みを引き起こすのです。

早期発見のポイントは、動き始めが痛い・ひざに水がたまる・ひざが変形してきた、などの自覚症状を見逃さないことです。

まずは保存的治療を

まず日常生活では肥満を改善して、ひざの負担を軽くします。靴はかかとが低くて軽く柔らかいものを選びます（靴底クッションも有効）。なるべく正座を避け、歩く時は手すりや杖などを利用し、ひざに負担をかけないことを心掛けましょう。自転車こぎや水中歩行、自宅での運動で、太ももの前側や関節周りの筋力を鍛えることが大切です。内臓への負担や副作用が少ない薬物療法なども含めて、このような保存療法で効果が得られない場合に、初めて外科的治療（手術）を行います。



手術部部长

縄田 司

なわた まさし

医学博士
日本整形外科学会認定整形外科専門医・
スポーツ医
日本体育協会認定スポーツドクター
信州大学医学部運動機能学講座
(整形外科)非常勤講師
丸の内病院手術部部长

「整形外科」とは 機能を再建する外科

「整形外科」の一番の特色は、失われた体の機能を再建する外科、だということです。曲げ伸ばしなど運動機能を改善し、病気の進行をできるだけ遅らせ、痛みや腫れを軽減することが治療の目的なのです。科の雰囲気は何となく明るいと感ずるのは、患者さんが現状より良い方向へ向かっているからなのです。



トイレや入浴などを1人で安心して出来るようになるまで、しっかり回復してからの退院を目指すリハビリテーション科



患者さんや家族の希望があり条件が合えば「家族待合室」で手術中の映像を見ることが出来ます。医療出来る限り開示することは当院の方針でもあります

辛い痛みとさようなら

シニアの患者さんからは「もう年だから手術までしなくても」という言葉をたびたび聞きます。変形性ひざ関節症は、手術で完全に治るとは言いません。ですが私は「年だからあえてやるんですよ」と答えます。なぜならば、よほどひどい状態でも手術をすると、痛みは必ず少なくなりますし、歩行が楽になり、日常生活も大きく改善するからです。手術を受けた患者さんは「あんなに曲がっていたひざが見違えるように良くなった」とか「驚くほど痛みが無くなった」「もっと早く手術すれば良かった」などと口々に言われます。

質の高いチーム医療を

当院では、年間約230件のひざ関節手術と約100件の股内部手術を行い、全国から多くの医師の視察を受け入れています。丸の内病院では個人ではなく、チームとしての質の高さを最優先したいと、全員のスキルアップに努めています。

見学を終えた医師からは「とても分かり易かった」と良い評価を頂戴します。全国の医師と情報を共有しあうことでお互いのスキルアップに役立ち、それが患者さんのためにもなると考えています。都会と地方との差もなく、どこにいても世界標準の医療を提供したい、という思いで日々努力しています。

安心して家に戻れるまで

1人で暮らせるようになるまで回復して自宅に帰って欲しい、という願いで当院にはリハビリ(亜急性期)の病棟(ベッド数55床)があります。都会の多くの病院は手術後2週間で退院するのにに対し、当院では平均して1カ月～1カ月半。機能訓練が長目に来る病院と違って間違いのないでしょう。1人暮らしでも、トイレや入浴などが難なくできる状態まで回復を見届け、退院後も何かあったら来てくださいと話します。さらにチームのメンバーが代わっても、一生患者さんに寄り添いつき合って診ていく、病院の使命を基本としています。

夏の感染症について



暑い季節がやってきました。この時期に注意しなければならない病気として、熱中症や食中毒は良く知られていますが、夏に罹りやすい病気は他にもあります。

夏に流行る感染症

病名	原因ウイルス	症状など
手足口病	コクサッキーウイルス エンテロウイルスなど	手足の水疱と口内炎が出来る夏風邪の一種。
ヘルパンギーナ	コクサッキーウイルスなど	突然の高熱で発症、のどの奥に口内炎が出来る特徴がある。 回復後も2～4週間は便にウイルスが排出されるので、排泄後の手洗いはしっかり行うこと。
咽頭結膜熱(プール熱)	アデノウイルス	高熱を伴い、のどと目に炎症を起す。嘔吐や下痢を伴うことがある。 プールで感染する機会が多いがそれ以外の普段の生活でも感染する。 回復後も1ヶ月位は便にウイルスが排出されるので、排泄後の手洗いはしっかり行うこと。

家庭内で出来る感染予防策

手洗いは感染対策の基本です!

いつ手を洗うのか?

- ご飯を作る前、ご飯を食べる前
- トイレのあと
- 外から帰ったとき
- 動物を触ったとき
- 肉や魚を触ったとき



体調管理を心がけよう

暑さから、生活習慣が乱れ、栄養バランスが欠けた食事や寝不足が続いて、なにかと体調を崩しがちになります。休養を十分にとり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、もし感染症を発症したら、他の人にうつさないように注意することも必要となります。下痢が続く、高熱が続くなどの症状が見られた場合は、直ちに医師の診断を受けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく!!

旬の食べ物には、移り変わる四季の中で生きている日本人の身体を、自然と助けてくれる作用があります。たっぷり太陽を浴びた夏野菜はビタミン類が豊富で、夏に停滞しがちな新陳代謝を促進してくれます。またトマトやナス・胡瓜といったような夏野菜は、東洋医学では、身体を冷やしてくれるものが多いと言われています。

夏野菜

とうもろこし、枝豆、トマト、おくら、ピーマン、きゅうり、茄子、じゃがいも、人参、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、じゃがいも、南瓜

夏野菜として代表的なもののもつ栄養的作用

- トマト** トマトに豊富に含まれるビタミンCは、皮膚や骨の健康を維持したり、傷を修復してくれる。疲れがたまりやすい夏場は、疲労をとり、免疫力をアップしてくれます。
- おくら** おくらの特徴はあのネバネバですが、ネバネバ成分「ムチン」は、消化吸収を助ける働きがあります。また、ムチンは里芋、なめこ、モロヘイヤのネバネバも含まれています。
- ゴーヤ** ゴーヤの特徴は、トマトと同様に豊富なビタミンCですが、ゴーヤは熱を加えても栄養価がほとんど変わらないという特徴を持ちます。そのため本来は熱を加えると壊れやすいビタミンもたっぷりとることができます。またゴーヤの苦み成分は胃の粘膜を保護してくれる役割もあるといわれています。
- きゅうり** きゅうりに豊富に含まれるカリウムは、利尿効果や夏のむくみに効果的です。
- 南瓜** 南瓜に含まれるβ-カロテンはビタミンCと同様に、疲労により体内に溜まりやすい、活性酸素の増加を抑える働きがあります。
- ピーマン** ピーマンに含まれるクロロフィル(葉緑素)は、コレステロールの吸収を抑え血液を浄化する作用があり、動脈硬化を防ぎます。またピーマンにもビタミンCが豊富です。

夏野菜ごろごろカレー

☆ポイント☆

夏野菜は煮込まず、炒めることで色どりが増し、食欲アップ!!



〈材料〉(1人分)

ご飯:1皿分 鶏もも肉:80g 南瓜:60g 茄子:1/3本
人参:1/3本 ピーマン:1/2個 さやいんげん:1本
アスパラガス:1/2本 おくら:1本 サラダ油:少量
塩こしょう:少々 カレールウ:適宜 水:適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大にする。南瓜、茄子、人参は1cm程の扇切りにし、ピーマンは乱切り、さやいんげんは3cm程に切る。野菜は炒めやすい大きさにするのがポイント!
- ②アスパラ・おくらは下茹でし、色どりを保つために氷水で冷やしておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、鶏肉を炒め、焼き色がついたら塩こしょうを振る。
- ④鶏肉を一度お皿に取り出し、油の残った鍋で南瓜・人参→茄子→ピーマン・さやいんげんの順で炒める。この際炒め過ぎに注意する。
- ⑤④へ肉を戻し、水を加え炒め蒸しにする。
- ⑥ルウで味を調え、盛り付ける。最後にアスパラガスとおくらを飾り付け完成。(1人分426kcal)

おまけ

ビールが進むゴーヤ漬

〈材料〉(5人分) ゴーヤ:2本 醤油酢:各90ml 砂糖:150g ささいか:適量

〈作り方〉①ゴーヤは種を取り除き、2mm程の半月切りにする。ささいかは、食べやすく切っておく。

②調味料を混ぜ、その中に①を入れ、一晩おき完成。(1人分117kcal)

在宅支援センター

訪問看護ステーション・居宅介護支援センター・ヘルパーステーション ほほえみ



訪問看護・訪問リハビリテーションって何をしてくれるの？

訪問看護・訪問リハビリは医師の指示のもと、ご自宅に伺って看護・リハビリを実施しています。自宅で酸素使用・尿カテーテル留置・褥瘡や潰瘍の処置・排便コントロール・点滴・注射等医療処置や一人暮らしの認知症の方の対応、骨折後の入浴介助、寝たきり状態の方の清潔援助、終末期の方への対応など在宅生活で看護を必要とされる方たちに携わっています。

リハビリは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士それぞれの担当で、退院後のリハビリの継続や自宅で機能低下が進みリハビリを希望される方への対応をしています。

介護保険が主流ですが医療保険でも対応できます。ケアマネージャーや病院内のソーシャルワーカーに相談し、医師が指示を出し、私たち在宅支援センターに依頼が来ます。

病気による身体の変化に驚いてしまい、戸惑いや不安があり、なかなか自宅介護に踏み出せないのが現状です。今は、家族が抱え込むのではなく、社会全体で支えあう仕組みになっています。住み慣れた自宅で、安心して生活ができるようお手伝いさせていただいています。気軽に声をかけていただきたいと思います。



看護師：「こんにちは、丸の内訪問看護師の横山です。お邪魔します。」

患者さん：「どうも・どうも、お願いします。」

看護師：「体調はどうですか？お風呂の前に状態を見させていただきますね！」

「暑くなってきましたね、水分補給はしていますか？肌が少しかさかしてますよ、息さや吐き気はありませんか？」

患者さん：「暑いかどうかよく解らないよ！家の中にいるし…」

看護師：「駄目ですよ、かくれ脱水症というのがあって、家の中にも体温が上がって知らないうちに脱水症状が起こっている時があるんですよ。」

患者さん：「喉が乾かないから大丈夫だよ!!」

看護師：「症状がでないこともあるんです、ウトウトしがちになったり、食欲が落ちたり、気が付かずに意識がなくなってしまうこともあるんです。家の中にも気を付けてくださいね!!」

患者さん：「わかりました。じゃあお風呂に入れてもらうかね」

看護師：「はい！ 午後は、リハビリの先生が来てくれるので、筋力UPで転ばないようにリハビリ頑張ってくださいね。」

患者さん：「はい、はい」

どうすれば訪問看護が受けられるの？

■介護保険の場合

ケアマネージャーにご相談ください

介護保険の「要介護認定」を受け、要支援、要介護に認定された場合は、ケアマネージャーという専門家によるサービス計画を立て、様々なサービスをコーディネートします。

そのサービスにはもちろん訪問看護も含まれます。その際、かかりつけの医師の指示によりケアマネージャーがプランをたてます。ケアマネージャーは、ご利用者様のご要望を最優先に考え、サービス計画を立案します。

■医療保険の場合（特定疾患、頻回な訪問看護が必要な場合、癌の末期等）

訪問看護ステーションにご相談ください

入院中の方はソーシャルワーカーを通し、通院中の方は医師の指示により訪問看護ステーションから、主治医と連絡を取り、指示を受け、訪問看護サービスを提供します。

通院中または在宅で療養中の方は、かかりつけの医師、市の介護課、最寄の訪問看護ステーションにご相談ください。

適切な訪問看護ステーション、もしくは病院等の訪問看護機関に指示が出て、訪問看護サービスを提供します。

※詳しくはスタッフにご相談ください。

婦人科検診のすすめ

去る7月7日七夕の日に田川公民館にて健康教室を開催いたしました。テーマを「知っておきたい!女性疾患～乳がん検診・子宮がん検診の重要性～」とし、講演会と料理教室および骨強度の測定を実施しました。講演会は、外科科長の佐藤篤医師から「乳がんの診断と治療」と題し、乳がんのリスクファクターをはじめ検査方法や治療方法までを丁寧に説明してもらいました。

母子医療センターセンター長の北村文明医師からは「子宮頸がんと予防ワクチン」と題し、子宮がんの発症率や治療成績、健診実施率などについて分かりやすい説明があり、HPV感染について詳しく説明していました。

講演会の中から、子宮がんについて抜粋し掲載いたします。

世界全体で年間約50万人の女性が子宮頸癌と診断されており、世界で2分に1人の女性が子宮頸癌で死亡しています。日本では、年間8,500～10,000人が子宮頸癌を発症し、2,500～3,500人が子宮頸癌で死亡しており、死亡率も増加傾向にあります。

子宮頸がんの年代別の罹患率を図1に示します。2峰性を示し、30歳代と70歳以上で罹患率のピークを認めます。30歳代では、まだまだ、妊娠出産可能な時期であり、この時期の罹患率を減少させることが急務と考えられます。

子宮頸癌の生存率は、I期といわれる早期の診断であれば90%が生存しており、進行が進みIV期となると29.7%の生存率となります。I期の発見端緒は、検診が約90%、有症状では、40%弱となっています。

子宮頸癌は、大部分のものがヒトパピローマウイルス感染によるもので、一次予防にはHPVワクチンが有効です。ただし、HPVワクチンで100%予防できるわけではありませんし、子宮頸癌の種類によっては原因が異なるため、これだけでは不十分です。そこで子宮頸癌の2次予防として、子宮頸がん検診を定期的に受けることが必要となります。しかし、検診受診率は図2のように決して高くありません。そこで、重要なことは「皆さんが医療機関に来てくれることです。それが始まりです。」早めの受診をお勧めします。



図2



図1

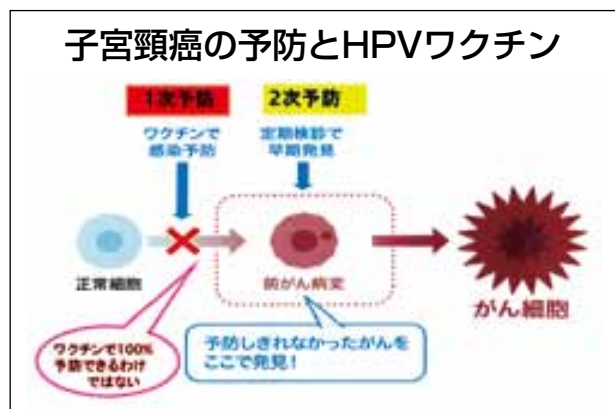


図3

新任医師紹介



整形外科科長
森岡 進

松本出身ですが、大学時代は南国宮崎に在住していました。宮崎は海の幸も山の幸も美味しいのですが、なかでもおすすめなのが地鶏の炭火焼きです。熱々の地鶏にゆず胡椒やニンニク醤油をちよつとつけるとさらにおいしいです。最近はお土産にもありますが、地元で食べる地鶏の炭火焼きは格別なので、宮崎を訪れた際はぜひ一度ご賞味ください。

大学を卒業後、信州大学整形外科に入局し松本に帰ってきました。これまで、いくつかの病院で骨折などの外傷治療や膝関節と股関節の疾患を中心に研修してきました。若い方からご高齢の方まで多くの患者さんがこれらの疾患で悩まれています。微力ではありますが生まれ育った地元の方のお役にたてるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

喫茶の紹介



「おいしい料理は愛情と工夫から」をモットーに皆様が笑顔になれるような食事を提供していきたいです。また、荻原シェフが作る日替わりメニューもご期待ください。



インフォメーションギャラリー Information Gallery

「自動再来受付機」「自動精算機」をご利用ください。

患者さまのご病気以外でのストレスを減らすことができ、治療に専念していただくためには、何が出来るかを考えた結果、患者さまの待ち時間短縮、お支払い方法の多様化による会計時の混雑緩和等を実現させるため、「自動再来受付機」「自動精算機（現金・クレジットカード兼用）」を導入致しました。

（自動再来受付機・自動精算機システム 平成24年3月稼動）

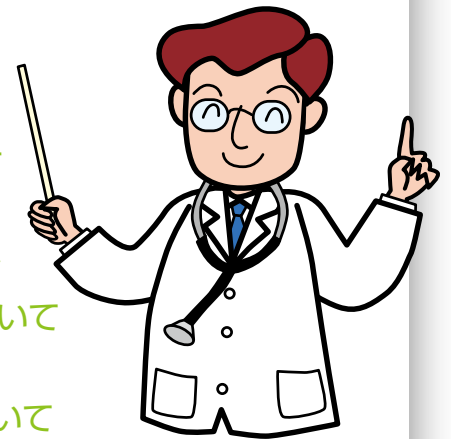
使用方法等わからないことがあればスタッフまで！



2012年度丸の内教室 リウマチ教室のご案内

（年4回コース）

- 5月15日（※実施済） 山崎医師
最新のリウマチ医療情報
- 8月23日 小林管理栄養士
リウマチ患者さんへの食事について
- 11月（予定） 社会福祉士
リウマチ患者さんが利用できる社会福祉サービス、医療費の軽減等について
- 2月（予定） 検査技師、放射線技師
リウマチの臨床検査、画像検査について



対象:リウマチ患者さんご家族 丸の内病院以外で治療されている方も参加可能です。

※今後の詳しい日程については、改めてお知らせいたします。

※詳細については、スタッフにお声をかけてください。



広報 まるのうち No.29

発行日/平成24年8月31日

発行者/社会医療法人抱生会丸の内病院

発行責任者/中土幸男

住所/〒390-8601 松本市渚1丁目7番45号

TEL.0263-28-3003(代) FAX.0263-28-3000(代)

URL <http://www.marunouchi.or.jp>

E-mail kanri@marunouchi.or.jp