



医療法人社団陽正会

寺岡記念病院

寺岡記念病院情報誌 第3号

2003.10

T E R A O K A M E D I C A L Q U A R T E R L Y



てらおか

メディカル・ クォーターリー

INDEX

てらおか訪問看護ステーション	P2
全館禁煙	P3
放射線科	P4
☆oasis 2003☆	P5
ウォーミングアップとクールダウン	P6
スポーツと心臓	P6
2003年カレンダー	P7
リフレッシュ杯開催	P7
秋になると、食欲が増すのはなぜでしょうか?	P7
診療表	P8

2003年10月発行
〒729-3103 広島県福山市新市町新市37
電話 0847-52-3140 E-mail info@teraoka-hosp.jp

<http://www.teraoka-hosp.jp/>

てらおか訪問看護ステーション てらおか居宅介護支援事業所



おはようございますーこんにちはー!

てらおか訪問看護ステーションです！と明るく元気に、雨にも負けず風にも負けず夏の暑さにも負けずに利用者様宅を訪問しています。

訪問看護ステーションの目標としては、一貫性のある継続看護を提供する地域から選ばれるステーションを目指す。

I、質の向上を図る

- ①在宅看護手順を作成し、手順の統一化をはかる。
- ②研修会への積極的な参加（伝達講習を行ない、知識を共有する）を行なう。
- ③自己評価を行なう。（日本看護協会訪問看護評価基準と自己評価表）を使用する）

II、地域への啓蒙活動

- ①地域行事への参加
 - ②相談業務
 - ③学生実習の受け入れ
- 以上の事柄を実行しつつ訪問看護を行っています。

又、介護保険を含めた在宅介護全般の相談も専任の者が受けております。

訪問看護を受けたい、退院を言われているが不安、介護者が高齢 etc. 何か聞きたい事、知りたい事、解らない事がありましたら、遠慮せずに来室下さいませ。

お問い合わせ先

てらおか訪問看護ステーション
てらおか居宅介護支援事業所

広島県福山市新市町新市五〇

TEL〇八四七・四〇・三〇四六

FAX〇八四七・四〇・三〇四七

※休日、夜間 緊急連絡先

TEL〇九〇・三三七・一〇〇五

訪問看護

ステーションサービス内容

- 褥創処置・予防の指導
- バルン・カテーテル交換、管理
- 内服薬の管理・指導
- 清拭・洗髪・入浴などの介助
- 介護方法の工夫・指導
- リハビリの指導
- 福祉サービスの紹介

利用料金のお知らせ

介護保険…1割

医療保険…老人一部負担金割合

(1割、2割)

…老人以外の方

(算定基準による自己負担)

その他、衛生材料：実費負担

※それぞれ別途加算あり

利用できる方

かかりつけの医師から訪問看護が必要と認められた方はどなたでも利用できます。



介護が必要になったら、 まずご相談ください



営業時間

- * 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
- * 土曜日 午前9時～午後2時30分
- * 日曜日・祝祭日・年末年始は休業します
- * 訪問看護は24時間連絡体制をとっています

居宅介護支援事業所

サービス内容

- 要介護認定のための申請代行
- 居宅サービス計画の作成
- 介護サービス相談



寺岡記念病院は、平成15年9月1日より

全館禁煙になりました。

毎年5月31日は、世界禁煙デーです。WHOによる日本国内のたばこ関連病による死亡者数は年間約10万人と推計されており、これらは年間の交通事故による死亡者数の約10倍にあたる数字です。また、たばこは、病気の原因のなかで予防できる最大の単一の原因とされています。病気の治療が行われている病院で、病気を引き起こす喫煙が許されていることは、矛盾していると言えないでしょうか？

国も受動喫煙（他の人が吸った煙を吸い込むこと）が危険である事を正式に認め、平成15年5月1日より、受動喫煙防止のための法律を施行しました。（健康増進法25条・注1）日本医師会でも、禁煙化宣言を行っており、寺岡記念病院では、これまで喫煙所を設けて分煙化を図ってきましたが、副流煙による受動喫煙は避けられない状況です。多くの病院でも全館禁煙あるいはその方向が決まっております。

寺岡記念病院としても、たばこの害を理解して頂いたうえで、病院内を全館禁煙といたしました。

同時に、禁煙を希望される方へのサポートも行っていきたいと考えており

ます。たばこを止められないのは、単に個人の意志の問題ではなく、ニコチン依存症という病気のせいもあります。その事をふまえて、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙指導も行っていきます。寺岡記念病院を来院された機会に、自分自身の健康について考え直し、禁煙の必要性を理解し、より健康な生活を始めるきっかけとして頂きたいと考えております。

ご協力をよろしくお願い致します。

注1）健康増進法25条

学校、体育館、病院、劇場、展覧場、集會場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わせる事をいう）を防止するために、必要な措置（禁煙または完全分煙）を講ずるように努めなければならない。



スポーツの秋にちなんで放射線科では運動中に皆様が一度は経験している足関節（足首）の捻挫（靭帯の伸び・靭帯断裂）について簡単に説明し、レントゲン写真ではどのように写るのか説明していきます。

足関節周辺の靭帯には大きく分けて内側靭帯（三角靭帯）、外側靭帯（前距腓靭帯、踵腓靭帯、後距腓靭帯）、前脛腓靭帯、口脛腓靭帯があります。（図1）

さて、足を捻るのは内側と外側どちらが多いのでしょうか？圧倒的に内側に捻るほうが多いと思います。それは外側の靭帯の方が内側の靭帯に比べて弱いからです（内側の靭帯は非常に強い）。だから、弱い足首の外側（外くるぶし）の靭帯が伸びたり断裂したりするのです。最も痛めやすい靭帯は前距腓靭帯、次に踵腓靭帯です。症状は痛み、腫れ、皮下出血などがあります。捻挫（靭帯損傷）の分類としては程度を三段階に分けられています。1度の捻挫は、靭帯が伸びる、2度の捻挫は、靭帯が部分的に切れる、3度の捻挫は、靭帯が完全に切れると定義されています。治療法としては受傷時に、まず、RICE処置を行なうことが重要です。この意味はRest（安静）、Icing（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（高挙）処置を行なうことをいいます。捻挫の程度が1度（軽度）の場合は、湿布やサポーターをして様子をみます。程度が2（中度）・3（重度）の場合は、ギプス固定を行ないます。患肢の体重負荷がまったく不能な時やスポーツレベルが高い場合は、手術を行なうことがあります。

さて、さて、足関節（足首）の捻挫はレントゲン写真でどのように写っているのかご存知ですか？図2、図3に実際に私がサッカーをしていて足首を捻った時の写真を載せてみました。ちなみに足首を捻った時「ゴリ、ゴリ、プチ、プチ」といったような音が聞こえてきました。それと、足を地面に着けるとグラグラして足をつけて立つことができませんでした。

図2は捻った足首を普通に撮りました。これでは靭帯が損傷していても分かりません。しかし、図3のように足首を内側に捻り負荷（ストレス）をかけることによって靭帯が損傷しているかが分かります。私はスポーツをよくするので靭帯を縫合する手術を受けました。図4は手術3ヵ月後の写真です。靭帯がしっかりと付いているのが分かりますよね。

運動をする前には準備運動やストレッチをし、ケガをしないよう気を付けて運動をしましょう。もし、捻挫をしてしまった時はたかが捻挫と思わず、整形外科へ受診してみてもいいのではないでしょうか。

監修 副院長 整形外科 小坂 義樹
著者 診療放射線技師 西 秀治



図1 足関節の靭帯



図2 足関節正面



図3 足関節ストレスOP前



図4 足関節ストレスOP後

骨粗鬆症と薬について



日も短くなり、朝夕と過ごしやすい季節となりました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と一年で一番健康的な季節の感があります。秋のさわやかな空気の中、日頃の運動不足を解消し健康な生活に近づけて大切な運動を日常化する良い季節と言えます。

と言うことで、今回は運動と骨との関係、骨粗鬆症と薬についてお話をします。骨を丈夫にするためにはカルシウムを摂ることが必要だということは広く知られていますが、それと同じくらい運動をすることが大切です。それは、運動をすることで骨の血流を良くし骨をつくる細胞（骨芽細胞）の働きを活発にし骨の形成を促進するからです。また、適度に日光を浴びることもカルシウムの吸収を促進するビタミンDの形成に必要となります。

骨には、骨をつくる細胞（骨芽細胞）と溶かす細胞（破骨細胞）があり毛髪や皮膚と同じように、古い骨と新しい骨を入れ替える作業が35カ月かけてなされています。骨粗鬆症はこの骨をつくる力と溶かす力のバランスが崩れ骨をつくる力が弱くなり、一方で骨を溶

かす力が強くなるため骨そのものが弱くなる病気で、背中が曲がったり、ちよっとしたことでも骨折をしやすい寝たきりの大きな原因にもなっています。特に、女性は閉経期になると骨を溶かす力を抑えていた女性ホルモン（エストロゲン）が減少し、破骨細胞の活動が活発になります。このことから、骨粗鬆症の患者さまの約8割が女性であるということも納得できます。

では、骨粗鬆症の治療薬を紹介しましょう。骨粗鬆症の薬には、骨が溶けるのを抑えるものと、足りない栄養素を補うものがあります。

骨が溶けるのを抑えるもの

ビスフォスフォネート製剤：直接骨に働き、骨の量が減るのを抑えます。

女性ホルモン製剤：女性で急激に骨の量が減るのを防ぐためにホルモンを補います。

足りない栄養素を補うもの

カルシウム製剤：骨に必要なカルシウムが食事から十分にとれない場合に補います。

活性型ビタミンD3製剤：腸からのカルシウムの吸収を助けます。

ビタミンK2製剤：骨がつけられるのを促進するビタミンK2を補います。



骨粗鬆症も治療可能な時代です。しかし、骨粗鬆症予防は日ごろから吸収性の高いカルシウムを多く含む食品を十分にとり、運動をし、適度な日光浴によって骨粗鬆症の予防に努めましょう。

薬局・高木 加奈



ウォーミングアップとクールダウン

「スポーツの秋」到来です。そこでスポーツを楽しく快適に行うために留意点の一つ。最も基礎的なことですが、「ウォーミングアップとクールダウンを大切に」です。

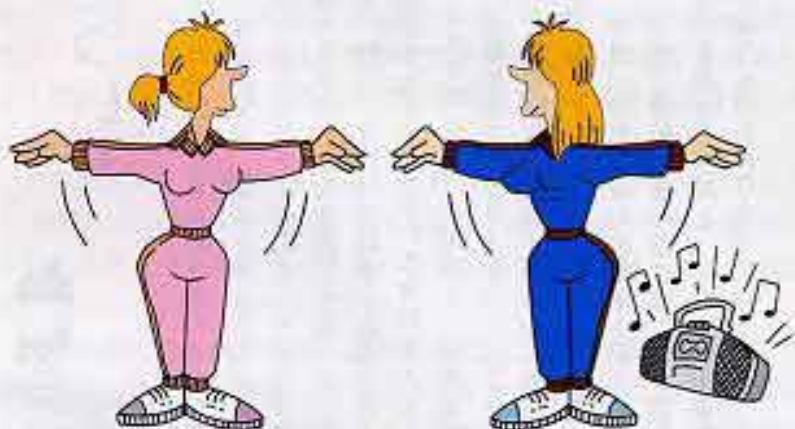
なぜこれらが必要なのでしょう。ウォーミングアップとは、これから始める運動に対し、筋肉や内臓にその準備をさせるためのものです。安静時の体は温まっておらず、関節も硬い状態にあります。そのためいきなりの運動は筋肉や関節、心臓・血管等に大きな負担をかけ、事故や怪我につながりやすいのです。では、どのような運動を行えば良いのでしょうか。

一般的には15分を目安に軽い運動、ストレッチを行うことが効果的とあります。軽い運動が思いつかない人はラジオ体操を思い出してください。

次に意外に行われていないのが、クールダウンです。クールダウンとは運動後の興奮した状態である体を徐々に鎮めるものです。激しい運動をした筋肉をそのままにしておくと、翌日の疲れや痛みの原因となります。クールダウンの方法としては、運動後の軽いジ

ョギング、ストレッチがあります。軽く体を動かすことで血液の流れを落着かせ、疲労回復を早めます。ちょっととした配慮でスポーツを安全でより快適に楽しいものとしてください。

作業療法士 大村 裕加



スポーツと心臓

秋、スポーツをするのには最適な季節です。しかし、過度の運動により心臓に負担がかかり、負担に耐えられず突然倒れるケースを耳にします。昨年、高円宮憲仁親王殿下がスカッシュ中に重度の不整脈による心室細動が起こり御逝去されたのは記憶に新しいところであります。

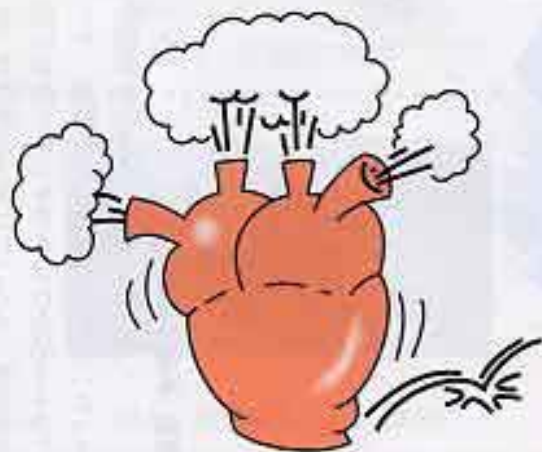
ベルトの傾きが少しずつつきまします。血圧と心電図をモニターしながら運動するために、安全で十分な運動負荷がかけられ、心臓の異常を発見するのには非常に有用な検査です。

心臓に過度の負担をかけず、自分の体調にあった運動で「スポーツの秋」を楽しみましょう！

検査室 小川 和子

心臓は体中に血液を送るポンプです。運動をすると心臓の動きも血液の量も何倍も多くなり、心臓に負担がかかります。狭心症や不整脈などがあると心臓が負担に耐えられなくなり、しかし、これらの病気は日常生活では症状が出ず、心臓に負担がかかった時にだけ症状がでます。これらの病気を見つけ、心臓がどの程度の負担に耐えられるかを調べる検査に「運動負荷心電図」があります。当院で行う運動負荷心電図には「マスター2階段昇降試験」と「トレッドミルテスト」などがあります。

トレッドミルテストとは？ルームランナーのようにベルトの上を歩きます。最初はゆっくりとベルトが動きませんが、3分ごとにスピードが速くなり、



2003年 寺岡記念病院カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日曜・祝日以外の休診日

リフレクシミュ杯開催

去る平成15年7月26日(土)に5年ぶりにリフレクシミュ杯(ボウリング大会)が開催されました。これは心身ともにリフレクシミュするのはもちろんですが、院内全体のコミュニケーションを図る目的でも行われました。当日は仕事の関係上、全員参加とはなりませんでしたが、47人の参加がありました。

小坂副院長の挨拶で始まり、2ゲームのトータルスコア、女性にはハンディがありますと実行委員の説明後、2・3投練習をしていよいよゲーム開始です。迫力満点のストライク・技ありのスペア、隣のレーンに投げけるなどの珍プレーも飛び出すなど楽しい一時でした。親睦を図るためチーム編成は各部署混合となり、普段話す機会が少ない人達とも交流を深めることができました。

優勝は情報管理課の園尾課長。ハイゲームは男性・横山医師、女性・藤永看護師で、チーム優勝は橋本・甲斐・藤永・吉宗のチームでした。

さわやかな汗を流したボウリング大会の後は場所を移し懇親会を開催しました。ボウリング大会に参加出来なかったメンバーも加わり、反省や今後の開催内容など話し合い、職員間の新しいコミュニケーションが図れた1日でした。

優勝者のコメント

(情報管理課・園尾)
年甲斐もなく張り切っていました。かっこつけて言わせてもらえば、体力低下を技でカバーということでしょうか。



秋になると、食欲が増すのはなぜでしょう?

食欲の秋という言葉通り、この時期食べ物がなんでもおいしく感じられ、つい食べすぎてしまう方も多いのではないのでしょうか? 秋に食べ物をおいしく感じるのは、夏の食欲低下の反動もありますが、それよりも夏に比べて気温が低下することにより、胃液分泌が増し胃の緊張が高まることで、脳の摂食中枢を刺激するためと考えられます。さらに、食欲をそそる食品が秋に多いため、視覚による刺激が脳に伝わることも食欲が出る原因のひとつです。そこで食欲にまかせて急に食べはじめると、暑さで弱っていた胃に負担がかかり、かえって消化吸収が悪くなります。つい食べ過ぎがちになる秋には、食事の摂り方には充分気をうけたいものです。季節の変わり目に、食事で気をうけることをいくつかあげてみましょう。

Q. スポーツの秋ということで運動を始めたいのですが?
* 普段からカルシウムを多く含む乳製品や小魚類をとって骨を丈夫にしておきましょう。
* 酸性になった体のためにアルカリ成分の多いもの(いも、野菜、果物など)をとりましょう。

Q. 気候の変化が激しくて胃腸の調子がよくない時は?
* 胃腸に負担のかからない白身魚、牛乳、卵など献立にとりいれましょう。

Q. 秋の夜長眠れない日が続く時は?
* 食事は朝6時7分目にし、牛乳、チーズ(眠たくなる成分が含まれています)などをとりましょう。

Q. 風邪をひいたかなと思う時は?
* いつもよりビタミン源を多くとるようにしましょう。(黄色野菜、レバー)

Q. 肌がかさついていたりなど思う時は?
* たんぱく質と油分を補足しましょう。

食欲の秋はスポーツの秋、からだを動かしたら食べ、食べたからからだを動かすように心がけましょう。

管理栄養士 渡辺 久子



診療室	月	火	水	木	金	土	
内科	1診	高田	武田	藤原	武田	藤岡 (肝臓外来)	武田
	2診	熊谷	熊谷	高田	平野	熊谷	小島
	3診	吉田	小島	竹原	橋本 (血液)	楠本	平野
	4診					竹原	横野(月1回) (腎疾患)
	午後	吉田	吉田	橋本	橋本	楠本	
	専門外来	前島 (糖尿病)	小天 (循環器)			藤岡 (肝臓)	下村(隔週) (肝疾患)
脳外科	1診	院長	院長	院長		院長	院長
	2診	中口	中口	堀川	鳥取大	中口	東京大
	3診	堀川	斉藤	東京大	中口	斉藤	吉岡
	専門外来		東京大	東京大			
	専門外来	竹原 (機能回復)		脳健診		脳健診	
外科	1診	川島	庄賀	川島	赤坂	川島	庄賀
	2診	赤坂	岡山大	赤坂	岡山大	岡山大	岡山大
	専門外来		三井 (心臓血管)				
整形外科	1診	小坂	片山	小坂	片山	小坂	片山
	専門外来			小坂 (小児整形)			
泌尿科	1診	志田原	志田原	志田原	志田原	志田原	志田原

地域医療連携室

- 外来・入院紹介：TEL.0847-40-3656
：FAX.0847-40-3657
- CT・MRI検査予約：TEL.0847-51-8045

4月より「地域医療連携室」として、
より充実した活動に努めています。

担当 内科医長 小島敏嗣 副看護部長 甲斐みどり
情報管理課長 園尾秀二

編集後記

秋は、スポーツの秋、読書の秋、
食欲の秋といわれるようにさわや
かで実りの多い時期です。皆様は
どんな秋を楽しまれますか？今号
のテーマは「スポーツの秋」にし
てみました。汗を流して心身とも
にリフレッシュしてみませんか？
また、禁煙推進・訪問看護の紹介
を掲載しました。参考になさって
下さい。皆様からのご意見、ご感
想をお待ちしております。

外来診療受付時間

- 平日：午前8時30分～11時30分
- 土曜日：午前8時30分～11時00分

専門外来

- 糖尿病 (月) 午後2:00～4:00 (予約制)
- 肝臓病 (金) 午前・午後 (予約制)
- 脳血管障害 (火・水) 午後2:00～4:00 (予約制)
- 小児整形 (木) 午後2:00～3:00
- 心臓血管外科 (火) 午前9:00～2:30 (予約制)
- 循環器 (火) 午後3:00～4:00 (予約制)
- 脳健診 (水・金) (予約制)
- パーキンソン病 月2回 (金) 午後2:00～4:00 (予約制)

寺岡記念病院 理念

1. 患者ニーズが第一優先。
2. 患者の生命「生活」の質を高める医療を行う。
3. 安全で快適な医療に向かって、常に療養環境改善を図る。
4. 社会に開かれた医療を行う。
5. 地域医療における役割を分担し、有機的連携医療を行う。