



てらおかメディカル・クオータリー

2007.2発行
寺岡記念病院情報誌
Vol.16

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

INDEX

理事長あいさつ	P2
院長あいさつ	P3
呼吸リハビリテーション	P4~5
DMAT、院内消防避難訓練	P6
2007年度カレンダー・冬の献立	P7
外来診療表	P8



理事長挨拶

寺岡　暉

急性期と人間回復を達成する

医療を両立させることが

寺岡記念病院の中心的柱

新年おめでとうございます。

昨年は安部晋三内閣が誕生し、わが国の政治に新しい頁が開かれた年でした。が、医療に関しても近年最大の医療制度改革が実施されました。その柱は、①安心で質の高い医療の確保と予防の重視、

②医療費適正化の総合的な推進、

③超高齢社会を展望した新たな医療保険制度体系の実現、この3本です。

予防医療の重視を制度化するために、保険者(会社や市町村)は働く人たちや

ると同時に健診内容の一層の充実を図つてまいります。内容については、一般的な健康診査を迅速かつ分かり易いものにし、がん検診、脳ドック、循環器健診等の特殊健康診査のメニューも適宜見直して行きたいと考えております。また、高齢社会に増えることが予測される認知症については、従来の脳ドックに加え、「認知症外来(ものわすれ外来)」を新たに設置し、早期発見・早期治療に取組みます。また困つておられる患者さんのために総合外来を充実させて参ります。

(2) どのような病気であっても、必ず急性期を経ますが、やがて亜急性期、慢性期、回復期というように段階を経て患者さんは家庭復帰・社会復帰されます。言い換えれば、急性期において侵された人間機能を回復する医療こそ本来の医療の目的です。これがリハビリテーションです。したがって急性期医療にきちんと対応できる医療体制と人間回復を達成する医療体制を両立させることが寺岡記念病院の医療目標の中心的柱です。

(4) 医療の質の向上を図ることは最も大切なことです。このため、医師、看護師、薬剤師、療法士、管理栄養士等の充実とりわけ看護師教育については、福山平成大学、

広島国際大学、三原県立医療福祉大学との共同により充実を図つてまいります。

(5) 医療を病院という限られた空間内でのみ捉えるのではなく、他の医療機関との連携はもちろん、施設、居宅、学校、行政、さらには地域全体に連携の空間を広めます。

(6) 病院を地域にオーブンにするため、ボランティア活動の場になるような取組をしてまいります。

以上のようないくつかの医療改革を展望して、年頭にあたり特定医療法人陽正会、寺岡記念病院の運営方針を述べます。

(1) 予防医療については、地域の人たちや働く人たちが健診を受けやすくす

ます。

(3) 高齢者は複数の病気を同時にもち、しかも繰り返す。また慢性期と急性期が

平成19年1月

寺岡記念病院 寺岡 暉

どういう医療をやつしていく

ことがベストか、

その方法を探つて参りたい



院長挨拶

寺岡記念病院

武田 昌

院長挨拶

寺岡記念病院 武田 昌

皆さん、明けましておめでとうござります。2007年の初めにあたり、院長よりご挨拶申し上げます。

今年一年がどんな年になるか、皆さんも色々と考えておられることと思います。しかし、現在の病院とか医療を取り巻く環境を見てみると、残念ながら悲観的な状況しか見えて参りません。その一番大きな原因が、医療を経済ベースで考え、できるだけコストを削ろう……ということを基本に考えている、現在この国の政治の方針にあることは間違いなさそうです。こういう環境にあって、しかもまつとうな医療をやっていくことの困難さは想像を絶するものがありますが、愚痴をこぼしても一歩も前進できません。皆さんと一緒に、どういう医療をやっていくことがベストか、その方法を探つて参りたいと思います。

人間の長い一生の中で必要とされる医療を考えていくと、

①生活習慣病のコントロールや認知症の治療を含めた慢性期の疾患に対する対応をしつかり固めた上で、

②突然に起くる病気(例えば脳血管障害や心臓病、感染症など)に対しきちんと対応できる体制、

という2本柱が必要とされると思

います。大都会などではこの2本柱のどちらかに的を絞った病院(更にその中を細分化した病院)がそれぞれ機能分担をしているわけですが、この地区

の病院の状況を考えると、当院の役割としてこの両者に対応せざるを得ないと思います。こういう選択をすることは、病院の経済効率としてはきわめて悪く、社会的なバックアップも得られない厳しい状況であることを皆さんにも知っておいていただきたいと思ひます。

いずれにしても、すでにスタートを切った今年という年が、皆さんにとつてより良い年でありますように祈念しております。

平成19年1月

呼吸

リハビリテーションセンター

理学療法士 戸田光政

よく息をすることは、 よく生きること

私たちには普段、まったく無意識に息をしていて。しかし、呼吸とは生きている間、絶え間なく続けるもの。人は一生の間に、6～7億回も息をするといふ。呼吸の仕方ひとつで、心身の健康は大きく左右される。「たかが呼吸」と侮らず、ぜひ正しい方法を身につけて元気度をアップしましょう。

息が浅いと ストレスが増える?

深い呼吸とは、肩や胸だけで行う呼吸です。呼吸が浅くなると——イライ

深い呼吸が招く病気

●ストレス病 ●自律神経失調症

●呼吸関連筋肉群の凝り

●背骨のゆがみ

●胃などの内臓・肋骨の下垂

●肝機能の低下

●便秘 ●呼吸器系疾患など

●口呼吸が危険な
理由とは?

気がつくと、口を開けっぱなし。口

だけではアハアと息をしていた——
そんなことはないでしようか。「呼吸
は鼻で」。じつはコレが正しい呼吸の大前提なのです。

鼻の穴の奥にある鼻粘膜には、細かい纖毛がびっしり生えています。そこから常に粘液を分泌し、入ってくる異物を排除します。ところがこれが口だと排気ガスやホコリなどがそのまま肺に吸い込まれてしまいます。結果的に風邪、肺炎ばかりでなく、健康状態によつては深刻な疾患も引き起こしかねません。さらに、免疫力が低下し、アレルギー症状が起る事もあり、アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎等の一因となつているケースも少なくありません。

呼吸リハビリテーションとは

- ① 肺の機能を生かす呼吸法
- ② 気道にたまつた痰を出す方法
- ③ 弱った呼吸筋や四肢の筋肉を強化する呼吸体操や運動療法
- ④ 適正な栄養摂取
- ⑤ 薬物療法
- ⑥ 禁煙などを医師や理学療法士の指導のもとに習得し、呼吸障害を少しでも軽減。

腹式呼吸の練習

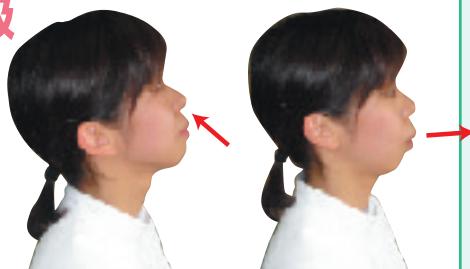
- ① あおむけに寝てひざを軽く曲げ、ひざの下に枕を当てて行います。
- ② 手をおなかと胸の上に置きます。
- ③ 鼻からゆっくり空気を吸い込み、口をすばめてゆっくりと吐きます。
- ④ 呼吸とともにおなかの上の手が、上がったり、下がったりするのを確かめながら行います。



- ① 坐位で上体を少し前に傾ける。一方の手で体を支え、もう一方の手をおなかに当てて、あおむけで行うときと同じようにします。
- ② 立位で手すりや台に一方の手を、もう一方の手をおなかに当てて行います。

口すぼめ呼吸の練習

鼻から吸った息を口をすぼめ、吸うときの3~5倍の時間をかけてゆっくり吐き出します。



■呼吸体操

まずは呼吸に必要な筋肉をリラックスさせましょう！
浅い呼吸を続けていると呼吸に必要な筋肉が凝ってきたり、固くなったりします。

■リラクセーション

椅子に座って、両肩を同時にギュッと思いっきり上げる。すぐに肩の力を抜いてストンと落とす。

■呼吸訓練

口をすばめて「スー」または「フー」の音をさせながらゆっくりと息を吐きくる「口すぼめ呼吸」と、上半身の力を抜いてお腹が盛り上がるよう息を吸い込む「腹式呼吸」を練習します。呼吸法を習得したら、寝転んでお腹に重り(0.5~3kg)をのせて練習を行ったり、歩行、階段昇降、入浴時などに呼気と呼吸動作を同調させる練習します。

■息切れをおこさない動作のポイント

- ◎ 体を動かす前に腹式呼吸で息を整える。
- ◎ 息を吸って、口をすぼめて、吐く時に体を動かす。
- ◎ 息をお腹で吸い、休みを入れる。

例えば…

- ① 階段を上がる前に呼吸を整え息を吸います。
- ② 1歩目の足を踏み出す時は息を吐きながら、次の足を踏み出す時は息を吸いながら行います。これを繰り返して行います。
- ③ より呼吸困難な人は止まって息を吸いましょう。

*個人により症状や体力が異なるため、かかりつけの医師に相談後、実施してください。

「力まず、急がず、ゆっくりと
が基本です」

日常生活の動作は、口すぼめ呼吸と腹式呼吸をうまく取り入れることで息切れを軽くします。

「日常生活について」



DMAT

(災害派遣医療チーム)

昨年の12月9日、府中地区医師会で行われた四医師会合同DMAT(災害派遣医療チーム)研修会に当院より医師1名、看護師2名、事務2名の計5名で参加しました。福山医師会、松永沼隈地区医師会、深安地区医師会、府中地区医師会の4つの医師会の合同で集団医療救護の講義と、トリアージ(医療機能が制約される中で、一人で多くの傷病者に対し最善の治療を行うため、傷病者の緊急度や重症度によって治療や後方搬送の優先順位を決める)の実習を受けました。

講義は、日本医科大学千葉北総病院の救命救急センターの益子教授にDMATの役割、災害医療とトリアージの説明をしていただきました。実習では、数例の症例を患者役の方に演技してもらい、トリアージしました。今回

は昨年の10月に行われた福山市民病院の災害医療救護訓練に続き2回目の参加なので、トリアージの流れについては概ね理解できたと思います。

今年、阪神淡路大震災から12年経ちました。震災の教訓を生かし、現在国や地方で様々な防災訓練が行われております。医療の分野でもいつ起こるか分からぬ災害に備え集団医療救護訓練等が行われております。また、一般の方でも防災についての意識が高まっています。様々な制約がある中でより多くの方を助けるためには、地域の皆様の協力も必要となってきます。

当院も大災害に備えてのマニュアルを見直し、防災訓練などを行い、当院が地域の拠点になれるよう職員一同の意識を高めています。

(情報管理課 山本拓也)

この訓練は、万一大の火災が発生した場合でも「冷静な対応」とより迅速かつ安全に消火活動・避難誘導ができるように毎年2回行われているものです。今回の訓練では、より実際的な訓練とするため、その内容について「原則非公開」として行なっていませんでした。

また、実際に火災が発生した場合でも、他に手軽な方法があるために「きっと使わないだろう」とこれまで考えていました。院内の連絡装置を、今回の訓練に意図的に取り入れてその機能性・操作性の確認も行なうなど、これまで以上に意欲的な訓練だったと思います。

業務の一部として、これらの設備機器に触れる機会が院内では誰よりも多いはずの私も、約一年ぶりに実際に取り扱つ

「火事だあー！」患者様(役)の叫び声で、職員が消防器を持って走ります。まもなく、本館4階での火災を知らせるサイレンと放送が全館一斉に…。

H18
12/19

当院の消防避難訓練が行なわれました

て改めて確認できた部分もありました。

また各部署の職員は、火災発生を知らされた大音量のサイレン放送が流れ、やや騒然とする雰囲気の中で、与えられてくる情報を正確に聞き取つて的確に分析しながら、普段は取り扱う事のない消防器

や屋内消火栓などの各種消防設備・機器を手にして、少々戸惑う姿も一部では見られたようです。(実際に火災が発生するような事があってはならないのですが)

今回の訓練で得られた消防設備・機器の取り扱いに関する知識・経験を活かして、有事に備える体制を職員が一丸となり築いていきたいと思います。

日頃より、当院での火災防止について皆様のご協力をいただき、この場をお借りしまして改めて御礼申し上げます。

職員も日頃より災害防止のため注意しておりますが、万一火災が発生した場合には、冷静かつ迅速に消火や避難誘導が行なえるよう、毎年2回の消防避難訓練を行なつて行ないます。

(施設管理課 古川輝宜)



2007年度カレンダー



4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					

5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		

6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

7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				

8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	

9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						

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					

LET'S COOKING

コラーゲンミルク鍋

管理栄養士
渡辺久子

材料(4人分)

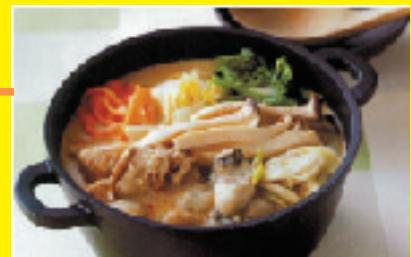
- 鶏肉(骨付き・ぶつ切り)…400g
- にんじん…1本
- エリンギなどきのこ…2パック
- ねぎ…2本
- 小松菜…300g
- 白菜…300g
- 調味料 牛乳…カップ3
赤味噌…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1
ごま油…大さじ1/2
お好みで豆板醤
(トーバンジャン)…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ①にんじんは皮をむき、斜め切りにする。エリンギは食べやすい太さに手で裂く。
- ②ねぎは斜め薄切りにし、小松菜は4cm長さに切る。白菜は1口大のそぎ切りにする。
- ③鍋に水3カップと鶏肉を入れて、沸騰させ、アケをとってから、さらに弱火で20分間ほど煮る。
- ④調味料を上から順に、③の鍋に加え、煮立ったらにんじんを入れ、水大さじ2で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤白菜・ねぎ・エリンギ・小松菜の順に加えて、火が通ったらできあがり。



1口メモ
牛乳の特徴について



良質のたんぱく質、ビタミンA・B2を含む牛乳と、骨付きの鶏肉などコラーゲンの多い食材を合わせた寒い時期にぴったりの鍋を紹介します。牛乳と味噌のスープはまるやかでほっとする味わいです。

★骨を形成するカルシウムをはじめ、免疫力を高める良質なたんぱく質、健康な肌をつくるビタミンA・B2などを豊富に含んでいます。1日に200mlを飲む習慣をつけたいものです。

寺岡記念病院 外来診療表

2007.2.1現在

診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	1診	松本 寛	武田 昌	藤原 恵	武田 昌	寺田 亮 (肝臓)
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功
	3診	西森 久和 (血液)	歳森 淳一	竹原 幸人	大橋 圭明	大橋 圭明
	4診	藤原 恵				竹原 幸人
	初診		西森 久和	福田 真治	熊谷 功	
						中村 重信 (月2回) (パーキンソン)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)	梶谷 昌史 (循環器)		武田 昌 (アスペスト)	寺田 亮 (肝臓)
脳 外 科	1診	寺岡 晉 理事長		寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	土屋 掌	鳥取大	竹信 敦充
	3診	土屋 掌	島田 志行	東京大	竹信 敦充	吉岡 真澄
	専門外来		東京大	東京大		竹信 敦充 (月2回) (頭痛)
	専門外来	竹原 幸人 (機能回復)		脳健診		脳健診
外 科	1診	小橋 雄一	戸田 大作	小橋 雄一	戸田 大作	小橋 雄一
	2診	岡山大	岡山大	岡山大	戸田 大作	
	専門外来		吉積 功 (心臓血管)			
整形外 科	1診	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹
	専門外来			小坂 義樹 (小児整形)		
泌尿 器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

外来診療受付時間

[平 日] 午前8:30~11:30

[土曜日] 午前8:30~11:00

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

|編|集|後|記|



あけましておめでとうございます。
まだまだ寒い日が続きますが、皆様
いかがお過ごしでしょうか?
ところで皆さん、お正月はどのように過
ごされましたか?帰省したり、家でのんび
りされたり、お仕事したりと色々だったと思います。
ちなみに私は、家でのんびりとお餅を食べていました。お陰
で体重も増え、そろそろ運動しないといけないと感じています。健康の為にも適度な運動を行い、もう少し続く冬の間、
風邪を引かないように注意しましょう。
本年もメディカルクオータリーを宜しくお願ひ致します。

専 門 外 来		
糖尿病	月	午後2:00~4:00(予約制)
肝臓病	金	午前9:00~12:00(予約制)
	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00(予約制)
小児整形外科	水	午後2:00~3:00
心臓血管外科	火	午前9:00~12:00(予約制)
循環器内科	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	金(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)
頭痛	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
腎臓病	土(月1回)	午前10:00~12:00(予約制)

寺岡記念病院理念

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