

福渡病院だより

病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

第 20 号

2015 年 10 月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL：086-722-0525



救急医療の研修会を行いました



皆さんは、一次救命処置（BLS— Basic Life Support の略）という言葉をお聞きになったことがあるかもしれません。いわゆる心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行い、今ではあちこちに設置され台数も増えているAED（自動体外式除細動器）を使う方法で、救急車がやって来るまでひたすら続けることになっています。BLSの次には高度な医療を提供する二次救命処置（ALS— Advanced Life Support の略）がありますが、一次救命処置であるBLSがなされないと救命しにくいのが実情です。同じように医療の専門職が集まる病院でも、実際には多職種の人たちが働いており救急医療に慣れない部署もあるため、緊急事態が起こったとき、十分な対応がなされないと救命率は著しく下がることとなります。そこで、院内救急事態に対応して二次救命処置（ALS）にスムーズに移行するための院内プログラム（突然の心肺停止に対する最初の10分間のチーム蘇生）が日本救急医学会で確立されています。ALSに直接つながる救命処置という意味で、ICLS（Immediate Cardiac Life Support の略）と呼ばれています。

当院でも4月下旬に2回に分けて、「BLS/ICLSもどき」研修を行いました。院内のどこで緊急事態に遭遇しても迅速かつ適切な対応ができる

ように、小規模病院であることのメリットを生かし、事務職員や栄養科の職員を含めたほぼ全員が参加して訓練を受けました。実施に当っては、訓練用のAEDと人形が借りられることと、プロの方の指導が欠かせません。岡山市消防局北消防署建部出張所の救急救命士を含む消防士の方が、早く訓練用機器の使い方とプログラム進行の指導を行ってくださいました。すべての教材やプログラム、そして個人の役割を決めたシナリオを1か月以上前から全員に配付して徹底的に予習しておくようお願いしました。そうしたこともあって、たった45分間に凝縮した訓練でしたが、参加した職員は疲れたものの充実した時間が過ごせたようでした。記憶と緊張を保つのは難しいことですが、最低1年ないし2年に1回はこのような訓練を続けていきたいと思っています。

（当院医療安全管理者 黒瀬匡雄）

救急隊のみなさんがやさしく、分かりやすく丁寧に指導してくださり、とても勉強になりました。胸骨圧迫の仕方、AEDやアンビューの使い方などは本当に役に立ちました。特に、AEDについては定期的に触れ、病院職員の一員として、実際の場面で使えるように備えるべきだと思いました。（事務員 E.M）



仕事柄、心肺停止の場面に当たることが多く何度経験しても緊張しますが、研修では疑問に感じていることや手技のポイントを教わり、マスターできるまで丁寧に指導してくださいました。また、心肺蘇生の機会が少ない職員が一心不乱に心臓マッサージをしているのを見て、命の重みを再認識することができました。（看護師 E.N）



空から眺めてみました



近接する特別養護老人ホーム旭水荘の改修工事も終わり上空から当院辺りを眺めると、旭川の水と東西から迫る山の緑が織りなす山紫水明の地の様相が少し変わりました。

平成19年の閉校後生徒たちの声も途絶え寂しかった県立福渡高校跡地に平成26年4月岡山・建部医療福祉専門学校が、また同年12月には介護老人保健施設「葵の園・岡山福渡」が完成し賑やかさを取り戻しつつあります。そして、当院の川向こうには今年4月に温泉宿泊研修施設「たけべ八幡温泉」がリニューアルオープンし、平成19年の岡山市との合併を機に行われてきた新市基本計画に掲げるほとんどの事業が完成の日の目を見ることとなりました。

当院の近隣にはこれまでも旭水荘や在宅福祉サービスセンター「ほのぼの荘」、高齢者福祉施設「福寿苑」のほか、介護付き老人ホームや多くのデイサービス施設がありましたが、老人保健施設等の整備により、保健・医療・介護福祉の連携による医療福祉ゾーンがさらに充実することになりました。

当院としても、こうした環境を生かし地域住民のみなさまの期待に応えることができるようその役割を果たしていきたいと考えています。



薬物乱用頭痛とは？

頭痛薬を飲んでいるのに、頭痛が起こる。このような方は薬物乱用頭痛の疑いがあります。薬物乱用頭痛とは、もともと片頭痛や緊張性頭痛のある方が治療薬を頻繁に服用することにより、頭痛の頻度や程度、持続時間が増加し慢性の頭痛を示すようになった状態です。最近では、市販の解熱鎮痛薬や頭痛薬を連日服用することで薬物乱用頭痛になる患者さんが増えています。



●あなたの頭痛は大丈夫？

慢性の頭痛があり鎮痛薬で対処している方は薬物乱用頭痛になる可能性があります。痛み状況に変化がある場合には、お薬の飲み方や頻度をふりかえってみましょう。

次の項目に当てはまる方は薬物乱用頭痛の疑いがあるため、注意が必要です。

- ・頭痛が月に15日以上ある。
- ・頭痛のため鎮痛薬や片頭痛薬等を3か月以上定期的に飲んでいる。
- ・早朝に頭痛が起こるなど、頭痛の頻度が増えている。
- ・頭痛発作に対する不安から予防的に鎮痛薬を服用している。

●元の頭痛は？

薬物乱用頭痛の方は、もともと何らかの頭痛を抱えている方が大部分です。

片頭痛

月に数回繰り返し起こり、頭の片側あるいは両側が脈打つようにひどく痛みます。吐き気を伴ったり、光や音に敏感になり女性に多くみられます。

緊張型頭痛

頭部の筋肉の緊張やストレスなどにより、頭全体が締めつけられるように痛みます。多くの人が肩や首のこりを伴い、幅広い年齢層にみられます。

群発頭痛

1～2か月間ほぼ毎日続き、痛みは1～2時間持続します。片方の目の奥が激しく痛み、目の充血、涙が出ることがあります。男性に多くみられます。

薬物乱用頭痛を防ぐには

薬物乱用頭痛にならないためには、頭痛薬を飲みすぎないことが最も重要です。元の片頭痛、緊張型頭痛に対しては医師の診察を受け、適切な治療をしましょう。頭痛が慢性化する原因となる睡眠障害やストレスなどを取り除くことも有効です。

- ・頭痛薬を飲みすぎないようにしましょう。
- ・市販の鎮痛薬に頼らず適切な治療を受けましょう。
- ・元々の頭痛の状態を把握しましょう。
- ・片頭痛薬や鎮痛剤の使用は月に10日以内におさえましょう。
- ・鎮痛薬を予防的に飲むのは避けましょう。





転倒予防のための身体づくり

転倒について 思い当たるものに○をつけましょう

- 1 片足で靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 青信号のうちに横断歩道を渡りきれない
- 4 15分以上続けて歩けない
- 5 2キログラム程度の買い物袋を持ち帰るのが困難だ (牛乳約2本分)
- 6 家事の中で布団の上げ下ろしや、掃除機をかけることが困難だ



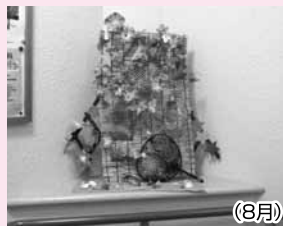
この中で1つでも思い当たるものがあれば、ロコモティブシンドロームの傾向があるといわれています。ロコモティブシンドロームとは、加齢や生活習慣により体の筋肉や骨、関節が衰えてしまい、運動機能が低下する運動器症候群のことです。筋肉量が減ると関節に負担がかかり膝痛、腰痛を起こしやすくなります。関節に痛みがあると運動量は減少し骨密度も減少してきます。バランス能力も低下してきますので、不意に転倒し足や腰の骨折につながりやすくなります。

高齢の方が骨折すると手術やリハビリテーションを受けても、元の生活レベルにもどることはかなり困難です。転倒予防には自分の体を支えて動かすための筋肉をつくっていくことが大切です。筋肉は70歳からでも、80歳からでも鍛えれば鍛えた分だけ、きちんとつきます。体に正しい筋肉がつけば痛かった膝や腰も痛みを感じずに動かせるようになることもあります。毎日10分の散歩からでも構いません。無理をしない範囲で運動を取り入れた生活を心掛けてみませんか。

(リハビリテーション科)

階段踊り場に癒しの空間

当院2階に上がる西階段の踊り場の、歳時記を視覚であらわすディスプレイが患者さんや職員の目を楽しませてくれています。写真は8月、9月のものです。これは透析室職員の大頭美智子さんの好意により毎月飾られているものです。一度足を止めてご覧になってください。



(8月)



(9月)

当院の秋おすすめメニュー



材料(2人分)

- さつまいも …… 皮つき140g
- アジの干物 …… 60g
- おろしだいこん …… 120g
- ポン酢しょうゆ(市販品) …… 小さじ2
- いり黒ごま …… 少量

さつまいもとアジの干物のおろし和え(2人分)

いっぱい作って
みられたい♪
簡単に
できるで〜♪

作り方

- ① さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにし、ゆでるか蒸すかしてやわらかくする。
- ② アジは魚焼きグリルなどで焼き、あら熱がとれたら頭と骨、皮を除いて食べやすくほぐす。
- ③ おろし大根は軽く汁けをきって、①と②とを合わせ、ポン酢

旬のさつまいもと魚の干物を使った一風変わった和えものを紹介します。アジの干物を使用していますが、ちりめんじゃこ、鮭、サバなどの食品と組み合わせて作ってみては!



しょうゆをかけて和える。

- ④ 器に盛り、黒ごまを散らす。

1人分	エネルギー…	163kcal
	たんぱく質…	7.5g
	脂質…	3.1g
	炭水化物…	26.0g
	食塩相当量…	1.0g
	食物繊維…	2.5g

(栄養科)



講師：白井 正明 先生

第13回福渡病院

参加費無料
(事前申込不要)

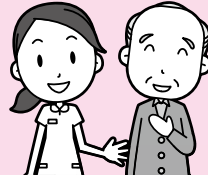
公開医学講座

日時 平成27年12月5日(土) 午後2時～3時30分(午後0時30分開場)

場所 建部町文化センター

演題 転ばぬ先の杖「転倒・骨折予防」

講師 白井 正明先生 岡山市立市民病院副院長(整形外科医)



★健康測定
コーナー
★栄養相談
コーナー
も用意!

日本の原風景のひとつ・メダカ

当院1階の受付窓口のメダカが患者さんたちを和ませてくれています。これは毎週金曜日の眼科外来の塩出雄亮先生(岡山大学病院医師)が丹精込めて育てた、オレンジヒカリメダカという優雅なオレンジ色の体色がかわい種類です。一度、ゆっくりご覧ください。

8月末からは屋外にもメダカ水槽(120リットルのたらい)を設置しました。今後、水槽の数を増やし様々な種類のメダカを入れていきたいとのことです。



診療予定表 (2015年10月現在)

【受付時間】 午前 8:00～11:30 午後 1:30～4:00
【診療時間】 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00

※外科の診察時間は、午前9:00～12:00 午後2:30～4:30とさせていただきます。
(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	永原照也	岩崎良章 塩田哲也 【予約】	塩田哲也	塩田哲也		塩田哲也	赤穂宗一郎 (16:00まで)	塩田哲也	内科診察医	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		藤井洋佑 (第1・3・5)
整形外科	上原健敬 【予約】			三谷 茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科								稲川喜一			
眼科			石原理恵子 (15:00まで)						塩出雄亮 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)								
心臓血管 外科		古川博史 (第2・4)									
脳神経 外科											難波洋一郎 (第1)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科										小林知子 (第1) 【予約】	
婦人科								萬もえ(第2) 谷和祐(第4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。) ※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。
※医師の都合で診療日が変更になる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集 後記

日を重ねるごとに朝夕も涼しくなり、冬のスポーツもだんだんと盛り上がってきました。NFL^(*)もそろそろ第4週、今シーズンの各チームの戦力が見えてくる頃です。我がレイプンズの調子は?と…。閑話休題、その冬のスポーツと歩調を合わせて盛り上がるのがインフルエンザです。例年、早い地域では11月の中旬には注意報が発令、インフルエンザの足音は静かにそこまで迫っています。インフ

ルエンザの予防には、ワクチン接種はもちろん有効ですが、一番有効なのはやはり“手洗い”です。人ごみ等から帰ったときはしっかり手を洗いましょう。栄養や睡眠を十分にとり、免疫力を高めることも大切なようです。(K.T)

(*)NFLは、ナショナル・フットボール・リーグ(National Football League)の略で、アメリカ合衆国で最上位に位置するプロのアメリカンフットボールリーグです。