

「窓から穴道湖を臨み」「広がる青空」
緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

玉造厚生年金病院広報誌

たまつくり

ノウ

No.30

2013年 冬号



玉造厚生年金病院 院長
三 河 義 弘

当院設立の原点は、身体機能回復を主眼とした医療であり、現在でもその伝統を継承して整形外科を中心とした機能系診療科を充実し、設備、医療内容において万全を期しております。近年厚生年金の原資を用いた福祉施設は原則廃止・売却されることになり、厚生年金会館なども閉鎖されました。しかし病院事業は社会性の高い事業として今後も継続されることが決まり、平成26年4月からは「独立行政法人 地域医療機能推進機構」に移行することになっています。この新機構の理念として「地域医療、地域包括ケア連携の『要』として、高齢化社会に於ける地域住民の多様なニーズに応え、人々の生活を支える。」ということが掲げられています。私たちが安心して公共性の高い活動が続けていくことに励むべく、心を新たにしております。今後とも、より良い機能を求め日本の最先端に行く病院としてさらに発展を遂げるため、職員一丸となって努力してまいります。

理 念

1. 私たちは、医療人としての責任を自覚し、研修をおこたらず安全で水準の高い医療の提供に努めます。
2. 私たちは、患者さまが自立した生活を送れるよう身体機能の回復、維持、日常生活動作の改善を支援します。
3. 私たちは、「いつも笑顔で真心こめて」をモットーに、患者様の立場に立った心温まる医療を行います。
4. 私たちは、地域の人々のために、保健・福祉活動の充実に努めます。

Contents

玉造厚生年金病院での肩関節鏡手術について	2・3
病棟紹介(西2階病棟)	3
放射線のおはなし	4・5
通所リハビリで開始した義肢装具士共同の 装具・歩行判定会について	5
患者様お呼び出し機を導入して	6
玉湯幼稚園訪問・玉湯中学校職場訪問	6
福豆クッキーを作ってみよう!	7
川上 開くんの世界	7

人工関節OP件数 7908件 (2月1日現在)

玉造厚生年金病院での 肩関節鏡手術について

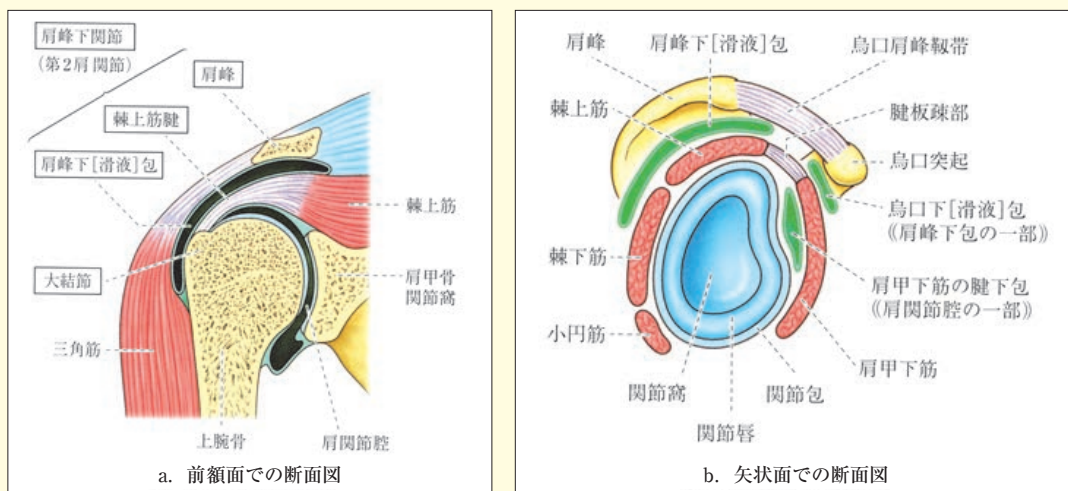
整形外科医長
大西 祥博



肩に原因があり肩に痛みが出る病気には肩関節周囲炎（五十肩）、石灰沈着性腱板炎、肩峰下インピンジメント症候群、上腕二頭筋長頭腱炎、腱板断裂、変形性肩関節症などいろいろあります。ヒアルロン酸やステロイドの注射、消炎鎮痛剤の内服、湿布などの外用薬、リハビリなどで改善しない場合には手術が必要となる事もあります。手術は今までは肩に10cm以上の切開を加えて行っていましたが最近では病気によっては関節鏡視下に行うことができるようになったものもあります。例えば腱板断裂、肩峰下インピンジメント症候群、反復性肩関節脱臼、凍結肩などに対する手術は関節鏡視下に行われるようになってきています。これらの病気に対する手術の中で当院で最もよく行われている鏡視下腱板修復術について紹介させていただきます。

+ 腱板断裂とは？

腱板は関節包（関節を包んでいる袋）を取り囲むように存在し、肩甲骨についている肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋の4つの筋肉の腱が板状になって上腕骨の大結節部に付着します。



肩関節は人間の体の中で最も動きが大きい関節である為、関節窩は上腕骨頭に対して不釣り合いに小さく、脱臼しないように腱板、関節唇、関節包などが関節を安定させています。腱板の中でも棘上筋腱と棘下筋腱は肩を上げる際に肩峰で摩擦されやすく、上腕骨に付着している部分は血行に乏しいため断裂を起こしやすくなっています。そのため加齢により弱くなった腱板が使っているうちに自然に断裂したり、転倒などの外傷により断裂します。腱板が断裂すると上腕骨頭が安定せず、肩を上げた時に上腕骨頭が肩峰にあたって痛みが出たり、大きく断裂した場合では肩が挙がらなくなったりします。

+ 鏡視下腱板修復術の利点は？

従来の大きく切開を加えて行う手術では断裂が大きくなければ手術にかかる時間は1時間半程度です。しかし鏡視下腱板修復術はまず手術が始まるまでに体位（手術は患者様が肩関節鏡用のいすに座った姿勢で行います）や内視鏡のセッティングで1時間ほどかかり、手術にかかる時間は断裂が小さければ2時間程度、大きければ4時間半ほどで手術室に入室してから退室するまで3時間半から5時間程度と従来の手術に比べかなり時間がかかります。また鏡視下手術が普及してきたとはいえまだ一般的でないのは手術手技に習熟が必要であるためです。時間がかかって内視鏡での手術を行うのは従来の手術と比べ**切開が小さい、出血が少ない、三角筋の損傷がほとんどない**（術後の**筋力の回復が早い**）、**術後の疼痛が少ない、断裂部を詳しく観察できる**という利点があるからです。

+ 鏡視下腱板修復術の実際

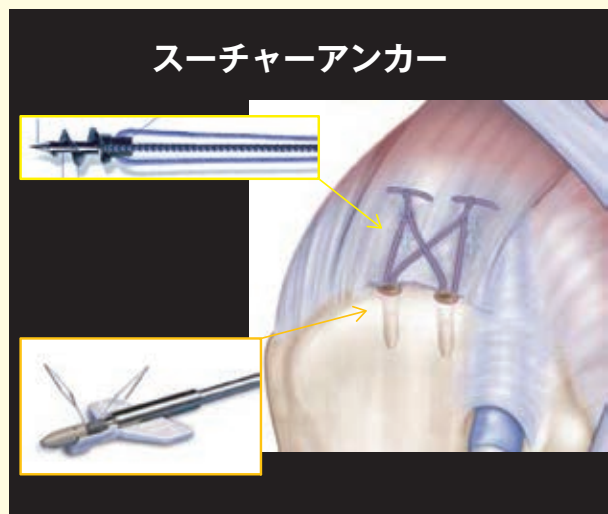
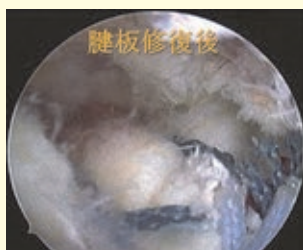
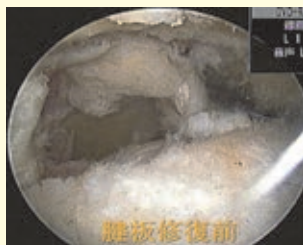
手術は患者様を肩関節鏡用の椅子に座らせた状態で肩に1cm程度の切開を4～6か所加えて行います。

関節内は灌流液で膨らませます。切開から内視鏡を挿入し、腱板の断裂部を確認して肩峰の骨棘の切除を行い、腱板を修復します。腱板の修復にはスーチャーアンカーという縫合糸のついたスクリューを使います。まず腱板がもともと付着



約1cmの切開を数カ所加えます

していた上腕骨大結節部を新鮮化してスーチャーアンカーを挿入し、スーチャーアンカーについている縫合糸を腱板に通して腱板上腕骨大結節部に縫いつけます。さらに縫いつけた縫合糸を別の縫合糸の付いていないアンカーに取り付けて最初に挿入したアンカーのさらに外側に挿入して腱板をおさえつけて腱板修復が完成します。使用するアンカーは小さい断裂であれば合計2個、大きい断裂であれば6個使用します。灌流液は1回の手術で20L～40L使用します。



+ 腱板修復術後のリハビリ

術後は外転装具（肩を約60°挙げた状態に保つ装具です）を5週間～6週間着用します。これは上腕骨に縫いつけた腱板に緊張がかかり再断裂を防ぐためです。装具を着用している間は腱板の再断裂を防ぐために徐々に筋力訓練などのリハビリを行います。装具を除去してから、洗髪や着替えなどに支障がない程度に回復するまで4週間～5週間のリハビリを行い退院となります。

+ 鏡視下腱板修復術の今後

一度断裂した腱板は弱くなっているため、また断裂する事があります。色々な施設からの報告では1cm未満の大きさの断裂では3～5%、1～3cmの断裂では6～8%、3cm以上の断裂では30～40%が再断裂があると報告されています。しかし手術手技（特に縫合の仕方）や手術器具（縫合糸やアンカー等）は日々改良されており、再断裂は少なくなってきており、今後はさらに少なくなっていくものと思われます。

病棟紹介

西2階病棟

西2階病棟 主任看護師
蛭子三奈



西2階病棟は主に整形外科疾患を対象とした回復期リハビリテーション病棟です。

回復期リハビリテーション病棟とは、脳血管疾患または大腿骨頸部骨折術後などの整形外科疾患の患者様に対し、日常生活動作の向上による寝たきりの防止と、家庭復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行う病棟です。当病棟には主に、大腿骨頸部骨折術後、人工関節置換術後、脊椎手術後、脊椎圧迫骨折後の患者様に多く入院していただいています。

スタッフは看護師17名、看護補助者4名の計21名です。その他、理学療法士4名、作業療法士1名が病棟専従でリハビリテーションを担当しています。

毎日看護師、訓練士で患者様の状態についてカンファレンスを行い、情報交換しながら共通の目標を立て援助しています。また安心して自宅へ退院していただくために、早期からソーシャルワーカーや地域の医療機関、サービス事業所と連携し退院調整を行っています。自宅の環境調整が必要な場合

にはケアマネージャーや福祉用具業者、担当訓練士、看護師が患者様と一緒に実際に自宅を訪問し、退院後の生活を安全に送れる環境を検討しています。環境設定だけでなく、患者様個々の自宅の状況に応じたりハビリテーションを組み入れる工夫も行っています。

患者様に笑顔で安心して退院していただくために、院内、院外その他職種と連携したチーム医療を大切に今後も努力していきます。



放射線のおはなし

玉造厚生年金病院 放射線室
診療放射線技師 大西 誠 一



1. 放射線は怖い？

日本人は、広島・長崎の原爆、東海村の臨界事故、東北震災による「東京電力福島第一原発」の事故など、放射線が及ぼす被害を実際に体験してきました。また、放射線は目で見ること臭いを嗅ぐこともできないため、漠然と怖いもの・危ないものと考えている人は多いと思います。

しかし、1895年ドイツのレントゲン博士によってX線が発見されて以来、放射線は、私たちの生活に関わるさまざまな分野で利用され、その発展において欠かすことのできない存在となりました。

放射線とは、メリットとリスクの二面性をもった両刃の刀にほかなりません。

2. 医療における放射線の利用

医療における放射線の利用は、人体の骨や歯、各臓器や筋肉に対するX線の透過率の違いを利用して体内の写真を撮り、病気の診断や治療に役立てられています。

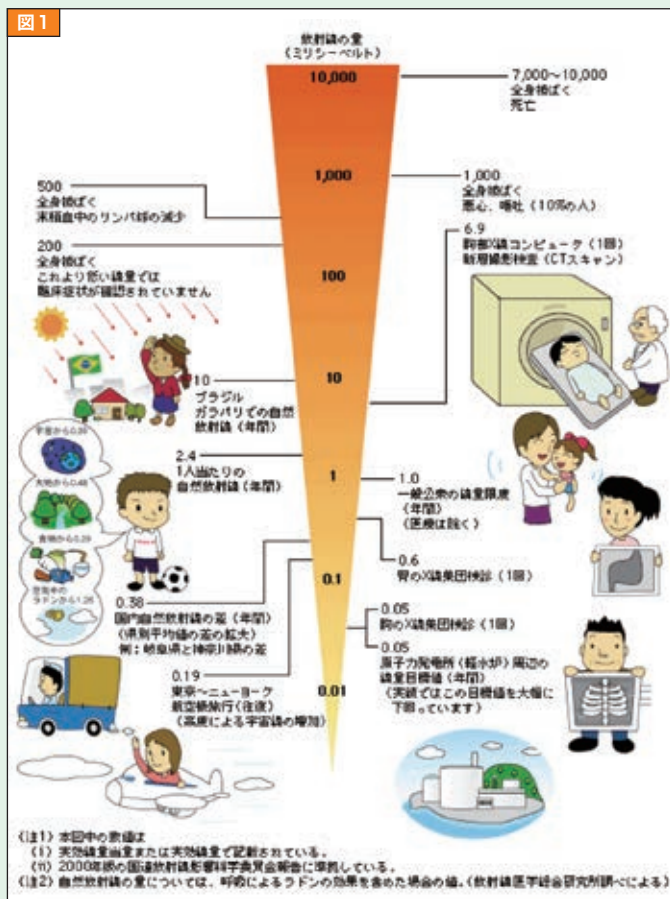
医療で使用される放射線の量は、放射線の影響が発生する可能性のある量に比べて極めて低く、放射線被ばくによる健康影響を考えると多いものではありません。

3. 人工放射線と自然放射線

放射線は人工放射線と自然放射線に大別されます。

人工放射線は、医療分野や工業分野（非破壊検査や厚さ計など）、農業分野（品種改良、食品の保存など）、原子力エネルギーなど様々な分野で利用されています。

自然放射線は、自然界にある放射線源から受ける放射線のことです。①宇宙線②大地からのガンマ線③体内の中にある放射性物質（筋肉内のカリウム-40、骨・腎臓・肝臓に含まれる鉛-210やポロニウム-210）④大気中のラドンなどがあります。これらの自然放射線から、すべての人が年間2.4ミリシーベルト（世界平均）の被ばくをしています。また、自然放射線は地域や場所によっても違います。例えば、ブラジルのガラバリでは、年間10ミリシーベルトの自然放射線を被ばくしています。しかし、人体への影響の有意差は確認されていません（図1）。



4. 放射線感受性

人体の臓器は、放射線の影響を受けやすいもの（放射線感受性が高い）と受けにくいもの（放射線感受性が低い）に分類されます。放射線感受性が高いものは、リンパ組織・骨髄・生殖腺・消化管粘膜などの細胞の活動が活発な組織で、放射線感受性の低いものは、骨・筋肉・脳（神経細胞）・大血管などの細胞の活動が緩やかな組織になります。

5. 放射線の影響の発生機序

放射線が人体に照射されると細胞が壊れ、正常な働きができなくなることがあります。しかし多くの場合、人体に備わっている修復能力・回復能力によってごく短時間に修復されます。これらの能力を上回る損傷を受けた場合、または、その傷を治す過程でエラーが生じた場合に障害が発生すると考えられています。

6. 放射線被ばくによる健康への影響 ～確定的影響(図2)

確定的影響とは、ある一定以上の放射線を受けた時に現れる影響で、その一定の線量を「しきい線量」といいます。確定的影響には、胎児への影響や不妊・脱毛・白内障・皮膚障害などがあります。胎児では、しきい線量が少なく、100mGyと考えられています。ほとんどの放射線検査がこの線量以下で行われています。

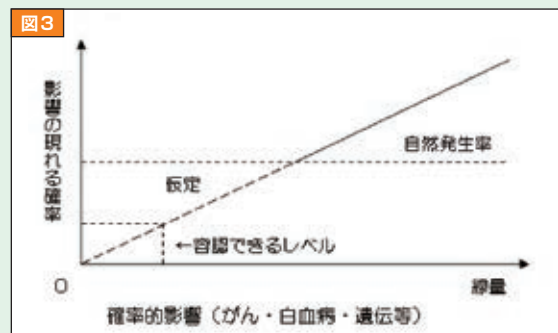
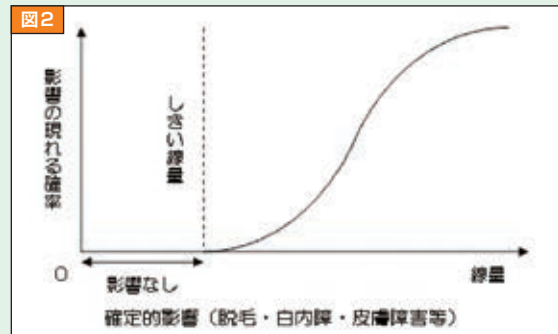
7. 放射線被ばくによる健康への影響 ～確率的影響(図3)

確率的影響は、確定的影響のようなしきい線量がなく、放射線を受けた量に比例して、その影響の現れる確率が増えると考えられています。確率的影響には、がんや遺伝的影響があります。人の疫学調査の結果において200mGy以上の線量（高線量被ばく）では、線量とその影響に直線的な比例関係が認められていますが、それ以下の線量（低線量被ばく）では、科学的に人体への確率的影響は証明されていません。

医療で使用される放射線のような線量の少ない場合には、その確率は自然発生率に比較して極めて低く、例えば、がんの発生率を比較すると、がんの自然発生率は約30%、100mGy以下の被ばくによるがんの発生率は0.55%となります。また、遺伝的影響においても、数多くの疫学調査の結果未だに発生した報告はありません。したがって、がんや遺伝的影響の発生を心配する必要はありません。

〈参考文献〉

- 草間朋子 あなたと患者のための放射線防護Q&A
- 日本保健物理学会、日本アイソトープ協会
新・放射線の人体への影響（改訂版）
- 本間光彦、諸澄邦彦 改訂版 医療被ばく
- 日本アイソトープ協会 放射線のABC
- 日本放射線技師会
JART日本放射線技師会雑誌（2004 vol.51 No.621）
- 島根県総務部原子力安全対策課
知っておきたい「放射線の単位と数字」



放射線の単位	
Gy グレイ	Sv シーベルト
体やものが吸収したエネルギー量を表す単位	体への影響の度合いを表す単位
放射線の種類によって体への影響が異なり、グレイの数値が同じでも体への影響の大きさ（シーベルト）は変わります。	
この単位で計算して同じ数値であれば、人工放射線でも自然放射線でも、また外部被ばくや内部被ばくでも、体への影響の度合いは同じです。 1Sv=1000mSv（ミリシーベルト） 1Sv=1000000μSv（マイクロシーベルト）	

通所リハビリで開始した義肢装具士 共同の装具・歩行判定会について

作業療法士
山崎 敦 広



現在、松江市には12の通所リハビリ（デイケア・常勤医師がいる）事業所があり、当院を取り囲むような配置で開設されています。また、通所介護（デイサービス・常勤医師がいない）事業所は72事業所あります。このように数多い事業所のなかで、当院通所リハビリ事業所でも特異性を示す活動を行い、当院事業所でしかできないサービスを図ろうと考えました。

幸いなことに当院では義肢室があり、義肢装具士が常勤で勤務しています。

そこで、リハビリと義肢装具士のタイアップ事業として「装具・歩行判定会」を昨年4月より開始しました。

その目的を

- ①利用者自身が装具の改良の必要性、訓練効果などを認識する。
- ②随時再評価を実施し訓練プログラムの見直しを図る。
- ③身体・生活的な状況に応じて装具の調整を図る。
- ④当院通所リハビリテーション事業所の特異的特徴を示す。

と具体的内容を上げました。

方法としては、

- ①6ヶ月に1回すべての利用者に実施する。
- ②評価機器として最新三次元足圧測定器および動作解析装置を使用する。

- ③利用者を交え可能な限りその場で装具の調整を行い最良な状態を検討する。

- ④主治医報告書を作成し、報告する。

- ⑤ケアマネージャーを通じてかかりつけ医に調整の可否を確認する。そして確認が取れたもののみ装具の調整、作成を進めました。

進める中で、介護保険管轄の事業

所でも医療的な介入を希望されている方が思いのほか多かったことがわかり、利用者満足度の中でも反響を頂きました。そのため、今後とも継続して開催し、より質の高い援助を行っていきたいと考えています。



患者様お呼び出し機を導入して

内科外来 主任看護師
森 田 順 子



各科外来の受付では、お名前でお呼び出ししても気付いていただけなかったり、聞き取りにくい、また、聞き間違いなどで受け付けに来ていただけない患者様や違う患者様が来られたりすることがありました。たとえば「サトウさん」と「カトウさん」というように似たお名前の患者様、モリタ〇〇さん、モリタ△△さんなどの同姓の患者様が複数来院された場合などは、両方の患者様にご迷惑をおかけすることがあり、その対応に時間をいただくこともありました。特に、検査結果後の診察を予定されている患者様は、結果が出て診察に至るまでに時間を要します。長時間にわたり待合室の限られた空間の中でお待ちいただくことは、患者様にも多少の苦痛を強いることになっていました。

そこで、昨年の秋より「患者様お呼び出し機」を導入いたしました。これは、受け付け時に患者様に受信機をお持ちい

ただき、お呼び出しを確実にお知らせすることができるものです。その際には10秒程度のメロディ（呼び出し音）が鳴るとともに、振動でもお知らせし、声の聞き取りにくい方でも気付いていただきやすくなりました。ご利用いただいた患者様からは、「耳が遠いのもあって声が聞こえにくかったので、呼ばれたのがわからず困っていたが、この器械で呼ばれたことがわかるので安心。」というお言葉もいただきました。また、受け付けの近くにいらっしゃらなくても受信可能な範囲であればどこでもお呼び出しできます。待ち時間は駐車場やロビー、食堂などでお過ごしいただくこともできるようになりました。

これからは、この呼び出し器を活用してまいりますので、皆様方のご理解ご協力をお願い致します。



メロディーが鳴ったら
受付へお越し下さい。

園児たちがやってきました (たまゆ幼稚園の訪問)



11月6日玉湯幼稚園からかわいい年長組の園児の皆さんが入院患者さんの慰問に訪れました。

3階の食堂をステージに、各病棟の患者さんが集まり「どんぐりころころ」、「松ぼっくり」などの童謡と手作りの銭太鼓を使って「どんどこあばれ獅子」を披露してくれました。

「どんぐりころころ」を歌った後、園児の皆さんと患者さんと一緒に「松ぼっくり」を歌いました。これは、ただ歌うのではなく、歌詞のなかの「さ」を抜いて歌うという、遊び心を入れた歌でした。患者さんのなかには、思わず「さ」を歌ってしまう場面もあり微笑ましく感じられました。

ステージが終わった後、園児の皆さんは各病室を回り「はやくよくなってください」と書いてある葉を寝たきりの患者さんに手渡し握手をしました。患者さんから声をかけられるとなかには恥ずかしそうにしている園児さんもありました。病院からは、一人ずつおやつをもらい、最後に、この慰問のために作った千羽鶴を玄関ホールに飾り、記念写真を撮って帰って行きました。

「松ぼっくりがあったとさ 高いお山にあったとさ ころころころあったとさ お猿が拾って食べたとさ」……子どもと歌った頃を思い出したひとときでした。糸原巳佐子



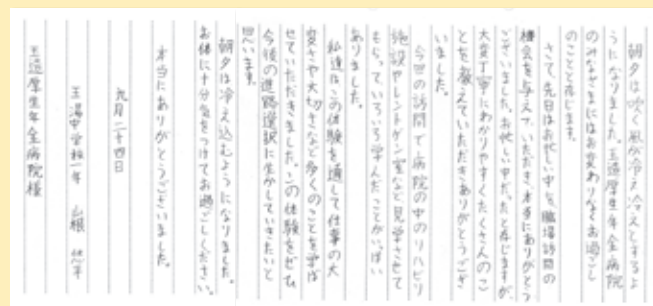
玉湯中学校1年生の職場訪問



玉湯中学校1年生の男子3名が、進路学習の一環として、職場訪問に来了ました。

身近な地域の社会で働く人々とのふれあいを通じて職業についての視野を広げ進路についての興味、関心を高めることを目的として。

薬剤部、検査部、看護部、リハビリ、事務局の各部署で働く職員から仕事の話の聞いたり質問をしたり、そのあと職場見学をしました。将来の希望職種を決めている人、決めている人みなさんの将来の参考になればと思います。





福豆クッキーを作ってみよう!

管理栄養士 周 藤 あゆみ

「節分の豆撒き」の時の福豆って残りますよね。そんな時、捨ててしまわず、福豆を入れたクッキーを作ってみてはどうでしょう?

材 料

節分豆 100g
バター 100g
砂糖 50g
卵 1コ
薄力粉 100g



作り方

1. 節分豆をフードプロセッサー（または、すり鉢でする）で粉状にする。（写真のクッキーは、節分豆が入っている事が分かるよう少し荒目に仕上げました。食べるとちょっと豆が硬いかも…）
2. バターを室温に戻し、練ってクリーム状になってきたら砂糖を加える。
3. バターと砂糖が馴染んできたら卵を加えて混ぜ合わせ、1.の節分豆と薄力粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
4. 180℃で予熱したオーブンで約17分～20分程度焼いたら完成。



“ほのぼの”とした
“いそどり”の

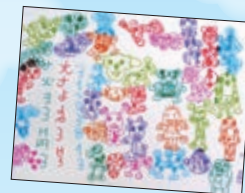


かわかみ かい 川上 開くんの世界

川上 開くんの“ほのぼのとした絵”を内科外来の前に、展示しています。開くんは松江市在住で、出雲養護学校に通う15歳の少年です。

生後5カ月の時“ダウン症”とわかりました。2歳の時、母親が紙とクレヨンで渡したところ自然と描きだしました。出来上がったその絵は、「人を癒してくれる」、「優しい色使いだわ」と評判になりました。彼は頭の中に思い浮かぶ？様々なイメージをクーピーとクレヨンで色鮮やかに描き出しています学校から帰ると、すぐ描き始め、完成するまでやめないこともあるとか、ぜひ一度ご覧になってください。本当に絵が好きで15歳の明るい少年です。

いまでは、Tシャツにもプリントされて松江市の障害者就労支援事業所ピーターパンで、販売しているそうですよ。



サンタクロース、来院!!

昨年のクリスマスの日に、「栄養部サンタ」が患者さまにケーキを届けにきました!

この日は、サンタの衣装を着た栄養部スタッフが患者さまのもとに伺い、3種類のケーキの中から一つ選んで食べていただくというイベントを行いました。

栄養部サンタにとっても患者さまの笑顔が見られて、何よりのクリスマスプレゼントでした。

これからも、喜んでいただけるイベント食をどんどん企画していこうと思っています。

管理栄養士 周藤あゆみ



看護師(正職員)募集!!

処 遇

- 給 与／当院規程によります(経験により優遇します)
住居手当、通勤手当、扶養手当、手術介助手当
- 賞 与／年3回(6月・12月・4月)
- 休 暇／年間120日程度(週休2日、祝日、年末年始、創立記念日、リフレッシュ休暇3日/年)
年次有給休暇20日(但し、初年度は採用月により調整)、
特別休暇(結婚、子の看護、忌引休暇など)、
産前・産後・育児休暇、介護休暇
- 福利厚生／各種保険、職員旅行、クラブ活動助成
- 宿 舎／ワンルーム(冷暖房完備、バス、トイレ、駐車場あり)

勤 務 等

- 2交代勤務(夜勤可能な方)及び手術室勤務希望者
- 勤務時間／(日勤) 8:30~17:15
(夜勤) 16:00~9:30
※その他に時差出勤あり

応募方法

随時受付(電話でお問い合わせください)
履歴書・看護師免許証(写)※郵送またはご持参ください

連 絡・書 類
送 付 先

玉造厚生年金病院

〒699-0293 松江市玉湯町湯町1-2
電話 0852-62-1560 (庶務課)

あ と が き

2月3日は節分の日です。「節分」は本来、季節の移り変わるときの意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。旧暦では立春が一年の初めと考えられていたため、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて、追儺(ついな)の行事が行われていたわけで、その一つが「豆まき」です。

また、節分の日、「巻き寿司まるかぶり」が節分のイベントとして世間に浸透してきたのは大阪が発祥の地といわれています。太巻き寿司をラップを吹くようにくわえて恵方(今年は南南東)に向かって私語を交わさず丸ごと食べる事により1年間良いことがあるそうです。

当院の2月3日の昼食には節分豆がつけました。

ほんの少しでも「節分」の気分を味わっていただけたと思います。

ホームページから たまづくり NOW が
ダウンロードできます。 <http://tamahosp.jp>

冬に咲く花 “臘梅”(ロウバイ)

今年も我が家のロウバイが正月のころから咲き出し、大寒の今、黄色な花が満開となっています。梅に似た非常に良い芳香を放っています。この花は、中国原産で17世紀ごろ日本に渡来したといわれる、高さ2~4メートルの落葉低木です。寒い冬の時期の花として喜ばれる花木です。名前に梅とあるので梅の属と思えば違います、ロウバイ科に属す花です。

名前の由来は……和名は中国名“臘梅”の音読みですが、もともと花がロウ細工のように美しい、花弁の色が蜜蝋に似ているからという説があります。また、英名では“winter sweet”とよばれていますが、寒い冬に甘くて芳しい香りを漂わせるからでしょう。



臘梅
(中心が赤紫色をしている)



素心ロウバイ
(花全体が黄色)



ロウバイの実

ぶつう花が咲く前に落葉し、花のあとでできる実です。花とはずいぶん雰囲気が違ったユニークな形です、花が終わった後の臘梅の木で見つけてください。



アメリカ臘梅
別名: クロロウバイ

アメリカ原産で「臘梅のアメリカ版」めずらしい花で色はあかむらさき、春から夏前にかけて咲きます。

患者さまの権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。

あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。

あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。

あなたのプライバシーと個人情報情報は完全に保護いたします。

玉造厚生年金病院

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL 0852(62)1560