窓から宍道湖を臨み、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。

No.34
2014年 冬号

玉造厚生年金病院広報誌

たまつくり Now ナウ

昨年クリスマスコンサートでのドジョウすくい女踊り

CONTENTS

最新医療レポート …… 2・3
新年を迎えて …… 3
TOPICS …… 4・5
インターンシップ体験記／新人紹介 …… 6
病棟紹介／今月のレシピ …… 7
INFORMATION …… 8

人工関節OP件数　8,329件（1月20日現在）

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。

一般財団法人 厚生年金事業振興団
玉造厚生年金病院
日本医療機能評価機構 ver6.0認定

人工膝関節置換術の長期成績について

整形外科
長谷川　泰隆

人工膝関節は何年間もつでしょうか？当院では99%は10年以上

人工膝関節置換術は高度の関節破壊や変形に伴う障害を有する膝関節の機能を劇的に改善する優れた治療法で、高齢化社会の進行に伴い、年々その手術件数も増加してきています。現在、日本では年間約7万件の手術が行われていると想定されており、当院でも年間300件以上の人工膝関節置換術が行われています。

手術件数の増加・適応の拡大に伴い、より若年の方に対しても手術が行われるようになってきています。若年の方では活動性も高く、術後の寿命も長いわけですから、より沢山・より長期に人工関節を使うことになります。そこで問題となるのが人工関節の長期耐用性です。人工関節も金属とポリエチレンでできた機械ですから、自動車などと同様に寿命があるわけです。

では「人工膝関節ってどれぐらいもつの？」という疑問が出てきます。一般的な人工膝関節置換術の生存率は術後10年で95%以上といわれています。これは術後10年の時点で、95%以上の人は再手術を要せず、人工関節がそのまま使える状態として残っているということです。では「残りの5%は？」とういうと、10年以内にポリエチレンインサートが擦り減ったり、セメントで固定している骨と金属の間で弛みが生じたりして部品の入れ替えが必要になるということです。現在では人工関節の部品が改良されてきており（例えばポリエチレンインサートに対する抗酸化剤の添加など）20～30年の長期耐用性がある人工関節が開発されてきています。

ちなみに当院で1997年～2001年にDePuy社Sigma CRというインプラントを使用して人工膝関節置換術を行った方の生存率を調査すると術後10年で99%という結果でした。

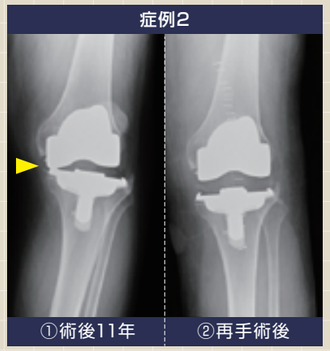
当院では人工関節置換術後の患者の方には1年毎に定期検診に来ていただくようにお願いしています。これには人工関節の金属の弛みやポリエチレンインサートの擦り減りを早期に発見する目的があります。金属の弛みやポリエチレンの擦り減りがあれば、痛みで歩けないと思われるかもしれませんが、あまり症状がないことも珍しくありません。

検診のレントゲンでポリエチレンインサートが擦り減って薄くなっているのに気付いた場合は、ポリエチレンインサートを新しいものに入れ替えるだけの手術で対応することができます。しかしながら定期検診に来られていない場合は、ポリエチレンが薄くなった状態でも痛みなどの症状はあまりありませんので、そのまま放置されてしまうことがあります。完全にポリエチレンが擦り切れてしまうと、今度は大腿骨側と脛骨側の部品が直接擦れるようになり、これらの金属もダメになってしまいます。このような場合は残念ながらすべての部品を取り換える手術が必要になってきます。

早期に人工関節の異常を発見すれば、より小さな手術で対応することが可能になる場合が少なくありません。このようなところに定期検診の意義がありますので、人工関節の手術を受けられた方は1年に1回の定期検診を受診されるようお願いします。

無菌手術室での人工関節手術

人工関節のゆるみもインサートの摩耗もなく歩行可能



①術後11年でインサート摩耗が生じている
②再手術でインサートのみ入れ換えを行った

新年を迎えて

事務局長
麻生　浩美

皆様、明けましておめでとうございます。

私は、昨年の4月から前静内事務局長の後任として着任し、早9ヶ月あまりが過ぎました。この間、三河院長を始め職員の皆様に助けられ、大きな問題もなく業務を遂行できました。心より感謝いたします。また、耐震工事も無事に終了し、病院の運営も順調に推移しています。

さて、今年は病院にとって非常に重要な年となります。4月に独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）の玉造病院として新たなスタートを切ることになります。職員の皆様には就業規則や給与規程など詳細な部分が未だ示せず大変申し訳なく思っておりますが、この移行を理由に退職を希望する人も無く、本当に有り難く思います。

「厚生年金」の名称が無くなることは感慨深いものがありますが、病院自体は、これまでと変わらず運営していきますので、全員で協力し、これまで以上に良い病院となるよう頑張りましょう。

この3ヶ月足らずは、移行に向けた準備作業が加速するものと思われますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

新しい年を迎え、少々堅苦しい内容になってしまいましたが、私自身そんなに堅苦しい人間ではありませんので、何かありましたら気軽に声をかけてください。これからも玉造病院の力となれるよう微力ですが努力してまいりますので何卒よろしくお願いいたします。

TOPICS

インフルエンザの季節です!! ～マスクとおやつで大事なこと～

感染管理認定看護師
石倉　淳子

今年もインフルエンザや感染性胃腸炎などの疾患が流行する季節になりました。

インフルエンザの予防接種はすみましたか？インフルエンザのワクチンは接種してから抗体（身体の中でウイルスと闘う物質）ができるまで約２週間かかり効果は約5ヶ月間持続するといわれています。ワクチン接種イコールインフルエンザにかからないということではありませんが、インフルエンザ予防にNo.1の効果が期待できるのは何と言ってもワクチンですが加えて手洗いなどで予防していくことは必須です。

インフルエンザの予防として皆さんマスクを装着されますよね。マスクを付けていればこれで大丈夫!!などと安心はできません。マスクも正しく取り扱う必要があります。既に風邪をひいている方で咳やくしゃみの出る方は人に感染させないために必ずマスクを装着する必要がありますが、予防のためにマスクを装着されている方も次のことに注意してください。

①マスクは必ず鼻と口を覆います。鼻部分をフィットさせプリーツを伸ばし顎を十分に覆う。
②装着している間マスクに触らない。マスクは様々な汚れ物質や病原菌をキャッチしています。マスクを触ってわざわざ手に病原菌を付着させないようにしましょう。
③マスクを外すときはゴム紐の部分を持って外します。
④咳や鼻水、または会話などでマスクが濡れた場合は機能が期待できませんので交換が必要です。

この時期の感染症としてもう一つ気をつけたいのが「感染性胃腸炎」です。感染性胃腸炎…俗にいう「腸感冒」という言葉はこの地域だけみたいですよ。みなさんご存じでしたか？さてこの腸感冒の代表としてノロウイルスがあるのは既にご存じのことと思います。

ノロウイルスは感染症の中でも非常に感染力の強いウイルスです。少しのウイルス量で感染していきますので特に集団で生活する施設では注意が必要です。特にこの時期は何かと行事の多いことと思います。その分集団で感染する可能性が高い時期であるともいえます。そんなことにならないように大切なことはとにかく「手を洗う」ことです。水だけの手洗いでは効果がありません。石鹸（液体せっけんが望ましい）を使用し流水でよく洗い流してください。個人によって色々な癖があるように手洗いにも各自「手洗い癖」というものがあります。特に洗い残しが多いのは指先・親指・指の間・手の平の小指側・手首・手の平のしわの中です。みなさんもこれを意識して洗ってみてください。いつもより少し時間が長くかかるはずです。また、手拭きタオルの共有は避ける必要があります。排泄の後（大便、小便に関わらず）や食事、おやつの前には必ず手洗いを行いましょう。ひとつの袋やお皿に複数人の手が入らないようおやつは個人用とした方が安全でしょう。

当院では11月から職員のインフルエンザワクチン接種を開始しました。98％の接種率で職員が感染源にならない安心して受診、療養して頂ける環境を提供するよう心がけています。

また、感染症や手洗いの研修会を行い感染防止の知識と意識を高めているところです。

正しい感染予防で寒い冬を元気に乗り越えたいものですね。

リウマチ教室を開催しました

西４病棟看護師
伊藤　道代

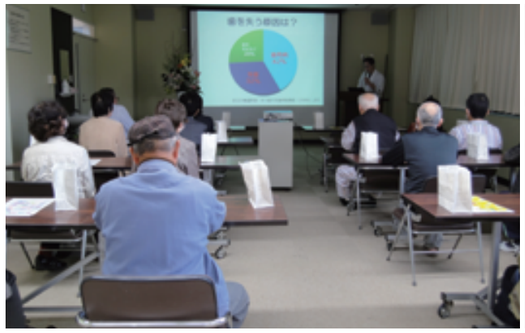
去る11月14日、第20回リウマチ教室を開催しました。

今回のテーマは『虫歯と歯周病について』で、歯科口腔外科の野津先生による講義と歯科衛生士によるブラッシング、歯・舌の磨き方の指導を行いました。

野津先生の講義では、参加した皆さんは口腔内の細菌の映像に衝撃を受けているようでした。ブラッシング指導では、歯科衛生士を囲みながらのアットホームな雰囲気で行うことが出来ました。

参加した皆さんからは「為になった」、「良かった」という声をたくさん聞くことが出来ました。また、今回は教室開催20回という節目にあたり、リウマチサークルメンバーによるお抹茶とお菓子も振舞われました。

教室を通して、地域で暮らす皆様と入院患者様、そして職員との交流の場となることが出来、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



玉湯幼稚園児が来てくれました

看護部

平成25年11月6日の水曜日、松江市玉湯町の玉湯幼稚園児24名が患者さまの慰問に来てくださいました。

3階の食堂で「大きなくりの木の下で」や「松ぼっくりがあったとさ」の歌をうたい、歌のあとは「スマイル」「しまねっこダンス」の踊りを披露してくれました。体は小さくてもその無限のエネルギーに、患者さまや病院スタッフは大喜びし、たくさんの元気をもらいました。そして歌や踊りの後は、幼稚園児や幼稚園の先生方が心を込めて折って下さった千羽鶴を頂き、1階ホールに飾らせてもらいました。

幼稚園児が「早くよくなってください」と大きな声で患者さまに伝えたように、私たち病院スタッフも千羽鶴と共に皆様に1日でも早い回復を祈っております。

インターンシップ体験記

松江農林高校 2年生
嘉本　美鈴

3日間のインターンシップを通して多くのことを学べました。自分の知らない知識がたくさんあり吸収できました。理学療法士の方からの話もたくさん聞くことができて勉強になりました。この体験を今後の学習や将来の参考にしていきたいです。3日間お忙しい中ご指導いただきありがとうございました。

松江農林高校 2年生
中村　大地

この3日間を通じて本当に貴重な体験をすることができたと思います。

これからは理学療法士になるためにしっかりと勉強して専門学校に通って、とてもやりがいのある理学療法士になれるように努力していきたいです。

松江農林高校 2年生
曽田　将紀

この3日間はリハビリスタッフの皆さんにとてもお世話になりました。

この3日間で学んだことはたくさんあったので忘れずに将来に役立てたいと思いました。

義肢科 臨床実習

神戸医療福祉専門学校三田校
中西　哲崇

私はこの度ここ玉造厚生年金病院にて臨床実習生としてお世話になり他では見られない義肢装具の製作技術や臨床現場での臨機応変な対応の仕方など授業だけでは補いきれない色々なことを学ばせていただきました。また、皆さんにとても丁寧に教えて頂き非常に充実した臨床実習とさせていただきました。

その他にもご指導いただいた皆さんに限らず病院の方々は皆さんやさしく、病院で出会う医療チームのみなさんや清掃をしてくださっている皆さんにも温かい挨拶や親しく接していただいて、とても居心地よく臨床実習期間を過ごさせていただきました。

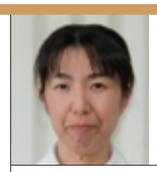
今後この玉造厚生年金病院で学んだことを生かせるようより一層頑張らせていただきたいです。皆さん6週間お世話になりました。

新人紹介 NEW FACE

薬剤部
田中　碧

当院に勤務して2年が過ぎました。新薬が次々と発売される中、新しい知識を習得していくことは大変ですが日々努力していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

内科外来



内科外来看護主任
森田　順子

内科外来は、消化器内科、循環器科、リウマチ科、脳神経外科、神経内科の医師とともに師長、看護師3名、看護補助者1名のスタッフで診療を行っています。

整形外科とリハビリテーションの専門病院という特殊性上、手術前後の体調管理のための消化器内科・循環器科・神経内科・脳神経外科受診も少なくありません。患者さまが安全に安心して手術を受けられ、順調にリハビリテーションを行っていただくためには、患者さまとご家族のご理解と協力は必須です。内科ではその一助となるよう支援させていただいております。

リウマチ科では、生物学的製剤の治療を受けていただいている患者さまが多くいらっしゃいます。遠方から来ていただいたり、忙しい仕事の合間を縫い、日々の生活を営みながら通院治療を受けておられます。しかし、扱いが難しく投与時間がかかることなどの問題もあり、最近では点滴製剤以外に皮下注射製剤の種類も増え、患者さまの治療の選択肢も広がり効果をあげています。

患者さまの立場に立った心温まる医療が提供できるよう、患者さまからさまざまなことを学ばせていただきつつ診療に活かしていきたいと思います。

今月のレシピ Recipe of this month

当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介致します

管理栄養士 土江 篤

冬のぽかぽかグラタン

寒さが一段と厳しくなってきました。そこで、カラダを温めてくれる「酒粕」を使った料理をご紹介します。

酒粕は、「粕(カス)」という字が使われていて栄養が少ないように思われがちですが、酵母に含まれていた豊富な栄養分が多く残っていると言われています。栄養分としては、炭水化物やたんぱく質、食物繊維、ビタミンB群や亜鉛などを含んでいます。

その酒粕を使った、バター・生クリームを使わないヘルシーなグラタンをご紹介したいと思います。

使用具材イメージ

◎レシピ（材料 4人分）

●具材用材料
鮭切り身 4切れ／しめじ 50g／長葱 1本／ブロッコリー 1房／パプリカ 適量

●ソース用材料
オリーブ油 大さじ1／にんにく 1かけ ／玉葱 1/4個／豆乳 300cc ／小麦粉 大さじ1.5
酒粕 30g ／白味噌 大さじ1と1/2 ／塩・コショウ 少々

① 鮭は一切れを2～3等分に削ぎ切りし、塩・コショウで下味をつける。
② しめじは、ほぐす。
③ 長葱は、斜め切りにする。
④ ブロッコリーは、食べやすい大きさに分ける。
⑤ パプリカは、1cm位の角切りにする。
⑥ 鮭は小麦粉をつけて、ソテーする。
⑦ しめじもバターで軽く炒める。
⑧ ブロッコリーは、湯がく。
㋐ ソース用のオリーブ油を鍋にひき、にんにくを入れ火にかける。香りがたってきたら、玉ねぎを入れ炒める。
㋑ 玉ねぎが透明になったら、小麦粉を入れ弱火で1分ほど炒め、豆乳を加える。
㋒ ㋑を5分程度火にかけ、白味噌を入れ、酒粕が溶けるように混ぜる。
㋓ 酒粕が溶けたら塩・コショウで味を調える。
㋔ ①~⑧で⑤以外の材料を耐熱容器に敷き、その上から㋐~㋓で作ったソースをまんべんなくかけて、上から⑤のパプリカを散らして、オーブントースターで焼き色がつくまで焼けば出来上がり。

クリスマスコンサートを開催しました

12月13日（金曜日）午後７時から恒例のクリスマスコンサートを開催し、会場には過去最高の147人の方に集まっていただき盛大なコンサートになりました。医局の２人で「ドジョウすくい男踊り」からはじまり、本会初公開の傘踊りを披露しました。傘踊りは鳥取県のしゃんしゃん祭りの「貝殻節」が有名ですが、この度は「花笠音頭」を鈴の音を響かせながら踊りました。みんなで歌いましょうでは「ジングルベル」などのクリスマスソングを４曲会場の皆さんと歌い、その後はサンタクロース・トナカイ３頭でクリスマスプレゼントを会場に来た子供たちや患者さまにプレゼントしました。途中飛び入りでホーラーエンヤの剣櫂（男性）と采振（女装）の踊りをいれ、また合唱指導のプロソプラノ歌手野津美和子さんによる映画マイフェアレディーの「踊り明かそう」と「アメージンググレース」の独唱、最後は病院を代表するスタッフで「花は咲く」を歌い患者さまの一日でも早い回復を願い、幕を閉じました。

６月より皮膚科診療を開始いたしました

昨年６月より当病院において、皮膚科診療を担当しております吉田暁子（ときこ）です。現在は島根大学皮膚科学教室に所属しております。患者様のご希望に少しでも添えるように努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

日本皮膚科学会専門医
吉田　暁子

【診療日時】当科は現在、火曜日午後隔週で診療いたしております。

◎日　程：（1月～3月）1月21日／2月4日／2月18日／3月4日／3月18日

◎時　間：14:00～17:00　※予約制です。ご予約ください。

【当科で扱っている疾患】

◎湿疹、アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、金属アレルギー　◎じんましん、皮膚掻痒症

◎褥瘡（床ずれ）、熱傷（やけど）、凍瘡（しもやけ）　◎円形脱毛症、白斑（しろなまず）　◎皮膚腫瘍（できもの）

◎単純ヘルペス、帯状疱疹（どうまき）、尋常性疣贅（イボ）、伝染性軟属腫（水イボ）　◎蜂窩織炎、伝染性膿痂疹（とびひ）

◎皮膚真菌症（水虫、爪水虫、たむし、いんきんたむし）　◎虫刺され　◎尋常性ざ瘡（ニキビ）

◎胼胝（タコ）、鶏眼（ウオノメ）、陥入爪　等々まずはどんなことでもお気軽にご相談ください

４月１日より病院の名称が変わります!!

JCHO（ジェイコー）ロゴマーク

現名称　一般財団法人厚生年金事業振興団　玉造厚生年金病院

新名称　（JCHO：ジェイコー）独立行政法人地域医療機能推進機構　玉　造　病　院

となります。今後共どうぞよろしくお願いします。

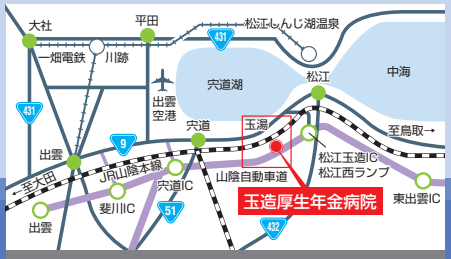
あとがき

いよいよ2014年の幕が明けました。昨年は出雲大社の大遷宮があり、県内が賑わいをみせていましたが、今年はどんな一年となるのでしょうか。

「賑わう」には豊かになるという意味もあり、豊かになるには健康が大前提ではないでしょうか。今年も皆様方の健康をサポートしてまいります。

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
http://tamahosp.jp

■編集・発行責任者　院長／三河義弘
■広報／小谷博信



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

患者様の権利

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は完全に保護いたします。