

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。

No.35
2014年 春号

玉造病院広報誌

たまつくり

Now
ナウ



正面玄関にて職員集合

CONTENTS

新機構に向けて	2・3
最新医療レポート	4・5
フィッシュ活動について	5
インターンシップ体験記／今月のレシピ	6
病棟紹介／新職員紹介	7
INFORMATION	8

人工関節OP件数 8,445件（3月31日現在）

理 念

1. 私たちは、医療人としての責任を自覚し、研修をおこなわ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。



Japan Community Health care Organization 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

“新機構に向けて”

病院名が変わります！

新病院名「独立行政法人 地域医療機能推進機構 玉造病院」



玉造病院院長

三河 義弘

玉造厚生年金病院を含む全国の厚生年金病院、社会保険病院、船員保険病院の57病院は、2014年4月1日に発足する「独立行政法人地域医療機能推進機構（略称：地域医療機構、英語名：Japan Community Health care Organization (JCHO：ジェイコー)）」が直接運営する病院グループに改組されます。それに伴い当院の名称は、玉造厚生年金病院から“地域医療機能推進機構 玉造病院”に変わります。

また、玉造厚生年金保養ホームも玉造病院附属健康増進ホームへと名称が変更となり、病院と一体となった運営を行っていきます。

JCHOは、5事業（救急医療、災害医療、へき地医療、周産期医療、小児医療）、5疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）、リハビリテーション、その他地域において必要とされる医療及び介護を提供する機能の確保を図ることを目的としています。

未曾有の高齢社会では人々は複数の疾患を抱え、

身体機能は低下し、認知症も増加するなど、地域住民のニーズは多様化するため、医療・介護・福祉等が切れ目なく連携することが求められています。

厚生年金病院等では、これまで医療に加え併設する老健施設等を活用するなど、それぞれの強みを生かした医療、介護等のサービスを提供してきました。

JCHOは、各病院が行ってきたこれまでの実績を十分生かし、人々が抱える多様なニーズに応えるため、全国規模のグループとして「急性期医療～回復期リハビリ～介護」を含むシームレスなサービスを提供し、地域医療・地域包括ケアの確保に取り組んでいきます。

当院としては、これまでどおり人工関節センター、脊椎外科センターを擁する整形外科を中心とした基幹病院としての病院機能を維持しつつ、地域医療に関しては今まで以上に地域の皆さんの健康維持に貢献出来るよう努めて参ります。

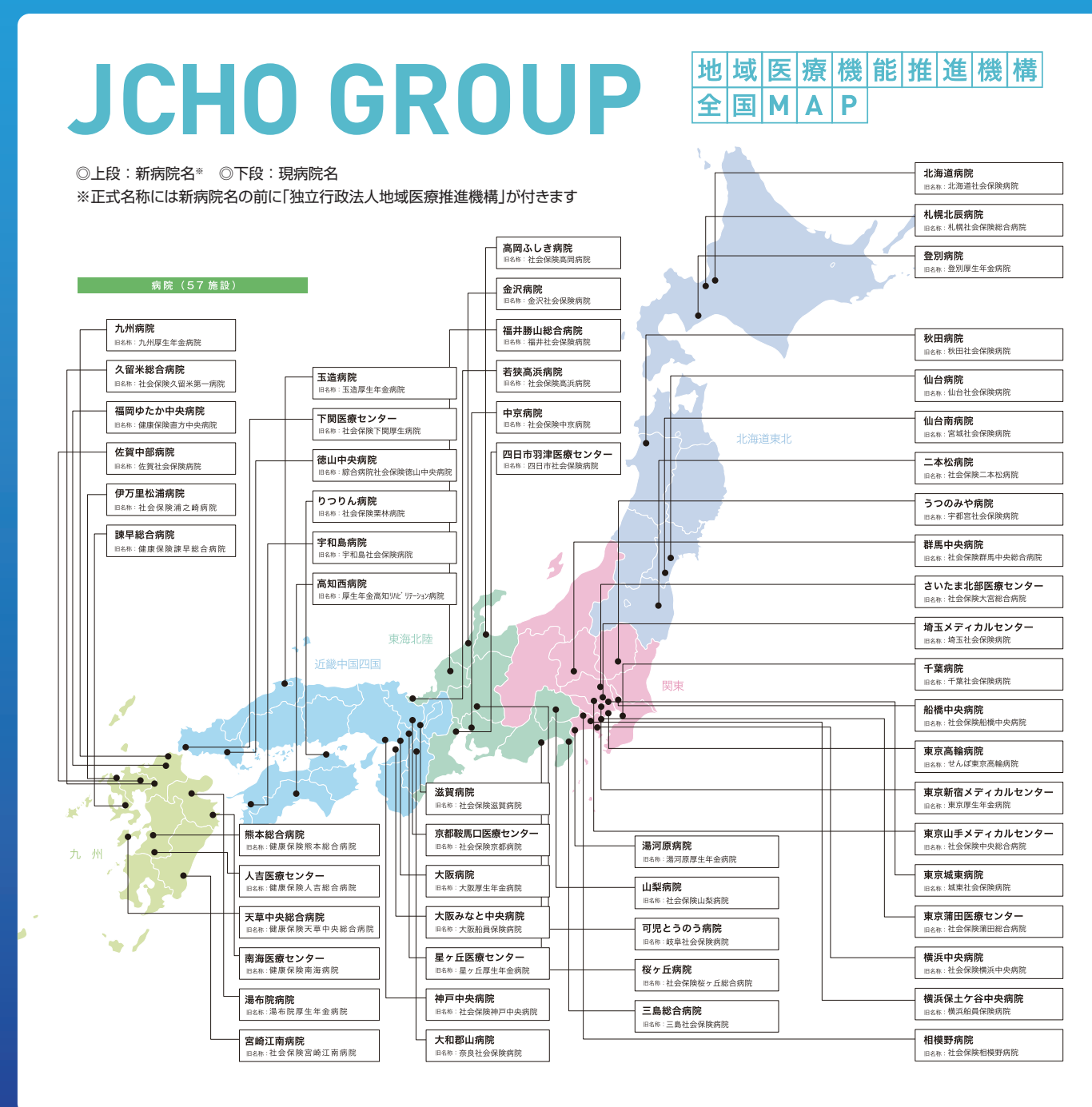
独立行政法人地域医療機能推進機構のロゴマークのご紹介

このロゴマークは、「Japan Community Health care Organization」のJCHOの造形をモチーフに、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答え、人々の生活を支える躍動感・ひろがりイメージとしたデザインになっています。



独立行政法人地域医療機能推進機構の全施設のご紹介

◎地域医療機能推進機構(JCHO)に生まれ変わる病院



人工膝関節置換術後の リハビリプログラム



理学療法士
山崎 和行

365日リハビリテーション

リハビリテーション室では人工関節や腰椎ヘルニア、骨折などの整形外科の方や脳卒中の方など、さまざまな疾患の患者様がリハビリテーションに日々励んでおられます。

今回は人工膝関節の手術を施行される患者様の入院から退院までのリハビリテーションの流れを紹介します。下の表はリハビリの流れを表にまとめたものです。これは一例であり、個人差があります。

基本的には手術の約1週間前に入院され術前の検査や訓練が始まります¹⁾。術前の検査では足の太さや膝の曲げ伸ばしの角度、筋力を測定します。そして今後リハビリを行ううえでの目標や要望などを患者様と確認し、術後から本格的に始まる訓練の説明や車椅子操作の練習、松葉杖などの歩行練習を行っていきます。また手術の前日まで可能な範囲で筋力増強訓練や関節を動かしやすいようにするために訓練、除痛を図るような訓練を実施していきます。

手術が行われると²⁾、医師が記載する手術情報を確認し、医師や看護師と情報交換して患者様の全身状態を把握したうえで術後2日目から理学療法士が病室に伺い、足の血流が良くなるような運動や車椅子操作の練習、膝の曲げ伸ばしの訓練などが始まります³⁾。退院する頃の膝屈曲角度は術前に測定した角度や手術中に測定された角度を目標に訓練していきます。

術後3日目からは訓練室での歩行訓練が始まります。特に荷重制限はなく痛みに応じて体重をかけることができます。まずは平行棒の中から歩き始めますが、出来るだけ早い時期から歩行器または松葉杖歩行

の獲得を目指して訓練していきます。また、CPM⁴⁾という機械を使って膝の曲げ伸ばし練習も始まります。この機械は術後1週間まで使用します。

術後1週目からはローラーとタオルを使って膝の屈伸自動運動が始まります⁵⁾。タオルを使用しての関節可動域訓練は病室でも出来るので患者様は自主訓練として行っておられます。

術後10日を過ぎてきた頃には術後の疼痛も徐々に減ってくるので膝を伸ばしたり曲げたりする筋肉に対して抵抗運動を開始していきます⁶⁾。初めは軽い抵抗から始めていき、最終的には徒手抵抗だけでなく重錘やゴムチューブを使って自主訓練ができるように練習していきます。

術後2週程度で抜糸します⁷⁾。この時期で膝の屈曲角度が不良の方は、創状態を確認した後、水治療室にてパイプラバスという泡風呂に入ってくださいその中で曲げ伸ばしの練習をしていただきます⁸⁾。

術後3週からは歩行状態に応じて杖歩行練習が開始となります⁹⁾。こちらでも出来るだけ早い時期に安定した歩行が獲得できるように、必要に応じて訓練室以外でも病棟での歩行訓練を実施します。

術後4週になると退院にむけて日常生活動作練習（階段昇降動作、床からの立ち上がり動作、屋外歩行練習、家事動作など）を開始したり、退院前の膝の検査・測定を実施してどの程度回復したかを確認します¹⁰⁾。

術後5週で退院を目標にリハビリを進めていきます。退院前には自宅でもリハビリを続けられるように自主訓練表を作成してその方に必要な運動や注意点を指導していきます¹¹⁾。

休日もリハビリテーションを行う365日リハビリをしています。

以上が人工膝関節をされた方のリハビリの流れになります。患者様は担当理学療法士だけでなく同じような時期に入院された患者様と一緒にリハビリに励んでおられます。退院後も、定期的に検査・測定がありフォローアップをしています。

◎リハビリ日程表

月	火	水	木	金	土	日
入院／術前訓練 ¹⁾				手術 ²⁾		術後訓練開始 ³⁾
CPM開始 歩行練習開始 ⁴⁾	→ CPM終了			ローラー、タオルを使用 ⁵⁾ した自主訓練指導		
膝関節の筋肉に抵抗運動を開始 ⁶⁾				術後2週（～3週）抜糸 ⁷⁾		
	抜糸後、傷の状態を確認後パイプラバス開始 ⁸⁾			術後3週 杖歩行練習開始 ⁹⁾		
				術後4週 膝機能評価 階段昇降、屋外歩行練習 など ¹⁰⁾		
				術後5週 退院予定 ¹¹⁾		

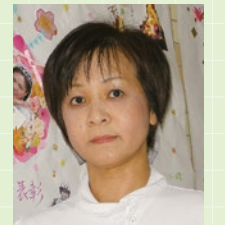


術後の杖歩行訓練の様子



フィッシュ活動をしています

仕事への取り組みに
「フィッシュ哲学」を
取り入れています。



西3階病棟看護師
青木 洋子

働きやすい職場環境づくりを目指して、看護部では看護業務委員会を中心に2012年より「フィッシュ哲学」を導入し活動しています。委員会で「お魚メンバー」を決め、一緒に活動したい人「小魚メンバー」の募集を行い現在20名で「楽Sea会」として活動を行っています。

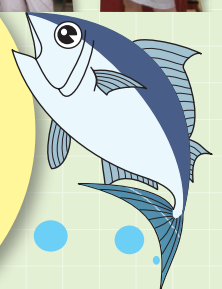
毎月フィッシュ標語の募集を行い、ポスターを作成して更衣室のドアや病棟に掲示しています。例えば「忙しい時こそ にっこりと」「ありがとう優しい気持ちに 笑顔咲く」などの標語が集まりました。2014年3月には各病棟で一年間の活動報告会を行いました。「フィッシュネームを自らが考案し名刺を作成する」「スタッフの誕生日にメッセージを伝える」「goodjobカードを手渡す」「病棟内を季節毎にレイアウトする」「各自が自分の夢を皆の前で発表する」「朝礼で全員がラジオ体操をする」など各病棟の活動内容はユニークで、発表中感動の声や笑いも湧き起こりました。他には、新人看護師が一年経った頃にプリセプターが手紙を送る、また病院全体で七夕コンサート、クリスマスコンサートを開催しています。

今後も「遊ぶ」「楽しませる」「注意をむける」「態度を選ぶ」という四つの言葉を意識し、ちょっとした工夫から空気を和ませていける職場づくりを目指し活動していきたいと思っています。文字通りピチピチ活き活きと…。



「フィッシュ哲学」とは、

アメリカ西海岸シアトルに実在するさびれた魚市場で、「遊ぶ」「楽しませる」「注意を向ける」「態度を選ぶ」という四つのマインドをもって仕事を行ったところ、問題の職場が、文字通り「ピチピチ」と生きのよい職場に生まれ変わったのが始まりです。



歯科・口腔外科外来



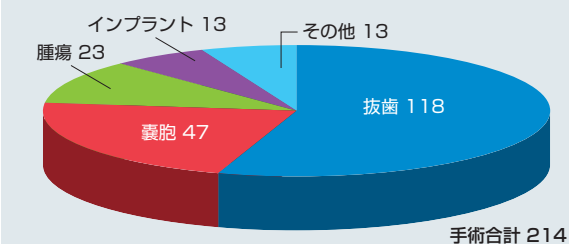
歯科・口腔外科医長
野津 一樹

歯科・口腔外科外来では歯科医師3名、歯科衛生士3名で診療を行っています。智歯（親知らず）などの難しい抜歯、口の中や顎骨の嚢胞や腫瘍、顎関節疾患、そしてインプラント治療など、入院や手術が必要であったり、診断・治療のため、主に地域の歯科医院や医科の先生からご紹介いただいた患者さんの診療が中心となっています。

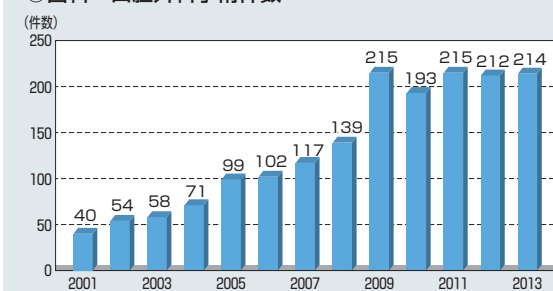
こういった歯の治療、さらには口の中の手術という怖いイメージを抱かれる方も多いと思いますが、当科ではより患者さんの負担が少ない、優しい治療を行うよう心がけています。局所麻酔による手術では静脈内鎮静法を用いることで不安感や恐怖感の軽減が可能となり、全身麻酔での手術を含め、2001年以降の手術件数はこれまでに2000件を超えています。また、インプラント治療についてはその合併症やトラブルの問題が世間的に報道され、特に怖い印象を持たれている方も多いと思われます。そこで、当院では昨年からCT画像を利用する最新の手術シミュレーションソフトとガイド手術システム（STRAUMANN® CARES® GUIDED SURGERY）を導入することで、より安全かつ確実なインプラント治療が行えるようになりました。

また、当院の特徴の一つに膝や股関節などの人工関節手術がありますが、その手術後の感染リスクをより小さくするために、手術前の段階での口腔内検診や歯科治療などを整形外科と協力して行っています。その他にも顎関節症治療における特殊なマウスピースなど、独自の特色ある治療を多く行い、毎日多くの患者さんに来院していただいています。なにぶん限られた環境、スペースでの診療につき、予約や診察待ち時間などいろいろとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、スタッフ一同大忙しで頑張っていますので、これからもよろしくお願いいたします。

◎歯科・口腔外科での静脈内鎮静法または全身麻酔による手術の内訳(2013年)



◎歯科・口腔外科手術件数



新職員紹介 NEW FACE



看護師
目次 早苗

平成25年12月から西4病棟に配属されました。当院に来る前は岡山県倉敷市にある病院で働いていました。そちらの病院でも整形外科主体の病棟で働いていました。その経験をもとにさらにスキルアップできればと思い当院に就職しました。常に患者さんのために、患者さんの立場で考えて、よりよい看護を提供できるように頑張っていきます。



看護師
大畠 優香

2月より人工関節センター病棟で勤務しています。初めての整形分野で、当初は緊張や不安も強かったですが、忙しい時間の中でスタッフの方々に優しく丁寧に指導して頂き、徐々に慣れてきました。毎日が学びの日々で悪戦苦闘していますが、笑顔を忘れず頑張って仕事をしていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。



看護師
鎌田 俊宏

はじめまして、私は3月から手術室で勤務しています。19歳から出身地の出雲を離れ、関西各地で看護師として勤務し約30年も経ってしまいました。この度、念願がなってやっと郷里に帰ることができました。就職初日より、皆さんの仕事ぶりに圧倒され、緊張の連続ですが、初心に帰って、一歩ずつがんばろうと思います。みなさんよろしくおねがいします。

インターンシップ体験記

臨床実習Ⅱ 玉造厚生年金病院 感想文

YMCA米子医療福祉専門学校
理学療法士科3年
澤谷 彰朗



今回、玉造厚生年金病院に臨床実習でお世話になり、貴重な経験と学校では学べないことを多く勉強させていただき本当にありがとうございました。この病院のスタッフの方の皆さんには親切に指導していただきました。私にとって初めての臨床実習、初めて患者さんを担当するというで「患者さんに痛みが出ないか? 悪化させないか?」という不安もあり大変、緊張していました。しかしそんな私にご自身の業務で忙しい中でも丁寧な指導、フォローをしていただきました。

初めての実習は反省点ばかりでした。疾患が同じ患者さんでも、同じ症状があらわれているわけではないため、それぞれ患者さんが生活していて困っていることは何か? という話を聞き出すこと、その困る理由はなぜか? 理由を見つけるために必要な情報は何か? など考えることが数多くありました。また考えると同時に治療をし、さらに話を聞いていく、という一連の流れが難しく、自分には足りないことばかりだと感じました。実際に患者さんの生活を想像する、と言っても最初のうちはどんな場面で困るのか、なかなか想像が出来なく戸惑いも大きかったです。どんな場面で困るのか、なぜ困るのか、といったことがわからないと何に対してどのように治療すればいいのかもわからず、治療が曖昧になってしまったと思います。その治療の目的が曖昧なままだと患者さんに運動方法を説明する際、注意点などの説明をすることが難しく、自己満足の説明で終わっていました。

実習全体を通してわからない、難しいと感じることばかりでしたが、実技を繰り返して患者さんに触れていくうちに徐々にどのようにしていけばよいのか、若干ではありますが、わかるようになってきたと思います。また、実際の患者さんを診ることで教科書だけではわからなかった疾患の具体的なイメージができるようになりました。まだまだ私はこれから勉強していかなければならないことが多いです。今回の実習では、患者さんにとって何が問題になるのか、ということを明確に見つけることが大切であると学びました。そのことを活かして今後の臨床実習に取り組んでいきたいと思っています。

今月の 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します

レシピ

管理栄養士 土江 篤

春色のテリーヌ

「春の皿には苦みを盛れ」との言葉があります。

たらの芽やふきのとう、菜の花などは食べるとほろ苦さを感じます。その独特の苦味の成分のなかには、身体の酸化を防ぎ、新陳代謝を高める成分が含まれています。

今回のレシピは、ヘルシーで春野菜も摂れるようになっています。そして何より盛り付けた時に、春らしさを感じてもらえると思います。

作り方は、意外にも簡単です。是非一度お試しください。

◎レシピ (20cmx10cm のパウンド型)

●材料

春キャベツ 4枚 / 菜の花 100g / グリーンアスパラガス 4本 / ホワイトアスパラガス 8本 / パプリカ 赤 / パプリカ 黄 / オクラ 10本 / スモークサーモン 80g / 海老 10匹 / 固形ブイヨン 2個 / 水 450g / 粉寒天 1袋 (4g)



- ①春キャベツの葉をはがし、芯の部分を削ぎ、塩茹でする。
- ②菜の花は軸の固い部分を切り落とし、さっと塩茹でする。
- ③アスパラガスは皮をむき、オクラはヘタを落として、柔らか過ぎないように塩茹でパウンド型に合わせた長さに切り揃えておく。
- ④パプリカは、ヘタ・内側の白い部分を取り、幅1.5cm位に縦切りし、サッと茹でる。
- ⑤海老は、殻にハサミを入れて背わたを取り除き、塩茹でし、殻をむく。
- ⑥アルミホイルを、パウンド型の外にはみ出ているようにして敷く。
- ⑦水を熱してと固形ブイヨンを入れてスープを作り、そこに粉寒天を加えて寒天液を作る。
- ⑧下処理したキャベツを、後で材料に蓋ができるようにパウンド型の外に葉がはみ出ているように敷き込んでいく。
- ⑨2～5の材料、スモークサーモンを、作成した寒天液にくぐらせてからキャベツの上に並べていく。(手早く行わないと、寒天液が固まってきます。)
- ⑩詰め込み終わったら、寒天液を材料の間にいきわたるように流し込む。
- ⑪型の外にはみ出させていたキャベツで、材料に蓋をするように包み込む。
- ⑫アルミホイルで包み込む。
- ⑬まな板などを重石にして型の上に置き、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑭型からテリーヌを取り出し、上下反対に置き、2cmぐらいの厚さに切る。
- ⑮皿などに盛り付け、お好みのソースやドレッシングなどをかける。

※野菜を塩茹でする時は、柔らかすぎず(水っぽく)ないように、できるだけ短時間で茹でて冷めます。野菜が水っぽくなると野菜から水が出て、形が崩れやすくなります。

名称が変わりました 健康増進ホーム玉造 (旧・玉造厚生年金保養ホーム)

健康増進ホームは、生活習慣を見直し、効果的な食事・運動を習得するため、食事と運動を基本に、温泉地の特性を生かした温泉療養をおこなう施設です。

◎栄養・食事指導

栄養士が考えた、おいしい食事を味わって!!



◎運動指導

充実した設備。
トレーナーがしっかりサポート



◎温泉療養指導

歴史ある温泉地。
心身がほっこり癒されて



問い合わせ・申し込み先

健康増進ホーム玉造
TEL.(0852)62-0313



自然豊かな温泉地で 健康寿命をのばしませんか

※健康寿命とは、WHOによって提唱され、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

「健康増進ホーム」は、全国に3箇所

—— 生活習慣を見直し、今後の生活改善につなげる場です ——



栄養・食事指導



運動指導



温泉療養指導



健康増進ホーム玉造



健康増進ホーム湯河原



健康増進ホーム湯布院

詳しくおパンフレットを
ご覧ください。

お問い合わせ・
ご予約

健康増進ホーム湯河原 Tel. 0465-62-8121
健康増進ホーム玉造 Tel. 0852-62-0313
健康増進ホーム湯布院 Tel. 0977-85-3366



独立行政法人
地域医療機能推進機構
Japan Community Health care Organization
(JCCHO: ジェイコー)



◎ご利用いただける方

健康診断や医師の診断書をきっかけに生活習慣を見直したい方や、健康増進に取り組みたい方など。

◎ご利用期間

1週間単位の宿泊を基本に最長3ヶ月。

◎からだの状態に応じた4つのコースをご用意

- 疾患別の3コース …………… 糖尿・高血圧・肥満(メタボ)
- 健康増進コース …………… 疾患別コース以外の方からお選びいただけます。



健康増進ホームガイドブックを作りました。ご希望の方は玉造病院の受付でお申し付けください。

あ
と
が
き

立春後も寒い日が続きましたが、日に日に暖くなり本格的な春がやってきました。
今年の桜開花予想は3月30日前後だったそうです。お花見シーズンの到来ですね。
さて、この4月から『玉造病院』と病院の名前がかわりました。まだまだ玉造病院も開花したばかりですがこれからもより一層、地域の皆様に信頼され愛される病院へと成長できるように頑張ります!!

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

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します。
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します。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持します。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します。
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。



玉造病院
〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560