

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.38
2015年 冬号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now
ナウ



お見舞いに来てくれた玉湯幼稚園の園児さん

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
男性看護師が頑張っています	3
TOPICS	4・5
インターンシップ体験記	6
HOT NEWS／今月のレシピ	7
INFORMATION	8

人工関節手術件数 8,828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。

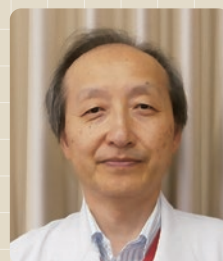


Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

自分にとって適正な体重(体脂肪量)とは？

消化器内科部長
芦沢 信雄



メタボリックシンドロームについて

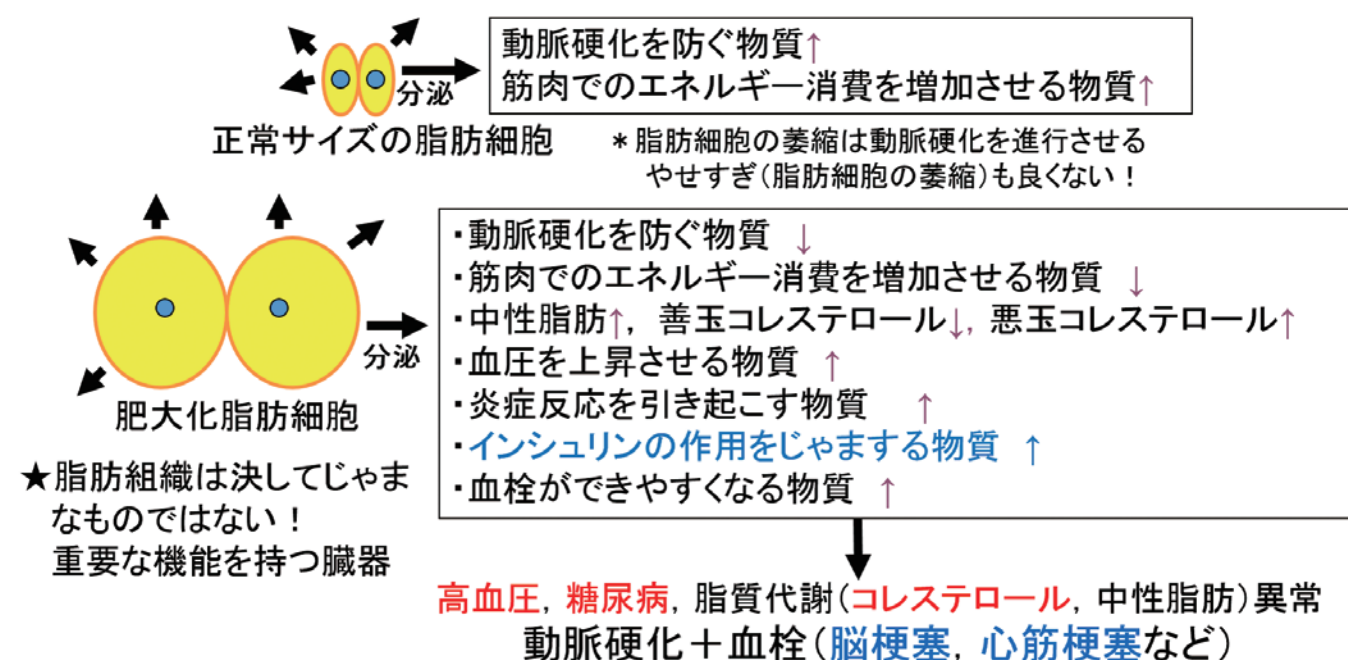
最近では心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患と肥満との関係が重視されており、これをメタボリックシンドロームと呼んでいます。この場合の肥満は単純に体脂肪量の増加ではなく、脂肪細胞

のサイズの増加(肥大化)というものが問題となります。図のように正常サイズの脂肪細胞は動脈硬化を防ぐような物質を血中に分泌しますが、これが肥大化してくると動脈硬化を進行させるような物質をどんどんと血中に分泌していきます。ところで、脂肪細胞の数というのは個人個人で非常にばらつきがあり、多い人もいれば、少ない人もいて、その数は変化しません。つまり体脂肪量の増加とは脂肪細胞が極端に肥大化した結果なのです。もともと脂肪細胞数が少ない人では体脂肪量が少なめでも、脂肪細胞が肥大化していることがあります。この場合には血糖やコレステロール、血圧が高くなり、動脈硬化が

進行し心筋梗塞や脳梗塞になりやすい状態になっています。もともと脂肪細胞数が多い人では見た目には太っていても、脂肪細胞の肥大化が起っておらず健康体の人もいます。むしろ少し太めでないと健康を維持できない人さえいます。

ここまで、「メタボリックシンドローム(内科的肥満)の本質は体脂肪量ではなく脂肪細胞の肥大化である。」ということを説明してきましたが、それを判断するにはどうしたらよいのでしょうか。まず検診や病院で血糖、コレステロール、血圧などの検査をしたら、そのデータにその時の体重も記録しておいてください。そして、体重の増加とともにこれらのデータが悪化していれば、たとえ標準体重で体脂肪量が正常範囲内であってもメタボリックシンドロームが疑われます。体重の低下とともにこれらのデータが改善してくれば、適正体重に近づいてきたということになります。このように血液検査データの変化と体重の変化を比較することで、自分に適正な体重がわかってきますので、是非やってみてください。

肥満(脂肪細胞の肥大)と動脈硬化との関係



メタボリックシンドロームについての講演風景



男性看護師が頑張っています

病棟副看護師長
蛭子 三奈



看護師という仕事はもともと男性の仕事だったということを皆さんご存知でしたか。17世紀のヨーロッパで男性修道士たちが奉仕活動の一環として病院の看護を行っていたのが看護師という仕事の起源でした。ナイチンゲールの影響で看護師は女性の仕事というイメージが定着しましたが、1999年の男女雇用機会均等法改正や、2002年に男女に関係なく「看護師」という呼び名に統一され、この頃から徐々に男性看護師が増えてきました。全国には約6万3千人の男性看護師がおり、10年前と比較すると2.4倍に増えています。しかしまだ女性看護師が全体の95%をしめ、男性看護師は5%程度です。

当院にも現在6名の男性看護師がいます。手術室に2名、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、人工関節センターの病棟に4名が勤務しています。年々男性看護師の人数は増えており、女性の多い職場に男性看護師が入ることによって以前に比べ職場の活力はアップしました。部署内では周りは女性だらけで、男性看護師にとっては時にやや過酷?な環境ですが、男性看護師同士や他部署の男性職員達とも上手にコミュニケーションをとりながら、元気にたくましくイキイキと仕事をしています。患者様からは「頑張ってるね」「大変だね」などあたたかい言葉をかけていただくことが多く、それが一番の仕事の励みになっているようです。まだまだ看護師=女性のイメージが強い環境の中で頑張っている男性看護師達にエールをお願いします。



◎女性が多い職場でも心配なく楽しく働けます。悩んでいる男性看護師さん、一緒に玉造病院で働きましょう。(永井慎太郎)

◎病棟は明るい雰囲気や人間関係もよく楽しく働けます!(寺川大貴)

TOPICS

ロコモティブシンドロームを知りバランスチェック ロコモチェックをしてロコトレを体験しよう

～玉湯町文化祭に参加して～

理学療法士
吉岡 幸美



「あなたはロコモティブシンドロームですか?」と聴かれた時、皆さんはどうお答えになりますか。

ロコモティブシンドロームとは

⇒高齢になり運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し介護が必要になったり、要介護になる危険の高い状態です

ロコモティブシンドロームは30歳代から始まっていると言われます。実際に表面化するのは50歳代ですが、早期にロコモの兆候に気づき、早めにロコトレなどの運動習慣を身につけることが大切です。

当院は、『ロコモティブシンドロームを知りバランスチェック・ロコモチェックをしてロコトレを体験しよう』をテーマに、玉湯公民館にて開催(平成26年10月25・26日)された“たまゆ文化祭”に、今年も参加させていただきました。

当日は、83名の方に以下のロコモチェック・ロコトレを体験していただきました。

- 20歳～50歳代の方には、ロコモ運動機能チェック(前号参照)
- 注意が必要となってくる60歳以上の方にはバランスチェック※表で、年齢相当



※写真：フロントランジ(ロコトレ)

の身体機能があるかを測定。

- ロコモティブを予防する運動(ロコトレ)※写真を体験。

当院が地元の皆さんの健康維持・介護予防の一環として、こうした企画に関われたこと、公民館の職員の方や関係者の方にご協力にいただいたことに感謝しております。今後も地域の皆さんの健康維持・介護予防のお役にたてるよう、ますます活動を充実させていきたいと感じております。

バランスチェック

①最大一歩幅() cm 点 / 5

両足を揃えた状態から、出来るだけ大きく片方の足を踏み出し、反対側の足をその横に揃えて足つま先までの距離を測定。

最大1歩幅 (cm)

男性	ひろい=5	ややひろい=4	ふつう=3	ややせまい=2	せまい=1
60-64歳	-128.1	128.0-120.6	120.5-105.5	105.4-98.0	97.9-
65-69歳	-127.2	127.1-119.5	119.4-103.9	103.8-96.1	96.0-
70-74歳	-119.9	119.8-113.8	113.7-101.5	101.4-95.4	95.3-
75-79歳	-115.6	115.5-107.6	107.5-91.6	91.5-83.7	83.6-
80-84歳	-106.9	106.8-98.2	98.1-80.7	80.6-72.0	71.9-
85-89歳	-99.0	98.9-88.5	88.4-67.3	67.2-56.7	56.6-

最大1歩幅 (cm)

女性	ひろい=5	ややひろい=4	ふつう=3	ややせまい=2	せまい=1
60-64歳	-111.1	111.0-105.1	105.0-93.0	92.9-87.0	86.9-
65-69歳	-109.1	109.0-103.2	103.1-91.2	91.1-85.2	85.1-
70-74歳	-105.3	105.2-99.2	99.1-87.0	86.9-81.0	80.9-
75-79歳	-98.6	98.5-91.3	91.2-76.6	76.5-69.3	69.2-
80-84歳	-90.8	90.7-83.6	83.5-69.1	69.0-61.9	61.8-
85-89歳	-82.8	82.7-75.1	75.0-59.5	59.4-51.7	51.6-

②継ぎ足歩行(できた歩数) 歩 点 / 5

両足をそろえて立ち、その後連続して10歩歩行できるか。

10歩	9～7歩	6～4歩	3～1歩	開始位置	可	不可
5点	4点	3点	2点		1点	0点

③開眼片脚立位 (右支持脚 秒) 点 / 5
(左支持脚 秒) 点 / 5

片足を床から離れるように挙げ、その脚が「再着地するか、支持脚が大きく動くまでの時間を計測する。

30秒以上	29～20秒	19～10秒	9～5秒	4～1秒	不可
5点	4点	3点	2点	1点	0点

①～③の合計 点 / 20

※表：バランスチェック

感染性胃腸炎 ～ノロウイルスの季節です～

感染管理認定看護師(手術室師長)
石倉 淳子



毎年、盛夏の頃は冬はやってくるのだろうか疑問を持つのですが、日本はさすが四季の国ですね。今回もちゃんと冬が到来し、こうして新年を迎えています。

冬は空気が乾燥しウイルスが活動しやすくなります。馴染みのあるウイルスは何といっても「インフルエンザウイルス」と「ノロウイルス」ではないでしょうか。今回は「ノロウイルス」についてお話します。

ノロウイルスは感染性胃腸炎を起こす原因のひとつで、年間の食中毒患者数では第1位となっています。ノロウイルスは1968年にアメリカノウウォーク州で発見され、その後小型の球形ウイルスを「ノロウイルス」と呼ぶようになりました。感染性胃腸炎は1年を通してみられる疾病ですが特に11月から2月にかけて急増してきます。その中にはノロウイルス以外の原因によるものも多数ありますが特にノロウイルス

は感染力が強いため極々わずかなウイルス量でも次々感染を起こしていきます。一般的な食中毒が100万個以上の病原体が必要なのに対しノロウイルスは10個から100個程度で症状を起こします。毎年集団発生のニュースを耳にする背景にはこのような感染力の強さがあるからなのです。ウイルスは自分自身では増えることはできず、人間の細胞の中(十二指腸内)で増殖し生存していきます。いかに体の中にウイルスを取り込まないか!!これがポイントとなります。そのために「手洗い」と「食品取扱時の注意」は重要です。手洗いは日頃から石鹸を使用し水道水で丁寧に洗う習慣をつけておくことが重要です。また食品はよく加熱してから食べるようにしましょう。症状がある時に無理をして仕事や学校に出かけると感染を拡げることになります。無理はやめましょう。

感染経路	〈食品から〉 ●感染した人が調理した料理を食べて感染 ●ウイルスが蓄積した加熱不十分な食品の摂取(2枚貝など) 〈人から人へ〉 ●患者の糞便や嘔吐物から二次感染 ●家庭や施設などで感染した人の吐物のしぶきがかり感染
潜伏期間	24時間から48時間
主な症状	嘔気・嘔吐・下痢・腹痛
経過	2～3日で軽快する



●市販の漂白剤(塩素系)を使用

ドアやトイレの便座拭き用	0.02%(250倍)	500mlペットボトル1本の水に漂白剤2ml(ペットボトルのキャップ半杯)
吐物が付着した衣服など	0.1%(50倍)	5リットルの水に漂白剤100ml(漂白剤のキャップ5杯)
便・吐物が付着した床など		500mlのペットボトル1本の水に漂白剤10ml(ペットボトルのキャップ2杯)

注) 作業の際はビニール手袋・マスク・使い捨てナイロンエプロン(大きなゴミ袋を応用し、エプロンとして代用してもOK)を装着し、作業後は石鹸と水道水でしっかり手を洗いましょう

インターンシップ体験記

松江農林高等学校 臨床実習を終えて



総合学科 2年生
西尾 颯太

初めて理学療法士の方の仕事風景を近くで見せていただいたのですが、どんなときでも患者の方とコミュニケーションをとっておられるのに驚きました。なおかつマッサージやストレッチなどの専門的な知識が必要なこともしておられて、すごいなと思いました。

トレーニングの時も患者さんの表情を見ながらされていたので、観察力や状況判断力がないといけない仕事だと思いました。

理学療法士の方に質問させていただき、知らなかった事を丁寧に教えてくださりました。また、理学療法士は医師と話すために筋肉の名前や薬、血液、病気のことを勉強しないといけないということが印象に残りました。

この4日間を通して理学療法士になりたいと思いました。この経験をこれから生かして努力していきたいと思います。



総合学科 2年生
永田 迅弥

今までの4日間を通じて本当に良い体験をすることができたと思います。理学療法士に関する事で自分が知らないことが少しだけ知ることができました。セラピストの方や患者の方の話も沢山聞くことができ勉強になりました。まずは専門学校にいけるように高校での勉強を頑張ろうと思いました。このインターンシップを将来に役立てて、すばらしいと思われるようなセラピストになれるように努力していきたいです。



総合学科 2年生
原 響子

言語聴覚士の仕事を身近で見えて、患者さん一人一人に合った訓練をするのはとても難しいことだと思いました。言語聴覚士の仕事は聴こえ、言葉、嚥下だけでなく、高次脳機能の障害のある方も支援していかなければなりません。そのため、みんなが同じ病気・症状を持っているわけではなく、患者さん一人一人の力を最大限に活かすというのも言語聴覚士の仕事の一つではないかなと思います。

私は食べることが大好きです。なので、食べる事の喜び、楽しさを将来患者さんに伝えていきたいです。目標である「いつも笑顔で明るい言語聴覚士」になるために、これから先の勉強・資格取得に向けて一生懸命頑張りたいです。



総合学科 2年生
井川 夢里奈

4日間の実習を通してやりがいを感じる仕事だと改めて思いました。初日はとても緊張していたけど担当の看護師さんが優しく接して下さって嬉しかったです。看護体験を通して人を思いやる気持ちとどんな時も笑顔でいるということを学びました。辛い時もあると思うけどやりがいを感じる仕事だと思うので平素の学習をより頑張ろうと思いました。学校でやった実習もたくさん役に立ったので積極的に出来た事もありました。4日という短い期間でしたがありがとうございました。



総合学科 2年生
廣野 佑佳

私は以前、玉造病院で入院し、理学療法士さんにリハビリをしてもらい部活に復帰できる喜びを知り、自分もその喜びを与えられる人になりたいと思いました。だからこそ今回のインターンシップでは、自分の夢を見るけられた玉造病院で、お世話になった大好きな理学療法士さんと一緒にリハビリの現場を体験したいと思っていました。

今まではリハビリをやってもらう側ばかりで、やる側からみる考え方、一つ一つの意味などを理解することができて新鮮でした。理学療法士さんはここを見てこんなことを考えていたのか…と感じました。

患者さんの話を聞いても「リハビリのお陰で少しづつ歩けるようになった」「前よりも曲るようになった」「これも理学療法士さんのおかげ」など言っておられました。それを聞いて私も同じことを思っていたし、私も言われるようにになりたいです。

今回学んだことを活かし、将来の夢を叶えていきたいです。そして、玉造病院で理学療法士として働けたらいいなと思いました。

H O T N E W S

ユニフォームが新しくなりました!!

昨年の12月1日より、各部門のユニフォームが新しくなりました。気持ちも新たに、フレッシュな気持ちで頑張ります。



看護師



看護助手



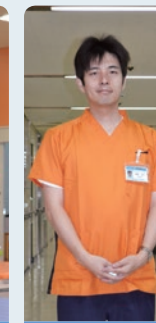
検査技師



理学療法士



作業療法士



言語聴覚士



リハビリ助手

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 周藤 あゆみ

冬野菜の中華まん

白菜がおいしい季節となりました。スーパーなどに行くと、大きな白菜が陳列されているのをよく見かけます。一玉買ったけれど食べきれずに余ってしまうなんて事、よくありませんか？今回はそんな白菜と、こちらも今が旬の白ねぎをたっぷり使った「中華まん」をご紹介します。寒い日には、ホッカホカの「中華まん」を食べて温まって下さい。とは言っても、くれぐれも食べ過ぎには注意して下さいネ。今回のレシピは、シンプルな味付けとなっています。お好みで、オイスターソース等の味付けにアレンジしても美味しいと思います。是非お試し下さい。



◎レシピ（8cm位の中華まんが6個程度できます）

- 材料

【中華まんの皮】

◎中力粉

200g

◎砂糖

大さじ1

◎ぬるま湯（40℃位のもの）

110cc

◎塩

小さじ1/4

◎ドライイースト

小さじ1
- 【あん】

◎豚ひき肉

200g

◎しょうゆ

小さじ1

◎白菜

7～8枚

◎鶏がらスープの素（顆粒）

小さじ1

◎白ねぎ（みじん切り）

大さじ1

◎こしょう

少々

◎しょうが（みじん切り）

小さじ2

◎サラダ油

小さじ1

◎酒

大さじ2

◎ごま油

小さじ1

◎塩

小さじ1

●手順

① ボウルにぬるま湯を入れ砂糖を溶かし、そこにドライイーストを入れる。軽くかき混ぜ、5～10分置いて一次発酵をさせる。

② ボウルに中力粉と塩を入れ、かき混ぜながら①を少しずつ入れる。

③ ②を手でこねて、全体がひとつにまとまったら台に取り出す。生地がなめらかになり、表面に光沢が出てくるまでしっかりこねる（10分程度）。

④ ③の生地に濡れた布巾・キッチンペーパーなどをかぶせ、ボウルにラップをして温かい所に置いて発酵させる。2.5～3倍程度に膨らみ、指で穴をあけても戻らなくなったら完了。（室温が低い時は、蒸し器にお湯（35℃位のぬるま湯）をはり、その中で発酵させても良い）

⑤ 発酵させている間に「あん」を作る。白菜は塩もみをして荒目のみじん切りにする。白ねぎ・しょうがをみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉・酒を入れよく混ぜる。フワツとしてきたら塩・しょうゆ・鶏がらスープの素・こしょうを入れて混ぜる。ここに水気をよく切った白菜・白ねぎ・しょうがを入れ混ぜる。全体が混ざったらごま油・サラダ油を入れて混ぜる。

⑥ 発酵が完了したらボウルに、多めの打ち粉をしながらガスを抜いていく。（生地が耳たぶより固めになるよう打ち粉で調節する）

⑦ 打ち粉をした台に生地を出して、生地がスベスベになるまでこねる。（この作業で生地の状態が決まるので、しっかりこねる）

⑧ 生地を6等分にして、手で丸くまとめておく。

⑨ 麺棒等を使って、中心を少し厚めに、まわりは薄くなるようにのばす。（直径10cmぐらいの大きさを目安に）

⑩ 片方の手の上に生地を置き、反対の手でヒダを作りながら回すようにしながら包んでいく。

⑪ 水を張った蒸し器にクッキングシートを敷き、中華まんを並べ上に布をかける。ふたをして強火にし湯気が上がったら中火にして20分間蒸す。その後、ふたを取らずに5分位蒸らせば出来上がり。

～リスクマネジメント部会からのお知らせ～ **患者誤認（人まちがい）防止キャンペーン** について

病院では、患者さまの診察や検査などにたくさんの職員がかかわっています。同姓同名や似たような名前はたくさんありますので、万一、人まちがいが起きると、大きな事故につながることも考えられます。

そこで当院では、『患者確認の原則は、ご本人にフルネーム(姓名)で名乗っていただくこと』を共通ルールとし、患者誤認防止に取り組むことにいたしました。

患者さまには、診察や検査などの際にその都度、姓名を名乗っていただき、ご本人確認をさせていただきます。

また、同姓同名や類似した名前の患者さまには、より注意して対応するため、姓名に加え、生年月日をお答えいただく場合もございます。

今回、この活動をお知らせするポスターを院内各所に掲示しておりますので、ご不明な点などがございましたら、職員にお尋ねください。

安全な医療を提供するため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お名前をフルネームで教えてください



診察や検査などの際に
お名前を**フルネーム**
で名乗ってもらい
確認させて頂いております
ご理解とご協力をお願いいたします

同姓同名や類似した名前の患者さまには、より注意して対応するため、お名前に加えて生年月日を言っていただく場合がございます

JCHO 玉造病院

玉湯幼稚園児が来ました

平成26年11月14日の金曜日、松江市玉湯町の玉湯幼稚園児(コスモス組13名)が患者さまの慰問に来てくれました。

3階の食堂で「まつぼっくりの歌」や「トンボのめがね」「どんぐりコロコロ」の歌をうたい、歌のあとは、幼稚園の先生のギターに合わせて「ほらハッピーズ」の踊りを披露してくれました。

来年の4月には、ピカピカの小学1年生となる13名の幼稚園児の、元気一杯な歌や踊り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。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の1日でも早い回復を祈っております。



平成26年度島根県原子力防災訓練への参加

去る平成26年10月18日(土)に、国をはじめ自衛隊、警察、周辺市町村、住民が参加し、島根原子力発電所に有事があった場合を想定した防災訓練が行われました。

当院からも2名の職員が参加し、緊急被ばく医療活動についての訓練にあたりました。

あってはなりませんが、もしものために出来る限りの対応がとれるよう当院としても取り組んで参ります。



放射線測定器

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

あ
と
が
き

昨年、島根の一文字は「緑」に決まったというニュースがありました。当院は整形外科の専門病院として、地元の先生方と連携させていただき、地域医療に力を入れています。これも医療を通じて当院と地元先生方との、大切なご縁かと思えます。今年も良いご縁が続くよう、先生方との連携を進めると共に、地元の皆様のお役に立てよう頑張っていきたいと思えます。

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情報は完全に保護いたします。



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