

TSUKAZAKI HOSPITAL

平成 26 年 1 月 1 日 発行

ビタミン誌

新年号
winter



「富士山とご来光」

メニュー

- | | | | |
|------------------|------|----------------|------|
| ● 理事長巻頭言 | P 2 | ● お月見会 | P 16 |
| ● 高齢者のアンチエイジング | P 3 | ● 防火訓練 | P 17 |
| ● 施設紹介・人工透析センター | P 4 | ● 研修レポート | P 17 |
| ● 看護だより | P 6 | ● アラカルト | P 18 |
| ● 当院のドクター紹介 | P 8 | ● 実習体験 | P 20 |
| ● 職員紹介 | P 11 | ● 学会発表 | P 20 |
| ● 薬になる食べ物 | P 12 | ● 患者様の権利 | P 21 |
| ● ツカザキ訪問看護ステーション | P 13 | ● 三栄会理念・看護部の理念 | P 21 |
| ● 職員旅行 | P 14 | | |



巻頭言

2014年 年頭の挨拶

三栄会理事長

塚崎 義人

皆様、明けましておめでとうございます。

2014年の新年を迎えるに当たり、皆様のご多幸と御安寧を心よりお祈り申し上げます。お正月には、夫々家族団らんに、又、お子様達と旅行にと夫々楽しい一時を過ごされた事とお察しします。又、折悪しく、病院生活に伏せられた方、通院治療に悩まれた方等一日も早くご回復の程、お祈り申し上げます。

昨年は、猛暑に続く、風水害にと近來稀な自然災害の年でありました。酷暑の年には景気が良くなると申しますが、アベノミクスによる経済が回復基調にある昨今の勢いから考え、更には7年後の東京オリンピックへの参加等、気分の高揚に相俟って、国民が活気を取り戻し、安倍政権が安定した支持率をバネに「たくましい日本」「優しい日本」「誇りのある日本」に向かって着実に歩みを進めて行く事を念願せずにはいられません。医療界に於いても、2025年の高齢社会に向けての医療法改正方針に伴い、医療を提供する側としては、医療技術、設備、環境、療養面等種々対応に力を注がねばなりません。私共病院も医療の進歩に遅れる事無くツカザキ病院で脳卒中センター（SCU）を開設、超早期の回復期リハビリに取り組み、可成りの成果を挙げております。又、手術質の近代化、C-アーム、O-アーム等心血管撮影機による手術の正確と安全化を図っております。又、ツカザキ記念病院とも電子化施設を行い、電子カ

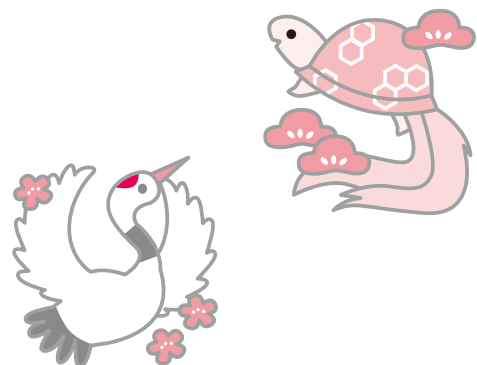
ルテの設置から院内内装、トイレの刷新等患者様の居住性に少しでも気分を癒して頂くべく意を汲んでおります。

以上のようなハード面に加え、ソフト面では、患者様には、毎月アンケートやご意見箱からの要望をいただいております。長年に亘りご不便をお掛けしていた軽食、コーヒーレストランを設置致しました。

常に医療は日進月歩であると共に、心身の満足感が相俟って治療の成果があるのであります。

そして、地域に貢献出来る病院として、姫路市内を中心に西播磨地区からの年間2000件以上の救急車を受け入れ、脳卒中、心臓センターとして、更に腹部疾患、整形外科領域にも地域医療への役割の一翼を担っております。

市民、患者様の皆様には、至らぬ点もありますが、温かくご理解、ご支援を賜りますようによりしくお願い申し上げます。



高齢者のアンチエイジング (抗加齢)

抗加齢医学会専門医

栗岡英生

あけましておめでとうございます。

新年最初の号として、高齢者のアンチエイジング(抗加齢)とはについて、お話をさせていただきます。

最近テレビでも「アンチエイジング(抗加齢)」という言葉をよく耳にするようになりました。女性なら「美」「若返り」などイメージされる方も多いのではないのでしょうか。アンチエイジング医学会では、容姿だけではなく、加齢に伴う病気の予防を目的としています。日本の平均寿命は2010年度の統計で男性79.6歳、女性86.4歳と、この50年間に男女ともに約15年以上伸びました。しかし、健康寿命は男性が70.4歳、女性が73.6歳であり、人生最後の約10年間を「不健康」な状態で過ごしていることになり、要介護認定者は500万人をこえ年間16万人が大腿頸部骨折の手術をうけ、今後も増加していく事が予想されています。つまり、皆様の願いでもある「びんぴんころり」とはいかないのが現状なのです。アンチエイジング医学では、この「不健康」で過ごす期間をできるだけ短くし、「びんぴんころり」を目指しています。ではどのような事をすれば良いのでしょうか？ それはズバリ「運動」なのです。規則正しい生活習慣は言うまでもありませんが、なかなか実行に移せないのが「運動習慣」ではないのでしょうか。運動には様々な身体機能や健康指標を改善するだけでなく、ストレス・不安の軽減な

ど心理的作用や認知機能の改善、転倒防止や疾患の予防に効果があり、人生最後の約10年間を「健康」で過ごす為に重要なのです。「運動しなければ」と身構えるとなかなか実行に移せませんが、毎日の生活の中で身体を動かす時間を今より10分増やす事でもいいのです。家事の時間であったり、庭の手入れであったり、散歩であったり、無理なく毎日続けられる身体の動かし方を見つけていきましょう。

仏教では一如、「一つの如し」という考えがあります。人も他人も一つであり、仏様と自分も一つである。ここから慈悲が生まれます。自分達の健康が日本の社会経済を助ける事になり、未来の子供たちの幸せな生活につながっていくのです。是非「毎日10分身体を動かす事」を実践してみましょう。



**施設
紹介**

ツカザキ病院 人工透析センター

臨床工学科 技士長 北村 雅良

今回は昨年4月に新館に移転オープンしたツカザキ病院透析センターを紹介させていただくのですが、その前に当センターがどんな特徴を持った透析施設であるか紹介させていただきます。

- ①脳神経外科の開頭術・心臓血管外科の開心術・循環器内科の血管拡張術の手術を行って維持透析も行っている姫路で唯一の施設である。
そのため他院からの透析患者様の緊急紹介も多く、脳血管・心血管疾患に即座に対応できる体制を整えている。
- ②透析患者の眼科疾患に対しても当院眼科センターが万全の態勢で対応している。
- ③その他の診療科も透析患者様の対応体制を整えている。
- ④ツカザキ記念病院・ツカザキクリニックと連携し、外科系・内科系の入院医療から在宅医療まで対応できる体制を整えている。

以上のような特徴をもった透析施設です。

新しくなった透析センターは「患者様により良い環境と安全安心な透析を提供できる設備」をコンセプトとしたベッド数35床（内2床は個室）となっており、今回、その施設紹介をさせていただきます。



個室（2床）



透析室

①透析機器

東レ社製の最新機器に総入れ替えし、全台、オンライン透析が可能です。



機械室



患者監視装置

②空調設備

これまでの空調は、吹き出し口が少ないため、大きな部屋を一定の温度に保つことが困難で、吹き出し風が患者様のベッドの位置により、風を感じる度合いが違い、それが原因で温度むらが生じることが常でしたが、今回、当センターの空調設備は風の吹き出し口を40か所設け、部屋のどの地点でも同じ温度で、尚且つ、人が感知できない風速で室内の温度調整を行っています。

③照明

間接照明とスポットライトを併用しており、すべての照明が明るさをコントロール出来る調光機能を備えており、穿刺や返血操作の時は明るく、それ以外の時間帯は照度コントロールにより仰向けに寝ておられる患者様の睡眠、テレビ鑑賞等の邪魔にならない照明環境を提供しています。

④フットケアルーム

透析患者様に多い合併症である足病変に対するケアを行うため炭酸泉を常時供給できる設備を備えており、透析中にベッドサイドでも炭酸泉による足浴が可能です。



⑤災害対策



万が一の透析中の地震に備え、当透析センター内に地震計を設置（ぼぼらシステム）しており、地震のP波（地震発生の最初に計測できる波）を感知すると、透析中の患者様の各ベッドにあるテレビにお知らせするシステムです。このシステムは揺れが来る10～20秒前にお知らせすることが可能といわれており、たとえ数秒といえども事前に備えられることは命を守る上では大切な時間です。

⑥エンターテイメント

透析患者様が透析を受けておられる間、各ベッドに備え付けられたテレビで80タイトル以上(月替わり)の洋画・邦画・ドラマ・お笑い等の視聴が可能です。
*災害対策と併せて導入（ぼぼらシステム）、県下では2施設目、全国で16番目の導入（2013年4月時点）



透析室をファーストクラスへ... ほぼら

透析患者さんのための、一歩進んだテレビシステム

ほぼらのシステムを私たちは提供しています。 金沢県 認定施設

<p>VODで映画見放題サービス</p> <p>おいくつでも映画を視聴できる！ （レンタル返却作業を中心に、無料、観たい作品あり！）</p>	<p>緊急地震速報システム</p> <p>揺れる前にいち早く地震をお知らせします。 実際に地震計を病院に設置するよりのほかは速報システムです。</p>	<p>透析治療の進行情報テレビでお伝えサービス</p> <p>腎臓メディアから最新の透析情報をお伝えすることができます。</p>
---	--	---

⑦多目的室

多目的室も設けており、患者様や患者様ご家族に対して管理栄養士が透析栄養指導を行ったり、ベットサイドではお話しづらい相談もお受けすることができる個室を設けています。



⑧更衣室

4部屋あり、透析前、透析後ゆっくり休憩していただける環境。

ソリューションウォーターを使った加湿も常時行っており、感染症対策にも配慮しています。



色々紹介させていただきましたが、環境や設備が新しくなったことは勿論、良いことでありますが、安心安全な透析を提供する上でスタッフのクオリティー（質）はもっと重要です。当センターは塚崎高志副理事長を中心とする看護師7名、臨床工学技士17名、看護助手2名のスタッフ構成されております。透析に関わる各種学会・勉強会に積極的に参加しており、今後その中で習得した知識・技術を押しつけないで、其々の患者様にあった形で提供しつづけることが大切であると考えています。

当院透析室での透析を希望される方やご質問のある方は地域連携室（TEL079-272-8555）までご連絡ください。

透析開始時間 午前の部 7:30～
午後の部 13:00～



笑顔で働き続けられる職場環境を

ツカザキ病院 看護部長 木下 美恵子

当院の看護部では、看護師の人数を充実させ、質の高い看護を提供できる病院を目指しております。そのためには、ただ漠然と採用を行っていくだけではなく、当院が求める看護師像に近い人物を探し、長期間にわたって働いていく中で、成長できる人材が必要です。

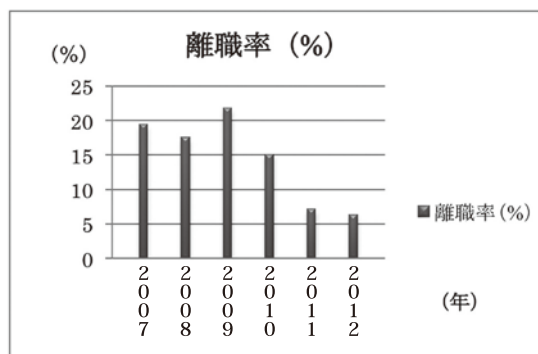
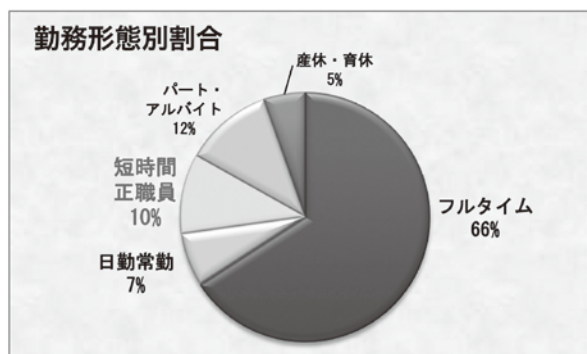
そのために様々な採用活動を行い、同様に職場環境の整備・教育に取り組んでおります。今回、その取り組みの一部をご紹介します。

当院の看護師の平均年齢は34.7歳です。若い看護師が多く、退職の理由に結婚・妊娠・出産・育児などが多いこともあり、2010年に「短時間正職員雇用規定」を定めました。これは、小学3年生までの子供を持つ看護師が利用できる雇用制度です。

導入当初は不安もありましたが、目立った混乱もなく、制度を運用する事ができ、現在も離職防止に繋がっています。また、敷地内に24時間対応型の託児所を併設し、パート勤務を含む看護師全員が利用できるように整備しました。

2010年4月からは学童保育の導入を行いました。子供の学校が終わる頃に担当職員が小学校まで迎えに行き、母親の仕事が終わるまでの間、宿題などの面倒を見たりします。夏休みなどの長期休暇中も同様に対応し、外国人講師による英会話教室や、餅つき大会、夏祭りなどのイベントも行っています。

このように、子供をもつ看護師の働く環境を整えていく事で、産休・育休後の離職率が大幅に減少しました。



また、看護師が定着するために、院内の教育体制を整備し、人材育成にも力を注いでいます。

例えば、キャリアアップ支援として、学会や外部の研修・勉強会に掛る参加費・交通費・宿泊費などすべて病院負担としており、参加に当たっては個人の公休や有休の消化ではなく出張扱いとし、仕事の一環として参加できます。また、認定看護師養成に必要な費用や大学院への進学に対しても、勤務を考慮し、経済的な支援を積極的に行い、さら

に、看護学生に対する奨学金制度も設けています。

こうした看護部だけでなく病院をあげての地道な取り組みが相乗効果となり、結果的に離職率低下につながったと考えられます。

働きやすい環境を整えることによって看護師がイキイキと笑顔で働き続けられるように、『変わらなければいけないところは変えていく』というチャレンジ精神を持ち続け、今後も地域の期待に応えられるよう前進していきたいと思ひます。



新春を寿ぎ、
謹んでお喜び申し上げます

看護
だより



ツカザキ記念病院 医療安全管理室
専従医療安全管理者 師長代理

飯山恵美

昨年は皆様にとって、どのような一年でしたでしょうか？

昨夏は高知県四万十市でこれまでの国内最高気温を更新し41.0℃を記録、また多雨や少雨といった地域の差が見られ、局地的な豪雨が発生するなど、まさに「異常気象」でした。また、伊勢神宮において20年に1回の式年遷宮が内宮・外宮で厳かに執り行われました。6月には富士山が世界文化遺産に登録され姫路城大天守修理終了が待ちどおしく感じられました。安倍政権の経済政策であるアベノミクスはまだまだ注目の所です。

昨年は私にとっても大変充実した一年でありました。5月には病院機能評価の受審がありました。この病院機能評価とは、「地域に根差し、安心・安全・信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常日頃努力しているか否か」を専門の第3者機関によって審査されるものです。一定の水準を満たせるよう、院長、総師長、事務長、各部署長、職員が丸となって取り組んだ結果3rdG.Ver1.0という最新のバージョンに認定される事となりました。医療安全管理者として「安全」と名の付く項目は関わらせて頂きました。現場に行き、実際を目で見て職員に確認する。疑問な点は積極的に聞き、話し合いをする。まさに問われていたチーム医療の重要性を実感し、現場の現状を知っておく事も痛感しました。そして、機能評価受審と並行して4月からは東京医療保健大学大学院 感染制御実践看護学講座を受講させて頂きました。“患者様・ご家族様そして職員を感染から守る”ことを目的とし、厚生労働省から認められた講座です。「働きながら認定の資格が取れる」をコンセプトに講義内容を基に自施設の問題点に対する対応策がタイムリーに実践できるところが魅力でした。集中講義や他施設実習、週末講義と東京へ通う事への不安があり、躊躇していましたが上司や仲間の後押しがあり「今やらなければ次はない」と考え入学試験を受けた事を思い出しました。通学当初は機能評価受審も控えていたので、不在時の業務整理や申し送り、家に変えれば子供を祖母へ預ける準備や家事等といつも何かに追われていました。他施

設実習は東京大学医学部附属病院でしたが、規模の大きさに圧倒されました。ですが、感染制御において規模は違ってもやるべきことは一緒だと学びました。やっぱり“現場力・チーム力”なんですね。この講座では学習し続ける事の重要性を学びました。決して受け身ではなく、自発的に積極的に学ぶこと、社会人教育の在り方や言葉の真の意味を知る必要性を痛感させられました。

この大きな2つの課題を取り組むにあたって今までに経験したことのない不安や緊張を経験し、マニュアル作成や小論文など人に伝える文章作成には大変苦労しました。勤続年数が長い事は視野が狭くなるといった短所もありますが、私の顔は大体認識して頂いているので、わからない事を尋ねても丁寧に指導して頂きました。その中でも、コミュニケーション「伝え方・伝わり方」は勉強になりました。同じ内容でも職種が変わると考え方も変わるんですね。多角的に物事を考える事を教えて頂きました。そして伝える時は相手に分かりやすい文章で、相手を思いながら言葉を発する事も大事だと感じました。といっても、人間なので感情が優先するかもしれません。患者様に接する時も同じであると思います。10月末から新しいシステムに変更され再来機が導入されました。外来での勤務歴が長い私は少しでも混乱が起こらないよう受付前に対応させて頂きました。患者様と同じ場所に立ってわかることがたくさんありました。そしてちょっとした立ち話でも患者様が感じておられる事を聞かせて頂く機会になりました。ご意見を基に色々改善中です。

一年を振り返り経験したことがゴールではなく、新たなスタートとして医療安全管理者では「患者様、ご家族様・職員の安全・安心を担保し、医療の質の向上」を目指し、師長代理としては学んできたことを次の世代の育成に生かせるよう今年も馬車馬のように頑張りたいと思います。それには患者様のご協力も不可欠です。私たちと一緒に医療安全の取り組みにぜひ参加して下さい。本年もよろしくご指導くださいますようお願い申し上げます。

当院の ドクター紹介

担当診療科

血管外科

専門分野

動脈の病気：動脈閉塞症 動脈瘤 壊疽

静脈の病気：静脈瘤 静脈血栓症

得意な手術・技法

動脈瘤のステントグラフト治療

静脈瘤のレーザー治療

重症虚血肢の足治療(ウジムシ治療を含む)

マイブームは温泉♨️
週1回ペーロン城に
行っています♪



ツカザキ病院 血管外科

三井 秀也

腹部動脈瘤のステントグラフト治療



胸部動脈瘤のステントグラフト治療



静脈瘤のレーザー治療



皆様へのメッセージ

“人は血管とともに老いる”と言われていますが、血管は命に直結した重要臓器です。私は血管外科の魅力に取り付かれて30年、自分の血管を気にしなければならぬ年齢となった今もまだまだ元気です。間歇性跛行ならぬ間歇性思考と戦いながら、日夜頑張っています。

今年の目標

- 患者さんに“また三井先生に診てもらいたい”と言ってもらう。
- ホノルルセンチュリーライド完走に向けて鍛えるぞー！
- コーヒー自家焙煎と薫製を極める

本院の ドクター紹介

休みの日は趣味のテニスや
ゴルフを楽しみつつ日々勉強
させていただいております。



担当診療科

眼科

平成 25 年 7 月からツカザキ病院
眼科で勤務している吉積祐起です。
大阪府出身で、平成 20 年に岡山
大学医学部を卒業後、2 年間姫路
聖マリア病院で初期研修を行い、
岡山大学病院の眼科で 1 年勤務し
た後、姫路赤十字病院で勤務して
おりましたが、この度縁あってツ
カザキ病院で勤務させて頂くこと
となりました。



ツカザキ病院 眼科

吉積 祐起

専門分野 / 得意な手術・技法 / メッセージ

当院では多くの眼科医がそれぞ
れの専門分野を持ち、患者さんの治
療に当たっておりますが、私も網
膜血管閉塞領域を中心に網膜硝子
体グループの一員として診療に当
たり、白内障手術を中心に硝子体
手術も始めさせて頂いております。
まだまだ経験が不足しており、皆
様にご迷惑をおかけすることもある
かと思いますが、今後ともよろ
しくお願い致します。

当院の ドクター紹介

担当診療科

内科

専門分野

日本透析医学会専門医・指導医
日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本抗加齢医学会専門医
日本性機能学会専門医

得意な手術・技法

血液透析患者様のお薬の量には、注意が必要です。
当院の薬剤師の先生方とも連携して最適な量を目指します。



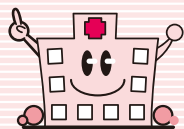
ツカザキ記念病院 内科

坪庭 直樹

皆様へのメッセージ

平成 25 年 9 月よりツカザキ記念病院で診察を行っております坪庭直樹と申します。

8 月までは大阪の透析病院に 11 年間勤務しておりましたが、今回ご縁があり当院に勤務させて頂くこととなりました。透析をされている患者様のシャントトラブルを含めて、少しでもつらいことが減るお手伝いが出来ればこれ以上の喜びはありません。少しでもお役に立ちたいと考えておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



職 員 紹 介



ツカザキクリニック
臨床工学技士 **井 上 欣 也**

昨年の4月よりツカザキクリニックの透析室で勤務させて頂いております臨床工学技士の井上欣也と申します。出身は姫路で、姫路の高校、大学を卒業し、臨床工学技士の免許を取得しました。現在勤務しているツカザキクリニックは実家の近所であり、幼い時から身近な存在でした。

先日、入職したばかりとっていたら、もう一年と半年近くが立とうとしています。社会人になってからの時間の立つ速度は非常に速く感じるものです。経験年数が経つにつれ、それに見合うだけの知識や技術などが仕事に活かされているか、そんなことに日々悩みながら仕事を続けている毎日です。

患者様、スタッフの方々とのコミュニケーションを大事にし、三栄会の一員として貢献できるように、一生懸命努力していきますのでご指導のほどよろしくお願い致します。

ツカザキ記念病院 薬剤師 **藤 本 康 代**

はじめまして。

9月より薬局で勤務させて頂いております藤本康代と申します。入職して2カ月が経ちましたが、あっという間の2カ月でした。数学と化学が好きだったという理由で薬学部をめざし、薬剤師になって21年。それなりに経験を積んできたつもりでしたが、職場が変わると同じ業務でもやり方が違うなど、戸惑うことばかりです。でも視野が広がり、初めての業務や新たな発見もたくさんあり、毎日楽しく勤務させて頂いております。今はまだ、薬局内での業務をこなすのが精一杯ですが、余裕ができてきたら病棟へ出向き、患者様のところへもどんどん足を運びたいと思っています。

一日も早く慣れるようがんばりますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

ツカザキ病院 リハビリテーション科 **上 根 英 嗣**

初めまして、今年の9月から主任となりました上根英嗣と申します。

リハビリテーション科では、言語聴覚士として、言語訓練や嚥下訓練（飲み込みの障害に対する訓練）を行っています。

私は平成15年に言語聴覚士となり、療養型病院、急性期病院で勤務した後、平成21年2月にツカザキ病院に入職致しました。入職時、私を含め2名だった言語聴覚士が、現在では5名になっています。また、リハビリテーション科は総勢34名となっています。

言語聴覚士としても10年の経験しかない未熟者ですが、主任1年生として島谷技師長や田中主任、医師の先生方や他部署の皆様、リハビリテーション科の皆様に勉強させていただき毎日を送っています。

私にとって、主任になるということは、これまでの視点を変える大きな転換点となりました。これまでの仕事は、一人の専門職として担当患者様のQOLをどれだけ向上させる

かを考えてきました。現在は、リハビリテーション科としてリハビリテーションに関係する全患者様のQOLをいかに向上させるかがテーマになっています。

私が大切にしたい視点は、今の愛読書から言葉を借りれば、「蟻の目」と「鷹の目」です。簡単に言い換えれば「現場の目」「全体の目」といったところでしょうか。「現場の目」を持ち、患者様が最適なサービスを受けるために、スタッフが最高のパフォーマンスを発揮できる現場作りに努めたいと思います。また「全体の目」を持ち、ツカザキ病院全体の中でのリハビリテーション科の役割を高めるとともに、5年後や10年後を見据えた長期的な展望を持ってリハビリテーションの質を高める風土やシステム作りを行いたいと思います。

皆様には、時には多大なご迷惑をおかけするかもしれませんが、誠心誠意、向上心を持って頑張りたいと思いますので、御指導御鞭撻のほど宜しくよろしくお願い致します。

薬

になる

食

べ

物

お茶について

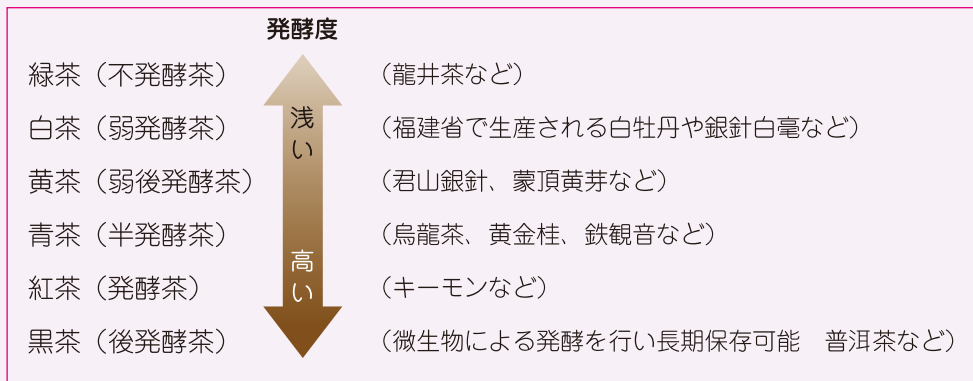
普段何気なく飲んでいるお茶ですが、実は様々な種類があり、たくさんの効能が隠れているのでご紹介します。



●お茶の種類

- 日本茶（緑茶）……煎茶、玉露、抹茶、玄米茶、ほうじ茶、番茶、麦茶など
- 中国茶……………烏龍茶、普洱茶、ジャスミン茶、鉄観音茶、黄金桂茶など
- 紅 茶……………ダーズリン、アッサム、ウバ、ヌワラエリア、キーモンなど

- ◎日本で生産されるお茶(日本茶)はほとんどが緑茶です。製法はほとんどが蒸し製法です。栽培方法、採取時期、製造工程などの違いによって様々なお茶になります。
- ◎中国茶は数百種類のお茶があり、発酵度によって基本的には6つに分類されます。



◎紅茶は世界中で作られており、気候風土によって品質や香味に個性があります。インドのダーズリン、スリランカのウバ、中国のキーモンは世界三大紅茶といわれる銘茶です。

●お茶(緑茶)の成分

カテキン(お茶の渋み成分)、カフェイン(お茶の苦味成分)、テアニン(お茶の旨み成分)、ビタミンC、ビタミンB2、葉酸、β-カロテン、ビタミンE。

●お茶(緑茶)の効能

血中コレステロールの低下、抗酸化作用、抗菌作用、利尿作用、覚醒作用、血圧上昇抑制作用、血糖上昇抑制作用、リラックス作用…などがあげられます。最近話題のカテキンは脂肪燃焼やインフルエンザ予防、癌予防などにも効果があるという報告もあります。

●注意点

お茶の成分が薬の効果を下げるものもあります（鉄剤など）その場合は麦茶やほうじ茶などの渋味の少ないもので飲用されるとよいでしょう。

ペットボトルなどで手軽にお茶が飲める時代になってきましたが、ぬるめのお湯（60度程度）でゆっくり2～3分かけて入れるお茶は何ともいえないおいしさで、飲むと心からリラックスします。平成26年5月には姫路考古園でお煎茶会が開かれます。おいしいお煎茶を飲んでみたい方は是非足を運んでみてはいかがでしょうか？

ツカザキ訪問看護ステーション

住み慣れた家で、安全に暮らすために

身体が動きにくくなると、ご自宅の玄関先・廊下・お手洗い・お風呂場などで、不便さを感じることはありませんか？これからも住み慣れた家で生活するために、住宅改修を検討される方もあると思います。しかし、様々な理由で住宅改修が難しい場合も多いのが現状です。今回、玄関の上りかまちと廊下を例に、住宅環境の整備について一部ご紹介します。



● 工事をしたご家庭の例



縦手すりと横手すりを設置されています。

● 工事をしていないご家庭の例（レンタル）



据え置き式の踏み台付きの手すりをレンタルされています。



突っ張り固定式の手すりをレンタルされています。



お金がかかるのはちょっと…

※要介護認定を受けている方は、一部の福祉用具レンタルを月額料の1割負担でご利用できます。
 ※介護保険での住宅改修工事は改修費の支給制度があり、20万円までの工事費用を1割負担で行えます。また、自治体により介護保険での住宅改修費支給制度とは別の制度もあります。上記の支給・助成制度はすでに完了した工事には適応されませんので、改修等を検討される場合は事前の手続きが必要です。

当訪問看護ステーションでは、理学療法士・作業療法士は身体のリハビリを行うだけでなく、安心・安全な住宅環境づくりのアドバイスをさせて頂いています。今後、福祉用具のレンタルや住宅改修を検討される方は担当療法士や担当ケアマネージャーへご相談下さい。



職員旅行

東京!!

ツカザキ病院 臨床検査科 芳賀仁美

職員旅行最終日程の11月30日、12月1日、東京に行ってきました。この2日間は気持ちの良いぽかぽかした晴れのお天気で、観光にはもってこいでした。

私にとって初めての職員旅行で、初めての東京旅行でした。東京のディズニーリゾートには行ったことはありましたが、東京の街を観光するのは初めてでした。

まずは浅草寺に行きました。本堂側から入り、参拝をささっと済ませ、仲見世の方に向かいました。仲見世通りは人でいっぱいでした。本堂の方にも多かったです。人をかき分け仲見世通りを進んでいき、ソフトクリームを食べたり、お土産物を見たりして楽しみました。

次に案内されたのが東京スカイツリーです。たくさんのショップが立ち並ぶソラマチと電波塔のスカイツリーからなっています。ソラマチの方から観光したのですが、時間が限られておりゆっくりとお店を見て回ることができず、残念でした。スカイツリーの天望デッキからの眺めは「高い」というよりも「地上が一面高層ビルだ」という印象が強かったです。日が傾いた頃だったので高層ビル群は夕焼けに照らされ、きれいでした。混雑していましたが、せっかくなので天望回廊にも上りました。時間があれば、夜景もじっくり眺めたかったです。

お台場での屋形船では運良く花火を見ることができました。他の屋形船もたくさん集まっており、花火が揚がるたびに歓声が上がりました。先生方の歌も聞けて、大変にぎやかでした。

東京は高層ビルいっぱいでごちゃごちゃして



おり、迷路のようでした。コンクリートジャングルとはよく言ったものです。探索する場所もたくさんありそうです。また、東京はとにかく人でいっぱいでした。土日だったこともあったのか、どこも混雑しており、ゆっくりと観光しづらかったように思います。田舎者の私は人の多さに驚いておりました。「これが東京なのか～」としみじみ感じました。

私はふらっと散歩するのが好きなので、同行した友人そっちのけで一人写真を撮りにいたり、店をみてまわったり、迷惑かけたように思います。まだまだいっぱい行きたい場所や見たい場所があったのですが、広い東京を回るには時間が足りなかったです。

自分ではない他の人が立てる旅行プランというのは新鮮なものでした。こういった機会でないとうるような人が集まる場所には個人旅行で行けなかったと思います。今回の旅行で東京の楽しさを発見でき、また行きたいと思いました。機会を与えてくださった三栄会、プランナーの方々、ありがとうございました。次回の社員旅行も楽しみにしております。





職員旅行

城崎温泉

ツカザキ記念病院
リハビリテーション科 作業療法士 村上 永利子

私は、平成25年11月9日に城崎日帰り旅行に参加しました。朝から天気がよく旅行日和でした。寒いかと思いきや、気温も高く暑いぐらいでした。

初めての院内旅行で緊張していましたが、かに料理にわくわくしながら心躍らせていました。

バスの中ではガイドさんが最近話題の竹田城の話をして下さり、旅行気分を味わえました。まず初めに向かったのは「海鮮せんべい」という所でたくさんの種類のせんべいがありました。いか、えび、わさび、梅、野菜味など様々あり、試食が出来たので、あれもおいしい、これもおいしいといっぱい食べてしまいました。また、せんべいを作っている過程を見学することが出来て、コーヒーも頂き満足でした。

それからまたバスで移動し、いよいよ城崎へ



到着です。「西村屋 招月庭」というホテルに行き、かに料理をお腹いっぱい食べました。一杯丸ごとの蒸し蟹、焼き蟹、しゃぶしゃぶ、刺身など豊富なバリエーションで頂きました。もう食べられない、、、でも食べる！私はたくさんのかに料理の中で、かに釜飯が一番おいしくてお箸がとまらなかったです。かに料理とその後のお土産を買うのに時間を使い温泉に入られなかったのが少し心残りです。

そして、「朝市きのさき」という市場に行きました。新鮮なかにが並んでおり見ているだけで楽しめました。その後、バスに揺られ予定時刻ぴったりに姫路に到着しました。今回の旅行はあっという間に時間が過ぎていき、素敵な思い出となりました。また、このような機会があった際にはぜひ参加したいと思います。



お月見会



お月見会を終えて



ツカザキ記念病院 外来 木下直美

9月19日(木)、18時30分より毎年恒例のお月見会を外来ロビーで開催しました。

この日は雲ひとつない夜空に大きな満月が出ており、絶好の秋の夜でした。

光野副院長のご挨拶に始まり、ボランティアによる大正琴は艶やかな演奏で、心わくわくするひと時、懐かしい音色の草笛演奏には涙を流されていた患者様もいらっしゃいました。そして、和氣先生の指揮によるダンスを交えた職員のコーラスでは、飛び入りの職員も参加して踊り、参加者は全員でお配りしていた歌詞カードを見ながら一緒に歌って頂き、会場が一体になっていました。観覧に来られた方全員にお抹茶とお饅頭がふるまわれました。参加者からは、「今日は大きなきれいな満月と演奏を聴き、一緒に歌い、美味しいお茶やお饅頭も頂き今日は楽しい秋の夜でした」とのお声を頂きました。

今年は、9月7日にフットケア市民講座を開催した際、お月見会のご案内をさせて頂いていた事もあり、近隣の住民の方も多数ご参加下さり、総勢150人で過去最高の人数でした。患者様・地域住民の方・ボランティアの方々・スタッフの皆様感謝しています。



防火訓練



“地震・雷・火事・親父”

昔から怖い物の代名詞に火事があります。火事に対しては、年に2度の防火訓練が法律で定められています。入院中の患者様の安全を守るために、大変重要なことです。先日、福岡の病院火災があり、入院患者様がお亡くなりになりました。記念病院でもそのような事がおこらないように、日頃からの火災予防を徹底し、ます

は火を出さないようにお願いします。

有事に備えて、防災訓練等には積極的に参加して頂き、職員個々が患者様の安全を守る様になっていただけるようお願いいたします。

“天災は忘れた頃にやってくる”

職員皆様のご協力をお願いします。

記念病院 防火管理者

研修レポート

「看護と倫理の研修」を受講して

ツカザキ記念病院 5階病棟主任 藤野 裕美子

今回、私は現場実践に活かす「臨床倫理」の取り組み方という研修を受講させていただきました。

「倫理」って何？と辞典で調べると「人として守り行ふべき道。善悪・正邪の判断において普遍的な規準となるもの」と書いてありました。私にとって「倫理」とは難しく、とっつきにくいという感覚を抱き敬遠したいものだと感じていました。

「臨床倫理」とは、患者様と医療関係者が日常的な個々の診療において発生する倫理的な問題点について、お互いに価値観を尊重しながら最善の対応を模索していくことです。講義を受け、医療者は日々患者様へのケアを行う中で倫理問題に対応していることがこんなにもたくさんあったのかと改めて知りました。「患者様にとって少しでも良い道を見出そう」と努力していく中で、様々な困難な問題にぶつかり、どうしたらいいのか迷うこともあります。例えば、終末期医療で患者様本人の意思が確認されないまま、意識が低下して終末期に入ってしまった。終末期の諸症状に対する治療法についての決定だけでなく、そうした治療を中止するかどうかや中止する時期を決めておくことも、患者様にとって有益です。可能な限りすべての

治療を受けたいと希望する患者様もいらっしゃる、一部の治療法だけを望む患者様や、一切の治療を望まない患者様もいらっしゃいます。私たちは患者様に決断する能力が残っている間に、意思の確認を行っておくべきでした。本当に、この治療で良かったのか、この患者様は今、行われている治療を望んでいらっしゃるのだろうかとお悩み、どうすべきだったのだろうかと感じることもありました。また、要望を傾聴するだけでなく、治療・ケアに対するアドバイス等、何か出来たのではないだろうかと思いました。日々の業務、医療現場で看護していくうえで、倫理はとても重要であり必要不可欠であることを強く思いました。私は大切な事は「心」ではないかと今回の講義を聞いて改めて感じました。

これから看護倫理を踏まえて常に問題意識を持ち、看護をする中で良い看護が出来るかどうかは患者様、家族の方々に対して、いかに思いやりや優しさをもって接することが出来るか、そして、どのような言葉がけが出来るかだと思います。何よりも大切な事は、対象者の気持ちを最優先に考え、快適で安心でき、看護されて良かったと思ってもらえるように頑張りたいと思います。

皮下脂肪と内臓脂肪

私たちの体の約15%は脂肪組織です。皮膚の下の皮下脂肪は、外的な力を受けたときにダメージを最小減にする役目とエネルギーとして使われるのを待っている脂肪です（エネルギーを大量に必要とする場合には、ブドウ糖の代わりにエネルギーを作る働きをします）。

ご飯をたくさん食べてエネルギーを消費しないと、この回路は逆回転して炭水化物が脂肪に変わります。そして体に脂肪がたまりすぎ、問題が起こってきます。

次に内臓脂肪。内臓脂肪がたまりすぎると、代謝や循環が障害を受け、その結果、高血圧、高脂血症、糖尿病、肝障害、さらにはガンが心配されるようになります。

脂肪はホルモンに似た物質を出しています。ひとつはアディポネクチンで、動脈硬化を阻止する働きをしています。もうひとつはレプチンで、食べ過ぎて血糖値が急に上がったときに「食べ過ぎなのでもう止めましょう」と脳に信号を送る働きです。ところがその忠告を無視して食べ続け内臓脂肪が増えると、アディポネクチンとレプチンの量が減ることが分かっています。

太り過ぎが良くないのはこのためです。



遺伝子性乳がん・卵巣がん (HBOC)

HBOCは、米女優アンジェリーナ・ジョリーさんが両乳房を予防的に切除したことで注目を集めました。

HBOCは乳がんの5~10%を占め、親から子へ50%の確率で遺伝をし、通常より若い年齢で、両方の乳房に発症を繰り返します。

陽性の場合、70歳までに乳がんは56~87%、卵巣がんは27~44%かかる危険性があります。女性だけでなく、男性も同様に発症します。

HBOCかどうかは、血液検査で原因遺伝子に病的変異があるかを調べて診断します。変異がわかれば、未発症の血縁者も同じ変異があるか調べることで遺伝しているかがわかります。ただ、遺伝子検査は保険がきかず、発症者本人は25万円前後、血縁者は3万円前後の費用がかかります。

陽性とわかったら、まず行うべきは定期的な精密検査です。

日本乳がん学会のガイドライン（診療指針）では米国の指針に準じ、①18歳から月一度の自己検診、②25歳から6~12ヶ月ごとの医師による乳房の視触診と、毎年のマンモグラフィー（乳房X線検査）、磁気共鳴画像（MRI）検査が薦められています。

中性脂肪の話

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、中性脂肪値が基準値以上の高中性脂肪の人の割合は、50歳以上で約32%。見過ごしにはできない数字のようです。

食物に含まれる脂肪のほとんどは中性脂肪（98~99%）です。中性脂肪はエネルギー源とし

アラカルト

A LA CARTE

て蓄えられ、必要に応じて燃やされるわけで、中性脂肪そのものが悪いわけではありません。しかし、バランス悪く過剰に摂取した糖やアルコール、脂質は体内で中性脂肪へと変化し、そこに運動不足が加わると血液中の脂質バランスが崩れ、不健康のリスクへとつながる。

中性脂肪対策の基本はやはり食事と運動です。高コレステロールの場合は卵やチョコレート、バターなどを控えるようにいわれるが、中性脂肪の場合はエネルギー源となる糖を減らすことがポイント。さらにお酒（アルコール）はエネルギーが高く、中性脂肪となりやすいため要注意です。

このように中性脂肪値を上げない生活習慣のほか、下げる努力も必要です。つつい食べすぎ、飲みすぎてしまい数値が下がらない方にお勧めしたいのが「大豆」です。なかでも「大豆たんぱく質」が健康に良いことが最近わかってきました。ただ、必要な量を摂るには豆腐だと2~3丁、豆乳だと1%、毎日続けるのには難しい量です。そこで、消費者庁許可の特定保健食品（トクホ）を利用するのもひとつの手だと思います。

禁煙後の体重増加

タバコをやめると太るといわれていますが、禁煙に伴う体重の増加は、ニコチン依存の度合いが強い人ほど多いそうです。

禁煙するとなぜ体重が増えるのかについては、完全には解明されていませんが、ニコチンの離脱症状であるとの説が有力です。

太ってしまう8つの理由

- ①ニコチンは食欲を抑制
- ②味覚が正常化する
- ③臭覚も味覚同様回復し、においでも食欲が増進

- ④禁煙により基礎代謝が落ちると太りやすくなる
- ⑤口が寂しく、間食が増える
- ⑥胃腸の血流が増え、活動が活発になる（喫煙をすると血行が悪くなる）
- ⑦個人差はあるが、禁煙うつ（鬱）になり基礎代謝が落ちる
- ⑧禁煙をすると、猛烈に眠気に襲われことがあり、缶コーヒーなどを多く摂るようになる

参考：喫煙者の70%はニコチン依存症です。タバコをやめられないのは、意志が弱いのではなく、ニコチンの持つ強い依存性のためです。この70%の方々は治療が必要な病気とされています。禁煙外来で、お医者さん・看護師さんとタッグを組んで治療しましょう。



医療ニュース 1

血液1滴で早期がん診断

血液一滴から7分で早期の胃がん・大腸がんを診断できる手法を民間の医療関係の会社と昭和大学横浜市北部病院のチームが開発。

血液中のガン細胞が自然死した際に出る特定のタンパク質を金属チップに集め、レーザーを当てて分析する手法です。ガンが進行している患者ほど、このタンパク質の量が多いことも確認でき、ガンの進行度も推測することができます。

またガンの再発、抗がん剤の効果の判定にも利用することができ、チームは今後、すい臓ガンなど他の消化器ガンも一挙に診断が出来る手法を目指し、一疾患につき3千円程度で検査ができるようにしたいと語る。

実 習 体 験

臨床実習を終えて

関西総合リハビリテーション専門学校 理学療法学科3年

私は10月7日～11月29日までの約8週間、このツカザキ記念病院のリハビリの臨床実習をさせていただきました。今回、まだまだ患者様に対して不慣れであることと、緊張のために患者様や多くのスタッフの皆様にご迷惑をおかけしたことと思います。しかし、スタッフの皆様はそんな私に対して、患者様に触れさせて頂く機会を多く作って頂き、机上での勉強では得られない多くの経験を得ることが出来ました。自分の立ち位置や患者様に触らせて頂く際の力加減、声掛け等多くのことに注意を払いながらリハビリを行っていることを理解することができました。また、患者様の疾患についてだけでなく、患者様の家屋状況や退院後、どのような生活を

送る予定なのかということを考えることが出来たこともいい経験になったと思います。そのために、基礎的な知識や技術をさらに高める必要性を実感しました。さらに疾患でなく、患者様にあった治療プログラムを考える難しさ、奥深さも学ぶことが出来ました。

最後になりましたが、この8週間、ご多忙の中にもかかわらず、アドバイスを頂いた医師の皆様方、その他医療スタッフの皆様方、又、沢山の指導をしていただいたリハビリスタッフの皆様方、不慣れな私を受け入れてくださった患者様、本当にありがとうございました。今回の実習で学んだことを忘れず、医療人として今後も勉学に励んでいきます。

学会発表 ツカザキ病院

9月

6・7日	下川 宣幸	第20回 日本脊椎脊髄神経手術手技学会(名古屋) 【理事会・特別講演座長・発表】
6・7日	中条 公輔	第20回 日本脊椎脊髄神経手術手技学会(名古屋)【発表】
8～13日	下川 宣幸	World Federation of Neurosurgical Societies (WFNS) 15th World Congress of Neurosurgery (ソウル)【招待講演・座長・発表】
8～13日	中尾 弥起	World Federation of Neurosurgical Societies (WFNS) 15th World Congress of Neurosurgery (ソウル)【発表】
21～26日	下川 宣幸	Advanced Technical Workshop & Hands-on Cadaver training (メンフィス)【Chairman】
28日	三井 秀也	神戸 Podiatry ミーティング(神戸)【世話人会】
28日	下川 宣幸	第68回 近畿脊髄外科研究会(大阪)【世話人会・発表】
28日	中尾 弥起	第68回 近畿脊髄外科研究会(大阪)【発表】
28日	安田 武生	日本消化器病学会近畿支部 第99回例会(大阪)【評議員会】

10月

3～5日	下川 宣幸	Asia Spine 2013 (ソウル)【招待シンポジスト・シンポジウム座長・発表】
4日	麩山 勇	第56回 播磨麻酔科医勉強会(姫路)【発表】
5日	山田 瑞恵	第51回 自己血輸血学会教育セミナー(香川)【発表】
9～12日	安田 武生	第55回 日本消化器病学会(東京)【座長】
16～18日	下川 宣幸	日本脳神経外科学会 第72回学術総会(横浜)【座長・発表】
16～18日	中尾 弥起	日本脳神経外科学会 第72回学術総会(横浜)【発表】
16～18日	中条 公輔	日本脳神経外科学会 第72回学術総会(横浜)【発表】
17日	楠山 貴教	循環器疾患を考える会(姫路)【講演】
24日	下川 宣幸	第20回 東播磨脳神経外科懇話会(明石)【代表世話人・世話人会・座長】
24日	寺田 愛子	第20回 東播磨脳神経外科懇話会(明石)【発表】
25日	楠山 貴教	高血圧治療セミナー(姫路)【座長】
28～30日	下川 宣幸	The International Spinal Cord Society 2013 (イスタンブール)【主題発表】
28～30日	中尾 弥起	The International Spinal Cord Society 2013 (イスタンブール)【発表】

11月

30～11月3日	丸岡佐知子	第67回 日本臨床眼科学会(横浜)【発表】
1～3日	下川 宣幸	STRスパインワークショップ(神奈川)【招待講師】
14日	楠山 貴教	第4回 基礎から学ぶ循環器病教室(姫路)【講演】
14・15日	下川 宣幸	第48回 日本脊髄障害医学会(福岡)【評議員会・発表】
14・15日	中条 公輔	第48回 日本脊髄障害医学会(福岡)【発表】
21～23日	塚崎 高志	第75回 日本臨床外科学会(名古屋)【発表】
30日	下川 宣幸	O-Arm User's Meeting(東京)【招聘講演】

患 者 様 の 権 利

1. あなたは、宗教・思想・国籍その他の個人的な背景にこだわらず、平等に医療を受けることができます。
1. あなたは、医療の内容について、あなたが理解できるように説明を受け、又あなたの希望を述べることによって、十分な納得と同意の上で、適切な医療を受けることができます。
1. あなたが他の診療科や病院の医師に意見を求めたい場合、他の医療機関、施設に移りたい場合は、ご遠慮なくお申し出下さい。その場合は、必要な情報をご提供いたします。
1. 私たちが医療上知り得たあなたの個人情報保護されます。
1. 私たちは患者様の人生が最後まで豊かでありますように、可能な限り努力します。
1. 皆様に気持ちよく療養して頂く為にも院内の規則を守るなど、ご協力をお願い致します。

三 栄 会 理 念

- 1、医療は患者のためにあるという信念をもって生命の尊重と人間愛を基本とし、地域医療に奉仕する。
- 2、医療人として学識、技術の錬磨に励み、人間的にも自己研鑽を怠らず、相協調して医療の高揚に努める。
- 3、職員相互の人格を尊重し、経営の安定の下に、進取の気性をもってことに当る。

看 護 部 の 理 念

- 1、病院の目指す理念に沿って地域社会の変動、医療の進歩に伴い、その要請に応じた看護を提供する。
常に相手の立場に立ち、その信条、人格、生活、権利を尊重する。
患者のもつ潜在治療力を最高に引き出す努力と個々のニーズに応じた看護を提供する。
- 2、専門職として常に看護の本質を迫及し、科学的、創造的、かつ主体的に学習し、臨床の場は常に教育の場であることを認識して行動する。
- 3、当院の看護婦として、誇りを持ち心身の自己管理と保持増進に努め、自己の能力の開発に努力して、品性を高める責任を担う。

患者様・ご家族の皆様へ

当院では、皆様のご意見や苦情などをお受けする“意見箱”を外来や病棟に設置しております。
どのようなご意見でもいただければ幸いです。
皆様のご意見を尊重させていただき、改善への参考にさせていただきたいと思っております。

ツカザキ病院

診療科目

外科	眼科
脳神経外科	整形外科
消化器外科	乳腺外科
心臓血管外科	泌尿器科
呼吸器外科	人工透析内科
内科	麻酔科
消化器内科	放射線科
循環器内科	リハビリテーション科
神経内科	

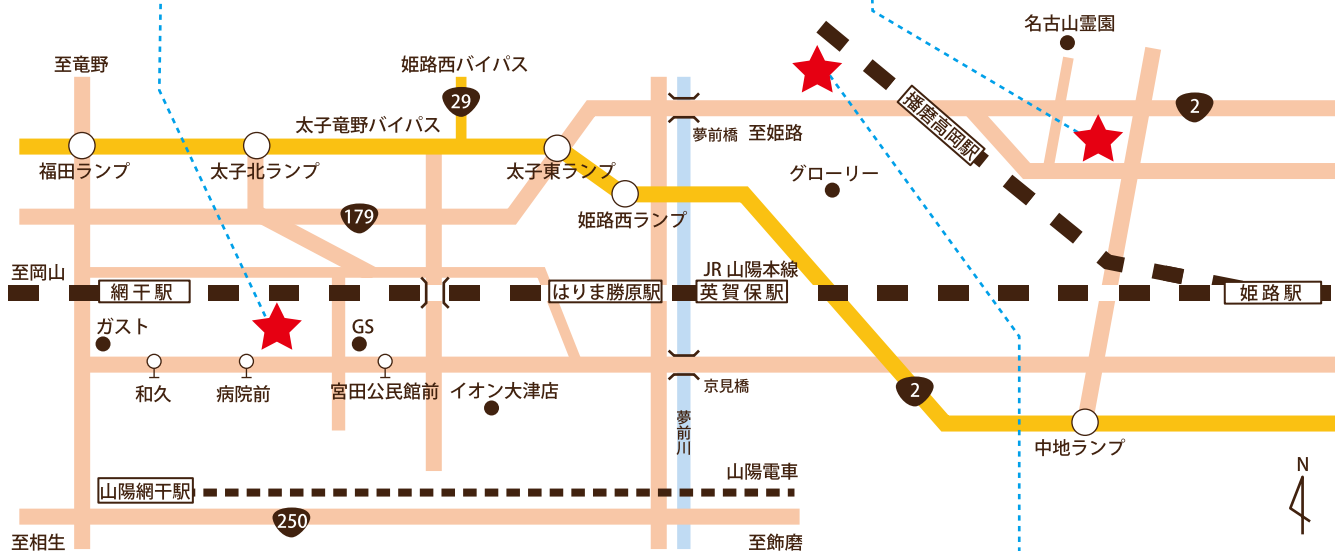
〒671-1227 姫路市網干区和久 68-1
 TEL: 079-272-8555 代
 電車…JR 網干駅南口下車、徒歩約 15 分
 バス…「ツカザキ病院前」にて下車
 車…太子龍野バイパス福田ランプより南へ約 15 分

ツカザキ記念病院

診療科目

内科	循環器内科
消化器内科	心臓血管外科
呼吸器内科	放射線科
内視鏡内科	人間ドック
腎臓内科	
人工透析外科	
人工透析内科	
神経内科	
リハビリテーション科(回復期病棟)	

〒670-0053 姫路市南車崎 1 丁目 5 番 5 号
 TEL: 079-294-8555 代
 電車…JR 姫路駅(北側)、山陽姫路駅にて下車、徒歩約 30 分
 バス…JR・山陽姫路駅よりお越しの方…「石ヶ坪」にて下車
 西方面からお越しの方…「車崎」にて下車
 車…姫路バイパスよりお越しの方
 中地ランプを北へ「車崎南」の交差点を左折、次の信号を右折
 …国道 2 号線よりお越しの方
 東行き(一方通行)「車崎」の交差点を右折、次の信号「土山」の角



ツカザキクリニック

診療科目

放射線科 (PET-CT)
 人工透析内科

〒670-0063 姫路市下手野 2 丁目 4 番 5 号
 TEL: 079-298-8555
 バス…JR・山陽姫路駅よりお越しの方…「下手野」にて下車
 西から姫路駅行きでお越しの方…「下手野」にて下車
 車…中地ランプを北へ車崎南の交差点を左折、
 国道 2 号線を西に直進、JR 播磨高岡駅を右手

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション
 TEL: 079-299-1185
 ツカザキヘルパーステーション
 TEL: 079-298-8989
 ツカザキ居宅介護支援事業所
 TEL: 079-298-8701

〒670-0063 姫路市下手野 2 丁目 4 番 5 号
 ツカザキクリニック内

ビタミン誌 新年号

発行所 特定医療法人 三栄会 ツカザキ病院 ツカザキ記念病院
 ツカザキクリニック ツカザキ在宅事業部
 発行責任者 岸本 健太郎
 印刷所 株式会社ティー・エム・ピー