

TSUKAZAKI HOSPITAL

平成 26 年 7 月 1 日 発行

ビタミン誌

夏号
Summer



「花火」宮津市

メニュー

- | | | | |
|--------------|------|----------------|------|
| ● 院長所感 | P 2 | ● お花見 | P 13 |
| ● 総師長就任にあたって | P 3 | ● ちょっと一言 | P 13 |
| ● 健康アドバイス | P 4 | ● ピカピカの一年生 | P 14 |
| ● 食事とは？ | P 5 | ● アラカルト | P 16 |
| ● 施設紹介 | P 6 | ● 研修会レポート | P 18 |
| ● 訪問看護ステーション | P 7 | ● 学会発表 | P 18 |
| ● 看護便り | P 8 | ● 患者様の権利 | P 19 |
| ● 私の趣味 | P 8 | ● 三栄会理念・看護部の理念 | P 19 |
| ● 当院のドクター | P 10 | | |



院長所感

ホスピタルとホスピタリティー

ツカザキ病院 院長

夫 由 彦

病院は英語ではhospital（ホスピタル）ですが、その語源はラテン語（古代ローマ帝国の公用語、日本語にたとえると古文や文語のようなもの）のhospitale（ホスピターレ）に由来するとのこと。ホスピターレとは巡礼者、旅人をもてなす大きな家という意味があり、古代ローマ人は旅に出るところに宿泊しました。旅で受けた傷や病をホスピターレのもてなしで治して、心身共にリフレッシュしてまた新しい旅に出たとのこと。英語のホスピタリティー（hospitality）も同じ語源になります。心からの親切、もてなし、思いやりと訳されます。つまりホスピタリティーとは「おもてなしの心」のことで医療従事者が患者さんに寄り添って持つべきもので、人間愛、医道、共感に通ずるものです。

古来、日本では民謡で「お医者様でも草津の湯でも～」と唄われる様に病気を治してくれたり命を助けてくれたりすると頼りになる存在として「お医者様」と呼ばれていた時代がありました。そのことは一方で、患者さんの立場が弱い時代でもあった様に思います。私が小学生であった50年前にはまだそのような時代でした。身内が手術のために医師の診察を受けた際に、「不安なことの説明を求めて質問しただけで高圧的に叱られた。機嫌を損ねない様に平謝りに謝った。」と涙を流して語るのを聞いて子供ながら理不尽であると感じました。

患者さん中心の医療が求められる様になり2000年頃からは一般企業と同じように医療機関の接客研修（接客業務における客に対する接客ス

キル）がひろく実施されるようになりました。一般サービス業での「お客様」に準ずる様に「患者様」という呼称もその頃から一般的になったようです。接客研修は一般企業でのノウハウを持ち込んで実施されますので、「接客業に学べ、医療もサービス業だ、一流航空会社なみの接客だ」と号令をかけた病院経営者も多くあったようです。

そもそも英語サービス（service）の語源はラテン語セルヴァス（servus）にあります。セルヴァスは奴隷・召使いを意味しており同じ語源で英語サーヴァント（servant）給仕人・奉公人があります。つまりサービスとは主従関係にもとづいた奉公のことです。そこからサービス業とは、金銭契約にもとづく主従関係で、金額の範囲で一種の奴隷になるという意味あいをもちます。お金さえ払ったら一律に受けられる接客こそがサービスの本質にあたります。「お客様は神様です。」というのも極端な例ではありますが一種の主従関係を表しています。

しかしホスピタリティーは人間愛・医道・共感にもとづくもので金銭契約にもとづく主従関係ではありません。ここが医療と他のサービス産業との決定的違いであると考えます。一例をあげますと、「応召の義務」として医師法第19条に「医師は診察治療の求にあった場合には、正当な事由がなければ、これを拒んではならない。」とあり、そこから重症者を前にしては無条件に診療に応ずる義務をさせられています。このような「応召の義務」が架せられるのには医療は一般的なサービス業とは異なり、ホスピタリティーにもとづく倫

理性の高い行為であるという背景があるからです。ホスピタリティーの概念では患者さんと医療者は対等でお互いが尊重し合う関係です。上下関係はありません。

具体的なホスピタリティーとは第一に高い治療成績を達成することと考えます。本当に患者さんに医療者として尽くすということは水準以上のよりよい治療を実践することでしょう。患者さんが求めておられるのはまず治療成績であります。そしてもう一つ、治療成績と同じくらい或いはそれ以上に大切なものがあります。患者さんは傷病に

耐えておられる、我慢しておられるその苦痛に優しく寄り添うホスピタリティーです。医療者が患者さんに共感し、いたわる優しい心がなければ治療とは言えません。この2つが実現して真のホスピタリティーがあると言えると思います。

まだまだ私自身を含め未熟なところも多い三栄会ではありますが、少しでも真のホスピタリティーが実現されるように職員一同、一致団結して取り組んで参ります。皆様におかれましては、暖かく見守って頂きます様によりしくお願い申し上げます。

総師長就任にあたって

ツカザキ記念病院 総師長 山根 一 美

この4月にツカザキ記念病院の総師長に就任いたしました、山根と申します。私が就職したのは、ツカザキ病院が下手野で診療を行っていた昭和の時代になります。その後、南車崎にツカザキ記念病院が開設されるにあたり、建築中の病院内で準備をしていたことが思い出されます。あれから20数年が経ちました。その間結婚、出産、育児とライフサイクルが大きく変化しましたが、何とか仕事を続けることができました。それは、私が出産した頃から当院でも育児休業制度が利用できるようになり、2人の子どもに対してそれぞれ1年近い時間をかけて子育てできたことが大きく影響していると思います。当時は、ワーク・ライフ・バランスという言葉にもあまりなじみがありませんでしたが、今思うとあの頃の私は、病院という組織から育児休業制度の利用という支援を受け、家族の協力を得ながら「仕事と生活の調和」がとれていたのだと思います。周囲の病院が、まだそのような制

度を導入していなかった中で、いち早く育児休業制度を利用できたことに感謝しております。

医療の現場は「2025年問題」に向けて、大きく変化しようとしています。私たち看護師には、入院中の患者様だけではなく、地域の方々の健康生活を支援するという質の高い看護が求められています。専門職として、自己研鑽を続けることはもちろんですが、そのためには看護師として働き続けることが大切です。

総師長になって一番に考えたことは、看護部だけでなく職員の皆さんが働きやすい環境を維持することでした。自分がそうであったように、子育て世代の看護師はもちろん、子育てを終えた看護師にも「働き続けられる職場」でありたいと考えています。時代は変わり、働き方も多種多様になってきております。現状に満足せずに、微力ではありますが組織のために貢献したいと思っておりますので、ご指導よろしくお願いいたします。

健康 アドバイス

運動で健康長寿を目指そう!

ツカザキ病院 整形外科 堀 芳 郎

◎運動は心臓病、脳卒中、糖尿病を強力に防ぐ

運動には様々な効果のあることが科学的に証明されています。あやしげな健康法やサプリメントを試したりするよりも、はるかに確実に効果を発揮します。定期的な運動は肥満、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗鬆症になる可能性を確実に低下させることが分かっています。運動はいくつになってから始めても決して遅いということはありません。65歳を超えてからでも運動量を増やすことで死亡率が半分に減ったという研究報告もあります。

また運動は脳の働きとも密接に関連しています。運動が脳内の神経幹細胞の分裂を刺激して新たな神経細胞が作り出されるという研究結果や、1日の歩行距離が長くなるほどアルツハイマー型認知症にかかりにくいという報告もあります。

また運動は見た目の若々しさにも影響します。運動を習慣にしている人では成長ホルモンやテストステロンといった若々しさを保つホルモンの分泌が運動習慣のない人に比べて高く維持される傾向があると報告されています。

◎運動はがんも防ぐ!

女性の死因の第1位は大腸がんですが、大腸がんになるリスクは運動によって確実に減ります。また大腸がんだけでなく乳がんも減ることがかなり確実になっています。逆に運動不足は肥満の確実な危険因子ですが、肥満が実にさまざまながん（食道がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、腎がんなど）の危険因子であることが明らかになっています。肝臓がんや胆嚢がん、すい臓がん、血液のがん（悪性リンパ腫）などの危険性も肥満によって増す可能性を示唆する報告もあります。心臓病、脳卒中、がんという日本人の三大死因に対し確実な予防効果のある運動をぜひとも日常生活に取り入れていただきたいと思います。

◎運動なしのダイエットでは魅力的にやせられない

運動せずに食事制限だけでダイエットをすると徐々に筋肉が委縮して体脂肪の割合は逆に増加してしまい、やせにくい体質になってしまいます。体重をなんとか減らす事ができたとしても体重のみが減ったという自己満足が得られるだけで、しまりがなく皮膚もカサカサになってしまいます。骨も脆くなっていきますので骨粗鬆症になるかみれず、寝たきりの原因になってしまいます。

◎まずは歩くことを習慣化

まずは始めることが肝心です。ウォーキングから始めてみましょう。そしてそれを習慣にして下さい。なるべく週3回は歩くようにしましょう。まずは1日20~30分程度を目標にしましょう。体を動かす気持ちよさを実感し「このままなら続けられそうだ」という状態にもっていきましょう。

ウォーキング前にはラジオ体操のような簡単なストレッチを行い、筋肉や関節を痛めないようにしましょう。週3回、20~30分のウォーキングが習慣になり少し物足りなさを感じるようになれば、1回の歩行時間を1時間に延ばしたり、大腿で速めに歩くようにしたり、膝を高く上げて歩くようにしたりなど、少しづつ感じるくらいにレベルアップしていきましょう。しかし激しすぎる運動はかえって死亡率を高める結果になりますので、決してつらくなりすぎないようにしましょう。気分良く続けることが大切です。

◎すき間時間を利用した運動でも効果あり

20分以上続けて運動しないと脂肪は燃焼しないという話をよく耳にしますが、それは嘘です。科学的にも否定されています。すき間時間を利用した細切れの運動でも十分効果を発揮します。通勤を利用したウォーキングが一番手軽で効果的です。エレベーターを使わずに階段を上り下りするのも非常に有効です。電車に乗ったら座らずに立っているだけでも運動になりま

す。普段の生活の中に運動のチャンスはいくらでもあります。80～90歳という高齢者でも筋力トレーニングで筋肉の委縮が改善することが分かっています。また日常の運動量の多いほうが下肢の骨折が少ないという調査結果もあります。「寝たきり長生き」ではなく「健康長寿」を目指しましょう。

最後に

運動を習慣にできるかどうかは運命の分かれ道です。はじめはおっくうでも習慣になってしまえば後はそれほどつらくありません。体調と体型が改善して気分が良くなり周りの見る目も変わります。運動を習慣にして、健康長寿を目指しましょう！



食事とは

「食欲」とは3大欲求の一つで、生きていく上で必要不可欠です。欲求を満たすだけなら動物と同じ。動物が食べるのは「エサ」、人間が食べるのは「食事」です。人間としての食事には様々な役割があります。



ツカザキ記念病院 栄養課

■生命の維持・増進《食欲を満たす》

私たちが活動が続けるのに必要なエネルギー（炭水化物・たんぱく質・脂質）、生理機能を調節するビタミン・ミネラルの摂取。

■生活習慣病予防

病気にならない様にする、病気になっても進行させない、合併症の予防。

生活習慣病の発症には、生活環境因子（不適切な食生活・運動不足・睡眠不足・ストレス過剰・多量の飲酒、喫煙等）や遺伝的な要素が関係しますが、6割近くは食事に原因があると言われています。不適切な食生活には、食の欧米化による高脂肪食・日常的な塩分の過剰摂取・食物繊維の不足が挙げられます。日本人は本来、米を主にたんぱく質は植物性が魚で、野菜中心の食文化なのです。

■精神の安定・機能を図る

《コミュニケーション、家族の団らん》

皆で一緒に食事を囲む事により、心のやすらぎを得られたり、結びつきが強くなったりするので、身体と心の両面にとって食の重要性は計り知れません。

その機能は家族、友達同士、仕事の仲間であっても得られます。

■社会的役割・教育的役割《膳をする》

小さい頃に「お米は農家の人が苦勞して作ったのだから、一粒も無駄にしてはいけない」と

教えられたことがありませんか？

食前・食後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶に込めるのは、私たちの生命を養ってくれる動・植物への感謝、それを育てた自然と人々への感謝、そして調理してくれた人への感謝です。

その挨拶から物の有り難味を学び、食を通して行儀作法・常識が教えられてきました。しかし最近はこの役割が失われつつあるように感じます。

働く女性が増えたこともあり、外食・中食・レトルト食等も増え、昔に比べると家でゆっくりと食事をする時間が減っているのではないのでしょうか？

ごちそうでなくても、一緒に食べる関係を大切にすることが親子や家族の関係を大切にすることにつながります。

小さい頃から温かい食卓に向かってきた子供は、食べ物への興味が育っていき、栄養のバランスなどの問題も自然にある程度知っていくようになるものです。

食事は1日3食、毎日繰り返すからこそおろそかにできない行動です。

1回1回の食事を丁寧に迎えていきたいものです。

**施設
紹介**

ツカザキ病院

言語聴覚士(ST)の紹介



言語聴覚士：S Tとはリハビリテーションの職種の一つであり、Speech Language Hearing Therapist の略です。1997年に国家資格となりましたが、職業としては約40年の歴史があります。

言語聴覚士の仕事は、脳卒中や交通事故などによりことばを理解したり話すことや読むこと、書くこと、計算することが出来なくなったり、うまくコミュニケーションができなくなった患者様（失語症・運動性構音障害）、またコミュニケーション以外に高次脳機能障

害（記憶力や注意力、遂行機能などの障害）、認知機能などの障害を患った患者様に検査や訓練など通じて能力の維持向上を目指します。その他に食べ物や飲み物をうまく飲み込めなくなりムせてしまう患者様（摂食・嚥下障害）に対して個別に応じた方法で訓練を実施します。

当院では、現在言語聴覚士は全員で5人在籍しており、発症直後より主治医の指示のもとに上記のような障害のある患者様に対して評価・訓練を実施し、医師や他のリハビリ職種（理学療法士や作業療法士）、病棟看護師、栄養士などと連携を図りながら、コミュニケーションの改善や適切な食事形態の調整などを行っております。また、院内の各委員会（NST委員会、口腔ケア委員会など）に参加し、患者様の治療向上に尽力しております。

今年3月より、ツカザキ病院本館1階にありました言語療法室が本館4階に移動となりました。4階に移動に伴い、部屋が1室増加し、現在院内では言語療法室は2室となっております。部屋も新しくなり、今後も患者様に対してより良いリハビリテーションを提供できるよう尽力していこうと思います。



ツカザキ訪問看護ステーション



訪問看護とは？

～暮らしを支える看護～

病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

ツカザキ訪問看護ステーションのサービスへの取り組み

- 看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は、病状や療養生活を見守りながら、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応（看護師のみ）し、在宅での療養生活が送れるように支援します。
- 医師やケアマネージャーや関係機関と連携をとり、様々な在宅サービスの使い方や療養生活でのアドバイスを提案します。



このような方が訪問看護をご利用されています

自宅で介護が必要な患者様の退院時には、病棟看護師からご家族へ、介護への心構えや身体介助や医療行為の方法についての指導が行われます。

しかし、病院で十分に指導を受けても、ご家族にとって退院直後の時期は、在宅介護の中でも特に不安を感じる場面の一つです。ご家族は、医療依存度が高い場合や、介護が初めての場合は、「もう少し入院させてもらえないだろうか…」と、一段と不安が強くなるのではないのでしょうか。

次にご紹介する事例は、医療依存度の高いお母様の在宅介護を決心した息子様をサポートした事例です。

事例 医療依存度の高いお母様の在宅介護をはじめるとご家族の不安と負担を軽減

★対象者

80代女性。自宅で転倒し、腰痛になってから入浴が出来なくなったり、食事の場所が、食卓から自室になったりと、生活の活動範囲の低下がみられていた。転倒されてから約1か月後、肺炎・心不全で入院となった。その間、嚥下困難となり、鼻からの経管栄養が開始となる。息子さまが経管栄養・薬の注入・吸引などの指導を受け退院。

★ご家族／夫・息子との3人暮らし

★ご要望

「本人が家に帰りたい」と言っているので、出来る限り家で過ごさせてあげたい

★支援内容

血圧などの状態の観察・経管栄養と薬の注入・陰部洗浄・オムツ交換・皮膚トラブルの予防と観察・経管栄養チューブの交換・ポータブルトイレ排泄の介助

★事例のポイント★

- ・息子様の負担の軽減策として、週3回のデイサービスと週3回の訪問看護のご利用で、「栄養の注入」「痰の吸引」「身体介護全般」を行いました。
- ・日曜休日夜間の緊急対応で「痰の吸引」を行いました。
- ・手技の確認や身体介護のコツの指導やアドバイスなどを行いました。

*「具体的な訪問看護のサービス内容」「訪問看護を利用できる人は？」「訪問看護を利用するには？」などの詳細については、外来・病棟・地域連携室に“ツカザキ在宅サービスのご案内”のパンフレットを、置いておりますので、是非ご参照ください。

看護
だより

看護の日

ツカザキ病院

ツカザキ病院 透析室 看護部主任 田中裕美

5月8日（木）「看護の日」のイベントを行いました。

イベント内容は、身長・体重・血液測定・活力測定・ヨーヨー釣りを実施しました。活力測定では、1日の食事のエネルギー摂取状況や運動量の状況、実年齢と活力年齢とのギャップでとても好評でした。少しお待ち頂く事もありましたが、外来患者様、入院患者様ともに楽しく行われました。

平日ということもあり、例年より小規模となりましたが、地域の皆様に貢献できる1日を過ごすことができたのかなと思います。

来年も地域の方々に楽しく参加して頂き、健康や看護について少しでもお力になれるようなイベントを開催したいと思います。

来年も多数のご参加を職員一同でお待ちしております。



私の趣味

ツカザキ病院 3階病棟 看護師 赤瀬 優

3月末のことでした。友人よりバスケットをしよう！という誘いを受けたことからです。なかなか体を動かす機会もなく、また久しぶりのバスケットであったこともあり、わくわくした

気持ちでした。

行ってみると、メンバーはほんとうに様々でした！共通点と言えば同じ職場だというぐらいです。また、経験者もいれば全くの初心者、ましてや靴すら履かずに靴下でゲームをする人もいたりなんて…。とても愉快的状況でありました。普段仕事で動いているから大丈夫かな？なんて思っていたら、そんなこともなく。5分程ゲームを行って、すぐに息が上がっているよ



ツカザキ記念病院

看護の日のイベントを終えて…



ツカザキ記念病院 4F病棟 看護部主任 酒本 千恵子

みなさん「看護の日」をご存知ですか？

多分、ご存知の方もたくさんいらっしゃると思いますが、近代看護の普及に尽力したナイチンゲールの誕生日（5月12日）に由来して、世界各国で「看護の日」が制定されており、

それにちなんで「看護の日」には様々な所で、イベントが開催されています。

当院でも、毎年イベントを行っていますが、今年は5月13日に血圧測定や身長・体重測定、血管年齢、健康相談などのほか、今年は治療食・ゼリー食を試食して頂く機会を設けました。

減塩しょうゆやみそなどを試食していただきま

したが、とても好評で食育への意識の高さを感じました。

そして今年は153名と、多くの方に参加して頂き、大盛況で終わることができました。

ご参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。

来年も患者様、家族の皆様、地域の皆様に気軽に、私たちの看護にふれていただくと共に、健康の増進につながりますよう、楽しい「看護の日」の催しを企画しますので、より多くのご参加を心よりお待ちしております。



うな状態でした。それでも心身ともに心地よい疲労感がそこにはありました。

また、バスケットを通して初めて顔を合わせた人でも、自然と以前からの友人かのように一緒に笑ったり、喋ったり。話題はあっちへ行ったりこっちへ行ったり。仕事のこと、家のこと、ましてや高校の頃の話が出たりして、なんてまとまりのないこと。それでもバスケットがコミュニケーションツールとなり、人と人の繋

がりの輪が広がったように感じました。

こんな風に様々な人と関わることは、今の仕事と同様、日々いろんなことを学び、成長する場になっています。また、仕事だけでなくプライベートにこのような機会を持つことで、今の私の活力・癒しとなっています。

誘ってくれた友人に感謝と、こんな場が増えていけばいいと思う、とても楽しいひとときでした。

当院の

ドクター

ツカザキ記念病院

回復期リハビリテーション科

神経内科

Sumimoto Takehiro

住本

武弘



専門分野

脳卒中を中心とした脳神経外科学的疾患の診断、急性期および慢性期の内科的治療、そして、回復期リハビリテーションに伴う諸疾患の管理、治療。

専門医

日本脳卒中学会専門医

日本脳神経外科学会専門医

メッセージ

研修医時代の昭和57年8月から11月と昭和58年8月から11月までの計8カ月、その後は、平成元年11月から平成14年末まで、それぞれ脳神経外科医としてツカザキ病院に勤務した後、ツカザキ記念病院には脳神経外科という診療科がありませんので平成15年より診療科としては神経内科で日々の診療を行うようになりました。

初めは、主に脳卒中内科を担当していましたが、ツカザキクリニックにおける透析医療の回診の担当にも加わることによって、脳を含む、全身の疾患の診療にも携わるようになりました。そして、平成20年6月からは、主に回復期リハビリテーション病棟の専任医師としての勤務が中心となり、現在に至っています。まだ御存じでない方も多くいらっしゃるようですが、回復期リハビリテーションは脳卒中(脳梗塞、脳内出血、クモ膜下出血)を中心とした脳・脊髄・神経疾患の急性期治療後早期の患者さん、大腿骨頸部骨折が最多である各種外傷に対する治療後早期患者さん、また、肺炎を含む各種疾患の闘病生活により日常生活動作能力が低下して間のない患者さんに対して行われるリハビリテーションです。

そして、そのためリハビリテーションの対象となった疾病の治療や管理、この時期に見られる合併症に対する処置、在宅や社会フックが円滑に進められるための各種書類の作成などを行い、機能の回復のための‘杖’のような役割を果たせるよう、日々努めておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

当院の

ドクター

ツカザキ病院

循環器内科

大江
良子

Oh e Ryoko



専門分野

循環器内科全般

得意な手技・技法

狭心症や心筋梗塞に対するカテーテル治療
高血圧・心不全・弁膜症・不整脈治療

メッセージ

2013年12月よりツカザキ病院に勤務させて頂いています。
これまで、カテーテルインターベンションを中心に勉強してきました。最近では、急性期の治療もさることながら、循環器疾患の原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病などのコントロールの大切さも、なお一層、実感するようになりました。患者様の小さな疑問にも答えていけるよう、ひいては地域の皆様の健康維持のお役に立てるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

当院の

ドクター

ツカザキ病院

外科

消化器外科

野沢

NOZAWA

彰紀

AKINORI



専門分野

消化器外科

肝胆膵外科

手技・技法

現在、腹腔鏡を用いた手術を積極的に行っています。(消化器癌・胆のう摘出術・鼠径ヘルニア術など)

メッセージ

2014年4月より赴任いたしました。
大阪市立大学で肝胆膵外科を中心として外科の修練を積んできました。
この度、ツカザキ病院で地域に密着した医療を行う事が出来、外科医として充実した日々を過ごしております。今後とも頑張っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

お花見会



平成26年4月7日、ツカザキ記念病院に入院しリハビリをされている患者様を連れ、名古屋にてお花見会を実施しました。今年は開花が早かったにもかかわらず、ちょうど満開の状態であり患者様方にも大変喜んで頂きました。

そんな患者様から感想を頂いていますので紹介させていただきます。



花見の前に雨があったのでお天気になって欲しいと思ってリハビリの時間にテルテル坊主を何十年ぶりに作りました。

当日、朝カーテンを開けると青空とはいかないもののお天気でうれしかったです。お昼からの1時まで、昼ご飯を急いで食べて看護師さんに着替えを手伝ってもらって、息子がこの日のために用意してくれた帽子をかぶって行きました。家から行けなかった桜が見られてとても綺麗でうれしくてありがとうございます。

スタッフのみなさん、いろいろ気遣ってくれてありがとう。本当に桜が綺麗だった。

女性

本当に良かったです。10年前と違ってリハビリの先生と散歩をすることが出来ました。

姫路城の天守閣が見えたようなのですが、残念ながら私には見えませんでした。

おやつも食べたかったですね(笑)。桜は綺麗でした。

女性

ちょっとひとこと

♡ キャロライン・ケネディ大使に

ツカザキクリニック 放射線技師 亀井 昭人

当時、彼女は5歳で、現在55歳。
ということは、私は11歳であったろうか、
衝撃的な事件が起こった。

米ソ冷戦下で、戦後ずっと日本を守り支え
続けてくれた豊かな国、憧れの国、アメリカ
合衆国大統領の衝撃的な死である。

現在よりはるかに政治家の尊厳が高かった
時代のアメリカ合衆国大統領の死は、まだ
まだ子供の私にとっても大きな衝撃であった。

父親の死を知ってか知らずか、ころころ遊
ぶ幼い姉弟の映像が繰り返し流れ、涙したの
を覚えています。

誰が教えたのか父親の棺に向かい、軍隊式

の敬礼で見送る幼いいたいけな男の子の姿は
今も私の脳裏に焼きついています。

あれから、50年、この子供達のことはす
っかり忘れかけていましたが、突然、注目を
浴びることになる。

あの時のあの女の子が、駐日アメリカ大使
として還ってきてくれたのである。

外交手腕云々など言うものはいるけれど、
『大丈夫ですよ！キャロライン・ケネディ大使。
日本人は、皆あなたの味方で応援していま
す。』

どうぞ、日米間の問題で、彼女の周辺に波
風が立ちませぬように、...

ピカピカの 一年生

ツカザキ記念病院 臨床検査科 村上知代

はじめまして。平成26年4月からツカザキ記念病院の臨床検査室で勤務させていただいております村上知代です。

小学校のとき実験クラブに入部しており、スライムやペットボトルロケットなどを作る理科実験が楽しかった思い出があります。高校生のとき入院していた病院のスタッフが、優しく接して下さったこともあり医療人に憧れました。それ以来、臨床検査技師になることを目指して、短大で衛生技術科を専攻し学んできましたが、実際に働き始めると、知識・技術の不足を感じております。

先輩方はどんな些細な質問でも、丁寧に説明してくださったり、検査室一体となって問題解決に取り組んでくださいます。その一つとして現在、新人に対してSAS(睡眠時無呼吸症候群)の勉強会を開いています。このような学びの場を、与えてもらっていることの喜びと感謝の気持ちを忘れず、日々、自身で課題を持ち、知識・技術を習得していきたいです。そして、患者さまに寄り添い、共に病気と立ち向かえる臨床検査技師となれるよう努力していきますので、今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

ツカザキ記念病院 4F病棟 看護師

中越彩月

この春よりツカザキ記念病院で働かせていただいている看護師の中越彩月です。

私は中学3年生の時に看護師になることを夢みて、5年一貫の看護科のある高校を受験し、入学しました。高校での5年間は、普通科の勉強に加え看護についても学んでいくという環境で正直辛い時期もありましたが、病院実習で患者様と関わっていく度に夢を叶えたいという思いが強くなっていきました。ツカザキ記念病院では高校2年生の時に実習に来させていただき、当時の赤井総師長の講義に感銘を受け、この病院で働きたいと考え始めるようになりました。

看護師国家試験に合格し、この病院で働かせていただけることになり、本当に嬉しく思います。

入職しておよそ2ヶ月が過ぎ、今は先輩方にご指導いただきながら、看護の知識・技術を習得していけるよう日々精進しております。人命に関わる仕事であることを常に自覚し、これからも成長していけるよう頑張ります。

皆様、よろしくお願いいたします。

ツカザキ病院 臨床工学技士

山崎卓也

初めまして。今年の4月よりツカザキ病院の透析室で勤務させていただいております、臨床工学技士の山崎卓也と申します。出身は九州の長崎県です。もし、長崎へご旅行へ行かれる方がおりましたら、精一杯案内させていただきますので、そのつながりでお声をかけていただければ幸いです。

入職してまだ1ヶ月と少しですが、業務もバリバリとこなしながらユーモアもある現場の先輩技士、看護師、准看護師の皆さん、そして患者様に、大変良い刺激を受けながら充実した毎日をおくらせていただいております。病院という人命に関わる現場でも冷静に判断し、素早く対応する先輩方に尊敬の念を抱きつつ、早く追いつきたいという想いと、日々そう思わせてくれるツカザキ病院のような恵まれた病院で、臨床工学技士としてのスタートを切れたことを大変嬉しく思っています。

今後の抱負としては、患者様だけでなく業務をとにもするスタッフの方々にも誠実な気持ちで向き合い、知識に基づいた確かな技術を発揮できるよう日々精進していきたいです。まだまだ本当に日が浅く、皆様には御迷惑をおかけすることもあると思いますが、精一杯努力していきますのでどうかご指導のほど宜しく御願い致します。

ピカピカの一年生

ツカザキ病院 総務課 上野 美佐紀

はじめまして。今年の4月より、ツカザキ病院総務課に入職させていただきました上野美佐紀と申します。総務課に新卒で入職するのはめずらしいと言われ、この度、入職できたことを改めて嬉しく思っております。

入職してから2ヶ月が経とうとしていますが、まだまだ病院に近づくにつれ、緊張する日々を過ごしています。また医療・病院に対する知識がなく、日頃の会話や業務において戸惑いを感じるがありますが、総務課の皆さんをはじめ、各

部署職員の皆さんにも声をかけていただき、感謝しています。患者さんとお話できる機会や多職種の皆さんと関わる機会が多いことも、楽しく感じています。

分からないことも多く、失敗することもあると思いますが、今後自分が人として成長することも楽しみに、そして皆様のお役に立てるよう努力してまいりますので、たくさんのご指導よろしくお願い致します。

ツカザキ病院 眼科 視能訓練士 山本 慶子

はじめまして。平成26年4月よりツカザキ病院の眼科で勤務させていただいております、視能訓練士の山本慶子と申します。

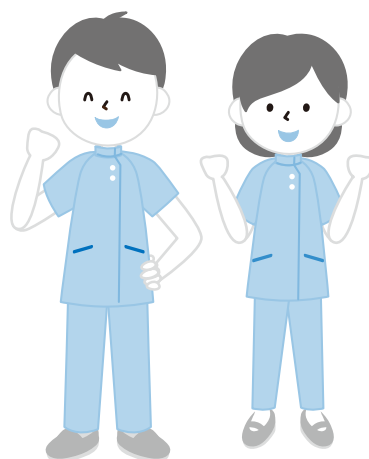
私は出身が晴れの国で有名な岡山県で、兵庫県にはあまり来たことがないため休日は観光に出かけたり、姫路の特産物を食べられることを楽しみにしています。

私が視能訓練士を目指したきっかけは、大学のオープンキャンパスで眼科には検査の種類が多くあることを知り、目についてもっと深く知りたかったことがきっかけです。目標であった視能訓練士の国家資格を取得することができ、この春から本当に業務が務まるのか不安や期待を抱きながら入職しました。

さて、視能訓練士として働き始めて1ヶ月が経ちましたが、自分の知識と技術不足を痛感する毎日です。検査機器も多くまだ慣れないこともあり、失敗することも多々ありますが、先輩方には親切丁寧に指導していただき、仕事の楽しさも少しずつ感じられるようになりました。先輩方のような視能訓練士に1日でも早くなれるよう、知識と技

術を身につけ様々な状況に対応ができ、患者様の力になれるように日々努力していきたいです。今後悔しい思いをすることや悩むことも出てくるとはありますが、初心の気持ちを忘れずに精進していきたいです。

まだまだ未熟者でたくさんご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。



腸内細菌のバランスを保つ虫垂

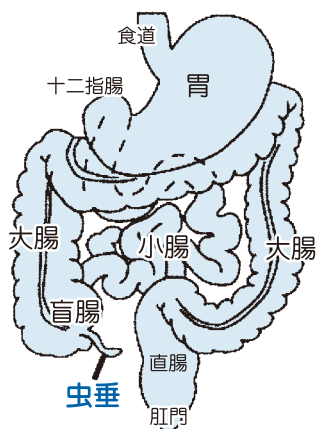
虫垂、聞きなれない方も多いと思いますが、虫垂炎は一般的には「盲腸」と呼ばれることもあります。大腸のはじまりの部分で盲腸で、その先端から出ている小指ほどの細い管状の突起が虫垂です。

体に必要のない組織と考えられていた虫垂のリンパ組織が粘膜免疫で重要な免疫グロブリン(Ig)Aを生産しており、腸内細菌のバランスを保っていることを、大阪大などのチームが初めて突き止めた。

チームの竹田潔教授(免疫学)は「バランスが悪くなると食中毒も起こしやすい。虫垂をむやみに取らない方が良い」と話す。腸内細菌のバランスが崩れて発症する潰瘍性大腸炎やクローン病の新しい治療法の開発も期待されます。

虫垂は炎症を起こすことがあり、他の病気の開腹手術の際、大きな影響が無いということで切除されることがあります。

チームは虫垂の働きを調べるため、虫垂を切除したマウスと、していないマウスを比較。すると、切除したマウスの大腸内では、腸内細菌のバランス維持を担う抗体を作る免疫細胞が半分になっており、バランスも崩れていた。また、虫垂でできた免疫細胞が、大腸と小腸に移動していることも確かめられており、虫垂が腸内細菌のバランスを保つのに役立っていることがわかった。



続 疲労の話

◎疲労の原因物質

動物は絶対に無理をしません。病気やけがをすれば、動かずじっとして回復を待ちます。

しかし、人間は疲れてもじっとしていません。休憩しないと、最終的には全然回復しない状態にまで落ち込んでしまいます。

では、疲労した時の人間の体の状態はどうなっているのか？これまでは筋肉に乳酸がたまって疲労する、と説明されてきましたが、多くの研究の結果、これは全く関係がないということが分かりました。

人間の筋肉は数種類あり、収縮が速いほうの筋

肉から多量の乳酸が生み出されるのですが、実はこれは遅い筋肉のエネルギー源として使われていることが分かりました。乳酸は持続力を保つために必要なものだったのです。

最近の研究では、二つの疲労物質が候補になっています。一つは「サイトカイン」。ホルモンのようなもので、体の中に増えると疲労感が強まります。そして、もう一つが日本で発見された疲労因子です。

特許の関係でオープンにされていませんが、細胞が壊れたりする時に出てくる物質です。その物質がサイトカインのようなものを増やし、これが伝わって、脳で疲労を感じるのではないかとわれています。

◎何よりも休息が必要

人間には疲労感を克服してしまう仕組みがあります。

「ランナース・ハイ」は長距離を走っているうちに気分が高揚してくる現象です。人間の頭の中に「報酬系」という仕組みがあり、それが疲労感を打ち消してしまいます。

しかし、疲労そのものは回復したわけではありません。

休息の中で重要なのは睡眠です。疲労因子もまとまった睡眠をとることで急速に低下します。何よりも精神的な疲労を解消するのが睡眠です。睡眠は脳を休ませるためなのです。

睡眠が不足すると、集中力の欠如やイライラ、頭痛、目まいなどの症状が出ます。早めの休息は短くても有効です。疲れのない人間は存在しません。

和食で生活習慣病予防

健康寿命を延ばすには、動脈硬化や脂質異常など生活習慣病の予防が大切。生活習慣病のもととなるメタボリック症候群の中核をなすのが肥満です。日本人の体格指数(BMI)は米食の減少と反比例して上昇が続いており、この半世紀、あらゆる世代で肥満が増えています。BMIは23ぐらいが1番死亡率が低く、体重は少し減らすだけで病気も減ってくるということが分かっています。

和食は低エネルギー食で、ご飯を中心にバランスのよい献立が可能、また満腹、満足感も得やすい。

米食中心の和食は、今や世界が注目しており、生活習慣病予防に役立つという証拠もそろっています。特に日本人は少し太るだけでも糖尿病になりやすいという特徴があり、肥満を少しでも減らすため、和食文化を生かしましょう。

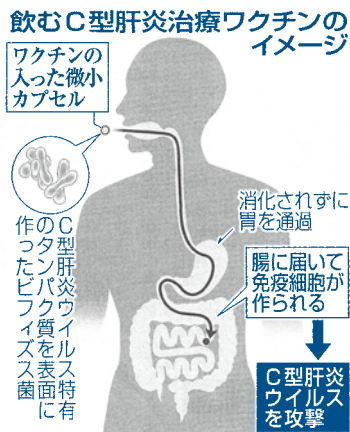
医療ニュース 1

飲むC型肝炎ワクチン

口から飲むC型肝炎の治療ワクチンを、神戸大学大学院医学研究科感染症センターのグループが開発。

ビフィズス菌を利用して作製された。C型肝炎ウイルス特有のタンパク質を、ビフィズス菌の表面に作る技術を使ってワクチンを作製。マウスに1日おきに4週間、口から管を通して投与し、C型肝炎ウイルスを攻撃する免疫細胞が作られるのを確認した。2年後に人での臨床試験、7年後の実用化を目指します。

C型肝炎はインターフェロンを注射するのが一般的ですが、期間が長く費用も高額になります。この治療ワクチンだと、安価で多量生産ができ、口から飲むので体への負担も少ない。従来の治療法と組み合わせれば短い期間で治療ができます。



医療ニュース 2

ハウレンソウ すい臓がん治療に効果

ハウレンソウに含まれる特定の糖脂質「MGDG」がすい臓がんの増殖を抑え、抗がん剤や放射線治療の効果を高めることを、神戸学院大と神戸大のグループが解明した。ハウレンソウをそのまま食べても効果はないが、精製すればすい臓がん治療の補助食品として期待ができるという。

すい臓がんは特徴的な症状に乏しく、発見が遅れて完治が難しいケースが多いとされています。

グループは、マウスの体内に人由来のすい臓がん細胞を移植。MGDGと抗がん剤を併用した場合、抗がん剤を単独で使った時に比べ、がん細胞の増殖を抑える効果が約5倍になったことを確認した。

また、MGDGと放射線治療を併用した場合でも、放射線単独の時に比べてがん細胞の増殖抑制効果が3倍に。

MGDGの摂取によって抗がん剤や放射線の量を減らすことができることから、治療全体の副作用を軽減できる可能性があります。また、すい臓がん以外のがん細胞の増殖を抑える効果も期待できるといいます。

MGDGは葉緑体の膜の部分にあり、安全性の高い食品成分です。MGDGを利用して、毎日摂取できるがん治療補助食品を5年以内に実用化を目指す。

みそ汁の話し

高血圧と無関係

動脈硬化・高血圧の原因とされているみそ汁。実はみそ汁の塩分は血圧に影響しないとの研究結果が話題を呼んでいます。みそ汁は食塩の体外への排出を促し、血管を広げ血圧を低下させる作用があります。

共立女子大教授らによると、東京都内の病院で人間ドックを受けた男性100人を対象にみそ汁を飲む頻度ごとに血圧への影響を調べた結果、関連は認められなかった。むしろ、みそ汁を1日約1杯飲む食生活を続けると、血管年齢が10歳程度改善する傾向があることが確認されています。

皆さんご存知のことと思いますが、みその原料は大豆です。大豆はたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、栄養満点な調味料であるとともに健康的な食材であることも科学的に証明されています。

さらに、みそは、「血圧と関係がない」「栄養豊富」というだけではありません。近年の研究で様々な病気を抑制することも明らかになっています。

1つ目は乳がんの抑制です。厚生労働省研究班によると、1日3杯以上みそ汁を飲む人は、乳がんのリスクが40%減少するといわれています。これは、みそに含まれるイソフラボンが関係していると考えられています。

2つ目は胃がんの抑制です。国立がんセンターや広島大学の研究で、みそ汁を毎日飲む人は、全く飲まない人に比べて胃がんの死亡率が低く、みその塩分は胃がんを促進しないことがわかっています。ほかにも、骨粗しょう症や糖尿病、脳卒中などにも予防効果があるという研究結果もあります。

研修会レポート 「医療ソーシャルワーカー基幹研修Ⅱ」を受講して

ツカザキ記念病院 地域連携室 青木美月

3月末に大阪で開催された研修に参加させて頂きました。この研修は、医療ソーシャルワーカーの価値と倫理やアセスメント、マネジメント等など普通の業務の基本となる事を学ぶ研修でした。研修は3日間で、事前課題と研修後レポートが毎回必要で、こんなに机に向かったのは大学卒業以来かもしれません。

ところで、医療ソーシャルワーカーって、何をしているかご存知でしょうか。病気になると今まで通りの生活が送れなくなることや様々な不安が出てきます。その生活上の困り事や不安を解決できるように、患者様・ご家族と一緒に

考える人がソーシャルワーカーです。一人一人違う方への支援なので、マニュアルや答えは無い業務で、いつもこれでいいのだろうかと自問自答しながら仕事をしています。この研修に参加し、問題を見る視点や見極める能力、患者様・ご家族の気持ちを分かろうとする温かい心は、ソーシャルワーカーとして忘れてはいけない事であると改めて教えて頂きました。また迷いやジレンマもあって当たり前でそれも大切だと教えて頂きました。この学びを生かし、これからさらに患者様・ご家族に頼りにされるように励みたいと思います。

学会発表

ツカザキ病院

2月	25日	木下美恵子	平成25年度 ワークライフ・バランス推進ワークショップ(兵庫)【発表】
3月	1日	三井 秀也	第28回 日本血管外科学会近畿地方会(兵庫)【発表】
	5~8日	下川 宣幸	2014 Annual Meeting AANS/CNS Section on Disorders of the Spine and Peripheral Nerves.(アメリカ)【発表】
	7~9日	中尾 弥起	第38回 日本脳神経外傷学会(東京)【発表】
	8日	川勝 愛雄	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	8日	隅田 竜大	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	8日	横山 直弥	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	8日	蓬 大輔	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	8日	大西 邦博	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	8日	矢部 洋子	第2回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	13日	塚崎 裕司	STROKE2014(大阪)【ポスター発表】
	16日	松岡かほり	医療安全実践教育研究会 設立記念学術集会(大阪)【発表】
	27日	田中 稔之	第323回 兵庫県消化管研究会(兵庫)【発表】
	29日	下川 宣幸	第52回 中部脊髄外科ワークショップ(愛知)【特別講演】
4月	1~6日	今村 日利	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	清水有紀子	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	中倉 俊祐	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	田淵 仁志	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	松葉 真二	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	永里 大祐	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	大杉 秀治	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	山内 知房	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	丸岡佐知子	WOC 2014(東京)【発表】
	1~6日	吉積 祐起	WOC 2014(東京)【発表】
	3~5日	野沢 彰紀	第114回 日本外科学会定期学術集会(京都)【発表】
	3~5日	下川 宣幸	CSRS-AP2014(ベトナム)【2演目発表】
	10・11日	下川 宣幸	第49回 多摩脳神経外科懇話会(東京)【特別講演】
	17・18日	下川 宣幸	第43回 日本脊椎脊髄病学会(京都)【発表】
	19日	下川 宣幸	第23回 脳神経外科手術と機器学会(福岡)【発表】
	25日	下川 宣幸	第27回 日本老年脳神経外科学会(新潟)【発表】
5月	8日	下川 宣幸	第21回 東播磨脳神経外科懇話会(兵庫)【特別講演座長】
	15~17日	越山 勇	日本麻酔科学会 第61回学術集会(神奈川)【発表】

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り、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
脳神経外科
消化器外科
心臓血管外科
呼吸器外科
内科
消化器内科
循環器内科
神経内科

眼科
整形外科
乳腺外科
泌尿器科
人工透析内科
麻酔科
放射線科
リハビリテーション科

〒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
消化器内科
呼吸器内科
内視鏡内科
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)

循環器内科
心臓血管外科
放射線科
人間ドック

〒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 夏号

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・ビー