

いわせほっとニュース

<http://iwase-hp.jp>

発行日 2015年11月20日

〔公立岩瀬病院の基本理念〕

患者さん中心の医療を実践し、地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



10月11日に第12回病院フェスティバルを開催しました。ご来場いただきありがとうございました。
(関連記事は2、3ページに掲載しています。)

目次

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ◆ 第12回 病院フェスティバル……………2 | ◆ シリーズ チーム医療 ⑦……………5 |
| ◆ 新任医師紹介……………4 | ◆ 病院用語ナビ |
| ◆ 福島県立医科大学3年生 | 『血糖値とHbA1cについて』……………6 |
| 地域実習受け入れ……………4 | ◆ 「ウルトラ健診」「健康長寿健診」について…6 |
| ◆ 院内職場紹介 | ◆ 健康レシピ……………6 |
| 「鍼灸室」……………4 | |
| ◆ インフルエンザ予防……………5 | |

第12回 病院フェスティバルが開催されました

第12回フェスティバルを振り返って

公立岩瀬病院フェスティバルは地域住民の皆様には病院を開放し、病院職員とふれあい公立岩瀬病院を身近に感じていただくことを目的に開催しております。今年も『健康長寿日本一を目標に～みんながつながる地域を目指して～』というテーマを掲げ、10月11日に開催されました。

特別講演では、今回のテーマに合わせ福島県立医科大学臨床研究イノベーションセンターの新畑覚也医師から、「福島県の健康課題や健康長寿について」の講演をいただき、また午後の部では足育研究会代表の高山かおる医師から、「足の健康維持の重要性やトラブル解決方法」などの講演をいただきました。

この日は小雨の降る空模様でしたが、600名を超える方が来場され各ブースに設置した体験コーナーなど皆様に楽しんでいただけたことと思います。



地域住民の皆様を迎える心をひとつにした開会式



ミニライブコーナー



病院フェスティバル 特別講演会

「健康寿命とは」



福島県立医科大学臨床研究イノベーションセンター新畑覚也先生から「健康寿命とは」についての講演会があり、50名ほどの方に参加していただきました。始めに福島県の健康課題について、急性心筋梗塞では年齢調整死亡率は、男女ともに全国の中でワースト一位であるという話題が振られ、原因として糖尿病、高血圧、脂質代謝異常があり最終的にそのような結果になっていることを日頃の診療の話を交えて話されました。

次に、平均寿命と健康寿命を絡めた話題について話されました。近年では寿命が延びたことで、介護という問題が必ずと言っていいほどついてまわることになりました。その点を踏まえて日本人の健康寿命や、睡眠薬の服用と転倒の関係について話されました。

「医療が発達して平均寿命が延びた分、次はいかに健康寿命を延ばすか」のために必要なことをわかりやすく講演いただきました。



ヨーガセラピー



院内ボランティア連絡協議会出店バザー



腹腔鏡手術体験コーナー



じょうずに
できたよ!
大きくなったら、
病院で
はたらきたいな♪



ミクロの世界体験コーナー



リハビリ制作作品展示コーナー

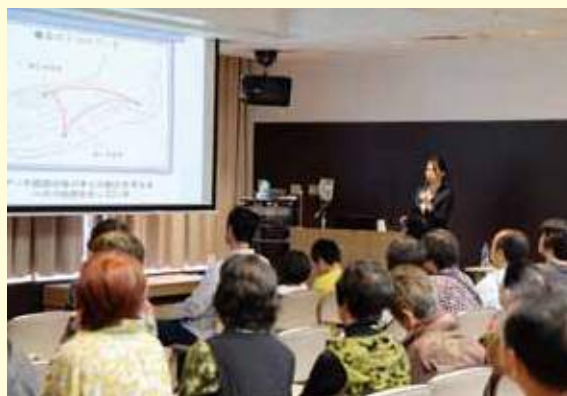
病院フェスティバル 特別講演会

「足から健康になろう」～あしよわになるものか～

「0歳から足の健康を守り、100歳まで自分の足で歩ける」社会の実現を目標に発足した「足育研究会」代表の高山かおる先生の講演でした。長年足の状態を診てきた皮膚科の医師です。現在の高齢化社会の中で、内臓の疾患で支援や介護を受ける状態になる以上に、関節の問題や転倒といった体の外側の機能が悪くなるのが、健康寿命と平均寿命の差を生む問題であることが伝えられました。

足のトラブルはその上の膝、股関節、腰、首と影響を及ぼすので、足をいかに守ることが大切かを実際の写真で示され、日常で一番多く繰り返している歩く動作を見直し、体操やストレッチ、筋トレなどのエクササイズで歩き方を改善して生活することが、ずっと歩き続ける基本であると話されました。

講演の中で「あしよわバイバイダンス」のインストラクターの中村先生から、足の健康を保つダンスの実技指導もあり、会場に集まった方々は軽快な音楽と共に楽しくダンスを踊りました。また足育研究会で作成している靴袋や高山先生の著書も販売され、和やかな講演会となりました。



新任医師・新人紹介



氏名：高野 恵（たかの けい）

専門分野：小児科一般

出身校：福島県立医科大学 平成9年卒

出身：山形県米沢市

資格：日本小児科学会専門医

地域の皆さんへのひとこと

地域の子供たちの健康にお役に立てるよう、頑張って参ります。よろしくお願い致します。

福島県立医科大学3年生地域実習受け入れ

福島県立医科大学では、医学部生として早期から患者さんや病院で働く医療者との接触機会を持ち、また、医療機関がどのようなところかを認識することにより、早期に医学部生としての自覚を持つこと、勉学への意欲向上を図ること、また、地域の実情を知り、将来地域医療に貢献する資質を備えることを目的に、地域実習に取り組んでいます。

この地域実習の一環として、当院でも9月28日～10月1日の4日間に亘り、



同大3年生の2名（須賀川市出身男性、福島市出身女性）を受け入れ、医師による手術、内視鏡検査、外来診療の見学、病理診断の見学、リハビリ訓練見学、MRI等の医療機器の見学、看護助手体験等を行いました。



実習生の2人は、特に県内でも数少ない当院の3D内視鏡システムを熱心に見学していました。また、医師だけではなくコメディカルの業務も見学・体験でき貴重な機会だったとの感想をいただきました。

部署紹介

《鍼灸室》

漢方は日本でも千年の歴史があり人々の健康に貢献してきた医療分野でした。1883年明治維新で漢方が廃止されてから遠い存在となってしまいました。

しかし、近年漢方が見直され、漢方の一つの方法である鍼治療（施術）も密かに注目を浴びてきています。当院でも時代の先取りをした形で新外来棟の開設と同時に鍼灸室が稼働し、現在2名の鍼灸師で施術しています。完全予約制で毎日多くの患者さんが来室し、月300名以上の患者さんにご利用いただいています。

年齢層は幼小児から高齢者と幅広く、WHOで有効性が確認されている運動器系、神経系、呼吸器系、循環器系、消化器系、内分泌代謝系、生殖泌尿器系、婦人科系、耳鼻咽喉科系、眼科系、小児等に関する多くの分野に関わる様々な症状に対応し、お一人お一人の特性に合わせた技法で治療（施術）をしています。解決が難しい状態の場合もありますが、不快な症状が解消もしくは緩和されたり、関節の可動域が広がることで日常生活が過ごしやすくなったり、中には血液検査の結果に変化が現れる方々もいらっしゃいます。「気」という見えない存在に働きかける鍼治療（施術）は多くの方にとっては未知の世界であり、数字や科学的で表現しにくいため理解が困難な面が多々あります。しかし、先人が残した伝統や技術により、少しでもみなさんのお役に立てるよう、これからも努力し治療（施術）に専念していきたくと思います。



インフルエンザ予防 ～咳エチケット・ワクチン接種を中心に～

感染管理認定看護師 細谷 輝美

今年も、インフルエンザの流行シーズンがやってきます。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では1月～2月に流行のピークとなり毎年約1000万人、約10人に1人が感染しています。

今回は、インフルエンザ予防について咳エチケットとワクチン接種を中心に話します。



I.「咳エチケット」について

インフルエンザに感染した人の飛沫による感染予防として、以下に示す「咳エチケット」は重要です。

- ・ 咳、クシャミが出る時は、マスクを着用し、マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻で押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・ 鼻をかんだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て手を洗いましょう。
- ・ 咳をしている人がいたらマスクの着用をお願いしましょう。

II.「インフルエンザワクチン」について

ワクチン接種の目的は、感染しても発症する可能性を減らし、発症しても重症化することを防ぐことです。その効果は約5か月程度であるため、11月中の接種をおすすめします。

また、今年からワクチンが3価(A型2株、B型1株)から4価(A型2株、B型2株)へと変更になりました。WHOは近年の流行状況から4価ワクチンを推奨しており、世界の動向は4価ワクチンへ移行してきています。これにより、さらにワクチンによる予防効果が期待されます。

季節性インフルエンザに対するワクチンの効果 (平成22年版 厚生労働白書)

健常者(65歳未満)の発病割合の減少率	70～90%
一般高齢者(65歳以上)の肺炎・インフルエンザによる入院減少率	30～70%

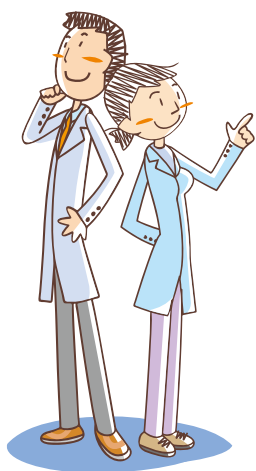


当院でもインフルエンザの予防接種は可能です。

詳しくは病院医事課までお問い合わせ下さい。

シリーズ チーム医療 ⑦ 「診療支援室からみるチーム医療」

診療支援室長 有賀 直明



当院では、平成23年に勤務医の負担軽減を目的に、3名の医師事務作業補助者を配置し、診療支援室を開設しました。医師の指示のもと、医師の事務的な業務を代行する職種を院内ではメディカルアシスタント(Medical Assistant)といい、頭文字をとって「MA」と呼称しています。

仕事の内容は診療の場での各種オーダー、次回診察・検査予約、診療記録の代行入力や診断書類などの医療文書の下書きを行っています。MAを配置して今年で4年を迎えますが、医師がMAに期待することは年々高度化していると感じています。その期待に応えていくためには、個々のスキルアップや業務拡大が必須であると考えます。チーム医療推進のため職員一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

～血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)について～



糖尿病の検査では血糖値とHbA1cが重要になってきます。血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度を示します。血糖値は、あくまでも血液検査をした時の血糖の状態なので、血液検査前に食事をすれば当然高い血糖値となります。それに対しHbA1cは、血液中のブドウ糖(グルコース)と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したグリコヘモグロビンの一つなので、過去1～2ヵ月の血糖状態を表すものです。HbA1cが6.5%以上だと糖尿病と診断される事があります。

今後、血糖値だけでなくHbA1cも注意して見てみて下さい。血糖値は正常なのに、HbA1cが高いという場合は日頃の血糖値も高くなっている可能性があるので注意して下さい。



健診センターでは須賀川市から委託を受け8月から「ウルトラ健診」「健康長寿健診」を行っています。この健診は寝たきりにならないで、いつまでも健康で日常生活を送れること(健康長寿の延命)を目指しています。平成27年度は、モデル地区の方のみ対象となります。ご自身の健康維持・増進のために受診してみませんか？詳細については下記のとおりです。

【対象者】須賀川地区(旧市内)無料
国民健康保険加入者の40歳～74歳 → ウルトラ健診 75歳以上 → 健康長寿健診

【受診方法】予約制 電話 75-3111 健診センター

【検査項目】《ウルトラ健診(40歳～74歳)》

- ①塩分味覚閾値検査 ②尿中塩分摂取測定 ③若さ度チェック

《健康長寿健診(75歳以上)》

- ①塩分味覚閾値検査 ②尿中塩分摂取測定 ③若さ度チェック
- ④眼科検査 ⑤口コモ健診 ⑥聴力検査 ⑦認知症検査

* なにかご不明な点がございましたら健診センターまでお問い合わせください。

柔らかく、飲み込みやすいおかずを好まれる方へ

「ふわふわつくねのみぞれあんかけ」

1個分 エネルギー 154kcal 蛋白質 6.3g 脂質 8.5g
炭水化物 7.7g 塩分 0.9g

《材 料》

【みぞれ】

- 鶏ひき肉 200g
- はんぺん 200g (大判2枚)
- ねぎ 1本
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【みぞれあん】

- 大根 250g (皮をむいて)
- だし汁 150g
- 醤油 大さじ2杯
- みりん 大さじ2杯
- 酒 大さじ1杯
- 片栗粉 適量 三つ葉 適量



健康レシピ

作り方

- ① 鶏ひき肉とはんぺんはつぶしながらよく混ぜる。
ねぎはみじん切りにして加える。
- ② ①を約10等分にし、小判形に丸める。(大きさはお好みです)
- ③ 片栗粉を薄くまぶして、焼き色が付くように揚げ焼きにする。
- ④ みぞれあんは、大根をすりおろし調味料を入れて加熱する。
- ⑤ 片栗粉をいれてとろみをつける。
- ⑥ ③にみぞれあんをかけお好みで三つ葉を飾る。

はんぺんを使う事で、舌と上あごでつぶせるくらいとても柔らかい食感になります。また、あんできれいにつけるため温かさが保たれたり、口の中でまとまり飲み込みやすい状態を作ることができます。

かむ力・飲み込む力が弱くなっているご家族と一緒に食べられるようになっています。これからの季節は鍋の具材などにもお勧めです。

編集・発行 公立岩瀬病院 広報委員会 (広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417 E-mail koho@iwase-hp.jp