

TSUKAZAKI HOSPITAL

平成24年10月1日 発行

ビタミン誌

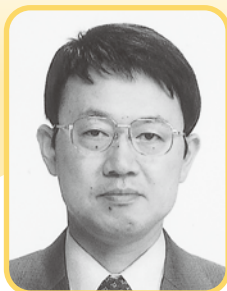
秋 号
autumn



「彼岸花・鶴山公園」

メニュー

● 常務理事所感	P 2	● ちょっと一言	P 15
● 海外医療活動とは何ぞや？	P 3	● 夏の思い出	P 16
● 看護便り	P 4	● 七夕会	P 19
● 健康アドバイス	P 6	● 実習レポート	P 20
● 当院の症例	P 8	● ふれあい看護体験	P 21
● 薬になる食べ物	P 10	● アラカルト	P 22
● 研修会レポート	P 11	● 当院のドクター	P 24
● ツカザキヘルパーステーション	P 12	● 学会発表	P 24
● キッズルーム	P 13	● 患者様の権利	P 25
● 思い出のグリーン・グラス	P 14	● 三栄会理念・看護部の理念	P 25



常務理事所感

温 故 知 新

三栄会 常務理事

塚 崎 高 志

播州の秋祭りの時期になりました。ひと月かけて、「ヨーイヤサー」の掛け声が姫路の各地で聞かれます。

網干のツカザキ病院新館の建設では、皆さまにご不便とご迷惑をおかけしておりますが、工事は順調に進み、来年3月の落成を予定しております。どうぞ引き続きご理解ご協力を宜しくお願い致します。

さて近年、テレビや新聞などで、歴史を振り返るものが多く見受けられます。現代は、スピーディで合理化、システム化が進んではいるものの、必ずやどこかで歴史や古人から学ぶところも多分にあるということを痛感させられます。

先日、『『超』入門 失敗の本質』（鈴木 博毅氏著）という今話題の本を手にする機会がありました。この本は、1984年に初出版され、以降ロングセラーとして支持され続けている共著「失敗の本質」を基にされています。大東亜戦争における日本軍の組織的な失敗を分析、研究し、それが現代日本の組織にとっても教訓となることが多いと書かれています。鈴木氏は、「ここ数年の日本社会の閉塞感が、太平洋戦争期の状況と酷似している」と感じ、名著「失敗の本質」で指摘されていることと現代との類似点に気付いたと話されています。本書の中では、日本の組織がとる戦略の「クセ」のようなものを、日本人の文化的背景をベースに解説されています。

この本で関心させられたことは、米軍の組織運営です。例えば、組織のトップが現場を見ろというのは、とても日本的な組織運営のやり方と思われるがちですが、米軍組織でも同じことが行われています。むしろ、米軍の方が積極的に現場の声を

吸い上げる手段をシステムとして構築しています。ここで大切なのは、あくまでも個人の技量に依存し、精神論に走る日本の組織に対して、あくまでもシステムの改善でのぞむ米軍組織の運営方法こそ、現代の日本の組織が改めて学ぶべきことではないだろうかと感じました。

また、「戦略」を「追いかける指標」と定義し、しかしその「指標」は常に変化するもので、変化を読み適切に対応するには、「現場からの情報のフィードバックしかない」としています。つまり、「技術をいくら高度化しても、市場との接点を失ってしまうと正しい指標は見えてこない」ということです。これは、少々難しい表現をされていますが、卑近な例でいえば、「最高に美味しい果物を生産者が、お金と時間をかけて苦労して育てて出荷しても、高価すぎたり、消費者にその良さが理解されなければ購入してもらえず、商売も成り立たず、望んだ結果が得られない」ということになります。生産者と消費者、上司と部下、患者と医師のように、さまざまな状況のやりとりの中で、接点（コミュニケーション）を失ってしまうと正しい方向や良い結果につながらないといえます。

今年は、古事記編纂1300年にあたり、日本最古の歴史書を今一度読み返す動きもみられます。「おんこちしん温故知新」一ふるきをたずね、新しきを知る—（『論語』より）という言葉にもあるように、直面していくあらゆる「転換点」において、歴史は現状を打破していく教えを与えてくれるということを改めて感じました。

過ごしやすいこの季節に、美味しい秋の味覚も頂き、心身ともに充実した時間をすごしたいものです。

海外医療活動とは何ぞや？

ツカザキ病院 眼科 長 澤 利 彦



今から19年前、ちょうど今の自分の人生の約半分に当たる頃に幸運にも医学部に合格できた。合格発表の直後、高校の進学指導の先生に後輩達の前で話をして欲しいと言われて体育館で全校生徒の前で話をした事がある。今から思えば恥ずかしいが、合格直後でハイテンションであったので、後輩達の前で“僕の夢は海外で医療活動をする事です！”と豪語した。言霊とは恐ろしいもので、今思えばこれが海外医療活動をするきっかけだったのかもしれない。医学部も卒業間際になり、整形外科の選択をほぼ決定していたが、日本人眼科医が海外で活躍するビデオを眼科の授業で見ってしまったがために、結局は眼科医になる決心をした。私の出身大学の徳島大学眼科には海外医療活動のエキスパートで、今でも私の眼科医としての師匠である内藤毅先生がおられた。先生との出会いが縁で海外医療活動の機会を与えてもらうことになった。

最初の海外は眼科医3年目のアジアのネパール（インドと中国に挟まれた国）だった。師匠のお供というはずだったが、私はネパールにたった1人、1ヶ月間置き去りにされることになった。当時の私の大学病院での6ヶ月分の執刀数をたった1日で達成し、それが1ヶ月続くという荒行を経験した。おかげ様でごく短期間で圧倒的に手術手技は進化させてもらった。生まれながらの楽観主義が幸いして、特にホームシックにもかかることなくネパールでの生活を満喫させてもらった。日本語を1ヶ月間全く使わないといった生活も刺激的で、たった1ヶ月では物足りない感がし、延長も試みたがさすがに医局に却下された。

2カ国目はアフリカのモザンビーク（マダガスカル島に面する国）だった。モザンビークは人口2000万人以上の国だが、眼科医はたった10人程度。白内障が失明の第1原因である。日本では信じ難いが、白内障は不治の病なのだ。国としてもマラリヤやHIV対策が医療政策の中心で、眼科

疾患まで手がまわらないのが実情である。モザンビークではNGO団体のアフリカ眼科医療を支援する会（AOSA）を立ち上げ、2008年から活動を開始している。ネパールはアジア眼科医療協会で20年以上の土台がある中での経験だったが、モザンビークでは何から何まではじめての活動で、医療自体はもちろん政治的にも戦略を立てていく過程を経験させてもらった。当初はやや非協力的であったモザンビークの方たちも私たちの継続した支援を理解していただき、年々協力してくれる輪が広がっていくのを実感できている。今では現地の眼科医師の指導をおこなっており、ゆくゆくは現地の眼科医師達のみで十分な医療提供ができるようになることが目標である。（YouTubeでモザンビーク、アイキャンプで検索していただくと活動内容の一部がご覧になれます。）

海外での医療活動といえば聞こえがいいのだが、全てが美しい話だけではない。実際に関わるとわかるのだが、美談の裏には裏切られ、苦渋を舐めさせられる事も決して少なくはない。ただ、日本人としてのDNAが成せる技なのか「見てしまったのだから見過ごせない。」と思うってしまう事もある。患者さんの笑顔が活動の動機の1番の理由であることに間違いはないのだが、こういった海外の医療活動を経験すればするほど日本人としての誇りを感じ、いっそう日本が好きになってくるようで、この感覚に襲われたいがためにも活動を続けているのではないかと自分を疑っている。



看護だより

私と日本

ツカザキ記念病院 5F病棟 看護師 Le Nguyen Kim Ngan
(レーグ エン キムガン)

私が日本のことをはじめて知ったのは、『おしん』という連続ドラマを見たときからでした。今から約20年前、毎週の日曜日の夜、ベトナムのテレビ番組で『おしん』を放送するのをとても楽しみにしていました。それまで、日本のイメージは、経済発展の国でしかなく、日本人の暮らしぶりや日本の文化については、全然知りませんでした。『おしん』では、家族制度、親一子関係、嫁一姑問題という儒教社会の日本の状況が浮き彫りにされ、特に、粘り強く、労苦に耐え、困難を克服して歩いていく「おしん」はとても印象的でした。しかも、ベトナムで初めて複数の声優による「吹き替え」方式によって放送された番組だったが、『おしん』の中で、「頑張って」の意味の言葉はたびたび使われたことで不思議と感じました。

私は日本に留学してから、日本人が日常生活では「頑張って」の言葉の使用頻度がとても高いとだんだん分かってきました。学習中、工作中、疲れた時、困難に遭った時…大学の先生でも、同僚でも、知らない人でも「頑張って」を言って私を励ましてくれた。ベトナム人は、普段、試合を見

る時、「頑張って」を使ってスポーツの選手を励めますが日常的にはあまり使っていません。私は、「頑張って」この言葉が「一生懸命やって、ぜひ成功」の意味を含んでいると思います。この言葉は日本文化の特質、核心理念の一つであり、人々は互いに鼓舞して、いい成績を遂げることができると思います。こんな簡単な言葉が、深い意味をしっかりと伝達すると感じました。

今は『おしん』を日本語で理解できるようになりましたが、先月に修士論文を完成するため、私にとって日本語がまだまだ大きな壁であると深く認識しました。しかし、日本語の面白さを感じ、日本語を通じて日本の社会を理解し、そして日本に、より親近感を持つことが出来るのは事実です。

Le Nguyen Kim Ngan (レーグ エン キムガン)

略 歴

2000年、日本において看護師国家資格を取得し、日本の病院とベトナムの病院で勤務。非常勤看護師として当院に勤務しながら、兵庫県立大学・大学院に通学し、今年9月卒業。

私の趣味

ツカザキ病院 3階病棟 佐 川 順 子

私の趣味は旅行です。といっても国内専門です。沖縄では美ら海水族館、国際通りにダイビングなどをしました。北海道へは流水を見に行きましたが、悪天候のため、船に乗れなくて残念でした。そのほかにも、長野や仙台、福島等、休みがあれば

ば出かけいています。そして、それぞれのご当地グルメを食べ歩いています。帰ってから体重計にのるのが怖くなります。

今までにいった中で、一番印象に残ってるのが「屋久島」です。縄文杉に会いに行きました。ご

看護だより

存知のように屋久島には飛行機と船を乗り継いでいくので、沖縄や北海道よりも遠く感じます。出発の朝は5時に家を出て空港へ向かいます。7時の飛行機で鹿児島へ、そこからバスに乗り船着き場。そしていよいよ屋久島に向けて船で出航です。屋久島には15時頃到着しました。屋久島の中を観光しようと思ったのですが、次の朝も5時前には登山口に集合しなければいけないので、早めの夕食をとって就寝しました。

当日、インストラクターさんの車で登山口行きバス乗り場まで行き、バスに乗り換え登山口到着です。その頃にやっと空が明るくなり始め、準備運動をしてからいよいよ登山開始です。まず、トロッコ道を歩きます。昔、切り出した杉を運び出すために作られたそうで、まるで線路の上を歩いているようでした。途中で夫婦杉や大王杉といった大きい杉が見れます。2時間ぐらいトロッコ道を行くと、本当の山道になります。前の人についていくのが精一杯なくらい急な坂です。何とかついていくと、ウィルソン株に着きました。株の中から上を見上げるとハートのきり株が見えました。観光案内などで見る写真と一緒にものが見えて感動しました。そこから、また縄文杉を目指して登ると30分くらいで到着です。



大きかった！ただ大きかった！！ただ見とれてました。

縄文杉に触れることが出来ると思っていたけれど、杉の根が弱っているらしく触れることは出来ませんでした。あとは、来た道を降りていきました。縄文杉への道の途中には屋久杉以外にも見たことのない花や植物、野生の鹿や猿を見ることが出来ました。帰りの登山口に着いたときには暗くなりかけてました。

下り道では、すでに筋肉痛になっていました。旅館に帰ってゆっくりお風呂に浸かると朝は少し筋肉痛はましでした。が、靴擦れが出来てました。

屋久島では、「さばのしゃぶしゃぶ」「とびうおのから揚げ」「すし」がおいしかったです。柑橘系果物が有名だったようですが、今回は食べる事が出来ませんでした。

翌日は、屋久島を離れ、鹿児島観光をし、「黒豚のトンカツ」「白熊」を食べました。

この文章を書いていたらまた、屋久島に行きたくなってきました。今度は、もう1日延ばして、「白谷雲水峡」「千尋の滝」に行ってみたいです。また、トレッキング以外の屋久島も満喫してみたいです。

健康 アドバイス

息切れに対する 生活動作のコツ

初めに

喫煙によって生じる「たばこ病」「息切れ」について紹介させていただきます。

COPDとは

欧米では“たばこ病”とも呼ばれる病気で、有害物質を長期間吸い込んだために気管支が炎症を起こし、呼吸機能が低下します。肺の生活習慣病とも呼ばれています。COPDとは、「慢性閉塞性肺疾患」の略で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」の2つの呼吸器疾患の総称です。COPDの原因の9割以上はタバコです。

COPDが怖いのは、咳や痰、息苦しさに対する治療がなく、肺自体が治らないところです。自覚症状も初期では咳と痰ぐらいで、20～30年かけてジワジワと侵されていくので気づいていない人が多いです。1度壊れた肺はたとえ禁煙しても元に戻ることはありません。とにかく早めに禁煙をして進行を防ぐことが重要です。

喫煙(プリंकマン)指数

たばこは1本吸うことによって、寿命が5分30秒縮むといわれています。

喫煙指数の計算は、

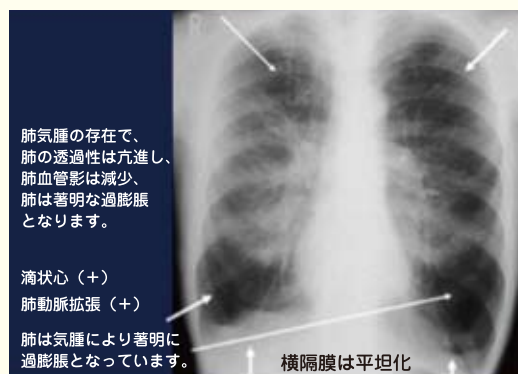
「1日の平均喫煙本数 × 喫煙年数」

喫煙指数が400だと30～40%の確率、800以上だと60%の確率で、肺気腫または肺がんが見つかるかとされています。(非喫煙者は4%程度)さらに、1日の本数が多い人の方が、肺気腫またはがんの発生率が高い傾向にあるとされています。

正常胸部レントゲン



COPD



COPDの肺は、しっかりと息が吐けないため、肺に二酸化炭素が残ったままです。そのため、新しい空気が吸いづらく、酸素が取り入れにくくなります。また、横隔膜もうまく働かず、腹式呼吸も難しくなります。

呼吸理学療法

失われた肺の機能を元通りにすることはできません。そこで、残った肺の機能を最大限生かして楽に呼吸ができるよう練習するのが、呼吸理学療法です。具体的には、「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」の練習をします。

健康アドバイス

口すぼめ呼吸のコツ



① 軽く口を閉じて鼻から息を吸います。



② 口をすぼめてゆっくりゆっくり息を吐きます。息を吐くときは吸うときの2倍くらいの時間を目安にします。

腹式呼吸のコツ



① 仰向けに横たわり、左手は胸、右手はおなかの上にのせます。

② 「口すぼめ呼吸」で息を吐いたら、おなかをふくらませるようにして息を吸います。

その他、気道内にたまった痰をとる排痰法、呼吸の時に使う筋肉のストレッチ・筋力増強練習、胸郭可動域練習（胸郭の関節可動域を広げる練習）などを組み合わせて行います。

快適な生活をおくるポイント

COPDは自己管理が何よりも大切です。快適な生活を送るために、普段から次のような点を心掛けて、息切れによる苦痛を少しでも軽くしましょう。

- 着替える時は、椅子に腰掛ける。
（前屈みになると呼吸が苦しくなるため）
- 入浴時は、水圧が胸部までかからない半身浴にする。
- 睡眠時間を十分に確保する。寝る前に痰を

出しておく。

- 栄養バランスのとれた食事をとる。
- 水分不足に注意する。
（痰が出しにくくなるため）
- 外出から帰った際の手洗い・うがいを習慣づける。
- インフルエンザワクチンを接種する。
（重症化予防のため）

最後に

最も重要なのは禁煙による予防です。

40歳以上でタバコを吸っている。または吸っていた。そして、咳、痰がしつこく続くことがある。最後に、階段をのぼると、息切れがする。等の症状がある方は受診をおすすめ致します。

ツカザキ病院 整形外科

当・院・の・症・例

堀 芳 郎 Dr

肩・膝の痛み

※P24にドクター紹介ページあります！

整形外科の堀 芳郎と申します。当科では肩・膝の痛みに対して積極的な治療を行っております。

今回は痛みの原因として多い腱板断裂、拘縮肩、変形性膝関節症、半月板損傷、前十字靱帯損傷の手術治療についてお話しさせていただきます。

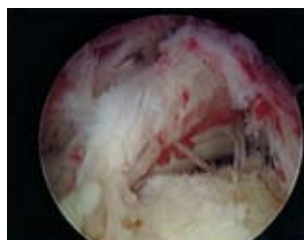
腱板断裂

肩の痛みがなかなかとれないとき、もしかすると腱板という肩のスジが切れているのかもしれない。

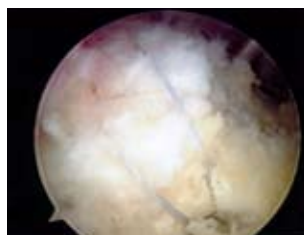
「こけた」とか「重いものを持ち上げた」などの原因がはっきりない方でも腱板が自然と（老化で）切れることがよくあります。もちろん30歳～40歳の比較のお若い方でもけがによってこの腱板が切れることがあります。病院に行って先生に「レントゲンは大丈夫です」といわれたが、なかなか肩の痛みがとれないという方は要注意です。多くの腱板断裂はMRIという精密検査によってはっきりとわかります。断裂がある場合には基本的に縫う必要があると考えます。

ここ数年の医療技術の進歩により関節鏡（内視鏡）という小さなカメラを用いて縫う処置が可能となり入院も3～5日程度となり日常生活への影響も以前と比べるとだいぶ軽くなってきています。

ただし外来通院でのリハビリが3ヶ月ほど必要になり（2～3回/週）そこは患者さん自身のがんばりが必要になってきます。



腱板断裂



腱板断裂修復後

拘縮肩（五十肩）

肩が痛くて病院に行かれた方の中には、先生に「五十肩ですね」といわれた方も多いかと思います。

ではいったい五十肩とはなんなのでしょう？肩関節は肩甲骨という受け皿と骨頭というボールの部分からできています。その受け皿とボールを包んでいるふくろのことを関節包といいます。五十肩ではこのふくろが正常に比べてひどくちぢこまってしまっています。ふくろの空間が狭くなっている分ボールの動きが制限されてしまい、結果として関節が硬くなり肩が上がらなくなったり痛みが出たり（ふくろがツツぱるために）します。はっきりとした原因は医学的にもまだわかっていません。

半年ほどで自然に治ることも多いのですが中には1～2年してもなかなか治らない方もおられます。

特にけがのおぼえのある方や糖尿病のある方では治りにくいため手術が必要になることが多いです。

手術は関節鏡という直径5mmほどの内視鏡を挿入し関節包（ふくろ）に切れ目をいれることでふくろの空間を広げ結果として関節が動くようにしたりツツパリによる痛みを取り除きます。

入院期間は2泊3日、手術の傷跡も1cmほどのものが3ヶ所のみです。

ただ手術によって広げたふくろが組織として落ち着くのは3ヶ月ほどかかりますので、その間は週に2～3回の通院でリハビリが必要になります。もしリハビリが不十分だと手術でせっかく広くなったふくろがまた小さくなってしまうためもとに戻ってしまいます。とにかく手術後3ヶ月間は多少痛くてもがんばって動かし続けてふくろの広がりを保つ必要があります。

変形性膝関節症

膝には軟骨というつるつるしたゴムのような組織があります。どんな方でも年齢とともにその軟骨は徐々にすり減っていきます。すり減り方がひどく、軟骨の下の方骨がむき出しになってしまうと、骨どうしがこすれ人によっては歩けないほどの強い痛みがでる場合があります。痛み止めの内服・シップや注射（ヒアルロン酸もしくはステロイド）により症状が和らぐ場合もありますが、症状が続く場合には人工関節という手術が必要になる方がおられます。人工関節の手術は手術時間は1時間半～2時間、入院が約2～3週、普通の生活ができるようになるのには約1カ月ほどかかります。



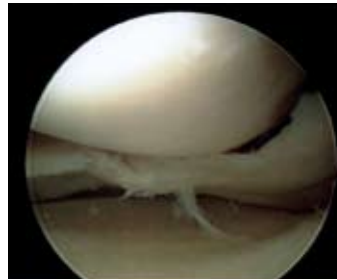
人工関節術後
正面から撮影

人工関節術後
側面から撮影

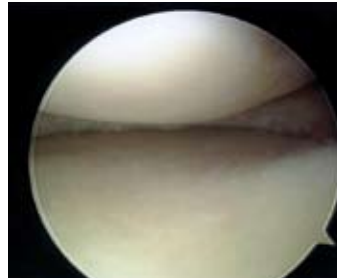
半月板損傷

膝の軟骨と軟骨の間には半月板というクッションがあります。これが切れてしまった状態が半月板損傷です。半月板が切れていること自体での痛みはありません。しかし切れてしまった半月板がグラグラと不安定な場合は、それが軟骨と軟骨の間にはさまってしまうと痛み、引っかかるような感じ、伸ばせない、曲げれないという症状が現れます。症状が軽い場合は痛み止めの内服や注射などで痛みが軽減する場合があります。症状が強い場合は関節鏡を用いて半月板の損傷されている部分を切除したり（半月板部分切除）、縫合したりする必要があります。手術時間は30分～1時間、入院期間は2泊3日、普通に生活が送れるようになるのに2～3週かかることが多いです。

半月板損傷



半月板部分切除後



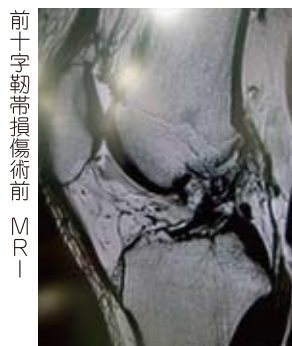
前十字靱帯(ACL)損傷

バスケットボールやバレーボールなど運動している最中に膝をねじってしまって、腫れがひどく病院へ行くとレントゲンでは特に問題なく、MRIを撮影すると前十字靱帯が切れています（もしくは切れているかもしれない）と説明を受けた。このような方はおられますか？前十字靱帯が切れてしまうと膝の安定性がなくなってしまいます。具体的にはすねの骨が太ももの骨に対して過度に前のほうにぐらついた状態となります。症状としては運動時の膝の痛みや膝の不安定感などが出ることが多いですが、中にはほとんど症状がない方もおられます。治療は残念ながら手術が必要になってしまいます。薬や注射、リハビリでは切れてしまった靱帯がつながることはありません。手術はいったん切れてしまった靱帯を縫うことは行いません（切れてしまった靱帯はバサバサになっているため）。けがをした直後は腫れも強く、膝の曲げ伸ばしも困難なため数日間安静、その後は少しずつリハビリで曲げ伸ばしの訓練を行っていきます。受傷後3～4週経過して腫れもひいて、曲げ伸ばしもある程度できるようになった段階で手術を行います。手術の方法は膝の前のほうにある膝蓋腱という腱もしくは後ろにあるハムストリングという腱を採ってきて前十字靱帯があった場所に移植します。手術時間は1～2時間、入院期間は5～7日間（春休み・夏休みなどを利用して手術を受けられる方が

当・院・の・症・例 **肩・膝の痛み**

多いです)、通院でのリハビリが3~5ヶ月ほど必要になります。普通に歩けるようになるのは手術後3~4週ごろ、軽いジョギングは

手術後3~4ヶ月ごろより開始、軽い運動は手術後6ヶ月ごろより開始し本格的な運動は手術後7~8ヶ月から行っていただいています。



薬

になる

食

べ

物

旬の食事を!

冬に備え、体を守らなくてはなりません。秋は実りの季節です。芋や種実、根菜など保存の利く食品があります。そして、私たちの体も冬に備えて蓄えようとしています。また、肌が乾燥したり、肺が乾燥して空咳が出て困るといった経験がある人も多いはず。ですから、秋には体に潤いを持たせる食品が出てきます。季節に関係なく乾燥傾向にある方は、秋の食品をとるといいですね。

肺や体を潤す食材

山芋、胡桃、銀杏、栗、蓮根、百合根、きくらげ、蜂蜜などがあります。



「肺」に潤いを与えて、機能を高めて代謝をよくすることを心がけましょう。そして、辛味の食材で免疫力を高め、風邪を予防しましょう。

☆栗ときのこのおこわを紹介します。



食材の効能

- もち米** 胃腸の働きを良くする
- 栗** 胃の働きを正常にする
- 白きくらげ** 肺を潤し、胃を保護する
- 椎茸** 虚弱した体を補強する

材 料 (4人分)

- もち米 …………… 3カップ
- しめじ …………… 100g
- 舞茸 …………… 80g
- えのき …………… 80g
- 白きくらげ(乾燥) …… 5g
- 椎茸 …………… 2枚
- 人 参 …………… 30g
- 栗 …………… 15個
- 油揚げ …………… 30g
- 塩・醤油・みりん …… 適量

研修会レポート

第一種滅菌技師認定講習会

ツカザキ病院 中央滅菌室 立 道 幸 子

突然ですが、中央滅菌室の業務をご存知でしょうか？

学校では、「消毒とは、滅菌とは…」といった簡単な授業が少し入っていた程度ですので、医療従事者でもきちんと業務を理解している人は少ないのではないのでしょうか。

そんな「中央滅菌室」との出会いが私が卒後3年目に手術室勤務になった時で、当初は各部署で使用した器械を洗ってパックやケースにセットしたものを滅菌器に入れるだけの業務だと思っていました。しかし数年の経験を経てある疑問を持つようになります。

一連の業務は根拠なく言われるままに行うことが出来るようになった。しかし器械といっても色々な形状の器械があり汚染度も違う。人によって洗いや器械の積み付け方も違う。これで大丈夫だろうか？

これをきっかけに外部での勉強会にも積極的に参加するようになりました。そしてこの10年で洗浄・滅菌に対する考え方や方法・対象と

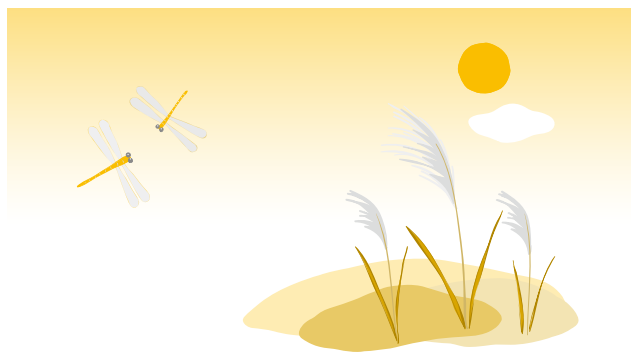
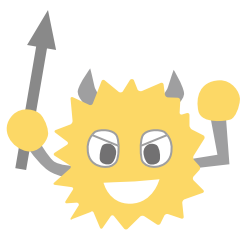
なる器械が大きく変化していること、この洗浄・滅菌業務が感染拡大の阻止に直結する重要な業務の一つであることを知ったのです。

同時に既に最良の設備・環境が整えられていた当院の中央滅菌室を、最高の形で維持・更新していかなければならない、と強く感じるようになりました。そこで思い立ったのが第一種滅菌技師の資格取得でした。

第一種滅菌技師とは関係法規・ガイドラインに沿って、日常の業務に対し根拠をもって正しく実施できているかの確認と業務の見直しを行い、洗浄・滅菌が確実に出来ていると保証するために、定期的に器械の正常作動を確認する等の作業を専門に行う資格です。

たまたま身近にこの資格を取得し活躍している人がいたこともあり、早速受講を開始しました。受講中は今まで私が行ってきた事はもちろんのこと、それ以上に世界的な基準や法律を詳しく勉強し専門的な知識を広げる機会となりました。

医療は日々進歩しています。それに伴い洗浄・滅菌を取り巻く環境も日々変化しています。今後もその変化についていけるよう日々勉強し、現場に反映していきたいと考えています。



ツカザキヘルパーステーション

10月1日に開設しました！

日常生活でお困りのことはありませんか？
 こんな援助があればよりよい生活ができるのに…
 ツカザキヘルパーステーションでは、
 要介護もしくは要支援となった場合でも、
 可能な限りご自宅での生活をよりよいものに
 するための支援をいたします。



サービス内容

身体介護

入浴・清拭
 排泄・食事
 移動
 衣類の着脱
 買い物の同行

生活援助

掃除・洗濯
 調理・買い物
 衣類の整理・補修
 ベッドメイク



ご自宅で介護が必要となりました…

ケアマネジャーに相談

ケアマネジャーが必要なケアプランを作成



サービスの申し込み

サービス提供責任者が訪問し、
 ご利用サービスを説明
 納得いただけたら…



ご契約

サービス内容・時間・曜日等の確認と
 介護目標の説明



サービスの開始

担当ヘルパーが訪問
 サービス提供・記録整理



〒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）

ツカザキヘルパーステーション

電話 079-298-8989 FAX 079-298-8977



ツカザキ病院院内学童保育所 キッズルーム



キッズルームは開所して3年目に入り、利用児童は現在60名を越えました。

平日はツカザキ専用車で幼稚園・小学校まで児童を迎えに行き、数名がキッズルームに帰ってきます。帰って来るとおやつを食べ、宿題をしたあと、あそんで過ごしています。

今年の7月からは、小学校教諭の資格を持つ職員が増え、宿題や勉強をみてもらったり、ピアノが得意な保育士と一緒に、ピアノに興味を持ち楽しんで触れる機会も作っています。今後は定期的なツカザキ塾を開き、少しでも子どもの教育に貢献できるよう検討中です。



間近っ!!!



また、同時期より手作り給食を開始し、素材にこだわった安心安全で愛情たっぷりの食事を提供しています。

☆豆腐とあじのハンバーグ☆
☆じゃが芋・ベーコン・ピーマンの炒め煮☆
☆ブロッコリー☆ミニトマト☆
☆わかめ・お麴のかき玉汁☆キウイ☆

春夏冬の長期休みには、毎回イベントを開催しています。スイカ割、ナン&カレー作り、ビンゴ大会などなど。クリスマス会では理事長サンタからプレゼント、事務長サンタからケーキをいただき大喜びの子どもたちでした。

今年の夏休みは3階の庭園で縁日を開き、スーパーボールすくい、ダーツ、くじ引き、お菓子すくいなど盛り沢山でした。自分たちで看板やチケットを作り上げ、順番に店当番をしたり、一味違った縁日で大変盛り上がりました。

こうした活動の中で校区外の友だちがたくさんでき、輪が広がり、絆が深まっていっているように思います。



スイカ割り



わなげ



スーパーボールすくい

ぴよぴよハウス（院内託児所）の小さな子どもたちと触れ合う機会も多く、『かわいっ!』と優しく面倒をみたり、あそんだりしてくれます。ぴよぴよ子もそんなお兄ちゃんやお姉ちゃんが大好きで後をついて回る姿もよくみられ、互いに多くのことを学び、色々なことを体験できています。

今後もこういった生活をしながら、キッズならではのイベントを考えて、キッズが楽しく通える、そして、お母さん方に安心して預けていただける、そんなキッズルームであり続けようと考えています。

思い出のグリーン・グラス

ツカザキ病院 呼吸器科 八 木 一 之

●日本語詞／山上路夫、唄／森山良子

- (1) 汽車から降りたら 小さな駅で
迎えてくれる ママとパパ
手を振りながら呼ぶのは 彼の姿なの
思い出のグリーン・グリーン・グラス・オブ・ホーム
帰った私を迎えてくれるの
思い出のグリーン・グリーン・グラス・オブ・ホーム
- (2) 昔と同じの 我が家の姿
庭にそびえる 榎の木よ
子供のころに のぼった 枝もそのままよ
思い出のグリーン・グリーン・グラス・オブ・ホーム
- (3) 悲しい夢みて 泣いてた私
ひとり都会で迷ったの
生まれ故郷に立ったら 夢が覚めたのよ
思い出のグリーン・グリーン・グラス・オブ・ホーム
笑顔でだれも迎えてくれるの
思い出のグリーン・グリーン・グラス・オブ・ホーム

この曲は森山良子さんが歌われて皆さんよく御存じだと思いますが、本当にいい曲だと思います。しかし最近あるブログで原曲があり、日本語詞の3番が完全に意味が違っていると知りました。原曲を以下に示します。

●作詞・作曲／Curly Putman 1965

- (1) The old home town looks the same,
As I step down from the train,
And there to meet me is my mama and my papa.
Down the road I look, and there runs Mary,
Hair of gold and lips like cherries.
It's good to touch the green, green grass of home.
(Chorus) Yes, they'll all come to meet me,
Arms reaching, smiling sweetly.
It's good to touch the green, green grass of home.
- (2) The old house is still standing,
Though the paint is cracked and dry,
And there's the old oak tree that I used to
play on.
Down the lane I walk with my sweet Mary,
Hair of gold and lips like cherries.
It's good to touch the green, green grass of home.
(Chorus)

- (3) Then I awake and look around me,
At the four gray walls that surround me,
And I realize that I was only dreaming.
For there's a guard, and there's a sad old padre,
Arm in arm, we'll walk at daybreak.
Again, I'll touch the green, green grass of home.
Yes, they'll all come to see me
In the shade of the old oak tree,
As they lay me 'neath the green, green
grass of home.

(1)、(2)番は原曲と意味において大差ないので(3)番のみ拙訳しておきます。

「目が覚めてあたりを見回すと、周り四方は灰色の壁だ。ここは監獄で僕はただ夢をみていただけだ。そこには看守と年老いた、もの哀しそうな牧師さんがいる。夜明けになれば、抱えられて処刑場に行く。そうしたら、もう一度故郷の緑の家に帰れる。そうさ、皆が来てくれて、あの古い榎の木の本陰の緑の下に僕を横たえて、お別れをしてくれるだろう。」

日本語にするとどうしても長くなり、旋律に収まりきらないので仕方がなく主人公の女性が歌うようなセンチメンタルな訳（日本語詞）にしたという説もありますが、やはり死刑囚という残酷さを回避したのだと思います。厳しい現実を目を向けることを忌避する日本人のナイーブさ（注釈1）と言うのでしょうか？「事なかれ主義」と言うのでしょうか？嫌なこと、不都合な真実には目をそらしてしまうあれですね。原発事故を起こしてしまった東京電力もそうでしたね。尖閣諸島から沖縄を併呑しようとする中国、北方領土を不法占拠するロシア、拉致・核兵器開発の北朝鮮、竹島を不法占拠し続ける韓国などの無法な国々の厳然たる存在にもかかわらず、戦争なんておこりません。だって、みんないい国ばかりだものという日本国憲法前文のあれです（注釈2）。だいたい俳句とか短歌の短い表現で素晴らしい抒情性を発現できる日本人に、訳とはいかないまでも日本語詞は付けられたはずでしょう。まあ、現実にとりあえず日本語詞を付けたとしても歌ってくれる歌手が



いなかったかもしれないですね。尾崎紀世彦など原曲を歌い、めちゃくちゃ上手いのだが、肝心の3番を抜いて歌っているではないか!! 死刑! 「がきデカ」(山上たつひこ) 古い!

日本語詞としての歌も確かに素晴らしいのですが、原曲を知って本当に感動しました。まさに死刑が存在することによって生まれた名曲であります。光市母子殺人事件で、死刑を廃止することによりのみ活動しているような、安田好弘などの卑劣な弁護団に聞かせてやりたい歌である。まさにこの3番の存在で欧米ではトム・ジョーンズ、ジョーン・バエズ、エルビス・プレスリーなどの名だた

る歌手がカバーしています。女性も当然、全て歌っています。こういった欧米の文化土壌と言うのだろうか、厳しい現実にも目を背けない態度というのは素晴らしいと思います。You-tubeで検索すれば、すぐに出てきます。私はやはりリトム・ジョーンズのバージョンが一番好きです。皆さんは如何でしょうか?

注釈1: 本当は、浅はかな、愚かしいほど知恵がないなど否定的な意味です

注釈2: 平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した

ちょっと

一

言



新人看護師研修の取り組み…

ツカザキ記念病院 4F病棟 主任 酒 本 千恵子

ツカザキ記念病院で教育担当をしております。

新人看護職員研修の努力義務化を受け、当院でも新人看護師が基礎教育で学んできたことを土台に、生涯にわたって自己研鑽し、臨床実践能力を強化することを目指して研修しています。

どのような内容の研修をしているかといいますと、毎月新人看護師が集まって採血や点滴の練習をしたり、多職種による講義を受けたりと、1年間盛り沢山の研修内容で知識や技術を磨いています。また社会人1年生の新人看護師ですので、わからないことや不安でいっぱいなのであたたかく見守りながら研修を進めています。



このように病院では、新人看護師が入職したときから、病院の職員全員で研修に参加し携わっています。

1年後には新人看護師が「看護のすばらしさ」が実感できるよう、全職員が共に支え合いながらお互いが成長でき、安全で質の高い看護が患者様に提供できますよう取り組んでいきたいと思っています。

夏の思い出

ツカザキ記念病院 放射線科 中 川 理律子

7月14日～16日に本州最南端、和歌山県串本にダイビングをしに行ってきました。

出発日当日に1本、2日目に2本、最終日に1本と2泊3日で合計4本海に潜り、全日とも天候に恵まれ、ダイビング日和になりました。

港から15分～20分ほどかけて船でダイビングポイントまで行き、1本約1時間弱、平均水深17m、最大で25mまで潜りました。水温も暖かく透明度も良かったのでとても楽しむことが出来ました。

時期的に産卵期でもあったので、いろんな

魚の幼魚や、珍しい魚を見ることが出来ました。

ポイントによってはウミガメやマンボウ、サメやイルカなどと遭遇できる所もあったのですが、残念ながら今回は見ることが出来ませんでした。

次回遭遇できるようリベンジしに行きたいと思います。

海以外でも温泉に入ったり、バーベキューをしたり鯨の刺身を食べさせてもらったりとても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

また和歌山以外にもいろんな海に潜りに行こうと思います。



夏の思い出

ツカザキクリニック 臨床工学技士 丸 橋 達 也

夏の思い出といえば、友達と四国へ旅行に行った時のことを思い出します。四国にある城やお寺、名所といったところを回りましたが、香川県にある『金比羅山（こんぴらさん）』へ行ったときのことが印象的でした。

金比羅山は長く続く参道の石段が有名なのですが、なんと一番奥まで行くと1368段！照り付ける夏の日差し、無限とも思える石段の道、山の中腹（785段）まで登るのが精一杯でした。

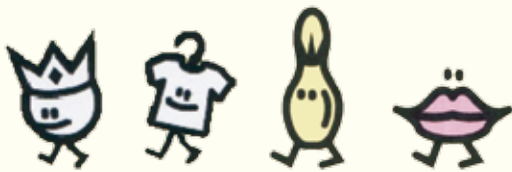
中腹には金刀比羅宮（ことひらぐう）と呼ばれる神社



があり、海上交通の守り神として信仰されています。旅行の帰りはフェリーを利用する予定でしたので帰途の安全を祈祷し、金比羅山中腹からの景色を眺めて帰りました。

中腹とはいえ、ここから見える景色には圧倒され、登ったときの疲れやしんどさも一気に吹き飛びました。

また来るときまでにはしっかりと体を鍛えて、一番奥まで登りたいと思います！



夏の思い出

ツカザキ病院 視能訓練士 石 飛 直 史

今年の夏の思い出で特に印象的だったのは、初めて海外旅行にいったことです。わたしはこれまで海外旅行にいったことがなく、是非行ってみたいと思っていました。今年の7月末から8月頭にかけて休みをまとめてとることができたので、いい機会だと思いカンボジア王国にに行ってきました。なぜカンボジアなのか？と旅を終えて良く聞かれますが、正直自分でもよく分かりません(笑) 強いて挙げれば、なんとなくアンコール・ワットという世界遺産の存在を知っていたのでそれが



見てみたいと思ったことと、人があまり行ったことがないところに行ってみたいという好奇心からでした。

カンボジアというと前述もしましたが、なんとと言ってもアンコール・ワットやその他の古代遺跡が有名です。この遺跡は新しいものでも約500年前、古いものにいたっては約1200年前という大昔の遺跡ばかりです！旅行中は多分20箇所くらい遺跡を巡りましたが、そのどれもが本当に素晴らしいもののばかりでした!! 遺跡は全て石を切り崩して作ってあるだけのようでしたが、どの遺跡も巨大なものばかりでした。それでいて全てに彫刻が絵描かれているのではないと思うくらいびっしりと模様があり、本当に人間がこんなものを作れるのか!??と感動しました。

カンボジアの思い出は遺跡観光ばかりではありません。現地の人との交流も魅力的でした！今回の旅行では現地のバイクドライバー

夏の思い出

を一人雇って、彼と一緒に毎日遺跡を回っていました。彼はカンボジア人なのになぜか名前を“Takahashi”と呼んでくれ、と言っていました(笑) “Takahashi”とは互いに“friend”と言い合い、いろいろなことを話合って毎日すごく充実していました。また、彼にはホテルのオーナーをしている日本人の友人がいて、ホテルでその日本人の方と、彼と彼の現地の友人たちと宴会をして楽しんだのは本当にいい思い出になっています。

楽しい思い出ばかりですが、カンボジアの悲しい面も旅行中は目の当たりにしました。印象的だったのは子どもたち。どこの遺跡にいても必ず小学生くらいの子供たちが木でできた腕輪や遺跡の写真を持ってきて「イチドル?、ヤスイー」と近寄って来ました。特に欲しいものではなかったので申し訳ないと思いつつ、断っていました。とある遺跡に行ったとき、男の子が1枚の紙を渡してきました。そこには英語で書かれていたのになんとなくしか読みとれませんでした。が、「今カンボジアは貧困に窮しているため子供たちに教育ができていない」というようなことが書かれていました。ドライバーの“Takahashi”にも話を聞いてみると、彼も12歳から学校にいけないとのことでした。それはやはり貧困のせいだと。地雷博物館に行った時、日



本人ボランティアの方と出会いました。その方からはカンボジアの暗い歴史について教えていただきました。つい30年ほど前にあった大量虐殺の話を。クーデターを起こした政権がカンボジア全土で約300万人の自国民を殺したそうです。主に犠牲になったのはクーデターを起こした政権にのちのち逆らう危険性がある教師や医者などの文化人でした。その内戦がカンボジアの文化発展を遅らせた大きな要因になってしまった、それでも、カンボジアは徐々に過去の痛みから立ち直り発展をしてきていると日本人ボランティアの方は言っていました。

初めての海外旅行でたくさんの経験や思い出ができました。いろんなことを体験しましたが一番強く感じたことは、やっぱり日本人に生まれて良かったということです。旅行中はたくさんのカンボジア人と話をしました。どの人も日本人だというと好意的に挨拶をしてきてくれました。日本人は他の国の人から愛されているのだと感ずることができ、とても嬉しく思いました。お金をせびろうとしてきただけなのかもしれませんが(笑) 海外に行ったことで逆に日本についてもっと知りたくなりました。また、他の国にも行ってみたいと思いました。幸運にも、わたしはこの日本という豊かな国に生まれ、勉強できる素晴らしい環境に恵まれています。もっともっと勉強をしなければいけないと思いました。今年も夏に最高の思い出ができました♪



七夕会

ツカザキ記念病院 5F病棟 看護師 内藤 由美

梅雨明けを待ち遠しく思う7月14日、七夕会が開催されました。会場には天の川をイメージしたものや、色とりどりの短冊に書かれた願い事が笹に飾られ、とても綺麗で風情がありました。

華やかな浴衣を身に着けた患者様による日舞、職員のダンスとバンド演奏、なかよしハウスの園児達の可愛らしいダンスが行われました。一生懸命に練習した成果が発揮できたのではないかと思います。なかでも泉Dr率いるバンド演奏では、有名バンドのコンサート会場ではないかと思わせるほど盛り上がりました。

七夕会の当日、私は、誘導係をしていましたが、ある患者様から「まだ（会場に）行ったらあかんのか？朝から楽しみにしてるんや。」と声をかけていただきました。会が終わった後その方をはじめとした患者様の笑顔を見て楽しんでいただけたことを嬉しく思いました。

患者様の笑顔は、私たち職員にとって励みとなります。これからも、季節感のある行事会などで楽しんでいただけたらとおもいます。



実習レポート

臨床実習にて学んだ事、求められている事

神戸総合医療専門学校 視能訓練士科 3年生

私は、8月1日～31日の1ヶ月間眼科外来で実習をさせて頂きました。

まず、驚いたことは患者様の多さと、視能訓練士さんの多さです。さまざまな疾患を抱えておられる患者様が、姫路市内の開業眼科から紹介状を持参され来院されたり、愛媛県や、山口県などの遠方から来院されているので毎日多くの患者様が来院されています。

そんな中、眼科外来で検査をされている視能訓練士のみなさんには、より早く、より正確に検査を進める事や、患者様の訴えを理解し、いかに検査をスムーズにする事が求められていると思います。

しかし、さまざまな疾患を抱える多くの患者さまがおられるので、個人に行う検査も多くある事により、待ち時間も長くなりますが症状から疾患を特定するのに必要な検査がすべてであるので仕方ないだろうな、と思いました。

まず検査をするのに必要なのは問診です。

いかに正確に患者様の訴えを理解し、行う検査を決定していきます。沢山の検査項目の中で症状に合った検査を選ぶ事も大事です。

次に、実際に検査を行うときは患者様への検査方法を解りやすく伝えるかです。患者様に検査法を理解してもらわなければ検査が行えないことも

そうですが、正確な結果を得ることもできません。正確な結果をださなければ検査の意味がなく、先生の診察時には検査結果を基にされるので非常に大事なことです。

また、検査中の患者様への注意や、気配りも大事です。

患者様によって気配りを変え患者様が検査をやりやすくされています。例えば、小児の場合は興味を引くような話をし、いかに検査に集中させるかというところ、高齢者の場合は患者様のペースに合わせて検査を進めたり、座る時に支えたり、検査が終わると待合までお送りするところなど患者様によって対応を変えられています。

私がさせて頂いている検査は、オートレフラクトメーターという眼の度数を測る検査、機械から風の出る眼圧検査、視力検査ですがいずれもまだまだ不慣れで患者様への声掛けや、気配りが視能訓練士さんに比べてまだまだ足りていないと思います。

実習中の私の目標は一つ一つの検査での視能訓練士さんの技を自分のものにすることです。この実習で視能訓練士とはどうあるべきか、一つ一つ検査の方法を理解し、残りの実習期間を大事に将来自分が視能訓練士になった時に役立てたいです。

臨床実習を終えて

西はりま医療専門学校 作業療法学科 3年生

私は、7月16日から9月15日までの9週間、ツカザキ記念病院にて作業療法の臨床実習を行わせていただきました。今回は2度目の臨床実習であり、前回の実習の反省点を踏まえて、患者様の

問題点の中から何が一番大切なのか考えることを目標として臨みました。

はじめは、患者様の「病気」を評価することに精いっぱいでしたが、先生方にアドバイスをいた

だいて、患者様の求めているものは何なのか、今後の生活にとって何が必要となってくるのかということについて考えることができたと思います。特に、患者様が退院後、どのような生活を送る予定であるのかということは重要であり、調理器具や文房具などの生活用品や屋内外の段差など、これから生活する環境に合わせたリハビリを考えることができたことはとても貴重な経験となりました。

また、リハビリに対するモチベーションが低下している患者様、抑うつ傾向によりリハビリが思うように行えない患者様を見学させていただいたこともありました。このような患者様に対して、どのような声掛けや気遣いをするべきなのかということは、言葉たらずな私にとってとても難しいことであり、始めは言葉に詰まってしまうこともありましたが、先生方の患者様に対する気配りを見学したり、アドバイスを頂くことで、患者様の性格と症状を把握し、その方に合わせた対

応を心がけることができたように思います。

今回の9週間の実習の中で、患者様と深く関わらせていただくことで、患者様と共に考え、回復の喜びを分かち合うことができたことは、学校では学べない貴重な経験となりました。また、病気と向き合うことで気分が落ち込んでいる患者様に対して、精神面のケアを行える作業療法士の役割の重要さとやりがい、責任の重さを再確認することができました。

最後になりましたが、不慣れな学生を受け入れてくださった患者様やご家族、ご多忙の中熱心にご指導いただいたバイザーの先生、並びにリハビリテーション科のスタッフの先生方、学生の勉強のために多方面からアドバイスを頂いたスタッフの方々に深く感謝いたします。今回勉強したこと、感じたことを胸に患者様の身体面の治療だけでなく、心の支えとなるような作業療法士を目指したいと思います。

ふれあい

看護体験

姫路別所高等学校 2年生

今回の看護体験はとても良かったです。看護師という仕事がよくわかりました。大変でつらい仕事だけど、とてもやりがいのある仕事だと思いました。しかし、患者さんの命を預かっているので、とても緊張します。でも、患者さんの家族達が喜んでくれたし、患者さんも喜んでくれたのでとてもうれしかったです。

看護師はとてもやりがいのある仕事です。患者さんとコミュニケーションもとれるし、色々やりがいがあります。だから、僕も看

護師になりたいと思いました。

僕の母も看護師だったのですが、イジメにあい辞めてしまいました。だから、僕は看護師が嫌いでした。しかし、今回の体験で看護師はとても優しい人だと感じました。多分ツカザキ病院の人が優しいからだと思います。とにかく、看護師はとても良い仕事だと思いました。

ふれあい看護体験はとても良い行事だと思います。今後もこういう行事に参加していきたいです。

アルコールの話し 1

アルコールの発ガン性

我が国の死因の1位はガンです。原因については、遺伝や環境因子などをあげる人は多いが、生活習慣をあげる人は少ない。しかし、米ハーバード大学での研究で、喫煙をはじめ、成人期の肥満や運動不足、飲酒習慣が、ガン発生の要因の3分の2になると報告されています。

世界保健機関（WHO）でも、アルコールは口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房、大腸の発ガン物質として確実な証拠があること認定されています。

発ガン物質として認定されている物質で、これほど広く流通しているものはほかにありません。

アルコールを節酒することで、13%ガンを防げるというデータもあります。適度の飲酒でガンになりにくい飲み方を紹介します。

まずは、濃度。焼酎やウイスキー、ウオツカなどの蒸留酒をストレートで飲むような飲み方は要注意です。咽頭、喉頭や食道などのガンが発生しやすくなります。水割りや炭酸割りにするなど、アルコール濃度を10%程度に下げて飲むように。次に量、アルコール量として1日50g（日本酒換算で、約2.5合相当）を越えるようでは、乳ガンの発ガンリスクが1.5倍、大腸ガンも1.4倍になります。

そして、太らないこと。肥満は、乳ガン、大腸ガン、肝臓ガンを増やすことも知られています。アルコールの発ガン臓器とも重なるため、肥満にならないことも大切です。そのためには、食事と運動が重要となります。

アルコールの話し 2

女性とアルコール

元気の良い活発な女性は肉食女子と呼ばれ、お酒を飲む機会も多い様です。

実際、飲酒の機会の割合も、これまでは各年代で男性が女性を上回っていたが、最近の調査で、20歳代前半の女性は同年代の男性より飲酒の機会が多いという結果が出ています。

女性の社会進出とともに、飲酒機会も増加してきた訳ですが、実は身体的には、女性はアルコールに対して強くありません。例えば、肝臓に関していうと、女性は男性の約3分の2の飲酒量で肝硬変になり、しかも短期間になってしまいます。男性ではアルコール性肝硬変になるのは50歳代が多いが、女性では40歳代にもみられます。30歳代の肝硬変患者となると圧倒的に女性が多い。

つまり、男性より少量で病気になるということです。

最近増加している乳ガンも、アルコールが危険因子です。脂肪の摂取も危険因子であり、肉食飲酒女子は注意が必要です。

最後に、妊娠中は胎児への影響を考えて、少量のアルコールも飲まないのが原則です。



アラカルト

A LA CARTE

スポーツと健康

水 泳

水に関するスポーツとしては、競泳の他に、潜水、水上スキー、サーフィン、飛び込みなどがありますが、健康増進のためには、あくまで水に慣れて水中で自由自在に楽しく体を動かせることが大切です。「歩く泳ぎ」と表現されています。

水泳または水中歩行は、その運動形態として様々な利点があります。ひとつは、全身をバランス良く使う運動であり、体の一部のみに負担がかかることが少なく、比較的外傷・障害が少ないことです。また、浮力が働くため、肥満気味で膝の疾患が有る場合でも比較的楽に体を動かすことが可能です。

マイペースでゆっくりと水に浮かび、ゆっくりと泳ぐことにより、体の弛緩作用（リラクゼーション）や水圧、水の冷温熱効果などが相まって筋肉などの血行をよくし、関節や脊椎の動きがよくなります。そして、競泳などをしない限り、副交感神経優位となり、筋緊張亢進状態をゆるめるなど、全身的にも局所的にも疲労回復の効果があります。また、一定時間泳ぎ続けることで、心肺機能を向上させる働きもあります。これらが健康スイミングの効用であると考えています。

また、運動不足病としての腰痛症、肩こり、虚血性心疾患、高血圧などに対する非薬物療法としても注目を浴びています。さらに最近では心疾患、気管支喘息、糖尿病、腎疾患の子ども達に対して運動処方として成果もあげています。

医療ニュース 1

食べ方で生活習慣病予防

食事の時、最初に野菜から食べ始めることで、

食後や一日の血糖値の変動を抑制できるとの研究成果を大阪府立大（臨床栄養学）が発表。

大幅な血糖値の変動は、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病につながるとされています。

糖尿病患者さんとそうでない人を対象に、先に野菜を食べ、次に炭水化物を食べた場合と、その逆の場合で血糖値を測定。野菜を先に食べた方が、一日の血糖値の変動がいずれも4割程度抑制され、さらに、食後の血糖値の上昇も抑えられた。

野菜の食物繊維が、血糖値を上げる糖質を含むご飯などの食べ物の消化吸收速度を遅くすることが原因と考えられています。

「生野菜に限らず、調理した野菜でも効果が期待できます」

医療ニュース 2

トマトジュースで疲労軽減

運動前や、運動の合間にトマトジュースを飲むことで血中の疲労物質が減ることを鈴鹿医療科学大等のチームがマウスを使った実験で明らかにした。

トマトジュースに疲労軽減効果があることは知られていたが、飲むタイミングで効果が検証されたのは初めてです。

マウスを使った実験で、血中の疲労物質、サイトカインの濃度を調べたところ、トマトジュースを運動前（1時間前）と合間に飲ませた場合は、飲まなかった場合の約5～6割であった。トマトに含まれるアミノ酸やクエン酸などが関係しているとみられています。トマトジュースには、疲労物質の発生を抑える効果はあるが、発生したものを消す効果は無いようです。



当院のドクター

本年4月より整形外科で診療しております堀芳郎と申します。
主に関節痛、神経痛、靱帯損傷、スポーツ障害などの診療を行っています。

治療理念として「正確な診断、最新かつ安全な治療、愛ある治療」を日々心がけながら、投薬、ブロック注射、リハビリテーションなどの保存的治療だけでなく、関節鏡視下手術や人工関節手術も行っています。日々の診療を通じて地域の皆さまが楽しく心穏やかに、かつ有意義な生活を送っていただけるようお手伝いすることが出来ればこれ以上の喜びはありません。

関節の痛み、手指のしびれなどでお困りの方は、ぜひお気軽にご相談ください。



ツカザキ病院
整形外科

堀 芳 郎

学会発表

ツカザキ病院

5 月	9~13日	下川 宣幸	第32回 日本脳神経外科コンgres総会【ハンスオン講師】
	15日	森迫 拓貴	6th International Congress of the World Federation of Skull Base Societies【発表】
	19日	太田 恭兵	第24回 活動分析研究会【発表】
6 月	23~25日	三井 秀也	第40回 日本血管外科学会学術総会【発表/座長】
	7~9日	牧野 志保	日本麻酔科学会第59回学術集会【発表】
	8日	飯田 英隆	第8回 播磨インターベンション研究会学術講演会【座長】
	15~17日	田淵 仁志	第27回 JSCRS学術総会/ 第51回日本白内障学会総会【ランチョンセミナー講師】
	21・22日	下川 宣幸	第27回 日本脊髄外科学会【座長/発表】
	21・22日	中尾 弥起	第27回 日本脊髄外科学会【発表】
	28日	三井 秀也	第3回 茨城県南抹消循環研究会【発表】
	29・30日	清水有紀子	第68回 日本弱視斜視学会総会/ 第37回日本小児眼科学会総会【発表】
	30日	山田 瑞恵	第42回 日本自己血輸血学会【発表】
	7・8日	中尾 弥起	大阪市立大学2012年度ビデオ研究会【発表】
7 月	14・15日	飯田 英隆	第18回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会【発表】
	14日	下川 宣幸	第9回 房総脊椎脊髄手術手技研究会(BOSST)【座長/世話人会】
	14日	中尾 弥起	第9回 房総脊椎脊髄手術手技研究会(BOSST)【発表】
	21日	金光 仁志	第19回 岡山心臓血管外科カンファレンス【発表】
	21日	下川 宣幸	第42回 兵庫県脳神経外科医懇話会【発表/世話人会】
	21日	中尾 弥起	第42回 兵庫県脳神経外科医懇話会【発表】

表・紙・写・真

彼岸花・鶴山公園

津山盆地のほぼ中央に位置する津山城は鶴山城とも呼ばれます。鶴山公園は「日本さくら名所100選」の一つにもなっていますが初秋の彼岸花、晩秋の紅葉もなかなか見事なものです。風がおさまり、スポット光が当たるのを待ってシャッターを切りました。

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。
患者のもつ潜在治癒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。



特定医療法人 三栄会

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
- 脳ドック

〒671-1227 姫路市網干区和久68-1
電話 (079) 272-8555 代

ツカザキクリニック

- 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
電話 (079) 298-8555

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
- 人工透析内科
- 神経内科
- 循環器内科(外来のみ)
- 心臓血管外科(外来のみ)
- リハビリテーション科(回復期リハビリ病棟)
- 放射線科
- 人間ドック(内科・脳ドック)

〒670-0053 姫路市南車崎1丁目5番5号
電話 (079) 294-8555 代

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 (079) 299-1185

ツカザキヘルパーステーション

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 (079) 298-8989

ツカザキ居宅介護支援事業所

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 (079) 298-8701

ビタミン誌 秋号

発行所 特定医療法人 三栄会

ツカザキ病院

ツカザキクリニック

ツカザキ記念病院

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

ホームページ <http://www.tsukazaki.or.jp>