

陽だまり

vol.6

2009.3月発行

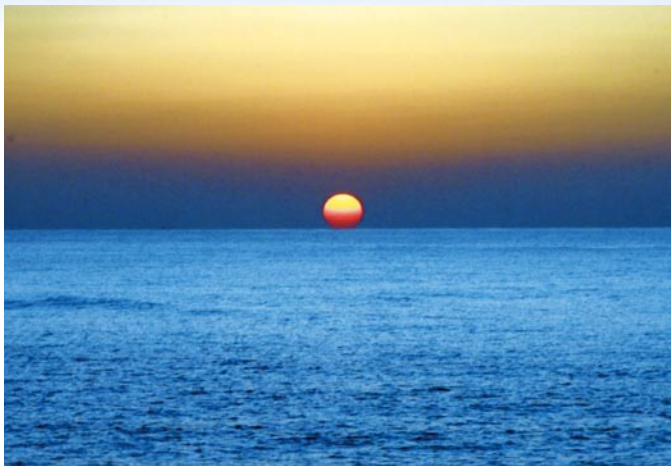
財団法人 丹後中央病院

病院長 西島直城

〒627-8555 京都府京丹後市峰山町杉谷158-1
TEL 0772(62)0791 <http://www.tangohp.com>

彼岸の中日、お日様は丁度真西に沈みます。桜の蕾も今か今かと膨らんできました。長い冬も終わり、いよいよ暖かな春がやってきます。

この春、丹後中央病院は新しく生まれ変わります。今年3月下旬にリハビリ棟・研修講堂が完成します。リハビリ棟では、40人以上の作業療法士（OT）、理学療法士（PT）、言語療法士（ST）がリハビリを担当します。2階講堂では毎日委員会や研修会や合同講義が行われます。また、月に一回、コンサートやリサイクルが行われます。市民の皆様にも愛される場所となればと思います。講堂の名称は「ふたばホール」に決定いたしました。



日の入り

昔話「さるかに合戦」は皆様もご存じでしょう。ある日、蟹がおにぎりを持って歩いていると、猿が柿の種と交換しようと言ってきました。蟹は猿の話に応じ、種を持ち帰って「早く大きくなれ、柿の種」と柿の種に水をやりました。やがて種は「ふたば（双葉）」を出し、大きな柿の木となって大量の実をならし、多くの者たちを潤します。そこから、教育の真髄は「おにぎりよりも柿の種」にあると、京都大学教授早石先生は自らの座右の銘として語られました。また、生体肝移植で有名な田中教授は「理想は高く、やることは毎日雑巾掛け」と、若い先生方を教育されてきました。蟹のお母さんはその小さな種に内包された大きな可能性を見出し、一粒の種から大きな柿の木を育てました。この「ふたばホール」も多くの可能性を持った人材が育つ「良い畑」となれば、という願いを込めてこの名が付けられました。

さて、この「研修講堂」は、当院が京都大学の研修指定施設になるために、義務付けられたものです。このあとは、産科と小児科が揃えば、独立した総合研修施設に認定されます。すでに急性期病床の増床は認められておりますが、産科・小児科については府から許可が現在おりておりません。次回工事は裏山が削られ、約100台駐車可能な駐車場が増設され、3月下旬に完成します。第3期工事として、4月から5病棟、6病棟、職員食堂が来年3月までに完成予定です。一階は消化器内科、放射線科を充実させ、CT2台、MRI2台を設置して3次救急が受け入れられる体制にする予定です。

また、この4月から、将来医師や薬剤師を目指す高校生を対象に学校塾を開く予定にしております。医療と教育が充実すれば町は栄えると信じて、ひたすら邁進しております。

春の海ひねもすのたりのたりかな

与謝蕪村

病院長 西島直城

薬剤師が増えました

去年の暮れから、私の生活は大きく変わりました。働き場も長年やってきた自営のバラ園から病院の薬局へ。また最近、血液検査をすると、体が「もう若くはないんだよ。」とシグナルを送ってきます。加齢による体力の衰えも勿論あります。しかし、バラ園は肉体労働だったので、食事を多くとってしまう習慣があり、それが抜け切れていないせいだとも思います。今から、現在の生活スタイルに合った、自分なりのエネルギー収支のバランスのとり方を見つけます。また、自分を実験台にして、服薬指導に生かしていきます。薬物の知識に関しては、まだまだ入力不足であると思っています。諸先輩には迷惑の掛けっ放しですが、よろしくお願いします。



薬剤師
菊留 廣雄

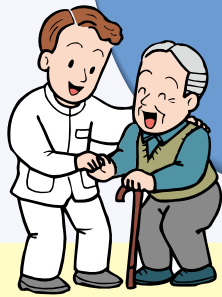
件のバラ園の方は妻と娘に譲りました。しかし、問題はいまだに「水」がネックとなっている畑でした。そこで、雨水でも育ち、実生苗（みしょうなえ：種子から発芽して生じた植物）が2株ほどそこそこの実をつけていることですし、評判も良い栗の分野に挑戦することにしました。栗栽培なら、病院業務に支障はありませんし、なにより20年近くやってきた接ぎ木技術を廃れさせたくはなかったのです。果樹に関心のある方は、どうぞなんなりとご相談ください。よろこんで応じさせていただきます。

菊留さんのバラ園



医師の紹介

整形外科



この度、2月16日付で整形外科医長に就任させていただきました、門川克彦です。丹後中央病院に整形外科医として赴任してきたのが、平成20年4月ですからまだ日も浅いのですが、日々、少しでも患者さま方のお役に立つようにと精進しております。

おかげさまで、多くの患者様に受診していただき、うれしく思っておりますが、その分待ち時間が長くなっているのではないかと懸念しております。

今年は外来日を週5回に増やしましたので、今まで以上に多くの患者様と関わらせていただければと思います。

私は、深い歴史に包まれた京都の街に学びましたが、この地域には、古い歴史とともに素晴らしい自然があります。自然は時として、人間に厳しい試練を与えますが、同時に人間を守り育むものでもあります。私も、その自然のように、地域の人々に寄り添い守らせていただけるような医師となれるよう、病院スタッフの皆さんと協力し合い、努力していききたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。



医師
門川 克彦

婦人科



医師
出嶋 秀明

この度、婦人科の三つ目の扉を開けることとなりました。出嶋秀明です。

女性の皆さんの困っていらっしゃる点が、いささかでも改善するように、微力ながらお役に立てればと考えています。よろしくお願いします。



丹後中央病院リハビリテーション科です

技師長の丸山です。

新リハ棟も建ちました。スタッフも40名以上の体制となり、患者様によりよいリハビリが提供できるようスタッフ一同、尚一層頑張る所存でございます。その場に立ち止まることなく走っていきたいです。よろしくお願いします！



丸山技師長



技師長代行
田末

技師長代行田末です。
現 在PT14名、OT5名、ST2名です。春からは、PT21名、OT16名、ST5名
事務、アシスタント3名になります。

質問です

リハビリテーション科の方々に7つの質問です

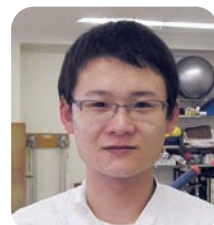
- ① 今の心境
- ② 日頃心掛けていること（個人的なこと）
- ③ PT、OT、STにとって大切なこととは
- ④ 患者様とのエピソードなど
- ⑤ 息抜きや気分転換のためにしていること
- ⑥ これからの展望
- ⑦ リハビ棟新設にあたって



リハ主任
山添

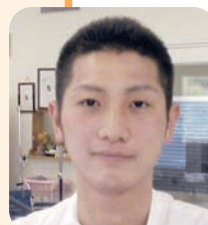
PT（理学療法士）

病気やけがにより、日常生活に支障をきたした方々に対して起き上がり、立ち上がり、歩行などの基本的な動作能力の回復をはかる身体的リハビリテーションを行っています。



PT主任 松田

- ① 諸先輩方と力を合わせて頑張ります！
- ② 笑顔を忘れない。
- ③ 知識・会話・安心感



PT副主任
深田

- ④ 知り合いが多いです。
- ⑤ 釣り、車いじり
- ⑥ 人数が増えますが、より良い医療を提供していきたい
- ⑦ 心機一転頑張りたい！（深田）

- ① よろしくお願ひします。
- ② 誠心誠意
- ③ 探究心を持つこと
- ④ 丹後の人は優しいです。
- ⑤ 読書、体を動かすこと
- ⑥、⑦ここに来て良かったと言って頂けるような、治療をチームで展開したいです。（伊藤）



PT副主任
伊藤



- ① 回復期を良くしていきたいです。
- ② 休日はマイペースで過ごす
- ③ 知識・技術
- ④ 同級生が来た!!
- ⑤ テレビを見る
- ⑥、⑦スタッフ増員となるので、よりチーム医療を大切にしていきたい（志水）



PT副主任
志水

OT（作業療法士）

生活動作のリハビリをします。例えば、トイレに行く、服を着替える、入浴する、掃除や料理をするなどの生活に密着した動作の練習を行います。手芸活動や折り紙、木工、革細工なども治療に取り入れ、心も元気になる事を目指し、リハビリを行います。



OT主任 坂根



- ① 今後、スタッフが増えるので、不安と期待で一杯です。
- ② あいさつ
- ③ アイディア、ひらめき
- ④ 毎日楽しくリハビリをさせて頂いてます。
- ⑤ 買い物
- ⑥ 協力し合って頑張っていきたいです
- ⑦ 気軽にお越しください

(岡本)



OT副主任
岡本

ST（言語療法士）



ST主任 矢嶋

主に言語の障害がある方に対して言葉の練習や援助を行っています。また、飲み込みに問題があり、上手に食べられない方を対象にのみ込みの練習や食べ物の形態のアドバイスを行っています。

- ① 大勢の仲間がいて、とても心丈夫。
- ② 穏やかな心
- ③ 受け止める姿勢と信頼関係
- ④ 丹後弁が???
- ⑤ お掃除
- ⑥ 明るい環境づくり
- ⑦ 「リハビリの甲斐あって」と、そんな笑顔に沢山会えたら幸せ～♪

(矢嶋)



▶ 回復期について ◀

現在、北丹唯一の回復期病棟50床を有しております。
スタッフの充実を図り、段階的ではありますが、365日体制に向けて一步一步進んでいるところであります。患者様に笑顔で在宅へ帰って頂くため、今後も頑張ってゆきま～す!!

菜の花

豊富なカロテンなどのビタミン類が総合的に働いて
生活習慣病予防に最適

【栄養と働き】

栄養価の高い野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカリウムや鉄などのミネラルをたっぷり含んでいる。

カルシウムの含有量は野菜の中でも多く、ビタミンCもほうれん草の約4倍、カロテンもピーマンの5倍もある。

これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高め、風邪などの感染症を予防するほか、美肌、ストレス緩和などに有効。

また、豊富なビタミン類やカリウムは高血圧、動脈硬化の予防にも有効。

更に鉄分や葉緑素、葉酸が貧血予防に役立つ。

【調理のポイント】

最盛期は2～3月。葉の色が濃く、つぼみが揃っていて色がきれいな物が良い。

軟らかく、クセがないので、さっと茹でてお浸しや和え物にしたり、パスタの具やサラダにしてもおいしく食べられる。

酢を加えたお浸しを食べると整腸作用があり、大腸がんを予防する。



● 材料（4人分）

スパゲティ……………	320g	赤唐辛子……………	1～2本
アサリ（殻付き）…	600g	オリーブ油…………	50ml
菜の花……………	一束	白ワイン……………	50ml
ニンニク……………	1片	塩・コショウ…	少々

アサリと菜の花のスパゲティ

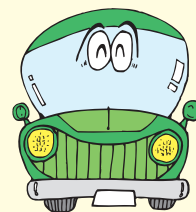
● 作り方（1人分）

（441.0kcal 調理時間30分）

1. アサリは砂だしし、きれいに洗います。
2. 鍋に（1）と白ワインを入れ、フタをしてワイン蒸しにします。
3. アサリの口が開けば、飾り用に少し取り、残りは殻から身を取り出します。蒸し汁はこしておきます。
4. 菜の花は塩熱湯でサッとゆでた後、冷水にとります。水気を絞り、2～3cm長さに切ります。
5. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加え、スパゲティをゆでます。
6. 鍋にオリーブ油を熱し、種を除いた赤唐辛子と、縦半分に切って芯を除いたニンニクを炒め、香りが出れば取り出します。
7. （6）に（4）、アサリの身、蒸し汁、スパゲティを入れ、塩、コショウで味を整えます。
8. 器に盛り、飾り用のアサリをのせます。



花粉症と車の運転



花粉症対策の柱となるのは、やはり薬の服用です。しかし、花粉症の薬は7割以上の人が眠気を感じるなど、生活に支障を与えるほど影響が大きいことが問題になります。花粉症の薬として主に使われている抗ヒスタミン薬のなかには大きく分けて、鎮静性・非鎮静性という2種類があります。このうち鎮静性のものは、鼻の粘膜でくしゃみ、鼻水を引き起こす原因のひとつ、「ヒスタミン」をブロックすることで、花粉症の症状を抑えると同時に、脳内で作用しているヒスタミンもブロックしてしまい、鎮静作用が働き、眠気が起こってしまいます。また、それだけではありません。抗ヒスタミン薬には、服用した本人が眠いと感じるような「自覚できる副作用」だけでなく、「本人が自覚しない判断力や集中力の低下」が起こるものもあります。これをインペアード・パフォーマンスといいます。花粉症の薬を飲んだ後、「眠気はないのに、今日はいつもより作業がはかどらなかった」と感じた経験のある人は、このインペアード・パフォーマンスによるものと考えていいと思います。本人も気づかぬところで集中力・判断力の低下が起こるとなると、花粉症シーズンの車の運転を不安に思う方もいるでしょう。しかし、最近の非鎮静性抗ヒスタミン薬のなかには、眠気やインペアード・パフォーマンスが起こりにくいものもあります。鼻の粘膜では、鼻みずや鼻づまりといった症状を引き起こすヒスタミンはブロックしても、脳内のヒスタミンはブロックしないという新しいタイプの薬が登場し、これまで懸念されていた眠気やインペアード・パフォーマンスを大幅に減らし、症状を緩和することができるようになりました。花粉症が辛いから薬を飲みたい、でも車は運転したい、しなければならないという方は、まず医師に相談してみてください。

花粉ができるだけ体の中に入らないようにする努力も必要です

そのためには…

- ① 天気予報や自治体による花粉情報に注意すること
- ② 花粉の多い日の外出を控える
- ③ 花粉の付着しにくい衣服を着る
- ④ 眼鏡やマスクの着用
- ⑤ 外出後家に入る時は衣服をよく叩く
- ⑥ 洗濯物や布団は外に干さない



などの配慮も大切です。



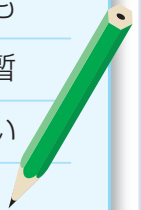
初めてご挨拶させていただきます。

宮崎奈緒美と申します。この度、2月から丹後中央病院院長室に勤務させて頂くこととなりました。

大学を卒業したのち、帰郷して数年間は家業の手伝いをしていました。

その時にワインを沢山扱っておりましたので、付け焼刃ですが、ワインに関することを一から勉強いたしました。全くなにも知らないところからの出発でしたので、大変な思いをしましたが、思わぬところで学生時代に学んだ知識が役に立つこともあり、「どんな経験にも無駄は無い」という両親の言葉の意味を実体験によって理解することができました。その後は、数年間、学校の事務職などをさせて頂いておりました。

丹後中央病院に勤務させて頂くようになりましたが、まだ何もわからず、周囲の方々に助けて頂きながら手探りの毎日です。暫くは、ご不便をお掛けするかもしれませんが、精一杯頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



整形外科 **西島毅志医師** が4月1日付けで小倉記念病院へ異動されます。

面会時のお願い

面会時間 診察日：正午～午後7時

休診日：午前10時～午後7時

※午前中は医療処置等が多く予定されております。平日及び第2、第4土曜日（診察日）の午前中は面会時間となっておりません。どうしても面会が必要な方につきましては、1階の正面受付で許可証の交付を受けていただきますようお願い致します。

