

病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

第 24 号

2018年1月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL：086-722-0525



1月着任予定の新任医師

この度、元済生会松山病院副院長の松村先生を当院にお迎えすることになりました。ご本人からの自己紹介を併せてご紹介します。



副院長 **松村 隆** (まつむら たかし)

診療科 整形外科
 専門分野 骨軟部腫瘍 骨・軟骨代謝
 小児整形外科
 認定資格 日本整形外科学会専門医・指導医
 日本骨粗鬆症学会認定医



この度、福渡病院で診療に従事することになりました。自己紹介を兼ねてご挨拶いたします。

私は生粋の愛媛県人ですが、7年前に岡山を見て回った際、旭川の流れて沿って点在する、この山紫水明の里山、建部に小さな畑と家を衝動買いしてしまいました(岡山駅まで津山線で40分、そのまま新幹線へ乗り継ぎます。愛媛は新幹線が通る見込みがありません。)。月に数回、週末、全くの素人ですが、隣人や農家の方に初期の指導を受けながら、畑でダイコン、カブ、トマト、キュウリなどを作って一喜一憂していました。そして、ますます建部町の自然(栗、しいたけ、タケノコ、タンポポ、ヒガンバナなど。イノシシはいらない!)にのめりこんでしまいました。

先日、福渡病院を訪ね、院長先生、事務長さんはじめ職員の方にご挨拶し、自分の将来を考え、思い

切って「道後温泉と俳句のまち」松山から赴任となった次第です。この建部の地をキャンパスに見立て、医師として、人間としての思いを鉛筆で描きたいと夢見ています。

高齢化が進んでいる中山間地域にあって、微力ではありますが皆様のお役に立てればと思っています。患者さん一人ひとりに合った治療を心がけていきます。お気軽に受診していただければと思います。



建部中学校の2年生2人が職場体験



平成29年11月14日から16日までの3日間、建部中学校2年生の佐藤さんえいと延江彌玖さんみくの2人が当院で職場体験をしました。看護部、リハビリテーション科、透析室、内視鏡室などでの仕事を見学したり、実際に血圧測定や足浴、車いすでの移送などを体験しました。そして、「多くの職種の人が患者さんに関わっていることを知った」「患者さんに感謝されうれしかった」「将来に役立てたい」などの感想が

聞かれました。また、訪問看護では、95歳の方のお宅を訪問し計温、血圧測定や入浴介助を体験しました。最初は緊張があったものの、すぐに打ち解けクロスワードパズルやオセロと一緒に楽しみました。利用者の方はとても95歳とは思えない腕前でした。病院の外でも看護師の役割があることを知っていただきました。



地域包括ケア病床のご案内

平成29年11月
開設

地域包括ケア病床とは、主に急性期医療を経過し病状が安定した患者さんや、在宅などで症状が急性増悪した患者さんを受入れ、リハビリや退院支援などの医療を効率的効果的に提供する在宅復帰支援のための病床です。



対象の患者さん

- 1 入院治療により症状は改善したが、在宅に戻るにはもう少し治療継続が必要な方
- 2 入院治療により症状が安定し、自宅復帰に向けてのリハビリテーションが必要な方
- 3 在宅での療養準備が必要な方など

入院期間

個々の患者さんの状況により入院期間は異なりますが、入院限度日数は60日と決められており、入院後60日以内での退院が原則となります。

入院費

入院費用は、包括診療となり、保険に定められた定額の支払いをしていただきます。リハビリテーション料・投薬料・簡単な処置、検査料、画像診断料などが含まれます。ただし、病衣・おむつ代等保険診療以外のものや食事代は含まれません。



転倒予防のための身体づくり



環境づくりについて



転倒を防ぐためには日頃から適度な運動をして筋力の低下を防ぐことが最も大切ですが、住環境を見直すことも大切です。

年齢を重ねると「すり足」になり小さい段差につまずきやすくなります。段差の解消にはスロープや手すりの設置を、カーペットや電気コードでつまづくこともあるので部屋や廊下の床面にはなるべく物を置かないように整理整頓をすることも効果があります。視力の低下で段差が見えにくいことも転倒を起こす原因となるので段差の境目に目立つ滑り止めテープを貼るだけでも予防になるでしょう。また、住み慣れた我が家だからと電気もつけずにトイレに行くのも危険です。電気をつけ足元が確認できるようにしたいものです。

住環境を整備するだけでなく、心掛け一つでも転倒の危険性は少なくなります。足を上げて歩こうと意識するだけでも違いますし、濡れているところを歩かない、スリッパやサンダルではなく腫のある靴を履いて歩くことでも転倒の危険性は少なくなります。

年齢を重ねても住み慣れたご自宅で快適に過ごせるように住環境整備をはじめてみましょう。



(リハビリテーション科)



卓球大会準優勝に貢献

平成29年11月18日(土)に真庭市で開かれた第44回岡山県市町村職員卓球大会に看護部の国寄美沙子さんと片山望美さんが参加しました。参加16チームによる熱戦の末、片山さんがメンバーとして加わった瀬戸内市Aチームが準優勝を果たしました。

日本の糖尿病患者数

糖尿病患者数 950万人
糖尿病予備軍 (耐糖能異常) 1050万人?

糖尿病の95%は非インスリン依存型 (2型)

食事は大切

—当院管理栄養士が講演—



高齢社会を迎えた今日、高齢者が自立した生活を送るためには、自分の身体としっかり向き合うことが重要です。そのひとつとして栄養バランスのとれた食生活を心掛けることが大切です。

久米南町の健診受診者にHbA1c (注) が高い人が多いこともあり、平成29年9月20日久米南町保健福祉センターでの久米南町愛育委員・栄養委員・母子クラブ親子合同研修会で、当院の竹好香織管理栄養士が「食事で防ぐ糖尿病」について話しました。約70人の参加者からは炭水化物、タンパク質、脂質のバランスの大切さや、脂質が悪者ではないことが分かったなどの感想とともに、地域の普及活動に生かしていきたいとのことでした。

また、9月26日には北区保健センター御津分館で、岡山県栄養士会主催の介護に関わる職員向けの調理研修会が約30人の参加のもと開かれ、

竹好管理栄養士が「減塩が必要な方の食事のポイント」について話しました。そのあと、減塩食の献立 (ごはん、豆腐ハンバーグ、おいものサラダ) の調理実習をしました。



(注) HbA1c【ヘモグロビン・エーワンシー】値とは、赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値です。ふだんの血糖値が高い人は HbA1c 値が高くなり、ふだんの血糖値が低い人は HbA1c 値も低くなります。過去 1～2ヶ月の血糖値の平均を反映して上下するため、血糖コントロール状態のめやすとなる検査で多くの病院で毎月測定されています。

当院のおすすめメニュー

いっぺん作ってみられえ〜♪
簡単にできるこえ〜♪



鮭のみぞれかけ (4人分)

鮭とりんごを使った、彩りもきれいな一品を紹介します。



- 材料(4人分)**
- 鮭……………4切
 - 大根……………200g
 - きゅうり……………40g
 - 人参……………40g
 - 干しぶどう……………20g
 - りんご……………40g
 - 酢……………小さじ4杯
 - 砂糖……………小さじ4杯
 - 塩……………小さじ1/2杯
 - 油……………少々

- 作り方**
- ① 人参、きゅうり、りんごを1cm程度のサイコロ状に切る。
 - ② 人参をゆでる。
 - ③ 大根をすりおろす。
 - ④ Aと①、②、③、干しぶどうを合わせる。

- ⑤ フライパンに油をひき、鮭を焼く。
- ⑥ ④をかけ完成。

1人分	エネルギー…127 kcal
	たんぱく質…14.0g
	脂 質…10.5g
	炭水化物…11.8g
	食塩相当量…0.7g
	食物繊維…1.4g

(栄養科)

全国国保地域医療学会で発表



平成29年9月20日・21日の2日間、東京都港区で第57回国保地域医療学会が開かれ、当院から前田恵利子看護師が「地方小病院における全職員を対象とした救急医療研修（ICLSもどき）の試み」と題して、発表しました。当院では3年間にわたりすべての職員がICLS（注）の重要性を理解のうえ第1発見者が初期対応することが出来ることを目指して、繰り返し研修を行い一定の成果が得られたというものでした。

当院ではこの学会で毎年発表しており、来年は徳島市で開かれます。

（注）「ICLS」とは「Immediate Cardiac Life Support」の頭文字を取った略語です。突然の心停止に出会った時にどのように対処すべきか、というコースの学習目標を端的に示しています。



□に動物の漢字を入れてことわざをつくりましょう!!

- ① □の手も借りたい
(意味) 忙しくて人手が足りず誰でも良いから手伝ってほしい
- ② □も木から落ちる
(意味) どんなに優れていても時には失敗することがあるということ
- ③ □に乗ってみよ、人に添うてみよ
(意味) 何事も経験してみなくては本当のところは分からないということ
- ④ □の子
(意味) 大切に持ち続けて手放さないもの

全部分かったかな？

これからの時期は、①のことわざの方が多いのではないのでしょうか。

診療予定表 (2018年1月現在)

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 午後 1:30 ~ 4:00
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 5:00

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	マツミ 松三明宏	塩田哲也		塩田哲也	松下浩志	1診 塩田哲也 2診 堀内武志	堀内武志	岩崎良章	塩田哲也	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		サンキ 三喜知明 (第1・3・5)
整形外科	大橋秀基 【予約】	松村 隆	松村 隆	三谷 茂 (第4) 【予約】	松村 隆	松村 隆	松村 隆	遠藤裕介 【予約】	松村 隆		
形成外科								稲川喜一			
眼科			三木貴子 (15:00まで)						塩出雄亮 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)								
心臓血管科		古川博史 (第2・4)									
末梢血管科											松前 大 (第1)
脳神経科											難波洋一郎 (第3)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科											小林知子 (第1) 【予約】
婦人科								萬 (第2)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。) ※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。 ※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集後記

最近、こんな言葉を聞きました。「古い眼鏡をかけたまま、新たな世界を見ることはできない」by田坂広志
2017年もあっという間に終わり、新しい年が始まります。1月1日元旦はいつもとなら変わらない一日の始まりなのに、なぜか厳かで心が引きしめる気がしま

す。今年こそは…と目標を立てる人も多いのではないのでしょうか？さあ2018年の幕開けです。古いメガネはゴミ箱に捨てて、新しい年、新たな世界への一歩を踏み出しましょう

(Y. K)