

2018年9月発行

医療法人^{ばん すい}伴帥会 広報誌

ガイアの 季節

第26号

医療法人 伴帥会

 愛野記念病院

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲3838-1
TEL (0957) 36-0015 FAX (0957) 36-1027
ホームページ <http://www.ainomhp.jp/>



理事長によるマイクロサージャリーを駆使した手外科手術の様子

基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

- 診療科紹介【麻酔科】2
- 禁煙治療のお知らせ／ベストプラクティス研究会報告3
- 地域情報【ころばんごとがんばらんば体操教室】4
- TOPICS【岐伯鍼灸院院長に聞く】/食欲の秋・食物繊維たっぷりレシピ...5

適切な麻酔で生命と 手術の安全を サポートしています!!

麻酔科医 原田 沖

「麻酔業務をしている皆さんは医者ですか。何なのですか。」以前、某国公立病院に勤務していたときに手術室勤務の新人看護師から受けた質問です。20年以上前の話です。私事ですが医師国家試験が終わり、母に「麻酔科医に成ろうと思う。」と言ったとき、母は「もうちよつと、まともな医者には成れないのか。」と言いました。かように麻酔科というのはマイナーな存在でありました。現在でも麻酔科医がどのような仕事をしているのか各科の医師は理解出来ていないでしょうが、全ての看護師、医療関係者が理解している訳ではありません。したがって、最初のような言葉はいまでも時々、耳にします。

麻酔科医の業務は多岐に渡ります。手術中の全身麻酔と局所麻酔が基本ですが、救命救

急、集中治療、ペインクリニック、緩和医療などに従事している麻酔科医も多くいます。

当院では現在3人の麻酔科医が勤務しています。主に手術時の全身麻酔を担当しています。人は普段の睡眠中は何らかの刺激があると目を覚ましたり、無意識のうちでも体を動かしたりします。しかし手術中に同じことが起こると手術ができません。簡単に言えば、そのようなことが起きないように薬剤を使って深く深く眠らせているということです。このような状態では人間が普段無意識のうちに行っていた生命を維持する行為、つまり呼吸や血圧や脈拍の維持などが出来なくなります。麻酔科医は、ただ眠らせているだけではなくて道具や機械や薬剤を使って患者さんが出来なくなっていることを補い生命を維持しているのです。麻酔科医の仕事を理解していただけたでしょうか。

当院の麻酔科医は経験豊富な医師ばかりです。今までも、これからも安全な麻酔を第一に麻酔業務を行なっていきます。

手外科

整形外科

外科

形成外科

内科

呼吸器内科

循環器内科

消化器内科

リハビリテーション科

リウマチ・膠原病内科

麻酔科

耳鼻いんこう科

心療内科

放射線科

糖尿病内科

皮膚科

脳神経外科



保険適用できます！ 禁煙治療を 開始しました！！

平成30年7月1日から当院では禁煙治療を開始しましたのでご紹介します。

毎週水曜日の午後4時から5時に当院呼吸器内科医師が禁煙治療を行っております。禁煙を希望される方、手術などで禁煙をしないといけない方は、直接病院に電話して予約を取って頂ければと思います。ご本人が直接電話されても、かかりつけの先生からの紹介でも結構です。3人の常勤の呼吸器内科医師(古賀、井上、原)が担当致します。

また午前の呼吸器内科を外来受診される患者さんについては、自身が喫煙者で禁煙を希望される場合や医師が診療上禁煙が望ましいと思われる場合等は、午前外来の中でも禁煙プログラムを行っていきます。対象者に12週間に5回の外来指導と内服などの治療にてほぼ完全に禁煙を達成して頂くシステムです。対象者は喫煙期間の長い方が多いと思いますが、吸いはじめて間もない若い方も対象となっています。禁煙治療開始して1年後の禁煙成功率は過去の統計では5割程度ですが、途中で禁煙に失敗した方も1年後に再チャレンジする事が出来ます。

副院長・呼吸器内科医 井上 祐一

禁煙治療！

あなたのやる気をお手伝い。

禁煙治療に保険が適用されるようになりました。



敷地内禁煙の お知らせ



平成30年4月1日から、病院の敷地内は禁煙です。
敷地内禁煙にご協力をお願いします。

タバコの煙の中で有害性が高いのはニコチン・タール・一酸化炭素です。

ニコチンは、中枢神経を刺激し体と心に強い依存性をもたらします。また血管収縮を来し、血管の内側の壁にダメージを与え、悪玉コレステロールを取り込みやすくし、さらにコレステロールを変性(酸化)させ、動脈硬化を起こしやすくします。

タールは、発癌物質を多数含み肺癌の大きな原因ですが、その他の多くの癌の原因ともなります。また肺の破壊を起こし肺の機能を低下させます。

一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンに結合し、酸素を全身に運ぶ事を妨げますので、一時的な体の酸欠状態を起こします。

治療のメインは薬物療法ですが、禁煙補助薬は、ご自分で購入するより、ずっと安くなります。内服薬を飲んでもらいながら、ニコチンを取らなくても大丈夫な心と体になって頂きます。また健康的な体に戻っていきますので、食事も美味しくなります。

お話をお伺いしながら適切なアドバイスを行って参りますので宜しくお願いします。



日本感染管理ベストプラクティス "Saizen"研究会 第13回セミナーで発表しました！



昨年、看護師2名と看護補助者4名は、それぞれ口腔内吸引とおむつ交換についての手順書作成に取り組みました。その結果を今年5月12日に大阪国際会議場で開催されたセミナーで発表しました。

発表時には緊張の為、手も足も声も震えましたが、取り組みの成果を出すことができました。

感染管理認定看護師 岡田 美佐子

これまで看護補助者は病院外で発表する機会はありませんでした。看護補助者も頑張れば全国区での発表ができる自信になりました！

▲写真前列左から渡部澄美香、岡田美佐子、植田なつ美、後列左から中村智美、川上幸、野田智子、中村理華

目的は手順書作成ではなく、看護の質向上と感染対策の充実等です。

ころばんごと がんばらんば

体操教室での活動

ガイアの里 理学療法士 陣内 達也



ガイアの里では雲仙市福祉事務所より依頼を受け「ころばんごとがんばらんば体操教室」の指導を行っており、地域貢献活動の一つとなっています。

「ころばんごとがんばらんば体操教室」は月に1〜4回各地区の公民館などで実施されている地域住民主体の運動教室で、雲仙市が考案作成した30分程度のころばんごとがんばらんば体操を行い、それ以外にも歌を歌ったり、様々な講話を聴いたり、踊りを踊ったり、お話しをしたりして、地域住民の方々が元気でいき過ぎすぎために日々頑張っておられます。私たち理学療法士が関わるのは体力測定結果説明と講話を行う年に1回となっていますが、どの教室に参加させていただいてもご参加の皆様が私たちが来るのを心待ちにして下さっており、とても嬉しく、やりがいがあります。



そのため、講話にも熱心に耳を傾けられ、時にはともに笑いながら楽しく充実した時間を共有しています。「今年も来てくれてありがとう」「また今年も会えてよかった」といった言葉をいただくこともあり、私たちも元気をいただいています。また、平成30年度より諫早市から委託を受け「諫早市介護予防・日常生活支援総合事業」を森山地区にて実施予定です。

介護予防は国の政策でも重要となっています。今後もいかに地域で元気に過ごすか、どのように助け合いながら過ごすかといったことを考えていかなければなりません。地域の公民館に集まり体操や歌を歌って過ごすこの活動は介護予防の大きな柱になるのではないかと思います。私たちはこの活動を通じて、地域の皆さんが元気で過ごされる姿を応援し続けていければと思います。

看護師表彰 受賞一覧

当院看護師が、表彰を受けました。

優良看護職員の
厚生労働大臣表彰

砂川 佳子

平成30年度
看護事業功労者知事表彰

成瀬 美登里

平成30年度
長崎県看護協会表彰

石田 佳子
中與 加代子
小橋 和美



岐伯鍼灸院 院長に聞く

皆様、こんにちは。

鍼灸と聞くと、皆様はどのような印象を持たれるでしょうか？

また、鍼施術を一度受けてみようと思うけども、痛そうなのでどうしようか迷っておられる方は案外多いのではないかと思います。

それは、注射で痛い思いをされたり、縫い針を指に刺した経験があるからでしょうか。

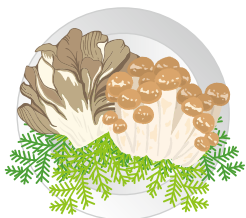
鍼でチクチク刺して痛い、お灸で火傷しないか等、思い浮かぶのかもしれないね。

実は施術で扱う鍼は、髪の毛ぐらいの細さのものです。注射針が、組織を切り裂いて入っていくのに対して、鍼は押し分けるように入っていきます。

ですから、組織を傷つけることが少ないため、痛みも少なく、出血することもほとんどありません。

お灸に関しても、昔はもぐさを細かく練って米粒大のお灸を作り、それを直接、肌にかけて火をつけていましたので、小さな火傷の跡が残っていましたが、現在は、千年灸が主流であり、台座の上にもぐさをのせて火をつけますので、発赤はあっても火傷をすることは無いと思います。

鍼灸に興味をお持ちになられた方は、どうぞ当院にお越しくださいませ。



きのこと 白身魚の ホイル焼き

食欲の秋 食物繊維たっぷりレシピ

材 料(2人分)	分 量	目安量
白身魚	140g	中2切れ
しめじ	100g	1袋
まいたけ	100g	1袋
プチトマト	40g	4個
にんにく	少々	少々
白ワイン	10g	小さじ2
オリーブオイル	8g	小さじ2
塩こしょう	少々	少々
ねぎ	適量	適量

きのこの特徴

- 満腹感が得られるのに低カロリー
- たんぱく質や脂質の代謝をよくするビタミンB2も豊富
- 食物繊維がたっぷり、食後血糖の急激な上昇を抑える
- 年間を通して価格の変動が少ない(お財布にやさしい)

作り方

- ①きのこ類は適当な大きさに割き、塩をひとつまみまぶす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、塩こしょうした魚を両面こんがり焼く。
- ③アルミ箔に②のをせ、その上に①とプチトマトをのせる。最後に、白ワインをかけ、アルミ箔で閉じる。
- ④200℃のオーブンで10分～15分焼く。

ワンポイント

- 白ワインの代わりは料理酒でも良いです。
- コンロの魚焼きグリルで焼く場合は大よそ10分です。
- 魚は焼かずに、ホイルで蒸し焼きにしてもヘルシーです。



1人当たり
【エネルギー】145kcal
【塩 分】1.3g
【食物繊維】4.7g



