

三島中央病院 だより

2011年12月22日
検査課 斎田英之撮影



TOPICS

鼻血のお話・変形性膝関節症のお話

31

2012年新春号

2012/1/24 発行

院長挨拶

ハンドベルロビーコンサート

第43回三島市成人式記念
駅伝大会出場

鼻血のお話

変形性膝関節症のお話

ミニレクチャー好評開催中

求人広告

栄養課 スペシャルメニュー！！

編集後記

志仁会理念・患者さんの権利

外来担当医表

院長挨拶



鈴木 清文 院長

年頭のご挨拶

今年は晴天続きの正月となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年の東日本大震災で被災された方々におかれましては、一日も早く以前の生活に戻れますよう心からお祈り申し上げます。

さて、まずは皆様にご報告があります。広報誌内でもお伝えしておりましたが、昨年7月に「日本医療機能評価機構Ver.6」の審査を受け、無事、認定を更新することが出来ました。

医療の現場においても、規模の差こそあれ震災同様に、予測せぬ事態が発生することは決して稀ではありません。震災と同じく人命に直結する医療現場では、日頃より一定水準以上の診療レベルを維持していくことが必要不可欠です。

今回の認定更新に甘んじることなく、より一層、安全で質の高い医療、特に急性期医療を中心に地域に密着した、皆様のご要望にお答えできる病院を目指し、職員一同今年も努めていく所存です。本年もよろしくお願い申し上げます。

X'mas ハンドベル ロビーコンサート

2011年12月22日(木)14:00より三島中央病院 White Angels(8人全員看護師!)によるハンドベルコンサートが行われました。『ジングルベル』『よろこびの歌』『もろびとこぞりて』といった曲をちょっとミス?しながら演奏しました。コンサートにお越しになられた皆様と演奏してくれたWhite Angelsの皆さん、ありがとうございました。



White Angels 8名です。サンタさん? トナカイさん! もおります



トナカイは白? 一点の2F看護師
松田雄一さん、手前は3F看護師
田代真里奈さんです



すごく真剣な眼差しの2名!!
(右)2F主任看護師の大下理恵さん、
(左)3F看護師 矢込彩乃さん

第43回三島市成人式記念駅伝大会出場



三島中央病院Aチーム
1区 菊澤
(志仁会本部)



三島中央病院Bチーム
1区 眞野
(リハビリテーション室)



三島中央病院Aチーム
2区 相澤(医事課)より
3区 泉へ(志仁会本部)



三島中央病院Bチーム
2区 芹澤(総務課)より
3区 増田へ(4F看護師)



三島中央病院Bチーム
5区 遠藤(2F看護師)

2012年1月8日第43回三島市成人式記念駅伝大会に三島中央病院A・Bの2チームが出場しました。結果は三島中央病院Aが一般参加45チーム中33位、三島中央病院Bが45チーム中43位でした。沿道で応援して下さいました皆様ありがとうございました。

鼻血のお話

冬は寒さの訪れとともに、心疾患・脳血管疾患・肺炎・インフルエンザなど病気のリスクが増えると言われています。その中でも鼻血は『経験したことがある』『見たことがある』など身近な病気ではないでしょうか？これを読んで鼻血の原因や正しい止血法を覚えましょう！



鼻血の原因

鼻血の多くはキーゼルバッハという部位からの出血です。キーゼルバッハとは鼻の穴から指先が届く場所にあり、血管が透けて見えるほど粘膜が薄い為鼻をほじったり、強く鼻をかんだりするだけで出血します。さらにアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎で粘膜が荒れていると出血のリスクが高まります。しかし、この出血は適切な止血処置を施せばすぐに止血します。

子供の鼻血はこの部位からが多くほとんどの場合心配ありません。(血液の病気がない場合)おとなの鼻血は動脈性出血の場合もあるため注意が必要です。鼻内腫瘍・鼻中隔彎曲症など鼻の病気の他に高血圧・血液の病気・肝機能障害などの全身の病気、血液をサラサラにする薬を飲んでいるなどが原因で適切な止血処置を施しても止血しないことがあります。その時はすぐに耳鼻科医師による処置が必要となります。

鼻血の止血方法

落ち着いて処置をすればほとんどの場合止血しますので大切なことは周囲の者があわてないで正しい止血処置を行うことです。

<正しい止血方法ってなんだろう?!>

みなさんが一度は聞いたことがある、世間一般に語り継がれている止血方法は右図の写真の様ではないでしょうか？

しかし、この方法は大きな間違いなのです！！

①上を向く

上を向くと血液がのどの方へ流れ込みます。血液のかたまりで窒息したり、血液をのみ込むと消化されず後から気分が悪くなり、嘔吐してしまう事があります。

②鼻の付け根を抑える

前にも記載した様に鼻血はキーゼルバッハの部位からの出血が多いので、鼻の付け根を押さえても全く意味がないです。

③首の後ろをとんとん叩く

まったく無意味な処置です



よくある間違い3カ条!?

- ①上を向く
- ②鼻の付け根を押さえる
- ③首の後ろをとんとん叩く



正しい止血処置の方法はこれだ!!

- ①下を向く。臥床している場合は横を向かせる
- ②綿にオキシドールをしみこませ(なければハンドクリームを付ける)鼻に詰める。
- ③小鼻を30分つまむ ※綿・ティッシュは何度もつまめかえない。入れ替えることによって傷が刺激され止血しません。
- ④冷やす

この止血方法を試みても止血しなければ直ちに耳鼻科医師の処置が必要となります。また止血しても繰り返す場合には一度耳鼻科へ受診することをお勧めします。

あわてず・さわがず・正しい止血処置を心掛けましょう

変形性膝関節症のお話

〈はじめに〉

近年、高齢者人口の増加とともに変形性膝関節症に代表される膝の変性疾患が増加傾向にあります。膝関節は体の大関節の中で最も変形性関節症が起きやすい関節であるといわれています。今回は変形性膝関節症とは何なのかという概容を含めて、変形性膝関節症に効果のある家庭でできる簡単なエクササイズをご紹介します。

〈病態〉

変形性膝関節症は基本的には関節軟骨の変性が主な基盤となり、その病因には大きく一次的のものと二次性のものに分けられます。

一次性：中高年以降の肥満体型の女性に多く、明らかな原因が認められないもの

二次性：生まれつき異常、代謝性の病気、外傷などの原因が認められるもの



〈症状〉

まずは膝関節のこわばり、伸ばし難いといった症状を訴えます。さらに進行すると関節変形に加えて徐々に膝関節の内側、お皿の周辺に痛みが発生し、水が溜まりやすく腫れてきます。一般的には長時間の起立歩行、階段や坂道の昇降時に痛みが増悪する場合があります。

〈治療〉

運動療法(リハビリ)・物理療法・装具療法・生活指導が行われます。また関節変形、痛みの強い場合は手術療法が選択されます。

《家庭でできるエクササイズ》

* 大切なのは太ももの前面につく大腿四頭筋の筋力訓練です！！



①タオル押し付け運動(仰向け)

膝の裏でタオルを下に押し付けます。



②足挙げ運動(仰向け)

膝を伸ばした状態で足を上に挙げます。膝を伸ばししばらく止めます。その際その際につま先を天井に向けておきます。つま先を天井に向けておきます。(変形性膝関節症初期段階に適応)



③膝伸ばし運動(椅子坐位)



④スクワット(立位)

手すり、机等に手を置き、膝の曲げ伸ばしをします。

(変形性膝関節症初期段階に適応)

今回ご紹介したエクササイズは一般的な変形性膝関節症に効果的なものになります。中には膝痛、可動域制限等の原因が別にある場合があります。気になる方は整形外科を受診し、リハビリをお勧めします。

リハビリテーション室

ミニレクチャー好評開催中！！

2009年8月より毎月第1水曜日(12:15~12:30)に受付前にて
ミニレクチャーを開催しています。皆さん、ぜひ聴きにいらしてください！！

今後のミニレクチャー予定

第29回 2月1日(水) 12:15~12:30

脳外科部長 中川修先生

「ふるえについて」

第30回 3月7日(水) 12:15~12:30

タイトルは決まりしだい発表します

以前開催のミニレクチャーです。

講演してくれた先生方、聴きにいらして下さった皆様ありがとうございました。



2011年11月2日(水)第27回
「生活習慣病と動脈硬化」
循環器内科医長:古賀純先生

2011年12月7日(水)第28回
「過活動膀胱」
泌尿器科医長:鈴木央先生

好評開催中!!

ぜひ聴きにいらして
下さい。



求人広告

看護師(常勤・非常勤)募集

年齢 : 不問(ブランクのある方もご相談下さい)

勤務内容 : 病棟内における看護業務全般、または外来業務

給与 : 正看護師 基本給214,300円+夜勤手当、住宅手当等
日勤パート 正1,400円~/時間 准1,200円~/時間

勤務時間 : 常勤(2交代制)

日勤 8:30~17:00(早出・遅出あり)夜勤 16:30~翌9:00

非常勤(希望時間あれば電話相談して下さい)

日勤 9:00~18:00夜勤 18:00~翌9:00

休日 : 正職員 4週8休制

待遇 : 社会保険完備・車通勤可・交通費規定支給・制服貸与・住宅手当・24時間託児所あり

※奨学金・求人についてのご質問等ございましたら

(医)志仁会 人事課 泉 TEL: 055-971-5507 までご連絡下さい。(見学可)



地産地消メニュー ★三島大根★

～三島大根～

箱根西麓で採れる大根のことを言います。

箱根西麓は、適度な気温と火山灰が積層された深い土壌で雨が降っても固まらないため、大根や人参などの栽培に適しています。

三島大根は、透き通るような白さと、きめ細かい肌質が特徴で、上品な甘さがあります。

「大根 根の栄養」

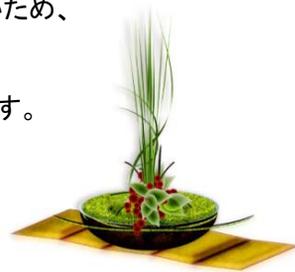
アミラーゼ ビタミンC ビタミンP

☆アミラーゼ...消化吸収を促進し、胃酸過多・胃もたれを解消

☆ビタミンC...皮に多く含まれます。免疫力の強化で抵抗力を高める

☆ビタミンP...皮に多く含まれます。毛細血管を強くする働きがあり、脳卒中予防

大根は部分によって味が異なります。葉に近い上部は辛みが少ないため、サラダなど生でいただけます。真ん中の中間部分はおでんやふろふき大根など、一般的な煮物料理に適しています。根先の下部は辛みが強いので大根おろしなどの薬味に適しています。



もっちり大根もち

1人分 200kcal 塩分0.5g

●材料/1人分

大根おろし 90g

上新粉 35g

桜えび(干し) 2g

万能ねぎ 1本程度

ごま油 適量

おろし生姜 適量

しょうゆ 適量

照りマヨ

しょうゆ:マヨネーズ:砂糖

1 : 1 : 1

●作り方

①大根おろしと上新粉をよく混ぜ合わせる。

桜えびと万能ねぎも加えて混ぜる。固いようなら水を少量ずつ加える。

②フライパンを温めごま油をしき、スプーンで①を適量すくって落とす。

スプーンで平らにし、弱火で両面焼いていく。

③両面に焦げ目がつけば出来上がり。

おろし生姜としょうゆをそえていただきます。ポン酢や照りマヨでもおいしくいただけます。

●感想

桜えびの風味が食欲をそそり、昔懐かしい味がしました。おやつにも最適です。

何もつけなくても美味しくいただけますが、さっぱりした味なら、ポン酢や生姜で。

濃いめの味でしたら、照りマヨで食べると何種類もの味が楽しめます。

たれをアレンジして、自分なりの味で楽しんでみてはいかがでしょうか。

栄養課:小林 勝呂 平岡 清水

編集後記



明けましておめでとうございます。大変な年であった2011年も終わり、新たに2012年となりました。年は変わっても震災にまつわるニュースは相変わらず減っておらず、食品だけでなくコンクリートなどの建材からも放射線が検出されるなど、震災の影響はいまだに現在進行形で進んでいるように思えます。2011年7月に当病院で行われたミニレクチャーに『放射線を正しく怖がろう』という内容がありましたが、今思うと全くその通りであった、と思う所が多数あります。当病院で毎月第一水曜日に行われているミニレクチャーは皆様のお役に立てる情報を多く発信すべく、各科の医師をはじめ栄養課・リハビリ室・放射線課など院内全体で取り組んでおります。ぜひ聴きにいらして下さい。

広報委員一同



志仁会理念	当法人は急性期医療・介護サービスを中心に個々のケースに適応できる医療を目指します また、地域の医師との連携を強め地域に密着した医療を推進します
病院理念	急性期医療を基本に据え、地域医療に貢献します
病院運営方針	1.患者さんの権利を十分尊重し、心のこもった安全な医療を実践します 2.親切・丁寧・確実な医療を提供します 3.地域に開かれ貢献できる医療を目指します 4.情報提供に基づき、十分な説明と同意による医療を心がけます 5.職員が地域医療に貢献していることに誇りをもてる医療を実践します
看護部理念	三島中央病院の看護職員は、患者さんが安全かつ確実に治療が受けられ、自然治癒力が十分に働くように最良の条件を作り出すように援助します。又、地域の健康への期待と治療の発展に寄与できる専門職としての看護実践を目指します。 看護の基本方針 1. 私達は、患者さんの安全を守るためのルールを遵守し、医療チームの一員として協働します 2. 私達は、「KOMI理論」を基に患者さんの生活を創造的且つ健康的に整え、患者さんの「持てる力」が十分発揮できるように生活過程を整えます 3. 私達は、患者さん・ご家族の痛み・辛さ・心配や不安を表出せる環境作りとそれを軽減するための努力を惜しみません 4. 私達は、患者さん・ご家族の疑問点等に対して、理解して頂ける言葉で丁寧に説明する努力をします 5. 私達は、患者さん・ご家族に「第一級の看護」が贈れるよう、常に謙虚に自己研鑽します

患者さんとの パートナーシップを 強化するために	医療の質と患者さんの安全確保は、医療提供者のみによる取り組みだけでなく、患者さんと医療提供者とが互いの信頼関係に基づき協働して作り上げていくものであり、患者さんの医療への主体的な参加をもって、より確実なものとなると考えています。 当院では、「良質な医療を受ける権利」「医療に関する説明や情報を得る権利」など医療者として十分守るべき「患者さんの権利」を明示すると共に、「自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです」という考えのもと「患者さんへのお願い」を提示させていただきました。わからないことがあれば納得するまで質問してください。安全確保のためにアレルギー歴などをきちんとお伝え下さい。いろいろな場所で名前を名乗っていただいたり、点滴の確認をしていただくなどの形で診療に参加していただきます。 お困りの点、お気づきの点などありましたら担当看護師等にお申し付け下さい。投書をいただいても結構です。是非、より良いパートナーシップを築いていきたいと思っております。
--------------------------------	--

患者さんの権利	当院は、医療の中心はあくまでも患者さんであることを深く認識し、「患者の権利に関するWMAリスボン宣言(世界医師会)」の精神のもと、患者さんの権利を十分守り最良の医療を提供いたします。 1.良質な医療を公平に受ける権利 たれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質かつ適切な医療を公平に受ける権利があります。 2.医療に関する説明や情報を得る権利 病気・検査・治療・見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、自分の診療記録の開示を求める権利があります。 3.医療を自己決定する権利 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。 4.機密保持に関する権利 医療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。 5.尊厳を保つ権利 たれもが一人の人間として、いかなる状態にあっても、その人格・価値観などを尊重される権利があります。
---------	---

患者さんへのお願い	当院は、医療における医師及び医療従事者と患者さんの信頼関係が築けるよう患者さんにも協力をお願いしています。 1.自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです。その患者さんと共に私たちは医療を進めていることをご理解下さい。 2.良質な医療を実現するために、医師をはじめとする医療従事者に対し、患者さん自身の健康に関する情報を出来るだけ正確にお伝え下さい。 3.納得できる医療を受けるために、医療に関する説明が良く理解できない場合は納得できるまでお尋ね下さい。 4.医療の安全性を保ち、他の患者さんの安寧を損なわないように定められた規則をお守り下さい。 5.医療の安全性を高めるための努力を最大限に行っていますが、あらゆる医療行為は本質的に不確実であり、意図せざる結果を生じる可能性があることをご理解ください。
-----------	--

アクセス

静岡県三島市緑町 1 - 3

- JR東海道線・新幹線三島駅より車で5分
- 伊豆箱根鉄道(三島駅でJR線から乗り換え)
三島広小路駅下車徒歩3分

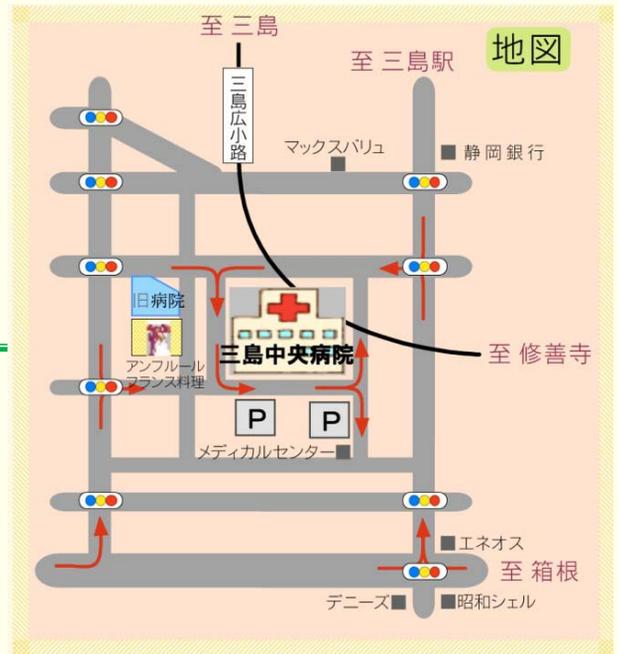
TEL : 055-971-4133

FAX : 055-972-9188

URL : <http://mchp.or.jp>

診療時間

	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
午前	9:00～12:00	9:00～12:00	休 診
午後	15:00～18:00	14:00～16:00	休 診



外来担当医表(2012.1.24 現在)

※ 予約診療を基本としております。初診での予約は電話にて承ります。
 ※ 予約外でお越しの方はお待ちになることがございますが、ご了承ください。
 ※ 学会・緊急手術のため担当医・診療時間が変更となる場合があります。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【内科】 【循環器内科】 【泌尿器科】 【消化器内科】 部長：鈴木 清文	午前	尾上(内) 金 紀鍾(内) 鈴木清文(循内) 海野(消内)	金月(内) 鈴木清文(循内) 伊藤(循内)	青山(内) 鈴木清文(循内)	保坂(内) 鈴木清文(循内) 古賀(循内)	保坂(内) 伊藤(循内) 鈴木央(泌) 海野(消内)	柳町(内) 鈴木清文(循内)
	午後	金 紀鍾(内) 鈴木央(泌) <循内 検査>	金月(内) <循内 検査/手術>	青山(内) 鈴木央(泌) ペースメーカー外来 (循内 予約のみ)	<循内 検査/手術>	関 伸嘉(内) 古賀(循内) <循内 検査>	<内科 休診> <循内 検査>
※午後の受付(初診・予約外)は17時までとなります。							
【外科】 【消化器外科】 【肛門外科】 部長：水崎 馨	午前	水 崎	大 町	水 崎	大 町	鈴木 衛	水 崎 鈴木 衛
	午後	検 査	手 術	手 術	検 査	手 術	検 査
【整形外科】 部長：井上 悟	午前	井上 悟 大 島	救急のみ	井上 悟 大 島	井上 幸雄 大 島	井上 幸雄 大 島	井上 悟
	午後	救急のみ	手 術	救急のみ	手 術	井上 幸雄	救急のみ
※午後の受付は17時までとなります。							
【脳神経外科】 部長：中川 修	午前	中 川	中 川	中 川	吉 野	中 川	中 川
	午後	▲中川	検 査	▲中川	▲吉野	▲中川	▲中川
▲印…初診と救急のみの対応とさせていただきます							
【耳鼻咽喉科】 部長：石田 良治	午前	関 飯 田	関	関 飯 田	交替制	石 田 関	石 田 関 (飯 田)
	午後	関 飯 田	石 田 飯 田	石 田 交替制	交替制	石 田	交替制
※火・水曜日の午前は、手術の為変更になる場合があります。							

当院は、24時間救急体制をとっております