

三島中央病院 だより



検査課 斎田英之
源兵衛川にて撮影

TOPICS

膝の痛みについて

32

2012年春号

2012/5/3 発行

理事長挨拶

新任の先生方・師長紹介

検査課よりお知らせ

膝の痛みについて

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

理事長挨拶



せき しんじ

関 伸二 理事長

昨年3月11日発生した東日本大震災から1年経ちました。大きな地震の後にテレビに映し出された巨大な津波、それによって破壊されていく港や家屋、僅かな時間で三陸沿岸から千葉にいたる多くの町が廃墟となってしまいました。あの光景は皆さんの目にも昨日のことにように焼きついていると思います。

これらの天災に東京電力福島原子力発電所の爆発事故という人災が重なり、東北の皆様方の中にはいまだに復興の糸口も見出せない方も多く誠にお気の毒と思いますが、その一方で、被災地のことをスピーディーかつ全力で行っていない政府に対しまして原子力発電所の安全神話を振りまきあのような大きな事故を起こした東京電力に対して大きな怒りを感じずるものであります。

この未曾有の事故に対し当院では節電に努めるため、患者さんに多くのご迷惑をおかけしております。エアコンの設定温度を調節し、照明も可能な限り抑え、エレベーターも止め、さらには院内の半数以上の照明をLEDに替えるなどして消費電力の15%削減に努力しております。しかしながら、昨年夏に行われた計画停電等多大な迷惑を市民や企業にかけながらとことん我が身を削る努力も十分行わないなかで電気料金の値上げを発表する東電の無神経さ高慢さには強い憤りを感じておりますし、市民の方々も“ノー”という思いをもっと大きな声にしても良いかと思ひます。

志仁会も被災地に可能な限り継続して支援させていただきたいと思っており、先般も岩手県に本部職員が行ってまいりましたが、今求められているのは専門的知識を持った人に来てほしいという人的支援が中心でした。大変残念ですが、現在の我が病院の規模ですと人的支援を行うことは困難で、ご要望に応えることができません。それでも少しでも何らかのご支援が出来ないか職員と共に考えていきたいと思ひます。今後とも三島市を中心とした地域医療をしっかりと担うと共に被災地の東北の皆様方のことも考え、少しでもお役にたてるよう努力していく所存でございます。

小堀 正雄先生の紹介



こぼり まさお

小堀 正雄 先生

専門分野 麻酔全般・ペインクリニック・蘇生学

学会専門医 日本麻酔科学会専門医・日本蘇生学会指導医

2012年2月より三島中央病院に勤務することになりました。外来受診の皆様とは縁遠い手術室に居ますが、外科系で入院しますと1回はお話する機会があると思ひます。手術を受ける時に皆様を悩ますのは漠然とした不安と痛みだろうと思ひます。不安感には会話で、痛みには手段により悩みを最小にするように考えています。もちろん、安全第一は当然です。この歴史・文化的教養の豊かな三島市、沼津市、清水町、長泉町、函南町ほか静岡県東部地区の皆様が快適に過ごせますように、その一端を担っていきたいと思ひます。

近藤 統太先生の紹介



こんどう とうた

近藤 統太 先生

専門分野 一般耳鼻咽喉科学会専門医

2月から耳鼻咽喉科で勤務させて頂いております。以前までは愛知県江南厚生病院で勤務しておりました。

地域医療や他科連携、他職種協働など、この病院でしか学べない事を日々意識しつつ、診療にあたりたいと思ひます。至らない点も多々ありますが、どうぞ宜しくお願い致します。

矢部 はるか病棟師長の紹介



やべ はるか
矢部 はるか 師長

2012年1月より2階病棟に配属されました。静岡県沼津市出身で、学生時代そして看護師としての就職先もずっと静岡県内の地元人です。新卒で就職してから十数年総合病院勤務でしたが、家庭の事情で退職してのち、ほんの少しの海外生活の後、在宅看護・施設看護を経て、再び縁あって三島中央病院に勤務することとなりました。入院中の諸先輩方から人生を学びつつ、心の痛みがわかる寄り添う看護を穏やかな笑顔で粛々と提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

検査課よりお知らせ

HbA1cが変わりました！

2012年4月1日より、HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)が国際標準化に伴い、今までのものより約0.4%高くなります。また、今まで日本糖尿病学会(JDS)が定める基準値を使用してきましたが、国際的に使用されている基準値(NGSP)を使用することになります。

HbA1cって何？何がどのように変わるの？などQ&Aをご紹介します。

Q1 HbA1cとは何ですか？

A1 過去1～2ヶ月の血糖値の平均を反映する検査項目です。糖尿病の診断にも使われます。

Q2 国際標準化とは何ですか？

A2 今までHbA1cの測定値は、日本で検査した場合と、外国で検査した場合では違いが見られました。そこで、日本で今まで使用されてきた測定値を世界で一番使用されているものに統一しよう！これが、国際標準化です。

Q3 HbA1cの測定方法や数値は実際に、今までとどのように変わるのですか？

A3 検査方法自体が変わるわけではありません。新しい数値では、従来の数値から概ね0.4%高くなるのでご注意ください。

これまでのものから、
およそ**0.4%**
高くなります。

以前のHbA1cの数値と比較するときは、0.4%引いて考えてください。

これまで

2012年4月からNGSP値へ

例えば **6.1%** $+0.4\%$ **6.5%**

新しいHbA1c(NGSP)値が6.5%以上の場合は、糖尿病が強く疑われます。



その他、ご不明な点などございましたら、主治医、もしくは臨床検査技師へお尋ね下さい。

膝の痛みについて

今回の特集は第30回ミニレクチャーでもお伝えした「膝の痛みについて」です

2012年3月7日、当院リハビリテーション課の理学療法士によるミニレクチャー「膝の痛みについて」を開催いたしました。今回のミニレクチャーでは、スライドによる講義と簡単にできる実技(体操)も交えて行い、たくさんの方々に参加して頂きました。ご参加ありがとうございました。



講演中の理学療法士:水野安由美さん

【変形性膝関節症の病態と治療について】

Q: 変形性膝関節症とはどんな病気ですか？

A: 関節軟骨がすり減り、骨同士がこすれ合うことで痛みや関節の動きが悪くなる病気です

Q: どんな事が原因に考えられますか？

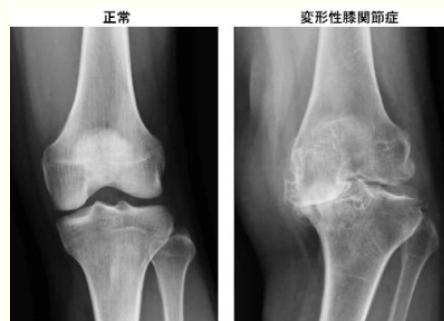
A: 体質、加齢、過度の負担、肥満、外傷、先天異常、炎症などが主な原因になることが多いようです

Q: どのような症状が現れますか？

A: 運動時痛、可動域減少、内反変形(O脚)、強直、関節腫、大腿四頭筋萎縮などが挙げられます

Q: 治療方法を教えてください

**A: 保存的治療なら安静、免荷、物理療法、運動療法、薬物療法、装具療法が考えられます。
逆に観血的治療(手術)を行った場合は脛骨高位骨切り術、人工膝関節置換術などが良く行われます**



進行していくと、右図のように軟骨がすり減り可動域の低下や痛みが出現します



人工膝関節置換術の一例。疼痛の消失、可動域の改善が得られます

ここで実技(一例)を紹介したいと思います



①運動前のチェック体操
指先から床までの距離をチェックします



②骨盤・背骨の運動



③腿の裏(ハムストリングス)のストレッチ



④腿の前(大腿四頭筋)のトレーニング



⑤運動後のチェック体操
運動前と運動後の体の変化をチェックします

今回は膝の痛みの中でも、「変形性膝関節症」についてお話ししました。

何か質問のある方やご不明な点ありましたら整形外科医師やリハビリテーション科スタッフにお尋ね下さい。



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33回 6月6日(水) 12:15～12:30

耳鼻科 近藤 統太先生

『子供の中耳炎』

第34回 7月4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。



2012年2月1日(水)第29回

「ふるえについて」

脳外科部長:中川修先生



2012年3月7日(水)第30回

「ひざの痛みについて」

リハビリテーション科:スタッフ一同



2012年4月4日(水)第31回

「当院における総胆管結石の治療」

外科部長:水崎馨先生

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)



春野菜レシピ ★アスパラガス★

春の野菜は鮮やかな色をしていて、新芽や芽吹きの手が春の訪れを感じさせてくれます。

「栄養と効用」

◆アスパラギン酸とビタミンB1...疲労回復

アスパラギン酸→アスパラガスから発見されたことから命名された栄養成分
アミノ酸の一種。疲労物質ある乳酸の分解や新陳代謝、
たんぱく質の合成を促進します。

◆ルチン(穂先に多く含まれる)...動脈硬化・高血圧予防

ルチン→毛細血管を強くする働きを持つ、糖質の一種



◇調理のポイント◇

ゆでるよりも、焼いたり炒めたりの方がビタミンを効率よく摂ることができます。



アスパラの味噌チーズしそ巻き

1人分 190kcal 塩分0.9g

●材料/1人分

アスパラ	3本
春巻きの皮(15cm角)	3枚
とろけるチーズ	3枚
しそ	3枚
A { 味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
揚げ油	適量
B { 小麦粉	大さじ1/2
水	小さじ1

●作り方

- ①アスパラは下の1～1.5cm部分を切り落とし、下の固いスジの所をピーラーで剥く。
- ②春巻きの皮に、しそ・とろけるチーズ・A・アスパラをのせる。
Aは合わせておき、入れすぎると濃くなってしまうので薄く伸ばしてつけて下さい。
- ③春巻きの皮の端の閉じ口にBを塗り、糊付けしたら巻いていく。
- ④170℃前後の油できつね色になるまで揚げたら、出来上がりです。

●感想

味噌で食欲をそそり、チーズを入れることによって味がまろやかになっています。
また、パリパリとした食感が良く食べ応えがありました。アスパラの中に、海老を加えると、また違った食感が楽しめます。アスパラ以外にも、長ネギと肉を挟んだものを入れてみたり、他の食材に変えれば、バリエーションが増えると思います。

栄養課:小林 勝呂 平岡 清水

編集後記

東日本大震災より丸一年が経過しました。去年の今頃は電力不足のため計画停電が何度か発生し、停電区画とその時間が発表される度にビクビクしていたのが、はるか昔の事のように思えます。最近良く耳にする話は『防災計画の見直し』です。関東直下型の地震の最大規模がM8クラスに修正されたり、東海・東南海・南海地震の三連動地震が発生すればM9クラスの巨大地震になるといった内容の話です。災害に対する備えを怠らぬように注意喚起しているのですが、今まであまり話題にもなってなかった事をこう毎日のようにメディアで発表され続けると、「何を今更」といった感じがします。自然を畏れ敬意を示し、災害に対する備えを怠らないというのは大事だと思います。しかし、今毎日のようにメディアで流されている情報は果たしてそういった意味で流されているのか・・・といった事に疑問を感じずにはいられません。なんとか復興と心の平穏を早く取り戻せたら・・・と思うこの頃です。

広報委員一同

志仁会理念	当法人は個々のケースに適応した医療と介護サービスを実践します 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ひます。
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リソボン宣言(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 だれでも、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・見通しなどについて、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 だ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

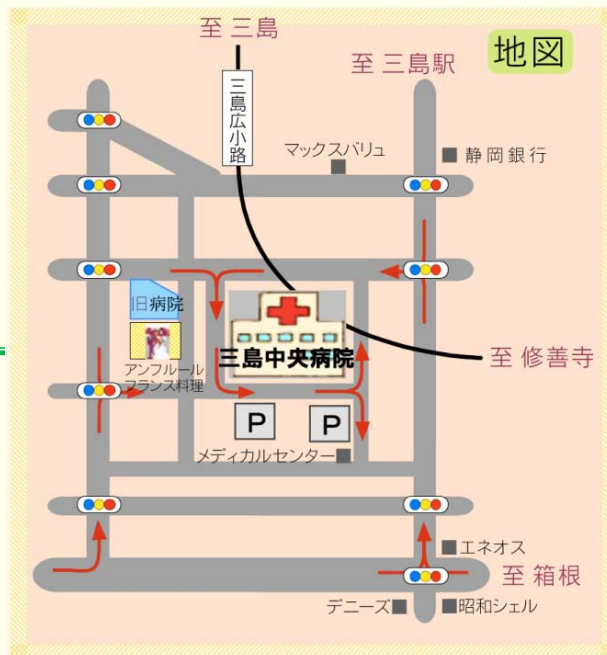
TEL : 055-971-4133

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 (2012.5.1 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) 保坂(内) 鈴木清文(循内)	金月(内) 鈴木清文(循内) 伊藤(循内)	青山(内) 鈴木清文(循内)	光永(内) 鈴木清文(循内) 古賀(循内)	保坂(内) 伊藤(循内) 鈴木央(泌)	柳町(内) 鈴木清文(循内)
	午後	鈴木央(泌) <循内 検査>	金月(内) <循内 検査/手術>	青山(内) 岩崎(消内) 鈴木央(泌) ペースメーカー外来 (循内 予約のみ)	<内科 休診> <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 (予約のみ)	井上幸雄(予約のみ) 一 色	井上 悟 大 島	野々宮 一 色	一 色	井上 悟
	午後	手 術	救急のみ	大 島 (14:30～16:00受付)	手 術	救急のみ	救急のみ
【脳神経外科】 部長：中川 修	午前	中 川	関 厚二朗	中 川	吉 野	中 川	中 川
	午後	▲中川	▲関 厚二朗	▲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 近 藤	関 近 藤 (石田 良治)	石 田 関	交替制	関 近 藤	石 田 関 (近 藤)
	午後	関 近 藤	石 田	石 田	交替制	近 藤	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