



もくじ
CONTENTS

- 卷頭言 P2
- 職場紹介 P3
- 新任医師紹介 P3
- 人事だより P3

- 嘸下チームのおはなし P4
- トピックス P6

- インフォメーション P7
- 読者のコーナー P7
- 外来診療担当医表 P8
- 編集後記 P8



2010年7月30日～8月1日

東京で開催された日赤DMAT(災害派遣医療チーム)の研修風景

ここらの地名

舞鶴赤十字
病院編 その18

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃様

宮津 [みやづ]

お公家の弟子・烏丸光広らと、宮津から橋立に歩いて行きました。「たよりありて待たれし雲の上人も今日踏み初むる天橋立」 素直な歌です。ただ、天橋立は天に通う梯子という伝説があり、股覗きすると天空に架けた橋のように見えるその橋立を、雲の上人と雅称される公家が歩いているよ、という軽いユーモア。

遊び浦 [あそびうら]

遊び浦は京丹後市網野町の海岸。「遊び」はたぶん馬酔木から来たのでしょう。「浮き海松を道の行く手に拾いてや遊びの浦に日暮らすらん」

浜辺を歩いていたら、海松の切れ端が落ちているのを見つけた。濃い緑の円柱状のチチチした枝を拾うと、なんだか楽しいことがありそうな予感がうれしい。少年気分の幽斎さんです。

田辺 [たなべ]

七月七日七夕の宵に、田辺(今の西舞鶴)で歌会を催しました。お題は「二星適逢」。幽斎さんは「天の川遠き逢ふ瀬を切りとや二つの星の中に落つらん」と詠みました。彦星と織り姫へだてる天の川が、二人が逢うことを誓った瀬を千切って、二つの星の間に流れ落ちている。雅な歌ですが、ちょっと理に落ちた感も。

「運動器の10年」世界運動とロコモティブシンドローム

運動器とは、身体の運動に関わる骨、関節、靭帯、筋肉や脊髄・神経などの総称です。運動器はそれが連携して働いており、脳や神経系を活性化し、循環系や代謝系の健康を保つために重要な役割を果たしています。もしこの運動器に障害が生じると、当事者のQOL(生活の質)を低下させるのみならず、生命予後にも大きな影響を及ぼし、極めて大きな負担を社会に与えます。しかしながら、癌や脳の障害に比べて、これまで社会から重視されてこなかったのが現状です。

世界では、新しい世紀の始まりと共に「運動器の10年」世界運動がスタートしました。この運動は、スウェーデンのルンド大学・リドグレン教授が提唱したもので、2000年1月、スイス・ジュネーブの世界保健機構(WHO)本部において、その発足が宣言されました。国連やWHOもこの運動を強く支持しています。

日本では、日本整形外科学会が平成6年に「運動器の日：10月8日」を定め、運動器を健康に保つことの重要性を広く市民の皆様に訴えてきました。

「運動器の10年」世界運動の目標は、以下の4項目です。

- 1) 運動器障害の実態を世界各国がWHOと協同して調査し、患者、その家族、職場、社会や経済に及ぼす負担を把握し、これを社会に知っていただく
- 2) 患者や市民に、自らの運動器の健康管理により積極的に参加していただく
- 3) 質の高い、経済効率のよい治療・予防法を広く実施する
- 4) より本質的な治療・予防法を開発するための基礎的研究を推進する

世界運動では対象疾患として、数多くの運動器障害のうち、①関節疾患 ②腰痛を主とする脊椎疾患 ③骨粗鬆症 ④重度外傷 が取り上げられ、焦点が当てられることになりました。この4つの疾患の発症は我が国でも頻度が高いものです。特に①・②・③は高齢化に伴い増加し、介護予備群となっています。そこで数年前からロコモ(ロコモティブシンドローム)[運動器症候群]という概念が提起され、普及活動がなされてきました。ロコモとは、運動器の障害により要介護になる危険性の高い状態を言います。要介護になる原疾患は、(平成16年度厚生省国民生活基礎調査)によると、脳卒中(29%)、老衰(15%)、認知症(13%)、骨折／転倒(11%)、関節疾患(9%)で、運動器疾患は要介護の重要な理由になっています。ロコモの診断はロコチェックから始まります。

【ロコチェック】

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上がるのに手すりが必要である
- ③ 15分くらい続けて歩くことができない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である

上記7項目のうち、1つでもあてはまればロコモが疑われます。0をめざして、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう。トレーニングは個人のレベルによって異なります。まずは安全な方法を始めましょう。

- ① 開眼片脚立ち:図その1
- ② スクワット:図その2
- ③ その他:ストレッチ、ウォーキング、水泳、太極拳・フラダンスなどの体操など

「運動器の10年」世界運動は、97カ国で進められていますが、2010年(今年)で一応の終わりを迎えます。しかし、運動器の機能を維持する試みに終わりはありません。日々の暮らしの中で運動器の健康を意識した生活習慣を一つでも身につけていただければ幸いです。



副院長
片山 義敬
かたやま よしだか



職場紹介 こんにちわ 訪問看護ステーションです!



私たちを
見かけたら
声をかけて
くださいね!

●文 訪問看護ステーション 大堂 千穂
だいどう ちほ

訪問看護は、ご自宅で療養されている患者さまのもとへ訪問しており、現在は8名のスタッフが舞鶴市内を東奔西走しています。住み慣れた舞鶴市内でも初めて訪れる場所があったり、四季の移ろいを感じることがあります。日々新鮮な気持ちで訪問させていただいている。

ただ今年の夏は記録的な猛暑で、10年乗り続いている愛車「日赤号」のエアコンもなかなか効かず、熱中症予防に首を氷で冷やし、タオルを巻いて仕事をしていました。

今後も暑さ寒さに負けず、患者さまのもとに笑顔をお届けしたいと思います。



新任医師紹介 はじめまして!

麻酔科部

麻酔科部長 滝澤 洋之
たきざわ ひろゆき

お気軽に
ご相談
ください



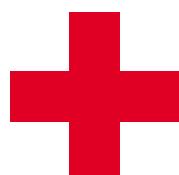
9月1日より麻酔科として赴任した滝澤洋之です。麻酔科の大変な使命は、周術期の医療安全の向上であると考えます。麻酔科常勤が置かれたことにより、手術が増えるのはいいが、平行して危険なことも増えてしまっては意味がない。するために、麻酔科術前外来を開設し、術者・麻酔科・手術室がひとつになって、手術を安全に行うための協議の場を設けることが必要と考えています。よろしくご協力をお願いいたします。

人事だより Personnel Changes

【採用】 麻酔科部長 滝澤 洋之 平成22年9月1日付
作業療法士 岩本 由美子 平成22年9月1日付

【退職】 看護師 松田 渚 平成22年8月8日付
第二内科部長 西垣 光 平成22年9月30日付
主事 沖田 真梨子 平成22年9月30日付
臨時看護師 玖津見 比佐絵 平成22年9月30日付

舞鶴赤十字病院理念



赤十字理念「人道・博愛」のもと、
一人ひとりにやさしさと思いやりをもって、
いのちと健康、尊厳を守り、
地域医療に貢献します。

SLOGAN

基本方針

- 1 地域医療の中心的役割を果たすために、救急体制を整備し、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域の中核病院として、他の医療・保健・福祉施設と協働し、地域医療連携の推進に努めます。
- 3 赤十字の使命である災害救護に貢献します。
- 4 健全で合理的な病院経営に努めます。
- 5 快適な医療・療養環境の整備に努めます。
- 6 職員は常に研修・研鑽に努め、病院はこれを支援します。

嚥下チームのおはなし



●文
石田 素子
いしだ もとこ

嚥下チーム
言語聴覚士

毎日の食事が原因に実は肺炎の原因に実はご存知ですか？

楽しい・美味しい・安全に食べて、健康な身体を維持しましょう。

嚥下って？
人が食べ物を認識し、飲み込むまでの過程を嚥下と言います。

嚥下障害は、加齢や脳卒中・ガンなどにより、食べる事に関わる器官が運動不良を起こすことで生じます。その他にも認知症で食物や食べ方を上手く認識できなくなったり、呼吸器疾患で呼吸と飲み込むタイミングが悪くなる事などでも起こる可能性があります。

嚥下障害は何が怖いの？

主に挙げられるのは誤嚥・窒息・低栄養・脱水です。図1をみてわかるように、嚥下に関わる器官は途中まで呼吸に関わる器官と同じです。食べ物が食道を通らず誤つて気管に入ってしまう事を「誤嚥」と呼びます。怖い場合は食べ物が気道を塞いで窒息してしまいます。

また肺に入った食べ物や唾液内の細菌が原因で誤嚥性肺炎と呼ばれる肺炎を発症することもあります。実は高齢者の肺炎の多くは、この誤嚥が関係するといわれています。適切に対応しないと、低栄養や脱水により身体機能が低下し、嚥下障害は更に進行してしまうという悪循環を招いてしまいます。

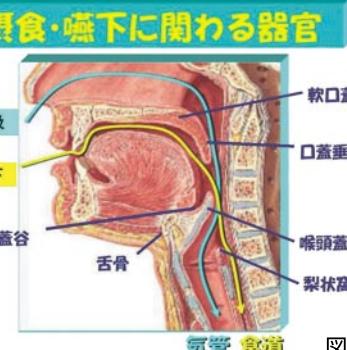


図1



↑放射線科での嚥下造影検査

←耳鼻科での嚥下機能評価

1 嚥下障害を早く発見しましょう。

嚥下障害による悪循環を防ぐためには早く気付いて適切な対応をすることが重要です。では、普段どんな症状に目を向けるべきでしょうか(①)。最も一般的な症状は食事の際の「むせ」ですが、どの

嚥下障害を早く発見しましょう。

感覚が低下していると、むせない誤嚥(不顕性誤嚥)が出現します。普段のどに唾液や痰が絡まつた様な声の方は、誤嚥の可能性があるので注意が必要です。また、長引く微熱や風邪症状も誤嚥性肺炎の可能性があるので受診をお勧めします。

食べるときのポイントは？

個人差はありますが、飲み込みにくい食事を避け、毎日安全に食べ続ける事が重要です。食事の環境や姿勢、食べ方に配慮するだけでも誤嚥を防ぐ事が出来ます。(左記②～④参照)
毎日食べ続けること自体が、嚥下機能の維持につながります。

必要な栄養・水分をしっかりとる事も、機能を維持するために大変重要な要素です。状態によつては、

必要な栄養を全て口から摂ることが困難な事もあります。その場合は点滴の様な口から食べる以外の方法などを併用し、必要な栄養や水分を補う事もあります。また、口腔内の細菌が多い程、誤嚥した時に肺炎を発症する可能性は高くなります。食事前後や就寝前には、細菌の繁殖を防ぐためしっかりと歯磨きなどの口腔ケアをしましょう。口から食べることが難しく、絶食となつていても、口の中の自浄作用(自ら唾液を出して口の中を清潔にする力)が低下していますので、口腔ケアは必要です。最近は色々なケアグッズがありますので、かかりつけの歯科医へ相談するのも良いでしょう。

されたチームアプローチが必須です。当院では医師・看護師・リハビリスタッフ(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)・管理栄養士・調理師のメンバーで構成された嚥下チームが、週に一度病棟を回診し、食事内容や食べ方などの相談に応じています。回診時、必要があれば耳鼻咽喉科や放射線科に依頼して検査を行うこともあります。(右記写真)

栄養管理については院内の栄養サポートチームに相談し、食事内容の調整を図るなど、他職種が幅広い視点で対応が出来るよう心がけています。

また退院時にはご本人・ご家族への調理や食べ方のポイントをアドバイスさせて頂いたり、関係スタッフ(ケアマネージャー・訪問看護師など)とも連携し、退院後も安全な食事が摂れるよう努めています。

2 注意が必要な食材

1. **水分**: 水、お茶←のどに素早く流れ込むため誤嚥しやすい
2. **酸味が強い!!**: 酢の物、柑橘類
3. **パサつく!!**: 焼き魚、ゆで卵、ふかし芋
4. **うまくかめない!!**: 蒲鉾、こんにゃく
5. **べたつく、はりつく!!**: 餅、団子、焼き海苔
6. **粒が残る!!**: ピーナッツ、大豆、枝豆
7. **纖維が強い!!**: ごぼう、ふき、小松菜

上記の様な食材はトロミをつけたり、粉碎したり、あんかけにしたり…など工夫して調理しましょう。

3 飲み込みやすさの段階

- 主食** : 水分の多いものはむせやすい!!
- 易** 重湯ゼリー ⇒全粥 ⇒軟飯 ⇒ご飯 **難**
- おかず** : キミは口の中でバラバラになり飲み込みにくい!!
- 易** プリン・ゼリー状 ⇒ ムース状 ⇒ペースト状(ミキサー) ⇒つぶし ⇒軟菜 ⇒普通食 **難**
- 水分** : のどに素早く流れるので誤嚥の危険性大!!
- 易** ゼリー状 ⇒強めトロミ(蜂蜜状) ⇒薄めのトロミ(ポタージュ状) ⇒とろみなし **難**

4 食べる時のポイント

- 食べやすい食事を…**
程度には個人差がありますが、飲み込みにくいものは、調理の仕方を工夫しましょう。水分でむせやすい場合はとろみ剤でとろみをつけましょう。
- 食べる事に集中して…**
テレビを消すなど、飲み込む事に意識を集中できるような環境を作りましょう
- 一口量とペースに注意して…**
基本の一口はティースプーン1杯が目安です。一口量が多い方は、スプーンの大きさを変更したり、周囲で声かけをする事が有效です。しっかり飲み込んでから次の一口を食べましょう。
- 食後はすぐに横にならない**
食物が逆流する可能性がある為、食後1時間程度は横にならないようにしましょう。ベッドで過ごされている方は、頭を少し高くしておきましょう。
- 食べやすい姿勢で…**
椅子でもベッド上でも、頸を軽く引いた状態で食べましょう。上を向いた姿勢は気管が開いた状態になる為、誤嚥の危険性が高くなります。ベッド上で食べる場合は、30～60度の間でベッドを倒して食べると飲み込みやすくなることがあります。

当院での活動について

嚥下障害に対応するためには、幅広い職種で構成

[Topics] トピック

「日赤DMAT研修に参加して」

5階病棟師長 塩尻 桃枝
しおじり ももえ

私たち舞鶴赤十字病院の救護班(医師1名・看護師3名・主事2名)は、平成22年7月30日~8月2日にわたり東京で行われた「日赤DMAT研修」に参加しました。この研修は日本赤十字社が日本DMATの教育プログラムをもとに、赤十字の救護班が災害急性期に活動し、救命治療ができるすることを目的にしています。



日本は「災害大国」と言われるくらい自然災害の多い国です。私たちが住む舞鶴でも、2004年の“台風23号”による水害は、皆さんの記憶に新しいところだと思います。私たちはこの研修で、「避けられた死を防ぐ」ために本番さながらの訓練を繰り返しました。訓練は、災害現場近くの安全なところに救護所を作り救命治療する設定や、被害をうけている病院へ被災者が搬送されるという設定、また、多くの被災者のトリアージ(ふるいわけ)をしていく設定など、いろいろな場面を設定し訓練をしました。最後にはトリアージのテストまで受けました。

災害救護は、ライフラインが断絶されて使用したい機材【放射線・血液検査・超音波診断など】が使用できない中で、限られた資源【点滴・薬・ガーゼなど】の中、優先順位を決めて治療にあたらなければなりません。

訓練では、次から次へと救命が必要な方が救護所に搬送される中で、どの命も大切なのに、優先順位をつけ病院へ搬送していくのです。「今、搬送依頼した人よりも救護所に残った人の方を先に搬送すべきではないか」など、ストレスを感じながらの研修でした。救命をしても、治療ができる病院へ搬送しなければ命は助かりません。今回の研修では、救命後の搬送を手配する主事の方との連携が重要であることを、体験的に理解できました。合言葉は「避けられた死を防ぐため共通言語を理解することでした。

「CSCATT」(C:指揮・統制 S:安全 C:情報伝達 A:評価 T:トリアージ T:治療 T:搬送)で行動すれば避けられた死を防ぐことが出来ます。災害がおこらないことを祈りますが、万一の災害時には舞鶴赤十字病院は今回の研修を活かし、人々の命を守るために災害救護にあたります。

職場体験

当院では例年、舞鶴市内の中学校で2年生を対象に実施される「総合的な学習」活動の一環としての職場体験を受入れています。

今年は、10月1日に城北中学校、8日城南中学校の生徒さんが当院を訪れ、看護業務、調剤業務などの実際に触れ、働くことの大変さを学びました。

10/1(金) 城北中学校



10/8(金) 城南中学校



Information インフォメーション

平成22年度 糖尿病教室予定

お問合せ、お申込みは
医療社会事業課(TEL 0773-75-1920)または栄養課まで

月 日	講義内容(時間)	
11月17日(水)	15:00～15:30 糖尿病とフットケア 救肢・足を救おう!	看護師 15:30～16:00 外食や調理済食品について 管理栄養士
12月15日(水)	12:30～13:40 年末年始を乗り切るためのコツ ～食事体験で食事療法を知る～ 〔食事実費400円〕	13:40～14:00 寒い時の運動の実際 ～食後の血糖値を 下げよう～
1月19日(水)	15:00～15:30 糖尿病網膜症にならないために 眼科医師	15:30～16:00 高血圧・動脈硬化予防の食事 管理栄養士

●コントロール だいじょうぶですか?

12月の教室は、実際の食事体験を通じて食事療法を学んでいただこうと計画しています。

糖尿病に限らず肥満やメタボリックシンドromeの危険が高く「食事の改善をしたい」と考えておられる方などお気軽にご参加ください。



イキイキ 読者の コーナー

読者の皆様からの、短歌、俳句、川柳、詩、写真などを掲載させていただきます。投稿ならびにお問合せは、薬剤部 坂根までお願いします。なお、作品には、住所、お名前、電話番号もお書き添えください。



俳句 [作者50音順]

尻高に
止まるトンボの落ちずかず
秋の蝶
あかり求めて狭き道
市内池内 西 トキエ 様

田の畦を
わつと彩り曼珠沙華
市内溝尻 中田 太郎 様

遠目にも
きわだち見ゆる竹の秋
市内丸田 田中 凪水 様

秋空へ
ヘリコプターの一一番機
市内丸田 田中 凪水 様

地図に無き
古寺に出合えり奈良の秋
司祭館の
窓しめ切られ晚夏光
市内上安 池田 宣子 様

短歌 [作者50音順]

朝がほの季節はずれの紫が
彼岸の庭と忘れないでと
取り入れの我日は暮れて痛む膝
かばいて歩幅小さく帰る
市内池内 西 トキエ 様

病床で運動会の気配知り
迷惑かけたと目に涙する
晴れ晴れとした青空で亡き息子
想い出深き下界を眺めて
市内南田辺 谷口 幹子 様

葬儀では見せぬ涙も一夜明け
姿も見ぬにただこみあげる
夏盛り生また孫は負けもせず
まつ赤なほっぺで泣き声高く
市内上安 柴田 俊博 様

夕陽染む建部の山を眺めたる
同病の友いかに在すや
退院をせがむ夫の手を握り
「ごめんなさいね」の声の咽びて
市内桑飼 佐藤 英子 様

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

平成22年11月1日更新

診療科		月	火	水	木	金	受付時間	診察開始時間	備考
内科	午前	1診(予約)	安威	西田	西田	担当医	西田	予約制のため受付不要	8時45分~
		2診(予約)	米山	甲原	(酒田)	矢野信	米山	//	//
		3診	(酒田)	米山	安威	(宮永)	(白川)	7時45分~11時30分	//
消化器内科	午前	神経内科					徳田	予約制のため受付不要	11時~
		2診(予約)			酒田			予約制のため受付不要	8時45分~
		3診	酒田			宮永	白川	7時45分~11時30分	//
小児科	午前	和田	和田	和田	和田	和田	7時45分~11時30分	8時45分~	予防接種の受付は水曜日以外の時間内、電話予約の場合は15時~16時(完全予約制)
	午後	和田	和田 (予防接種)		和田 (予防接種)	和田	月・金曜 火・木曜 予約制(備考参照)	14時~ 14時~	
外科	午前	1診	矢野裕	山下/宮川	加藤	加藤	藤原 (乳腺内分泌外来)	7時45分~11時30分	8時45分~
		2診	荒木				矢野裕	//	//
	午後	1診				加藤 (肛門外来)	藤原 (乳腺内分泌外来)	12時~15時	13時30分~
整形外科	午前	1診(新患) (新患20人まで)	片山	石田	仲川	石田	7時45分~11時30分	8時45分~	月曜1診は午後からの予約診察の都合により、人数を制限しています。片山医師以外の医師は、新患診察の合間に予約診察も行います。
		2診(予約)	仲川 (新患)	仲川	片山/北中	片山	仲川	7時45分~11時30分 予約は受付不要	//
		3診(予約)	石田		(北中)	北中		予約制のため受付不要	//
	午後	1診(予約)	片山			石田	予約制のため受付不要	13時30分~	
皮膚科	午前	辻井	辻井	辻井	辻井	辻井	7時45分~11時30分	8時45分~	
	午後	辻井	隔週褥瘡回診	手術	手術	辻井 (予約)	12時~16時 予約は受付不要	14時30分~	
泌尿器科	午前	松ヶ角		北森	寺崎		7時45分~11時30分	8時45分~	ストーマ外来は完全予約制 ※初回は外科外来を受診しストーマ外来を予約して下さい(電話予約不可)
	午後					ストーマ外来 (予約)	予約制のため受付不要	13時~	
眼科	午前	1診(予約)	八木	竹田	八木	八木	担当医	7時45分~11時30分	8時45分~
		2診(予約)	竹田		竹田			//	//
	午後	検査レーザー		検査	コンタクト外来		12時~14時30分(コンタクト外来のみ)	13時30分~	
耳鼻咽喉科	午後	藤田		永尾		池淵	水曜 月・金曜 12時~16時 12時~15時30分	13時~ 14時~	

編集後記



暑い夏から秋雨前線の到来で気温もわずか一日でぐっと下がり急に秋がやってきました。

秋といえば、食欲・読書・行楽にスポーツとすこしやすい季節の代名詞です。健康な体を維持する方に体力づくりに努めましょう。

今年の冬は大変寒いといわれています。今から気を引き締めて冬に向かっていこうではありませんか。

M.U

読者の皆様へ

紅鶴編集チームでは、皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。官製はがきか、病院備え付けのご意見箱に「紅鶴について」とお書き添えの上、お寄せください。どんな些細なことでも結構です。よろしくお願いいたします。



紅鶴
第57号

題字 名誉院長 横田 敬
発行所 舞鶴赤十字病院
舞鶴市宇倉谷427 TEL.0773-75-4175
発行日 平成22年(2010年)10月25日
発行責任者 院長 西田 和夫

チーム員 植和田光正、臼井千鶴子、坂根 章彦、柴田 直樹、
藤本 芳枝、藤原 朗、山下さとみ、山本 敏子、
吉川久美子 (50音順)
ホームページアドレス <http://maizuru.jrc.co.jp/index.htm>
印 刷 (株)コザイ印刷 TEL.0773-75-1475