



もくじ CONTENTS

● 卷頭言 ······	P 2
● 職場紹介 ······	P 3
● 新任医師紹介 ······	P 3
● 地域の先生ご紹介 ······	P 3
● 病気と治療 ······	P 4
● トピックス ······	P 6
● インフォメーション ······	P 7
● 読者のコーナー ······	P 7
● 人事だより ······	P 7
● 外来診療担当医表 ······	P 8
● 編集後記 ······	P 8



ここらの地名

舞鶴赤十字病院編 その22

舞鶴市文化財保護委員会
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様

公文名 [くもんな]

公文といふのはもともと公文書のこと、それを作成する人やその役所のことも公文といいました。公文名とは、公文さんが給料の代わりにもらった田んぼなどのこと。年貢を払わなくてもよく、そのあたりの一等地でした。中筋小学校のすぐ南の案津という小字が、公文さんが居たところでもとの中筋の中心地でした。

七日市 [なのかいち]

室町時代、ひと月のうち七つのつく三日間、あるいは一のつく日もあわせて六日間は市場が立ったところです。中筋小学校前の道が、九杵橋へ行く道と交差する、信号がある十字路の北西あたりに、市場がありました。京街道と若狭街道が交差するところ。七日市は万願寺村と一村でしたが、性格が違うので分かれました。

京田 [きょうだ]

給田がなまつたり、間違って書かれたりしていつのまにか「きょうだ」になりました。「京田」という字があてられました。給田というのは、ここらが荘園だったころ、領主から代官に給料の代わりに与えられた田のことです。年貢は免除でした。公文と似てます。地味の良い良田だったことも同じです。



事務部長
浅田 敏樹
あさだ としき

卷

頭

Lead Speech

Lead Speech

近畿地区赤十字病院球技大会から～厚かった3位の壁～

近畿地区赤十字病院職員の親睦と交流を深めることを目的に、平成23年10月2日、爽やかな秋風が頬にやさしく感じる大阪北港の舞洲スポーツアイランドに於いて、第49回近畿地区赤十字病院球技大会が開催されました。

大会には長浜・大津・大阪・姫路・柏原・多可・神戸・和歌山・高槻・京都第一・京都第二・舞鶴の12病院が参加し、野球・卓球・ソフトボール・バレーボール・ソフトテニス・硬式テニス・フットサルで日頃の練習の成果を競い合いました。今年からフットサルが新たな競技種目に加えられたこと也有り、リーガロイヤルホテル大阪で行われた前夜祭には、選手・応援を合わせ、過去最高の1,300人の出席者で会場は溢れかえり、バイキングはどこも長打の列をなしていましたが、若手職員や女子会の活躍で、なんとか院長ともども食事にありつくことができました。感謝。舞鶴からは選手60人、応援13人の計73人が参加しました。

試合の結果は、若手職員が多く入り期待されていたソフトボールは、いきなり強豪大阪と当たり健闘及ばず初戦敗退。硬式テニスも同じく、くじ運が悪かったのか予選敗退。ソフトテニスは神戸に勝ったものの予選4位で惜しくも敗退しました。

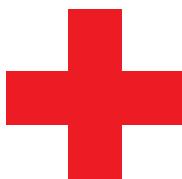
舞鶴チームの不振が続く中で、良く頑張ったのは卓球と野球でした。最高のチームワークを誇る卓球は、昨年より数段進化した神戸に敗れたものの、京都第二にストレート勝ちし、予選2位で4位決定戦に進出しました。4位決定戦では、昨年準優勝の京都第一に勝ち4位入賞を果しました。京都第一・京都第二に勝利し、京都大会があれば優勝という価値ある4位でした。

野球は、初戦、長浜に8対1で快勝。次の大津には敗れたものの、大阪と当たった3位決定戦では、阪神の下柳投手も真っ青の44年間連続出場で62歳の副事務部長が先発し、2イニングを無失点に押さえる好投をして燃え尽きた、涙の引退記念試合となりました。この記録は、舞鶴はもとより、日赤の球史に残る伝説となることでしょう。試合は12対4で負け、残念ながら4位となりましたが、優勝した和歌山が1点しか取れなかった大阪から4点をもぎ取った価値ある4位でした。3位の壁はやはり厚く、高いものでしたが、選手の皆さんへの健闘・奮闘に心から敬意を表します。

来年は、50周年という記念大会となります。厚くて高い3位の壁を乗り越え、院長ともども閉会式に臨みたいと願っております。各クラブの皆さんか、日頃の練習に励まれますことを期待しております。

最後に、本大会を運営頂きました高槻赤十字病院の皆さんに、心からお礼申し上げます。

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。

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。

SLOGAN

職場紹介 こんにちわ 5階病棟です!



私たちを見かけたら
声をかけてくださいね!

●文 病棟係長 橋村 抄子
はしむら しょうこ

5階病棟は内科・小児科・皮膚科・外科の混合病棟です。

今年は「Fish活動」と病棟研修をメインテーマに、毎日病棟では元気とパワーが溢れています。Fishチームを中心に毎朝元気な挨拶で「今日も1日頑張りましょう!」を合言葉に1日をスタート♪、そのほか誕生日カードの授与・お魚バッヂのプレゼント・手作りケーキの病棟会などなど…毎日が楽しいイベント盛りだくさんです。また、患者さまにもFish活動を拡大し、病棟内・ベッドサイドにも「お魚たちがたくさん泳いでいます。ケア×Fishと題しさらなるケアの充実も図っています。

さらに、積極的にカンファレンスを開催、感染集中研修など教育的基盤もますます固まり、さらなる質の向上を目指した看護を実践中です。

先日も5階病棟に入院してよかったです♪と患者さまから評価をいただき、私たちもいい看護ができるよかったです♪といえる毎日であります。



新任医師紹介 はじめまして!



小児科 医師 佐藤 望
さとう のぞみ

お気軽に
ご相談
ください



こんにちは。京都第一赤十字病院小児科から来た佐藤望と申します。うだるような暑さの夏にやってきましたが大分寒くなってきました。喘息の患者さまも多くなってきた季節です。運動会、皆さん無事に終わったでしょうか。

ここは人が温かく気持ちの良い職場環境だと思います。短い間ですが子供たちが元気に過ごせるようにサポート出来たらと思います。よろしくお願ひいたします。

このコーナーは、臨床検討会「心種会」に参加されている開業医の先生を五十音順にご紹介するコーナーです。(心種会:当院医師と開業医の先生とで開催する臨床検討会の名称です。)



地域の先生ご紹介

vol.
16

第16回

本合 幹 先生をご紹介します。

本合眼科

〒624-0945
舞鶴市壹多1105-1
舞鶴21ビル1F
電話 (0773)77-0450
診療科:眼科



町の診療所の特性として、日々の診療で重視していることは迅速さと正確さです。まず、患者さまをお待たせしないよう、受付・検査・診察・会計までを15分から30分までで完了するよう心がけています。また、患者さまのささいな訴えを正確に聞き取り、必要な検査をし、診察ではいかなる疾患も正確に診断するよう心がけています。その上で、診療所で対応できる疾患については本合眼科でお薬の処方などで対応し、重症の疾患の患者さまは舞鶴赤十字病院など患者さまの希望される病院へ紹介し、地域医療に微力ながら貢献できるよう心がけています。

「運動器の10年」世界運動と ロコモティブシンドrome

健康寿命を延ばすカギ! メタボの次はロコモ!!

メタボの原因が内臓脂肪の蓄積であるのに対し、

ロコモは運動機能の低下でおこります。

歳を重ねても生活機能が低下しないように、
今から予防と対策を心がけましょう。



●文 片山 義敬

かたやま よしだか
副院長
(整形外科部長)

運動器とは

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。

世界での動き

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。

日本での動き

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。そして患者さまや市民の皆さんに、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き、質の高い治療・予防法を広く受けていただくよう努めてきました。

世界運動4つの焦点とロコモ

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rome(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めています。

ロコチェック

- ①家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
- ③15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
- ⑥2kg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、一つでもあ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。

ロコチェックで思いあたることはありますか?



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

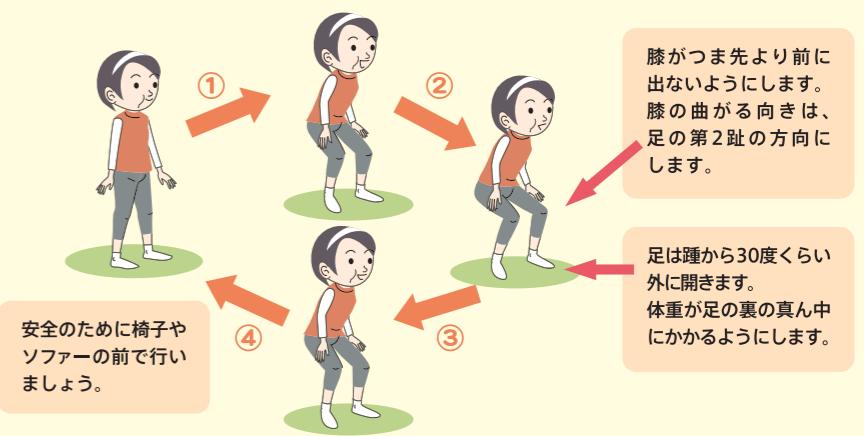
ロコトレ その1 閉眼片脚立ち



ロコトレ その2 スクワット

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



ロコトレ その3 その他

ウォーキング・ハイキング 水泳・太極拳・フラダンス 日舞など

ただ、「その1」・「その2」などのトレーニングはリハビリテーション指導としては行えても、なかなか自主的には持続しません。論語の一節に:子曰、知之者、不如好之者、好之者、不如樂之者[し、のたまはく、これをしるものは、これをこのむものにしかず、これをこのむものは、これをたのしむものにしかず]とあります。自分の好きな満足感の得られる運動を楽しみながら長く続けること、これが一番です。

「運動器の10年」世界運動は、97カ国で進められていましたが、2010年(昨年)で一応の終わりを迎えました。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いていただければ幸いです。

[Topics] 1



ふれあい看護体験開催

ふれあい看護体験 実行委員会

21世紀の高齢社会を支えていく為に看護の心・ケアの心・助け合いの心を、私達一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を老若男女問わず誰もが育むきっかけとなるよう、旧厚生省が1990年に「看護の日」を制定し各地で看護ふれあい体験が開催されるようになりました。

当院でも毎年実施しており、今年度は7月30日(土)に、ふれあい看護体験を開催しました。看護体験者は高校生4名と例年に比べ少ない参加でした。今年は、東日本大震災に当院の災害救護班が救護に参加していたので、体験した学び等も紹介しました。最初に、ふれあい看護体験参加者の方々に不安なく看護体験していただけるように、デモンストレーション(移送・バイタルサイン)を行いました。

移送については実際に車椅子に乗って実体験をしていただきましたが、「始めて車椅子に乗ったけど、想像していたより楽だな。」「坂道は思っていたより怖いな。」と言う感想を言われていました。

参加者同士でバイタルサインのデモンストレーションを行ってもらいましたが、血圧測定で動脈の音がなかなか分かりにくかったようで、「こんな風に聞こえるんだ。」と言う感想が飛び交いながらの楽しい体験になりました。

実際に各病棟に行かれる前は緊張をされた面持ちでしたが、各病棟で車椅子移送・足浴・食事介助・体温測定・血圧測定などの技術体験をしたり、患者さまやご家族とコミュニケーションをとられた後はにこやかに帰ってこられていました。

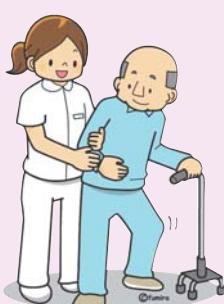
体験後は参加者とスタッフとでディスカッションを行いました。体験者の方の意見として「自分のした事に対して、患者さまが反応してくれて嬉しかった。」「看護体験に行って患者さまが笑ってくれたことやありがとうといつてくれたこと等コミュニケーションが取れて嬉しかった。」「自分に出来ることは少なかったが、患者さまにしてあげられて嬉しかった。」また、「最後に患者さまと話していて、いい看護師さんになって下さいと言われ嬉しかった。」等の意見がありました。指導した看護師たちの看護に対する姿勢が伝わり、多くの学びや感動があったものと思われます。

ふれあい看護体験は、将来看護職を目指している参加者にとって、医療や看護師に対する理解を深める良い機会になり、目標に向かう第一歩になったと考えます。来年は、今年よりも多くの体験者の参加が来られることを期待します。



インターンシップの取り組み

質の高い看護の提供と病院経営への参画として、「7対1看護」の取得と維持は今年度の大きな目標です。看護師確保対策の一環として、**最終学年か卒業前の年にあたる**看護学生を対象としたインターンシップを平成22年度より開催しています。



看護部長が授業に伺っている看護学校やお隣の小浜市からも、春休みや夏休み等を利用され、今年は8人の看護学生さんを9月までに迎えました。

1日のスケジュールは、看護部長が当院の看護方針を熱く語り、その後に学生さんの希望される部署で、

一人の看護師について看護ケアの見学をしていただきます。体験で得た学びを交換する時間や、また同じ看護学校の卒業生が勤務している場合には交流する時間を設けるなどでウェルカムの気持ちが伝わるようにと考えています。

体験後の意見交換では、「患者さま達が本当に大切にされていると感じた。」「ケアに参加し、その看護師の考えに触れることで、就業への動機付けに繋がった。」「看護師の一日や看護師同士、医療チームのコミュニケーションを見学することで、看護師として仕事をするイメージを持つ事ができた。」など、実習にはない体験を得られているようです。

現在も病院のホームページでインターンシップのPRを行っています。今後も皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

Information インフォメーション

平成23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16日(水)	15:00~15:30 糖尿病と生活上の注意点 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21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18日(水)	15:00~15:20 年末年始を乗り切れたかな? ～体重と血糖を測定しよう～	15:20~16:00 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ロームの危険が高く「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くページです。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。

短歌 [作者50音順]

わが建てし家も耕す畠も好き生きてゐたしとしきりに思ふ
墓掃除客のもてなし男の孫は母の法事に真摯に動く

市内京田 阿部 はる 様

私も優しき友ありりんどうの清楚な花の届きし今日は
どきどきし診察を待つ時長くすみきった空に深呼吸す

市内桑飼上 佐藤 英子 様

色づきし柿の小枝を飛交いて美味とついばみ小鳥かろやかもくせいの香り顔なで車とめ胸いっぱいにその香をつつむ

市内上安 柴田 俊博 様

夕映えに柿のあまさをただよわせ小鳥招きて秋の深まり
太陽が静かに山に傾けばほっと一息たのしき夕暮れ

市内池ノ内下 西 トキエ 様

晝下り熱き日差しを背に受けて庭の草取る汗滌の如くに
強風にゆれもせずして居並びてそてつの姿庭を守りぬ

市内南田 辰口 幹子 様

俳句 [作者50音順]

菊日和色とりどりの傘干され
稻架見なくなりて久しとつぶやきぬ

市内上安 池田 宣子 様

おばあちゃん長生きしてよと孫だより
文明が進めど団扇の風情あり

市内桑飼上 佐藤 英子 様

誰が掘るぞ我が亡きあとの芋畠
雨晴れて運動会やにぎりめし

市内溝尻 中田 太郎 様

赤とんぼ羽根をやすめた枯れすすき
秋日和栗の実そと顔出しう

市内池ノ内下 西 トキエ 様

人事だより Personnel Changes

【退職】

作業療法士 足立 かおり 平成23年9月30日 付
臨時調理助手 杉村 友子 平成23年9月30日 付
臨時調理助手 木戸 久美 平成23年9月30日 付
臨時運転手 城崎 恭博 平成23年9月30日 付

【採用】

臨時調理助手	真下 久美子	平成23年 8月1日 付
臨時看護師	法里 光沢子	平成23年 9月1日 付
臨時調理助手	堀 梨恵	平成23年 9月1日 付
臨時調理助手	大西 智子	平成23年 9月1日 付
看護師	山崎 晴美	平成23年10月1日 付
臨時准看護師	岡本 智子	平成23年10月3日 付
臨時事務員	吉本 さとみ	平成23年10月3日 付

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

平成23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	(鈴木)	(酒田)	矢野信	米山	// //
		3診	(酒田)	米山	安威	(白川)	(上田)	7時45分~11時30分 //
	午後	神経内科				徳田		予約制のため受付不要 11時~
						ストーマ外来 (予約)		予約制のため受付不要 9時~
消化器内科	午前	2診(予約)		鈴木	酒田			予約制のため受付不要 8時45分~
		3診	酒田			白川	上田	7時45分~11時30分 //
小児科	午前	平尾	平尾	平尾	平尾	平尾	7時45分~11時30分	8時45分~
	午後	平尾 (予防接種)	平尾 (予防接種)	平尾 (予防接種)	平尾	藤原 (乳頭内分泌外来)	12時~15時 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	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 (乳頭内分泌外来)	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	北中	北中/石田	仲川	石田	7時45分~11時30分 8時45分~
		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~
		2診(予約)	北中		片山		//	//
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	大橋		北森	寺崎		7時45分~11時30分	8時45分~
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	大村		兵庫		池淵	12時~15時30分	水曜13時~ 月・金14時~

※予約変更のお電話は15時~16時30分にお願いします



編集後記

日中暑く感じる日もまだあります。ふと鼻先をかすめる金木犀の香り、地面に長く伸びる影に日ごと深まる秋を感じています。残り1枚、2枚…薄くなつたカレンダーにあせりを感じつつ空回りする毎日ですが、1日1歩、2011年のゴールに向けて毎日少しづつでも前進!

S・Y

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61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23年(2011年)10月28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、
長谷川智子、藤本 芳枝、藤原 朗、山下さとみ、
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