

せせらぎ

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに…

患者さまに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

2011.10月創刊号

発行(4・7・10.1月)

金木犀が満開です

すみきった秋空にふわりと懐かしい香りが漂います…

写真提供:川田祥子医師(脳外科)

■ 病院広報誌創刊にあたって

院長 樋口 佑次

四万十市立市民病院は、昭和27年に国保病院として開設し、以来約60年間、幅多地域の医療機関の皆様や住民の方々に支えられながら、住民の命と健康を守る使命を担っている歴史ある公立病院です。

これまで当院の診療情報につきましてはホームページ等でお知らせしているところですが、当院をより身近に感じていただくために、このたび市民病院広報誌「せせらぎ」を創刊することといたしました。

当院には内科・外科・整形外科・脳神経外科の4科(泌尿器科は休診中)があります。1日平均の外来患者数は約200人、入院患者数は約70人です。

内科は糖尿病や慢性腎臓病(CKD)など生活に密着した疾患の予防から治療までの診療体制の充実を図りながら、人工透析患者約60数名の診療もしております。また外科、整形外科、脳神経外科は市内で唯一緊急手術に対応できる体制も整えております。

市民病院を利用される方の半数近くが黒潮町など市外の方々ですので、当院は幅多の地域医療において重要な役割を果たしているものと考えています。

現在の医療はひとつの病院で完結するものではなく、患者様の病態に応じて地域の医療機関や介護施設等と連携しながら「地域で完結する医療」が求められています。

当院は今後とも地域の医療機関等との連携のもとに、「急性期医療」を担う公立病院として住民の方々の健康維持の役割を果たしてまいりたいと考えております。

これからも 地域の皆様と共に歩む病院であり続けます。



総看護長の一日

総看護長 茶畠 幸子



私は、毎日少し早めに出勤して勤務開始の定時刻まで病院受付に立ち、来院された患者様に朝の挨拶をしています。早朝であっても患者様から問い合わせが多くあり、診療現場とはまた違った看護師としての役割を感じています。受付での対応が終わると各部署にも朝の挨拶を兼ねて管理日誌を集めに行き、職員との「おはようございます」の挨拶が1日の仕事の始まりとなっています。管理日誌の集計・入力や報告、その他に各種文書の確認・署名の業務があります。各部署からの報告や相談、樋口病院長や病院事務局との打ち合わせなどその都度決定すべき内容が多く、時間がどんどん過ぎていき1日があっという間に終わってしまいます。決して終わることのない責任が、管理者の最も難しい役割なのだと日々考えながら過ごしています。



ストレッチで健康づくり

リハビリ室 理学療法士 北川了三

ストレッチングの効果として、血液循環の改善、疼痛軽減、関節可動域改善、リラクゼーションなどが期待できるとされており、傷害予防などの観点から、準備運動やクールダウンの一環として用いられます。ストレッチングを行う際にはいくつかの注意点がありますが、今回はストレッチングを行う際の簡単なポイントについて説明したいと思います。

①筋肉の温度を上げておく

ストレッチの前に少し動いておく、またはお風呂あがりなど、筋肉の温度が上がった状態で行うと効果的です。

②ゆっくりと伸ばす

10~20秒間位の時間でゆっくりと伸ばします。

③痛みを起こさせない

筋肉・腱の断裂なども考えられるので、強さの程度は気持ち良く伸ばされている感じに留めておきます。

④呼吸(息)を止めない

息を止める事で、筋肉を緊張させてしましますのでゆっくりと呼吸をします。

⑤怪我などの急性期は避ける

怪我の直後(急性期)などは安静の時期ですので、ストレッチングは逆効果です。

矢印 のあたりの筋肉をストレッチしています。

痛みが出ないように、呼吸をしながらゆっくりと伸ばしましょう！！



↑大腿(太もも)後面の筋肉を伸ばしている場

*参考ですので、実際のストレッチの際には痛みなどに十分注意をしながら行うようにし、怪我の予防などに役立てて下さい。

栄養科より



1階通路にある食品モデルショーケースです

糖尿病の食事療法 ~アルコール飲料編~

管理栄養士 坂本 一美 (旧姓: 池)

「焼酎やったら、どればあ飲んだかまんろう。」

糖尿病でアルコール好きの患者さんには、焼酎ならいくら飲んでもかまわないと思っている方が多くいらっしゃいます。ビール、日本酒、ワインなどの醸造酒にはアルコール以外に糖質、たんぱく質が含まれていますが、焼酎などの蒸留酒にはアルコール以外にエネルギーとなるものが含まれていません。糖質が含まれないから血糖値は上がらないと言われているかもしれません。しかし、私たちの血糖値は摂取する糖質の量だけに左右されるものではありません。おもに血糖はインスリンによって調節されているため、アルコール飲料中のアルコールの濃度、およびその他の成分が及ぼすインスリン分泌や感受性への影響を考えなければならないのです。このことは焼酎に限らず、糖質カットや、糖質ゼロといった発泡酒にも言えることです。さらに、アルコール飲料には食欲を増進する働きがあるため、おつまみなどを食べ過ぎてエネルギーを過剰に摂取してしまう可能性があります。アルコール飲料は、その種類に関係なく血糖値を上げるという正しい認識のもとに、適量を飲むよう心がけていただきたいと思います。

市民病院1階の食品モデルショーケースには、アルコール飲料の特集しています。お立ち寄りの際に是非ご覧ください。

医療相談室のご案内

入院や在宅療養における心配や不安はありませんか？
市民病院の医療ソーシャルワーカー（相談員）が、さまざまな相談に応じ皆さんと話あってよりよい解決方法を見つけるお手伝いをします。また、必要な場合には、病院スタッフはもとより、保健所・福祉事務所などの機関とも連携し、安心して生活が続けられるように調整します。ご相談は無料で秘密は守ります。直接医療相談室へご連絡いただかず、病棟・外来の主治医や看護師など院内スタッフにお尋ねください。



○受付時間

月曜日～金曜日
8:30～17:15

○お問合せ先

医療相談室（担当：川田明日香）
TEL (0880) 34-2126
FAX (0880) 34-1861

インフルエンザの 予防接種がはじまりました

今年もインフルエンザの季節がやってきました！

市民病院では今年も予防接種を実施します。

子どもさんや高齢者の方は重症化しやすいので、ワクチン接種をおすすめします。
(※市民病院では高校生以上の方が対象です。)



また、外出から帰った時の手洗い、うがいを習慣にし、充分な睡眠と温かい食事で抵抗力を高め、この冬を乗りきりましょう。(^_^)/

できれば、人ごみも避けるといいですね。



私の鍼灸日記

表情はこころの鏡

鍼灸師 山崎道広

茜色に染まる夕焼けを眺めながら散歩をしていると、日に日に夕暮れが以前よりも早まることに気がつきます。そういえば、虫たちの奏でる音もどこか涼しげな音色に変わってきたようです。そのような季節のなか、様々な患者さんがやってきました。



「子供のアトピーって治療できますか？」

県外から移住してきた家族からの電話でした。聞けば、出生後すぐに皮膚が炎症を起こし始めて、アトピー性皮膚炎と診断されたようです。現在の医療では、ステロイド軟膏が中心となり、皮膚の炎症を鎮めることで精一杯です。しかし、お母さんはステロイドの副作用が心配で、その治療はあまり気が進まないようです。

ですが、症状は悪化し、痒みのため夜も寝れず、疳積を起こすほど酷いといいます。病状を確認するため、すぐに診療となりました。

数日後、3歳の女の子Nちゃんが来院しました。話しかけても表情を変えず、こちらを睨むようにしてなにも喋ってくれません。まるで、心を閉ざしているように見えます。

「県外では、漢方薬を中心に治療しており、これを塗っていました。」

とお母さんが今までの治療と移住の経緯を話してくれます。子供の病気が悪化の一途を辿るので、意を決して自然の多い四万十へ移り変わってきたそうです。

「じゃあ、痒いところはどこかな？」

Nちゃんは、やっと肘を見せてくれます。皮膚は搔き壊して、出血までしています。特に背中と腰部は、焼いた餅を貼り付けたようにひどく皮膚が変性してしまっています。その皮膚が病気との壮絶な格闘を物語っており、幼い子供ながら相当の苦労と我慢をしましたことがわかります。アトピーに限らず、皮膚の病気は、乾燥性と湿潤性に大まかに分けられます。Nちゃんの場合は、混合型で非常に厄介なアトピー性皮膚炎でした。

まず、湿潤しているということは体に老廃物が溜まっている証拠となります。最初にこの老廃物を取り除かなければ、綺麗な皮膚は再生できません。聞けば、夜は痒みのために寝れず、体は弱り、便秘が続いているとのことです。治療は子供専用の鍼(小兒鍼といい、体を擦ることが中心となる鍼です)で、頭のてっぺんにある百会穴(体を元気にさせ、皮膚の入れ替わりを促進します)と至陽穴(便通を促します)で、老廃物を排出させました。

数週間が経ち、親子で来院してきました。便通も良くなり、皮膚の状態も乾燥してきました。だいぶ体に溜まっていた悪いものは出たようです。次は、皮膚の潤いを増す治療が中心となります。近所の薬局に救援を願い、ステロイドなしの保湿剤を処方してもらい、チームでNちゃんの治療にあたります。

1年が経過するころには、月に1~2回の来院で良くなり、あのひどい皮膚もスベスベな綺麗な皮膚になりました。その頃から、Nちゃんの診療ブースから小さな声で歌が聞こえてきました。治療を受けながら歌うなんて以前のNちゃんなら考えられなかっただことです。Nちゃんの近所の方も、肌の綺麗さだけでなく、陽気に笑えるようになったNちゃんに驚いているとお母さん

も教えてくれます。さらに今年は、プールや海に行っても、皮膚は全然大丈夫となり、もう完治した状態となりました。そんなNちゃんが手を振りながら、今日も帰っていきます。どうやらアトピーは、皮膚だけでなくNちゃんの心まで蝕んでいたようです。

病気を治すことだけでなく、小さな子供の笑顔を取り戻せたこと、これほど嬉しいことはありません。さて、次はどのような患者さんが来院するでしょうか。

中医学研究所附属鍼灸院

診療時間(月~金 ※要予約)

午前 8時30分~13時

午後 14時 ~ 17時

がんばっています！

看護師 森 真桜
もり まお



日頃は午前中、中央材料室というところで病院で使う器械を洗浄・滅菌をして管理し、午後からは手術室で勤務しています。また、外来や救急患者様の対応を行うなども兼務しており新米ながらもいろいろな経験をさせていただき充実した日々をおくっています。

勤務することになってまだ2年と6ヶ月なのですが、市民病院は救急受入を22時までとさせていただいているにもかかわらず、思っていた以上に救急搬送依頼が多いことに一番おどろいています。私は、命とは1分1秒を争うものだと身をもって経験し、市民病院は命を助ける為にはなくてはならない存在だと思うようになりました。まだまだ新米看護師の私ですが、地域に根ざした安心安全な医療が提供できる市民病院を支えられるよう、これからも奮闘していきますので、院内で見かけたら是非声をかけてください。

あとがき ~編集後記~

おまたせしました。ついに広報誌の創刊です。年4回の発行予定ですので、どうぞお楽しみに(^_^)

今後さらに充実したものにできればと考えておりますので、皆様のご意見・ご感想などいただければ幸いです。

(N.K.)

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

高知県四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL (0880) 34-2126

FAX (0880) 34-1861