

じゅうぜん通信

2011 SPRING No. 30



姫りんごの花が咲きました♪病院の屋上で太陽の光をいっぱい浴びてグングン育っています!!

日本医療機能評価機構
認定病院 (Ver. 6)



【病院理念】

社会福祉法人病院として、地域に密着した医療を行ってきた
歴史を守り、『救急から在宅まで』を目標に、
患者さんが満足し、職員も満足する病院づくりを
実現することにより、地域住民の
保健・医療・福祉の向上に貢献する。

The Contents

副院長挨拶 糖尿病教室のご案内
作業療法(士)と認知症予防 退職者挨拶 在宅通信
コクラヤギャラリー 編集後記

ご挨拶



副院長 麻生 憲史

梅の花も咲き、寒さも和らぎ本格的な春の到来を感じさせる今日この頃、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

新聞やニュースを見ると連日、ニュージーランド南島クライストチャーチ市の大地震や霧島・新燃岳の噴火の報告がされております。皆様、最近異常気象に関連するニュースをよく耳にされませんか？そこで、異常気象に関して少し調べてみました。

異常気象といわれると、台風や洪水、干ばつなどを思い浮かべますが、私達の身近なところでも異常気象は起きています。毎年のように続く猛暑と暖冬ですが、「たまたまでしょう？」などと思っていては大変です。猛暑や暖冬も十分に異常気象なのです。では、この猛暑や暖冬も含めた異常気象の原因とは何なのでしょう？日本でも多少、騒がれてはいるものの、ヨーロッパに比べれば全く対策を行っていない事、それはCO2削減です。要するに地球温暖化への対策です。石油、石炭の燃焼によって多く排出される二酸化炭素(CO2)ですが、本来であれば草木が酸素を作り出すためや、地球の熱を宇宙に逃がさないために必要な気体ですが、その熱を逃がさない効果があたとなり、200年間で大気中の二酸化炭素濃度が25%も増えた結果、地球全体が温室に入っているような状態を作り出しています。気温が1度上がったとしたら、緯度が100km下がったのと同じなのです。ですから、東京は100年で5度気温が上がっていますので、今の東京は100年前の鹿児島島の南端と同じ気温なのです。これでは完全に、地域の生態系が変わってしまいます。将来のために地球温暖化を止めよう！なんていっていますが、すでに地球温暖化という異常気象は将来の問題ではなく、現在の問題になってきています。皆様も自分に出来る範囲で地球にやさしい事を始めてみてはいかがでしょうか。



新年度もうすぐです。当院職員一同、患者様にやさしい医療を心がけて診療・看護にあたりたいと存じます。

糖尿病教室を外来で始めました

外来看護師 松下 キミエ

平成16年度より内科病棟で開催してきた「糖尿病教室」が、昨年の11月より外来で行うことになりました。糖尿病患者さんに限らず、入院できる期間が短くなり在宅療養となる患者さんは、病気を悪化させないように継続した療養指導が重要になります。少しでも生活習慣病や血糖コントロール不良の患者さん、またはご家族の方の手助けになればと思います。

《糖尿病教室目標》

- ・ 病棟と連携し継続看護を強化する
- ・ 患者さんが安心して在宅療養生活が送れるように支援し外来での継続看護を行う

外来で糖尿病教室を開催して4ヶ月になりました。医師・看護師・保健師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・検査技師の方が専門的に指導して質問にも応じています。教室終了後は、医師からの指導があった場合や気になる患者さんは病棟看護師に申し送りして継続を図っています。参加者の中には、入院患者さん、検診の際に指摘された方、家族が糖尿病の方、看護相談外来で教室を薦められた方など来られています。

参加者の声として「今日は参加して良かった」「勉強になりました！頑張ってみます」と言う声が聞かれています。教室終了後、時間のある方は、面談して次回受診まで無理のない生活改善の提案をさせていただいています。現在、保健師の協力のもと、ひと目で分かる「糖尿病のしおり」を作成中。楽しみに待っていて下さい。

<4月糖尿病教室予定>

日時：毎週水曜日 午後1時30分～2時30分 場所：外来待合室

予定日	テーマ	担当者
4月6日	濃い味、こってり好みは糖尿病を悪くする —薄味にすればカロリーコントロールOK—	管理栄養士
	食事をバランスよく摂ると言うことは？	
4月13日	糖尿病とは・・・どんな病気	高尾医師
	あなたの目標とする血糖値とHbA1cはどの位？	検査技師
4月20日	運動すると血糖値がさがる！ —無理しない程度に、まずは出来ることから！継続は力なり—	理学療法士
	糖尿病に使われる薬の話 —個性がひかる！くすり達 最近の糖尿病治療薬事情！—	薬剤師
4月27日	糖尿病と3大合併症 —糖尿病になっても元気で長生きできる—	高尾医師
	あなたの足は大丈夫！ —足は毎日点検していますか？—	保健師 看護師



高尾先生は、たかおクリニックの院長で、ボランティアで教室の協力をして頂いています。医療スタッフ一丸となって取り組んでいますので、地域の皆様もお気軽にどうぞご参加下さい。

第3回！ 作業療法(士)と認知症予防

作業療法士：森本 茉々莉 中島 輝

今回は、「認知症予防」についての話をします。説明するのは、私たち「作業療法士」です。当院では、入院患者様や外来患者様に対して作業療法を行っています。作業療法とは、「身体又は精神に障害のある者、またそれが予測される者に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持および開発を促す作業活動を用いて、治療、指導および援助を行うこと」を言います。[社団法人日本作業療法士協会より]

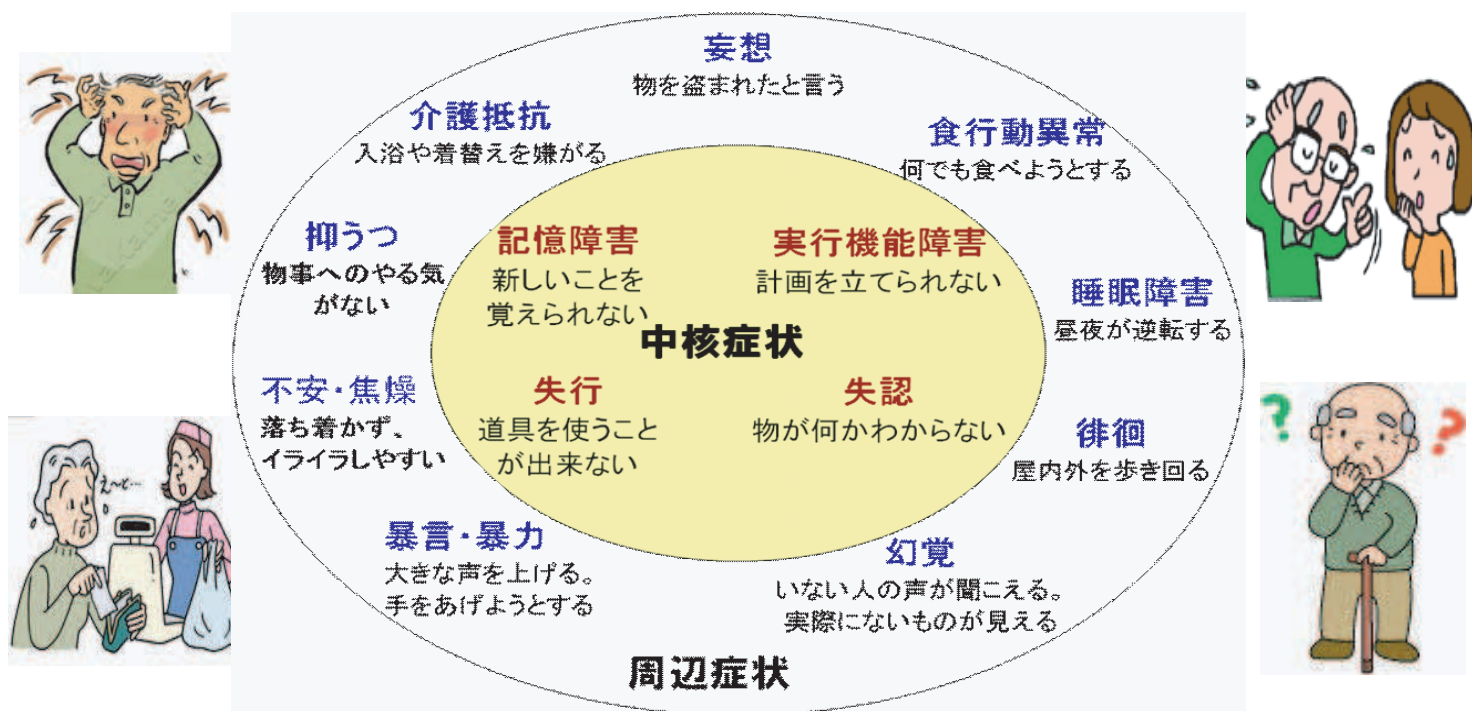
＜治療対象となる主な疾患＞

- ①体に障害のある人（脳卒中やパーキンソン、関節リウマチなど）
- ②心に障害のある人（統合失調症、躁うつ病、アルコール依存症など）
- ③発達期に障害のある子供（脳性麻痺、精神発達遅滞、自閉症など）
- ④老年期に障害のある人（認知症、脳卒中、骨折など）

それでは、「認知症予防」に関して簡単に説明したいと思います。

＜認知症とは？＞

認知症とは「人が成人に達してから、つまり十分に脳が成長発達してから後に、何らかの原因で病的な慢性の知能低下が起きる状態」とされています。症状は**中核症状**と**周辺症状**の2つに大きく分けられます。[公益財団法人 認知症予防財団より]



認知症予防10カ条

＜認知症を予防するには＞

最近では、認知症は生活習慣と密に関係があるとされています。2005年に厚生労働省の研究班は、よく運動し、栄養に気をつけて、昼寝(30分以内)した方が認知症の発生率が下がると発表しています。

また、公益財団法人認知症予防財団は認知症予防10カ条として右記を提示しています。

認知症を予防するには、まず生活習慣を整えることが必要になります。そしてご家族や多くの地域住民の方々と接し話をするようにして下さい。

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とたばこはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

「惜別の情」

内科 古林 正夫



還暦を迎えた私は、『長崎市医師会報』（平成二〇年一月、第四九一号）に「座右の銘」と題して、以下の記事を寄稿している。防長の歴史に興味を抱き、先祖の軌跡を丹念に探索。一昨年、『水渠の譜』と題して自費出版。文化講演会「小郡発展の父・古林新治（祖父）」に招聘される。祖母の長兄・市川清は京都帝大眼科学第二代目教授として名声を馳せた。退官記念誌に、座右の銘「不進即退也」の色紙がある。ドイツ留学中に撮影した写真には、清伯父の隣に志賀潔（縁戚）がいる。明治三〇年に赤痢菌を発見した学者の名言、「先人の跡を師とせず、先人の心を師とす」、「学者に国境なし、されど学者に祖国あり」は、凜とした響きをもって私の心を打つ。市川家親族に、伊藤博文、井上馨らと共に英国留学した「長州五傑」の一人、山尾庸三（子爵、日本工業の父）がいる。残りの二人は、井上勝（鉄道の父）、遠藤謹助（造幣の父）である。近代日本の基礎を築いた五傑の偉業を称える記念碑が、ロンドン大学構内にある。側面に「はるばるところつどいてはなさかる」と、心を洗うような句が刻まれている。山尾は帰国後、日本初の盲聾啞協会を設立。財団法人京都仏眼教会を設立した清伯父は、貧困者や軍人遺家族の眼病無料診療を行い、失明防止に尽力。ちなみに母の長兄（三根元）は、佐賀県アイバンク協会を設立。昨年、東京大学校内を散策。日本にドイツ医学を導入した功労者・相良知安（佐賀鍋島藩出身の医官、後、文部省医務局長。妻の親族）の顕彰碑を発見。往時茫々。披瀝したように、先人の偉業に慄然とした感慨を覚える。浅学非才な庸医（平凡な医師）にすぎぬ私は、伝教大師（最澄）が比叡山の修行僧に説いた『山家学生式』の冒頭にある「照一隅則是国宝」（一隅を照らすこれすなわち国の宝なり）という言葉を書右の銘にしている。還暦を迎え、これから先は『仏説無量寿経法名』巻上の一節よりいただいた法名「正徳院釈覚明」に、恥じない人生をしっかりと歩みたい。

今年は囑託として三年目の春を迎える。『続水渠の譜』を上梓しようとした矢先、三〇年間勤務した十善会病院を辞する運びとなった。まさに青天の霹靂、多くの患者さんが泣かれた。その熱き琴線に触れた私は、医者冥利に尽きるとひたすら恐懼している。医局、有志一同、医事課一同、外来ナース一同、健康管理センターから豪華な花束の贈呈に与った。長年苦楽を共にした旧友の友情に厚く感謝する。今、応接間に飾られた絢爛な胡蝶蘭と芳しい花々の香りにすっかり心身を清められた私は、心機一転、「一樹の陰一河の流れ」に従って、第二の人生を闊歩してみたい衝動に駆られている。末筆ながら、永いこと本当に有り難うございました。重ねて篤くお礼を申し上げる。

内科 有馬 哲彦



平成15年4月赴任した当初は1・2年お世話になる予定でしたが、結局8年間勤務させて頂きました。辛い思い出も多くありますが、スタッフや同僚の皆様のお陰で何とか続けられることができました。今後は義父の医院の引継ぎを準備しつつ、これからは十善会病院にも検査等で顔を出しますので宜しくお願い申し上げます。最後に、同級生である麻生先生に頑張れのエールを送りたいと思います。



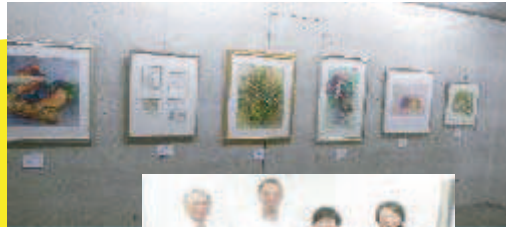
在宅通信 ケアマネジメントセンターかごまち

8月より在総の一員となりお世話になっております、磯邊です。ケアマネ業務に携り早いもので7カ月が経とうとしています。色々な壁にぶつかりながらも皆様に支えられ一歩ずつ前進しています。まだまだ駆け出しケアマネですが、利用者様が在宅で安心して生活できる手助けが少しでも出来ればと思っておりますのでこれからもご指導よろしくお願い致します。



はじめまして私は、今年の1月から十善会ケアマネジメントセンターかごまちに勤務させていただいております、野口です。患者様、利用者様が安心して在宅での生活が出来るように支援していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

水彩画同好会



2月に第2回コクラヤギャラリー展を行いました。皆さんも一緒に描きませんか？楽しいですよ～♪

編集後記

平成14年6月1日「じゅうぜん通信」第1号を発行し年4回発行し、今回の春号で第30号となりました。これまで地域連携室が作製してきましたが次号からは広報委員会へ担当が移ることとなりました。発行の発端は日本医療評価機構からの要請によるものであったと思っておりますが、現在ではほぼ全ての医療関係の施設で発行されています。他の病院や施設の特色ある情報誌を楽しみに拝読させてもらっています。本院は病院幹部の挨拶・医療トピックス・感染通信・院内行事・人事交流などをテーマとして編纂してきました。原稿が集まらず編集や校正が大変だったりしましたが今はいい思い出です。ご苦勞をかけた関係諸氏、特に地域連携室の皆さんに感謝すると共にお礼申し上げます。

編集委員長 木原正高



社会福祉法人 十善会 十善会病院

〒850-0905 長崎市籠町7番18号

TEL:095-821-1214 FAX:095-824-4315

HP:<http://www.juzenkai-hospital.or.jp/>

