

市民講座 開催します！

申込不要・参加無料

当院では、皆様にご参加いただける市民講座を開催しております。季節やご希望に合わせて、皆様のお役に立つテーマで、専門の医師が分かりやすくお話しします。参加費無料ですので、どうぞご都合のよい会にご参加ください。事前の申し込みは必要ありません。

- 各会場とも同じ内容です。ご都合のよい会場をご利用下さい。
 - 駐車場の用意はございません。近隣の有料駐車場をご利用下さい。
 - 病院からの無料送迎バスをご用意しております。
(開始30分前病院発、終了20分後会場発)
- 詳しくは、お電話または受付までお尋ねください。

早めの対策してますか？

インフルエンザ

南大クリニック院長
廣瀬直人



「ぢ」お困りですか？

肛門外来

南大和病院消化器外科部長
深原俊明



テーマ 「インフルエンザ」・「痔のはなし」について

開催日	会場	開始時間
12月8日(土)	IKOZA 3階 304講習室	11:30~12:30
12月13日(木)	いちょうコミュニティハウス	10:30~11:30
12月15日(土)	下和田コミュニティセンター	10:30~11:30



インフルエンザ 予防接種のご案内

当院では今年もインフルエンザの予防接種を中学生以上の方を対象に10月より開始いたしております。接種費用は3,150円(税込)の1回接種法となります。

◆大和市「65歳以上の季節性インフルエンザ予防接種」について

【対象者】

●大和市に住民登録又は外国人登録のある方で、
接種当日に65歳以上の方(健康保険証等をお持ちください。)

●60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器及びヒト免疫不全により重い病気のある身体障害者手帳1級程度を有する方(※身体障害者手帳の写しもしくは診断書の添付が必要です。)

【実地期間】

●平成24年10月1日～平成24年12月31日まで

【接種費用】1,500円(実地期間に1回のみ)

【費用免除者】65歳以上の方で、
●生活保護世帯に属する方(生活保護費受給票の提示がある場合のみ)

●中国残留邦人等の支援給付を受ける方(本人確認証の提示がある場合のみ)

接種をご希望の方は、受付にてお申しつけ下さい。
(混雑を避けるため、予約後の来院をお勧めしております)
詳しくは、院内の掲示板、又は受付までお問い合わせ下さい。

いざばれ話

注射針2本?! インフルエンザ予防接種

南大和病院では、インフルエンザ予防接種の際に2回の接種のために2本の注射針を使用しています。

これは、アンプルから薬剤を吸い出す際に使用した注射針は、ゴムに射すためにわずかに先が鈍ります。

接種を行う際に、新しい注射針に付け替えることで、接種の際の抵抗感(痛み)が軽減されます。

これも、患者様のことを思う、南大和病院の気持ちの一端です。

(痛みには個人差があります。注射針を付け替えることで、痛みが全くなくなる訳ではありません)

知って得する知識

ノロウイルスとは？



小腸粘膜に感染し栄養吸収に関係している組織を破壊し、粘膜を剥離し下痢を引き起こします。又、回復後でもウイルスの排泄があり、成人で3週間、小児では1カ月以上続き、二次感染につながる為、要注意です。人のみに感染するため、ワクチンはありません。直径38nmで感染力が強く(10個/100個で感染)熱や乾燥・アルコールなどで不活化されにくいウイルスです。遺伝子型が35種類と多く、免疫獲得も弱く再感染しやすいとなっています。潜伏期間は、1〜2日で全年齢層に罹患します。



排泄物・嘔吐物の処理

処理をする人は使い捨ての布・ペーパータオルなどで中心から2メートルの範囲を次亜塩素酸(ハイターなど)で外側から内に向けて拭取り面を折り込みながら静かに拭取ります。

リネン類は汚物を落とし次亜塩素酸に10分以上浸すか、85度で1分以上の熱湯消毒をし、他のものと分けて最後に洗濯をします。

入浴は症状のある人は最後に入るか、シャワーのみになります。

症状は通常1〜3日で治まります。症状が治まっていれば普通に入れます。

予防法

感染対策

流行状況は11月〜3月に集中しており、これからの季節とくに注意が必要です。

手洗い

手首・指先・親指のしわ

スを蓄積していることがあります。
・調理従事者等の施設の食品汚染を防止(直接食品に触れる作業は控える)

当院では、迅速診断キットを導入しております。15分で結果が判定でき、適切な治療を行うことができます。抗ウイルス薬はなく、水分補給などの対症療法が基本となります。また、二次感染拡大を防ぐことでも有用です。検体は糞便のみで、嘔吐物や直腸採取は適用できません。新生児は偽陽性の可能性がある為適用できません。もし、感染して発症したとしても、大事な家族・友人にうつさない。又、うつらない為に予防をしっかりして、今年の冬を健康にお過ごし下さい。

(文責 編集委員 吉田)

「廃用症候群の予防」
「関節可動域訓練」

平成24年7月24日 看護師を対象とし、リハビリ部主催の勉強会「病棟で出来る廃用症候群予防・関節可動域訓練の方法」が開催されました。今回は、広報誌をご覧になっている方々にも内容の一部を紹介したいと思います。

自宅で、介護をされているご家族の方など、目を通していただければ幸いです。

「廃用症候群とは…」

安静状態が長期に渡って続く事によって起こる、さまざまな心身の機能の低下を指します。病気になる、治療のため安静にして寝ていることはごく自然な行動ですが、このことが長く続くと、廃用症候群を引き起こしてしまいます。

勉強会風景



く進行します。安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及びます。そこで、関節の維持、筋力を維持する目的で行われるのが、関節可動域訓練です。

運動器障害	筋萎縮、筋力低下、関節拘縮、異所性骨化、骨粗鬆症、腰背部痛、肩関節周囲炎
循環・呼吸障害	起立性低血圧、深部静脈血栓症、沈下性肺炎、浮腫、褥瘡
自立神経障害	便秘、尿失禁、便失禁、低体温症
精神障害	抑うつ、食思不振、拒食、不眠、認知症
その他	尿路感染、尿路結石、脱水等

(表1) 廃用症候群によって生じる症状

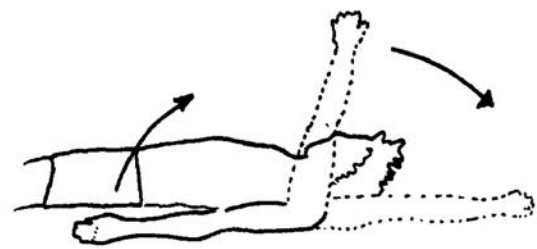
○関節可動域訓練の実際

人間には、各々の関節によって動く範囲(角度)、方向が決まられています。拘縮によって、関節の動く範囲(角度)が制限されると、自分で日常生活動作を行うことが困難となってしまいます。まずは動く範囲の関節を維持する、これ以上関節が硬くならないようにすることが重要となります。自動運動といって、自分で動かすことが可能であれば、痛みのない範囲で関節を動かしていきましょう。自力

で動かすことが困難であれば、他者により他動的な運動を行う必要があります。今回は、ごく一部ですが、主要な関節(肩関節、肘関節、股関節)の他動運動を載せました。図のように、なるべく力が抜けた状態で、各運動を10回ずつ繰り返していきます。患者さんによっては、痛みを生じることもあるので、無理に動かすことはしないようにしましょう。

①肩の運動(屈曲、伸展)

片方の手で手首を、もう一方の手で肘の後ろを支える。肘が曲がらないように腕を頭上に上げていく。

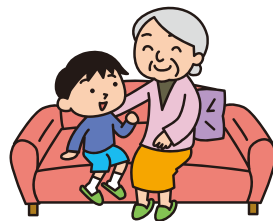


③股関節の運動(屈曲、伸展)

片方の手を曲げた膝の上におき、もう一方の手を伸ばした足の膝の上に置く。曲げた方の膝を胸に近づけるように深く曲げ、伸ばした方の足はベッド面から離れないようにする。



(文責 編集委員 立川)



日本褥瘡学会学術集会にて発表

褥瘡委員会

9月1日(土)にパシフィコ横浜にて行われました「第14回日本褥瘡学会学術集会」に、当院より褥瘡委員会が出席し発表を行いました。その内容を紹介します。

■はじめに

当院は、神奈川県下の内科、外科を中心とした中規模一般病院であるが、近年の高齢者増加に伴い、褥瘡を持つ患者数も増加している。2002年から看護部・薬剤部・栄養部・医師が中心に、褥瘡委員会を組織し、褥瘡患者の選択、治療内容の統一をはかり、院内での新規の褥瘡症例の発生は減少したが、依然外来からの発生持ち込み症例数は減少していない。褥瘡に対する治療は、保存的治療が原則であるが、基材を使用する保存的治療単独では、時間もかかり治療に難渋する症



褥瘡委員会
後列右から 医師 池田重雄、リハビリ部 木村信、薬剤部 小泉綾子
前列右から 看護部 坂口紀子 山本雪子、栄養部 小安かおり

■まとめ

褥瘡委員会のチームにて、褥瘡管理を行うこととで、効果的に症例の抽出、経過をチェックすることができた。陰圧閉鎖療法は市販のシステムで施行されることが多く、コスト、管理の問題があるが、市販のシステムにて施行することが可能であった。

例も多い。最近、陰圧閉鎖療法が、基材単独の保存的治療と比較し、治療期間の短縮、治療期間中のトラブルが少なく、注目されている。今回、当院で陰圧閉鎖療法を行って、褥瘡の迅速な治療が可能となった症例を経験した。

■方法

創部はフィルムで閉鎖。創面から、閉鎖システムまでは、吸引チューブで接続した。陰圧システムは、当院外科にて使用しているJ-VACシステムを使用した。(10 cmH₂O)

■結果

陰圧閉鎖療法開始後に、創面の良好な治癒をきたした。陰圧を維持することができず、フィルムの入れ替えが何回か必要となった。

第9回大和市消防技術大会に参加

大和市防火安全協会が主催する消防技術大会が10月4日に引地台公園にて開催され、市内28事業所などから39チーム89人が参加しました。競技は、1号消火栓の部・2号消火栓の部・消火器の部があり、定められた消火活動のタイムを競うものです。



消火器にて初期消火活動



2人で力を合わせ2号消火栓にて消火活動

結果は、臨床工学技士の木村・牧本ペアが見事優勝しました。また3位に看護師の西原・理学療法士の小俣ペアが入りました。当院は、毎年消防技術大会に参加したり、防災委員会主催で年3回防災訓練を実施することで、日頃から防災に対する知識と技術を身につけることができるように活動しています。

(文責 総務 久保)

★★★★納涼祭★★★★

8月25日、毎年恒例の納涼祭が開催されました。今年はお天気に恵まれ朝から快晴。炎天下の中、納涼祭の準備が着々と進み、あっという間にお祭り会場の完成です！

日が暮れ始め、池田重雄副院長の挨拶で納涼祭が開始です。

私は屋台の売り子をしつつ、合間にビール片手に焼き鳥・焼きそばを堪能。普段ビールは飲まないのですが、その日はとっても美味しく頂きました。いい気分になったからでしょうか、今年は盆踊りにも参加しました。

盆踊りの定番「炭坑節」や「交通安全音頭」など見様見真似で踊りました。踊っている姿を見ているのも良いですが、やっぱり一緒に踊る方が楽しいですね。

みなさん、来年はぜひ踊りに来て下さいね。お待ちしております〜！！
(文責 編集委員 桐沢)



「オーダーングシステム」導入のお知らせ！

■導入日

平成24年10月15日(月)より

この度、当院では安全な医療の提供と業務効率を向上させることを目的に「オーダーングシステム」を導入しました。主に、お会計等の待ち時間の短縮を目標としており、患者様へのサービス向上にも努めたいと考えております。尚、導入当初は混乱も予想され、ご迷惑をお掛けするかもしれません。何卒ご理解下さいますようお願い申し上げます。

「オーダーングシステムとは…」

「検査・処方などに係る情報伝達システム」のことです。医療現場の一部業務を電子化し、病院業務の省力化と、サービス提供の短縮化を目指すものです。今まで、医師が紙に書いていたオーダー(検査内容や処方箋)をコンピューターに入力すると、関連部門の業務も連動し、それ以降の診療からお会計に係わる処理・業務が迅速化します。



参加者全員で記念撮影

コーヒーブレイク



「奥穂高岳に登ってきました」

まさか私が山登りにハマってしまうなんて…。自分でも意外でした。初登山は前厄年の夏、「どうせだったら日本一高い山で厄落としをしよう！」と軽い気持ちで、日帰りで登った富士山でした。今思えばかなりの強行日程で、翌日の筋肉痛は想像を絶しました。その後1年間はまったく山に登ることはなかったですが、いろいろなご縁があり、今では山が大好きになりました。

今年の夏はずっと憧れていた奥穂高岳にチャレンジしました。奥穂高岳とはどのような山でしょうか？
標高3190m、北アルプスの最高峰、日本では3番目に高い山です。急峻な岩場を越えた先の頂上は雲の上の大パノラマが広がります。天気が良い日は上高地からもその雄姿を見ることが出来ます。

8月初旬、上高地を出発。1日目は平坦な道を約10km歩き、2日目から本格的な登山が始まります。標高が上がる、8月だというのに山にはまだたくさん雪が残っていました。夏に雪

の上を歩けるなんて不思議な感じです。

頂上に近づき、とうとう目の前には岩場が現れました。

実は、私は山が好きなのに高所恐怖症です。頂上までは急峻な岩場が続く、踏み外せば命の保証はありません。恐怖心から腰が引けてしまいます。ですから岩場では自分との戦い。「大丈夫、怖くない」と心の中で自分を励ましながらかく無事に登頂！ 幸せう！でも本当はすごく怖かったです。

登頂後の楽しみは、山小屋での食事、そして夕焼けと翌日のご来光を見る事です。

2日目に泊った穂高岳山荘は標高2996mにあります。今はヘリコプターで食材を荷揚げしているのですが、普段食べているような食事が山でも食べることが出来ます。なんて贅沢でしょう。お腹がいっぱいになった後はお待ちかねの夕焼け時間です。

3000m近いと朝晩は夏でもダウンジャケットが必要など気温が下がります。日が次第に沈み、雲海が黄金色に染まっていく様子は本当に感動します。

さて、来年はどの山に登ろうかな？ 素敵な山があったら教えてください。

(文責 編集委員 桐沢)

前回(41号)の平井さんよりバトンを受けました。3階病棟・看護師の坂口紀子です。このリレーエッセイの内容は自由なので何について話そうか?今ふと頭に思い浮かぶのは6月に行った家族旅行です。

今年4月に病院より永年勤続表彰を受け、旅行券のご褒美をいただきました。この職場に約15年お世話になってます。

振り返ってみるとアツという間でした。幼いころはお花屋さんになりたい。ケーキ屋さんになりたい。ナイチンゲールに憧れて看護師さんになりたい。漠然とした目標でした。

看護師が第目標だったのですが、勉強が嫌いで何度か受験に失敗しました。その間いろいろな仕事を経験しました。たとえばお花屋さんスタッフとして必要な技術・知識習得のため草月流やウエディングブーケを習い、幼なじみと高校の恩師の結婚写真には私の力作がおさめられています。

自分がやってみたい仕事を探していろいろ経験し、あの頃バブル崩壊によってリストも経験しました。

30歳のころは墮落した生活が続いて、ふとこのままいいの?と自問自答した時、もう二度看護師に挑戦しようと思い再度受験、4回目です。合格しました。(涙)ここの南大和で看護助手として働きながら学業と結婚生活でしたので本当に大変でした。と言いたいのですが、家族はもっと

執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪をひろげていきます。39番目は看護師の坂口紀子さんです。

リレーエッセイ



大変だったと思います。気付いたら15年が経っていました。永年勤続表彰を受けた時、自分よりも主人のほうが喜んでいただけたと思います。日頃の感謝をこめて二人1泊3万のホテルに泊まりました。アンティーク調のホテルで、ワンちゃんも一緒です。夕食はレストランで(ワンちゃんも可)一品一品運んでくれて丁寧な説明と食べきれないくらいフルコースは大満足でした。あとは温泉と自然を満喫しました。



愛犬のマイロも、嬉しくって、はしゃぎまわっていました。伊豆高原の奥地で小鳥のさえずりや木々の葉がこすれ合う音しか聞こえない静かな場所でしたので、骨休めとはこの事ですね。窓の外の木にリスが姿を現し、朝の4時から小鳥がさえずり出したので目覚めると愛犬もすでに起きており、マイちゃんはその聞きなれないさえずりに番犬をしようとして窓の外を見て不思議そうに首をかしげていました。今まで行った旅行とは違ってとても忘れられない思い出をまた一つ作ることができました。また晩秋の頃に行く予定です。

少々、しゃべりすぎてしまいました。大好きなアロマのお話は次の機会にしようと思います。

次回のリレーエッセイの執筆者は、ケースワーカーの星野久さんです。どうぞお楽しみに!

編集後記

- ★寒い季節になってきました。インフルエンザにかからないよう予防をしっかりと。手洗い・うがいを忘れずに!.....中根
- ★9月も終わりに近づき秋らしくなりました。どこかに紅葉を見に行て来ます。.....増淵
- ★冬の代謝アップ作戦!入浴に炭酸を.....吉田
- ★そろそろインフルエンザが流行り出す時期ですね。しっかりと予防していきましょう。.....立川
- ★紅葉シーズンですね。1年の中で一番好きな季節がやってきました。.....桐沢
- ★もうすぐミカンの季節!みなさんもういっぱい食べてビタミンをとってください。.....長友
- ★命の儚さを感じ知る半年間でした。寒が訪れ今年ももう僅か。.....小林

医療法人 新都市医療研究会「君津」会 みなみだま

南大和病院 大和市下和田1331-2 TEL 046-269-2411 透視センター 046-269-2471

南大和クリニック 大和市下和田940-1 TEL 046-268-5999 通所リハビリセンター 046-268-6027 レディース透視センター 046-268-5995 居宅介護支援事業者 046-268-6013

南大和訪問看護ステーション 046-268-5992

南大和老人保健施設 さくらふらぎ 大和市下和田1150 TEL 046-269-5611

南大和デイサービスセンター 大和市下和田1091 TEL 046-269-3910

外来診療予定(平成24年11月1日より)

*夜間19時00分まで外来受付しております。ただし専門外来は予約が必要です。
*土曜日は16時00分までの外来受付となっております。

		月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ∩ AM 12:00	午前外来	一般	北村(内科) 深原(外科) 池永(外科) 佐々木(内科)	丸岡(内科) 中川(内科) 正木(外科)	藤井院長(総合) 池田副院長(外科) 北村(内科) 安芸(内・呼吸器) 溝口(内・リウマチ) 松崎(外科)	藤井院長(総合) 丸岡(内科) 神尾(外科) 河野(内科) 上田(外科)	池田副院長(外科) 神尾(外科) 天野(胸外) 山崎(胸外) 内藤(胸外) 小川(胸外) 中澤(外科)
		予約 専門	(整形)伊藤	(総合)池田名誉院長 (呼吸器)高安 (整形)川崎	(整形)原 (腎内)上竹	(DM)高地 (整形)松原	(DM・内分泌)田口 (整形)山本 (リウマチ)橋本嘉 (泌尿器)鈴木万 (泌尿器)山田 (泌尿器)佐藤 (胸外)田中真 (腎内)吉村
PM 2:00 ∩ PM 4:00	午後外来	一般	藤井院長(総合) 大津副院長(内科) 丸岡(内科) 赤木(外科) 佐々木(内科)	藤井院長(総合) 池田副院長(外科) 廣瀬(内科) 中川(内科)	大津副院長(内・総合) 池永(外科) 安芸(内・呼吸器) 道下(内科) 溝口(内・リウマチ) 松崎(外科)	小川英(内科) 松崎(外科)	池田副院長(外・乳腺) 廣瀬(内科) 河野(内科) 上田(外科) 星(内科)
		予約 専門	(整形)伊藤	(循環器)鈴木 (整形)川崎	(血管)新本 (腎内)上竹 (整形)原	(循内)橋本通 (DM)高地	(循内)辻 (糖尿病)鈴木真 (整形)松原
PM 5:00 ∩ PM 7:00	夜間外来	一般	丸岡(内科) 赤木(外科) 佐々木(内科)	正木(外科) 中川(内科)	松崎(外科) 道下(内科) 安芸(内・呼吸器)	松崎(外科) 城(内科) 小川英(内科) 星(内科)	星(内科) 上田(外科)
		予約 専門	(脳外科)茂野 (整形)平井		(整形)原	(脳外科)熊井	(整形)松原

上記の予定は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。