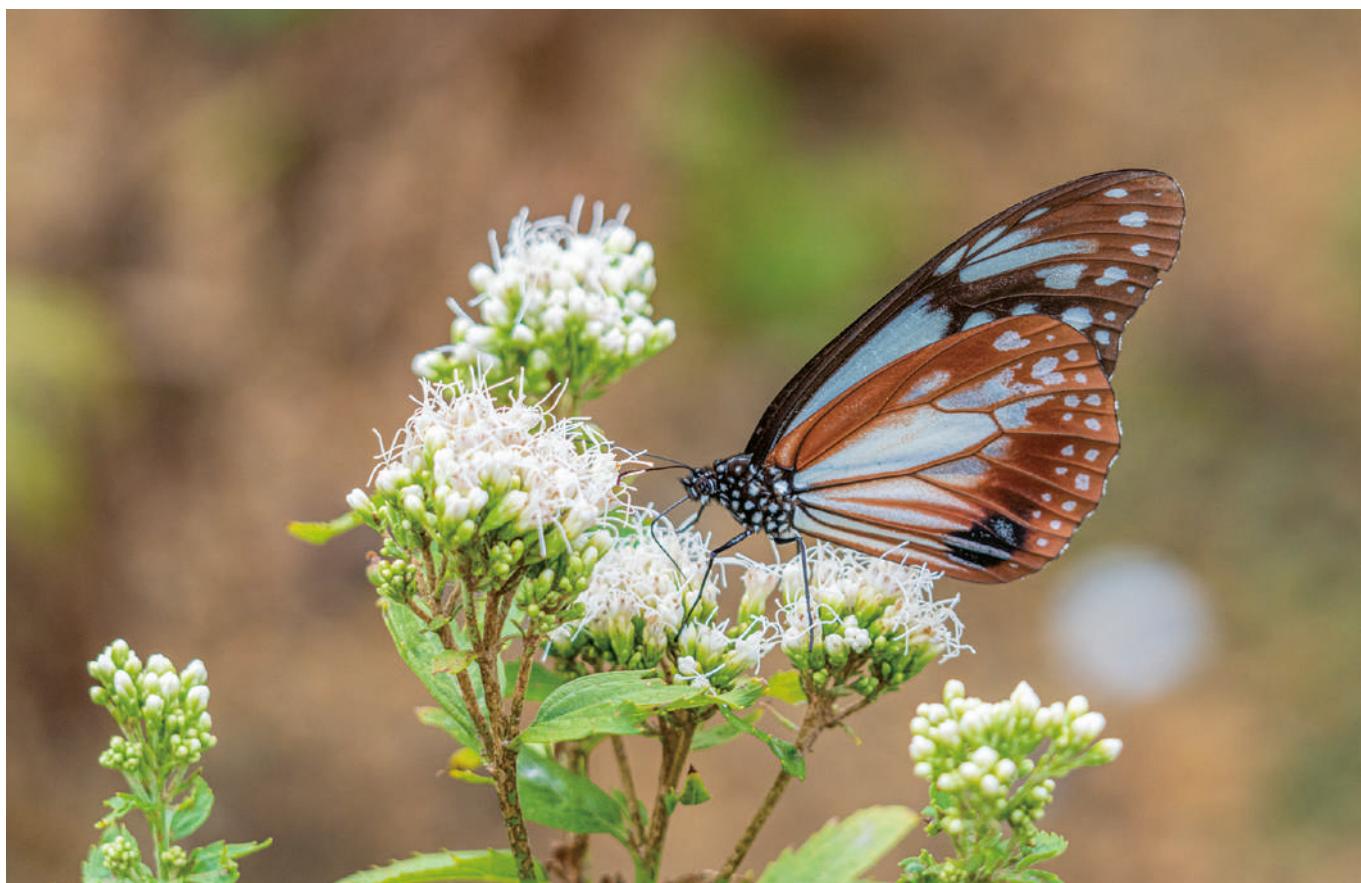


かけはし 76

No.



CONTENTS

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| ・新任医師紹介 | (2) | ・保健指導で生活改善 | (6) |
| ・院内ICLS研修 | (2) | ・釣りについて | (6) |
| ・病気のはなし:若返り | (3) | ・令和3年度 永年勤続表彰 | (7) |
| ・薬剤科 実務実習を終えて | (4) | ・地域医療連携室だより | (7) |
| ・検査科からのお知らせ | (4) | ・診療日程表 | (8) |
| ・感染管理認定看護師な日々 | (5) | ・編集後記 | (8) |

Topics

新任医師紹介

非常勤医師 内科 佐藤 拓史

随分前になりますが、セントラル病院に勤務していました。その頃と一緒に働いていた方々にも再会でき、懐かしさと当時の光景が蘇ってきて心地良い想いで働いています。

もともとは岡山で生まれ育って、今は福岡に住んでいます。

医師になってから、いろんな国で活動してきました。命の危険を心配しないで生活できたり、皆で楽しく働けたりすることが本当に幸せだと感じています。

コロナ禍の現在は、国内での活動だけになってしまっていますが、災害派遣要請がある時は行ってきます。

いろんな場面で、皆さんに頼ることも多いと思いますので、よろしくお願いします。

2021年度 院内ICLS研修

看護師 宮田 夕



当院では全職員を対象に年2回、人工呼吸の方法や気管挿管後の確認、心停止波形への対応や急変時のシミュレーションなどの研修を開催しています。

これと同時に毎回、胸骨圧迫とAEDを用いた蘇生法を行います。

院内には様々な薬剤や医療機器がありますが、胸骨圧迫に代わる機器はありません。電気ショックや薬剤の反応と合わせて、心停止の原因を解決し、蘇生に成功するまでは、胸骨圧迫で体内の血液を循環させなければなりません。

研修では胸骨圧迫を行う部位、速さ、深さ、圧迫した胸壁を戻すことを繰り返し伝えています。2年前の調査では胸骨圧迫のスキル評価は、講習前が96.5%、講習後では98%の成果がみられました。現在はメトロノームを利用して胸骨圧迫の速さが定着できればと考えています。

この研修を継続することで、必要な場面で職種に関係なくチームとなって蘇生法を実践していくたいと思います。

体力を消耗する研修ではありますが、技術力向上を目指して頑張っていきましょう。





病気のはなし

若返り

外科 医師 高橋 健治

『若返り』という言葉を聞いて関心を示さない方はいないでしょう。年齢を意識するようになった人は皆、気になるフレーズだと思います。残念ながらここでは女性の美容に関する若返りの話ではありません。元気な体で今まで通りの生活をする方法、つまり若さ持続方法をお教えします。

若さ維持に関わっているのが骨なのです。骨についての私たちの知識は、「骨は骨格をつかさどり、骨髄で血液を産生する。」といったくらいですが、なんと骨は色々なホルモンを分泌しているそうです。全身の骨は約3年から5年で作り替えられると言われています。古い骨が破骨細胞で吸収され、『骨芽細胞』が新しい骨を作っています。その時動員される『骨芽細胞』からオステオカルシン、オステオポンチンというホルモンが産生されます。このオステオカルシンにはいろいろな作用があって、脳に働いて記憶力をアップしたり、筋肉に働き筋力を増強したり、はたまたテストステロンの分泌を促進し生殖細胞を活性化させたりする作用があるそうです。そしてオステオポンチンには免疫能を増強させる作用があるそうです。

それではなぜ骨からこのようなホルモンを出すようになったのでしょうか？2足歩行をする人類が誕生しあよそ200万年になりますが、農耕文明が起こったのはおよそ1万年前です。つまり途方もなく長い間人類は狩りをして生活していました。生きいくためには獲物を捕らなければなりません。狩りをするためには元気で走り廻らなければならなかったのです。そのためにオステオカルシンのような物質を産生することで、いつまでも狩りが出来るような体の仕組みを作ったと考えられます。つまり『若いから動けるのではなく、動いているから若いのだ』ということです。

それではオステオカルシンを作る『骨芽細胞』を動員させるにはどうしたら良いのか？私たちも狩りを始めたら良いのかもしれません、現代では無理な話ですし不要です。たとえば大股で歩いたり、ジョギングしたり、走ったりすれば良いのです。それが出来なければ手を台につけて脚で床で蹴ってジャンプするとか、かかと落しだけでもOKです。骨に振動を与えることで骨細胞がセンサーの役割をして『骨芽細胞』が動員されるのです。

動いて骨に刺激を与えることが若くて健康維持につながる事が科学的にも証明されています。さあ皆さんも健康維持のために骨にどんどん刺激を与えましょう。



薬剤科

実務実習を終えて

福山大学薬学部 片山 はるか

11週間という短い間でしたが、大変お世話になりました。

調剤業務、注射剤の準備、薬剤の鑑別などの薬局内での業務だけでなく、感染予防に関する勉強会や手術の見学(主に麻酔薬の使用法について)、カンファレンスなど様々な体験をさせていただきました。実習を通して、薬や病態に関する知識がいかに不足しているか分かり、さらに勉強して知識を身に付けていきたいと思います。

最後になりますが、コロナ禍により大変な時期に実習をさせていただき、お忙しい中、様々なことを教えて下さった薬局や職員の皆様、本当にありがとうございました。

福山大学薬学部 高須 桃子

11週間という短い間でしたが、大変お世話になりました。

輸液や注射薬の調剤、病棟業務、カンファレンスへ参加させて頂き、様々な業務を体験し学ぶことができました。

また、感染症や予防対策などの勉強会、透析室での回診を見学させていただいて薬局業務以外にもたくさんのことを見て聞いて学ぶことができました。

この病院実習を通して、薬の作用、副作用だけを考えていくのではなく、直接患者さんと会話をして患者さんにとって最善は何かを考えいくことが大切であることを深く知ることができ、自分自身もっと視野を広げて考えていくよう勉強し知識をつけていきたいと思います。

未だ続くコロナ禍の中、お忙しいとは思いますが私たち実習生にたくさんことを教え、指導していただき本当にありがとうございました。

セントラル病院で学んだことを忘れずに、より一層勉学に励んでいこうと思います。

検査科からのお知らせ

臨床検査技師 火脚 三枝

このたび、当院では超音波装置1台(健康管理科)、心電計2台(健康管理科と救急室)、および眼圧測定器(健康管理科)の更新を行いました。これまで以上に検査精度の向上に努めていきたいと思います。

また、従来行っていた睡眠時無呼吸検査(PSG)は機器変更に伴い、装着器具が簡便化され、負担なく検査が行えるようになります。いびきが気になる、昼間に眠気が強いなど睡眠障害でお困りの方は、検査をお勧めします。



健康管理科:超音波装置



救急室:心電計



健康管理科:心電計



健康管理科:眼圧計

感染管理認定看護師な日々

感染管理認定看護師 恵谷 和郎

健康診断で便潜血が陽性のため、生まれて初めて大腸内視鏡検査を受けました。

内視鏡室に入ると、ゴーグル・マスク・ガウンを着用したフル装備のスタッフが迎えてくれました。当院の内視鏡室は、感染対策・機材の消毒もカンペキなので、安心してオシリを預けることができます。自施設での検査ですので、スタッフの方も気遣って謎の緊張感に包まれていましたが、検査の説明を受けるうち次第に笑顔になっていき、リラックスした雰囲気となりました。

これは「感情の伝染」というもので、いわゆる集団心理というモノです。ちょうど読んでいた本に書かれていたことなので、はっとしました。どこかの偉い人(フロイト)によると「集団の心理は、人間最古の心理」であり、言葉よりも伝達が速いそうです。

感情の伝染は、全く意識をしなくても自然にあつという間に広がってしまいます。集団心理の怖いところは個人のモラルや考えより、感情に従って物事の判断を下してしまう危険性があることです。日本人はその傾向が強いそうです。SNSなどでは「新型コロナワクチンは世界的な人口削減計画の一環」というような噂話から、「ワクチンを打つと不妊になる」といった真偽を確かめるのが難しいものまで、様々な誤情報・偽情報が広がっています。不安を煽るような情報を目にしたときには、少し立ち止まり冷静に考えてみることが大切だと思います。

情報がたくさん溢れている世の中で、正確な情報を見抜くということは簡単なことではありません。信頼できる情報源を参照する必要があります。

当院の内視鏡室は、学会等の情報・推奨事項に基づいて感染対策・機材の消毒を行っています。コロナが怖いからガウンを着ているのではありません。何となく不安だから消毒しているのでもありません。玉石混じりあう情報に振り回されることなく、正しい情報を参考し、感染対策を行っています。

なので、再度検査が必要な時は、次も当院の内視鏡室でオシリを預けようと思います。



イラスト:アヤコイシ☆

Topics

保健指導で生活改善

健康管理科 保健師 岩本 美幸



皆さん、健康診断は受けていますか？

健康診断は、現在のあなたの健康状態を知ることができます。また、病気にかかる前に病気のリスクを発見し、予防する事ができます。

健康診断を受けた後は、要受診・要医療の項目や、現在症状のあるもの・心配されているものに関しては、医療機関への受診をお勧めします。生活習慣病や動脈硬化は、自覚症状なく進んでいくことが多いため、健康診断や受診とあわせて、ご自身の生活習慣を見直すことも大切です。

今回は、当院の職員への健康診断後の取り組みをご紹介します。今年度より健康管理科が中心となり、健康診断に面談を追加し、生活状況を伺い、健康管理についてお話ししています。健康診断後は、産業医に確認しながら生活改善の保健指導を行っています。

実際に保健指導後よりウォーキングと節酒をされ、悪玉コレステロール値が下がった方もいます。間食は摂らない・減らすのはもちろんですが、時間や内容を変えるだけでも習慣となれば数値は変わってきます。健康でイキイキと生活できるよう、体の声をきいてみませんか？



釣りについて

Go! Fishing!!

薬剤師 橋本 貴弘



皆さん釣りはされますか？私は社会人になってから頻度は少なくなったものの、小さい頃からたまに海釣りに出かけます。いつも何をターゲットにするかで少しづつ仕掛けを変えていますが、ほとんどは基本的な投げ釣りで釣りに出かけます。因みに沖に出ることはないのでのんびりと魚が食らいつくのを待ちます。この時間に魚との駆け引きが始まります。かかると多いときは10数匹が数時間で釣れます。釣れないときは全くです。ヒトデなど釣れた時はすぐに諦めてへこみながら帰ります。

ただ、釣れた時の快感は何とも言えませんね。

そして釣れたものによっては持ち帰り食します。捌いて唐揚げや焼きなどで食べるとすごくおいしくですよ。

釣りをされたことがない方は是非一度経験されてみてはいかがでしょうか？



令和3年度(2021年) セントラル病院 永年勤続表彰者

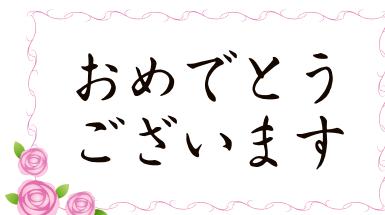
20年表彰

楠本 幸枝 看護師
高橋美千絵 看護師
増見 友孝 診療放射線技師



10年表彰

徳毛 豊香 看護師
坪井 孝子 看護師
牧野 芳子 看護師
吉田 一成 事務



5年表彰

川合 幸延 医師
木元 麻理 看護師
山本 洋江 看護師
佐藤 莉恵 薬剤師
橋本 貴弘 薬剤師
田中菜々子 理学療法士
佐々木智也 理学療法士
三宅 愛望 事務
西浪 朋子 保育士

地域医療連携室だより

地域医療連携室

看護師
柳本 陽子・田中 育美
山本 洋江・城戸 英子

社会福祉士
小林 道子

コロナ禍生活が続き、2回目の夏を過ごしました。自粛生活にも慣れてきて、辛い中にも愉しさを見出す業(わざ)を身に着けました。この夏は、「ソーシャルディスタンスを保ちながら子供と共に愉しむ」をテーマに過ごしました。キャンプ場を予約し、ディキャンプでバーベキューを行いました。キャンプ区画も1区画毎に空けてあり、感染対策は十分でした。家の庭で、竹を使った自作の流しソーメンも行いました。普段ならきっと行わないと思います。大変な状況の中でも、感染対策を行いながら愉しめることを見つけていきたいですね。

(看護師 柳本 陽子)



当院では、8月より地域包括病床を12床から20床に増床しました。レスパイト入院のご希望がありましたら、お気軽にご相談下さい。

診療日程変更のご案内です。医師の退職に伴い、診療日程が一部変更となっております。また、10月1日より午後の受付・診療時間が変更となりますので裏面をご確認ください。
ご不明な点などございましたら地域医療連携室にて承ります。

Topics

〈セントラル病院診療日程表〉

	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	竹政	竹政	後藤	竹政	竹政
	午後	16時～一般外来	手術	16時～一般外来	手術	—
		17時～スポーツ外来	15時～川大整形	17時～スポーツ外来	15時～川大整形 17時～スポーツ外来	
外 科	午前	高橋	竹原	山口	高橋	山口
	午後	—	乳腺甲状腺 折田	—	乳腺甲状腺 折田	—
内 科	午前	乳腺甲状腺 折田	—	乳腺甲状腺 折田	—	乳腺甲状腺 岩本
	午前	太田(10時～)	石井	太田(10時～)	岡本	佐藤
		岡本	川合	川合	川合	太田(10時～)
	午後	渡辺	—	渡辺	—	渡辺
検 査	午前	川合	渡辺	岡本	川合	佐藤
	午後	岡本	竹原	川合	岡本	川合

整形外科

竹政 敏彦
(スポーツ外来は月水木17:00～)
後藤 峰範
田辺 滋樹

(川崎医科大学整形外科)
古市 州郎
河本 豊広

外 科

高橋 健治
(消化器外科・下肢静脈瘤)
山口 友範(消化器外科)
竹原 寛樹(消化器外科)

折田 洋二郎(乳腺甲状腺外科)
岩本 高行(乳腺内分泌外科)

内 科

渡辺 康典(呼吸器内科)
岡本 康(消化器内科)
川合 幸延(消化器内科)
浜井 千香(内科)
太田 浩子(内科)
井上 和彦(消化器内科)
石井 芳樹(消化器内科)
濱田 礼子(内科)
立本 修二(内科)
佐藤 拓史(内科)

健康管理科より

当院では『地域の方々を健康に。』を目標に、各種人間ドック・健診をおこなっています。

お気軽にお問合せ下さい。

医師 浜井 千香 / 太田 浩子

注意事項

※火曜日・木曜日の午後の整形外科診療は手術終了後に担当医が行っております。
※緊急時、ご紹介の場合は電話でお問い合わせください。

受付時間 午前: 8:30～12:00 診察時間 午前: 9:00～12:30
午後: 13:30～17:30 午後: 14:00～18:00

※土曜日は12:00までの受付です。

〒720-0809 広島県福山市住吉町1-26
代表TEL:084-924-4141 地域医療連携室TEL:084-920-1472
代表FAX:084-924-8040 FAX:084-920-9278

※10月1日より 受付時間 午後:13:30～17:00 診察時間 午後:14:00～17:30に変更になります。

編集後記



今年の夏も例年に増して暑い日が続きましたが、この号が発行されている頃は少し過ごしやすくなっているでしょうか。長期化するコロナ禍の影響や猛暑により外出の機会が減った方も多いのではないかでしょうか。私も休日は冷房の効いた屋内にいることが多く、運動することが少なくなり体力が落ちてしましましたが、少しずつ運動を再開し、なまつた体を鍛えなおしていきたいと思います。

皆様も体調には気を付けてください。

広報委員 理学療法士 佐々木 智也

セントラル病院の基本姿勢

C:Center	地域医療の中核
E:Emergency	的確な救急医療
N:Network	院内外の連携体制
T:Technique	高度な医療技術
R:Research	旺盛な研究心
A:Activity	あふれる活気
L:Love	深い愛情
H:Hospitality	快適な医療環境
P:Partnership	良好なパートナーシップ

発 行 特定医療法人 財団竹政会

セントラル病院

発行責任者 院長 高橋 健治