

きびん

No.07
2014.5
May

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。



社会福祉法人 済生会

済生会吉備病院

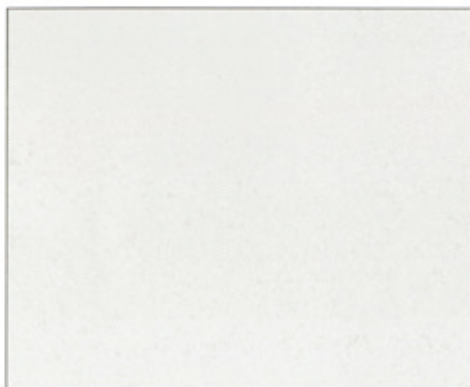
理念

地域に親しまれ、信頼される病院

基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療奉仕につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携のもとにリハビリテーションを重視した早期の社会復帰を支援します。
- 3.本院と連携し質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供します。
- 5.職員の創意を生かし、患者さんと職員の満足度の向上につとめ、運営の持続的安定を目指します。

『百害あって二利なし』
禁煙始めて
みませんか？



『備中高松城水攻め』と『甲午 2014年』は転換点!



吉備病院事務長／山縣 俊介

今年の大河ドラマの主人公の黒田官兵衛は、岡山と何かと縁のあった方でした。その代表的な例として、『備中高松城の水攻め』(1582年5月)がありますが、ここは同じ頃に起った「本能寺の変」の報を受けた羽柴秀吉軍が、明智光秀の討伐に向った「中国大返し」の起点でもあります。この、戦国時代の中でもよく知られている史実の一部が、吉備病院のあるこの一帯で繰り広げられたかと思うと胸が高鳴ります。

ところで、今年の干支は「甲午(きのうま)」です。陽明学の大家、安岡正篤(まさひろ)氏によれば、「甲」は、草木の芽が殻を破って頭を出す

という象形文字で、旧体制が破れ革新が始まるという意味であり、「午」は、杵の象形文字で、反対勢力の高まりを示すとのこと。つまり今年の干支は、前の十年に通用していたものが通用しなくなる新しい時代の始まりを示していると言えます。ちなみに、前回の「甲午」年の1954(昭和29)年は、高度成長期が始まった年でした。

いつの時代も「転換点」となる「時」や「事」がありますが、戦国時代のこの地での一連の史実や「甲午」という年回りの今年も「転換点」ではないかと思います。そして、私達が身を置く医療業界でも、まさに「転換点」となるであろう、平成26年診療報酬改定が実施されました。今回の改定は、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる「2025年モデル」構築に向けての医療機関の機能分化が最大の目的ですが、そのために医療機関は、従来の「医療機関完結型の医療」から「地域完結型

の医療」、つまり中学校区単位で高齢者を支えるための医療、介護、福祉等の連携による「地域包括ケア」に沿った病院経営が求められます。その手始めとして、今年から「病床機能報告制度」が導入されます。各医療機関は、病棟単位で、①高度急性期医療、②急性期機能、③回復期機能、④慢性期機能のいずれかひとつを選択して、「現状」と「今後の方向」を各都道府県に報告します。各都道府県はこの報告書に基づき「地域医療ビジョン」を策定、地域のニーズに合った「地域包括ケア」を構築していくこととなります。

以上のように、今回の診療報酬改定は、これからの吉備病院の向かう方向がより明確になるとともに、一層発展するビッグチャンスでもあります。中国大返しの時の秀吉軍のように職員全員が一丸となって、黒田官兵衛のように冷静かつ正確に現状や情報を把握、分析して対処していけば・・・と妄想は膨らむばかりです。



広報委員会でテーマを検討し、1年に数回「健康教室」を開催しています。毎年恒例の「高松農業高校 ミニぶたの芸」「高松中学校 吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、当院職員による「腰痛教室」「介護のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみに行っています。参加は無料ですので、ぜひお越しください！

済生会吉備病院院内コンサート

管理栄養士/沖 美帆子

平成 26 年 2 月 22 日土曜日、高松中学校の吹奏楽部の生徒さん達にご協力いただき、吉備病院リハビリ室で院内コンサートを開催しました。

2 月にしては珍しく暖かな気持ちの良い気候で、地域の方や院内の患者さん、そのご家族など約 80 名の参加があり、会場は満席となりました。元気いっぱいの生徒さん達による演奏や合唱に、入院中の患者さんもパワーをもらったようで、手拍子したり、口ずさんだりと笑顔で楽しまれていました。中には感動して涙ぐみながら演奏を聞いている方も・・・会場は楽しい雰囲気にもまれ、みなさん夢中になっていました。生徒さんは帽子やウサギの耳・サングラスをかけ、か

わいい衣装でのパフォーマンス♪演奏の途中には曲の紹介や、〇×クイズもあり大変盛り上がりました。

演奏は「ジュビリー序曲」から始まりました。その他、あの人気ドラマ「あまちゃん」の主題歌や、AKB48 の「恋するフォーチュンクッキー」、宮崎駿監督の風立ちぬの主題歌「ひこうき雲」など最近の曲から、「学園天国」「与作」「川の流れるように」など懐かしい曲も・・・幅広い選曲で大人から子どもまで参加した皆さんが楽しまれていました。また、合唱も 3 曲披露してくださり、素敵な歌声を聞くことができました。

コンサートが始まる前のインタビューで部長の竹谷さんは「1,2 年生の新チームでコンクール前に

演奏をできるのは貴重です。地域の人とふれあえるのは嬉しいです。この日を楽しみにしていました。」と話してくれました。また、副部長の小椋さんは「今日聴きに来ていただく方に楽しんでもらうのはもちろんですが、自分たちも心から楽しめるようにしたいです。」と意気込みを話してくれました。

その言葉どおり、生徒さんも参加した皆さんも心から楽しまれていたように思います。笑顔がいっぱいのコンサートとなりました。来年もぜひ中学生の元気いっぱいのパフォーマンスと素晴らしい演奏で、吉備病院と地域の方々との架け橋になっていただければと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。

演奏曲

- ・ジュビリー序曲
- ・あまちゃん
- ・スターラブレーション
- ・ダイヤモンド
- ・ひこうき雲
- ・学園天国
- ・恋するフォーチュンクッキー
- ・大声ダイヤモンド
- ・函館の人
- ・与作
- ・川の流れるように
- ・おどるぼんぼり
- ・花は咲く

合唱曲

- ・君の夢
- ・こころのままに
- ・ふるさと

など



▶左:部長の竹谷さん
右:副部長の小椋さん



肩こりへのアプローチ ～僧帽筋～

今回は肩こりにお悩みの方へ、空いた時間に出来る簡単な肩周辺のエクササイズをご紹介します。

理学療法士 / 戎 直樹

●AさんとBさんの会話

Aさん「最近肩こりがひどいのよ。」

Bさん「肩を叩いてあげようか？」

Aさん「ありがとう。お願いするわ。」

Bさん「どうかしら？」

Aさん「ありがとう。あまり症状は変わらなかったわ。」

Aさんの様に、肩こりにお悩みの方は多いのではないのでしょうか。

肩こりには肩たたき、と思いがちですがこれは大きな間違いです。打撃により筋肉はどんどん固くなってしまいます。筋肉が固くなるとさらに肩こりが悪化する場合があります、毛細血管での内出血も起きる場合があります。百害あって一利なし！

日本人の国民病とも言われている肩こり。厚生労働省の生活基礎調査(平成22年)によると身体の悩みの女性の1位に肩こり、男性も2位にランクされています。

肩こりは悪い姿勢、筋力低下、血行不良、精神的ストレス等が原因です。大半は不自然な姿勢をカバーするため、首や肩周辺の筋肉が必要以上の緊張を強いられて疲労が蓄積し肩こりが起きています。筋肉の緊張が続くと筋線維の中を流れている血管が圧迫され、血行不良になり、血流が悪くなると乳酸などの老廃物が増え、周辺の末梢神経を刺激して痛みが生じます。これに加えて精神的なストレスが強まると血流をコントロールしている交感神経が過度に反応し首や肩周辺に血行障害を起こすことや脳に伝達されたストレス情報が神経を伝って首や肩周辺の筋肉を緊張させ血行障害を起こすのです。長時間座ったままパソコンなどで作業をしていれば筋肉が固まり、疲労がたまります。また眼精疲労なども起こし、そのまま放っておけば首や肩、腕の痛み、頭痛、吐き気、倦怠感など全身に不調が出てきます。

これらの対策には症状にもよりますが

僧帽筋ストレッチ



繰り返す



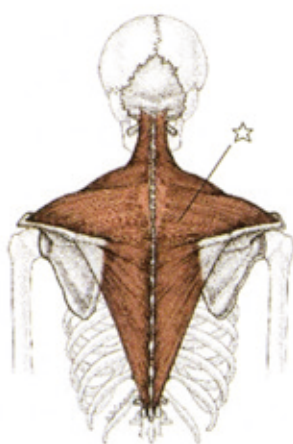
悪い例



1. 背中の肩甲骨を広げるように、背中を後ろへ押し出すように伸ばします。空中で腕立て伏せをやるイメージで行いましょう。
2. 次に胸をぐーっと前へ出すように押し広げます。この時、腕だけを後ろに引かないようにしましょう。

- ①肩を温める。
 - ②正しい姿勢を心がける。
 - ③首の前後の屈伸や回転・肩の上げ下げ・ストレッチなど適度な運動を実施する。
 - ④十分な休養をとってストレスを解消する。
- といった方法を行えば肩こりを防ぎ、改善することが可能です。

肩甲骨へ付着している筋肉は約17個もあります。



(図1) 僧帽筋

その中でも最も深く肩こりに関わっているといわれている「僧帽筋(そうぼうきん)」をご紹介します。

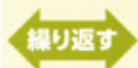
僧帽筋は背中の一層にある筋肉で、四角形のような形をしています。僧帽筋がになう役割は、重い頭

の角度を保つと共に、上体を起こしている間、左右合わせて10kgにもなる腕を支えるなど、日常生活でも酷使されるため、疲労がたまりやすい筋肉です。

なで肩で筋力の弱い女性や、猫背など悪い姿勢をとっている人にとっては、とても疲労がたまりやすい筋肉といえます。

以下に、簡単にできる僧帽筋とその周辺のエクササイズをご紹介します。

問題は、応急処置しても痛みが軽くならなかったり、肩こり以外にめまいやのぼせ、動悸(どうき)、手足のしびれといった症状を伴う他の病気が原因の場合です。胸が締め付けられるような痛みと同時に左側の背中や肩に強い痛みを感じる場合は、心筋梗塞や狭心症などの心臓の病気が疑われます。五十肩などの肩関節に起こる病気や頸椎椎間板ヘルニア、その他精神的なストレスや喉、口の病気などがありますが、これらは病気そのものの治療が必要です。我慢せずに病院へ行きましょう。



1. 腕を写真のように折り曲げ、拳の位置を変えずに肘を上げたり、下げたりします。勢いよく動かす必要はありません。程よいリズム感をもって動かしましょう。お風呂の中で水の抵抗を使うとより効果がでます。
※手の位置は動かさないようにしましょう。

肩に手を置き、反対の肩へ向かって頭を傾けながら首を伸ばします。左右の肩を伸ばします。

運動は1回につき4・5回やってみてください。4・5回終わったら1回休みましょう。筋肉は縮ませたあと緩める時が一番ゆるんで、リラックスしている状態です。1日何回やっても結構です。人の体は20分同じ姿勢を続けると固まってしまうので、ずっと同じ姿勢をしていて固まった時、こりを感じた時にやってみるのがいいかもしれません。

※力を入れ過ぎないように、痛みのない範囲で行いましょう。

薬の飲み合わせ

はくとう病棟看護師／湯田 智子

「薬の飲み合わせ お茶で飲んでダメ?」

Q: 外出先でお薬を飲もうとしましたが、手元にお茶しかありませんでした。その時は仕方なくお茶で飲んでしまいましたが、お茶で飲むのはよくないと聞きます……。お茶ではダメなのでしょうか?あと、水がない場合は水なしで飲んでいいのでしょうか?



A: 普通の緑茶やウーロン茶なら問題はありません。以前は一部の薬の成分(鉄剤)がお茶のタンニンと反応してしまい、吸収されづらくなると言われていましたが、今は特に影響がないとされています。

しかし、水なしで薬をそのまま飲むことは絶対に止めて下さい(*トローチ、舌下錠、チュアブル錠など、水なしで飲めるものは除く)。なぜ水と薬と一緒に飲むかというと、「薬を水で溶かして吸収を促す」という意味があるからです。その為、薬によっては水なしで飲むとそのまま排泄されることがあります。

他には、薬が喉(食道)に引っかかったまま溶け出し、食道の炎症を起こして潰瘍になることもあります。粉薬を水なしで飲んで気管に入ってしまう、肺炎を引き起こした例もあるようです。

薬を飲む時には、必ずコップ1杯の水、または白湯と一緒に飲んで下さい。飲み方としては水を一気に飲むよりも数回に分けて飲むようにして下さい。



★注意したい飲み合わせ★

◎薬は水で飲むことが原則ですが、仕方なく身近にあるもので飲んでしまうこともあります。そこで、いざという場合に問題がないように、避けたい飲み合わせをご紹介します。

■ジュース(柑橘系 特にグレープフルーツジュース)

ほとんどの薬は影響ありません。しかし高血圧の薬や一部の薬(抗生物質)はジュースで分解されたり、吸収されにくくなったりします。胃腸薬は果汁の酸で効果が弱くなることもあるので避けたほうがよいでしょう。

■牛乳

一部の鎮痛剤など、胃に刺激がある薬を飲む時に胃を保護する役目を果たすことがあります。一般的には避けたほうがよいでしょう。牛乳にはカルシウムなど薬と反応しやすい成分が多く、薬の成分が胃酸で中和され、影響を受けることもあります。

■お酒類

アルコールで飲むことは絶対に避けて下さい!!薬の作用が弱くなったり強くなったりするだけでなく、アルコールで薬の成分が分解されたり、本来の期待された効果以外の作用が表れることがあり、大変危険です。

注:相談が必要な方はかかりつけ医師・薬剤師などに実際にお聞き下さい。



All Aboutより引用

禁煙外来の話 ～タバコを止めたいあなたに～

診療担当参与／高田 眞治



タバコをやめたいと思っても踏ん切りがつかず吸い続けている方、いまだ禁煙は無理と思って諦めている方、そしてタバコの害を少しでも少なくと軽いたばこに変えた方(本当はかえって害が大きい!!)、そんな方はぜひ禁煙外来を受診してみてください。禁煙外来では、飲み薬、パッチなどを使って禁煙を応援します。

12週間に5回の受診と制限はありますが、健康保険が効きます(ただし別記要件あり)。費用としては5回の合計で2万円足らず(3割負担の場合)です。高いようにも思われるかもしれませんが、1日1箱吸うとして2ヶ月分のタバコ代の方がずっと高いのです。これで健康が取り戻せてその後のタバコ代がいらなくなるとすればとても安い買い物です。

禁煙外来に行かず自分の意思だけでやめることができたという方も確かにいます。でも禁煙することはかなり苦しいことなので、ほとんどの人は途中で失敗します。そして、自分は意思が弱いから仕方ないと諦めるのです。でも、禁煙できないのは意思が弱いからではありません。「ニコチン依存症」という立派な(?)病気なのです。病気なのでそれを治すために色々な治療手段が開発されてきました。ニコチンガム、ニコチンパッチ、そして現在は禁煙のための飲み薬も使用できます。また、自分ひとりで頑張るだけでなく周りからの応援も禁煙達成のために大きな力になります。吉備病院の禁煙外来では、本人の希望で飲み薬かニコチンパッチを使用し、5回の外来受診で様子をお聞きしながら禁煙のコツをアドバイスします。もし途中でつい1本吸ったとしても、それは病気のなせるわざです。決して医師から怒られることはありませんのでご安心ください。

肝腎の成功率ですが、薬を使わず言葉だけの禁煙支援では成功率は約1割程度でした。現在の禁煙外来でパッチや内服薬を使用するようになって5割以上の方が「いったん」禁煙に成功しています。たいていの方は、それまでに自分で禁煙にチャレンジして失敗した経験を持っていますが、「今回は苦しくなく禁煙できた」と言われます。

ここで「いったん」と言ったのにはわけがあります。禁煙外来でせっかく3ヵ月間禁煙できても、その後に再煙する場合があるからです。喫煙経験のある方では、タバコを吸ってみたいという誘惑が禁煙後何年にもわたり、時々頭に浮かんでくるそうです。「1本だけなら大丈夫だよ!」という誘惑です。私たちはこれを「1本だけお化け」と呼んでいます。とくに、お酒の席ではお化けがよく出て、親切的(?)友人から1本もらって吸ったために喫煙者に逆戻りした人は数多くいます。また、ストレスがたまるとお化けの活動も高まりますので要注意です。3年目で再喫煙してしまう人もいますが、最終的にはほぼ3割以上の方は完全禁煙できているようです。

禁煙外来で「いったん」禁煙を達成したのち、「1本だけお化け」の誘惑に屈することなく、「1本」を吸いさえしなければ、あなたの完全禁煙を100%保証します。禁煙外来の受診をご希望の方は今すぐ吉備病院外来受付(086-287-8655)までご連絡ください。



禁煙外来に健康保険が適用される要件

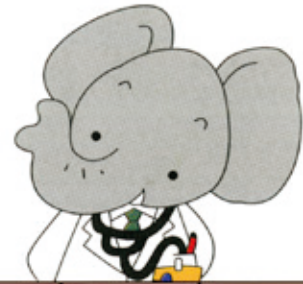
- ・1日の平均喫煙本数(本)×喫煙年数(年)≥200
- ・ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ・1カ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ・禁煙治療を受けることに文書で同意している

再度の禁煙挑戦の方は

- ・前回の禁煙外来初回診療日から1年経過していること

小児科外来からのお知らせ

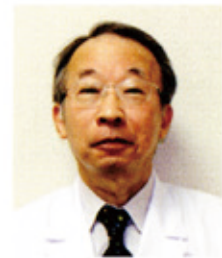
平成26年2月から、週1回（月曜日午後）の診療が、週3回（月・水・金曜日の午後：祝祭日休診）になりました。一般診療に乳幼児健診（予約制）・予防接種（予約制）も実施しています。ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。窓口でもご相談できます。



診察日	月	火	水	木	金	土	日
14:00～16:00	○	休	○	休	○	休	休

新人紹介 形成外科診療部長 永瀬 洋

形成外科医を志して以来30数余年、大小とり混ぜて約10000例の手術を経験させていただきました。これからは外来通院の小手術もさることながら、たおやかな時間と空間の流れに沿って患者様を取り巻くチーム医療の一員として皆様方にもお役に立てるような仕事ができるよう心掛けていきたいと思っております。



無料低額診療事業のご案内

当院は、社会福祉法に基づき生計困難者に対して無料又は低額診療を行っています。医療費の支払い等にお困りの方は医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。また、無料の相談会も開いています。お気軽にお申し出ください。

医療相談室

- 相談は無料です ○相談は事前予約ができます
- 相談内容についての秘密は厳守します

日時 月～金曜日
午前8時半～午後5時

代表
086-287-8655



無料健康相談会

日時 毎月第3水曜日
午前10時～12時
場所 1階応接室

がん患者・家族のための相談会

相談窓口 医療相談室
日時 偶数月第3水曜日
午後2時～4時
場所 1階会議室

編集後記

5月は母の日、そして6月には父の日がありますね。どちらもアメリカが起源のようです。母の日は、母を深く愛する娘が母の命日に教会で「母の日」を祝ったのがきっかけで、その日が5月の第2日曜日だったそうです。父の日は、「母の日」があるのなら「父の日」ということで、父を愛する娘が父の誕生日に「父の日」を祝う礼拝をしてもらい、その日が6月の第3日曜日だったそうです。日頃は照れくさくて言えない感謝の言葉を伝える日があるって素敵ですね。その一言でお互い幸せな気分になれると思います。「幸せは与えるものでももらうでもなく、感じるもの」（あるTVの台詞の一言）。最近私にヒットした言葉です。皆さんも幸せを感じて、日々を過ごしましょう!!
今回も「きびっこ」を読んでいただきありがとうございました。