

2002年7月1日

五省会ニュース

No.130

特定医療法人財団五省会
 日本医療機能評価機構認定
 西能病院
 介護老人保健施設
 みどり苑
 内科・消化器科
 西能クリニック
 発行人 西能 虹



初夏の散歩道（呉羽山）

もくじ

健康セミナー	2
腰痛について	
五省会ファイル	3
西能クリニック	
トピックス 休日診療	4
みどり苑通信 お茶会	5
はれはれ	
医療相談	6
ヘルシーメニュー	
小鉢の南蛮漬	
安全なすまいづくり	7
家庭内事故の原因	
お知らせ	8
ホットコーナー	
診療案内	

装いを新たに

理事長 西能 虹

昭和五十五年に発行された五省会ニュースは西能病院の情報紙として一年に六回発行し、多くの皆様の愛読を受け、一二九号を数えてまいりました。その間、数多くの方々のご協力により、紙面は充実し、それなりの評価を受けてまいりました。しかし、具体的に堅苦しい、また、もっと身近な医療情報が知りたいなどの声も聞こえてまいりました。

この度、五省会ニュース編集委員会、今後の情報紙のあり方を検討した結果、装いを新たにし、第一三〇号を発刊する運びとなりました。読者の対象を患者様とご家族を第一とし、内容も医療・福祉の最新情報などをわかりやすくお伝えしたいと考えております。形状も変え、一部カラー印刷にして温もりのある紙面にしたいと思っております。皆様の原稿やご意見をお待ちしています。

今や日本中はワールドカップサッカーで異常な興奮状態にあります。日本チームの初得点、初勝利そして決勝トーナメントへの進出と、日本人に勇気と希望と感動を与えてくれました。久しぶりの明るいニュースで世の中の変化を期待したいものです。

健康セミナー1

西能 竑 院長

腰痛について

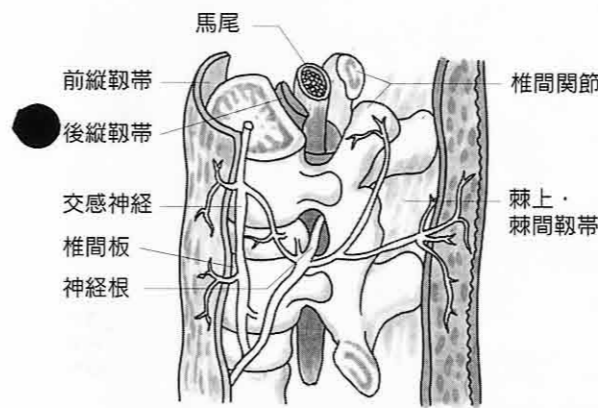
- 1 腰椎のしくみ
- 2 腰痛の原因
- 3 腰痛の治療
- 4 腰痛体操



私たち人類は起立して歩いたり、働いたりすることが出来る唯一の動物です。そのために、上半身の負担がすべて腰にかかります。腰の骨には、体重の二倍から、ときには四〜五倍の力が加わります。腰痛は、脊椎の老化に伴い、その機能を十分に果たせないときに起こります。

1 腰椎のしくみ

腰椎には五つの骨とその間に五個のクッション作用をつかさどる椎間板が介在し、背中よりには、左右一対ずつ合計十個の小さな関節があります。それぞれの椎骨はじん帯で補強され、腰椎の柱の中には下肢の感覚や運動をつかさどる神経が通り、周辺にも痛みを感じる細い神経が分布しています。



2 腰痛の原因

腰痛の原因の多くは、椎間板や関節あるいは骨が老化してしまいうために、神経を刺激して起こります。《骨粗鬆症》骨が粗くなり、「す」が入った

ような状態で、もろく、骨折しやすくなっています。

《椎間板ヘルニア》

椎間板内の髄核がそれを取り囲む線維輪に生じた裂け目を通してはみ出し、神経を圧迫刺激して痛みを引き起こします。

《脊柱管狭窄症》

椎間関節の肥大やじん帯の肥厚により、神経を圧迫する病気で、《変形性脊椎症》

椎間板の水分が減少し、上下にある「椎体」がぶつかりやすくなり、一部が尖つて刺のようになり、神経を圧迫して痛みを引き起こします。

《脊椎分離症・圧り症》

椎体の後方にある椎弓が疲労骨折などにより分離し、脊椎が不安定になり、腰痛を引き起こすのが脊椎分離症です。また、椎体が滑つて前方にずれる状態を圧り症といえます。

3 腰痛の治療

原因を見分けるのが難しく、①問診、②診察、③レントゲン、④MRIなどで検査し、経過を観察しながら診断します。

「椎間板ヘルニア」は三〜四日安静にし、鎮痛剤には、筋弛緩剤、ビタミン剤、座薬やハップ剤を用い、

4 腰痛体操

脊椎の老化は避けて通れませんが、体質や運動量などでその程度が左右されます。腰の負担を調節するのが腰やお腹の筋肉で、その強化が脊椎の老化や障害を防ぎます。無理せずおなかの筋肉を鍛えることが大切です。

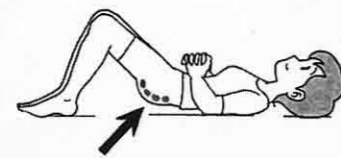
腰痛体操

仰向けに寝て両膝を立てましょう



◆腹筋を鍛える

腕を前に伸ばし、膝に触るように肩を上げて起き上がります。お腹に力を入れて、そのまま息を止めずに5つ数えましょう。



◆おしりの筋肉を鍛える

両手は軽くお腹の上で組み、腰を床に押し付けます。お尻の穴をすぼめるようにきゅっと力を入れて、少しお尻を浮かせ、そのまま息を止めずに5つ数えましょう。

気持ちがいいところで止めるのがポイントです。



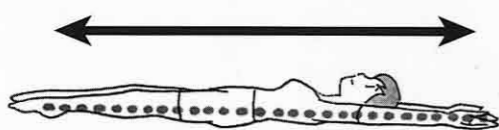
◆おしりの筋肉のストレッチ

仰向けの姿勢から片足を胸にゆっくり引き寄せて、気持ちがいいところで、そのまま息を止めずにおよそ30秒おしりの筋肉を伸ばしましょう。左右両方やりましょう。



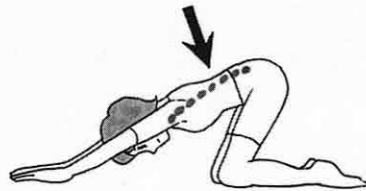
◆腰背筋のストレッチ

仰向けの姿勢から、おへそをのぞき込むように、両足を両腕で抱え込みます。腰から背中の筋肉が伸びたところで胸に引き寄せるのを止め、息を止めずにおよそ30秒伸ばします。



◆全身のストレッチ

手足がそれぞれ外方向に引っ張られているように体全体をおよそ30秒伸ばしましょう。



◆背中ストレッチ

四つん這いになり、足はそのまま、両手を前に伸ばします。お尻を突き出し、真っすぐ腕を前に伸ばします。おでこを床に付け、そのままの姿勢でおよそ30秒背中の筋肉を伸ばします。

★注意：自分に合った体操の組み合わせや回数などは医師とご相談ください。

五省会ファイル1
西能クリニック

西能クリニックは、富山空港近く、みどり苑に隣接しています。みどり苑が建設される際、地域の方々から要望されて開設された診療所です。

ホームドクターとして

西能病院が整形外科を中心としているので、ときどき整形外科の診療所だと思われる方もありますが、内科全般を診ています。地域のホームドクターとして、身体の不都合に対応し、成人病など長期の治療を要するものは、患者様自身に病気をよく知っていただき、信頼関係を築きながら治療していきます。また、必要があれば高次病院の専門医に紹介しています。

西能クリニックの特長

私自身は、もともと消化器系や肝臓が専門でしたが、近年関東の大きな病院で高齢者の急性期医療

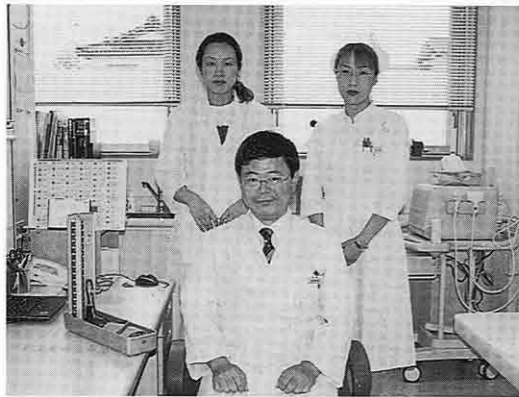
を担当して三年間研鑽を積み、糖尿病や高血圧症などの治療に携わってきました。重篤な疾患を見逃すことなく、安全で適正な医療の提供に努め、皆様から親しまれる地域の医者としてお役に立ちたいと思っています。

往診や訪問医療も

みどり苑に隣接しているので、入所していらっしゃる方やデイサービスで来所しておられる方を診察することもあります。また、ご高齢の方や腰痛で動けない方などの訪問診療も行っています。

病気が早期発見、早期治療が大切です。たいしたことはないと思われても、一度、西能クリニックにご相談ください。

所長 古谷田 裕久



左から高島(事務)、古谷田(医師)、川口(看護婦)



看護の日に講演する西能院長



▲茶屋娘風の手作り衣裳でお抹茶を点てる職員。

▶「お菓子は何かな？」
おやつは午後の楽しみ。

「けっけいなお点前でございました」
今日はお茶会
みどり苑二階デイルームから、優雅な琴の音が聞こえてきます。六月十二日午後、「今日はお茶会です」とのアナウンスがはいると、入所の方たちが三々五々集まってきました。おやつ時間に、お抹茶を立てて楽しんでいただくという趣向です。職員は前日から、紙と風呂敷で茶屋娘風の衣装を作り、準備をしてきました。おのおの自分の席について、お茶が運ばれてくるのを待ちます。



話に花が咲いて
午前中は入浴やリハビリなどもあり、ばたばたと忙しいのですが、午後はゆっくり時間が過ぎていきます。アイスのおかわりを食べたりしながら、テーブル毎に話に花が咲きます。「お茶もいいけど、暑い日はビールがいい」との声に周囲は爆笑。

お茶はビタミンCがいっぱい
お菓子は意表をつけてアイスクリーム。ウエハース付きで、パニラとチョコ、イチゴから選ぶ本格派です。梅雨最中の蒸し蒸ししたお天気で、「つるりと喉ごしがよくて、おいしいね」との声。
一方、職員は九十人分のお茶を立てるのに、汗だくです。「ビタミンCがいっぱいで、体にもいいですよ」と話しかけながら、お茶をすすめます。なかには、茶銘を聞く方もあり、急いで調べて、「青風せいらん(です)」と答える場面もありました。



病気には日曜日も祝日もあいません

休日診療

西能病院では昭和63年より、整形外科、内科、リハビリテーション科は休日診療を行っています。会社勤めで平日の受診が困難な方、急な発熱やスポーツ中のケガなど、多くの方にご利用いただいています。

日曜日の待合室

朝七時半、いつものように待合室のソファアールに、診察を待つ方々の姿が見え始めます。八時半とともに診察が開始され、受付に加えて、レントゲン室、検査室、薬剤部門なども動き始めます。朝のうちは、家族に付き添われた学生や子ども、高齢の方など、来診を予定されていた方が多いのでしようか、話を交わしながらゆったり待つご家族が多いようです。また、この日は農作業で無理をした



休日も変わらぬ待合室の風景



タクシーで来院された患者様の由り送る

たと、腰を痛めた方なども。十時を過ぎると、入院中の家族や見舞客、散歩中(?)の入院患者様の姿も見られます。内科の待合室でも、お隣の方と親しくお話されています。いつも日曜日に受診されている方向土で、知り合いになられたとのこと。平日よりも多少患者数が少ない分、待っている方も、気分がゆったりがあるようです。

救急病院として

近くに五福公園があり、大会や練習中の学生がケガをすると来院されます。この日も、肩や足にケガをして先生に付き添われた学生がちらほら。公立病院生がちらほら。公立病院が休診なので助かるとの声聞かれます。また、担当医師の専門により、スポーツ整形の日は子どもや若い人が、腰が専門の医師のときは高齢の方が多いとのこと。子どもが転んで顔にケガをして来院された近所のご家族は、夜間診療もあるので急な発熱のときも安心と、家庭医として利用されているとのことでした。

この日の整形外科担当の浅野裕医師は、「病气やケガに日曜、祝日はありませんよね? 治療開始が一日遅れることで症状が進行してしまい、より長い治療期間が必要になってしまふことがあります。また、いろいろな事情で休日でないといと通院しにくい患者様もおられます。そういった方に、気持ちよく治療を受けていただくのも我々の使命だと思っています」と。

休日診療を開始して十四年。「今日はお天気がいいから、スポーツでケガをする人が多いかも」と病院の診療体制もニーズに配慮されるように整備されているので、来院する方も安心のようですが、くれぐれも、準備体操をお忘れなく。



診療を終えてホッ!

ぼれぼれ 〜ゆっくり・おだやかに〜

金盛 晴 さん



闘病生活を支える絵

昔から絵を描くのが好きでした

「子ども達が母の日にくれた、プレゼントのパジャマに入っていたカーネーションを描いただけですよ」と金盛晴さんは、最近描いた絵を見ながら、枕元のカウンターにおかれた花瓶を示されます。花瓶には三本の造花のカーネーションが飾られています。絵にはたくさんの花が描かれ、家族に感謝する金盛さんの気持ちが伝わってきます。「36色の色鉛筆やクレヨン、スケッチブックも子どもが買ってくれたんです」と嬉しそう。

金盛さんは現在九十六歳、三年前に脳梗塞になって、西能病院に入院されました。左半身が不自由ですが、「右が動くから、ご飯も自分で食べられるし、絵も描けるし、東京の二人の子どもにも手紙が書けるので感謝している」とおっしゃいます。また、「私が読書好きだから、持ってきてくれるんです」



ベッドサイドに絵を飾る金盛さん

と、「婦人公論」などもベッドサイドに。金盛さんのお宅は、富山市中心部にあります。空襲で被災し、三十八歳のとき病気で連れあいを亡くされ、三人の子供を育てながら、先代から引き継いだ薬局を切り盛りしてこられたとのこと。金盛さんの絵には、そんな日々の思い出があれば、法然上人の「月影のいたらぬ里はなれども、ながむる人の心にぞ住む」など、印象深い言葉を書き加えたものや童謡のワン・シオンを想像して描いたメルヘンチックなものなど、その人生を窺わせるものがあります。入院治療中は、ものごとになかなか前向きに取り組めないものですが、昔から好きだった絵が、金盛さんを支えているようです。

医療相談

医療費の患者負担増と診療報酬の引き下げ

問 医療制度改革で、患者の窓口での支払いの自己負担が増えるといわれていますが、病気になることも受診できないのではと心配です。自己負担や保険料はどのように変わりますか。

答 医療保険財政、特に政府管掌健康保険が今年度底をついたため、サラリーマンの保険料の負担増や七十歳以上の高齢者の医療費負担率一割（高所得者は二割）などが変わります。

また、六カ月を超える入院費用の一部が保険対象から外れ、差額が患者負担になります。さらには、診療報酬の引き下げ、抑制が必要だとして保険給付範囲が縮小されます。病院の収入も減りますが、これが患者様の不利益にならないよう、無駄遣いをなくす一方、医療の質の向上に努力します。

(西能病院医事課)

自己負担割合

年齢	0歳	3歳以上	70歳以上
割合	3割	2割	2割
備考	3割	健保 2割→3割 (国保は3割のまま)	高額所得者 2割 (外来上限、定額制を廃止 1割)
適用期間	02年10月~	03年4月~	02年10月~

保険料(サラリーマン)
(03年4月から)

- 月収ベースからボーナスを含めた年収ベースに
- 中小企業などの政管健保は平均7.5%から8.2%に(年額の本人分負担で15.5万円から17.1万円に)

自己負担限度額(月額)

年齢	70歳以上のお年寄り	70歳未満の人
一般	3,200円 (大病院は5,300円)	121,800円+超過分の1%
低所得者	24,600円 (高齢福祉年金受給者)	63,600円+超過分の1%
高所得者	37,200円	139,800円+超過分の1%
低所得者	15,000円	35,400円

※薬剤費の別途負担を廃止(03年4月~)

安全なすまいづくり

家庭内事故の原因

■家の中は危険がいっぱい
本来、安全に暮らすための家の中での不慮の事故による死亡者が増加しています。

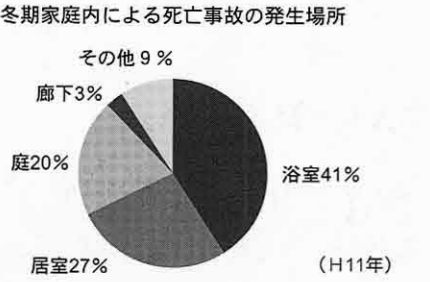
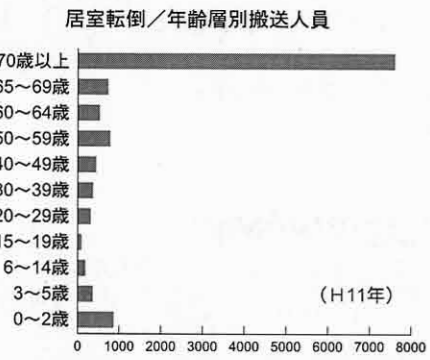
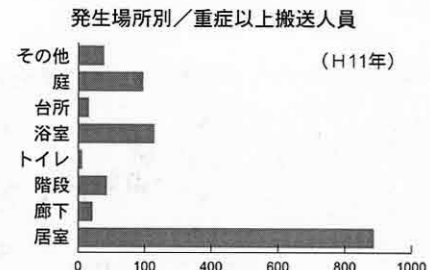
統計によると平成十一年には約一万一千人の方が自宅での事故により亡くなっています。交通事故死者の数が一万三千人ですから、毎日ニュースで騒がれている交通事故死者とほぼ同数です。

■家庭内事故の原因
家庭内ではどのような事故が起きているのでしょうか。驚く事に居間での

転倒事故が圧倒的に多く、この転倒事故の約60%が七十歳以上の方です。歳を取ると身体機能が低下し、こういった転倒が多くなります。さらに骨が弱くなっているため骨折につながり、治療のため入院して寝たきりになると、他の機能も低下しがちです。

■家庭内事故は冬期に多発
冬場には、トイレや浴室での脳卒中、心臓発作による事故が多発します。これはトイレや浴室の気温の低さに起因しています。暖房で暖まった部屋から、急に寒いトイレや浴室に入り、熱い湯に浸かったり、トイレでいきんだりすると血圧が変化し、その結果痛みしい事故が起きてしまうのです。

次回はこちらの事故を防ぐリフォームをご紹介します。
(二級建築士 山崎正史)



ヘルシー・メニュー 《小鯨の南蛮漬》

~食物繊維をたっぷりと~

材料(2人分)

小鯨	2尾(80g)
赤唐辛子	1本
米酢	18g
砂糖	10g
出し汁	29g
塩	0.2g
醤油	20g
片栗粉	4g
油	8g
ごぼう	30g
しめじ	10g

(エネルギー 277kcal)

- ### 作り方
- ① 小鯨はぜいご内臓を取り、流水できれいに洗い、水気を切る。ペーパータオルなどでスッキリ取るとよい。
 - ② ごぼうは皮をむき、たたいて4cmの長さの棒状に切り、ゆでる。
 - ③ しめじは石づきを除去、小房に分け、ゆでる。
 - ④ 赤唐辛子は種を取り、小口切り。
 - ⑤ 鍋に南蛮漬の調味料を合わせてひと煮たちさせ、火を止め、④を加え、漬け込み用の器に入れておく。
 - ⑥ ①の小鯨に片栗粉をまぶし、中温の揚げ油でゆつくり揚げる。泡が小さくなり、鯨にも色が付いてきたら、油を高温にして、一〜二分間カラッと揚げる。
 - ⑦ 揚げた熱い小鯨をすぐに⑤の調味料にジューと漬け込む。
- ### 栄養コメント
- 鯨にはタンパク質、脂質、ビタミン、カルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。脂質にはI P A、D H Aなど悪玉コレステロールを減らしたり、血栓を防ぐ効果のある脂肪酸が含まれています。ミネラルでは、骨や歯の形成や骨粗鬆症予防に必要なカルシウムが多く含まれています。ごぼうやしめじには、腸内の有用菌を増やし、排便を促進する働きのある食物繊維が多く含まれています。
- (栄養科)

紫外線の予防対策で肌を美しく

朝礼のスピーチから



日差しも強くなる今日この頃は、紫外線についてお話ししてみたいと思います。

紫外線は二〜三月から増え始め、六月頃にピークを迎えます。紫外線には大きく分けると二種類あり、UVAとUVBがあります。波長の短いUVBは肌の表面に強く作用し、炎症を起こします。一方、波長の長いUVAは真皮まで届いて肌に大きなダメージを与えます。

私たちは、日中の洗濯、庭の水まき、買い物など毎日の生活の中で気がつかない間に紫外線を浴び続けています。予防対策は、①バランスの取れた食事(ビタミンA、Cをとる)、②睡眠を十分に取る(特に、午後十時から午前二時の睡眠中は美肌タイムと言われます)、③洗顔を十分に行う、④日傘、帽子、UVカットの服、サンスクリーン剤を使用するなど、気配りが必要です。シミ、ソバカスをはじめ、しわやたるみなどの老化の原因ともなる紫外線から肌を守り、よい第一印象を与えましょう。

看護部主任 川幡典子

通院バスのご案内

- ①富山駅・西町コース
丸の内→西能病院→富山大橋
8時から12時15分まで
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内
西町←桜橋通り←富山駅←新富町
 - ②婦中・長沢・金屋方面
金屋→西能病院→神明→羽根
7:50 11:00 鵜坂農協
友坂口 平岡←古里郵便局←速星駅
 - ③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面
如中→西能病院→吉作→花ノ木
9:10 12:00 中老田
石坂 北代←呉羽駅←女子大
- 月曜〜土曜 午前運行 (日曜、祝日は休み)
- 印は常時停留所、その他は臨時停車します。
★詳細は受付でおたずねください

ホットコーナー



◀西能病院二階ダイニングルーム掲示板上に患者様が作られた作品が貼られています。

▶みどり苑機能回復訓練室で入所の皆様が協同で作られたティッシュペーパーカバー。

★俳句・短歌・絵・手芸品などの作品をお寄せください。

■五省会ニュースの紙面が刷新されました。

病院に加えて、地域の皆様にも親しんでいただけるものにしようと編集委員一同頑張ります。ご意見をお寄せください。

(担当/西能病院総務課 澤井)

お知らせ

■7月の健康教室

7月25日(木) 13:30~ 西能病院5階ホール
「痛み止めの正しい飲み方」 増田明 医師

■8月の健康教室

根塚武 医師 (予定)

■外来担当医一覧が表示されます

西能病院1階待合室に、各診療科の外来担当医の写真入りの案内板を表示します。

■西部三師会MAP(地図)

富山市西部校区の医師・歯科医師・薬剤師がこのたび西部三師会を発足し、地図と一覧表を作成しました。待合室にありますので、ご利用ください。

■五省会西能病院のホームページ開設

<http://www.sainouhp.or.jp/>

医療の役立ち情報が満載されています。入院中の患者様にメールをお届けします。

■献血のお知らせ

7月16日(火) 13:00~15:00 正面玄関前
ご協力をお願いします。

西能病院診療体制

〒930-0884 富山市五福1130
TEL 076-441-2481

平日診療 (月曜日~土曜日)

休日診療

整形外科 午前 8:30 ~12:00 午後 4:00 ~7:00 	脊椎外来 水・金曜日 午前 9:00~12:00 	スポーツ整形外科 木・土曜日 午後 4:00 ~7:00 	泌尿器科外来 月曜日 午後 1:30 ~5:00 	日曜日・祝日 午前 8:30~12:00 午後 1:30~5:00
内科 午前 8:30 ~12:00 午後 3:00 ~5:00 (火・金曜日は7:00) 	糖尿病外来 月・水・木曜日 午前 8:30~12:00 	循環器外来 火・木曜日 午前 8:30 ~12:00 	神経内科外来 土曜日 午前 9:00 ~12:00 	整形外科
リハビリテーション科 午前 8:30 ~12:00 午後 1:30 ~7:00 	麻酔科 (ペインクリニック) 月・水・木・金曜日の午前 (木曜は顔面・眼瞼痙攣外来) 	眼科外来 火・水・金曜日 午前 10:30~12:00 	在宅診療・看護 月~水曜日 午後 1:30 ~4:00 	内科
人間ドック 日帰りコース 1 治2日コース 2 治3日コース 3 治4日コース (申込先) 健康事業部 午前 8:30~午後 5:30 	画像センター MRI・CT・骨密度 	体力測定 月~金曜日 午前 10:00 ~午後 5:00 	栄養指導 月~土曜日 午前 10:00 ~11:00 (糖尿病・高血圧・コレステロール) 	リハビリテーション科

西能クリニック

内科、消化器科
在宅医療
(訪問看護を含む)

診療時間

午前 9:00~12:30
午後 1:30~6:00

休診日

木曜日・日曜日・祝日

富山市秋ヶ島146-1
TEL076-428-5585

みどり苑

介護老人保健施設

- ・入所サービス
- ・短期入所療養介護
- ・通所リハビリテーション (デイケア)
- ・居宅介護支援事業所

富山市秋ヶ島146-1
TEL076-428-5565