

2003年1月1日

# 五省会ニュース

No.133

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 勉



日の出：雨晴にて

撮影 前川 博氏

## 年頭にあたり

あけましておめでとございます。

二〇〇三年は、日本社会においてもまた医療界でも、大きな問題を抱えて幕を開ける年になりました。

昨今の医療環境は、患者様、利用者様にとっても私たち医療人にとっても、ますます厳しくなっています。そのなかにあつても、おかげをもちまして、医療法人五省会は西能病院、みどり苑、西能クリニックの三施設が互いに連携し、医療をつうじて社会貢献でできたことを、感謝いたします。

年頭にあたり医療法人五省会の目標を申し上げ、皆様のお力をお借りして、一步一步前進の年にしたいと思います。っております。

1 患者様、利用者様の立場に立った医療・介護に徹する。

2 病床区分の決定と、それに伴う病棟分割移転と改築の検討を進める。

3 働けることに感謝し、個々の資質と技術の向上に努める。

私自身、今年は還暦の年となります。これまで元気で生きてこられたことを感謝し、さらに充実した一年となるよう頑張ります。よろしく申し上げます。

医療法人五省会理事長 西能 勉

## もくじ

健康セミナー	2
老化とリハビリテーション	
五省会ファイル	3
西能病院内科外来	
トピックス	4
新年の厨房	
みどり苑通信	5
みどり苑祭	
ヘルシーメニュー	
雑煮と縁起	
医療相談	6
医療費控除の還付申告	
ほれほれ	
安全なすまいづくり	7
朝礼のスピーチから	
お知らせ	8
ホットコーナー	
診療案内	

### 売店シープの出張販売 パジャマなどの注文品は配達

昨年4月より、売店シープは、月曜日から金曜日までの午前中、病院内を出張販売している。商品は、各種飲み物、パン、おにぎり、カップラーメンなど。菓子類やパジャマなどの日用品は、注文を聞き、配達している。新聞・雑誌類なども注文に応じているが、1週間分のテレビ番組の掲載される曜日の朝刊という注文もあるとのこと。スタッフは「寒さの厳しい季節、おおいに利用してほしい」と張り切っている。



「リハビリテーション人生」と呼びます。これでは、本末転倒ですね。人生を楽しむためにリハをうまく利用しましょう。

廃用症候群への対応なので。ここで、注意しなければならぬことは、廃用症候群の原因となる活動性の低下はどんな病気でも起こりうるということなのです。骨折や肺炎といった重症の病気でなくても、単なる風邪や打撲で寝込んでいただけでも、廃用症候群になってしまう可能性があります。廃用症候群の患者様は、入院リハの対象となりますが、比較的軽度な場合は、悪循環を断ち切るにより、自立歩行が

可能になります。そして、自立歩行で日常生活が可能になった方が多く、自宅復帰可能となります。

**Q5** リハビリテーション人生って何ですか？

**A5** 本来、リハは人生を豊かにするための手段であり、人生の目的ではないのですが、リハの有効性を実感した人ほど、常に病院でのリハを受けていないと、体が動かなくなってしまうとの強迫観念に捕らわれやすいのです。そうなるってしまいますと、病院でリハを受けることが人生の目的になってしまいます。このような状態を「リハビリテーション人生」と呼びます。これでは、本末転倒ですね。人生を楽しむためにリハをうまく利用しましょう。

西能病院内科外来は、受付カウンターに向かつて左側にあります。休日診療もあり、火曜日と金曜日は夜七時まで開いているので、近隣や高齢の方々だけでなく、会社員の方にもよく利用していただいています。

常勤医三名は、内科一般に加え、確井雅博医師は循環器疾患、石原元医師は糖尿病、川上恭右医師は消化器の病気を専門としています。その他、泌尿器、呼吸器、肝臓病、神経内科、血液、膠原病などを専門とする、非常勤医六名の診察もあり、外来だけでなく病棟でも治療に当たっています。

内科外来では、月・火・木・金に予約制で健康診査を行っています。富山市の検診指定病院になっている他、この季節は就職や進学で健康診断書が必要な学生さんが多く来られます。



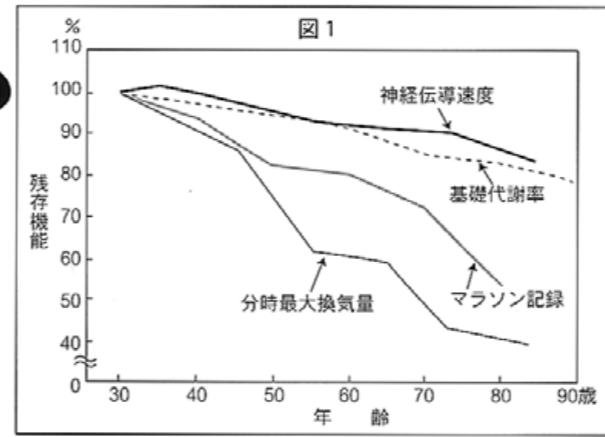
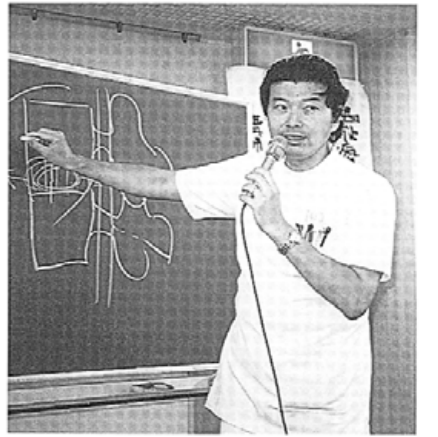
金曜日午前診療担当の医師と看護師

## 健康セミナー4

整形外科 浅野 裕 医師

### 老化とリハビリテーション

年をとると体力が低下しますが、それは加齢だけによるものでしょうか。体力低下を防ぐために運動を行い、万一、廃用症候群になっても、リハビリテーションをうまく利用して、自分のもつ最大限の能力を発揮して人生を楽しみましょう。

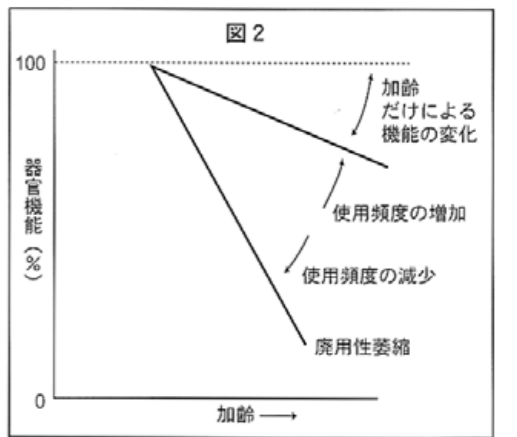


**Q1** 年をとると体は弱くなりますか？  
**A1** 年をとると誰でも体は弱くなるものです。三十歳時の体力を100とした場合の体力低下を図1に示します。やっぱり、年齢とともに体力はドンドン下がりますね。

本格的な高齢社会の到来により、高齢者の方がうまく老化とつき合い、健全な社会生活がおくれることの重要性が高まっております。老化に伴う機能低下の予防、回復にはリハビリテーション(以下、リハ)が重要です。そこで、今回は老化とリハについて解説させていただきます。

**Q2** 体力低下は本当に年のせいだけなのでしょうか？  
**A2** 年をとり、体力が低下するとしても生活そのものが不活発になります。人間の体は本来なまくらにできていますので、生活が不活発になると体力は衰えていきます。多くの高齢者の方が、このような生活の不活発化と体力低下の悪循環に陥ってしまうために、加齢だけによる体力低下以上の体力低下を起こしてしまいます。このような、実際の体力低下と本来の加齢だけによる体力低下との差をフィットネス・ギャップと呼びます(図2)。

**Q3** 体力低下を防ぐにはどうすれば良いのでしょうか？  
**A3** 体力低下を防ぐためには、日常生活での活動性を上げることが重要になります。運動に対するリスクがない方の場合は、持久力を改善するような運動が望ましいのです。持久力改善のための運動といえば、ジョギング等の長距離走を連想する方が多いと思いますが、実際は、歩くだけでも十分な効果があります。昔ながらの散歩は、実はとっても良い手段なのです。ある程度の年齢になりますと、



加齢に伴う病気を何種類かもっているのが普通です。例えば、変形性関節症のため膝が痛く、骨粗鬆症による腰椎圧迫骨折のため腰も痛いといった具合です。そのような方がむやみに運動することは、必ずしも望ましいことではなく、場合によっては、症状を悪化させてしまうこともあります。このような方は、リハの専門職による運動指導を受けることが望ましいのです。

**Q4** 廃用症候群って何ですか？  
**A4** 活動性の低下と体力低下の悪循環のため、自宅での日常生活が成り立たなくなってしまう状態を廃用症候群といいます。皆様にとっては意外なことだと思えますが、日本のリハの大部分はこの

### 五省会ファイル4 西能病院内科外来



他には、予防接種なども行って、冬の初めのインフルエンザ予防接種には、高齢者だけでなく、受験生の姿も見られます。

内科外来担当の看護師は三人います。看護師は、診察の補助をしたり、医師の指示のもとで注射や採血をしますが、ときには、コミュニケーションをとりながら患者様に病状を尋ねたり、緊張を解きほぐしたりします。とくに、胃や腸の透視、内視鏡検査のときは、医師のサポートはもちろん、検査がスムーズに行われるように、患者様を励ましています。長期にわたり通院される顔なじみの方がたへのケアも看護師の仕事なのですが、逆に患者様から励ましをいただくこともあり、がんばっています。

内科外来主任 早瀬とし子



**芸術の秋 第2回みどり苑祭開催**  
**幕を閉せよう 我ががバワー**  
 十一月十八日から二十四日まで、みどり苑祭が開かれ、作品展示、喫茶、講演、演芸、バザーなど多彩な催しが行われました。新保ふるさと祭にも出品  
 今年は秋早々から、各階で入所者と職員が協力して趣向をこらした作品を製作し、十月二十七日の地域のふるさと祭にも出品しました。一階ダイケアでは、染め物や気持ちをしたためた短冊、大小多数のフクロウの縫いぐるみなどが飾られ、二階では、みんなで作った「おわら踊り」のはり絵やのれんが製作時の写真とともに展示されました。三階は、天井まで届く孔雀のはり絵や、季節の風情を表現した四季のコーナーを設けました。

入所の皆様は家族や職員とともに各階を訪れて作品を鑑賞しました。二十三日には、新保地域の町内会長や民生委員、入所者の家族を迎えて、メインイベントが催されました。西能クリニック所長古谷田裕久医師の記念講演「高齢者の健康管理」に続き、みどり苑祭ボランティア「婦中民話ちどり会」「婦中熊野琴教室」の皆様による踊りや大正琴の演奏を楽しみました。喫茶コーナーでは、ポラントイアの学生や、大漁鍋や和菓子を食べながら談笑する家族の姿が見られました。三時からのバザーも日用品を求めて大盛況で、めばしいものは一瞬のうちに売り切れました。



入所の皆様は家族や職員とともに各階を訪れて作品を鑑賞しました。二十三日には、新保地域の町内会長や民生委員、入所者の家族を迎えて、メインイベントが催されました。西能クリニック所長古谷田裕久医師の記念講演「高齢者の健康管理」に続き、みどり苑祭ボランティア「婦中民話ちどり会」「婦中熊野琴教室」の皆様による踊りや大正琴の演奏を楽しみました。喫茶コーナーでは、ポラントイアの学生や、大漁鍋や和菓子を食べながら談笑する家族の姿が見られました。三時からのバザーも日用品を求めて大盛況で、めばしいものは一瞬のうちに売り切れました。

**ヘルシーメニュー**  
**雑煮と縁起**

雑煮は正月を祝う献立には欠くことのできないもので、その種類は多く、地方により特徴があり、また、いろいろな風習があります。

例えば、雑煮の菜(な)を椀の中からつまみ上げ、それを食べ残して「名(菜)を残す」としたり、また、箸で高く引き上げて、「名を高める」とすることもあります。宮中では、夕食に京味噌仕立て、丸餅の入った雑煮で祝います。七日には七草粥、十五日には小豆粥を縁起ものとして少量食べ、寒の入りに黒砂糖の餡をまぶした黒餡ころ餅と、小豆5粒、にんにくのみじん切りを入れた煮冷水(湯ざまし)をあがる習慣があるそうです。

**作ってみましょう各地の雑煮**

【東京雑煮】すまし仕立てで、切り餅を焼いて入れる。具は、江戸前の車えび、小田原かまぼこに小松菜をあしらった浅草のりの香りを添えて、黄柚子を一ひら浮かせる。汁の濁りを嫌



富山は、関東関西の中間の位置で家それぞれに特色があり、近年では、和洋いろいろな味で正月を祝います。(栄養科)

**新年の  
 厨房**



▲金谷和子様作品

し、調理員は清潔な着衣にキャップとマスクをつけ、入念な手洗いの後、各ポジションにつきます。元旦は病院で過ごす患者様へ、黒豆、かずのこ、雑煮など家庭の味を届けます。しかし患者様によつては病態により、種々素材の違った物・いろいろ切り方を変えた物等を召し上がっていただきます。



**栄養管理と衛生管理**

近年、褥瘡(じよくそう)の話題もマスコミにクロージングアップされています。私達は褥瘡を作らない栄養管理を目標に、食事のすすまない患者様へ



▲食器に副食と熱々のごはん・おかゆを盛り、病棟へ

**元旦の朝**

朝の厨房は四時半には担当のスタッフがそろいます。「おめでとーございます」と挨拶を交わしながら、近所から、また遠くは魚津からと出勤してきます。栄養科は、男性あり若者あり、活気にあふれ、和気あいあい。今年もチームワーク良く、おいしい安全な食事を提供したいと思っています。室内は深夜のうちに、ジェットパーフェクターにより消毒が完了



お節料理からはじまる行事食  
 昼食は恒例によりお節料理となります。昆布じめ、若鶏の照り焼き、かぶらずし、きんとん、炊き合わせなど、伝統の食材を心をこめて調理し、お口に合えばいいなあと思ひながら、盛り付けます。栄養科では、行事食として、ひな祭り、開院記念、花見弁当、山王祭り、七夕、クリスマス料理など実施しております。この時は調理師を中心に、季節感溢れる献立をつくり、盛り付けの容器にも趣向をこらします。メッセージカードも添え、入院の皆様

**行事食のメッセージカード**



雑煮は正月を祝う献立には欠くことのできないもので、その種類は多く、地方により特徴があり、また、いろいろな風習があります。例えば、雑煮の菜(な)を椀の中からつまみ上げ、それを食べ残して「名(菜)を残す」としたり、また、箸で高く引き上げて、「名を高める」とすることもあります。宮中では、夕食に京味噌仕立て、丸餅の入った雑煮で祝います。七日には七草粥、十五日には小豆粥を縁起ものとして少量食べ、寒の入りに黒砂糖の餡をまぶした黒餡ころ餅と、小豆5粒、にんにくのみじん切りを入れた煮冷水(湯ざまし)をあがる習慣があるそうです。

(栄養科)

# 医療相談

## 医療費控除の還付申告

**問** 年間10万円以上の医療費や医薬品の支払いをすることで税金が安くなるということですが、手続きや控除の対象となるものについて教えてください。

**答** 医療費控除を受けるには、税務署の確定申告が必要ですが、また、医療費の領収書や、薬局などで購入したときはそれを立証するおむつ購入証明書を添付します。足の骨折などやむをえない場合の通院費も控除対象になります。自己都合による差額ベッド代など、通常必要でない医療費は対象になりません。

※1 領収書 1年間の支出合計なので、領収書は大切に保管しておいてください。  
 ※2 おむつ使用証明書 6カ月以上寝たきり状態でおむつが必要と医師が証明するもので、手続きには「おむつ使用証明書」

と領収書が必要です。  
 ※3 交通費 タクシーなど、領収書が用意できないものでは、家計簿の記録などで代用できることもあります。

### 医療費控除が受けられるもの

- ① 医師、歯科医師に支払った治療費等
- ② 治療に必要な医薬品の購入費
- ③ 病院などへの入院費
- ④ 治療のため按摩マッサージ指圧師、鍼師、灸師、柔道整復師に支払った施術費
- ⑤ 通院費、入院中の部屋代・食事代等
- ⑥ 義手、義足、松葉杖、補聴器などの購入費用

# 安全なすまいづくり

## 介護保険が使える住宅改修その2

### 手すり

前回は介護保険を利用して出来る住宅改修の種類を紹介しましたが、今回は手すりを紹介します。介護保険では「廊下、便所、浴室、玄関などに転倒予防もしくは移動又は移乗動作を目的として設置するもの」と定義されています。手すり1本で介護する方もされる方も負担は少なくなります。

### 〈取り付け時の検討事項〉

材質：樹脂被覆、集成材、ムク材、金属製  
 取付方法：可動式（不必要な時ははねあげる）、固定式、後付け（簡単に取外し出来る）  
 取付場所：水廻りでの使用、屋内での使用、屋外での使用  
 断面形状：丸型（直径30mm、32mm、35mm、38mm）、平らなもの  
 握力はあるか？ 握りやすいか？  
 取付下地：柱、壁（石膏ボード、塗り壁、タイル、ユニットバス、

ブロック、コンクリート）  
 取付高さ：誰のため、何のために取り付けるのか？  
 取付目的：伝い歩きをする、立ちあがる、体の向きを変える等  
 取付後の使いやすさ  
 インテリアに調和させる

最近はこのような手すり関連の商品開発が活発で、便利な商品が多く開発されています。DIYショップにも多く商品は売られていますので上手に利用すれば、簡単に出来ませんが、多くの場合（私たちが現場へ行く）無駄な（意味のない）あっても使えない、そして不安定で危険な手すりが多く見られます。

工事をやる人や、ケアマネージャーとよく検討し、確実に工事し、不便なもの直します。そうすれば、ますます体を動かすことが楽になり生活の幅も広がります。まずは自分で病院にいた時と同じように、トイレへ安全に行けるようにしませんか？



一級建築士、福祉住環境コーディネーター  
 山崎 正史  
 E-mail: yamazaki-tadashi@datichkockai.com

# ぼれぼれ

～ゆつくり・おだやかに～

## 城石愛子さん(85歳)



神奈川の娘さんからの絵手紙

### 「ケセラセラ」なるものになるもの

読書とおしゃべりが元気の源  
 午後の三階デイルーム。リハビリを終えた女性たちが、三々五々テーブルに集い、井戸端会議が始まります。手術の不安、家族のこと、趣味、退院後の暮らしなど、話題は尽きることがありません。五十代から八十代の女性たち、時代により経験が少しずつ違う分、話は変化に富んでいます。

井戸端のお一人が、85歳の熟女、城石愛子さん。合の手を入れたり、うなずいたりして、みんなの話を促されます。そのタイミングのよさは、日頃から女性たちのコミュニケーションの場づくりを心がけておられるからだとのこと。月に一度は友



クリニカルバスについてお話される城石さん

人たちに声を掛けて、食事を中心に交流を楽しむ他、読書会に参加しておられます。最近の読書会では、「赤い月」や「長崎ぶらぶら節」を読んで、なかにし礼のファンになり、「さすが音楽家。文章に、音や旋律を感じますね」との感想。読書会では本を読み、ノートをとり、仲間と意見を交わします。「月に一冊、年に十二冊、五年で六十冊積み上げれば身長以上になりますよ」と。

人と人の交流に学ぶことの多かった城石さんは、病院でも、人の和そして輪を広げて、少しでも充実した時間を過ごそうと働きかけておられるのです。

ご自身の両膝の手術では、入院期間が半年にもなり、落ち込むこともありましたが、その都度、「ケセラセラ、なるようになるものよ」と切り抜けてきたとか、これもまた、経験の賜物。

## 朝礼のスピーチから



看護部主任 用水 とも子

先日、あいにくの雨風の天気の日でしたが、療養病棟で希望者を募り、車椅子のまま乗降できる大型福祉バスを利用して、中央植物園へ行ってきました。バスに乗り込んだときの患者様の日頃見られない満面の笑み、そして、動かしにくい両手での「行ってきます」、帰ってこられたときの「行ってよかった」「楽しかった」「ありがとう」の言葉にとっても感激しました。実は、初めての福祉バスの利用で手続きがわからずに苦労しました。

療養病棟とはいえ、医療との兼ね合いがむずかしいなか、日頃からレクリエーションや誕生会を行い、今年初の運動会も開催しました。介護職員は待つたなしの忙しい業務にもかかわらず、どのような変化のある療養生活を送り、かつ、リハビリを楽しんでいた、ただそれかと日々努力しています。

このような介護職員のみならずにも感謝するとともに、誇らしくも思います。今後も、患者様の声に耳を傾け、より良い看護・介護をめざします。

## 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 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 鶴坂農協  
 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

加中→西能病院→吉作→花ノ木  
 9:10 12:00 中老田  
 石坂 北代←呉羽駅←富山短大

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

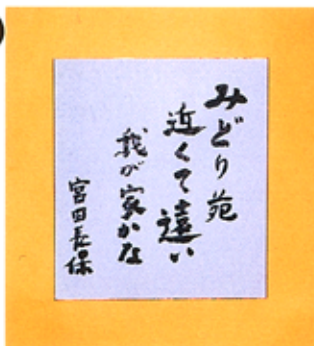
ご意見・作品などを  
お寄せください

## みどり苑祭の展示作品から

芸術の秋、みどり苑では、入所・通所の皆様と職員、老いも若きも力を合わせてさまざまな作品を作り、展示して楽しみました。



▲2階の皆様の共同製作によるはり絵



▲宮西長保様の作品

▼浦山貞子様作品



# お知らせ

## ■落語会

1月8日(休) 午後2時～3時  
「新春初笑い～笑いは健康の源～」  
三遊亭 良楽 師匠

## ■正面ロビーの禁煙にご協力を

正面玄関の禁煙については、ご意見箱に多数の投書がありました。諸事情を考慮し、今般正面ロビーを禁煙とさせていただきますことになりました。なにとぞご了承の上、ご協力をお願いします。

## ■喫茶店メニュー刷新

西能病院横の喫茶シーブのメニューが刷新されました。これからも、皆様に喜ばれる店作りに努めてまいりますので、ぜひご利用ください。

## ■患者様の権利尊重と良質な医療提供をすすめるために

西能病院は「信頼と奉仕」の理念のもと、患者様の権利を尊重し、患者様本位の医療提供に努めてまいります。病院内各掲示板に、「患者様の権利章典」を掲示していますのでご確認ください。

## ■五省会西能病院ホームページ

最新の医療情報を掲載しています。  
<http://www.sainouhp.or.jp/>

## 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

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

## 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

★通院バスの案内は7ページにあります