

2003年3月1日

五省会ニュース

NO.134

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



もくじ

健康セミナー	2
高齢者の健康管理	
五省会ファイル	3
西能病院医事課	
トピックス	4
放射線検査	
みどり苑通信	5
季節の行事 節分	
ヘルシーメニュー	
桜もち(道明寺)	
医療相談	6
身障者手帳の取得	
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	

菜摘みの楽しみ

ようやく気温がゆるんで、冬眠していた蛙や蟻や蛇などが地上に這い出してくるのが啓蟄のころだという。雪国に住む私たちにとっても、待ちわびた春の到来である。風はまだ寒いが光が霽のように輝く早春の朝、近くを流れる川のはとりを散歩すると気持ちがいい。沈丁花の香りがして川面を見渡すと、水鳥が浅瀬で陽気を浴びながら北へ帰る日を待っている。

かつて舟橋があつた辺りの土手に、つくしがたくさん顔を出している。土筆と書く字の形そのままに、によきによき生えているのは、本当に可愛らしい。

子供のころ、野草は遊び道具だった。笹舟を流したり、すみれの茎で茎相撲をした。花冠を編んだり、つくしのご飯でままことをしたのも楽しい思い出。

日本には古来から菜摘みの風習があつた。七草に代表されるように春菜は生命力を持つとされ、春の余剰行事として菜摘みが行われ、大君(天皇)に献上されたようだ。

君がため 春の野に出でて若菜摘む

わが衣手に 雪は降りつつ

光孝天皇

古今集に収められた大好きな和歌だ。好きな人のために早春の野原で若菜を摘んでいると、ちらちらと雪が降ってきた。箆を持ち、若緑や薄紫の衣を重ね着て、芹や野蒜を摘んでいる美しい光景が目に見え、

春たけなわになるころ、山は山菜の宝庫となる。蕨、蓬、ぜんまい、よし菜、ここみななど、今ごろはまだ雪の下だろう。摘みに出掛ける日が楽しみだ。

文芸誌「檸檬」同人 山本 棧子

健康教室～笑いは健康の源 三遊亭良楽さんの落語会開催

今年最初の健康教室は、富山出身の噺家であり、西能病院の患者様でもある三遊亭良楽さんによる落語会。お題は、「笑いは健康の源」。

健康に関する話題で、会場いっぱいの受講生の笑いを取った後のおちは、「医師も落語家も話がうまくないと務まらない。」近年は患者様の医療知識が豊富なうえ、インフォームドコンセントが求められる、大人や子供等相手が理解できる話し方と内容が必須と締めた。



出陣とともに登場、話はしめる良楽さん

寝たきりの防止法

- 1 塩分、脂肪は控えめに
- 2 高血圧、動脈硬化があれば治療する
- 3 生活にはりあいを保つ (デイサービスの活用など)
- 4 寝かせきりの方が楽でも、先々より大変になる
- 5 朝は着替えて洗面するなど規則正しい生活
- 6 食事は、寝床から離れて食卓でとる
- 7 車椅子を利用して、起きる時間をつくる
- 8 介護者は手を出し過ぎず、目を離さない



でき易く、さらに心肺機能の低下から高齢者における重要な死因の一つの肺炎にかかりやすくなります。寝たきりの主な原因は脳血管障害による麻痺、骨折、老衰などです。このうち、骨折の原因の85%は

転倒によるといわれており、日常の注意が肝要です。例えば、杖や眼鏡を嫌がらずに使用して、すり足にならぬように歩き、乗り物では腰掛けることなどです。また、家の中の段差を少なくし、階段や浴室など滑りやすい所に手すりをつけることも転倒防止に効果があります。転倒で骨折し易い部位は、太ももの付け根の大腿骨頸部や脊椎、肋骨、手首などです。万が一骨折した場合には、すぐに整形外科を受診し、治療方針を決めてもらうことが大切です。日常にできる食事や運動への注意を基本に、転倒せぬように注意をし、健やかに生活していただきたいと願います。

健康セミナー5

西能クリニック 古谷田 裕久 医師

高齢者の健康管理

年若いからの健康維持は、なかなかむずかしいことです。調査でわかった百寿者（百歳以上の長寿者）の生活を参考に、健康づくりに役立つヒントをお話します。



「老化を防ぐ」研究から

- ・適度なカロリーとタンパク質に富んだ食事で疾病に対する抵抗力をつける
- ・抗酸化物質、ビタミンの摂取は心筋梗塞や癌の発生を下げるといわれる
- ・ストレスをためない考え方やボケ防止活動をする
- ・怪我をしないための（転倒・骨折防止）筋力アップと注意が大切



【和食の勧め】百寿者の調査では一日の食事カロリーは1,000kcal前後と少ない一方魚や肉の動物タンパク質を多く摂っているという結果が得られました。カツ丼一杯800kcal、シオートケーキ一個が300kcal程度ですので、百歳という年齢を考慮してもこの摂取カロリーは少ないことが分かります。洋食を日常食べているアメリカの日系二世の人は、欧米人より糖尿病にかかり易いことを考え合わせると日本人は低カロリーで活動できる効率のよい体を持っているようです。また、別の八十五歳以上の元気で活動的な高齢者へのアンケートでは、よく食べるものとして「肉」

「天ぷら」「干物」「ハムソーゼージ」「牛乳」「生野菜」「果物」が挙げられ、反面「バター」「ラムエッグ」「ベーコン」「清涼飲料水」「チョコレート」はあまり食べられていませんでした。これらの結果から、糖質や脂肪を少なくしてカロリーを抑え、野菜とタンパク質を多くした食事が高齢者に適しているといえます。和食はこのような条件に当てはまりますが、塩分を多く取り過ぎる欠点があるので漬物や味噌汁などを控えるなど、減塩を心掛ける必要があります。

【運動の善し悪し】

寝たきりになっていない高齢者は毎日規則正しく運動を続けていることも分かりました。その内容は「散歩」や「体操」といった軽いものが中心です。運動は筋力増加、柔軟性向上を通して、怪我をしにくい体を作り、さらに心肺機能も高めます。運動の効果は誰もが認めるところですが、運動に適さない人もありますのでご注意ください。①未治療の高血圧、②心電図に虚血性心疾患（心臓の酸素不足）のサインや不整脈が出ている場合、③糖尿病のコントロール不良や網膜症の

五省会ファイル5 西能病院医事課



受付業務

患者様が診察を受けに来られて最初に接するのが、私たち医事課です。受付カウンター「初診」では新しく来院された患者様のカルテをつくり、そして、「再診」では現在通院中の患者様を受付け、各外来へカルテを搬出します。初めての方には、どこへ行っているだけばよいのか、看護師と連携して案内しています。

診察・治療が終わった後は会計となりますが、会計でお呼びするまでの間に、院内各部所でのひとつひとつの医療行為をコード化してコンピュータに入力します。この作業は間違いが起らないように二人で行い、後はコンピュータが自動的に計算します。職員は、迅速・正確を心がけています。その他、患者様に直接関係あることでは、病棟事務、電話交換や、

高齢者に適した運動

- ・ウォーキング
 - 食事直後は避ける（糖尿病治療中の方は食後がよい）
 - 時間に制限がある時は、分けて歩いてよい
 - 脈拍を調べることも大切
- ・ゴルフ、ゲートボール
 - 勝負にこだわらない。記録への挑戦は事故の元
- ・ストレッチング
 - 筋肉の柔軟性を高め、ケガをしにくくする



【転倒への注意】

日本では約七十万人の老人が寝たきり状態であるといわれます。寝たきりの人は床ずれ（褥瘡）が

交通事故関連での保険会社との各種やり取りを担当しています。

診療報酬の請求事務

病院にとっては収入の元になる診療報酬請求事務も医事課の仕事です。月末にまとめて請求書をプリントアウトして医事課や医師が点検し、翌月の十日までに各種保険支払い先に請求します。このため、毎月月上旬は通常業務と請求業務が重なり、大変化しくなります。医療事務には、経験と知識が必要で、二年に一度、請求の点数の見直しも行われるので、医療行為を適正に算定できるように、常に勉強していきたいと思えます。

医事課長 五十嵐 均





年男、年女が豆まき
みどり苑では、二月三日の節分に先立ち、一日土曜日に節分の集いが行われた。二階デイルームに集まった入所者と職員は、事務長の「心の邪気を取り払い、福を呼びましょう」のあいさつの後、職員による劇「赤鬼・青鬼」を楽しんだ。節分の大豆は芽が出ないようによく炒ることが大切との劇は、職員にとっては、仕事の内容や意味をよく理解し、相手の身になって親切に行うことだ、との教訓。
年男・年女にあたる七十二歳、八十四歳の入



涙を浮かべるお年寄りも…。
六年生の畠中扶沙さんが「みなさんに見ていただくことが私たちの励みになります。たくさん練習して、また来ます」の言葉に、「また、来てね」の声援があがった。



所・通所者が招福の豆をまき、職員扮する赤、青、緑の鬼たちが現れては会場をわがわがしていた。
きよみ会の民舞に感動

お楽しみは、北沢喜代美さん主催「きよみ会」の子供達による民謡踊り。花笠音頭やソラン節などには、会場から唄と手拍子が聞こえ、津軽三味線に乗っていつしよに体操もした。子供達と握手をする場面では、感激して目に

季節の行事 節分

「心の邪気を取り払い、福を呼ぼう」

放射線検査
—最新技術で治療をサポート—

熟年世代にとっては、レントゲンといえ、暗い部屋に入って、「大きく息を吸って、とめて、…」という胸部の撮影や、骨折・捻挫時の痛さをこらえての検査が思い出されることでしょう。
現在では、従来のX線撮影に加え、磁力を使うものや、直接TV画像で見ながら手術を行うなど、技術は大きく進歩しています。



西能病院放射線科では

来院される患者様の苦痛が、検査でさらに増すことがないように、また、予約からの待ち日数や来院時の待ち時間ができるだけ短くなるよう努力しています。また、土曜日も検査を行っています。
いわゆるレントゲンは、腰・膝・脊髄・四肢などの撮影に使用します。横臥して撮る機器もあります。患者様の状態によっては、立位でも車椅子のままでも撮影可能な機器も備えています。



「正確」と「速い」検査
当院では「ヘリカルCT（連続回転型CT）」を導入し、従来よりも短時間で正確に検査を行

い、適切な診断と治療が可能になりました。これまで、CTは主として内科系部位の検査に使われてきましたが、最近は骨折の場合などにも、スキャン後コンピュータ上で再構成処理を行い、立体的に画像を表示することもできます。
患者様にとっても、寝台部分が最低三十cmまで下がるので不安感が少なく、安全です。

磁力線による断層撮影

頭部や整形外科の断層撮影に画期的変化をもたらしたのが、「MRI」です。磁力線によって撮影するMRIは、軟骨（ヘルニア）、靭帯、半月板などX線では映らないものも映します。かつては造影剤を使うために痛みなどの負担を伴っていた部位も、今では二十分前後で痛みもなく検査でき、より多くの情報を得ることが出来ます。

手術室や病室でも活躍

手術室では、コンパクトで機能的なC型アームが自在に動く、「高性能移動型X線装置」が活躍しています。最適な位置で撮影し、リアルタイムで高精細画像（イメージ）を出し、この画像をTVモニターで確認しながら、手術が進められます。



▼高性能移動型X線装置



また、狭い場所でも使えるコンパクトな「回診用X線撮影装置」は、院内を移動させ、病室などでも術後の確認を行っています。

五十歳前後から検査を

当院の骨密度測定装置では、骨密度は腰椎・大腿骨・前腕の三位において測定できます。五十歳前後からの定期的なチェックを勧めます。
女性においては、更年期を境にホルモンの影響で骨密度が低下する傾向が見られます。骨粗しょう症と診断された場合には、食事・運動・薬で現状維持を図ります。大切なのは、若いときからの健康管理で、骨量を「貯金」することです。



ヘルシーメニュー

桜もち（道明寺）



材料(8個分)

道明寺粉	100g
水	150cc
上白糖	30g
食紅	少々
餡	160g
桜葉(塩漬け)	8枚

(1個 108kcal)

作り方

準備

- ① 桜の葉の塩漬けは、水洗いをし塩抜きをしておく。餡(市販の物)は八等分にする。道明寺粉はざるに軽く水洗いしておく。
- ② 鍋に一五〇ccの水を入れて火にかける。沸騰したら火からおろして道明寺粉を振り入れる。木べらで鍋の中を軽く混ぜ全体が湯につかるようにし、蓋をして五分間蒸らす。
- ③ 蒸し器に布巾をしき①の道明寺粉を小分けにしてのせ、強火で約二〇分蒸す。
- ④ ボウルにラップをかけ三〇分

一口メモ

雛祭りにちなんで道明寺の桜もちを紹介しました。道明寺粉はもち米を一度蒸して乾燥させたものを粗く砕いたもので、お湯や水に浸せばすぐに食べられます。昔から備蓄用の食糧として重宝され、戦国時代には武士の携帯食、糰(ほしい)として活用されました。大阪にある寺の名をとり、糰のこと(道明寺と呼んでいます)。
道明寺の桜もちは主に関西で、皮で巻いた長命寺は関東で好まれています。桜もちをつくり、桃の節句を祝いましょう。(栄養科)

医療相談

身障者手帳の取得

問 慢性関節リウマチのため、最近手足が動かさなくなってきました。障害者手帳をもらおうと福祉のサービスを受けられるのですが、手続き方法を教えてください。

答 身体に障害を持っている方は、身体障害者福祉法によって、障害を補うための経済的・社会的援助が受けられますが、それには身体障害者手帳が必要です。身体障害者手帳は障害ごとに1〜7級の等級（7級は手帳の交付はありません）が決められています。A視力や視野の障害など目に関するもの
B聴力や平衡障害に関するもの
C言葉が出ないなど、言語や音声に関するもの
D心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、又は直腸・小腸に関するもの
E手足が動かない、切断してしまつた等

この手帳が交付されると、医療費助成、補装具の交付、税金の免除やJR運賃の割引、各種手当の支給など、障害の等級や程度に応じて各種福祉サービスが受けられます。身体障害者手帳を受けられるには、「指定医」による診断書が必要です。詳細は、診療連携室でお尋ねください。

【手続き方法】

- ① 市町村役場障害者福祉担当課で診断書と申請用紙をもらう。
 - ② 指定医に診断書に記入してもらう。
 - ③ 障害者福祉担当課で申請する。
- 【申請に必要なもの】
- ・ 印鑑
 - ・ 顔写真
 - ・ 指定医の診断書
 - ・ 申請書
- 手帳は市町村役場へ書類を出すと、約1カ月で交付されます。
(西能病院医事課)



安全なすまいづくり

水廻りの改修 その1 トイレ編

高齢になると、夜トイレに行く回数が多くなります。寒い期間は特に事故が起きやすいものです。また、自分でトイレに行き、用をたせることが自立への第一歩であり、自信につながり、ひいては、介護者の負担の軽減にもなります。

【トイレ改修のポイント】

- 寝室のそばにトイレを設ける
寝室が二階にあれば、二階にもトイレを。最近の寝室からすぐトイレに入れるように、押入に入る大きめのユニット型トイレもある。そのほうが簡単に工事できます。
- 部屋からトイレまで手すりを
トイレの中はもちろん、部屋からトイレまで本人に都合のよい位置に取り付けます。
- できるだけ広く
大・小の便器がある場合には、洋便器ひとつにして入りやすく、移動しやすくします。介護する人が一緒に入れるぐらいのスペース

を確保しておきます。
● 冬期間は暖房を設ける
昔からトイレは玄関の近くの寒い場所に作られる場合が多く、寒さを解消するために暖房設備を検討しましょう。最近では、安全で場所をとらない、床暖房ならぬ壁暖房や暖房機能を持った洋便器もあります。

● 掃除が簡単な製品を選ぶ
トイレは清潔であってほしいもの。最近の便器は汚れをつきにくくする加工や抗菌加工を施してあるもの、また掃除がしやすいように縁のない形状の製品もあります。床材や壁材も掃除しやすい大判（60cm角）タイルを便器の下に使ったり、壁のタイルの上に直接張れる、きれいな模様の化粧パネルもあり、明るくなります。



臭いの解消や照明についてなど、トイレの改修には数多くの専門知識が必要となります。まずはアドバイザーに相談を。

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-kadashi@taichikooki.com

ほれほれ

西部英信さん



【良寛さん】植野明碩画

良寛さんを心の師としよう

自然体で自由に生きる姿に共感

西部英信さんと良寛さんとの出会いは六年前、富山良寛会で大星光史氏のミニ講演会を受けた折のこと。長岡藩主から寺の住職に転じた良寛さんが、「たくはどは 風がもてるくる落ち葉かな」と詠んだと知ったことだった。「五合庵」での暮らしに充ちたり、自然のなかでのびやかに生きる姿に感銘を受けた。その後、富山良寛会に入り、長岡や新潟に足跡を訪ねたり、「全国良寛サミット」などにも参加して研究を続けている。

昨年三月のこと、西部さんは運転中に追突され、治療よりハビリのために西能病院に通うようになった。昨年末までは会社帰りに西能病院に通っていたが、現在は自



西部英信さん

宅で腰痛体操などを続ける。仕事の関係で、富山県の端から端まで一日中車で走りまわることもあり、そんな日は腰の調子が悪いという。中学生の頃から筋トレをするなど健康管理には関心が高かったが、坐禅など精神面での鍛錬も大切だと良寛さんに学んだ。

良寛さんは、次のような詩を残している。「庵の中は小宇宙である。俗世の立身や出世は幻でしかない。庵中に三升の米と一束の薪木があれば充分だ。夜の雨を聞きながら、草庵で両足を思い切り伸ばすと、生きる力が湧いてくる」と。ひたすらに坐禅を組む良寛さんも夜には足を伸ばし、命の充足を感じている。西部さん自身は、俗世を離れることはできないけれど、自然体で生きることが仏の道に通じると、良寛さんと心の対話をする日々だという。
(次号に続く)

輸血療法の安全性確保のために

輸血に関する話をします。
先日、赤十字血液センターから通知がきました。新聞にも載っていました。血液製剤及び輸血用血液の使用に係る記録の保存年限が、現行の十年間から二十一年間に延長されました。この主旨は、血液製剤を作る過程から末端の患者様の使用にいたるまでの経過を明らかにして、一貫した遡及調査体制を構築すること、安全性確保の向上を目指すものです。

朝礼のスピーチから



医療現場における患者様の「説明と同意」の書類は、輸血療法の中でもきわめて大切であり、これがしっかり確立しておれば二十一年間の記録の保存はいらなと思います。しかし、「説明と同意」の書類に不備があれば、輸血関連の保険請求に支障をきたすこととなりますし、何よりも「説明と同意」が不十分のまま輸血療法を行えば、当院の理念である患者様からの信頼を失うこととなります。

日常業務の中で、このようなことも念頭におきながら、日々頑張りたいものです。

検査科副科長
中田 清邦

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 駒坂農協
友坂口 11:00
平岡←古里郵便局←速星駅

③ 呉羽・中老田・北代・田刈屋方面
西能病院→吉作→花ノ木
9:10 中老田
石坂 12:00
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

春がいっぱい

みどり苑入所者様の作品



長澤信子様



松本佐紀子様



江尻トミ子様



三浦タミ様



◀頭と体を動かそう！
西能病院療養型病棟では午後のレクリエーションの時間にさまざまな活動を行っています。この日は、「文字探し」と「ゆとりっち体操」を楽しみました。

・前号8頁の宮西長保様は宮田長保様の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

お知らせ

■新任ドクターの紹介

【橋口 津 (はしぐち しん)】

得意とする分野：関節外科、骨・軟部腫瘍

日本整形外科学会専門医

日本整形外科学会

【染谷 幸男 (そめや ゆきお)】

得意とする分野：整形外科一般

日本整形外科学会

■健康教室

3月12日(水) 14:00~15:00

川上 恭右 医師

「便潜血陽性!? (大腸癌検診について)」

■みどり苑ボランティアの募集

月・火・木・金の午前・午後

入浴後のドライヤーかけ／

話相手／シーツ交換など

お問い合わせ 076-428-5565 (長嶋)

■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

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



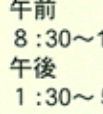
泌尿器科外来

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)



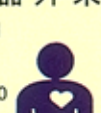
糖尿病外来

月・火・水曜日
午前
8:30～
12:00



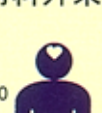
循環器外来

火・木曜日
午前
8:30
～12:00

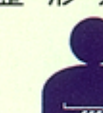


神経内科外来

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
(木曜日は顔面
・眼瞼瘻管外来)



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



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



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

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