

2003年7月1日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.136

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 純



頂上をめざして

撮影 吉村 勢津子

立山カルデラ

富山平野から仰ぎ見る立山連峰は、霊峰の名にふさわしくいつも神々しい姿を見せてくれる。そして、立山にはもう一つの顔がある。それは立山カルデラである。安政五年（一八五八）の大地震で「鷲崩れ」といわれる大規模な崩壊が起こった。土砂は土石流となって氾濫し、多大な被害をもたらした。以来、常願寺川は暴れ川となったのである。

平成十一年九月、立山カルデラへ登る機会に恵まれた。

初秋のさわやかな日だった。黄色のヘルメットをかぶり、千寿ヶ原からトロッコ列車に乗った。砂防工事の人や資材を運ぶ路線である。トロッコは十八回もスイッチバックしながら山肌へばり着くように登っていった。終点の水谷出張所で降り、バスに乗り換え、最後は歩いて多枝原平に到着した。緑の山々に囲まれた立山カルデラの中であった。

そこには幸田文の石碑「崩れ」が建っていた。昭和五十一年、幸田文はこの崩れを見た。「憚らずいふなら、見た一瞬に、これが崩壊というものの本源の姿かな」と刻まれている。大鷲崩れ、子鷲崩れに、自然のすさまじさを見せつけられた。「左側の山の向こうが弥陀ヶ原です」という説明に、人の行き交う弥陀ヶ原は別世界だと思った。

文芸誌「檸檬」同人 山本 棧子

contents

- 健康セミナー
骨粗鬆症と骨折予防
- 五省会ファイル
リハビリテーション科
- トピックス
看護の日
- みどり苑通信
太閤山ランド散策
- ヘルシーメニュー
キーウィのヨーグルトサラダ
- 医療相談
支援費制度
- ほれほれ
安全な住まいづくり
- 朝礼のスピーチから
お知らせ
- 診療案内

健康 セミナー 7

骨粗鬆症と 骨折予防

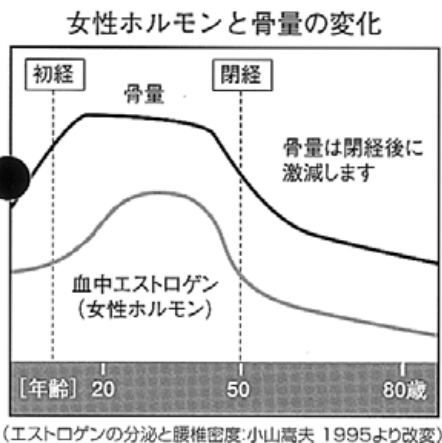
健やかな人生のために
骨折を防ぎ
活動的な毎日を
すごしましょう

西能病院院長
西能 竈

高齢になり、骨粗鬆症で骨がもろくなると、ちょっとした転倒で骨折します。骨粗鬆症は、以前は老化現象のひとつと考えられていましたが、最近の研究により予防・治療が可能になりました。

骨粗鬆症による骨折は、寝たきり原因の第二位です。骨折を防止するには、骨を強くし、転倒を防止することが大切です。若いうちから栄養バランスのよい食事をとり、よく運動して骨の貯金をし、高齢になっても元気に暮せるように心がけることが大切です。

●骨粗鬆症とは
骨粗鬆症とは、骨のカルシウム量が減って鬆(す)が入ったような状態になり、もろくなつて骨折しやすくなる病気です。



●高齢者と骨折
骨がもろくなり骨折しやすいのは、背骨、股関節、手首、腕、肩などです。手首や腕を骨折しても短期間の入院で済みますが、股関節骨折(大腿骨頸部)の場合は手術をしなければなりません。最近では、麻酔技術の進歩や医療機器の進歩で高齢でも手術が可能となり、少しでも早く動けるように手術をするようになりました。日本全体で年間十万人、富山県では約一千人が股関節骨折するといわれていますが、その九七%が手術を受けています。

骨量検査の方法
西能病院では、DXA(デキサ)法で、骨量検査を行っています。微量のX線をあてて、腰椎、前腕、大腿骨頸部などの骨量を測定します。かなり正確な値がえられます。さらに、必要があれば骨代謝マーカー検査を行います。



寝たきり防止の面からも、手術は効果があります。

●骨粗鬆症の予防と治療

骨粗鬆症は、自覚症状からは進行の度合いが推測しにくい病気です。二十代から四十代前半までは骨量はあまり変化しないので、その間に一度測定します。若い時の骨量は、老年期の参考となります。女性の場合は閉経後は年に一度ずつ測定、七十歳以降は男女とも二年毎に測定するとよいでしょう。骨量を増やすには、食事や運動

日光浴だけでなく、医師の診断を受けて薬・注射による治療が必要です。それにより、骨量の減少を抑えられるだけでなく、骨量を五〜六%程度増やすことが可能で、骨密度を上げる効果があります。

●転倒予防が肝心

高齢者が転ぶ原因は家の中が意外に多く、つまずいたり、滑るなど些細なことで骨折しがちです。室内を整理整頓し、段差

を解消したり手すりを付けて、安全な住まいづくりをします。また、室内を明るくして、目に合った眼鏡を掛けましょう。転ばないための服装も大切。脱げやすいぞうりやサンダルはさけ、すべりにくい底の、足に合った靴がおすすです。また、転びそうになった時には、尻餅をついたり、横に転ばないで、前に転ぶようにすると手首の骨折ですみません。骨折しないように充分気をつけましょう。

強い骨をつくるには
骨を丈夫にするには、日頃の心がけが大切

【食事】牛乳や乳製品はカルシウムの吸収効率のよい食品です。牛乳、豆類・豆製品や魚介類、海藻類も進んでとりましょう。成人でカルシウムは600mg、牛乳では3本が目安です。



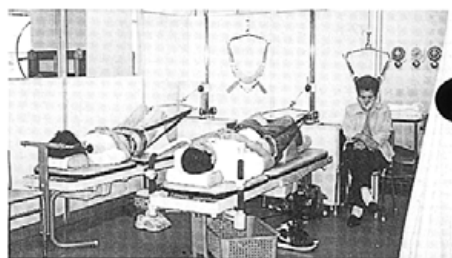
【運動】毎日30分ほど散歩をしたり、家事をするなど適度の運動をしましょう。骨の代謝がよくなり、筋肉が衰えず、敏捷性も保たれます。

【日光浴】太陽の紫外線には体の中にビタミンDを作る働きがあります。散歩や買い物など積極的に外出しましょう。



【薬による治療】骨粗鬆症になった場合は医師の指導にしたがって、根気よく治療しましょう。

五省会ファイル [7] 西能病院リハビリテーション科



リハビリ科には、訓練室、物理療法室、水治療室、生活機能訓練室などがあり、入院・外来患者さまの機能回復訓練を行っています。院長の浅野裕医師をはじめ、理学療法士八名、マッサージ師三名、事務二名のスタッフが担当しています。診療時間は朝八時半から夜七時まで、夕方は勤め帰りの方々にも利用していただいています。

訓練室では、運動療法を行っています。術後の手足、膝関節などのマッサージ、滑車を使って肩の運動、平行棒を使って歩行訓練など、患部や疾患により患者さまが様々な治療を受けられます。長期間ベッドで寝たきりだった方が起立訓練から歩行訓練に移り、補助具を使って自

分で歩くことができるまで頑張っておられる姿には、私たちも励まされます。物理療法室では、マイクロ波、低周波などを使って電気治療したり、ホットパックで患部を温めて痛みを抑えてから、腰や首を牽引しています。五十肩の患者様もたくさんおられます。この四月には、生活機能訓練室もできました。日常の細々とした動作がスムーズにできるよう練習するスペースです。職場・家庭復帰を一日も早く実現しようと、痛みを我慢してリハビリされる患者様の姿の前に、私たち職員は、気を引き締めて治療しています。(リハビリテーション科副科長 森田忠秀)



この日は散策にはうってつけの薄曇りのお天気で、帰り道は、楠木文雄さん(77歳)に、樹木の名前を教わりながら歩きました。「日焼けもせず、よかったです。女ですもの」という九十二歳の酒井春枝さんの感想にびっくり。ご家族からは「こんな機会があれば、来れなかった」と喜びの声も。

初夏の太閤山ランドもどき「広々と、気持ちいいね」

六月四日、入所者三名と家族一名、職員三名で、車で二十分あまりの太閤山ランドまで外出しました。入園後、まずは、JETトレーニングセンターもみらい館へ直行。

九十三歳の吉田ハリエさんは、遠足に来ていた朝日保育園の園児たちから握手を求められ、大喜び。園児たちから元気をもらいました。



みどり苑通信



外出会研究班の活動
これは、職員による「外出会研究班」の活動の一環で、外出が夜間の睡眠や家族とのコミュニケーションに与える影響を調査研究するものです。これまでも海王丸パークなどに出掛けていますが、この後も数回行われる予定です。

TOPICS

トピックス

看護の心を みんなの心に 五月十三日に看護の日のつどい開催

五月十二日は看護の日。フロレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、十二年前に制定されました。西能病院では、看護の日の行事として、五月十三日、五階ホールにおいて、西能病院長による健康教室と落語会を行いました。地域の方々、入院患者様ら百人が参加、人を思いやる看護の心について考えました。

「はじめての料理は母が風邪をひいた夜でした、という今年の看護の日のコピー。今日の日をきっかけに看護の心、介護の心、助け合う心を育てましょう。看護という漢字は、手と目で護ると書きます。」と、木林米子看護部長があいさつ。各ショップセンターで開催された「ま



国から寄せられた「看護実感十七文字」俳句から「看護婦の絵巻をほめて脈をとる」が看護の日大賞には選ばれたと紹介がありました。

健康教室は、西能病院長の「骨粗鬆症について」の講義。この日は、初めてビデオ上映を導入。目新しさもあり、会場のみならずアニメで学ぶ「骨の大切さが骨身にしみる話」をうなずきながら観賞されました。(内容は二ページ健康セミナーをご覧ください。)

入院体験を落語に
出囃子とともに現れた小杉家万さくさん、自らの西能病院入院体験をもとに、日に二十人もの見舞い客に骨折の説明をしていたら、くたびれて骨折よりも大変だったという話で、「リハビリは自主トレ」と締めました。

師匠の小杉家童楽さんは七十五歳。「内科より外科の病院に活気がある」と参加者をほめ、自身も人工透析していると治療の継続の大切さを訴えました。県民カレッジの落語講座、年三回の小杉ラポールでの落語会などが元気の秘訣で、酒をうまそ



うに飲む芸に、会場では、生つばをゴクリ。

ホール外廊下では職員による作品展が開催され、看護師などの作品に賞賛の声がありました。また、絵手紙の前では、「こういうのがきをもらおうとうれいでしょうね」と話し合う患者様の姿が見られました。

Healthy Menu



朝食におすすめの キーウィのヨーグルトサラダ

■材料(2人分)		■一人当たり栄養	
キーウィ	1個(正味100g)	蛋白質	3g
バナナ	1本(正味120g)	熱量	109kcal
ヨーグルト	1個(正味100g)	ビタミンC	47mg
メープルシロップ	小匙2	カルシウム	85mg
クコの実	小匙2		

■作り方
①キーウィは皮をむき、半月切りにする。
②バナナも皮をむき、小口切りにする。
③クコの実はさっとお湯をかけておく。
④ガラスの器に、②のバナナと①のキーウィをのせ、メープルシロップを注ぎ、③のクコの実をちらす。

■ヘルシー・コメント
キーウィはビタミンC、食物繊維が豊富です。ヨーグルトと一緒に食べると、蛋白質、カルシウムの吸収を助け、またおなかの調子を整えます。食欲のない朝、パンといっしょにどうぞ。元気が出ます。3時のおやつ、不意のお客様にもおすすめです。

フルーツは1日150g(可食部)を目安にお召し上がりください。ふとりぎみ、高脂血症の方は食べすぎに、ご注意ください。(栄養科)

予算の問題もあります。リフォーム

住宅改修やリフォームは

これまで介護保険のしくみや、介護保険でできる住宅改修のいろいろ



改修とリフォーム

例えば「手すり」。たかが手すりと思えますが、下地はどうなっている？

簡単なものではない

それが、家全体となると、建築にかかわる法規は？

よいパートナーを見つけて！

いろいろなリフォーム会社のチラシがあります。私も参考にします。

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
旅籠町 8時から12時15分まで 毎時15分・45分 丸の内
西町→桜橋通り→富山駅→新富町



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

支援費制度



+

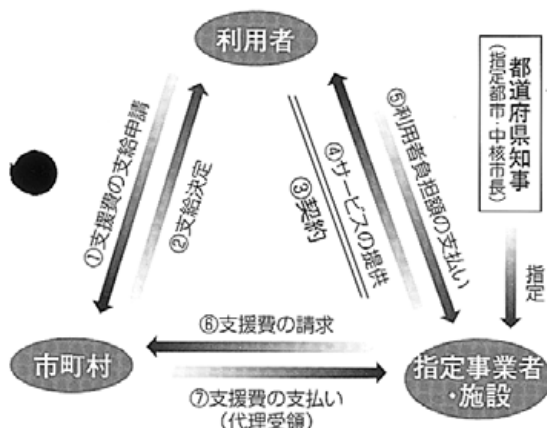
医療相談



障害認定を受けましたが、家で介護・家事援助を受けたいと思っています。支援費制度とは、どのようなものですか。



平成十五年四月から障害者福祉サービスが措置から契約による支援費制度に変わりました。



支援費制度の枠組み

支援費支給の申請は市町村の窓口で行います。支給決定を受けると、受給者証が交付されます。

ぽれぽれ

くゆつくり・おだやかに

ちよつと元気になる話

飯田澄子さん 73歳



つつし満開の初夏の午後、飯田澄子さんを、ご自宅に訪ねました。淡いピンクのカーディガンを着て

ち込んでいたとか。おつれあいを8年前に亡くして一人暮らし。近所に息子夫婦がいるのは心強いけれど、すべての負担をかけることはできないと考えていました。

朝礼のスピーチから



香りよせて
香りとか匂いについて話します。五月の時候の挨拶に、薫風の頃とか、風薫る皐月の頃等があります。

お知らせ

- 新任ドクターの紹介
【峠正義（とうげまさよし）】 眼科非常勤
- 健康教室
・7月29日（火）14：00～15：00 根塚武医師
・8月 浅野裕医師
- 納涼祭のお知らせ
●西能病院 納涼祭（2F西病棟）
8月9日（土） 14：00～16：00
・職員による出し物
・大山町民謡の会による催し物
・ビンゴゲーム・写真掲示など
●みどり苑 納涼祭
8月9日（土）
・14：00～15：00 ちんどん演奏会
・17：00～19：00 納涼祭（模擬店など）
- 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
・問い合わせは…076-428-5565（長嶋まで）

良質な医療を提供するために 「患者様の権利憲章」を制定

西能病院では、「信頼と奉仕」の基本理念のもと、患者様の権利を尊重しながら患者本位の良質な医療の提供に努めたいと、「患者様の権利の尊重と良質な医療提供をすすめるために」を定めました。

- ◆医療提供者はお約束します
- 1 公平に医療を受ける権利
- 2 患者様との相互協力関係
- 3 病気の説明と情報の提供

- 4 患者様の意思で治療法を選択
 - 5 診療記録の開示請求
 - 6 個人情報 の秘密厳守と病院内でのプライバシーの尊重
 - ◆患者様へお願いします
 - 7 患者様自身の健康情報の提供
 - 8 医療に関する説明の理解
 - 9 他の患者様や医療提供に支障をきたさないような配慮
- 患者様と病院がお互いの権利と責務を認め合い、協力して良好なパートナーシップを築きたいと考えております。

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～金）●休日診療（土・日・祝）午前8:30～12:00 午後1:30～5:00

診療科	平日診療（月～金）					休日診療（土・日・祝）				
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝	
整形外科	午前（8:30～12:00）	西能 浅野 染谷 幸男	根塚 武 橋口 津堂 隆彦	辻 西能 西能 雄 善治	根塚 武 浅野 染谷 幸男	辻 西能 西能 雄 功	午前（8:30～12:00）	西能 染谷 堂後 隆彦	辻 西能 雄 功	交替制
	午後（4:00～7:00）	西能 松下 功	浅野 堂後 裕 隆彦	橋口 堂後 津 隆彦	根塚 武 橋口 染谷 幸男	西能 川口 善治	午後（1:30～5:00）	根塚 武 浅野 橋口 津	西能 川口 善治	交替制
内科	午前（8:30～12:00）	石原 元 丸 毅 峯 俊	石原 元 丸 毅 峯 俊	川上 恭右 石原 元	碓井 雅博 碓井 雅博	碓井 雅博 碓井 雅博	午前（8:30～12:00）	小澤 哲夫 碓井 雅博 古川 裕	小方 則夫	交替制
	午後（3:00～5:00）	川上 恭右	松井 祥子	碓井 雅博	川上 恭右	川上 恭右	午後（1:30～5:00）	小澤 哲夫	小方 則夫	交替制
眼科	午前		三浦 光生	遠藤 真知		峠 正義				
麻酔科	午前（8:30～11:00）	増田 明		増田 明	増田 明	増田 明				
リハビリテーション科			午前8:30～12:00 午後1:30～7:00				午前8:30～12:00 午後1:30～5:00			

●都合により担当医が変更になる場合があります。ご了承ください。

西能クリニック

- 内科・消化器科 訪問診療
- 診療時間
午前9:00～12:30
午後1:30～6:00
- 休診日
木・日・祝日

富山市秋ヶ島146-1
TEL 076-428-5585

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
TEL 076-428-5565

五省会西能病院ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/>