

2006年7月10日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.154

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
 医療療養型
 西能みなみ病院
 介護老人保健施設
 みどり苑
 発行人 西能 勉



夏だ！海だ！

撮影 塚本 和信

海水浴

「夏は熱なり、熱即ち暑にして、なつはあつの転じたもの」という説がある。

小学生のころ夏休みになると、町内の児童会から岩瀬浜や八重津浜へ泳ぎにいった。準備体操をしてから焼けた砂浜を競争して駆けていき、海水に足を浸すと冷たくて気持ちよかった。水をかけ合ったり、もぐったり、好きな子の足を下からひっぱったりした。

「誰だ、僕の足をひっぱったやつは…」

男の子は本気で怒ったが、知らん顔してみんなで囃し立てた。冷えた体で砂浜に寝そべると温かく、潮騒の音が聞こえた。砂浜に砦や城を作ったり、砂に埋めた宝探しをした。浜茶屋で食べたかき氷は頭が痺れるほど冷たかった。

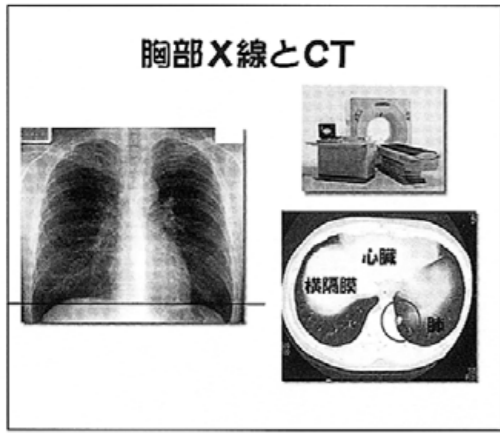
海水浴が病氣治療に効能があることは早くから知られており、「出雲神話」の因幡の白兔の神話にも出てくる。平安朝のころには難波の海辺でも行われたということである。現在のよるな海水浴はヨーロッパの近代医学の影響で、明治十九年ころからおこなわれるようになった。男は裸に裸、女は褌に腰巻姿だったそうだ。

海水浴をすると風邪をひかないという。しかし、焼けた体はひりひりして皮がむけるし、くらげに刺されると痛痒くて後が大変だった。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 穂子

contents

- 健康セミナー
リウマチと肺
- 五省会ファイル
西能病院
人間ドック・健康診断
- トピックス
リハビリテーション
外来を紹介します
- ヘルシーメニュー
ステーキ井・豚とろ井
- 医療相談
五十肩
- ぼれぼれ
楽しく介護
朝礼のスピーチから
お知らせ
診療案内



検査し、MRIはあまり役に立ちません。身体の内臓を輪切りにして検査するCTでは、臓器の陰に隠れた病変を見ることができません。

②呼吸機能検査
肺活量などを検査するもので、大きく息を吸ってどれだけ吐き出せるかを検査して、肺の硬さなどを判断します。肺活量は年齢や性で異なりますが、通常は、女性なら2000ccから3000cc、男性で頑強な人であれば4000ccほどです。肺が硬くなると肺活量が低下します。また、肺気腫などの人は2秒吸っても1秒間に1リットルしか吐き出せず、後はゆっくり搾り出すように吐き出すことがあります。

生活上の注意点

- ・ 感染予防
手洗い・水分摂取・ワクチン接種、など
- ・ 定期検診
日頃のデータやレントゲンを知っておく
- ・ ストレスをためないこと！

③血液検査
肺にどれだけ酸素を取り込む力があるかを、動脈の中の酸素量で、肺の状態を判断します。

④肺組織検査（内視鏡）
気管支内視鏡検査は、鉛筆ほどの細さの気管支カメラを気管に入れて、ポールペンの芯ほどの大きさのはさみで肺胞の組織を少量採取し、それで病理診断を行います。それでもわからない場合は、肺の一部を切り採る外科的肺生検で検査します。

自分の症状を見守り、おかしいと思ったら、すぐに医師に相談しましょう。

※当記事は西能病院健康教室の講演を編集したものです。



患者様の質問に答える松井医師

健康セミナー 24

リウマチと肺

西能病院 内科
松井祥子

息を大きく吸ったときに胸郭の中で動くのが肺です。吸う・吐くという動作によって、外から吸った空気が気管支から肺に行き、肺胞表面の毛細血管を流れる赤血球に酸素を渡し、替わりに血液中の二酸化炭素を受け取り、吐き出します。この肺と関節リウマチの関係についてお話ししましょう。

● 関節リウマチと肺
関節リウマチに罹ると、口・鼻からのどへ気管支へ肺（肺胞）へ胸膜まで、どの部位にも病変が生ずる可能性があります。口

息を大きく吸ったときに胸郭の中で動くのが肺です。吸う・吐くという動作によって、外から吸った空気が気管支から肺に行き、肺胞表面の毛細血管を流れる赤血球に酸素を渡し、替わりに血液中の二酸化炭素を受け取り、吐き出します。この肺と関節リウマチの関係についてお話ししましょう。

①気道病変
関節リウマチの患者の30〜40%が気管支症状を持つといわれています。慢性的な咳や痰があれば、気管支炎が疑われます。

②肺線維症・間質性肺炎
肺が硬くなり、大きく息を吸っても肺が十分に伸びない病気です。関節リウマチ患者の5%から40%にみられます。症状のないことも多いのですが、肺炎などを併発すると呼吸困難になることがあります。また、器質化肺炎は自己免疫疾患の患者に時々みられます。抗生剤では治りませんが、副腎皮質ステロイド剤が有効です。

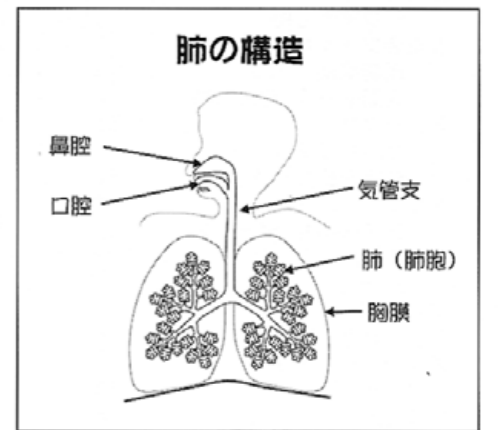
③胸膜の病変
まれに胸膜が肥厚したり胸水がたまることがあります。息をするたびに胸が痛むなどの症状がでます。

④結節性病変
肺の中に結節がみとめられるもので、胸部CT検査で、肺ガンとの鑑別が困難なことがあります。ですが、リウマチ結節は良性の病変です。

が乾く、咳や痰が出る、風邪が長引く、胸が重いなどの症状がある場合、関節リウマチとの関係を疑ってみる必要があります。

⑤薬剤性肺障害
抗リウマチ薬のなかには時に重篤な肺障害をおこすものがあります。薬が増えたり変更になった後に、体調が変化した場合は、すみやかに主治医に相談することを勧めます。

⑥肺感染症
体力が落ちた時やストレスが加わると、関節リウマチなどの自己免疫疾患の患者は肺炎などにかかりやすくなります。特に抗リウマチ薬や副腎皮質ステロイド剤を内服している人は、カリニ肺炎などの日和見感染を起こし、重症になることがあります。



● 肺の検査
①画像検査
胸部レントゲンやCTなどで

五省会ファイル [24] 西能病院 人間ドック・健康診断



自分の身体の状態を知りたい、現在のままならず、明日を意欲的に生きるために大切です。西能病院健康事業部では、人間ドック・健康診断を行い、地域の皆様の健康管理・維持に努めています。

ドックは、水曜日と金曜日に行い、予約制です。標準の検査項目に加え、不安がある項目を追加してさらに詳しく検査することもできます。

【当院ドックの特徴】

- ①専任の医師・看護師が担当し、安心と信頼を大切にしています。
- ②MRI・CT・消化管内視鏡検査など精度の高い器械を備えています。
- ③婦人科検査もオプションで受けただけです。（近くの医院に送迎します）

8:30	受付（部屋に案内） 着替え・採尿
8:40	身長・体重・血圧測定 血液検査のための採血
8:45	胸部レントゲン検査 内科診察・直腸診察・ 腹部超音波検査 胃透視（胃カメラ） 視力検査・聴力検査・心電図 肺機能検査・出血時間検査 婦人科
12:00	昼食（部屋で） 脳ドック

④個室を用意し、待ち時間をリラックスして過ごしていただけます。

⑤昼食をご用意しています。

⑥2週間後に検査担当医師による結果説明を行います。来院される方には適切なアドバイスをおこないます。質問や相談などに応じます。来院の都合がつかない方には検査結果を郵送します。

⑦6ヵ月後、必要に応じてドック後の再検、精密検査、要治療等を案内し、健康管理への意識付けをしています。

⑧データは厳重に管理しています。

毎年継続して利用される方が多く、経年変化がわかるようになっています。ドックを病気の予防と健康管理に役立てていただくことが私たちの願いです。

（西能病院健康事業部 山崎敦子）

ヘルシーメニュー

～どんぶり2種～
ステーキ丼・豚とろ丼



【材料】		■ステーキ丼（1人前）		■豚とろ丼（1人前）	
牛肉ステーキ用	100g	豚バラ肉	60g	しょうが	適宜
塩・こしょう	適宜	にんにく	ひとかけ	油	
油	適宜	水	20cc	酒	20cc
水菜	15g	④ みりん	7g	醤油	7g
ラディッシュ	3g	片栗粉	適宜	長芋	30g
レッド玉葱等お好きな野菜		ミニヨン葱（おくらでも）			
ごぼう	10g				
油	適宜				
市販のステーキソース					
マヨネーズ					

- 【作り方】**
- ステーキ丼（640kcal）**
- ①水菜4～5cm、ラディッシュ、レッド玉葱 薄切りにし、混ぜ合わせて水にさらす。
 - ②ごぼうは、15cm程の縦長に切り、油で揚げる。
 - ③牛肉は、焼く直前に塩・こしょうする。フライパンを熱し、油を熱したら薄切りにしたにんにくをきつね色にカリッと焼き、とりだしておく。
 - ④③のフライパンで、肉を好みの焼加減に焼き、食べやすい大きさに切ったステーキを、どんぶりに盛ったごはんのせる。
 - ⑤温めたステーキソースを上からかける。野菜・ごぼう・にんにくをのせ、マヨネーズをかける。

- 豚とろ丼（808kcal）**
- ①豚バラ肉は5cm角に切り、フライパンに油をひき強火で焼いて表面に焼き色をつける。皮付きのままスライスしたしょうがとともに、深鍋に入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にしてあくをすくって、落し蓋をして2時間ゆでる。
 - ②①に水を入れて冷まし、肉を水で洗って器にいれ、水を注いで冷蔵庫で一晩おく。
 - ③鍋に②と肉をいれ、煮立ったら弱火にして落し蓋をして1時間ほど煮る。
 - ④どんぶりにご飯を盛り、2cmほどにスライスした角煮と角煮の煮汁に軽くとろみをつけたものをかけ、すりおろした長芋（塩で味をつける）をのせて、ミニヨン葱をちらす。

どんぶりは、一皿で手軽にたくさんの食品をとることができま
すね。工夫していろいろな味を楽しんでいただけます。

（西能病院 栄養科）

西能みなみ病院 リハビリテーション外来を紹介します



西能みなみ病院では、広いリハビリテーション訓練室と運動機能回復に役立つ様々な機器を備え、リハビリテーション科の専門医が患者様を診察します。動きにくさや痛みをコントロールするために、その状態に応じて注射、貼り薬、飲み薬などの薬物による治療を行い、機能回復訓練の内容を計画し、理学療法士や作業療法士が実施しています。また、機能障害の改善をめざして手術が必要と判断される場合には、手術適応を判断し、整形外科との連携の下で治療を行います。

医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、栄養士等が患者様の立場に立ち、豊かな心で接し、治療目標に向かって協力し、共に一つのゴール「運動機能回復・生活的自立・社会参加」に進みたいと考えています。



理学療法

痛みの緩和、運動能力の回復、環境の改善、障害の予防と軽減などをめざし、身体に障害のある患者様に対し行う、治療体操、電気、温熱、水、マッサージなどによる身体治療



リハビリ中の患者様からの相談や質問に答える浅野医師。担当医は常に訓練室の患者様の状態を把握、助言や指導を行っています



患部をホットパッドや電気刺激、超音波で活性化し、関節可動域訓練をしています



▲「脳卒中で、右側が半身マヒに。左手で箸で食べられるようになればいいけど、今はスプーンで食べています。少しでも右手に力が入れればいいかと思って、洗濯バサミを使って訓練しています」

◀ボールを使って運動機能を観察しながら、左右の移動や立ち上がり方を具体的に練習しています



一人ではつまらない運動療法も、ビーチボールを使って会話しながら楽しくキャッチボール

作業療法

身体や認知能力に障害がある患者様が日常生活の諸動作、仕事など生活全般の活動ができるように、諸機能の回復、維持を促す作業活動を用いて行う訓練、指導及び援助

●リハビリテーション科とは

リハビリテーション科は、運動機能障害に対応する「整形外科」のような診療科です。一般的に、「リハビリテーション」「リハビリ」というと、機能回復訓練といった狭い意味で使われていますが、医学的には、痛みがある、動きにくいといった骨や関節などの整形外科治療の一環として、また、脳卒中など中枢神経系の運動機能障害に対応して行われる治療のことをいいます。

語源的に、rehabilitation（リハビリテーション）とは、reは「復帰」する、habilitationは「社会へ」ということで、障害を持つ方々が住み慣れた地域で、生き生きと豊かに生活することを援助する、医療・保健・福祉・教育の統合的な支援体系のことです。簡単にいうと、病気やけがで障害を持った方々が、様々なサポートを受けながら、残っている能力を最大限に生かして、日常生活における自立と社会参加を図ることをいいます。

（リハビリテーション科医長 浅野 裕）



複雑な形や色彩の原本を手本に行う「大人のぬりえ」は、認知能力や根気を要する作業です。作業療法士が患者様と会話を交わしながら進めます



五十肩

医療相談



Q ここの1年くらい右肩が痛くて、腕を上げたり、手を後ろに回したりすることができません。レントゲン写真では異常なく、「五十肩」とのことですが、なかなかよくなりません。効果的な治療法はありませんか。



A いわゆる五十肩とは、肩関節周囲炎ともいわれ、とくに誘因もなく肩が痛み、夜も眠れない、あるいは、徐々に肩が痛くなり、動かなくなる

といった症状があります。こうした痛みは1年〜1年半位続くことがあります。時期が来ればよくなることが多いようです。運動療法を中心に根気よく治療を続けることが大事です。
〔日常生活の注意〕
* 肩の保温に留意し、肩を動かすときはゆっくりと、また、重い荷物の持ち運びはできるだけ少なくしてください。
* 急激な痛みが起ったときには、安静にして、蒸したタオルやお風呂で温めます。
* 関節は動かせる範囲まで動かし、無理は禁物です。運動療法と冷やさないことが重要です。

肩関節の痛みはいろいろな原因で起こります。腱板病変や滑液包炎、腱板腱部損傷、上腕二頭筋長頭腱炎などはレントゲンで骨変化がはっきりせず、いわゆる五十肩の治療法では良くならないこともあります。肩痛イコール五十肩と考えるのは危険ですので、再度診察を受け、他の肩関節疾患がないか確認しましょう。
（整形外科 市村和徳）

ハートフル・ケア

楽しく介護

その1

はじめに

皆様、こんにちは。今回より要支援・要介護状態

でご自宅で生活をしておられる方々やそのご家族、また、今後ご自宅で介護をしていく予定の方々のために、基本的でもとても簡単な「食事」「排泄」「移動」「環境づくり」といった介護のワンポイントアドバイスなどの情報を連載していきます。

介護というのは大変奥の深いものです。一つの介護方法がすべての方にあてはまることはありませんし、過剰な介護が時には介護される人の自立を妨げてしまうこともあるのです。ですから、このアドバイス情報がびつたりとあてはまらないこともあるかもしれません。そのような時は自分なりに応用してみたり、介護の専門職の方に相談し

てみて下さい。また、「我が家ではこんなふうになっています」といった情報や意見がありましたら是非教えて下さい。
介護をしていく上で一番大事なことは、その人が主体性を持って生活できるように、適切な援助を行なうことです。要支援・要介護状態の方が自ら「生活を楽してみたい」と意欲を持てるような介護ができるように、皆様に情報を提供していきます。



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 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 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
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

脳の再生

朝礼のスピーチから



人の名前を思い出せなかったり、今話そうとしていたことを忘れていたりという経験、みなさんにもありませんか。ある冊子に「脳を育て元気にする方法」という記事がありました。脳の老化は体と同じように30歳頃から始まり、毎日10万個もの脳細胞が死んでいくといわれていますが、その一方で「新生ニューロン」と呼ばれる新しい神経細胞が作られていることが、現在の研究でわかってきました。この新生ニューロンは60歳になると10個ほどしか作られなくなりますが、

- ① 鏡に向かって微笑む
 - ② 手や指を使った運動
 - ③ 楽しいこと、幸せなことを思い起こす
 - ④ 深呼吸やアロマテラピーでリラックスする
 - ⑤ 新聞の音読や書き取りをする
- いくつかになっても「フレッシュな脳」で若々しくありたいものですね。
看護部主任 押川志津子

ぽれぽれ

くゆっくり・おだやかに

本多健太さん (30歳)



一方で、忙しい日常の中では気づきにくいことに気づかれました。病院の職員の方々、他の入院患者さん、家族、友人、会社の上司や同僚など多くの人に支えられていること。車椅子や松葉杖を体験してその不便さを実感、体の不自由な人の視線でものを見られるようになったこと。そして健康の有難さです。
営業の自分にとっては、今回の一ヶ月近い入院は大きなロスとなりましたが、それは頑張れば取り戻せると思います。それ以上に、怪我を恐れて人生守りに入るようなことなく、今回の入院経験で得た大切なものを今後の人生のプラスにできればと考えています。



根気強くリハビリを続けて、趣味のラグビーにも必ず復帰したいと本多さん

ちょっと元気になる話

五月三十一日、みどり苑では恒例の運動会を開催、入所者・利用者様と職員が一体となって、パン食い競争、花送り競争、玉入れ、応援合戦などを行い、心地よい汗を流しました。優勝は、赤団でした。

花送り競争とは、手作りの紙製の花百数十個を、各団一列に並んで横の人に送って、そのタイムを競う競技です。花は手の不自由な方でも送りやすく、参加者は楽しく競技しました。応援合戦では新人職員や実習生が奇抜な衣装でよさこい踊りを踊り、全員大笑いで楽しみました。

応援合戦も楽しく みどり苑 春の運動会を開催



花送り競争

お知らせ

■納涼祭のご案内

- ・西能みなみ病院…8月9日(水) 14時より
2階食堂談話室にて
- ・みどり苑…8月5日(土) 17時より
1階デイルーム中庭にて
模擬店、民謡踊り、よさこい踊りなど



■富山市健康診査指定医療機関

当院では富山市指定の基本健康診査並びに各種がん検診を実施しています。

対象：富山市在住で、所定の年齢以上の国民健康保険の被保険者とその家族（対象者には富山市より受診券が交付されます）
 期間：平成18年5月1日～12月末まで
 内容：基本健康診査・胃がん、肺がん、大腸がん検診
 申込・お問い合わせは…1階総合案内まで事前予約が必要です

西能病院

TEL 076-441-2481

富山市五福1130

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

診療科	平日診療(月～金)					休日診療(土・日・祝)			
	時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	
整形外科	午前 (8:30～12:00)	西能 市村 和徳	根塚 武 (9:00～) 橋口 津彦 堂後 隆彦	西能 辻 陽雄 (9:00～) 仲井間 憲成 川口 善治	西能 根塚 武	西能 仲井間 憲成 松下 功	午前 (8:30～12:00)	西能 市村 和徳 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00～7:00)	西能 堂後 隆彦	市村 和徳 仲井間 憲成	橋口 津彦 松下 功	根塚 武 橋口 津彦 堂後 隆彦	西能 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30～5:00)	市村 和徳 根塚 武 橋口 津彦	交替制 ●スポーツ整形も行います
内科	午前 (8:30～12:00)	川上 恭右 (一般・消化器) 朴木 博幸 (膠原病・リウマチ)	川上 恭右 (一般・消化器) 宮本 直樹 (一般・消化器)	宮本 直樹 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器) 宮本 直樹 (一般・消化器)	宮本 直樹 (一般・消化器)	午前 (8:30～12:00)	中山 康弘 (一般・消化器) 島 啓介 (神経内科・9:00～隔週)	休診
	午後 (3:00～5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	宮本 直樹 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	宮本 直樹 (一般・消化器)	午後 (1:30～5:00)	宮本 直樹 (一般・消化器)	休診
眼科	午前			袖木 達也		阿部 知博			
麻酔科	午前 (8:30～10:00)	増田 明 (ペインクリニック)		増田 明 (ペインクリニック)	増田 明 (顔面・眼・聴覚 外来・予約制)	増田 明 (ペインクリニック)	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。		
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			



西能病院は
日本医療機能評価機構認定
を受けています。

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
- 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/利用者様の活動
サポート/話相手
お問い合わせは長嶋
まで

富山市秋ヶ島146-1
TEL 076-428-5565

みどり苑ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/users/midori/>

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145番1

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:30							
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	大黒 正志	休診
リハビリテーション科	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	休診	浅野 裕	休診