

2006年11月1日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.156

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 誠



砺波の獅子舞

撮影 荒木博昭

contents

- 健康セミナー
安心・安全な麻酔
- 五省会ファイル
西能病院 感染対策委員会
- トピックス
高齢者の健康づくり
- ヘルシーメニュー
冬野菜のあったか料理
- 医療相談
楽しく介護
ぼれぼれ
お知らせ
診療案内

獅子頭

獅子頭はとてもユニークな顔をしている。目はぎよろりとして鼻の穴が大きく、裂けた口から金歯がむき出している。子供のころ生家の床の間に、弟が生まれたとき井波で作ってもらった獅子頭が飾ってあった。大人の頭ほどの大きさで、金色に光っていた。よく見ると愛嬌のある顔をしていた。

獅子頭をかぶって行う舞を獅子舞といい、五穀豊稔の祈りや悪魔や鬼を払い清めるために、神社へ奉納される。赤や黒の獅子頭もあり、獅子舞も地方によって子供が薙刀や竹棒を持って先導するものもあるようだ。私の育った地域では、獅子舞は二人で舞っていた。横笛と太鼓に合わせ、赤い獅子が伏せたり飛び跳ねたり体を軽妙に動かし、口がかちかちと音を立てた。本物の獅子が乱舞しているかに見えた。

獅子に噛んでもらうと、子どもが元気ですくすく育つという言い伝えがある。小さな子供の頭を噛む仕種をみると、時折、子供は泣き出した。泣き虫の私は獅子が近づいてくるとこわくて母にしがみついていたが、獅子から目を放すことができなかった。

先日、山王祭りで久しぶりに獅子舞を見た。日差しが強く、獅子もさぞ暑かったのだろう。真っ赤な顔をさらに赤くしていた。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 棧子

健康セミナー 26

安心・安全な麻酔

西能病院副院長 麻酔科
増田 明

当院は、首、肩や手、腰、膝から足先まで、あらゆる整形外科の手術を年間1,000件以上行っています。院内の掲示やホームページをご覧になれば理解していただけますね。インターネットを利用すれば、手術に関する情報はたくさん入手できる時代になってきました。一方、麻酔に関しては比較的情報が少ないようです。当院で行われている「患者さんに優しい」麻酔を紹介します。

手術は整形外科の専門医の資格を持った医師がすると同様に、麻酔は麻酔の専門医の資格を持つ医師（増田）が行っています。本

痛みのない患者さんは看護師と一緒に歩いて手術室に行きます（写真1）。これは「歩行入室」といって、患者さんにも好評です。腰の手術や骨折で痛みのある患者さんはベッドで手術室に行きます。手術室では名前や手術する部位を確認します。その後、清潔な手術室に入って色々なモニター（血圧計、心電図、酸素濃度を測定する器械など：写真2）をつけます。しばらくすると、点滴の中に痛み止めや麻酔の薬が入っていき、20秒ほどで眠ってしまいます。これで手術の準備ができました。

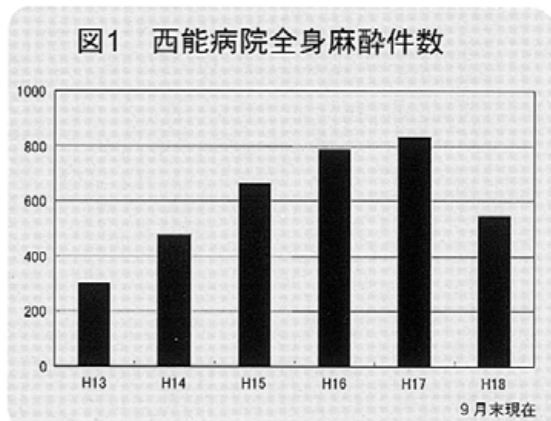
よく聞かれる、患者さんの質問を紹介します。

Q 麻酔に使う器械は安全ですか？
大きな病院と同レベルの器械を使っています。麻酔の器械は定期点検、日常点検を行っています。麻酔はすべて専門医の増田が行っています。

Q 大酒飲みですが、全身麻酔はうまく効きますか？
心配いりません。確かに、アルコールと麻酔の薬は作用が似ていますが、アルコールを飲まない人と使う薬の量は変わりありません。お酒を飲む人は、むしろ麻酔の醒め方がよいような印象があります。

Q 歯の治療の時、麻酔が効きにくいので、全身麻酔が心配です。
歯の治療の時に使う麻酔薬は局所麻酔薬といいますが、特に奥歯の治療では歯のまわりの骨が厚いため、局所麻酔薬が神経までとどきにくいので治療時に痛みを感じるときがあるようです。全身麻酔は主に点滴から入れます。麻酔薬は血液に溶けて、脳の細胞に吸収されて麻酔という眠りを起こします。歯の治療に使う局所麻酔薬とは、作用が全く違うので心配いりません。

Q 何時頃醒めるのですか、飲水・食事はできますか？
麻酔の醒め方には個人差があります。一般的には、手術が終わる麻酔の薬を止めてから20分前後で目が覚めます。その時はまだボーッとした状態ですが、まわりのこ



Q 歯の治療の時、麻酔が効きにくいので、全身麻酔が心配です。
歯の治療の時に使う麻酔薬は局所麻酔薬といいますが、特に奥歯の治療では歯のまわりの骨が厚いため、局所麻酔薬が神経までとどきにくいので治療時に痛みを感じるときがあるようです。全身麻酔は主に点滴から入れます。麻酔薬は血液に溶けて、脳の細胞に吸収されて麻酔という眠りを起こします。歯の治療に使う局所麻酔薬とは、作用が全く違うので心配いりません。

とは充分にわかる状態です。

麻酔の時にはお腹のなかを空にしておく必要があります。ご家族からは手術後も食べられないで、かわいそうとの声をしばしば聞きます。当院では体の状態を看護師が観察して、できるだけ早く水や食べ物が食べられるようにしています。手術室から病室に帰って、平均90分後には水を飲み、2時間後には食事をとれる患者さんが多いようです。当院ではできるだけ体の回復を助けるよう栄養士と協力して、おいしい食事を出しています。

Q トイレにはいつ行けますか？

手術のあと、歩ける状態の患者さんであれば、トイレに行けます。できるだけ「オシッコの管」を入れないようにするので心配なく、**Q 全身麻酔と脊椎麻酔（下半身麻酔）はどちらがいいのですか？**
全身麻酔をお勧めします。下半

身の麻酔は、手術のあと6時間ほど効き目が残っているのが歩くことができません。したがってトイレに自分で行くこともできません。下半身の麻酔では、手術のあとの不都合が多いのです。全身麻酔では、薬がすぐに体から抜けていくので、手術のあとが楽になります。

Q 大事なヒゲは、剃りたくないが？
ヒゲは患者さんの個性を示す大切なものと考えています。剃る必要は全くありません。無精ヒゲは剃っていた方がいいですね。

● 当院の麻酔の特色

- 1 麻酔専門医による安全・安楽な麻酔
- 2 病状による手術室入室→歩行入室
- 3 可能なかぎり服を着る→ブライバシー保護と体温低下の予防
- 4 早期の飲水・食事の再開→体力の回復



写真1 手術室へ歩行入室



写真2 手術室内でモニタをつける

五省会ファイル [26]
西能病院 感染対策委員会



感染対策委員会は院内感染を防止、患者さまと医療関係者に安全な医療を提供するための委員会です。メンバーは、医師を含む各部署の8人ですが、病院全体の感染症に対する意識を上げるため、メンバーを中心として様々な活動を行っています。

（病院感染対策マニュアル）
マニュアルは昨年内容を再検討し、各部署に配布しています。新しい情報に対応して随時見直し・修正を行っており、修正日付を明示し職員に周知しています。

（院内ラウンド）
8人のメンバーと看護部との連携により、毎月院内各部署（外来・病棟・リハビリ・検査室など）を巡視しています。「ラウンド点検表（一般用・手術室用）」を作成し、点数化して評価しています。項目として、標準予防策、手洗い

方法と設備、廃棄物処理、滅菌物処理、針刺し事故防止などがあります。

（標準予防策の実施）

外来に関連ポスターを貼っていますが、採血・注射時に手袋を着用し、呼吸器衛生・咳エチケット対策として職員・患者様双方へのマスク着用を働きかけています。その他、今年度より尿路感染や術後創感染サーベイランス（感染率の把握）に取り組んでいます。リンクナース（感染対策現場担当看護師）と共に委員会メンバーが一丸となり、職員への感染防止対策教育・啓発活動を行っています。（西能病院感染対策委員会 看護部長 境美代子）



看護部長、看護師、検査技師、薬剤師などで院内ラウンドを行い、ラウンド点検表の項目をチェックします。また、実際に手洗いをしてもいい、その方法について評価し、場合によっては改善を働きかけています。

ヘルシーメニュー

電子レンジ
でつくる

冬野菜のあったか料理



体をあたため胃腸にやさしい

☆鰯のかぶら蒸し (1人分)			
鰯	80g (1切れ)	きのこ	20g
酒	小さじ1	片栗粉	小さじ1
塩	少々	*澄まし汁あん	
かぶら	90g (小1個)	出し汁	200cc
卵白	半分	うすくち	大さじ1
長芋	25g	塩	少々
花人参	20g	水溶性片栗粉	

☆かぶらの葉も捨てずに活用!! 三彩ごはん			
米	0.5合	小梅	10g
かぶらの葉	20g	白ごま	1g

☆塩もみしたかぶらを柚子とたらこで和えた1品

□作り方

鰯のかぶら蒸し

- ① 鰯の切り身を半分に切り、軽く塩をふり酒をかけておく。
- ② クッキングペーパーを敷いたボールに皮をむいたかぶらをすりおろし、ペーパーを持ち上げ軽く水気を切る。
- ③ 水気を切ったかぶらにぎんなん・卵白・長芋・片栗粉を加えよく混ぜる。
- ④ 深めの中鉢に酒・塩をした鰯を入れ、③のかぶらを、鰯を覆うように高くかける。
- ⑤ ラップをかけて、レンジ500wで4分加熱する。
- ⑥ ゆでた花人参やきのこ等を飾り、熱いうちに澄まし汁あんをかける。

三彩ごはん

- ① かぶらの葉はサツと湯通しして、冷水で色止めする。
- ② 軽くしほり細かくきざんで塩を少々ふる。
- ③ 小梅は種をのぞいてきざむ。
- ④ 炊き上がったご飯に②のかぶらの葉と③の小梅・白ごまをくわえザックリ混ぜ合わせる。

かぶらの栄養

かぶらの根の部分にはビタミンCが多く、でんぷんの分解酵素のアミラーゼを含んでいるため胃腸の重苦しさをやわらげます。一方、葉はビタミンA・ビタミンC・鉄・繊維を豊富に含みます。

□1人当り栄養

熱量393kcal 蛋白質22.7g

(みどり苑 栄養管理室)

TOPICS

トピックス

西能みなみ病院内科外来では一般内科の診療を行っています。それぞれの内科医は得意とする専門分野を持っています。森本茂人医師(金沢医科大学教授)は高齢医学、大黒正志医師(金沢医科大学)は同じく高齢医学、石原元医師は糖尿病の専門医です。今回は、森本茂人医師による、元気に高齢期を過ごしていただくための「高齢者の病気と健康づくり」です。

高齢者の病気と健康づくり

● 病気予防と生活習慣 ●

食事管理

②積極的に摂るとよいもの

新鮮な魚を摂ることで、心筋梗塞・脳卒中・認知症を予防できます。野菜、牛乳・ヨーグルト、豆腐などの豆類には多くのミネラルや良質の蛋白が含まれます。



③コレステロールを減らす

卵黄、魚卵類、動物性の脂に多く含まれます。食事の西欧化に伴い、20代ではアメリカ人より日本人のほうが摂取量が多くなっています。

①塩分摂取量を減らす

加齢によって舌の味覚が落ちて、塩、砂糖、醤油などを若いときより多く使いがちです。酢やクエン酸をふくむレモンの汁(市販のものでもよい)を醤油に使うこと、おすすめです。



血圧のコントロールが大切
50才であれば50%と、
年齢と同じパーセント
の方が高血圧です。



「一家に一台、血圧計、
ひとりに一個、歩歩計」

運動習慣

運動不足ととりすぎ予防
午前中の散歩がよいといわれ、5000歩以上が理想的ですが、まずは歩く習慣が重要です。地域での体操教室などもお勧めです。



社交性

閉じこもり予防
外に出て少し緊張しながらお話を、身なりを整えて外出する、手紙を書くなど、自分から発信することが大切です。



● 高齢者の病気予防

病気予防に肝心なのは、日々の家庭での生活習慣です。

- ①体調がよくないときはすぐに医者に行き、早期治療する。
- ②毎日血圧を測り、健康状態を管理する。
- ③年に1度は健康診断を受け、検査する。
- ④家庭に閉じこもらず、外に出て交流する。

西能みなみ病院

内科外来(その1)



みなみ病院待合室

地域社会の中核医療機関として



金沢医科大学 教授
森本茂人医師

● 健康で長生きするために

高齢社会になり、退職後20年以上も地域で自立して生きる時代になりました。そのため、医学だけでなく、新しい高齢者の倫理観や教養、社会システムの創造が必要となつていきます。若いうちからよい生活習慣を身に付ける、健康診断は毎年受ける、社交性を持つ、コミュニティの中で役割を担うなど、楽しく長生きするための教養が必要です。一方、年金制度や福祉制度による生活の安定、公的な健康・教養教室などの社会活動の推進、高齢者への健康診断受診の働きかけなど、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが大切です。

● 高齢者の病気の特徴

高齢者は、およそ年齢を10で割つ

たぐらうの数の病気を持つておられます。70歳なら7つ、80歳なら8つと、高血圧や心疾患、脳卒中、閉塞性肺疾患、骨粗しょう症、膝関節症、栄養の問題、認知症など慢性や急性の疾患を持つておられます。慢性疾患は悪化しないように管理し、肺炎、脳卒中急性期、心筋梗塞などの急性疾患は積極的に治療するのが原則です。

ご高齢の場合は、それぞれの病気に典型的な症状を示すことが少なくありません。このため起こり得る急性疾患を予測して積極的に検査し、またひとつの急性期疾患がおこると、次々と余病が出てくる場合もあるのです。治療の優先順位を考えて早期治療を進める必要があります。ご老人では熱の出ない肺炎や、胸が苦しくない心筋梗塞がめずらしくないので、思わぬ病気が進行している場合があります。普段と様子が違う、ぐったりしているなどの時には、早めに、また積極的に内科外来を受診し

ていただくことが肝要です。高齢者の病気は、若い人のように完治を目標とすることよりも、急性期の病気を治めて慢性疾患として、それ以上悪くしないように管理していくことをめざします。「一病息災」、病気といっしょに暮らしているという自覚が、他の病気にも注意を払うことになり、ひいては健康長寿の秘訣にもなるのです。

● 高齢者に多い病気

高齢者の直接死亡原因の第一位は肺炎です。加齢に伴って脳が機能低下し、咳・嚥下反射なども低下します。夜間寝ている間に知らずに口腔内細菌を含んだ唾液を誤嚥して発症する誤嚥性肺炎(嚥下性肺炎)が多いのが特徴です。脳の機能低下は転倒骨折による寝たきりにも深く関係しています。また、高血圧が原因となる脳血管障害、心疾患による死亡も多く、若い頃からの喫煙習慣は、これらの循環器疾患とともに、ガン、さらには高齢期の慢性閉塞性肺疾患の要因となっています。



▶介護保険でレンタルして利用している電動ベッド

【用具】
これまででは布団やコタツを利用して立っていたけど、床からの立ち上がりが困難になってし

ハートフル・ケア

楽らく介護

その3

環境づくり②

前回、環境づくりの中でも住居の面でのアドバイスをしましたが、今回は住居の中で使用できる用具について説明します。



▶肘掛のついた安定した椅子

（特定福祉用具購入）
浴室内で使える椅子や可動式の手すり、トイレに行くことが困難な場合に使用するポータブルトイレも介護保険を利用できれば、1割負担で購入することができます。
介護保険を利用して用具をレンタル、購入したい場合は担当のケアマネージャーに相談してください。

（支援相談員 長嶋千尋）

まい、活動量が減ってしまふことがあります。そういう時は椅子とテーブルやベッドを利用すると立ち上がりが楽になります。
（福祉用具貸与（レンタル））
起き上がりも困難になってきているようなら、介護保険を利用し、手すりがついていて電動で高さが変えられるようなベッドを安価に借りることが出来る場合もあります。

笹岡能明さん（68歳）



ベストに描かれた愛犬の絵

ぽればれば

くゆくり、おだやかに

ちよびに元気になる話

いつも愛犬といっしょ
笹岡能明さんが、脳梗塞になったのは、昨年3月だった。富山市民病院に2カ月、高志リハビリ病院に2カ月入院して、その後は自宅療養とし、週3回みどり苑のデイケアを利用している。

子どもの頃小児マヒにかかった笹岡さんは、右足の自由が利かず、20歳までは松葉杖の生活だった。その後補装具を付け、歩いたり、自転車に乗ったりできるようになった。中学校を卒業してから職業訓練を受けたが、そのとき学んだのは印章製作だった。器用な笹岡さんは、それを自分の仕事としてきた。
元々活動的なタイプで、犬と散歩したり、自転車で遠出をしたり、ス



キーなどのスポーツを楽しんだりしてきたが、10年ほど前に退職してから愛犬の「風香」や「姫」の絵を描き始めた。写真を見ながら独習した。やがて、染色絵の具があることを知り、自分の衣服にも描くようになった。
脳梗塞の後遺症は左半身に残り、両方の足に障害を持つことになったが、リハビリによって日常生活は杖をついて暮らせるようになった。幸いなことに右手は問題なく、今も自由に絵が描ける。
「一人でいると、くよくよ考えてストレスがたまります。みどり苑に来てみると、将棋を指したり、話をしたり、風呂に入ったり、楽しいですよ。生活リズムができて、リハビリも苦になりません」と、笹岡さん。



健康保険と老人保健の一部が変わったそうですが、どこが違うのでしょうか。



平成18年10月から、健康保険法等が改正され、患者様が支払う1ヶ月当たりの自己負担限度額が変わりました。70歳未満、70歳以上とそれぞれ図1、図2に示す負担金額を支払うこととなります。患者様の自己負担金額は多くなりますが、申請により、保険者又は市町村より払い戻されます。詳しくは、医療保険の保険者又は市町村の窓口（老人保健は市町村窓口）へお問い合わせ下さい。

健康保険と老人保健

医療相談

図1 自己負担限度額 70歳未満の場合

所得区分	窓口負担	自己負担限度額通院・入院
上位所得者	3割	150,000円+（総医療費-500,000円）×1%
一般		80,100円+（総医療費-267,000円）×1%
低所得者		35,400円

上位所得者とは、国保加入者は基礎控除後の所得が600万円以上、健保加入者は月給53万円以上の方を指します。また、低所得者とは、住民税非課税者や生活保護世帯の方で、自己負担額は変更ありません。

図2 自己負担限度額 70歳以上の場合

所得区分	窓口負担	自己負担限度額	
		通院	入院
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%
一般	1割	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ			15,000円

現役並み所得者は、個人市・県民税の課税所得額が145万円以上の方を指し、窓口負担が2割から3割に変わりました。低所得者Ⅱは住民税非課税者、低所得者Ⅰは収入が年金のみで80万円以下の方であり、自己負担額は変更ありません。



70歳以上の方が療養病床に入院する場合、食費と居住費の負担額が変わりました。療養病床（医療保険適応）に入院されている70歳以上の方は、図3に示す食費（調理費加算）と居住費（光熱水費相当）を新たに自己負担することとなりました。

図3 療養病床（医療保険適応）入院の食費・居住費の自己負担額 70歳以上の場合

所得区分	食費+居住費（1日当たり）
現役並み所得者	1,380円+320円
一般	1,380円+320円
低所得者Ⅱ	630円+320円
低所得者Ⅰ②	390円+320円
低所得者Ⅰ①	300円+0円

低所得者Ⅰ②は、収入が年金のみで80万円以下の方、低所得者Ⅰ①は、老齢福祉年金を受給している方が対象となります。

難病や、人工呼吸器・中心静脈栄養等を要する患者様については、平成18年9月以前の食費負担となります（一般世帯で1日当たり780円）。居住費もかかりません。

西能病院栄養科では、腰痛や頸椎症などで寝たままの食事を余儀なくされている方や、肩や手の手術後のため、利き手でない方の手で食事をされている患者様へ、従来の「おにぎり食」などに加え、「ピック（串刺し）食」を提供しています。おにぎり・お粥の主食に、一口大あるいは巻物状にした副食を楊枝にさしたり、ムース状にしたりして食べやすくしています。みそ汁も暖かいゼリー状、滑りにくい食器も用意して、おいしい食事の工夫をしています。

術後などの方へ「ピック食」始めました



▶サラダ・お浸し・酢物などはライスベーパーや薄焼卵、薬物野菜などで巻物にしています。

お知らせ

■ 新任ドクターの紹介

西能病院

三川正人 (みかわまさひと) 一般内科・腎臓・循環器 非常勤

■ 西能病院 診療体制変更

10月より当面の間、都合により内科の土曜日午後の診療を休診させていただきます。

■ 消防操法大会にて入賞

去る9月6日、富山消防学校において「第1回 消防操法大会」(主催:危険物安全協会)が開催されました。西能病院・みどり苑・西能みなみ病院から8名の隊員が参加、消火器の部で入賞を果たしました。

第1回 自衛消防隊消防操法大会



■ 敬老会を開催

9月9日、みどり苑では敬老会を開催しました。ご家族とともに、寿司バイキングや渋川流剣詩舞道菊帆会様による演芸、喫茶を楽しめました。

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 堂後 隆彦	西能 辻 関雄 (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 松下 功	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦 ●スポーツ整形 も行います	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	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)	三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	午前 (8:30~12:00)	中山 康弘 (一般・消化器) 鳥 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)	川上 恭右 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	午後 (1:30~5:00)	休診	休診
眼科	午前			柚木 達也		園師 眞弓			
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・歯・耳鼻 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	



日本医療機能評価機構

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/midoril/](http://www.sainouhp.or.jp/users/midoril/)

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