

五省会ニュース

ご せい かい

No.170

トキメキ

「トキメキに会いに行かない？」
友人に誘われた。トキメキとはこの五月に黒部市に飛来し、いまや住民票までもらった特別天然記念物の朱鷺である。

秋のお彼岸に「トキの里」へ向かった。広い黒部市で簡単に「トキメキ」に出会うことができるだろうか。不安と期待が入り交じる。

写真に書かれた撮影地を地図であたり、それらしい松林や田んぼを探し回ってみたが、影も形もない。だめかと諦めかけた。すると、通りがかりの人が「川の土手にいたぞ」と教えてくれた。

見つけた。布施川の土手の草むらにいるトキメキを。駆け寄りたいたい気持ち



を抑えながら遠巻きに観察していると、気持ちを察してか近づいてくる。
頭が赤、くちばしは黒くて長く先が赤く、体は白い。餌をついばんでは長い首を立て、あたりを見回す。ニワトリのようにちょこちょこ動き、うまく写真に撮ることができない。飛ぶ姿もみたくなる。次第に見物人もふえて、ざわめいてきた。

突然、トキメキは翼を広げ、宙に舞い上がった。翼の内側はあざやかなサーモンピンク。見物人の歓声を尻目に、トキメキは瞬く間に松林の彼方に消えていった。

聞きしに勝る美しい朱鷺色。心にふわふわした幸せの卵が宿った。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本棧子

水辺にて（黒部市）

写真：橋爪 清

健康 セミナー 40



新型インフルエンザ と その予防

西能病院看護部長

境 美代子



2009年4月末から、新型インフルエンザが北米大陸を中心に広がり、とうとう世界的な流行（パндеミック）になりました。それまでWHOを中心に鳥インフルエンザの発生を予期し、その流行への対策を準備してきましたが、今回は誰も予期していなかった豚からヒトへの感染によるインフルエンザ（A型H1N1）で、国民のほとんどは免疫をもっていないと考えられています。

● 新型インフルエンザの特徴

感染力が強く、若年層に流行が拡大しています。症状は季節性インフルエンザと同様に突然の38度以上の発熱、咳・くしゃみ、咽頭痛、倦怠感などで、一部に下痢などの消化器症状もみられています。今のところ抗インフルエンザ治療薬（商品名：タミフル、リレンザ）は効果があります。感染経路は、通常のインフルエンザと同様で、咳やくしゃみとともに放出されるしぶき（ウイルス）を吸い込むことよって起こる

飛沫感染と、手などに付着したウイルスに触れた後、口や鼻などに触れることで粘膜などを通じて感染する接触感染です。

● 予防の決め手

まずは「健康管理」です。からだの免疫力が落ちるとウイルスに感染しやすくなるので、日ごろから睡眠・運動・栄養を意識した生活習慣を心がけましょう。

流行期には、多くの人と接触する公共機関やイベント会場などではできるだけ控えるか、マスクを持参し、咳などの人が近くにいる場合にすぐ着用できる準備をしておきます。また、帰宅後は手洗い（流水と石鹸でていねいにあらう）、うがいを必ず行います。家庭内でも手洗いやうがいを積極的に行う習慣を身につけてください。個人の予防意識が感染の拡がりを防ぎます。

● 感染したかどうかの目安

急激な発熱（38度以上）と咳やのどの痛みなどインフルエンザ症状があれば、周囲の方への配慮が必要です。咳エチケットとしてマ

新型インフルエンザ対策

—うつつさない・拡げない意識をもつこと—

手洗い	流水と石鹸でていねいに洗う習慣を身につける
咳エチケット	くしゃみや咳が出るときは、職場や家族間でもマスクを着用する
環境対策	高頻度接触面の清拭を確実にする（ドアノブなどの周辺環境整備）
自分の健康管理	インフルエンザ症状のある場合は、早めに治療、職場への連絡、自宅での療養、外出を控えるなど

スクを着用し、外出を控えます。インフルエンザ症状が出ても必ずしも受診しなくても構いません。症状が軽く、自宅にある常備薬などで療養できる方は、自宅で安静にしても構いません。しかし、持病のある方、感染することで重症化するリスクのある方（慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病や腎臓機能障害の方、妊婦、幼児、高齢者など）は早めに医師に相談しましょう。また健康な方でも症状が軽快しない場合などはすぐに医療機関を受診してください。



● 受診の方法と生活上の注意

受診する場合は、まず電話で受診方法を確認してください。病院によっては診療時間や受診窓口を変更している場合があります。医療機関に行く場合はマスクを着用し、できるだけ公共交通や人ごみを避けましょう。

インフルエンザの診断をうけて自宅で療養する場合は、咳エチケットを守り、手洗いを確実にに行います。処方された薬は指示通り最後まで飲みきります。水分補給と十分な睡眠をとり、解熱後2日目くらいまで外出をしないようにしま

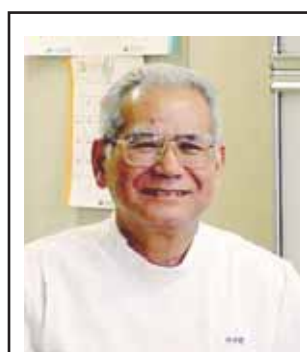
しょう。また家族で妊娠している方や持病のある方が同居している場合は、なるべく別の部屋で過ごすようにします。

● 日常への復帰の時期

熱が下がっても感染力が残り、他の人を感染させる可能性があります。少なくとも熱が下がって2日目までは外出しないようにします。また、周囲の方を守るためには発熱などの症状がなくなっても「発熱や咳、のどの痛みなどの症状が始まった翌日から7日目まで」は外出を控えましょう。

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



西能病院 リハビリテーション部長
なかいま のりしげ
仲井間 憲成 (71歳)

見えないものを見る心

めずらしい名前ですねとよく言われますが、私は沖縄出身です。

昭和32年。アメリカ軍政下の沖縄からパスポートを持って入学したのは広島大学の工学部でした。そこで、エポキシ樹脂の板に力を加え偏光光線を当てる光弾性実験で、きれいな縞模様の応力分布の美しさに感激し研究テーマとしました。

その後、医学研究者の実験を手伝ったことがきっかけで医学の道へ転換、徳島大学医学部では脊柱側弯症の原因の一つが運動を司る中枢性平衡機能の異常であることを突き止めました。雪に無縁の私が、雪国に住んでいた証しにと始めたスキースポーツには、多くの運動要素が含まれていて興味がつきず、気が付くと全日本スキー連盟の公認正指導員になっていました。西能病院に勤務してから毎年、冬季国体スキー競技会に帯同ドクターとして参加出来る喜びを味わっています。

若い時、工学部の実験室で目に見ることのできない力の働きを、目にした感動は今でも鮮やかです。かつて学んだ理論が今や現実となり、リニアモーターカー、携帯電話、ナビゲーションシステムなど文明機器として実現していることは夢のようです。

近年は、聖書の中に展開される限りない永遠の世界に魅了されています。残りの人生を大いに楽しみ、患者さまたちのお付き合いの時間の一刻一刻を大切にしていきたいと思えます。



61回秋田若すぎ国体スキー競技ゴール前にて

おいしく
地産地消で健康づくり
ヘルシーメニュー
伝統の味を今風に

浄土真宗では、親鸞聖人の命日11月28日の前後に「報恩講」のお勤めが行われます。この時「いとこ煮」「白和え」「山菜の煮物」等郷土色ゆたかな「報恩講料理」がふるまわれます。
食物繊維たっぷり！とってもヘルシー！我が家の食卓にどうぞ！



<メニュー>

- ◆ いとこ煮 (福野産里芋)
- ◆ ぜんまいの白和え (五箇山ぜんまい)
- ◆ ゆべし (富山ではべっこう)
- ◇ 胡麻よごし (富山産大根菜)
- ◇ すずぎ
- ◇ 昆布かまぼこ
- ◇ 鯖の押し寿司

(1人合計)
エネルギー：725kcal
たんぱく質：25.5g
糖 質：22.7g
炭水化物：95.2g

<レシピ>

◆いとこ煮 材料1人分

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| ごぼう 10g | 大根 30g | 里芋 40g | 人参 20g |
| こんにゃく 20g | 油揚げ 10g | 椎茸 5g | だし昆布 |
| 小豆 15g | 砂糖少々 | 塩少々 | |

- ①小豆は、腹がきれないよう茹でる。
- ②材料は好みの形に切る。昆布で出汁を取り、硬いものから順に少し間をおきながら入れて煮る。材料が全部入り、柔らかくなったら塩・酒少々入れ、小豆を加え一煮して味を調える。

◆ぜんまいの白和え 材料1人分

- ぜんまいの水煮(だし・砂糖・しょうゆ) 40g
木綿豆腐 70g 白胡麻 3g さとう大さじ1 塩少々

- ①ぜんまいの水煮は5センチに切って柔らかくなるまで茹で、出汁・砂糖・しょうゆで下味をつける。
- ②鍋にお湯を沸かし、木綿豆腐を手でくずして茹で、浮き上がったらすぐにとる。炒った白胡麻をすり、茹でた豆腐を入れてなめらかにすり、味をつけ、ぜんまいと合せる。

◆ゆべし(べっこう) 材料6人分

- 寒天 1本 卵 1個 だし 360cc
砂糖大さじ1 酒小さじ1 薄口しょうゆ大さじ1

水に浸して絞った寒天を分量の出汁に入れ、中火にかけて煮溶かす。味を調べ、溶いた卵を流し入れ、火を止めて流し箱でかためる。

TOPICS
トピックス

デジタル画像で、診断・治療・手術
～PACS「医療用画像ネットワーク管理システム」稼働開始～



画像を使って、患者さんに病状を説明する医師。画像を読影端末で表示、患部を画面の中心に置いてわかりやすいサイズに拡大している。患者さんに関する画像を一元管理しているので必要なデータをすぐに取り出すことができ、異なる角度の画像や過去の画像との比較が容易になった。また、同じ画像を病棟や手術室などでも見る事ができる。

●PACSとは
PACSとは、Picture Archiving and Communication Systemの頭文字です。当院では、MRI(磁気共鳴画像診断装置)、CR(コンピュータドグラジオグラフィ)、X線CT、X線テレビなどの各種装置から得たデジタル画像を一元管理しています。そこから、ネットワークを介して、診察室・病棟・手術室・医局など院内どこでも必要な画像データを検索し、リアルタイムで検査画像をモニター参照・閲覧しています。デジタルゆえの利便性に富み、業務の流れを大きく変化させました。

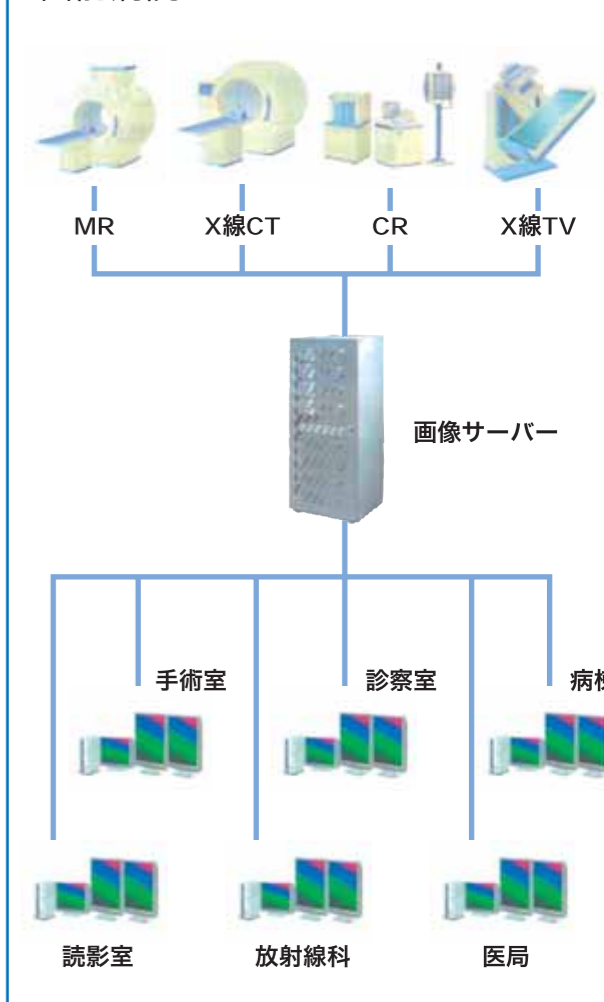
最近、西能病院で、看護師がX線フィルムの入った大きな封筒を持って院内を移動する姿がないことにお気づきですか。当院では、本年3月1日よりPACS(医療用画像ネットワーク管理システム)の稼働を開始し、すでに半年になりました。当初の馴らし期間を乗り切り、使うほどに患者さんにとっても医療者にとっても優れたシステムであることが明らかとなり、診断・治療・手術などにおいて医療の質的向上と患者さんの信頼を高めています。

●患者さんのメリット
1 フィルムレスの効果 従来行っていたフィルムの現像、運搬、保管が不要となりました。これまでは、必要なフィルムを保管室に行って探して診察室や病棟に運んでいたのが、時間が圧倒的に短縮されました。
2 待ち時間の短縮 撮影後すぐに各科各場所での照会が可能となり、検査後の待ち時間が短縮されました。
3 画像の参照 デジタル化された画像であるため、画像濃度の調整や拡大および

手術室においてもPACSは大活躍です。検査画像を参照しながら手術したり、計測用ソフトにより手術部位のサイズを測ってより適切な人工関節を用いたり、術後すぐに結果を画像として確認し、患者さんに説明するときにも用いています。なお、PACSでは、必要な画像をCDにコピーしたり、紙にプリントアウトすることもでき、扱いが容易で、コストも低減しました。フィルム処理の際に生ずる現像液や定着液などの環境汚染物質や廃棄物も出ないので、環境汚染問題にも貢献しています。

5 病診・病院連携での利用 CDやネットワークを使って他の病院などでも参照できます。

西能病院PACSのシステムイメージ



骨折 (画像はイメージです)

西能病院放射線科 中橋ふみ子
五省会企画情報室 夏目 忠明

患者さんやご家族からのご提案・ご要望について、各部門の責任者が回答いたします。

【西能病院】

自動血圧計の設置

Q 他の医療機関で自動血圧計が設置してありました。西能病院さんは、設置予定はありませんか？
(外来患者さんより)

A ご指摘ありがとうございます。早速、みなさんの利用しやすい正面玄関の脇に設置させていただきました。どなたでも自由に利用していただけます。

また、データが出力できるようになっていきますので、血圧が気になる方や日々の体調管理に役立ちたい方など、外来診療時やお見舞いの際に、お気軽にご利用ください。

(西能病院 事務部長)



シャワー室の手すりについて

Q シャワー室に入った移動するとき、奥には手すりがあります。カランの上部にもつかまるものがあると助かるのですが…。

(入院患者さんより)

A ご不便をおかけいたしました。シャワー室への入退室の安全のため、カラン上部にも手すりを設置いたしました。シャワー室内での立ち上がりなどにも利用できるような位置に設定してあります。

(西能病院 事務部長)

今後とも安全・快適を心掛け、改善にあたりたいと思っておりますので、みなさまのご意見をお待ちしております。

ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

みなみ病院患者
有澤 節子さん (73歳)



に出るほどでした。知りあいや病院職員の顔を思い浮かべたり、本人と見比べたりして描いています。「似てるとか似てないとか、みんないろいろ言いますが、趣味だから気にせずいます。なにより、絵一枚で気持ちが明るくなり、周りの人たちと交流できるので驚きました」と前向きです。

もつひとつの趣味は俳句。行儀見習いで東京にいた二十歳のころ、「馬酔木」を主宰する水原秋桜子に俳句を学びましたが、その時から三十年ほど過ぎて、町内の清住花野句会から誘われて、再び俳句を始めました。月一回公民館に集まって五句作るのですが、これも生きがいとなっています。

空青く 水面にうつる 山紅葉

節子

有澤節子さんはかつて鮮魚店を営み、結婚式やお祭の仕出しなどを作る働き者のおかみさんでした。四国生まれですが、雪も苦にならず、「みんなは富山の空は灰色だと言っても、私にはもも色に見えました」というほど元気でした。ところが十年ほど前突然パーキンソン病になりました。病気に負けまいと、友の会に入って患者同士励まし合ってきましたが、だんだん病気が進み、今では参加もむずかしくなりました。入院は直接的には骨折によるものでしたが、それも持ち前のフアイトで治し、退院間近となりました。



リハビリで描いた絵を手にする有澤さん

ウォーキングで 心と身体をリフレッシュ

みどり苑理学療法士

山崎 友美

理学療法士として働くようになって、もうすぐ10年になります。学生の頃はバドミントンやサッカー、群馬で働いていた頃も何かと体を動かして、冬は毎週のようにスキーに行っていました。6年前富山に帰ってきてからのリフレッシュ方法といえば、もっぱら映画や旅行に行くこと。心は癒されても、日々の身体の衰えを感じるばかり…。

そんな中、みどり苑で「マラソンクラブ」を立ち上げると聞き、誘われるままに加入しました。まずはウォーキングから。ウォーキングは心肺機能の向上、足腰の筋力維持、体質（代謝）改善、ダイエットなどに効果がある有酸素運動として広く知られていますが、ストレス発散や疲労回復の効果もあるそうです。

以前、総合病院に勤めていた頃、糖尿病の運動療法として、患者さんの脈拍を測りながら、ペースや時間、歩き方などを指導していたことがあります。いつしよに実施していた私もほどよい疲労感を覚え、すっきりとした気分になりました。それを思い出しながら、

30分から1時間歩いていきます。ちなみに、個人差はありますが、30分間続けて歩くと約200kcalのエネルギーが消費されますが、これは日本人の成人が日常的に過剰摂取している1日のエネルギー量とほぼ同じとのこと。

7月には、クラブのみんなと環水公園で行なわれた「富山県民歩こう運動推進大会」に参加しました。ゲストの谷川真理さんと5kmのコースを歩くというイベントで、谷川さんから「腰までが足だと思って腰から足を出すように」とのアドバイスを受け、楽しく歩くことができました。これからも継続して、心と身体のリフレッシュを心掛けていきたいと思っています。



マラソンクラブのユニフォームで、ウォーキング（富山県民歩こう運動推進大会）

ハートフル・ケア

楽らく介護

その16

食事③

今回は食事をする動作に支障が出ている場合の対処を考えてみましょう。

食器の中にはすくいやすいように縁が付いているものがあります。これにはこぼれにくいという利点もあります。

これらの道具は老化やパーキンソン病等で手の力が弱まってきている時にも効果があります。

● 食べやすいもの

箸でつまみやすいもの、フォークで刺しやすいもの、スプーンですくいやすいものがよいでしょう。おにぎりやパンなど、手で持てるものを食べる方法もあります。

以前と同じように食べようと頑張ると、食べると自分で体が辛くなる恐れがあります。リハビリや介護の専門家に相談しながら、食事を楽しむことが重要です。

（みどり苑支援相談員 長嶋千尋）

● 自助道具

箸やスプーン、フォークの持ち手を太くする等して、握りやすくなっているものがあります。またそのスプーンやフォークの柄の部分を曲げられるのであれば、口元まで食べ物が運びやすくなります。



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 竝 市村 和徳 信清 正典	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	西能 竝 仲井間 憲成 辻 陽雄 (隔週 9:00～) 川口 善治	西能 竝 根塚 武 仲井間 憲成	信清 正典 青木 雅人 松下 功	午前 (8:30～12:00)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00～7:00)	西能 竝 根塚 武 堂後 隆彦 (5:30～)	仲井間 憲成 信清 正典 青木 雅人	市村 和徳 橋口 津 松下 功	根塚 武 (～6:00) 橋口 津 堂後 隆彦 ●スポーツ整形も 行います	市村 和徳 青木 雅人 川口 善治 (～5:30)	午後 (1:30～5:00)	根塚 武 橋口 津 青木 雅人	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 (消化器) 森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	午前 (8:30～12:00)	中山 康弘 (消化器)	休診
	午後 (3:00～5:00)	川上 恭右 (消化器)	松井 祥子 (呼吸器)	森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	午後 (1:30～5:00)	休診	休診
内科 糖尿病	午後 (3:00～5:00)	小林 正							
眼科	午前 (10:30～12:00)			ゆのき 柚木 達也		ゆのき 柚木 達也	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。		
麻酔科	午前 (8:30～12:30)				増田 明 (顔面・眼瞼痙攣 外来一予約制)				
リハビリテーション科		午前8:30～12:00 午後4:00～7:00					午前8:30～12:00 午後1:30～5:00		

午前9:00～12:30	月	火	水	木	金	土	日
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎	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

- 入所サービス
- ショートステイ
- デイケア(通所リハビリテーション)
- 居宅介護支援事業所

ボランティア募集 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

お知らせ

■みどり苑
(介護教室)

10月29日(木) 13:00～13:30
『下痢と便秘』
12月10日(木) 13:00～13:30
『貧血について』

(みどり苑祭)

11月7日(土) 10:00～16:00
講演: 高場英人氏(富山市長寿福祉課)
民謡踊り: 富山みずほ民謡会様
健康コーナー: 骨密度測定
「地産地消」(秋ヶ島産野菜) バイキング

■西能みなみ病院

10月21日(水) 14:00～
公演: 劇団ひまわり一座様

■「第4回 消防操法大会」入賞

去る9月2日、富山消防学校において「第4回 消防操法大会」(主催: 富山市危険物安全協会)が開催され、富山市内各事業所の自衛消防隊員が、初期消火技術の動作・スピードを競い合いました。西能病院・みどり苑・西能みなみ病院からも、8名の隊員が参加。消火器の部の男女で入賞しました。



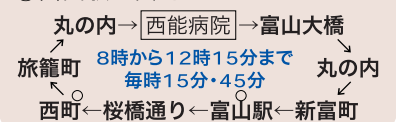
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

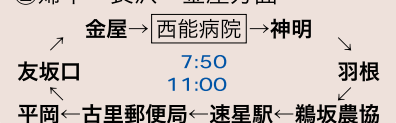
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★詳細は受付でおたずねください

①富山駅・西町コース



②婦中・長沢・金屋方面



③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面

