

五省会ニュース

ご せい かい

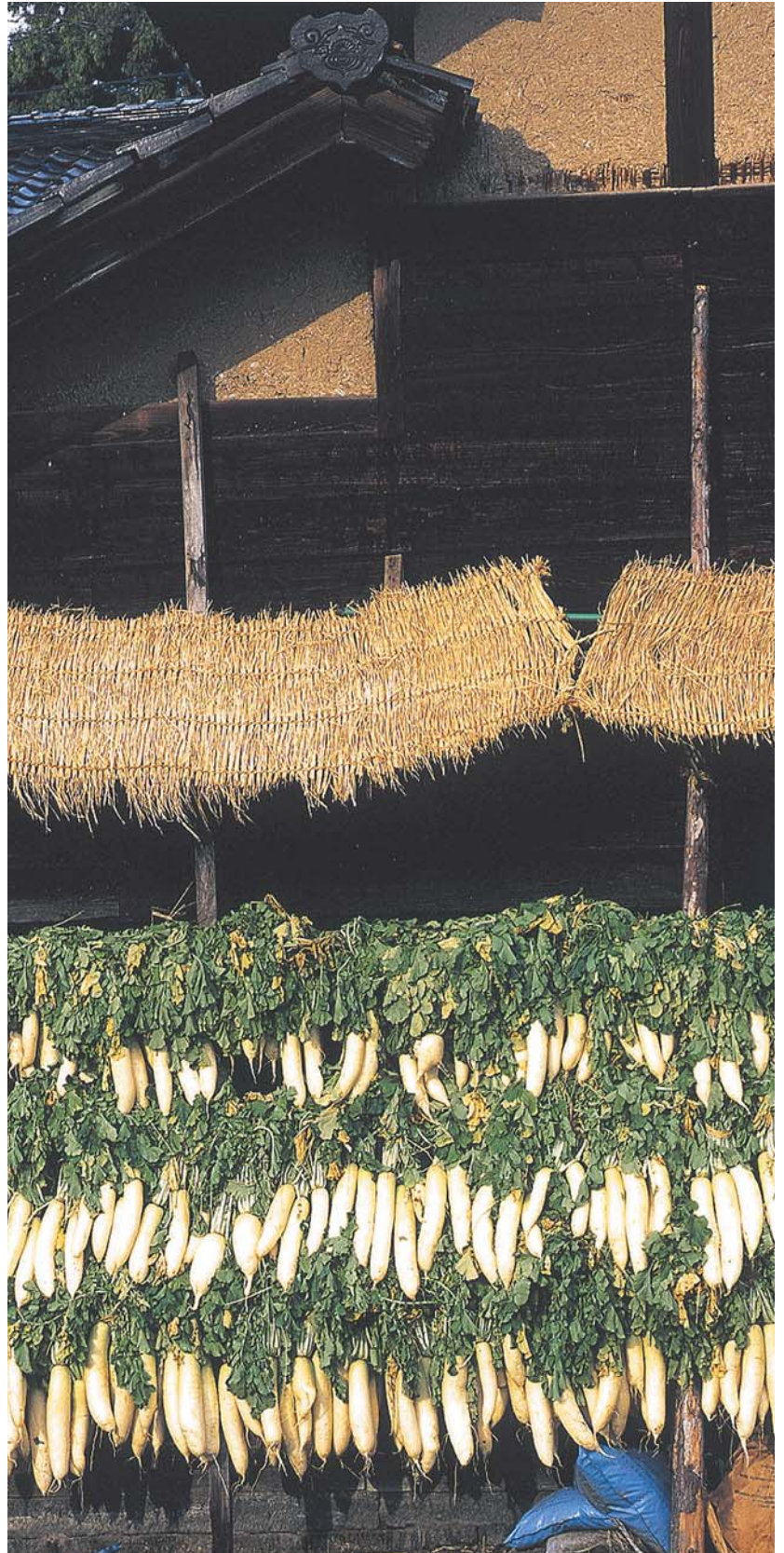
NO.174

医療法人財団五省会
医療法人 西能病院
西能みなみ病院
介護老人保健施設 みどり苑
発行人 西能 淳

干し野菜

麗らかな秋の日、友人宅を訪ねると、庭にザルを並べ野菜を干していた。輪切りにした大根、ニンジン、ブロッコリー、椎茸。残り物のキャベツまである。風通しの良い場所で半日干し、お日様の味がする干し野菜を作っているのだという。

「干した野菜は甘みやうまみが凝縮されて、味もよくしみる。五日ぐらいは持つので無駄なく食べられるし、調理時間も短縮できるのよ」
少量残ったニンジンや葉物の茎も干し、スープにするとおいしいと、作り置き野菜を持たせてくれた。



実りの秋

撮影：稲崎貞博

切干大根や干し椎茸、干瓢などは昔からおふくろの味に欠かせない。それを家庭で、どんな野菜でも干してしまうというのが発見だった。早速、生椎茸とかぼちゃを干してみた。焼くと、ほくほくして誠に美味だった。インターネットで検索すると、手軽な干し野菜のレシピがたくさん載っており、干し野菜料理の専門店まであるというのに驚いた。

かつては、晩秋にたくさんの大根を干し、大樽に沢庵漬けにして保存したが、近頃は小家族になり、食生活も変化した。塩分控え目に、栄養バランスを考え、干し野菜を活用して料理の幅を広げたい。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本棧子

富山市立大泉中学校において、準備運動、ケガの予防、応急処置について講演をする根塚医師



中学生になると、サッカーや野球、バスケットボールなどクラブ活動での運動が活発となり、ケガをすることも多くなります。大泉中学校の生徒を対象に、U20日本代表チームのチーム・ドクターをしていたときの映像などを使って事例を交えて、講義しました。

ケガはある程度、予防できます。ウォーミングアップが重要ですが、成長期における身体の特徴を考慮した効果的な運動方法もあります。

また、ケガをしたときには、直後の処置が肝心です。すぐに患部を固定して冷やします。その後に、状態を見て受診します。

中学生になると、サッカーや野球、バスケットボールなどクラブ活動での運動が活発となり、ケガをすることも多くなります。大泉中学校の生徒を対象に、U20日本代表チームのチーム・ドクターをしていたときの映像などを使って事例を交えて、講義しました。

ケガはある程度、予防できます。ウォーミングアップが重要ですが、成長期における身体の特徴を考慮した効果的な運動方法もあります。

また、ケガをしたときには、直後の処置が肝心です。すぐに患部を固定して冷やします。その後に、状態を見て受診します。

● 急性外傷の応急措置

頭文字から RICE と呼びます。

R (安静 Resting) 患部を固定する。

I (アイシング Icing) 氷や流水で患部を冷やし、内出血を止める。冷シップは、血液が固まりにくくなる成分が入っているため、腫れてくるようなときは厳禁。



C (圧迫 Compression) 痛んだ部位を圧迫する。

E (挙上 Elevation) 患部を心臓より上にあげ、腫れを引かせる。

以上の処置を行い、回復の兆しが見えれば速やかに医療機関を受診するようにしてください。

映像で、実際の事例を紹介しました。

専門的な器械を使い、集中的に理想的な治療を行えば、想定される半分から10分の期間でスポーツ復帰できることもあります。なかなかそのようになることは難しいかもしれませんが、骨や靭帯や皮膚という組織が治る力には違いはありません。

健康
セミナー
41

:



学校における 運動器疾患・障害の予防

(9月10日大泉中学校での講演より)

●
●
●

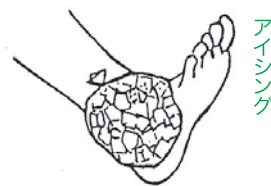
西能病院整形外科診療部長

根塚 武

● 足首の捻挫

足首のケガでとくに多いのが捻挫です。足首の関節は、脛骨（スネ）と腓骨（外くるぶし）によってできた溝に距骨がはまり込んだ形をし、くるぶしの周囲は多くの靭帯で支えられています。構造上



アイシング

足首捻挫の応急処置



圧迫



挙上

●前十字靭帯の損傷

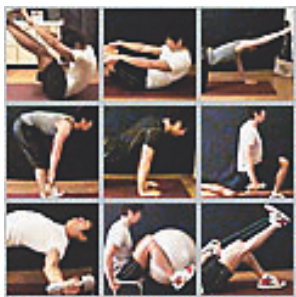
激しく膝をひねったり、過度に膝が伸びたりして無理な力がかかると、靭帯が切れます。スポーツの最中、ころんだり膝をねじったりしなくても、急なストップやジャンプのときに膝を伸ばして着地すると切れることがあります。動画の映像で見ると、ジャンプしたり踏ん張る瞬間に他の選手との接触がなくても崩れるように倒れています。多くの場合ブチッと音がして、膝が抜けるような不安定な感じがあり、痛み、腫れが起き、膝の中に血がたまりまます。

●膝のしくみと前十字靭帯再建手術

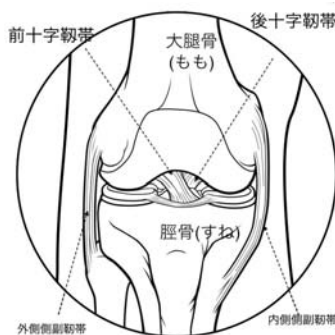
膝には大別して、ふともも（大腿骨）とすね（脛骨）の骨、それを覆う軟骨、4つの靭帯と半月板、そして膝蓋骨があります。

治療のひとつに、切れた靭帯の代わりの腱を自分の膝の裏の内側

クイック・ストレッチ



自分の体重や筋力を利用して行うことができる



膝関節の図

●予防

成長期には筋肉より骨が先に伸びるので、腱が引っ張られて、どうしても身体が硬くなります。ケガの予防には、トレーニングで筋肉を鍛えるしかありません。良い筋肉というのは、柔軟性があるけども、力が発揮できる筋肉をいいます。短時間で効果的に鍛える方法が研究されています。ウォーミングアップも、ストレッチと反動を使って短時間でできます。指導される先生から、正しく学んで、まずはケガをの予防に努め、そして、スポーツを楽しんでください。

などからとり、ひも状に束ねて移植する、前十字靭帯再建手術があります。県内では主に3つの病院で年間約128件の同手術が推計され、そのうち約半数を私が執刀しています。

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します

海を創りませんか？



西能病院 整形外科手術部長

はしぐち しん 橋口 津 (40歳)

得意分野	スポーツ障害 骨軟部腫瘍治療
スポーツ	テニス
好きな言葉	人間万事塞翁が馬
ほしいもの	カリスマ性と勇気

□蹄疫に鳥インフルエンザ、タレント知事など、それなりによく耳にすることのある宮崎県ですが、実は、私の生まれ故郷です。今は時間の流れで私の本籍が残っていませんが、幼少期、よく磯遊びに行っておりまして。それは、祖父が漁師だったこと、港町で生まれたことが表向きの理由ですが、要は、田舎で娯楽があまりなかったことが現実でしょうか…。理由はともあれ、幼少期から水中生物が好きで、海、川、問わず、いろいろ捕まえては家に持って帰り、飼育という名の無益な殺生を繰り返してました（いつ思い出しても酷いことをしていたと慙愧しております）。思春期になってようやく、知識のない生物飼育の罪深さに気がきました。そして、熱帯魚の飼育本を読んで勉強を始めるようになり、想像以上にお金が必要であるという寂しい現実が分かったと、私の情熱も冷めていきました。

しかし、三つ子の魂百までといえます。やはり、生物を飼うのが好きなのでしよう、社会人となつてからは、珊瑚と海水魚を飼育し始めてしまいました。なぜ、後悔しているような文章かといえますと、非常に手間と知識、それにお金がかかります。しかし、その手間暇以上に綺麗ですし、「自分の海」を作っているという充実感や達成感があります。

もし、私の海に興味がありましたら気軽に声をかけて下さい。胸焼けするほどのマニアックなお話をご提供させていただきます。診察券を持つてお越し下さい。



カルシウム
摂取編 みのり豊かな秋をおいしく!

旬の食材をふんだんに取り入れ、カルシウムをバランスよく摂取できるメニューです。淡泊な味わいの豆腐も、いろいろな味付けで楽しむことができます。



〈メニュー〉

- 秋の彩りごはん
- 豆乳の茶碗蒸し
- 小松菜と切干大根のお浸し
- 音川産ぶどうの白和え

1人あたり栄養価	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	8.9g
カルシウム	190mg

〈レシピ〉

◆豆乳の茶碗蒸し 材料4人分

卵	3個	鶏挽肉	60g		
豆乳	150cc	酒少々			
	塩	3g	片栗粉	4g	
A	だし	150cc	みつば	3g	
	淡口醤油	2g	B	だし	120cc
みりん	2g	淡口醤油		12g	
		みりん	12g		

作り方

- 卵を割りほぐし、Aを混ぜて裏ごし、なめらかにする。
- 器に①の卵液を注ぎ、蒸気の上だった蒸し器で蒸す。
- あんを作る。鶏挽肉を酒の入った湯で下茹でする。
- Bを煮立たせ、③の鶏挽肉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 蒸しが終わった②にあんを掛け、みつばを盛る。

◆ぶどうの白和え 材料4人分

絹ごし豆腐	1/2丁
白ごま	8g
レモン汁少々	
塩少々	
ぶどう	200g

作り方

- 絹ごし豆腐はしっかり水切りをし、裏ごしする。
- 白ごまをよくすり、①とレモン汁、塩で味を整える。
- ぶどうは皮をむき、種は取り除く。
- ③を②で和えて器に盛る。

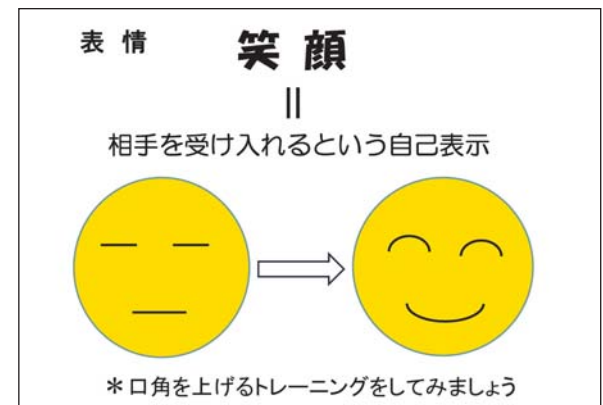
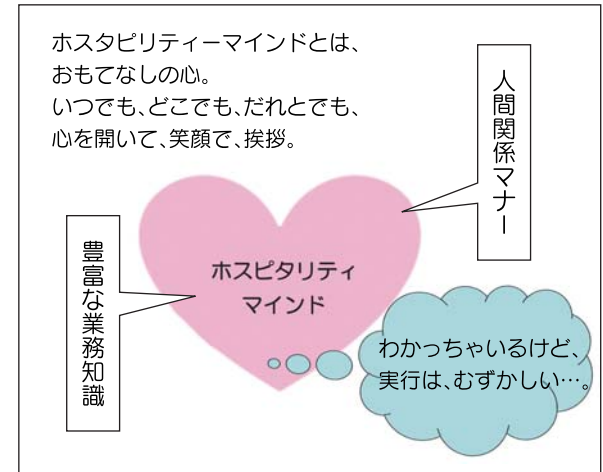
果物の白和え?意外かもしれませんが、フルーツの甘みと酸味は豆腐によく合います。糖度の高いももや、コンポートにしたりんごや梨がおすすです。

心のこもった医療コミュニケーションをめざして

基本の「き」:患者さん接遇マナー研修開催



接遇委員会のメンバー8人が分担して講話しました。ピンクのハートとスマイルマークに引き込まれ、研修は真剣に、そして楽しく、進められました。講師の言葉を復唱しながら、日頃の自分の態度や行動や言葉を振り返りました。



● **子どもの看病体験から**
研修は、当院接遇委員会メンバーが県民会館で「患者さん接遇マナー講座」を受講、そのエッセンスを再現するという形で行いました。接遇マナー講座の講師、岡真子氏は、元JAL客室乗務員で、退職後JALの接遇講座講師でした。知的障害を持つ長男と先天性心疾患を持つ次男の看病を通しての体験から、「患者本位」の医療の提供を願って、現在は医療機関を中心に講演をしている方です。内容は、言葉にすれば簡単なもののばかりで、いまさらと思われれます。しかし、

西能病院では、患者さんに信頼される医療をめざして、職員一人ひとりが医療人として豊富な知識とすぐれた技術の研鑽に努めています。患者さんと接するには温かい人間性が求められます。ホスピタリティ・マインドを持って患者さんと接するにはどうしたらいいのか? 世代によって価値観が違うこともあり、接遇委員会では、患者さんを思いやる心や気持ちのこもったコミュニケーションや行動をとるだけでなく、それが相手に伝わるようにと、研修を行いました。

● **言葉遣い**
心は見えないけれど、心遣い=心配りは言葉で伝えることができます。仕事上患者さんに伝えることはたくさんありますが、相手の状態を考えながら、命令形ではなく疑問形で、また、医学用語ではなく一般用語で「明るく、やさしく(優しい・易しい)、美しく」伝えます。態度とは外観だけでなく、内面外面を含むもので、知識の有無や信頼感を感じさせます。姿勢の良し悪しも重要です。

● **挨拶**
「挨拶」とは心を開く、「挨拶」とは迫るという意で、心を開いて相手に近づくということ。 「あ」はあい (EYE) 目を見て、「い」はいつでも・どこでも・誰とでも、「さ」は自分から先に、「つ」は続けてと覚えます。挨拶に続けて会話には、季節・趣味・ニュース・旅・知人・家族・健康・仕事・衣食住など、日頃から話題を豊富にもち、タイミングと相手の興味などを考慮して話の種を提供します。笑顔は相手を受け入れるサインです。キウイー、ウイスキー、キムチなど、口角を上げる表情トレーニングを意識して行いましょう。

● **電話応対**
お互いに相手が見えないので、時間帯に配慮し、用件をまとめ、必要な書類を手元に置き、メモをとる準備をして、電話を掛けます。相手が出たら、話してよいか、都合を聞きます。受け手としては、呼び出し音3回以内に受話器をとります。一通り話し終わったら、必ずメモを見て復唱しますが、薬品名や数字にはとくに注意が必要です。この研修で、職員がこれまで以上に的確で心のこもった応対ができるようになったかどうかは、患者さんが一番よくわかりだと思えます。お気づきの点は、直接または「ご意見箱」などでお聞かせいただければありがたく存じます。(西能病院接遇委員会 中橋ふみ子)

● **敬語について**
敬語には、尊敬語(相手の動作→さされる・ご覧になる・召し上がるなど)、謙譲語(話し手の動作→いたす・まいる・拝見するなど)、丁寧語(相手への敬意を表す)があります。主語は誰かを考えて使いますが、話相手との関係性によっても違ってきます。病院内では尊敬語を使う上司であっても、外部の人に話すときは謙譲語になります。例えば、上司に「〇〇をご覧になりますか」と尊敬語で聞いても、患者さんに伝えるときは「上司が〇〇を拝見します」と謙譲語になります。

頭で理解していても、実行しているかと思われるので、答えに窮します。当たり前のことを当たり前前に長く実行し、時・場所・相手を変えて、繰り返し活動することで身につくとのこと。

● **身だしなみ**
身だしなみは、「無言の紹介状」といわれます。おしよれば自分が楽しむものですが、身だしなみは相手を思いやるもので、そのポイントは清潔感です。チェックリストを使い、頭髪、顔、制服、手、足元、靴など、男女別に点検しました。医療人としては、顔や手足が清潔・健康的であること、制服が整えられて名札が付いているのは当然として、加えて安全への配慮が求められます。お互いに注意しあって身だしなみを整えましょう。

頭頂を吊り上げられているような状態を心がけましょう。

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。

ご意見箱の生の声に
Q 「ご意見箱に入れた投書はどのように扱われるのでしょうか？」

A 五省会では、三施設（西能病院・西能みなみ病院・みどり苑）に「ご意見箱」を設置して、患者さん・利用者さんやそのご家族の声を聞き取っています。これは、皆様の「生の声」を、医療・福祉サービスの向上や業務改善に反映させるための取り組みです。

投書は毎月回収し、理事長・病院長、各部門の責任者で構成される運営会議で報告され、一つひとつの意見について、ご要望への対応や業務改善の方向性を検討し、対策を実施しています。

その内容は、窓口対応や療養生活に関するクレーム、設備や施設の不備に関するものなど様々です。

● 職員個人に対する意見の場合は、本人に事実関係を確認して適正な対応を指示、他の職員とも情報を共有し、事後の対応に備えるため、ミーティングの場などで事例を報告しています。

● 病院・施設の設備等の改善要望も多く寄せられます。できるものについてはすぐに対応、病棟のシヤ

ワールームや、手すり、血圧計、洗面所の消毒液などを設置しました。施設の老朽化や予算の関係ですぐにできないものもありますが、今後の検討課題とさせていただきます。

きついお叱りをいただくこともあれば、それと同じほどの感謝やおほめの言葉もいただきます。職員一同、これらの言葉を謙虚に受け止め、時には反省し、時にはやりがいや喜びを共有しながら、日々の勤務の糧としています。

これからも、どんどん率直なご意見をいただきますようお願いいたします。

（西能病院 事務部長）



ぽ
れ
ぽ
れ

南栗山地区
介護予防ふれあいサークル
さくらの会 さん



みどり苑介護教室で

家族が元気だからこそ

「さくらの会」は、南栗山公民館を活動拠点とした介護予防ふれあいサークルで、昨年からほぼ毎月みどり苑の介護教室に参加しています。月二回、六〇代から八〇代の会員一五人で軽い運動や趣味活動を楽しんでいます。中には要支援の方もいますが、みんないっしょに、音楽に合わせて体操をしたり、合唱、ゲーム、折紙などをします。動いているのは手先ばかりではありません。話のほうもはずんで、情報交換も盛んです。会員には福祉推進員もいて、一人暮らしや介護の必要な方の見守りを行い、必要な場合には民生委員や包括支援センターに連絡しています。

会を始めて丸五年、お互いを気遣い、助け合おうという気持ちも生まれています。「家族の都合で休んでいたら、みんなに心配して

くゆつくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

もらってうれしかった…」との声も。新しい住宅団地で、いろいろな地域から集まってきているので、考え方に違いがありますが、相手を認め、悪口を言わないという不文律があります。若い人は、先輩から学び、年長者は、若い人達から元気をもらって、三〇歳の年の差をこえて、仲がいいのが自慢です。公民館での活動に加えて、みんな美術館に行ったり、みどり苑の介護教室や学校行事に参加しています。積極的に外に出掛けて学ぶことで気分転換になり、引きこもりの防止にもなっています。

（会員座談会より）



歌謡曲に合わせて体操（南栗山公民館）

ストロングイズ ビューティフル

みどり苑認知症専門棟介護福祉士

草島 司



男なら誰
でも一度は、
男らしい、
たくましい
肉体に憧れ
ることがあ

るはずです。私も憧れ、高校を卒業し、結婚した現在も、筋肉トレーニングに励んでいます。

そのメニューなかで、自分が最も力を入れているのが、ベンチプレスという種目です。「そんなの聞いたことも見たこともないわ？」という方は、インターネットで調べてみてください。専用のベンチに横になり、バーベルを持ち上げるといったことがわかるはずです。

始めたばかりの頃は、身体つきは普通の人と変わらず、ベンチプレスの錘も70kgを上げるのが精一杯でした。しかし、絶対に100kgまでは持ち上げるという目標を持ち、仕事で疲れた日も、パチンコで負けて気分乗らない日も、はたまた結婚式の前日でも、トレーニングを続けました。おかげで、始め

た頃とはまったく別人のようになり、今では100kgを超えて、140kgを扱えるようになりました。

おかげで、人間は目標を持ち、努力することで、自分自身に大きな成長を与え、夢をかなえることができるのだと実感しました。そんな私の次の目標は、150kgまで記録を伸ばし、大会に出場することです。明日をめざして身体を鍛えています。

最後に、身体作りをしようと思っ
ている方へ一言アドバイスを。

「トレーニングは、こんな身体をつくりたいというイメージを持ちながら取り組むのが一番」



ベンチプレスの大会をめざして
自宅で毎日欠かさず練習

ハートフル・ケア

楽しく介護

その20

入浴①

人は入浴することによって衛生を保ったり、爽快感やリラックスマ効果を感ぜたりします。とくに日本において、入浴は大事な生活習慣です。しかし、介護が必要になった時、入浴という行為は入浴する本人にとっても、介護する側にとっても負担が生じやすいものです。そのため入浴行為自体が嫌になったりします。今回はそういったときに役立つポイントを紹介いたします。

〈入浴のための環境整備〉
● 体調管理

まずは体調を確認しましょう。入浴は体力を使うものです。体調が優れないときは無理をしないほうが良いです。また、冬は脱衣室や浴室の気温が下がって、

居室との急激な温度差が心臓や血管に負担を与え、急変を引き起こす危険もあります。脱衣室を暖めておいたり、お湯の温度を高くしすぎないことなどで防ぐことができます。

● 浴室の整備

改修の必要性を検討してみましょう。脱衣室の大きさ、浴室や浴槽への出入り時の段差、浴槽のタイプなど、家庭によって違います。手すりをつけるだけで浴槽から立ち上がりやすくなるということもあります。浴室内は大変滑りやすいので、転倒防止への対策も必要です。

介護保険が利用できれば、浴室改修にかかる費用の一部が軽減されるかもしれません。ケアマネージャーさんに相談してみましょう。

(みどり苑支援相談員 長嶋千尋)



浴室内・浴槽付近の各種手すり

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 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	仲井間 憲成 川口 善治 他1名(交替制)	根塚 武 仲井間 憲成 他1名(交替制)	市村 和徳 松下 功 信清 正典	午前 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制 西能 健 (第3日曜)		
	午後 (4:00～6:30)	堂後 隆彦 根塚 武 他1名(交替制)	仲井間 憲成 信清 正典 青木 雅人	市村 和徳 松下 功 橋口 津	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	午後 (1:30～4:30)	根塚 武 橋口 津 青木 雅人 ★スポーツ整形も 行います	交替制 西能 健 (第3日曜)		
内科	午前 (8:30～11:30)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	松井 祥子 (呼吸器/～11:00) 森田 弘之 (消化器/11:00～)	森田 弘之 (消化器)	大黒 正志 (老年病)	午前 (8:30～11:30)	鈴木 庸弘 (消化器)	休診		
	午後 (3:00～5:00)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	休診	午後	休診	休診		
内科 糖尿病	午後 (3:00～5:00)	小林 正					都合により担当医が変更になる場合があります。 ホームページ「週間担当医師」で最新情報をご確認ください。				
眼科	午前 (10:30～12:00)				中村 友子						
麻酔科	午前 (9:30～11:30)			増田 明 (顔面・眼瞼瘻瘻外来) ★予約制							
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 午後4:00～6:30					午前8:30～11:30 午後1:30～4:30				

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	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

■ 辻医師の診療終了のお知らせ
西能病院 辻陽雄医師(富山大学名誉教授)の外来診療は平成22年9月の診療をもちまして終了しました。

■ みどり苑 秋の行事
＜みどり苑祭＞
11月6日(土)10:00～16:00
講演:『生活習慣病について』
西能みなみ病院 石原元医師
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、作品展示 など

■ 消防操法大会で入賞
去る9月1日、富山消防学校において「第5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。女子屋内消火栓3位入賞、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

