

新人歓迎会が開催されました。

4月28日(水)、平成21年5月～平成22年4月までに入職した21名を対象に新人職員歓迎会が開催されました。本年度は看護師6名、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が各1名



前回お伝えしたインドネシア人看護師候補者のスン君とニアさんなど総勢21名が入職しました。ばら寿司、サンドイッチ、フルーツ盛り合わせなどバイキング形式の料理で親睦をはかり、新人職員全員が自己紹介を行ったあと、医事課・虫明昌一主任と通所リハビリテーション・介護福祉士・片岡扶美さんより先輩からの熱い「激励のことば」が語られ、閉会しました。



さいわい

医療法人社団 操仁会
岡山第一病院広報誌
第18号
平成22年5月15日発行

検査のときによく質問されること



岡本 佳樹
＜診療放射線技師＞
＜血管診療技師＞

下肢静脈瘤の検査をしていると、いろいろな質問を受ける機会があります。中でも「静脈瘤があると血栓が出来て、頭に飛んでしまうのがこわい・・・。」のように心配され来院される方も多いようです。これはおそらく**エコノミークラス症候群**、最近では**旅行者血栓症**(traveller's thrombosis)などとも呼ばれている病気のことを心配されているのだと思います。この病気、飛行機の利用者に多かったのですがこのような名前が付いたのですが**旅行者血栓症**とはいったいどのような病気なのでしょう。

あしの静脈の血液はあしの筋肉で血液を心臓の方へ戻しています(**筋ポンプ作用**)。長時間座りっぱなしの姿勢でいると血液の流れがなくなり、あしに静脈の血液が溜まったままの状態になり、血液の塊(血栓)が出来てしまいます。出来た血栓は、立ち上がった歩くと血液の流れに乗って移動し、肺の細い血管を詰まらせることで呼吸困難や動悸をひきおこしたりします。これが**肺塞栓症**です。このようにして**旅行者血栓症(エコノミークラス症候群)**は発症します。あしに出来た血栓は血液の流れの上では頭の血管まで移動することが出来ないのですが心臓の壁に穴が開いていたりすると(卵円孔開存:成人の10～20%)、この穴を通して脳梗塞が起こる可能性もあります。それでは**下肢静脈瘤と肺塞栓症**の関係はどうなのでしょう。下肢静脈瘤は血管が拡張し蛇行していますから、血管が拡張したところに血液が溜まりやすく、血栓ができやすくなります。しかし**下肢静脈瘤**が原因で出来た血栓は皮膚の近くで出来ることが多く、**肺塞栓症**を起こすリスクはそれほど高くはありませんが注意は必要です。**旅行者血栓症(エコノミークラス症候群)**は飛行機だけではなく車や船など長時間の移動でも起こりやすくなります。気候の良い季節ですから旅行される方が多いと思いますが、**旅行者血栓症(エコノミークラス症候群)**にならないために次のことに注意して楽しい旅行にしてください。

①あしを動かしましょう

あしの血液循環をよくするために足首を動かしたり、あしをマッサージしましょう。トイレに立つことも良いと思います。

②水分を補給しましょう

脱水傾向になると血栓も出来やすくなりますので水分は補給しましょう。(岡本 佳樹)

●基本理念●
患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療
—皆様の笑顔のために—

●基本方針●
患者さんの視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

～編集後記～ 新緑の季節、新年度最初の広報誌「さいわい」の発行です。新年度は新しいことがはじまる季節、当院でも「諸國理事長、山陽放送イブニングDon Donに毎月出演されること」や「土井原先生の乳腺・甲状腺外来開設」などが始まっています。そんな中、当院の毎年恒例行事である「新人職員歓迎会」が開催され、新人職員ひとり一人の自己紹介を聞いている中で、決意とやる気に満ち溢れたその言葉を聞き、初心を忘れていた自分自身に気づかされた次第です。これからの仕事の取り組みについて考えることができた貴重な時間となりました。(S)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
(日本医療機能評価
機構認定病院)
岡山市中区高屋343
電話:086-272-4088



乳腺・甲状腺外来開設



理事長 諸國 眞太郎

4月から「乳腺・甲状腺外来」を月2回(土曜日)はじめました。担当は岡山大学乳腺・内分泌外科科長の土井原博義先生を中心とした精鋭専門医で、対象は、乳がん・甲状腺がん等をはじめ乳腺・甲状腺疾患全般です。これらの疾患は外科が中心となって治療に当たるものですが意外と知られていないようです。また、他のがんと同様に早期発見・早期治療が大切ですが諸外国と比べて我が国での健診率は低いのが現状です。これは、日本女性の「ひかえめ、しとやかさ、はじらい」が影響しているのかもしれませんが。最近では、若い女性が乳がんの闘病生活が描かれた映画なども上映され病気に対する認識も広がってきています。「まあいいか」と考えずにならずに、まず診察を受けることをお勧めします。

甲状腺は前頸部にあり大切なホルモンを分泌しています。超音波検査をしてみると腫瘍が見つかることがよくあります。多くは良性腫瘍ですが悪性との鑑別が難しい場合もあるので専門医による診察が大切です。また、子宮頸がんワクチンも実施できるようになりました。10歳以上の女性が対象です。ご希望の方は、診察医または受付でご相談ください。



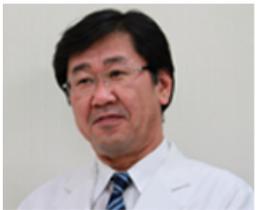
諸國理事長の担当コーナー
「諸國先生の元気のもと足から!」(RSK山陽放送制作)

諸國理事長が毎月レギュラー出演されます。

RSK山陽放送テレビ、夕方の人気情報番組(月～金16時～)「イブニングDon Don」に、毎月第1木曜日、諸國理事長が出演されます。9月までの放送日とその内容をお知らせします。ぜひご覧ください。
◇6月3日(木)16時～ 下肢静脈瘤①(足の露出が増える夏前に知っておきたい)
◇7月1日(木)16時～ 足の爪変形(サンダル履きたくても...)
◇8月5日(木)16時～ 下肢静脈瘤②(足のむずむず)
◇9月2日(木)16時～ 足の病気と靴

～当院では岡山大学病院 乳腺・内分泌外科科長、土井原博義先生の診察を行っています。～

乳腺疾患、甲状腺疾患が気になる方はご相談ください。
診察をご希望の方は当院外来受付、またはお電話で診察のご予約を承ります。



土井原 博義先生

◇5月の診察日-22日(土)

◇6月の診察日-5日(土)、19日(土)

◇予約受付電話番号:086-272-4088

子宮頸がんワクチン接種実施のお知らせ

当院では、子宮頸がんワクチンの接種を実施しています。(※3回接種が必要となります。)
◇ワクチン接種料金 ・1回分 16,800円(税込) ・3回分一括のお支払い 47,250円(税込)
子宮頸がんのワクチン接種をご希望の方は当院外来受付にてお申込みください。またご不明な点などがございましたらお気軽にお問い合わせください。(担当/医事課・石井)

リハビリテーション科の新体制について



4月より、理学療法士が1名増え5名、言語聴覚士1名、作業療法士1名が在籍しています。患者さんに対して、より充実したサービスの向上に努めます。

◇専門性の充実

リハビリテーション科は、4月以降スタッフが増えて以前にも増して明るくにぎやかになりました。作業療法士1名、理学療法士1名が新たに加わり、質的・量的に患者さんの要望に応えることが以前よりできてきたのではないかと思います。今後は、リハビリ機器の充実も図りながら患者さんの要望に応じていきたいと考えています。

◇作業療法士の採用

作業療法士の前田佑輔君がリハビリテーション科のメンバーとなりました。作業療法士の仕事は理学療法士の業務範囲と比較して、より生活に密着した部分に関わることができます。例えば「歩くことはできても服がひとりでは着られない」とか、「ごはんがひとりで食べられない」等の身体上の悩みに対し以前よりも深く関わっていくことができるようになりました。

◇通所リハビリテーションでのサービス提供

また、4月より新たに理学療法士 栢菅(かやすが) 瞳さんがメンバーに加わりました。栢菅さんが加わったことによりその分1日にリハビリテーションを実施できる利用者数を増やすことができるようになりました。

通所リハビリテーションのサービスの質の向上を図るため機器の充実にも取り組んでいます。理学療法士による通所リハビリテーションでのサービスもぜひご利用ください。最後になりましたがリハビリテーション科は専門的知識を持った者のチームとしてみなさまのご期待に応えていきたいと考えています。リハビリのことなら何でもお気軽にご相談ください。



理学療法士
栢菅 瞳

(羽井佐 晋治)



作業療法士の前田佑輔です。子供の頃からずっとサッカーをしてきました。県下のサッカー強豪高、玉野光南高校出身です。サッカーを通じて学んだ「お互いに相手を思いやりながらパスを出す気持ち」と「猛練習で培ったガッツ」で、患者さんのお役に立ちたいと思っています。



理学療法士 羽井佐の体操講座



～理学療法士、羽井佐晋治です。短時間でカラダがすっきりする健康体操をお教えします。仕事、家事、勉強の合間など空いた時間で5分程度、無理せずゆっくりとおこないましょう。～



理学療法士
羽井佐 晋治

今回は、肩こり対策の体操です。等尺性運動といい、痛みのある筋肉を動かさず負荷をかける方法です。ゆっくり息を吐きながら力を抜いて行ってください。

(写真のモデルは
理学療法士 栢菅 瞳)



(1)手を組み、額に押し付けて押し返す。頭でも手を押し返して5秒間、10回。



(2)手のひらを耳に付け頭を押し返す。頭でも手を押し返すように力を入れ、左右交互に10回。



(3)頭の後ろで手を組み、後頭部を押し返す。首にも力を入れ、手を後ろに押し返す。5秒間10回。



(4)腕の前で手を合わせる。ひじから手首までが床と平行になるようヒジを上げ、手を押し合う。

食べる機能も年をとる？

～はじめまして、リハビリテーション科所属の言語聴覚士、竹本と申します。年を重ねていくと、体にはいろんな変化が生じますね。個人差はありますが「食べる」こともしかり。では、どのように変わっていくのでしょうか？今回は「食べる」機能とその変化についてお話をさせていただきます～



言語聴覚士/竹本 真弓
(リハビリテーション科)

1. 「食べる」行為の仕組み

私達は毎日、何気なく食べたり飲んだりしていますが、実は体のいろいろな部分がうまく機能して初めてできるすごいことなのです。まず食物を認識し、それを口腔内に取り込みます。食べ物はかみ砕いたりすりつぶされ、その後舌で飲み込みやすい形に整えられます。そしてそれをのどへ送り込み、食道を通り胃へ入ります。この一連の流れがスムーズに行われてこそ、私達は「食べる」楽しみを味わうことができるのです。

2. 年を重ねると？ 「食べる」行為に及ぼす影響

加齢とともに、体の動きはゆっくりになってきます。それは体を動かすための筋力が衰え、またなめらかなうごきもできなくなってくるからです。「食べる」ことも同様で、それに関わっている口やのどの筋力が弱くなり、上手に食べたり飲んだりができなくなる場合があります。高齢者では、骨折や手術後の長期臥床による体力低下や、一時的に食事をとれない期間があると、上記のようになることもありまたお薬が「食べる」機能を低下させていることもありますので注意が必要です。

3. どんな症状が出るの？ 食事場面でみられる症状

普段何気なく見逃していたことが、実は「食べる」機能の障害のサインかもしれません。

- ① 食事中にむせる
- ② むせた時咳の力が弱い
- ③ 口から食べ物がこぼれる・口の中に食べ物が残る
- ④ 食物が飲み込みにくい・のどに残っている感じがする
- ⑤ むせやすい物や硬い物を避け、食事に偏りがみられる
- ⑥ 食事中や食後に、声がかすれる・せき込む
- ⑦ 喉にゴロゴロ感があり、痰の量が増え、その中に食べ物が混じる等々



飲み込みの訓練の様子

4. やってみよう 手軽にできる嚥下(えんげ)リハビリ～ブクブク競争でブローイング～

上記の症状②③⑦がみられる方が適応になり、頬や顔の筋肉の訓練・唇を閉じる訓練・肺の機能強化(痰を上手に出せるようになったり、咳が強くなるようになる)になります。また話をするために必要な呼吸の持続の練習になります。<注意点> 液体を吸い込む人、めまいがする人はやらないでください。

<用意するもの> 500mlの空のペットボトル 曲がるストロー

<作り方> ペットボトルに穴をあけ、ストローをさします。水を入れて出来上がり。

<やり方> 水を入れたペットボトルを、ブクブクとストローで吹きます。ポイントは少しずつできるだけ息を長く出すようにすること。みんなで吹き続けた時間を競うと、楽しくできます。水を入れる量を増やすと、難しくなります。



★フタをきつく閉めたり水の量を多くすると圧が高まります。

★お孫さんとまたはご夫婦でいかがですか？

★ご質問やご相談がありましたら、言語聴覚士・竹本まで何でもお気軽にお問い合わせください。(竹本 真弓)