

## 第1回 地域医療連携室勉強会が開催されました

6月22日(火)、「介護ディスカッション」をテーマとして地域医療連携室勉強会を開催しました。近隣の介護福祉施設の方、当院の通所リハビリ、グループホームの職員、34名の出席となりました。日本基準寝具(株)日下 満夫氏による講演「便利な介護用品の紹介」が行われた後、通所系、入所系に分かれグループ別討議を行いました。勉強会の成果としては「どのようなことがサービスの質の向上につながるか」といったテーマについて、他施設の方と活発な議論を行うことができたことです。今後も引き続いて、2ヶ月に1回のペースでこの勉強会の開催を予定しております。(地域医療連携室 室長 奥山 望)



診療放射線技師  
血管診療技師  
岡本 佳樹

## 健康で長生きするためには？

「出来るだけ長生きしたい、しかも出来れば健康で長生きしたい。」

このように誰しもが日々願ひ考えます。日本の3大死因は『がん』『脳血管疾患』『心疾患』です。このなかでも脳血管疾患・心疾患といった病気は特に症状が出ないことが多く、気が付かないまま進行し発症するケースがほとんどです。しかもこのような病気の恐ろしいところは、たとえ命が助かったとしても麻痺や障害がのこりQOL(生活の質)が下がってしまうといったところです。では、このような病気にならないためにはどうしたらよいのでしょうか。脳血管や心疾患といった**血管系疾患**の原因は**動脈硬化**が原因だと言われています。この**動脈硬化**というのは血管の老化です。年をとると肌や体が老化してくるのですが、血管も老化していきます。**動脈硬化**は年をとると誰しも起きるものなのですが個人差が大きく、食生活や運動不足といった生活習慣が大きく関わってきます。動脈硬化が進んだ血管は、血管の壁が厚くなって弾力性が失われてくるので破れ易くなったり、詰まり易くなったりします。そして頭の動脈が詰まると脳梗塞、破れると脳出血、心臓を取り巻いている血管(冠動脈)が詰まると心筋梗塞といったような病気になります。また動脈硬化は頭や心臓の動脈だけに起こるのではなく、あしや腕

胸やお腹といった全身の動脈に起こりさまざまな病気の原因にもなっています。もちろん**動脈硬化**も特に症状が出てくるものではないので、外から見ただけではわかりませんが、検査を行えば動脈硬化がどれだけ進んでいるのかが分かります。**動脈硬化**の検査は評価する部分や方法によって幾つかあるのですが、いずれも痛みと言った体の負担が少なく簡単に調べることができます。脳血管疾患や心疾患は恐ろしい病気ですが予防することが出来ます。しかしそれには早期発見が大切です。**40歳以上で高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙・肥満など思い当たる方は検査を受けられることをお勧めいたします。ぜひお気軽にお問い合わせください。**

- **APG:** 動脈硬化の初期段階である血管内皮機能の障害を調べます。
- **%FMD:** 動脈硬化の初期段階である血管内皮機能の障害を調べます。
- **PWV:** 動脈の壁の硬さを調べます。
- **頸動脈超音波検査:** 動脈硬化によって起きる壁の内側の厚さや変形を調べます。(診療放射線技師 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～ 記事内でお伝えしましたが、7月よりマンモグラフィー(乳房レントゲン撮影装置)を導入しております。また、「子宮頸がんワクチン」の接種も引き続き行っております。いずれも外来受付にてお申込みください。この原稿を作成している7月14日の段階では、梅雨明けをしていませんが、すぐに真夏がやってきます。今年の夏はかなりの猛暑になるという見方もあります。熱中症対策などでしっかり水分補給を行うなど体調管理をしっかりに行いたいと思います。(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



# のさいわい

医療法人社団 操仁会  
岡山第一病院広報誌  
第19号  
平成22年7月15日発行



理事長 諸國 真太郎

## 女性放射線技師によるマンモグラフィー「乳がん検査」を始めました

乳腺外来に乳がん検査に有用なマンモグラフィー(乳房レントゲン撮影装置)を導入しました。

乳がんの画像診断には超音波断層診断(エコー検査)とマンモグラフィーを用いるのが一般的です。20-30歳代では乳腺組織が発達しているためエコー検査も有用ですが40歳を過ぎると乳腺組織の変性が始まり脂肪に変わってしまうのでマンモグラフィーが不可欠だといわれています。また、患者さんのほとんどが女性で、乳房という女性特有の臓器であるため女性スタッフによる撮影を希望する声は非常に高く、当院でも女性放射線技師により撮影を行う体制にしました。

診療・診断は岡山大学乳腺・内分泌外科の精鋭医師により「乳がんの早期発見」を主眼に行っています。岡山市の乳がん検診でもマンモグラフィーを利用できますので「気おくれが手遅れに」ならぬように積極的に利用して下さい。

## ～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。

- ◇7月の診察日—24日(土)
- ◇8月の診察日—7日(土)、21日(土)
- ◇予約受付電話番号:086-272-4088



土井原 博義先生

## 諸國理事長がレギュラー出演中です

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。10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。

- ◇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
- ◇10月7日(木)16時～ 足のタコ・魚の目



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)

## 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外来受付までお気軽にお問い合わせください。(担当/医事課)

## 最新のマンモグラフィ装置を導入しました！



～最新の技術が搭載されたマンモグラフィ装置  
東芝社製「Pe・ru・ru」～

### ◇女性が開発に携わった装置

当院は患者様に乳がん検査を受けていただくために、考えられた東芝社製マンモグラフィ装置（Pe・ru・ru）を導入いたしました。検査を受ける方の多くが女性であるため、女性の意見や視点をもとに開発されたことが特徴です。また乳房を圧迫する圧迫板も従来より柔らかく、苦痛の少ない検査を行うことができます。



～乳房への圧迫痛を軽減する「美圧」圧迫方式を採用しています～

### ◇このマンモグラフィの特徴

- 乳房を包み込むようにして優しく圧迫する「美圧」圧迫方式を採用しており、従来の装置と比べて圧迫痛が少ないです。
- 腕置きとして胸の筋肉が緊張しにくいハンドレストを採用しており、より適正な圧迫が行えるため圧迫痛も軽減されています。
- 丸みを帯びたパール塗装の概観は、安心感と清潔感があり、リラックスした気持ちで検査を受けていただくことができます。
- 素肌に触れる部分は、冷たさを感じにくい素材を採用しており、検査中もリラックスした気分を保つことができます。
- マンモグラフィ精度管理中央委員会が定める装置性能基準より、更に高い東芝社内基準をクリアしており、乳腺の状態をしっかり診断できる鮮明なX線写真を撮影することができます。
- 日本製ということのメリットがあります。それは、海外の女性と日本人女性では、明らかに乳房の大きさや乳腺の状態、体格、感性などが違います。「Pe・ru・ru」は日本人女性の乳房の特徴や体格、感性、にフィットする装置作りを行っているため、より快適に安心して検査を受けていただけます。

### ◇女性の放射線技師が対応します

先述しましたが検査を受ける方は、ほとんどが女性です。そのため当院では女性の放射線技師が対応いたします。

- ① 最初に外来受付、またはお電話で土井原先生（岡山大学病院 乳腺・内分泌外科科長）の診察のご予約をお願いします。（予約電話番号 086-272-4088）
  - ② 次に土井原先生（岡山大学病院の他の先生が診察される日もあります）の診察後、女性の放射線技師による検査を行います。検査時間は、約10分です。
  - ③ 検査終了後、土井原先生による診断、検査結果に関する説明が行われます。
- 以上、ご不明な点などがありましたら外来受付までお気軽にお問い合わせください。

## 作業療法について



作業療法士／前田 佑輔  
（リハビリテーション科）

はじめまして。リハビリテーション科所属、作業療法士の前田 佑輔と申します。今年の3月から岡山第一病院に勤務しています。簡単に自己紹介をさせていただきます。現在26歳で、作業療法士になってから5年になります。小学生からずっとサッカーをやっていて玉野光南高校時代は3年生からレギュラー、ポジションはミッドフィルダーでした。練習量が多く、走ることばかりしていた記憶があります。現在は、そんな厳しい環境を離れて社会人リーグで仲間と楽しく和気あいあいとサッカーをやっています。



今ではいつも「この仕事以外はできない」と、考えています

### ■作業療法士の業務範囲とは？ 理学療法士との違いは？

さて、皆様は作業療法というものをご存知ですか？今日はその作業療法について簡単に紹介していこうと思います。まず作業療法とはあらゆる作業活動を用いて治療、訓練、指導を行うことをいいます。ここでいう作業活動には、ひとつは手工芸（陶芸や編み物、縫い物）があります。また、日常生活動作（食事をする、お風呂に入る、服を着る、などといった日頃あたりまえのようにしている行動）も含まれます。それらを訓練に織り交ぜながら行っていくのが作業療法です。つまり、作業療法士は理学療法士の業務範囲と比較して、患者さんの生活に、より密着した部分に関わっているということが言えます。

### ■岡山第一病院でおこなっていること

次に、私がこの岡山第一病院でリハビリの対象としている疾患ですが、脳卒中や神経系の疾患、骨折など整形外科疾患などです。業務を行っていく上で大切にしていること、心掛けていることは患者さんにリハビリを楽しんでいただき、また安心して過ごしていただく環境をつくり出すことです。そのためにはまず、患者さんとの信頼関係を築かなければなりません。患者さんお一人ずつの内面（性格など）をすばやく把握し、確かな技術で治療していくことが重要だと考えています。

### ■将来への取り組みについて ～作業療法士として～

私が作業療法士になったきっかけは父親の紹介からでした。リハビリの専門学校に入学してみたものの、勉強が非常に難しく最初はどうかと不安でいっぱいでした。しかし、2年生になってから実習が始まり、担当の教師から「前田君にはセンスがある」という言葉をいただきました。座って授業を受けることよりも実習のほうが私の性格には合っていたようで、実際に患者さんと接することは本当に素晴らしい、とその時初めて知りました。今では「この仕事以外はできない」と思っています。岡山第一病院では作業療法士は私一人なのですが、作業療法部門が拡大していけばと思っています。そのため取り組みとして、まず医師や看護師などの他部署のスタッフや患者さんに作業療法の存在を知ってもらうことを第一の目標に掲げています。患者さんのことを第一に考えて頑張っていきたいと思っています。私に何でもお気軽にご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。（作業療法士 前田 佑輔）



作業療法士として、患者さんの生活の良きパートナーになりたいと思っています

## 理学療法士 羽井佐の体操講座

今回は、腰痛対策の体操です。腰痛の原因は生活習慣によるものや性別、年齢、職業などが複雑に関係しています。初期は安静にして、回復し始めた時期に少しずつ体を動かしましょう。いつものようにゆっくりと息を吐きながら力を抜いて行ってください。

（写真のモデルは作業療法士 前田 佑輔）



(1)イスに浅く座る。ヒザを両手で抱えて10秒ほど止めます。これを左右交互に行います。



(2)片足を前に伸ばし足元をてまえに引き付けます。その状態で5秒ほど止めます。これを左右交互に行います。



(3)両足を軽く開き両手でお腹を押さえて、おへその辺りを見るように頭を下げます。お腹を引っ込め数秒休んでまた繰り返します。



(4)あぐらを組むように右足を持ち上げ左もの上に置き、両手で手前に引き上げて数秒間止めます。これを左右交互に行います。



理学療法士  
羽井佐 晋治