

はくあい

No.34

2011. July

社会福祉法人
京都博愛会



ボランティアに感謝!!

修学院中学校ブラスバンド部による演奏

5月28日に修学院中学ブラスバンド部の約40名が京都博愛会病院に来られて、入院患者様に対して心温まる演奏と時代劇(水戸黄門)を披露して下さいました。



富田病院3階ディールームでの車椅子整備作業

3月12日に富田病院に(自動車整備工場の団体に組織された)ボランティアグループAIRのメンバー20名が、院内の車椅子整備・清掃作業に来られ、1階・2階・3階に分散し約50台をピカピカにして下さいました。

医療の frontline

●「消化管内視鏡検査について」

当院は平常時は勿論、災害時においても地域に根差した病院であることをめざしておりますので、皆様方のご協力、ご支援をよろしくお願いたします。

から南海・東南海地震等が予想される中、安全・安心に向けた対策を考えていきたいと思っております。

災害後の全日本国民の冷静な行動に対し、世界中から称賛されていることは皆様をご存知と思います。

しかしながら、被害の甚大さにより工場の生産停止で世界中の車が減産を強いられ、一般生活が混乱をきたしています。医療界においても今まで生産されていた医薬品が供給停止になるなど、様々な影響が出てきています。また、東北地方での災害を受けた医療施設もこれからのようになつていくか気にかかるところです。当院としてもこれから南海・東南海地震等が予想される中、安全・安心に向けた対策を考えていきたいと思っております。

わが町のホームドクター

●「歴史へのいざない」

岩倉幡枝 東 和枝 様

「東日本大震災にあたって」

富田病院院長 上田 俊二

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、マグニチュード9.0という国内最大規模の地震と、それに伴う津波によって、東北地方を中心に甚大な被害をもたらしました。津波はさらに福島第一原発をも巻き込み深刻な原子力災害を引き起こしました。この度のこれらの災害に被災されました皆様によりお見舞い申し上げますとともに、被災された皆様のご無事と一日も早い復興をお祈り申し上げます。ささやかではございますが、当院も義援金を送らせていただきます。

さて、私がこの地震の最初の報道を見たのは、東京で関東大震災クラスの揺れが起こっているというものでした。テレビの映像では東京の建物はそれほどつぶれておらず、阪神大震災の教訓で耐震性が進んだのかなと思っておりました。しかし、時の経過にしたがって、起こったことの大変さを認識するようになりました。津波により都市が破壊されていく様子に大自然の脅威を感じました。12日には福島第一原発の事故も起こり、日本全体がどうなっていくのかと危惧の念を抱きました。短時間に起きた甚大な災害で多数の方が亡くなられた事は痛ましい限りですが、冷静沈着に無事避難されたことに安堵いたしました。

基本理念

- 博愛** 博愛の精神に基づいて、患者さまや地域の人々にやさしく、親しまれ、信頼される病院を目指します。
- 協調** 患者さまを中心に協調の精神でチーム医療を行います。
- 健康** 私たち自身の心と身体の健康に留意し、良い医療・介護・福祉を提供します。

医療の
前線

消化管内視鏡

検査について

京都博愛会病院 内科副部長 安達 岳似あだち たくじ

日本人は世界の人々に比べ、胃癌が多く発生します。また、最近では食事の欧米化にともない大腸癌も増加しています。近年、内視鏡診断や治療が進歩し、胃癌や大腸癌は早期であれば開腹手術をせずに内視鏡下に病巣を切除することができます。この内視鏡下粘膜切除術や粘膜下層剥離術のおかげで、入院期間も短縮でき、おなかに手術の傷あとも残りません。

消化管内視鏡検査には上部と下部があります。上部消化管内視鏡検査は一般的には「胃カメラ」といわれています。以前に比べ内視鏡も細くなり、のみやすくなっています。胃癌検査はバリウムをのむ胃透視が主流でしたが、胃癌、特に早期胃癌の診断能力は内視鏡検査の方がはるかにすぐれています。えずきやすいため、どうもこの検査は苦手という方も多いようですが、当院では鎮静剤を使用し、検査にともなう患者さんの苦痛をできるだけ緩和するようにしています。それでも胃カメラはダメという方は、経鼻内視鏡検査を受けてください。極細の内視鏡を鼻から挿入して検査を行います。この方法であればほとんどえずきことなく検査を受けられます。下部消化管内視鏡検査(大腸ファイバー)は、下剤を服用し便を出した後、肛門より内視鏡を挿入していきます。大腸ポリープなどの病変がみつければその場で切除することも可能であり、検査と同日に治療も行えます。特に大腸にできるポリープは、放置すれば将来癌化するものもあり、ポリープを切除することにより癌の芽を摘み取っておくことにもなるのです。

何の症状もないから大丈夫と安心していてはいけません。自覚症状のない時期からすすんで内視鏡検査を受けましょう。外来通院中の患者さんは、担当の先生にご相談ください。初めての方も、検査について不安・心配なことは遠慮なく内科外来にご相談ください。



わが町のホームドクター

歴史へのいざない

岩倉幡枝 東 和枝ひがし なずえ

今、私の住む岩倉幡枝は、往古、平安時代には多くの栗の木があり、鳥が栖を作っていた所から「栗栖野」と呼ばれていました。平安京大極殿の鴟尾瓦を焼いた「栗栖野瓦窯跡」が保存されています。表通りに出て、しばらく坂を下ると、前方に深泥ヶ池が見えて参ります。

平安時代の歌人和泉式部が、岩倉長谷の岡にある紅葉を見物しての帰りに、立ち寄りながら歌に詠まれています。

「名をきけば 影だにみえじ
深泥池に すむ鳥の あるぞあ
やしき」

(歌意)興味があつた池にきてみれば、水生植物の浮島にびつしりおわれ、澄んだ水に水鳥が生息しているから不思議だったと「和泉式部続集」に書いてありました。

中学生の頃、里が下鴨にあり、皆と連れだつて網とバケツをもち、「ジュンサイ」を採りに来た思い出があります。水は澄んでおり足元には轍の跡が残されて、荷車が通れる程の細い道が池に沿って続いて居りました。時折、涼やかな風が頬をな



で、木々の葉音が聞こえる静かな山合いでした。時はめぐり、池の畔にたずむ京都博愛会病院に、私達家族は長きにわたり多くの先生方に支えられ、助けていただいていることに、心より感謝いたします。主治医の安倍先生には、治療と数々の悩みを真摯に耳を傾けていただき、又生き方への助言もして下さり、心が安らぐ思いをしております。先生は患者さんに慕われ、中には心を開いて相談されている方もおられるそうです。待ち間人の輪が広がり、語り合いながらひとときを過ごす場面もみられます。今思う時、さきごろの東日本大震災を映像でみるたび、人々が先生方に心の苦しみを訴える姿には、涙をさそわれます。人と人との絆が薄れゆく今、あらためて絆の大切さを気づかされたように感じました。

博愛会だより 「ロコモティブシンドロームってご存知ですか？」

京都博愛会病院 リハビリテーション科 科長 窓場 勝之

最近、新聞紙面やテレビなどでご存知の方も多いと思いますが、2008年(社)日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」という新たな概念を掲げました。その定義として「骨、関節、筋肉など運動器の障害のために、移動能力の低下をきたして要介護になるなど、要介護になる危険の高い状態」としています。

ロコモの要因には、加齢に伴う筋力やバランスの低下と運動器疾患にあります。これらが独立して進行するのではなく、各要素が関連しながら静かに進んでいくのがロコモです。

このロコモの進行を抑える有効な手段は、積極的に運動することであるとされています。

そんなロコモの進行を抑える運動(図1~3)を少しではありますが、ご紹介させて頂き、また簡単にできるロコモの自己チェック(表1)も掲載させて頂きます。このチェックは7項目あり、7項目中1つでも当てはまるものがあれば、ロコモと判断されます。

ロコモの運動はスクワット運動に関しては1回に10秒から12秒かけて、5~6回行う。これを1日2セット~3セット行う。立位が不安定な場合や立てない場合は机に指をついて行ったり、椅子に腰掛けた状態から立とうとするだけでも

下肢筋力の強化になります。こうした運動を継続する事が大切で、継続する事が運動機能の維持・改善に繋がります。

我々は必ず老いて行きます。その老いに対してしっかり目を向けて、自分の体と対話することも健康維持の第一歩だと感じます。

時々、みなさんご自身の体と対話して頂き、明日からの健康維持・改善に少しでもお役に立てて頂ければと思います。

表1 ロコモーションチェック(ロコチェック)

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物(1リットル牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



図1

前傾姿勢になり、バランスをとる。手が出てもよい。

②

腰を後ろに引くようにしながら膝を曲げる。膝がつま先よりも前に出ないように気をつける。

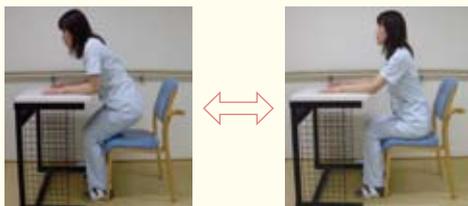
①

足は踵から30度くらい外に開いて、背筋を伸ばして立つ。

④

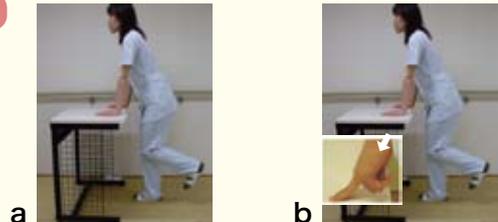
腰がまっすぐ下に下がる膝屈伸にならないように注意。このスクワットフォームであれば太ももの前面だけでなく、臀部や太ももの後面の筋力も鍛えられ、膝の痛みも出にくい。1回の動作に10秒~12秒かけてゆっくりと5~6回行う。1日3セットを目標にする。

図2



椅子に腰を掛け、両手を机についで、腰を浮かせて、または浮かせるようにして、5~10秒間頑張る(この時息を止めて力まないように)。

図3



歩行や立位に支えが必要な人の机を利用した片脚立ち。机に両手をつけて、床から足を持ち上げる(a)。指をついただけでもできる人は、机に指だけついて片脚立ち(b)をする。

今年度、京都博愛会病院に5人の新人看護師が入職しました。当院では毎年、早く博愛会の一員として活動できるように1週間程度の期間で、病院の概要、食事や更衣介助、※トランスファーなど様々な項目の新人オリエンテーションを行っています。技術を体験しあうことで効果的な援助法を共感したり、看護補助の経験があった方は、「こんな苦痛を与えていたんだ」と患者様の気持ちや苦痛さを感じたりしています。そして、不安と期待を胸に実践の場にて活動していくわけですが、やはり数か月経過すると、思い描いていた看護と現実の違いや不安の増大、責任の重さなどの理由で離職していく職員もいます。ちなみに京都府内では毎年1,000名以上の新人看護師が就業しています。しかし、平成22年度の看護協会によるデータでは、実に9.2%の方が離職(平成21年度は7.7%)しています。この数字は、高齢化社会で看護の必要性がなお高まっていく我が国にとって、少子化でかつ看護職が減少してしまうことがどういう意味を表すかご理解いただけたらと思います。そこで、当院としては、新人研修の努力義務化の指針もあり、今一度研修のあり方を見直すため昨年9月にワーキンググループを立ち



看護物語

ウェルカム新人ナース～長い目で育てよう、新人を～

京都博愛会病院 D棟1階病棟 主任 尾崎 雅章

※トランスファー(transfer)とは、ベッド、車椅子、自動車、トイレ(便器)など他のものに乗り移る動作のことを意味します。

研修によっていくらか知識を身につけても患者様の協力なしでは成長できません。看護師は日々患者様と接することで成長していきます。新人看護師も今後たくさん患者様と接し、成長していくでしょう。時に落ち込んだりすることもあろう。しかし、新人にとって患者様の笑顔や励ましのお言葉(本来は我々がかけるべきことですが)をいただくことは、本当に励みになると思います。ご迷惑をかけることがあるかもしれませんが、これからもよろしくお願いいたします。



上げ、約半年かけて新人育成のサポートシステムと年間の研修(機器類の管理、輸液管理など)を考案し、この4月から実施しています。しかし、

クラブ活動



野球部

二年前、第2回WBC大会、延長十回二死三塁からイチローのセンター前への決勝打に日本中が狂喜していたころ、我が博愛会野球部はノリと勢いだけで、ひっそりと発足いたしました。いつ自然消滅してしまうかわからないような小さな小さな部活動でしたが、チームメイトの団結力と周囲の方々の応援、病院の協力などでここまでやって来られました。

当初、部員も少なく、練習を行うにあたっても人数確保が一番の課題でしたが、徐々にメンバーも増え始め、今では定期的な練習も滞りなく行えるようになりました。

出来たばかりの歴史の浅い部活動ですし、部員の大半は野球未経験者ですが、和気あいあいと楽しく活動しております。

現在の活動は、月1〜2回程度、主に滋賀県のグラウンドを借りて練習、もしくは他チームとの練習試合や、年一回開催される京都私立病院協会主催の大会にも毎年参加しております。

残念ながら、大会では毎年初戦敗退ですが、良い成績を残せるように一致団結、頑張りたいと思いますので、応援よろしく願います。

京都博愛会病院

TEL:075-781-1131 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
<http://www.kyoto-hakuikai.or.jp/hakuai/>

富田病院

TEL:075-491-3241 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
<http://www.kyoto-hakuikai.or.jp/tomita/>

訪問看護はくあい
ステーション

TEL:075-781-2711 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
http://www.kyoto-hakuikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた

TEL:075-491-0700 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
http://www.kyoto-hakuikai.or.jp/tomita_care/