

fureai ふれあい No.47号

令和2年10月20日発行 第47号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／磯昭栄社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

第45回

医師
からの
メッセージ

手のズキズキ、
ジンジン、ビリビリ

整形外科 医長 岡林 諒



皆さんこんにちは。

皆さんが普段お使いになっている手について、表題のような症状はありますか。

一口に手といっても手自体には多くの骨、関節、靭帯、腱、神経があり、それに応じた様々な症状があります。



ズキズキ

外傷によるものとしては、橈骨や指骨、舟状骨に代表される骨折、靭帯損傷があります。非外傷性のものである場合は、関節の変形があります。男性は主に手を使う職業病が原因で、女性は妊娠、閉経前後による女性ホルモンバランスの崩れが原因で手指痛を生じることが多いです。また指の付け根の腱鞘炎も頻度が多く、これは手の使いすぎ、女性ホル

モンの減少、糖尿病などによって生じます。女性ホルモンの減少が関係することが多いですが、最近ではサプリメントで疼痛を改善させる報告も出ています。

ジンジン

関節が腫れている場合にこの症状が出るが多いと思います。手首、手指の腫れを来たす疾患では、関節リウマチが代表的です。最近関節リウマチに対する薬の種類は数多く出ており、以前より症状を抑えることが出来やすくなっています。関節リウマチは初期の鑑別が難しいため、腫れる症状が出現すれば、すぐに専門医に診てもらうことが大切です。

ビリビリ

手のビリビリで代表される疾患は手根管症候群です。手の正中神経が横手根靭帯に圧迫される疾患で、

親指から薬指までの痺れを自覚します。治療は手術が基本になりますが、当科では小皮切で手術をしております。その他の痺れを来す疾患として肘部管症候群、頸椎性神経根症などがあります。どの疾患も放置すると手指の筋力が低下して行く可能性があるため、早期受診が重要です。

以上のような手の症状に対する、薬物治療、手術療法、リハビリ指導を行っております。もしお困りの症状がございましたら、ご相談ください。患者さまと同じ目線に立った最善の医療が提供できれば幸いです。



関節リウマチのレントゲン画像

認知症の方の思いに寄り添う看護を目指して

看護部 看護師主任 井口理恵

認知症には様々な原因疾患や病態が含まれていますが、加齢が最大の危険因子と言われています。年をとったら誰でもなり得るもので、特別なことではないのです。

認知症になっても
「その人らしく」を
大切に

夜勤でベッドサイドに訪室すると、「まだ、起きてるの？早く寝りんよ」「遅くまで大変だね。ありがとうね」と気遣ってくださる認知症の患者さまがみえます。

認知症になったからといって、何もわからなくなることもしなければ、すぐに会話ができなくなることもありませぬ。今まで、その方が生活し

培ってきた価値観や感性は存在していますし、他者を気遣う思いやりの心も残っています。会話や趣味を楽しみながら過ごされている方もみえます。

急な環境の変化や馴染みのない人たち、苦痛を伴う処置等により、入院中は常に緊張の中で生活をされている状況です。体調不良や不快を感じていても、うまく気持ちや考えを伝えることができず、大きな声で人を呼んだり、他者に迷惑をかけたくないという気遣いから、自分で行動しようとしてられることがあります。私たち看護師は、馴染みの人となれるようにコミュニケーションを図り、患者さまの言動や表情等から患者さまの思いに気づき、寄り添う看護を目指してまいります。

認知症になっても「その人らしく」、入院しても「その人らしく」いられる支援を心がけていきます。



新たな試みとして

今年度より、認知症リンクナースを立ち上げました。各部署の看護師が参加し、認知症ケアについて共に学び、より質の高い看護を提供することで、認知症の患者さまやご家族が安心して当院を利用して



いただけるように成長していきたいと考えています。これから、認知症ケアで少しでもお役に立てるよう情報提供をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

筋トレのはなし

リハビリテーション技術室 主任 伊藤雄三

ウイルスに負けないためには、正しい生活リズム、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、免疫力をUPさせることが大切です。

体には、筋肉を鍛える↓基礎代謝が上がる↓体温が上がる↓免疫力が上がる、という仕組みがあります。

今回は家の中でも簡単にできる筋トレで、近年注目されているスロートレーニング(スロトレ)について紹介します。



スロートレーニングとは、その名の通り「ゆっくり」とした動作で行うトレーニング方法です。

筋肉は頑張つて使うことで筋内が低酸素状態になり(グツと力を含めると硬くなり、血管を押しつぶすため血流の流れが阻害される)、その刺激によって筋肉が強くなるというメカニズムがあります。筋肉を肥大させる通常の筋トレは、強い負荷となるべく多く回数を行うのが基本とされますが、このような方法は高齢者や有患者には、過度なストレス(関節を痛める、血圧上昇など)となり危険です。スロトレは、やや軽い負荷でも筋肉の緊張を保つたままゆっくり動作を行うことによつて、筋肉の内圧を上昇させ、持続的に筋血流を抑制し、

筋肉を刺激することができるようです。

スロトレの重要なポイントは、ゆっくりと動作することにより運動動作中に筋肉の発揮張力を維持することにあると考えられています。動作中に力を抜くことなく、終始力を入れっぱなしで動作をするということです。トレーニング中に呼吸を止めると血圧が上がるので、呼吸は止めずに続けることが大前提です。

スロトレでは「3〜5秒程度かけて上げて、3〜5秒かけて下げる」という動作が一般的です。さらに、肘や膝を伸ばしきつて休まないノンロックという動作と組み合わせることで、より厳密に筋発揮張力を維持することができます。スクワットなら立ち上がり切らずに再びしゃがみ込む、腕立

て伏せなら腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げるという動作の仕方です。

ここまでの説明で、スロトレは楽なトレーニングだと勘違いされるかもしれませんが、「きつい」と感じなければ筋肉の強化は出来ません。きついと感じなければ、やり方が間違っています。筋トレに近道はないのです。

では、(無理せず)頑張ってください!



令和2年4月、当院に新人職員が入职しました。
オリエンテーションや各部門での研修を終え、
それぞれの部署へ配属されました。
皆さまにも温かく見守って
頂けたらと思います。
よろしくお願いいたします。



新人職員 6ヶ月が過ぎて

看護師



中瀬 のどか (1病棟)

手術を終え、日々リハビリに取り組む患者さまが一日でも早く退院できるように、一人一人の状態に合わせた支援や声かけをしています。患者さまからの「ありがとう」の言葉を励みに看護師として成長できるよう今後も頑張ります。

看護師



加藤 雅子 (1病棟)

患者さまが退院される時、「加藤さんはいないの？一番お世話になったから挨拶をしたい」と探してくれたことが嬉しかったです。日々患者さまと向き合い、お話を聞いたり、先輩看護師に相談するなど、自分のできることから学んでいます。

看護師



加藤 怜奈 (2病棟)

患者さまの1日が充実した日になるためには、自分の看護業務が円滑に進むことが重要であると学んでいます。安全・安楽な看護を提供できるように先輩からの指導のもと、優先順位を考えて行動できるようになりました。患者さまの思いに寄り添って行動できる看護師になりたいです。

看護師



小野 汀 (2病棟)

患者さまの呼吸状態が変化したことに気づき、報告できたことを先輩に褒められた時は嬉しかったです。いつもとの違いに気づけたことは自信に繋がりました。“頭の先から足の先まで観る”ことを念頭に置き、異変にすぐに気づける看護師になりたいです。

看護師



尾藤 礼佳 (3病棟)

入职してから患者さまと関わってきて、その方が何を感じ、大切にしているのか、また、その方に寄り添える看護は何かと考えたり、難しさも痛感しています。先輩からの指導のもと、日々学習に励みながら成長していきたいと思っています。

看護師



二階堂 健太 (3病棟)

実際に働き始めて、学生の時以上に学ぶことの多さを痛感しています。複数の患者さまと同時に関わっていく中で、優先順位や判断力が問われるため、その力を養いつつ患者さまの立場で行動できる看護師を目指したいと思っています。

看護師



小林 晴香 (西1病棟)

患者さまとの関わりの中で継続看護や多職種との連携の難しさを実感しています。また、退院調整では多くの人と関わり、豊富な知識が必要なため、今後も前向きに取り組む、患者さまの目指すゴールに寄り添えるよう頑張りたいと思います。

看護師



高安 祥吾 (西2病棟)

少しでも患者さまやご家族の方々が安心して入院生活が送れるように、自分に来る事は何かを常に考えています。患者さまの笑顔が見られる事が何よりも嬉しく、常に思いに耳を傾けて勤務していきたいと思っています。

看護師



林 楓華 (手術・中央材料室)

入职当初は手術室という新たな環境に緊張の毎日でした。今、私は手術の器械出しが出来るように器械の名前を覚えたり、手術の手順を把握したりと頑張っています。確実な器械出し、安全な医療を提供できる看護師として成長していきたいです。

臨床工学技士



北野 貴成 (透析・血液浄化センター)

臨床工学技士として働き始めて半年が経ちました。先輩の指導のおかげで透析業務にも少しずつ慣れ、穿刺やコンソール操作、保守点検など日々出来る事が増え充実した毎日を過ごしています。まだまだ知識や経験不足から至らない事もあり、ご迷惑をお掛けする事があると思いますが、患者さまや他職種の方から信頼される臨床工学技士になれるよう努力していきたいと思っています。

理学療法士**伊藤 佳歩 (リハビリテーション技術室)**

先輩の指導のもと、患者さまと深く関わり合えるようになってきました。しかしまだ治療や運動プログラムの選択をする際、引き出しは狭く苦渋することもあります。今後も患者さま、当院の力となれるよう努力を継続していきます。

理学療法士**酒井 翔平 (リハビリテーション技術室)**

理学療法士になり、半年が経ちました。毎日、先輩にいろいろ教えてもらいながら業務に取り組んでいます。患者さまや先輩に信頼される理学療法士になれるように努力していきたいと思っています。

理学療法士**名倉 雅登 (リハビリテーション技術室)**

入職当初は環境に慣れないことや業務への不安がありました。先輩からのサポート・アドバイスをいただき、徐々に仕事をこなせるようになってきました。患者さまから信頼を得られるよう毎日努力していきます。

理学療法士**松井 彩伽 (リハビリテーション技術室)**

入職して半年が経ちました。先輩の指導のもと、少しずつ出来る業務が増えてきましたが、日々勉強の毎日です。患者さまのお気持ちに寄り添い考えることができる理学療法士になれるよう、これからも精進していきたいと思っています。

作業療法士**太田 葵 (リハビリテーション技術室)**

入職して半年が経ちました。先輩から丁寧な指導を受け、様々な業務を行えるようになりました。しかし、まだまだ未熟な部分が多いため、1つずつ知識や技術を増やし、患者さまを理解し、より良いものを提供できるよう今後も努力していきたいです。

作業療法士**権田 千布 (リハビリテーション技術室)**

作業療法士として働き始めて半年が経ちました。治療に携わる難しさを感じると共に、先輩からの指導のもと、充実した日々を送っています。まだまだ至らぬ点が多いですが、より良い治療を提供できるよう、今後も努力していきます。

言語聴覚士**今泉 幸恵 (リハビリテーション技術室)**

入職して半年が経ちました。まだまだ緊張や慣れないこともあります。先輩の丁寧な指導・サポートのもと、業務に励んでいます。一人ひとりの患者さまに寄り添ったリハビリが提供できるよう精進していきたいと思っています。

言語聴覚士**白井 利幸 (リハビリテーション技術室)**

言語聴覚士として働き始めて半年が経ちました。先輩の指導のおかげで、少しずつ行える業務が増えてきました。患者さまの全体像を捉え、より良い生活が送れるようなリハビリを提供できるよう日々努力をしていきたいと思っています。

視能訓練士**小野寺 理乃 (外来)**

視能訓練士として検査技術を磨きながらも患者さまに寄り添えるように声を掛け、耳を傾け日々業務にあたっています。車いすやご高齢の患者さまが多いので、安全に検査が出来るよう、目配り、気配りし、精進していきます。

視能訓練士**渦元 璃菜 (外来)**

高齢化に伴い、眼科を受診される患者さまが増えています。誘導や検査は習ってきたようにはいかず、戸惑うこともありますが、少しずつできることが増えてきました。検査技術の向上だけでなく、患者さまの訴えに耳を傾けるように努めます。

医療事務員**中田 亜美 (医事課)**

医療事務員として働き始めて6ヶ月経ちました。まだまだ分からない事ばかりですが、先輩の丁寧な指導を受けながら頑張っています。患者さまが安心できるように心がけて対応し、信頼される医療事務員になれるよう努めていきます。

診療情報管理士**井出 みのり (診療情報管理室)**

診療情報管理士として記録の管理や診療情報の開示業務などを行っています。患者さまと直接関わる場面は少ないですが、安心して受診していただけるよう、先輩からの指導とこれから積んでいく経験を大切に日々の業務に取り組みます。努力を怠らず業務の幅を広げていきたいです。

栄養のチカラ

旬のレシピ

鮭のチーズホイル焼き

管理栄養士が考える、栄養に配慮した体に良いレシピや栄養情報をお届けします。



作り方

- 1 鮭の両面に塩・コショウをふる。
- 2 アルミホイルを2枚広げ、それぞれにカットした玉ねぎと人参を敷く。その上に鮭をのせ料理酒を振り、チーズをのせる。
- 3 鮭の横にしめじ、えのき、舞茸を添え、その上にバターをおき、アルミホイルで全体を包む。
- 4 【グリルを使用する場合】
13分程度焼く。焼けたらお皿ののせてアルミホイルを開け、チーズの上にパセリを飾る。
【フライパンを使用する場合】
フライパンに包んだアルミホイルをおき、蓋をして中火で10分程度焼く。焼けたらお皿ののせてアルミホイルを開け、チーズの上にパセリを飾る。

※加熱後のアルミホイルは大変熱くなっています。火傷に気を付けてください。

BCAA(ビーシーイーイー)というアミノ酸をご存じですか？たんぱく質を構成しているアミノ酸のことで、特に筋肉づくりに重要と言われているバリン、ロイシン、イソロイシンの総称です。
今回はそのBCAAを多く含む鮭とチーズ、それともうひとつ筋肉づくりに重要なビタミンDを豊富に含むきのこ類が同時に摂れるレシピを紹介します。とっても簡単です。是非お試しください。

材料(2人分)

鮭の切り身	……	2切れ
塩・コショウ	……	適量
料理酒	……	適量
玉ねぎ(薄切り)	…	1/4個
人参(千切り)	…	20g
しめじ	……	20g
えのき	……	20g
舞茸	……	30g
バター	……	2片(約20g)ずつ
とろけるチーズ	…	2枚ずつ
乾燥パセリ(飾り)	…	適量
アルミホイル	……	適量

ご意見

ご要望

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

ご意見

予約外で受診をしたので待たされる覚悟ではいたのですが、名前を呼ばれるまでに2時間半、その後にレントゲン・採血をとってまた1時間待たされました。こちらとしてはからだげえらく受診しているのに、病院でこれほど待たされ、えらい思いをしました。もう少し柔軟に診察・検査を行ってもらえればと思います。滞在時間4時間でした。

1病棟 外来患者さま

お褒めの言葉

今回の入院は楽しかったです。私はこの病院が好きです。先生はじめスタッフ全員が責任感を持って私達と接して下さり見ていて気持ちが良いです。コロナで大変かと思いますが体を大切にしてください。

2病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますので、よろしく願いいたします。

体調の悪い中、長時間お待たせし大変申し訳ございません。レントゲン・採血など検査については結果が出るまでにどうしてもお時間を要してしまいます。前もつどのくらい時間がかかるかなど声掛けを今まで以上に行っていかなければと考えております。大変申し訳ございませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。また、患者さまの状態を適切に把握するよう努めておりますが全て行き届かない場合もございます。待ち時間の中で具合が悪い場合は早めにスタッフへお申し出ください。よろしくお願いいたします。





ワンコインがん検診

1項目 **500円** で
がん検診が受けられます

当院では各種がん検診の、全てを受診して頂けます。

対象者

受診日に豊川市に住所を有する方

※項目によって対象年齢が異なります。

※ご自身や配偶者の勤め先等で受診する機会のある方はそちらを優先してください。

実施期間

令和3年2月10日(水)まで

※実施期間の終了間際は予約が大変混み合います。年内でのご受診をお勧め致します。

負担金

1つの検査項目につき **500円**

特定健康診査 後期高齢者医療健康診査

対象者

・(特定健康診査)40歳から75歳未満の
国民健康保険に加入の方

・(後期高齢者医療健康診査)後期高齢者医療制度に加入の方

実施期間

令和3年2月10日(水)まで

負担金

無料

今年度より2年に1回受けられる検診は、偶数年齢になる年度に！

昨年度までは「胃がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診」などの2年に1回の検診では過去の受診歴によって受けられる年が決まっていたのですが、今年度からは偶数年齢になる年度となります。これにより、受け忘れや連続受診を防げます。

予約方法 当院健診センターまで、直接ご連絡ください

お問合せ・お申し込みは
こちらまで

総合青山病院 健診センター

TEL **0533-73-3784**

平日(木曜除く) / 8:30~17:30

木・土曜日 / 8:30~12:30

※日・祝祭日休診

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の 解き方



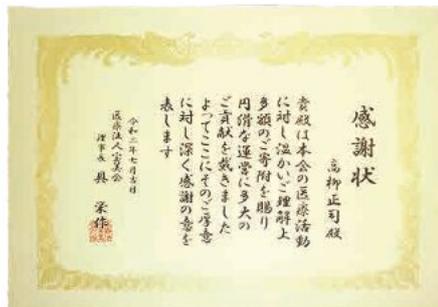
1. タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
2. 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページをご覧ください。

2			7				9	
	4				2			7
			5			1		
	5			9				8
		2				3		
8				5			2	1
		6				5		
9				4			8	
		1			7			

ご寄付をいただきました

令和2年7月に高柳 正司様より、コロナ禍で日々奮闘している当院に役立ててほしいとのことで、100万円のご寄付をいただきました。当院よりお礼として感謝状と粗品をお贈りしました。寄付金につきましては、十分に検討し、有効活用させていただきます。なかなか落ち着かない世の中ですが、この度ご寄付をいただきまして、患者さま、地域のみなさまのお役に立てるよう、今後も一生懸命日々奮闘していきます。高柳様、誠にありがとうございました。



温かいご厚意
心より感謝申し上げます



遊びの広場の解答

2	1	8	7	3	6	4	9	5
6	4	5	9	1	2	8	3	7
7	3	9	5	8	4	1	6	2
3	5	4	2	9	1	6	7	8
1	9	2	6	7	8	3	5	4
8	6	7	4	5	3	9	2	1
4	7	6	8	2	9	5	1	3
9	2	3	1	4	5	7	8	6
5	8	1	3	6	7	2	4	9

編集後記

今年も暑い夏が過ぎ去り、10月となって少し過ごしやすい季節になりました。新型コロナウイルスで自粛生活が続きましたが、皆さんどうお過ごしでしたか？

この秋には楽しい事がたくさんあると思います。読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋と、いろいろとありますね。何か新しく趣味を見つけるのもいいですね。体調管理に気をつけて、手洗い・うがい・マスクなどで対策をして、新型コロナの感染予防やこれからのインフルエンザ予防をしていきましょう。

広報「ふれあい」には、いろいろな情報が載っておりますので、活用して頂きたいと思います。これからも新しい情報を発信して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します