

ひだまり

Vol.34

H26年10月発行

今号の厳選写真



我が家の家族(^O^) ハイ！ポーズ!!

写真 塩崎和美



理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療を提供します
地域の期待に応えられるより良い保健、医療、介護及び福祉サービスの提供に努めます



方針

1. 医療の質の向上により疾病の早期発見と治療に努めます
2. 個人の権利を尊重し、患者さんと共に考える医療の実践に努めます
3. 医療に関する安全管理を徹底し、さらなる進歩に努めます
4. 保健・医療・介護・福祉サービスの連携強化に努めます
5. 地域社会とのさらなる連携強化に努めます
6. 健全な病院経営に努めます



村上記念病院

MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL

お知らせ!

9月22日より、毎週月曜日のみ、整形外科外来午後の診察を開始いたします。診療受付は午後3時～5時までです。なお、緊急時など休診の場合もありますので事前に電話等でご確認ください。詳細は裏表紙の外来診療担当医表をご覧ください。

市民公開講座

8月1日(金) 当院で 市民公開講座を開催しました。テーマは、「乳癌検診のおすすめ」、講師は当院 放射線科医師 村上省吾です。なぜ、このテーマにしたかと言うと、愛媛県は乳癌検診の受診率が全国一低いとの統計結果からです。愛媛県はさておき、日本全体を他国と比較してみると、乳癌検診受診率は断トツの低さです。欧米が7～8割の受診率に対し、日本はほんの2～3割程度だそうです。国民全体の意識の問題でしょうか?しかし、昨今欧米化してきた食生活の中で日本人女性の体格が良くなった結果、「初潮が早く、閉経が遅い人」が増え、乳癌の発症に関与する「エストロゲン」という女性ホルモンの分泌期間の長い人が多くなったことから、乳癌の発症件数も顕著な変化を見せております。今後ますますの乳癌検診受診率アップのために、まずは身近なところから啓発をしていきたいと考えております。

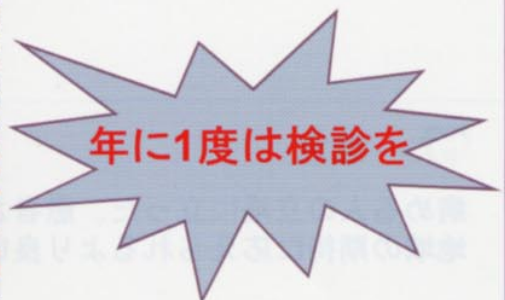
40歳を過ぎたら最低2年に1回、できれば1年に1度は乳癌検診をうけましょう。また、月に1回のセルフチェックも忘れずに。早期発見は早期治療につながります。

当院では、常勤の女性技師がおりますので、ご予約いただければマンモグラフィー検査が受けられます。詳しくは受付でお尋ねください。

ところで……みなさんは、「ピンクリボン運動」なるものをご存知ですか?

これは、乳癌の「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える運動です。胸元にピンク色のリボンをつけることで、セルフチェックや定期検診を促し、乳癌に対する意識を高めることを目的としています。

日本でこの運動が広まったのは、2000年代に入ってからのことです。街を歩いて乳癌検診を啓発するウォーキングを行ったり、東京タワー・レインボーブリッジなどがピンク色にライトアップされます。また、10月1日は「ピンクリボンデー」として各地で色々な施設をピンク色にライトアップし啓蒙活動が行われています。そんな活動を続けることにより、検診受診率が少しでも上昇することを願っています。



敬老の日

多年にわたり社会に貢献してこられたお年寄りを敬愛しその長寿を祝うとされる敬老の日。この更生会に入所されている方の中にも大勢いらっしゃいます。そんな方たちの中でも100歳以上の長寿者5名に西条市長より記念品が贈られました。

みなさん、まだまだお元気でいらっしゃいます。これからもスタッフ共々、楽しく過ごしましょうね。



記念品を受け取られた方々



最長寿者は な、なんと満108歳!!



●認知症とは どのようなものか？

★認知症の種類

認知症の種類には、脳梗塞や脳出血などにより引き起こされた脳血管性認知症や 脳の神経細胞が ゆっくりと死んでいくアルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがあります。

★どんな症状が出るの？

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、など周囲で起こっている現実を正しく理解できなくなります。また 本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状もあります。

加齢と認知症の違い	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れて 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

●今日からできる認知症予防 4つの要素

1.食生活

野菜、魚、果物を中心とした和食が良いとされます。それは、血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれるためです。

2.運動

1日30分以上の運動を週3日以上すると認知症予防に効果的です。最近注目されているのは拮抗体操で、右手と左手同時に別々な動きを10～20回繰り返す体操が良いそうです。(詳しくはインターネットや書籍などで見てみてください。)

3.生活習慣

喫煙の習慣がある人は、認知症になるリスクがそうでない人の2倍という結果があります。百害あって一利なし、禁煙に努力しましょう。

4.頭を使う

脳トレはよく知られていますが、他にもゲーム・絵画・園芸・カラオケなど趣味を持ち、できるだけ頭を使いましょう。



健康教室予定表【下半期】

日 時	テ ー マ	担当講師
10月10日(金)	花粉症を根っこから治す舌下免疫療法	内科 森医師
10月23日(木)	乾燥肌対策	2病棟 看護師
11月14日(金)	寝たきりにはならないぞ ☆食事会あり	リハビリ
11月27日(木)	歯磨きのコツ教えます!!	歯科衛生士
12月12日(金)	飲み物に対する素朴な疑問	管理栄養士
12月25日(木)	嚥下障害の予防は日常のトレーニングで	3病棟 看護師

※ 場所 : 6F多目的ホール 時間 : 午前11時より 約30分間

食事会に参加したいと思われる方は、1ヶ月前に内科外来へ予約においで下さい。予約後のキャンセルは、前日までなら食事代返金できますが、当日キャンセルに対しては返金できませんのでご了承ください。



求人募集



◇看護師を募集しています

病棟(2交替・3交替)・透析室・訪問看護ステーションでお仕事していただける方いらっしゃいませんか? その他部署でも可能な限りご相談に応じます。短時間のパート勤務、夜勤専従など、ご自身のライフスタイルに応じた働き方をしませんか? ブランクがあっても大丈夫! 必ず指導はいたします。お子さんをお持ちでも3歳以下なら託児所が利用できます。(ただし、日中のみ)ぜひぜひ、一度見学においでください。詳しいお話しませんか!

☆薬剤師を募集しています

病院で薬剤師として働きませんか? 新卒既卒は問いません。 病院内での薬剤師業務に興味のある方ぜひ一度、見学においでください。子育て中の方でも3歳以下のお子さんなら託児所が利用できます。パート勤務も相談に応じますのでお問い合わせください。

○作業療法士・言語聴覚士を募集しています

病院や施設で作業療法士、言語聴覚士として働きませんか? 新卒既卒は問いません。病院・施設の作業療法士、病院の言語聴覚士に興味のある方ぜひ一度、見学においでください。子育て中の方でも3歳以下のお子さんなら託児所が利用できます。お問い合わせお待ちしております。

(お問合せ先) 0897-56-2300 総務課 人事担当 まで

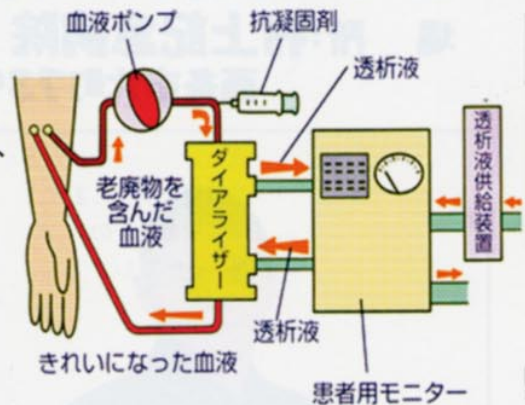
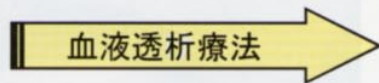
みなさん、人工透析という言葉をご存知ですか？言葉を聞いたことがあってもあまり詳しく知らない人が多いと思います。そこで、人工透析に携わる工学技士としての立場から、今回みなさんにわかりやすくご説明したいと思います。

人工透析とは、一言で言えば、人間の体にある腎臓の働き(※)が何らかの原因で機能しなくなってしまった人に対し、人工的な装置を通して腎臓の機能を代替する医療行為のことです。

人工透析には2種類あり、1つは血液透析、もう1つは腹膜透析です。圧倒的に血液透析を利用する患者さんが多いため、一般的に人工透析というと血液透析のことを指すと言ってもいいのではないのでしょうか。血液透析療法は、まず事前にシャントを作る必要があります。シャントとは、人体に大量の血液を出し入れできるように動脈と静脈を直接つなぎ合わせた血管のことです。そのシャントを介して、患者さんの血液を一旦体外に出して透析機械で浄化し、それをまた体内に戻すという作業を行います。

透析の治療時間及び頻度は、平均して1回4～5時間程度を週3回行います。これには個人差があり、腎機能はいきなり0にはならないので、機能の残存度合いに応じて時間や回数も変わってきます。

上記のように主に、血液透析療法についてご説明しましたが、今までご存じなかった方も少しはご理解いただけましたか？また機会があれば他の透析療法についてもご説明したいと思います。



- (※)腎臓の働き: ①血液中の老廃物の排泄 ②水分の調節
 ③電解質のバランスの調節
 ④ビタミンDの活性化 ⑤血液を弱アルカリ性に保つ ⑥造血刺激ホルモンの分泌
 ⑦血圧の調節 ⑧不要になったホルモンの分泌・排泄

院内ボランティアを募集しています

当院では、地域に開かれた病院運営を行うことを目的に一人一人の患者さんを大切に思い健康回復をともに願って下さり、無償の善意で定期的に活動していただける院内ボランティアを募集しています。ボランティアの方には、年1回の無料健診を受けていただいております。また、単発的な活動をしていただける方も歓迎いたします。活動内容はいろいろありますので、その一部を紹介いたします。

《活動内容》

- (1) 外来患者さんへのサービス活動
 外来診察を希望される患者さんに対し、以下のサービスを行います。
 ・フロントサービス…受診案内、相談
 ・車椅子サービス…車椅子の介助
- (2) 入院患者さんへのサービス活動
 入院患者さんに対し、話し相手、本の読み聞かせ、ゲームなどの相手(囲碁・将棋など)、花の水替え、入浴介助、着替え、買い物の手伝い、食事介助、病室の整頓、院内移動補助、配茶、配膳などを行います。
- (3) その他の活動
 直接患者さんに対して行うサービスではありませんが、庭園の草取り清掃、衛生材料配り等の一般ボランティア活動や、語学通訳、手話、音楽ボランティアなど特技を生かした活動を行います。



《お問合せ先・お申し込み先》

村上記念病院・地域医療連携室

TEL・0897-56-2300 (代表)

0897-56-2281 (直通)



第8回 むらかみきねん寄席 年忘れ落語会

今年もやります!

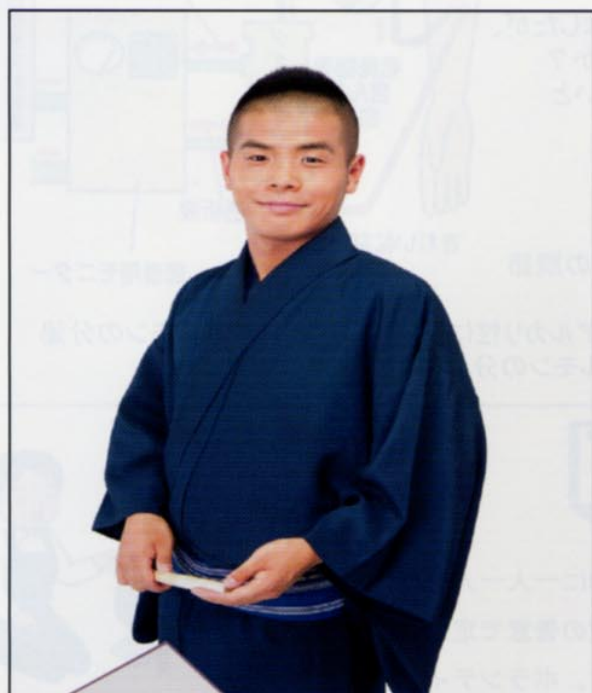
上方落語界の星 中堅・若手落語家の登場!

桂三語・笑福亭由瓶二人会

日時: 12月10日(水) 午後2時開演(木戸銭:無料)

場所: 村上記念病院 6階多目的ホール
西条市大町739番地 0897-56-2300

未就学児の入場は
お断りいたします。



かつら さんご
桂 三語

昭和60年5月21日生まれ。
兵庫県三田市出身。大阪経済大学卒業。
平成21年12月1日、六代目桂文枝に入門。
銭湯でサウナに入るのがたまらなく好きです。
明るくて元気な高座に努めます。みなさんに幸
せと笑顔を提供できる様に頑張っていきます。
宜しくお願いします。



しょうふくてい ゆうへい
笑福亭 由瓶

昭和46年5月21日生まれ。
兵庫県丹波市氷上町出身。
平成9年10月、笑福亭鶴瓶に入門。
鶴瓶一門の中でも落語に体当たりしているよう
な熱血ファイター。がむしゃらな取組が着実に
ステップアップになっている。
「落語は芸の中でも一番のパフォーマンスやと
思う。その世界で落語家として看板をあげたい
です。」

主 催: 村上記念病院(西条市大町739番地・0897-56-2300)
協 力: 西条落語を聞く会(代表・小寺秀志 0897-56-6677)
問合わせ: 西条落語を聴く会事務局(曾我部 090-9453-5201)

管理栄養士おすすめスムージー

Part3: 豆乳スムージー

忙しい朝に、少ない材料で手軽に作れておすすめです！



材料～2人分～

- ・レタス 100g(3～4枚)
- ・パイナップル 240g
- ・無調整豆乳 180ml



作り方

- ① レタス、パイナップルは一口大に切りミキサーへ入れる。
- ② 豆乳も加えミキサーにかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー:109kcal たんぱく質:4.3g 脂質:2.0g
炭水化物:20.3g カリウム:451mg カルシウム:35mg
鉄:1.5g ビタミンC:35mg コレステロール:0mg
食物繊維:2.5g



糖尿病の食品交換表(野菜は1日の1/6、果物は約1日分摂取できます)

表1(0単位)表2(0.8単位)表3(0.5単位)表4(0単位)表5(0単位)表6(0.2単位)

(※交換表が改訂され、表6は1日1.2単位になりました)

食材ワンポイント★



☆ レタス

ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランス良く含んだ低エネルギー野菜。

☆ 豆乳

畑のお肉と言われる大豆から作られている。

大豆たんぱくは満腹感を得やすく、コレステロール低下作用もあるとされる。

また、大豆に含まれるオリゴ糖は腸内細菌を元気にし、便秘改善効果が期待できる。

☆ パイナップル

代謝を促すビタミンB1やビタミンB2、ビタミンC、クエン酸を含んでおり疲労回復効果が期待できる。

食物繊維との相乗効果で整腸作用があるとされる。