

OASIS

2016年 秋号

愛友会 上尾甞生病院 季刊誌 ●URL <http://www.ageokousei.jp/> ●TEL: 048-781-1101

療養環境を提供致します。
私たちは、良質で安全な医療と

私の目指す 親しい医療

縁 ありまして今年の4月1日から上尾甞生病院に勤務しています。専門は消化器内科です。

私は九州の出身です。幼少時は田んぼでザリガニを捕ったり、夏には蝉やカブトムシを捕まえたりと古き良き昭和を過ごしました。現在のようにコンピュータ・ゲームなど無いので悪童達と一緒に目に付くものから遊びを考え作ることが常でした。この小誌を読まれている殆どの方もそうだったのではないのでしょうか。医学生の頃はアルバイトをしながら空手や乗馬やエクストラと青春を謳歌しバブル崩壊の頃に医者になりました。研修医生活を送るなか、専門を消化器病学に求めました。

■消化器病学とは

消化器病学とは“お腹の病気”を診る分野です。食道・胃・大腸などの消化管や肝臓・胆嚢・膵臓などの臓器が対象となります。同じお腹でも子宮や卵巣は婦人科学、腎臓や膀胱などは泌尿器科学として別の領域になります。その中で、いわゆる手術をしない領域が消化器内科ということになります。診断の為に検査や治療は苦痛や侵襲を伴うものが多い事も特徴です。

私が医者になった当時と現在とでは医療の質に隔世の感があります。治療も診断学も随分と進歩しました。学生時代に原因不明と習った疾患でも、原因が判明し今では有効な治療薬が開発された疾患もあります。治療薬のみならず医療機器の進歩も凄まじく、その進歩は現在も続いており各分野の研究者達には心から敬意を表します。

そういった進歩は各メディアを通して世間に広く情報提


内科 医師 吉川 衆陽



供されているわけですが、私には歪んだ形で提供されているように思えます。矛盾して聞こえるかもしれませんが、先に記した進歩した部分というのは各分野で突出した部分であり、全ての領域が同じように発展しているわけではありません。ですが突出した部分のみがクローズアップされる事で聞く人に医療全体に対する誤解を生じさせているように思えるわけです。知り得た情報を実行することが常に良い結果をもたらすわけではありません。老いは全ての人に共通に訪れる摂理です。そこに病気や怪我という負荷が加わり更に悪くなった状況に対して少しでもその負荷を軽減させようというのが医療行為なのです。ですが人体には依然として未知の領域が多く存在し個人差という要因もあるのでそこに挑む医療とは不確実性の高いものなのです。御高齢の患者さんにとって医療行為を行うことが逆に状況を悪くする場合もあります。先進医療が進むなか高齢者医療の在り方を考え、それぞれの患者さんに合った侵襲の少ない方針を検討する事も重要な医療行為だと思います。自分は若い頃、知りうる医療行為の全てを実践することが正しいと思っていましたが、自分自身が年齢を重ね、親の死も経験するなかで高齢者には高齢者の医療があると思うようになりました。


その為には医療者側からの直接の情報提供を元にした良好なコミュニケーションが最も重要であると考えています。力及ばずな点は否めませんが、日々の診療の中で皆様とコミュニケーションを取りながら少しでも患者様第一主義の医療を提供出来るよう努力を続ける所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

6月29日
病棟や外来ロビーを彩る
七夕の笹飾り
June



皆で七夕の飾り付けをしました。短冊を飾る際には趣向を凝らし、おみくじに見立てた短冊を引いていただきました。『宝くじが当たるかも?!』『異性にモテモテ♡』など、ちょっとした“いいこと”が書かれた短冊おみくじを引き当てて、歓声とともに笹飾りが出来上がりました。皆で「七夕さま」を合唱し、笑顔の内に終了となりました。“皆さんの願い事が叶いますように!”


夏祭り
7月29日
July




“ワッショイ”の掛け声と和太鼓や笛の音に合わせて、お手製の「お神輿」を元気に担いで頂きました。「ヨーヨー釣り」や「ボールキャッチゲーム」では、患者さんだけでなくスタッフも一緒に童心に返っての大賑わいとなり、笑顔溢れた夏祭りとなりました!

★お楽しみ会★

August
盆踊り
8月26日



天井に手作りの風船提灯を沢山飾り付けて患者さんをお迎えしました。和太鼓打ち体験に輪投げゲームを楽しんでいただき、手作りのメダルがプレゼントされました。続いて浴衣姿のスタッフが輪を描いて、和太鼓の演奏とともに「炭坑節」と「東京音頭」の盆踊りを披露しました。皆さんも団扇を手に身体を揺らしながら一緒に盆踊りを楽しまれたようでした。



ボランティア・レクリエーション委員一同：記

患者さまの声 Q&A

Q 紙コップ式の自販機を置いて欲しい。
A 自販機増設スペースが無く、申し訳ございませんが、現状の自販機や給茶機でのご利用をお願いいたします。

Q 色々な看護師さんからではなく、一人に絞って家族に話を伝えて欲しい。バラバラな連絡で話が良く分からない!
A お伝えがうまく出来ずに申し訳ありませんでした。その後は担当看護師が責任をもって、ご家族の方へご連絡に対応させて頂いておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

Q 皆様にはお忙しい中、優しく母に接して頂き有り難く思っておりますが、もう少し身体の細かい所に気を配って頂けると嬉しいと思います。
A 申し訳ございません。髭や爪など身体の細かい部分に対する当日のケア内容をスタッフの担当表に記すことで、実施確認をしておりますので、よろしくお願いたします。

Q 日中と夜、エアコンの温度が同じだと冷えすぎたり暑かったりするので、部屋の様子をみて調節して欲しい。
A ご指摘ありがとうございます。病棟職員は各病室の患者さんに合わせた温度管理に気を配っております。今後も室温に対してお気づきの際は、看護師にお申し出頂けると有り難く思います。

腰痛予防・改善のための簡単ストレッチ！

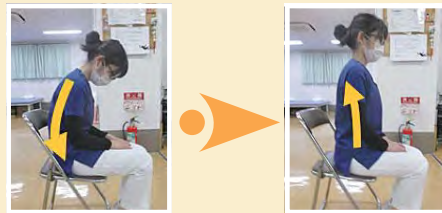
リハビリテーション科 理学療法士 新井 秀昭

皆様こんにちは。8月に予定しておりました公開講座「腰痛予防・改善体操」は、台風接近のため11月に延期させていただきました。参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしてしまいお詫び申し上げます。参考までに講座内容の一部をここに紹介いたしますので、皆様の健康のためにご活用いただければ幸いです。尚、11月の講座では、もっと詳しくお伝えする予定ですので、是非ご参加のほどお願い申し上げます。

1. 腰・骨盤周りを柔軟にする体操

椅子の背もたれに当たらないように浅く腰を掛けて、体を丸めるように前かがみになると骨盤が後ろに倒れる感じになります。次に骨盤を起こす感じで背すじを伸ばし後ろに反ってください。(各5秒間ずつ10回程) この体操で腰や股関節周りの柔軟性が向上し、腰痛の予防・軽減に効果があります。

椅子の背もたれに当たらないように浅く腰を掛けて、体を丸めるように前かがみになると骨盤が後ろに倒れる感じになります。次に骨盤を起こす感じで背すじを伸ばし後ろに反ってください。(各5秒間ずつ10回程) この体操で腰や股関節周りの柔軟性が向上し、腰痛の予防・軽減に効果があります。



2. お尻の筋肉を伸ばす体操

仰向けになり片膝を抱えます。膝を引き込むように胸に近づけてください。(左右10秒間ずつ数回程) この体操はお尻の筋肉を伸ばすことで、腰の筋肉も伸ばされ柔軟になる効果があります。お尻の筋肉が硬くなると腰の筋肉も硬くなり、腰痛を引き起こす原因の一つとなります。

仰向けになり片膝を抱えます。膝を引き込むように胸に近づけてください。(左右10秒間ずつ数回程) この体操はお尻の筋肉を伸ばすことで、腰の筋肉も伸ばされ柔軟になる効果があります。お尻の筋肉が硬くなると腰の筋肉も硬くなり、腰痛を引き起こす原因の一つとなります。



平成28年度 市民公開講座のご案内

公開講座も地域の方々のご協力をいただきながら、今年で3年目を迎えることができました。

皆様方への感謝をこめ、第1回の公開講座では2部制とし、第1部では当院の井口副院長より「望まれる終活」をテーマに、人生の最期を迎えるにあたり執る様々な準備やそこに向けた人生について語ります。第2部では野口喜広さん・矢野恵子さんをお招きし、オカリナ演奏を行います。お二人は、「人と自然とのつながりを音で表現したい!」とオカリナを作り、NHKやフジテレビに出演し紹介され、現在は全国のイベントや施設などで活躍中です。今回は地域の皆様方

に癒しのひと時を届けていただく予定です。どうぞ多くの方のご参加をお待ちしております。

第1回 「望まれる終活」

講師：1部 ホスピス病棟 副院長 井口 清吾
2部 オカリナ奏者 野口 喜広・矢野 恵子
月日：10月15日(土)
時間：14:00～16:00
場所：上尾甞生病院 透析棟3階

第2回 「腰痛予防・改善体操」

講師：リハビリテーション科 新井 秀昭 他
月日：11月15日(火)
時間：14:00～15:30
場所：上尾甞生病院 透析棟3階



患者さまの安全のために！ 全員参加の5S活動



医療安全管理委員会主導の「全員参加の5S活動」を始め、3年目に入りました。5Sとは、(整理、整頓、清掃、清潔、躰)の意で、患者さまへの医療の安全を確保する上で基本となることです。3月に各部署からの活動内容書面報告を受けた中から、(薬剤、総務、5階病棟、リハビリ)の4部署が選出され、5月に発表会を行いました。発表後、部署全員による5S活動で優秀な結果を残したとして、5階ホスピス病棟が特別賞に選ばれました。

5階病棟では「賞を頂き、とても嬉しい。今後もこの活動を継続していきます。」とのことで、「全員参加の5S活動」を皆の力で習慣化させていきたいと思っております。
リスクマネージャー 看護師 廿樂 真規子

編集後記



日毎に秋めいてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしですか。夏のリオ・オリンピックでは、日本選手が競泳に続き体操や柔道などで、たくさんのメダルを手にする活躍を見せてくれました。私にとっては、唯々テレビを見ている

インフルエンザ予防接種のご案内

いよいよインフルエンザの季節がやってきます。今年も予防接種を実施いたしますので、ご予約の上ご利用ください。なお接種開始日は上尾市広報にてご確認をお願いいたします

- ①上尾市高齢者インフルエンザ
- ②一般(16歳以上)インフルエンザ



人間ドック・各種健康診断実施中
上尾市特定・後期高齢者健診10月30日迄
上尾市各種がん検診11月30日で終了となります。

まだ受けられていない方の事前のご予約をお待ちしております。
上尾市高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種実施中



お問い合わせ・ご予約
048-781-1902 または 1101
受付時間：祝日を除く、月～金曜日9時～17時

『南阿蘇村に義援金を届けて来ました』



4月の熊本地震により被災された方々に何かお手伝いをお願いしたい、院内で募金活動を行ったところ、「頑張つてね!」との励ましの言葉と共に、多くの義援金をお寄せ頂きました。

5月28日、皆様の想いを胸に向かった南阿蘇村で、倒壊した家屋や土砂崩れの生々しい傷跡が残る中、被災された方々の心の強さを目の当たりに感じた私は、一日も早い復興・復旧を願いつつ、訪問した阿蘇ファームランドという避難所を通して南阿蘇村役場に義援金(114,455円)を届けました。山好きな私は、阿蘇山の通行止めが解除されたら必ず世界のカルデラを見に行くことを心に誓いながら帰ってまいりました。この度の職員の皆様のご賛同・ご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

介護福祉士 岡本 信子

だけの応援でしたが、ワクワクする毎日で、とても暑い(?)夏となりました。スポーツの秋を迎え、以前から習っているヨガに真剣に取り組もうとしてはいるのですが、なかなか時間との折り合いがつかずにあります。皆さまはどんな秋を楽しまれていますでしょうか。

広報委員 看護師 原 歩美