

せのお病院だより



新年度のご挨拶

院長代行 森 末 真 八

気象庁の発表によると岡山の桜の開花は昨年より1週間早かったそうです。そのため4月8日の「妹尾・箕島ふるさとさくら祭り」は、葉桜で迎えることになりましたが、例年のようにたくさんの人出でにぎわっていました。

せのお病院の催しにも、お陰様で100名を超える方々に参加していただくことができました。私も番外で参加して血管年齢を計測してもらいました。結果は実年齢よりも10歳以上年上の数値でした。人間は見た目だけでなく体の中も知らぬ間に老化が進んでいるのだと改めて実感致しました。

私と同様、せのお病院の外観もやや古びて参りましたが、中身の方は少しずつ進化しています。医療情報システム（電子カルテ）の導入により、診療情報が岡山市立市民病院と共有され、急変時や夜間・休日など当院での対応が困難な際は、より円滑に市民病院のバックアップを得ることができるようになりました。また、病棟は地域包括ケア病床へ転換し、リハビリテーション環境を充実させて、地域の皆さんが、住み慣れた場所で自分らしい生活をいつまでも送っていただけるような体制を構築しているところです。これからも地域の先生方と連携して、より一層、皆様から信頼される病院となるように職員一丸となって頑張ってお参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

注：加速度脈波計で算出した血管年齢は参考値であり、測定環境や測定指の状態により変動することがあります。

基本理念



心の通い合う医療の提供



質の高い安全な医療の提供



健全で自立した経営と働きやすい職場

新入職員紹介



写真左上より 七條、大地、公森、越智、小林、吉田

リハビリテーション科

主任理学療法士 公森 美佳

17年ぶりにせのお病院へ異動となりました。いろいろとご迷惑をおかけすると思いますが一生懸命頑張りたいと思いますのでよろしく願いいたします。

作業療法士 越智 麻子

市民病院から異動になりました。せのお病院は初めての配属なので、まだまだ分からないこともありますが、早く慣れて皆様の力になれるよう一生懸命頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

作業療法士 大地 将之

4月からせのお病院で作業療法士として働かせていただきます。当法人の理念である、心の通い合う医療の提供と質の高い安全な医療の提供を心がけて、地域の方々が安心して生活ができるよう一生懸命リハビリをさせていただきたいと思います。どうぞよろしく願い致します。

理学療法士 小林 由佳

4月から新入職員としてせのお病院に配属になりました、理学療法士の小林由佳と申します。以前は広島県の尾道市で働いていました。尾道でも高齢化が進んでいますが、在宅復帰の希望は多く聞かれます。住み慣れた土地でその人らしい暮らしができるようサポートをしていけたらと思っています。よろしく願い致します。

副主任言語聴覚士 吉田 純子

市民病院より異動となりました、言語聴覚士の吉田純子です。せのお病院ではこのたび言語聴覚療法部門が開設となります。入院中の摂食・嚥下障害、言語・コミュニケーション障害の方々を担当させていただきます。どうぞよろしく願い致します。

理学療法士 七條 豊

倉敷市から来ました七條と申します。今まで、色々な病気の患者さんと関わらせて頂きました。せのお病院のように地域の方々との距離の近い病院で、皆様に信頼していただけるスタッフとなれるよう生活を共に考えていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

事務部

事務長 中田 幸成

このたび、4月1日付けでせのお病院事務長としてまいりました中田幸成と申します。今まで以上に地域の皆様にとって頼りになる病院となるよう医療スタッフと一緒に頑張りたいと思いますのでどうぞよろしく願いいたします。



看護科

看護師長(病棟) 今井 敦子

初めまして、せのお病棟師長の今井です。この4月に岡山市立市民病院より異動してまいりました。せのお病院の窓からみえる風景に穏やかな気持ちです。これからも地域の方々に親しまれ、安心して受診し、療養していただける病院として、スタッフとともに看護の提供に努めていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。



～ひとりで悩まないで 便失禁～

日常生活の中で、便意を感じてトイレに駆け込んだが間に合わなかった、知らない間に下着が汚れていた、といったことはありませんか？

無意識、または自分の意思に反して肛門から便が漏れる症状を便失禁といいます。

日本では65歳以上の男性8.7%、女性6.6%に症状があり決してまれな病気ではありません。

排便するには肛門括約筋を使いますが、加齢によりこの機能が低下する事が便失禁の一般的な原因です。ほかにも様々な原因があり高齢者だけに起こるわけではありません。

出産や直腸がん、痔などの手術の後遺症、事故などによる脊髄損傷に伴うもの、認知症や脳梗塞、糖尿病を患っている場合も肛門括約筋の機能低下や直腸の感覚の衰えにより便意を感じにくくなるため、注意が必要です。

日常生活の中でできる改善策としては、食物繊維の摂取、アルコールやカフェインの入った飲み物を控える、右図の骨盤底筋訓練（おしりの筋カトレーニング）などです。

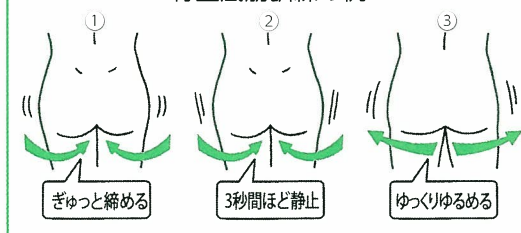
①～③を10～20回繰り返すのを1セットとし、毎日3～5セット行います。

腹筋に手を置いて行うとよいでしょう。基本姿勢でできるようになったら色々な姿勢で行います。慣れてきたら、通勤中や入浴中家事などをしながら体操してみるのも効果的です。

恥ずかしさから受診をためらう方も多い便失禁ですが、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

日本医師会健康プラザH30. 3月より

骨盤底筋訓練の例

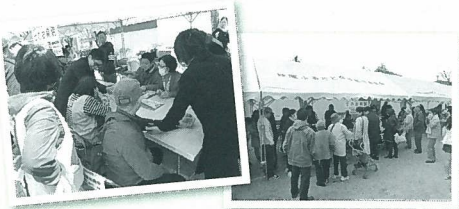


さくら祭りに参加しました。

今年で27回目となる「妹尾・箕島ふるさとさくら祭」が4月8日（日）に妹尾公園一帯で行われました。

院内からは院長、副院長をはじめ看護師、コメディカル、事務の多職種で参加しました。

出店内容としましては昨年と同様、「健康相談（血圧・体脂肪・血管年齢・握力測定、医療相談）」と「減塩食品の塩分濃度測定、試食」の2コーナーを設けました。



桜は残念ながら葉桜となっていて、強い風が吹く一日ではありましたが、多くの方が参加され、お祭りは大盛況でした。

せのお病院のコーナーでも一時は行列もでき、約100人の来店者で、皆様の健康への関心の高さが感じられました。

たくさんの方にご来店いただき、地域の皆様と交流ができる一日となりました。



テレビカードで利用可能な電話を設置しました



ご入院中のテレビ視聴やコインランドリー利用のためにご購入いただいている「テレビカード」を使って、電話をかけることができるようになりました。専用の電話機の設置場所は、ナースステーション前ですのでご利用ください。

季節の一品

そら豆とカニカマの卵焼き



低カロリーで主役級の栄養素（ビタミンB群・C・たんぱく質・カリウム）を持ち合わせたそら豆。疲労回復、便秘解消、デトックスサポート、高血圧抑制、老化防止などの効果があります。そんなそら豆を使った簡単メニューを紹介します。

◆材料（2人前）

卵……………2個
茹でそら豆…7～8粒程度
カニカマ……………2本
砂糖……………小さじ2
塩……………少々
醤油……………小さじ1
サラダ油……………適量

◆作り方

1. そら豆とカニカマを小さく切る
2. 1の具材を卵とよく混ぜ合わせる
3. サラダ油を熱した玉子焼き器に2を数回に分けて入れ、巻いていく。
【コツ!! 具材が偏らないようまんべんなく入れると巻きやすくなります。】
4. 出来上がり後、少し冷まして切る。
★断面を上向きにすると3色の色味鮮やかな卵焼きでキレイ★
*カニカマの代わりにハムや魚肉ソーセージでもOK!!

栄養量（1人分）
エネルギー169kcal
食塩相当量0.8g 食物繊維4.2g

せのお病院では、妹尾公民館の共催により市民公開講座を開催しております。市民の皆さんの健康増進を目指して、当院の医師をはじめ他職種のスタッフが持つ医療の知識を役立てていただこうと、下記の日程を予定しております。どうぞお気軽にご参加ください。

市民公開講座日程

●場所：妹尾公民館 2階 講座室

●時間：15：30～16：30

	開催日	講師	テーマ
第48回市民健康講座	平成30年6月1日（金）	せのお病院 内科部長 岡野 信明	演題未定
第49回市民健康講座	平成30年7月6日（金）	せのお病院 栄養技師（管理栄養士） 板野 裕美	見直そう！食生活 防ごう！生活習慣病
第50回市民健康講座	平成30年8月3日（金）	せのお病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 荻野 香央里	体験学習 おむつについて
第51回市民健康講座	平成30年9月7日（金）	せのお病院 副主任 医療ソーシャルワーカー 矢敷 英太郎	介護保険について

※内容等が変更となる場合がありますので、お申し込み時にご確認ください。

お申込み・お問合せ先：岡山市立妹尾公民館 TEL：086-282-4747

外来診療科一覽

平成30年 5月

外来診療科からの お知らせ

		月	火	水	木	金	
内 科	午前	1 診	森 末 〔内科一般〕	森 末 〔内科一般〕	洲 脇 〔呼吸器〕	森 末 〔内科一般〕	森 末 〔内科一般〕
		2 診	安 藤 〔糖尿病〕	岡 野 〔消化器〕	岡 野 〔消化器〕	岡 野 〔消化器〕	市民病院医師 〔循環器〕
		3 診			梶 谷 〔糖尿病〕 第2・4週		本 多 〔糖尿病〕 第2・4週
	午後	1 診	岡 野 〔消化器〕	森 末 〔内科一般〕	担当医	岡 野 〔消化器〕	森 末 〔内科一般〕
		2 診	片 山 〔リウマチ〕	片 山 〔リウマチ〕			
外 科	午 前	寺 本	松 前	寺 本	寺 本	松 前	
	午 後	(午前のみ)	(午前のみ)	(手術)	(午前のみ)	(午前のみ)	
整形外科	午 前	松 村 第1・3週	樫 崎 (予約のみ)			木 浪 (予約のみ)	
脳神経外科	午 後				市民病院医師		
眼 科	午 後	坂 口			岡大医師		
耳鼻咽喉科	午 後				岡大医師		
皮 膚 科	午 後					梶 田 第1・3週	
泌尿器科	午 後					津 川 第2・4週	
検査・ドック		岡 野		森 末		岡 野	

〔内科〕

- 4月からの毎週水曜日午前
の診療は、市民病院より梶
谷展生医師にお越しいた
だきます。
- 4月から毎週金曜日午前
に市民病院の循環器内科医
師の診療が始まりました。

〔外科〕

- 4月から毎週月曜日・水曜
日・木曜日の午前に寺本淳
医師の診療が始まりました。

〔整形外科〕

- 4月から第1・3月曜日の
午前中に福渡病院の松村隆
医師の診療が始まりました。

〔脳神経外科〕

- 4月から毎週木曜日の午後
に市民病院の脳神経外科医
師の診療が始まりました。

〔皮膚科〕

- 4月からの診療は市民病院
より梶田藍医師にお越しい
たきます。

*内科は専門以外の一般内科も診察いたします。

	診 察 開 始 時 間	受 付 時 間
午 前	午前9時～	午前8時30分～11時30分 (整形外科 火曜、金曜10時まで)
午 後	内科(月・火・木・金)	午後1時30分～
	内科(水)・脳神経外科・眼科・ 耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科	午後2時～
		午後1時～3時30分

- ・整形外科を受診する際は紹介状が必要です。
- ・都合により、午後の診察開始時間が午後2時以降となる場合があります。
- ・平成30年5月時点の診療科一覽です。

放射線検査を受けられる方へ

放射線検査には、X線検査、CT、透視造影検査、RI検査などがあります。

これらの放射線検査の線量はだいたい10mGy(ミリグレイ)以下です。この程度の線量だとリスクはとて小さく、200mGy以下の線量で癌になることは確認されていません。

放射線の影響は、放射線を受けた部位によって異なりますが、次のように考えることができます。

- ・確定的影響：ある程度の細胞の集団が放射線の影響を受け、再生できなくなるときにみられる影響のことをいいます。症状としては、皮膚が赤くなる、毛が抜ける、などがありますが、これらはある程度の線量以上を受けないと発症しません。一般の放射線検査では心配ありません。
- ・確率的影響：放射線は突然変異を誘発する可能性があるためその結果として、癌になることがあります。放射線による癌のなり易さは線量によります。線量が多いとなりやすいですが、検査で使用する線量では、その確率はきわめて僅かです。

発病(発癌)や寿命短縮にはたばこ、アルコール、肥満など様々な要因があり、放射線もその一つです。放射線の悪い影響だけを考えるのではなく、診断、治療を行うことでの効果との比較が大変重要です。

また医師は十分正当性を考えたうえで、放射線治療を行い、診療放射線技師はできるだけ少ない線量で検査ができるよう日々の装置管理、放射線管理、放射線技術の向上に努めています。放射線について疑問や不安なことがあるかたは遠慮なく診療放射線技師にご相談ください。