

2018 春号

No.232

橋

はし



山形県 三雪橋

BRIDGE

平成30年度 医療法人藤井会 入社式 『愛情・信頼・奉仕』の実践へ	法人本部 広報課		02
病院長就任のご挨拶	香芝生喜病院 病院長	清水 幸宏	03
小児外科ってどんな科? おへそにまつわるエトセトラ	香芝生喜病院 小児外科	山本 美紀	04~06
第1回 がんと共に生きる会 開催	法人本部 広報課		07
医療連携フォーラム 第3回 ~透析医療を考える会~ を開催	法人本部 広報課		08
石切生喜病院 出張講座 開催	法人本部 広報課		09
石切生喜病院のがん診療	石切生喜病院 がん性疼痛看護認定看護師 主任	藤本 るり子	10
職種紹介⑭ ~私たちこんな仕事をしています~ 香芝生喜病院【医療安全管理室】	香芝生喜病院 医療安全管理室 室長	石川 しのぶ	11
藤井会ケアプランセンターの 活動報告を致します。	藤井会ケアプランセンター 管理者	上田 しのぶ	12
『フレイル』って知ってますか?	藤井外科 通所リハビリテーション 室長	菊永 弘至	13・14
第19回 大阪病院学会にて優秀賞を受賞 藤井会から石切生喜病院・大東中央病院がW受賞!!	法人本部 広報課		15
平成29年度・大阪府災害合同訓練	石切生喜病院 外来副師長 防火防災委員	浜田 美千子	15
薬局通信⑤	石切生喜病院 薬剤室	中上 慧士	16
キラッとスポット⑦ 深江	深江クリニック 統括課長補佐	三浦 大介	17・18
春が旬 たけのこを食べよう	北河内藤井病院 栄養管理室	河部 彩香	19
石切生喜病院 消防訓練	法人本部 広報課		20
石切生喜病院 恒例 冬の献血デー	法人本部 広報課		20
藤井会リハビリテーション病院 季節の催し	藤井会リハビリテーション病院 主任	西之園 典子	21
にこにこ保育園 卒園式	にこにこ保育園 副主任	高橋 友香莉	21
にこにこ保育園 クリスマス会	にこにこ保育園	有山 千佳	22
リレー随筆			22

平成30年度 医療法人藤井会 入社式

『愛情・信頼・奉仕』
の実践へ

新入職員代表挨拶



桜咲き誇る平成30年4月2日(月曜日)、医療法人藤井会では、石切生喜病院大会議室において平成30年度入社式が行われました。

希望に胸を膨らませた今年度の新入職員は、臨床研修医6名、看護師53名を含む91名。ここをスタートに藤井会各施設へ羽ばたきます。

入社式では藤井理事長、石切生喜病院・山本病院長、藤井会リハビリテーション病院・鄭病院長からそれぞれ歓迎と激励の言葉が贈られました。

新入職員にとっては医療法人藤井会のモットーである「愛情・信頼・奉仕」の精神をあらためて聞く場となり、今後の職務への決意を新たにしましたことと思います。

続いて新入職員代表による挨拶があり、藤井会の職員としての第一歩を踏み出しました。

入社式後には記念講演会を開催しました。講師の北河内藤井病院 川口雄才病院長より、「今を切に生きるために」という題目にて新社会人にも分かり易くご講演を頂きました。

尚、入社式に先立ち3月27日・28日に病院職員として、また藤井会の一員としての服務規律や接遇など「藤井会イズムの伝承～自分が携わっている仕事の意義、社会に貢献するという法人の使命をよく自覚し自主性と責任感旺盛な人材を育成する～」のコンセプトのもと、各教育担当者が新入職員に対するオリエンテーションを行いました。

そして3月29日からは実際に配属部署へ赴き研修を受けました。



藤井 弘史 理事長



山本 久美夫 病院長



鄭台キョク病院長



記念講演会
川口 雄才 病院長



藤井会リハビリテーション病院 1階 Lunch & Cafe



カムラッド

営業時間

am7:00~pm6:00
(日・祝日のみpm5:00まで)

メニュー例

モーニングセット
am7:00~am11:00



Aセット

◎週替わりランチは
am11:00~pm2:00



ハンバーグランチ

その他
軽食・ドリンクメニュー
多数ございます。

お得なコーヒーチケット(11枚つづり)販売しております
お気軽にスタッフまでおたずねください





病院長就任のご挨拶

香芝生喜病院 病院長 清水 幸宏

この度私は、藤井理事長より香芝生喜病院の院長職を拝命いたしました。私も後期高齢者の仲間入りをして、そろそろ心臓血管外科医師の生活から引退し、余生をどのように過ごそうかと考えていましたので、晴天の霹靂と言ったところでしょうか。

これまで香芝生喜病院の設立から開設後の1年間まで奮闘されてきた臼井院長の仕事ぶりを、尊敬しつつ拝見してきましたので、その後の院長職というのは私には荷が重い職分であると思いました。

今回のお話を頂戴しました時、最初はお断りしようかと思ったのですが、香芝生喜病院の予定した次期院長の就任が遅れるとの事情があり、ピンチヒッターとして従事してほしいとのご依頼でした。これまで藤井会でお世話になってきた医師として、最後の御奉公と考えお引き受けすることになった次第です。

振り返りますと、私の病院勤務歴（阪大、兵庫医大、関西労災、大阪市立総合医療センター、石切生喜病院）の中では最も長い11年間を、藤井会でお世話になってきたということになります。

以前勤務していた大阪市立総合医療セン

ターを辞職する時に、もう一度心臓外科医師として臨床の場で奮闘したいと思い、藤井前理事長にお願いして石切生喜病院に顧問として勤めさせていただきました。石切生喜病院はこれまで勤務した施設の中では最も楽しい雰囲気の中で仕事に従事することが出来ました。その理由はこの施設で働く方々の患者様に接する対応が礼儀正しく、従事者同志が仲良く助け合って勤務されていることによると思っています。

また新しい病院を立ち上げるためにこの1年間仕事に従事されてきた香芝生喜病院職員の方々の努力は大変なものと思っています。その中で私がどれほどのことが出来るか分かりませんが、変に気負うことなく職務を全うすることが出来ればと思っています。

ピンチヒッターとして、見逃しの三振だけはしないように努めたいと思いますので、香芝生喜病院の職員の皆様方、どうか今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

また石切生喜病院の皆様には、これまでの御厚情に対して厚く御礼申し上げます。

藤井会の進歩発展のためお互いに頑張りましょう。水曜日午前の外来には来ますので、その節はよろしくお願ひします。

小児外科ってどんな科？



「小児外科」は、なじみのない科かもしれませんが、「こどもの一般外科」です。「小児科」の仲間ではありますが、実は外科の専門医を持った外科医の一員です。

「小児外科」として独立した科になる理由として、子供特有の病気や治療法があること、年齢が違くと体の組織も違いそれに対応しなければいけないことが挙げられます。

また、より美容面を重視することも大きな特徴です。

さて、ここで問題です。この写真は何の術後でしょうか？どれも小児外科疾患の手術を行っています。 ヒント：よく見るといずれもおへそに傷があります。



- 答えは
- 図1：鼠径ヘルニアに対する腹腔鏡手術 (laparoscopic percutaneous extraperitoneal closure : LPEC法)
 - 図2：臍ヘルニアに対する臍形成術
 - 図3：虫垂炎に対する腹腔鏡手術
 - 図4：尿管管遺残に対する腹腔鏡手術

いずれも小児外科疾患の中では比較的多い疾患です。それでは、それぞれの病気の概要と治療法をご説明いたします。



鼠径ヘルニア (脱腸)

小児外科手術の中では最も多い病気です。

鼠径部と言われる足の付け根の部分や陰嚢が膨らむことで見つかります。子供の場合、たいていは胎児期の腹膜鞘状突起が原因となります。腹膜鞘状突起にお腹の中にある臓器（小腸、大腸、卵巣や卵管など）が飛び出してきて鼠径部が膨らみます。生後より半年以降は自然には治らないと言われています。

飛び出した臓器がお腹の中に戻らず血流が悪くなることがあり、これを嵌頓といいます。嵌頓が起こると、緊急手術が必要となる場合もあるので、すぐに救急受診が必要です。

精索水腫や陰嚢水腫、ヌック水腫は、同じく腹膜鞘状突起が原因です。1歳を過ぎると自然治癒がしにくいと言われています。嵌頓は起こらず、絶対的な手術適応ではありませんが、見た目の問題や痛みを伴う場合には手術適応となります。

いずれも治療法は手術です。大人の場合は、筋力が衰えることが原因となるのでメッシュという

人工物を使用し筋膜を補強しますが、子供の場合は腹膜鞘状突起を閉じる手術となります。

従来は、鼠径部を切開しておこなう手術をしていましたが、最近は腹腔鏡手術（LPEC法）が普及しつつあり、当院においても、第1選択でLPEC法を行なっています。



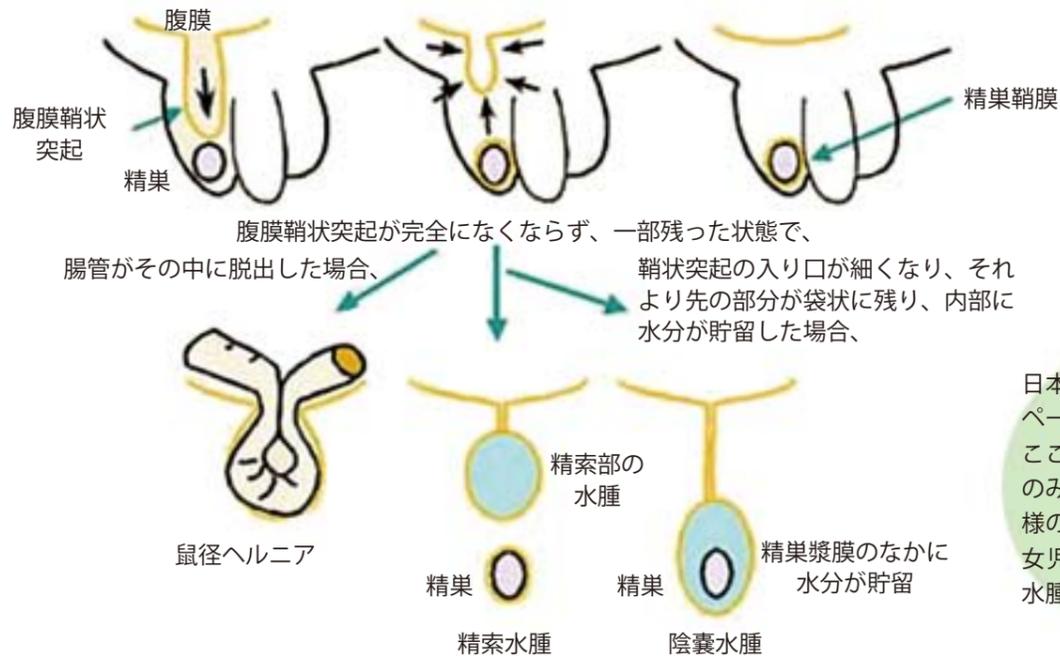
臍、右側腹部に数 mm の管を入れて、腹腔内を観察します。原因となる穴を確認し、糸をかけて縫縮します。

若年成人においても、LPEC法での有効性が示されています。

妊娠7カ月
腹膜が精巣下降に伴って鼠径管内に伸びてくる。これを腹膜鞘状突起と呼ぶ。

精巣下降後は、精巣を包む精巣鞘膜のみを残して腹膜鞘状突起はなくなってゆく。

生下時
通常、腹膜鞘状突起は消失している。



日本小児外科学会ホームページより。
ここでは男児のイラストのみですが、女児にも同様のことが起こります。女児の水腫は、「ヌック水腫」と呼ばれます。

手術前



手術をして、図2(4ページ)のようなきれいなおへそになりました。

さい 臍ヘルニア (でべそ)

名前の通り、おへそが飛び出す状態です。おへそは胎児期にさいたい臍帯（へその緒）がつながっています。生後、臍帯が取れた後、

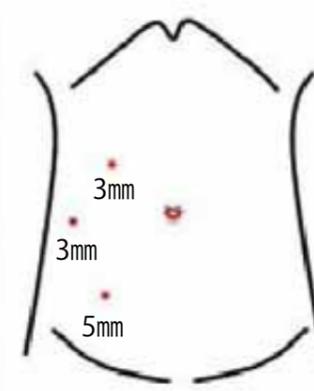
臍帯が貫いていた筋膜はあいていますが、すぐに閉じて臍となります。これが閉じずにいると、おなかから腸管が飛び出してきて、おへそが飛び出します。1~2歳を超えてもヘルニアが残っている場合や、ヘルニアは治ったけれど皮膚がゆるんでしまってお臍が飛び出したままになっている場合には、手術の適応となります。

虫垂炎

いわゆる「盲腸」です。正式には、虫垂は大腸の一番入口にある盲腸の先端についている臓器で、そこに炎症が起こると虫垂を切除する手術を要する場合があります。



臍を縦に約2cm切り、腹腔鏡のための管を3本入れて虫垂を切ります。



お腹の中をのぞくとお臍の下にできものが見えます。これを切除します。

尿膜管遺残

胎児期には、膀胱は臍と連絡していますが、生まれる時には臍とのつながりは閉鎖します。これが残ると臍がじゅくじゅくして炎症を起こします。残った部分を切除する手術が必要となります。

成人になってから初めて症状が出現する場合があります。

♪
こういうときは
小児外科へ ♪

- 足の付け根の部分が膨らんでいます。いつもではないけど…。
- おへそがとびだしています。
- おへそがじゅくじゅくしています。
- なかなか便秘が治りません。
- おちんちんの皮がむけてないけど大丈夫？
- 陰嚢に精巣が触れません。



これらは必ずしも手術が必要な病気ではありません。怖がらず、気軽にご相談ください。

小児外科の体制が変わります！

<4月~6月> 非常勤体制で外来のみの診療となります。

<7月以降> 常勤医赴任となり、手術・入院診療を再開いたします。

外来日は、今までと変わらず、月曜日(午前)、水曜日(午前)、第2、第4週の土曜日(午前)です。

4月~6月の土曜日は山本美紀医師が担当します。

詳しくは、当院HPをご覧ください。

患者様・近隣の医療機関の方々にはご不便・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

第1回 がんと共に生きる会 開催

法人本部 広報課

平成30年1月20日(土)シェラトン都ホテル大阪 4階「大和の間」にて、第1回がんと共に生きる会を開催いたしました。

「がんと緩和ケアについての啓蒙」をテーマとし、今回初めての企画でしたが、藤井会職員と近隣地域の医療機関の先生方等、150名を超える方々にご参加頂きました。



開会の辞
香芝生喜病院
白井 典彦 病院長

《一般演題》座長
石切生喜病院
田中 宏 副院長



《一般演題》講演1
石切生喜病院
がん性疼痛看護認定看護師
藤本 り子 主任

《一般演題》講演2
石切生喜病院
川尻 成美 乳腺・頭頸部外科
部長



《特別講演》座長
石切生喜病院
笠行 典章 副院長

《特別講演》講演
順天堂大学大学院医学研究科
臨床薬理学
教授 佐瀬 一洋 先生



閉会の辞
医療法人藤井会
藤井 弘史 理事長

開会の辞：香芝生喜病院 白井 典彦 病院長

《一般演題》

座長：石切生喜病院 田中 宏 副院長

講演1：石切生喜病院 がん性疼痛看護認定看護師
藤本 り子 主任

内容：緩和ケアチームの活動～5年間の活動報告～

講演2：石切生喜病院 川尻 成美 乳腺・頭頸部外科部長

内容：遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)の診療

《特別講演》

座長：石切生喜病院 笠行 典章 副院長

講演：順天堂大学大学院医学研究科 臨床薬理学
教授 佐瀬 一洋 先生

内容：重要性を増すcardio-oncology
～がん患者のVTE治療の実際～

閉会の辞：医療法人藤井会 藤井 弘史 理事長

全講演とも、講演後の質疑応答では予定時間を超えるなど盛況裏に終了しました。

講演会終了後、場所を移し情報交換会が行われました。



医療連携 フォーラム

第3回 透析医療を考える会 を開催

法人本部
広報課



医療法人藤井会では、2月3日(土)スイスホテル南海大阪 8階「浪華」にて、第2回 医療連携フォーラム～透析医療を考える会～を開催いたしました。多数の先生方にご参加いただきました。

開会の辞：医療法人藤井会 香芝生喜病院 白井 典彦 病院長

一般講演 1

座長：住道クリニック 佐井 吉永 院長
住道クリニック 臨床工学士 溝花 和也 技士
題目：「オンライン透析をはじめて」

一般講演 2

石切生喜病院 今西 政仁 副院長
題目：「腎不全患者におけるCaとPの管理～食事療法・薬物療法・透析療法 管理の大切さを再認識したい～」

特別講演

座長：香芝生喜病院 白井 典彦 病院長
大阪市立大学大学院医学研究科 代謝内分泌
病態内科学 准教授 絵本 正憲 先生
題目：「糖尿病透析患者の血糖管理を考える」

講演会終了後、意見交換会・情報交換会を開催し盛況裏に閉会いたしました。

開会の辞



開会の辞
香芝生喜病院
白井 典彦 病院長

一般講演



《一般講演》座長
住道クリニック
佐井 吉永 院長



《一般講演1》
住道クリニック
臨床工学士 溝花 和也 技士



《一般講演2》
石切生喜病院
今西 政仁 副院長

特別講演



《特別講演》座長
香芝生喜病院
白井 典彦 病院長



大阪市立大学大学院医学研究科
代謝内分泌病態内科学
准教授 絵本 正憲 先生

石切生喜病院 出張講座 開催

法人本部 広報課

石切生喜病院では、生きる喜びにあふれた街づくりを担う基幹病院として、地域の皆様から信頼される病院を目指しています。その一事業として、ご要望により地域の皆様のもとへと医師を派遣し、さまざまな病気の予防や治療内容などを分かりやすく解説する「出張講座」を開催しています。



平成29年12月7日(木曜日)、ホテル セイリュウでの東大阪ロータリークラブ様の例会にお伺いし、石切生喜病院 脳神経外科 副部長 永田崇 医師が「脳卒中～頸動脈狭窄症とその治療～」という題目にて解説をしました。



永田崇 医師

昼食を取りながらの講義となり和やかな雰囲気の中、約30分の講義を行わせて頂きました。

平成30年2月6日、東大阪市石切校区福祉委員会主催で講師は石切生喜病院 婦人科部長 山本彰 医師と石切生喜病院 乳腺頭頸部外科部長 川尻成美 医師の2名による出張講座を中石切町老人集会所において開催しました。

今回は初めてとなる女性のみ対象の「乳がん」と「更年期以降の婦人科受診」という題目で、どれだけの方にお集まり頂けるか心配ではありましたが、会場がいっぱいとなる40名近い方々にご参集頂きました。



山本彰 医師



川尻成美 医師



平成30年2月23日、東大阪市英田北校区 良(うしとら)自治会様主催の出張講座を、良自治会館において開催致しました。この日は平昌オリンピック中で女子フィギュアスケート・フリープログラムの日と大寒波の日が重なりましたが、たくさんの方にお集まり頂き、石切生喜病院 診療放射線検査室 宮内元史 技師長による「胃がん検診と放射線検査について」と、婦人科副部長 田村一富 医師による「婦人科疾患について」を講演いたしました。



宮内元史 技師



田村一富 医師

各講演終了後に、活発な質疑があるなど約1時間半以上に渡る講演会でした。

石切生喜病院の

がん診療

石切生喜病院 がん性疼痛看護認定看護師 主任 藤本 るり子

石切生喜病院は、2015年に大阪府がん診療拠点病院に認可され、手術療法・化学療法・放射線療法など様々ながん治療が行われています。診断されたとき～各治療期間の中で、身体的・精神的・社会的に多くの苦痛が現れます。その苦痛を和らげることが出来るよう、「がん診療のサポートチーム」として緩和ケアチームが活動しています。

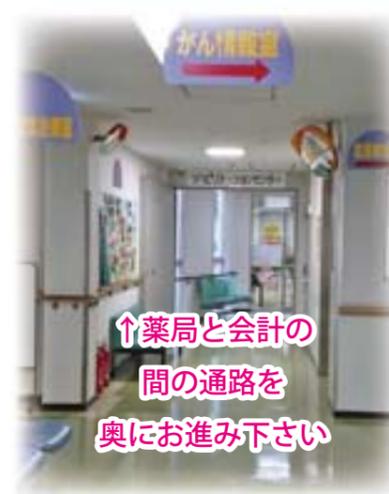
地域の病院とも連携し、2月3日(土)には講演会が開催されました。中河内地区の6病院、患者会の方がパネラーとなりがん診療への取り組みを発表しました。中河内地区のがん診療を充実させていけるよう一致団結し今後も取り組んでいきたいと思ひます。

外来には、相談窓口として「がん相談支援センター」も整備しています。がん診療に関わるお悩みがあればお気軽にご相談下さい。



3月には
「がん情報室」も
OPENしました

がんに関する治療や様々な症状についての資料、地域の病院・緩和ケア病棟に関する資料、がんに関する様々な資料を提示しています。外来診察時間帯に開放していますので、是非のぞいてみて下さい。



↑薬局と会計の
間の通路を
奥にお進み下さい



中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会シンポジウム
中河内の「ここ」がいけてんねん!
がん・緩和医療最前線2018
「がん診療拠点病院の意気込みをすべて見せます!」

開催日 平成30年2月3日(土) 午後2時～午後5時 (受付午後1時30分～) 入場無料 参加申込不要

会場 八尾市文化会館(プリズムホール) 小ホール 先着390名 お誘い合わせの上ご参加ください。

第1部 「中河内がん診療拠点病院からのメッセージ」
第2部 「がん・緩和医療のトークセッション」
第3部 特別講演 「わが国のがん対策 -これまでの10年と今後-」

お問い合わせ先 大阪府医師会生涯研修単位2単位 中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会 事務局(八尾市立病院事務局内) TEL: 072-922-0861 FAX: 072-924-4628

【医療安全管理室】

医療安全管理室では、「何でも言える、何でも聞ける開かれた組織へ」をモットーに和気あいあいとした親しみやすく誰にでも相談できる組織を目指しています。

香芝生喜病院 医療安全管理室 室長 石川 しのぶ

医療安全管理室 Q&A

Q1. 医療安全管理室は何をしているの？

A. 厚生労働省より医療安全管理体制の整備を義務付けられ、リスクマネジメントを含む医療の質向上と安全の確保を目的として、医療安全管理者を配置し、各リスクマネージャーとともに下記の業務をしています。

1. 安全管理体制の構築
2. 医療安全に関する職員への教育・研修の実施
3. 医療事故を防止するための情報収集、分析など
4. 医療事故への対応
5. 安全文化の醸成

Q2. リスクマネージャーって何をするの？

A. 医療安全管理室と各部署のリスクマネージャーは、医療安全推進活動に取り組んでいます。

今年度リスクマネージャーは「分析・対策」や「安全文化醸成」について活動しています。



平成29年度リスクマネージャー

医師3名、看護師(医療安全管理者2名含む)9名、薬剤師・放射線検査技師・臨床検査技師・臨床工学技士・理学療法士・栄養管理士各1名、事務5名の計23名、日々の忙しい業務の中、医療安全推進のため頑張っています!!

Q3. どんな研修をしているの？

A. 昨年7月に、奈良県総合医療センター総長の上田裕一先生に『チーム医療とは』を、11月には、当麻病院の菊池厚病院長に『せん妄患者の治療とケア』をご講演いただきました。10月は、香芝警察署の職員の方にご協力いただき、『護身術』について学びました。また『当院における急変患児の対応』として、当院の小児科医師からの依頼で研修を実施するなど、様々な研修を企画・実施しました。

当管理室のモットーを大切に、さらに当院のチームとしての結束力と一体感が育まれるように今後も活動していきたいと考えています。



平成29年10月4～6日『護身術』研修風景

藤井会ケアプランセンターの活動報告を致します。

藤井会ケアプランセンター 管理者 上田 しのぶ



平成25年8月に医療法人藤井会初めての介護事業所として開設し今年で5年目を迎える事となりました。これも皆様に支えて頂いたおかげと思っています。

開設時は2名の介護支援専門員でしたが、現在は6名の介護支援専門員で毎日忙しく業務に取り組んでいます。

●介護支援専門員の業務内容は

- ①ケアプランの作成や給付管理
- ②利用者様とサービス事業所間の調整役
- ③介護保険制度の説明や役所への書類の申請
- ④市役所より委託された認定調査などの業務があります。

石切生喜病院や藤井会リハビリテーション病院に入院中の患者様や外来患者様に対し、介護保険制度のしくみを説明します。また主治医の先生方や地域医療連携室の相談員とのカンファレンスに参加して、退院後の在宅生活の支援や調整を行っています。

平成30年4月の介護報酬改定においては、介護支援専門員に対し医療機関との連携をより一層求めており、今後も質の高い支援が行えるよう主治医の先生方との関わりを深めさせていただきたいと考えております。

近年は脳血管障害や末期がんなどによる終末医療などの疾患を抱えながら大きな不安を抱え在宅生活を過ごす方が増えています。藤井会訪問看護ステーションや看護多機能施設さらとも連携を行い在宅生活をサポートしております。

また継続したリハビリや入浴支援、社会交流が必要な利用者様には新石切デイサービスや藤井外科デイケアの利用を調整しています。

利用者様や家族様の希望や地域包括支援センターより「藤井会での介護支援専門員や訪問看護、デイサービスと同じ法人でお願いしたい」との声をよく聞きます。医療法人藤井会が地域での信頼が大きい事を本当に感じております。

藤井会ケアプランセンターは心と心のふれあいを大切に、利用者様や家族様が住み慣れた我が家や地域で安心して生活ができるよう、常に寄り添い皆様に支援させて頂きたいと考えています。

今後も医療や福祉との連携を持ち利用者様の代弁者として藤井会ケアプランセンター介護支援専門員一同「やっぱり藤井会ケアプランセンターにお願いして良かった」と思ってもらえるように頑張っていきたいと思います。



『フレイル』って知っていますか？

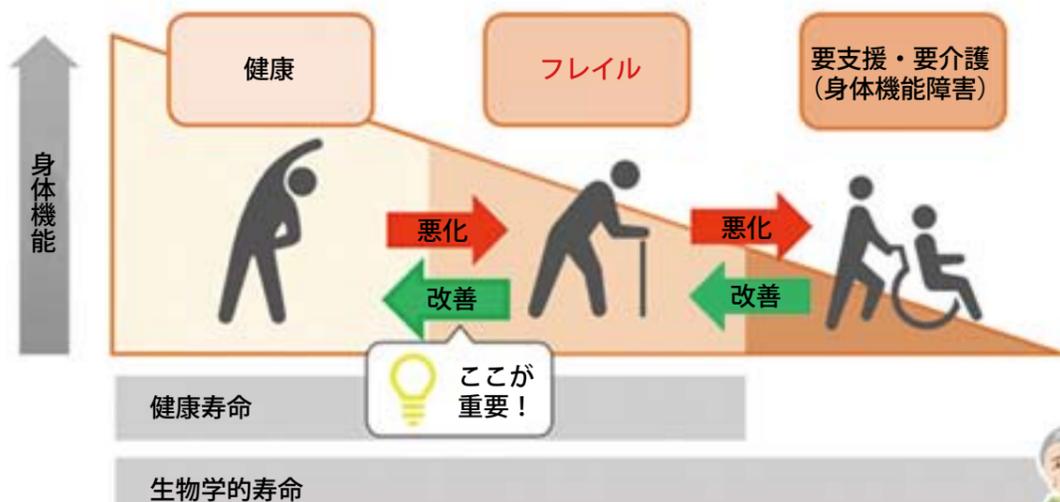
あまり耳慣れない言葉だと思いますがフレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは英語で「虚弱」を示し、要介護になる一歩手前の状態のことです。

藤井外科 通所リハビリテーション 室長 菊永 弘至

【フレイルの意味】

フレイルとは、年を取って身体がストレスに弱くなり身体的機能や認知機能の低下がみられる虚弱の状態のこと。健康を維持しているが、このままだと介護を受ける可能性が高い状態で、健康と要介護の中間に位置する状態です。

加齢に伴って一方的に衰えた状態である「老衰」「衰弱」などとは少しニュアンスが異なり、治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができるという意味も含まれています。



またフレイルには

A 身体面のフレイル

- ①筋力低下(サルコペニア) ②腰痛・膝痛等
運動障害(ロコモティブシンドローム)等

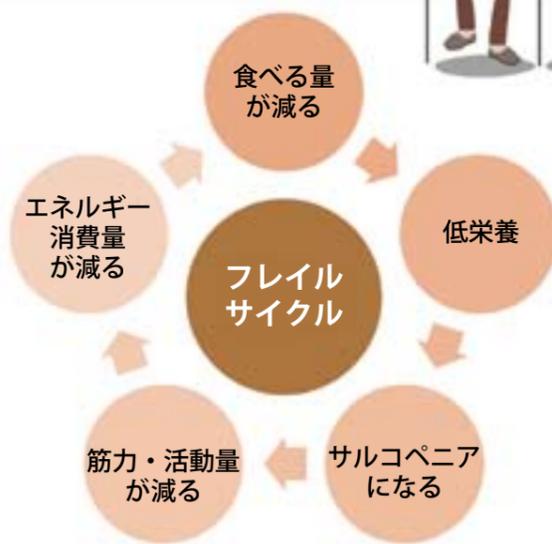
B 精神面のフレイル

- ①気分の落ち込み ②認知機能の低下等

C 社会参加面のフレイル

- ①孤独 ②閉じこもり等

等、多様な側面があり、放っておくと寝たきり等の要介護の状態に近づくと言われています。



フレイルの評価基準

具体的にどのような状態になると「フレイル」とされるのでしょうか。統一された評価基準はありませんが、一般的に以下のような評価基準が用いられており、5項目のうち、3項目以上が当てはまるとフレイルとし、1～2項目が当てはまる場合はプレフレイル（フレイルの前段階）と呼び、ない場合は健常といえます。

また1～5のような状態が互いに作用し、悪循環を引き起こすのが特徴です。

- ① 体重減少…(意図せず) 1年で4～5kgまたは5%以上体重が減った。
- ② 疲労感…「わけもなく疲れた」や「(週3～4日以上)何をしても面倒だ」と感じる。
- ③ 筋力(握力)の低下…利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満。
- ④ 歩行スピードの低下…1m/秒未満の場合(前後1m前後の助走路と、測定期間5mで計測)。
- ⑤ 身体の活動量の低下…1週間に軽い運動や体操や定期的な運動やスポーツをしていない。

フレイルの状態になると

フレイル状態になると、身体機能が低下したり、死亡率が上昇します。フレイル状態は身体がストレスに弱く、すぐそこに要介護の状態が待っています。そのため、健康な状態であれば数日で治る程度の風邪であっても、フレイル状態の人であれば肺炎を引き起こしてしまったり、転倒により入院して寝たきりになってしまうということもあるのです。つまり小さな出来事がきっかけで要介護状態になる危険が高くなってしまいます。

フレイルの予防と改善方法

フレイル予防のために大切な3つのポイントはA 栄養 B 運動 C 社会参加です。この三つは

相互に影響しあっています。まずは筋力低下(サルコペニア)の予防が重要になります。栄養と運動は、どちらか一方でなく両方を意識して心がけることで筋力アップや維持が期待できます。



加えて、精神面や社会参加面のフレイル予防のため、趣味や楽しみをもち社会との関わりを積極的にとることも大切です。生活リズムを整え外出する機会をつくれば運動にもなり一石二鳥です。また最近の研究で、特に「社会参加の機会が低下すること」がフレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。

- A 筋肉を作るタンパク質を豊富に含む食品(肉・魚等)を意識したバランスの良い食事を摂り、さらに骨密度の低下予防のため牛乳やヨーグルトでカルシウムを摂取しましょう。
- B 運動は必要ですがウォーキングだけでは十分ではないので必ず筋力トレーニング(軽いスクワットや爪先立ち等)を行きましょう。転倒予防にも役立ちます。
- C 家で一人の時間を減らしましょう。地域のコミュニティに積極的に参加しましょう。

フレイルだと感じたら

フレイルは予防することはもちろん、フレイルになってからでも適切に対応することで回復することができます。もし自身が「フレイルかも…」と感じても悲観せずフレイルを改善するのによい機会だと行動を起こすことが重要です。なお、無理せず長続きさせることを念頭に置いて日々を送ってください。

また、フレイル予防には周りのサポートも大切です。家族や知人にフレイルの兆候が出ていないかを確認してみましょう。

第19回 大阪病院学会にて 優秀賞を受賞

藤井会から
石切生喜病院
大東中央病院がW受賞!!



平成29年11月12日(日曜日)、グランキューブ大阪にて「夢のある高齢社会をめざして～地域医療構想と地域包括ケアシステム～」をテーマに一般社団法人大阪府病院協会、一般社団法人大阪府私立病院協会の共催で、医師・看護師・薬剤師・栄養士・検査技師・事務職員など病院勤務のすべての職員が対象となり発表する第19回大阪病院学会におきまして、石切生喜病院と大東中央病院の藤井会2施設が優秀賞をW受賞いたしました。

石切生喜病院看護部より「外来における新人看護師支援」、大東中央病院看護部より「糖尿病フットケア外来でのセルフケア促進への取り組み」という演題で発表しました。

今回の受賞に関し研究発表に携わった職員の皆さん、誠におめでとうございます。



平成29年度・大阪府災害合同訓練

石切生喜病院 外来副師長 防火防災委員 浜田 美千子

平成30年2月17日(土)石切生喜病院において大阪府災害協力病院合同訓練(机上シミュレーション)が実施され、山本病院長、防火防災委員10名、看護師6名が参加しました。

具体的には某日深夜11時、マグニチュード7.5、最大震度7の上町断層地震が発生したと想定、当院は災害協力病院として次の5点に主眼をおいて訓練を行いました。①対策本部の設定 ②当院の被害状況の把握、診療体制の把握、情報収集 ③患者様受入れ対応 ④拠点病院(中河内救命救急センター)への連絡 ⑤インフラストラクチャーの現状の把握と対策。

電気・水道・ガス・通信の途絶えてる中で、情報収集、入院患者様の避難誘導・傷病者の受け入れ(トリアージ)・近隣病院との連携(後方搬送)など患者様の安全確保を最優先にした訓練が行われました。

また実際に当院の被害状況報告のため、中河内救命救急センターの災害対策本部まで職員1名が自転車で報告に行く実動訓練も行いました。



薬局通信 51

石切生喜病院 薬剤室 中上 慧士



写真はイメージです。

私は、平成26年4月から大東中央病院で勤務し、平成28年1月から石切生喜病院に異動し常勤薬剤師として勤務しています。

異動した時には、業務がスムーズにこなせるよう新人と同じように教育していただきました。薬局では教育係を中心に、3か月後に日曜日の1人当番ができるように教育していきます。調剤業務、注射業務、TPNの混注業務などをローテーションで指導します。またできていない点が目でわかるようチェックリストを作成し、重点的に指導できるようにしています。

薬剤管理指導業務

平成29年4月からは病棟業務を担当しています。病棟薬剤師は、患者様の話しを聞くことや検査の結果、血圧などをもとに、安全に薬が使用されているか確認しています。また、薬の効果・飲み方、副作用、相互作用、注意事項などについてきちんとお伝えすることで、患者様の薬への不安や疑問をなくし安心して服薬できるように心がけています。さらに、回診やカンファレンス(患者様の治療について話し合い)に参加し、医師、看護師ら他の医療スタッフと一緒に患者様の病状を考え、より良い薬物療法を提供しています。

退院時服薬指導

退院後の安全な薬物療法の継続のために、患者様の退院前に退院時服薬指導を行っています。自宅に帰られた際の薬の保管方法、副作用の初期症状に対する注意、服薬アドヒアランスを向上するための方法など、患者様の理解度に応じた説明と対応を行っています。

また、お薬手帳の重要性を説明しています。お薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。病院と



医院、病院と診療所など地域の医療の中で、患者様の薬の情報を共有し、安全に薬を服用していただくための重要な役割を果たしています。

手帳の中には、薬剤の副作用歴、禁忌薬剤の情報、調剤上の工夫などの情報が記載できるようになっています。仮にかかりつけ医以外を受診される際でも、お薬手帳があれば、同じ効果を持った薬の重複投与、アレルギーを起こした薬剤の再投与なども未然に回避することができます。

深江 fukae

深江クリニック
統括課長補佐 三浦 大介



深江クリニックのある「深江」という地は、古くから由緒ある地であるということをご存知でしょうか。その昔、「深江」は良質の菅草が豊かに自生する地域でした。そこに笠づくりを生業とする人々が移り住むようになります。

古来より、菅には浄める（きよめる）、はたらきがあるといひ伝えられてきました。代々受け継がれてきた職人の匠な技術で作る良質な菅笠（すげがさ）は、歴代天皇の即位式や、伊勢神宮に献上されるようになりました。

「深江の菅笠」は皇室「御用達」として認められ、歴代天皇の即位式に献上されており、現在も深江の地域で菅草の栽培などを行っています。

来年、新天皇が即位される予定です。ひょっとしたら「深江の菅笠」がまた献上されるかもしれませんね。

当時の旅人の装い



<http://www.city.yokohama.lg.jp/> より画像引用



深江から菱江〜枚岡〜生駒に続く暗越奈良街道にはまだまだたくさんの歴史の痕跡が残されています。ふと歴史ロマンに思いをはせるのもいいかもしれません。

時は流れて、江戸時代。

世の中は天下泰平となり、街道・宿場町が飛躍的に整備されていきます。そして全国的に空前のブームが起こります。お伊勢参り（おかげ参り）です。

西日本におけるお伊勢参りの出発点は、大阪・玉造。玉造から奈良へ抜ける道は暗越奈良街道として整備され、その道中に深江があり、その痕跡が今もところどころ残されています。

当時、安全な旅路を願う旅人は邪気払いとして菅笠を身に着けていました。「深江の菅笠」を求め、多くの旅人が往来したと考えられます。



たけのこを食べよう

北河内藤井病院 栄養管理室 河部 彩香

たけのこの「筍」という漢字の由来は、竹が芽生えてから旬(10日)の間がたけのこで、それを過ぎると竹になるからだといわれています。

たけのこは他の野菜と比べると、たんぱく質がやや多く、カリウム、食物繊維も比較的多く含まれています。茹でたたけのこにある白い粒はうま味成分のチロシンが結晶化したものです。

たけのこの種類

【孟宗竹：もうそうちく】

こうなんちく
江南竹とも呼ばれるように、原産地は中国江南地方。最も大きいたけのこで、太くて味がよく収穫量も多い。やわらかくてえぐ味も少ないので、掘りたてのものは、生のまま切って刺身としても食べられる。4~5月が最盛期。たけのこが地表に出現する直前に掘り出すものが味がよい。

【破竹：はちく】

くれたけ
呉竹とも呼ばれる。皮は赤みをおびた褐色。えぐ味が少ないが甘味も薄い。地上30cmほど伸びてから収穫する。

【真竹：まだけ】

にがたけ
原産地は江蘇地方。苦竹とも書くようにあくが強く、肉質もかたい。味は美味とはいえないが、竹材としては優秀。

たけのこの下処理方法

たけのこの穂先を斜めに切り落とし、皮に包丁で一筋切り目を入れて火が通りやすくしておく。
鍋にたけのこが浸かるまで水を入れる。あく抜きは水から茹でる。水にぬか、赤唐辛子を入れて茹でるか、米のとぎ汁で茹でる。
茹で終わったら自然に冷えるまで待つ。たけのこを竹串で刺し、柔らかくなっていけば皮を剥ぐ。



おすすめレシピ

若竹煮

《材料(4人分)》

- ・たけのこ …… 1本(300g程)
- ・薄口しょうゆ 大さじ2
- ・塩蔵わかめ … 30g
- ・みりん …… 小さじ1
- ・だし汁 …… 2カップ
- ・塩 …… 適量
- ・砂糖 …… 大さじ1

《作り方》

- ①たけのこは下処理をして食べやすい大きさに切る。
塩蔵わかめは戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と調味料、たけのこを入れて中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にし、10分~15分煮てわかめを加えて1分程煮る。



石切生喜病院



消防訓練

石切生喜病院では年に2回消防訓練を行っていますが、今回は消防署の立ち合いの無い、自主消防訓練となりました。今後の消防訓練は消防署立会訓練と自主訓練を交互に行います。

災害が発生した場合、消防隊が到着するまでの間、被害を最小限にするために適切に行動しなければなりません。繰り返しの訓練により身体で覚えることが必要です。

重・軽傷者数名が出ているという想定で初期消火係、避難誘導係、通報・院内非常放送係、重・軽傷者に分かれ避難活動を行い、新人職員を中心に各部署から参加者約30名の職員が『もしもの時』の為に迅速に行動しました。

その後、第6病棟西側ロータリーに集合し、参加者全員が水消火器を使っての初期消火訓練を行いました。

石切生喜病院

恒例

冬の献血デー

2月14日(水)朝10時、第6病棟西側ロータリーに大阪府赤十字センターの愛の献血車が到着。今年は例年より特に寒期中、50名近くの方に献血のご協力を頂きました。ありがとうございました。

現在、大阪府では1日800人分の献血が必要とされています。石切生喜病院では、年に2回(夏と冬)献血車が来院します。今後ともご協力頂きますようお願いいたします。



藤井会リハビリテーション病院 主任 西之園 典子

藤井会リハビリテーション病院では、患者様の疾患によって入院できる期間の上限が異なりますが、365日休まずリハビリテーションを実施する事で社会復帰を目指しています。日々頑張っておられる患者様のために、入院生活の中でも季節感を味わって頂き、そして少しでも息抜きができればと思っています。そのため、毎週のレクリエーション以外にも工夫を重ね、七夕会やクリスマス会の2大イベントを開催しています。

今回は、12月のクリスマス会の模様をお伝えします。当日スタッフは、フロアーの飾り付けから始まり、サンタやトナカイの着ぐるみ姿で司会進行役をつとめます。患者様やご家族と一緒にクリスマスにちなんだ歌をうたったり、後出しジャンケンゲームでは、頭と手を使ってチーム戦で盛り上がりました。さらにスタッフはハンドベル演奏に挑戦。多少のミスはご愛嬌で、演奏に合わせて歌を口ずさむ患者様もおられました。約1時間の短い時間でしたが、終了後は皆様笑顔で「楽しかったよ」と言って喜んで下さいました。これからも患者様の笑顔がたくさん見られるよう楽しい企画を考えていきたいと思ひます。



にこにこ保育園 クリスマス会

にこにこ保育園 有山 千佳

平成29年12月20日、にこにこ保育園では毎年恒例のクリスマス会が行われました。

クリスマス会当日の朝。サンタさんから「保育園に遊びに行くよ。」とお手紙が届きました。

「サンタさんまだ来ないかなあ?」「道に迷っているのかなあ?」と心配していると、シャンシャンと、どこからか鈴の音が……。すると、白いおひげのどっしりとしたサンタさんがやってきました～!!子ども達は大喜びです。サンタさんに見守られながら2歳児、3歳児クラスの歌「あわてんぼうのサンタクロース」合奏「ジングルベル」です。ドキドキしたけど、一生懸命頑張りました。とっても上手にできました。

会も終盤、そろそろサンタさんからのプレゼントを……と期待していると、なんと「間違えて持ってきた!」あわてんぼうのサンタさんが急いでプレゼントを取りにいきます。じゃあ、サンタさんが持ってきたのは誰へのプレゼントなの??園長先生がひとつずつプレゼントを出してみると「アンパン

マンのなあ」「ドキンちゃんのぼうし!」「カレーパンマンのマント!」と子ども達が元気に声をこたえてくれました。

その後、子ども達のプレゼントも無事届き、サンタさんから手渡してもらい大喜び!「サンタさんありがとう!」みんなでお礼を言ってお別れしました。

お昼は特別メニューのバイキング。子ども達の大好きなごちそうがいっぱい!おやつはもちろんケーキ!またサンタさんに遊びにきてもらおうね。子ども達にとって素敵な思い出の一日となりました。



にこにこ保育園 卒園式

にこにこ保育園 副主任 高橋 友香莉

3月9日(金)卒園式が行われました。卒園バッジを胸に着けると、とても嬉しそうな笑顔を見せていました。式が始まり入場すると、先程の笑顔からは変わり、緊張しながらも真剣な表情で席に着き式が始まりました。

最初に、子ども達に思い出の一言を発表してもらいました。入園してから今までの写真を見ながら振り返り、子ども達は今より小さい頃の自分を見つけ目をキラキラ。「小さいねー!」と嬉しそうに話しをしたり、遠足の写真を見て「またみんなで行きたいね!」と話が尽きない程みんな楽しく思い出を振り返ることが出来ました。

卒園証書授与では、自分の名前を呼ばれると大きな声で返事をし、緊張しながらもみんな堂々と受け取る事が出来ました。

最後に「みんなみんなありがとう」の歌を大きな声で一生懸命に歌う姿に子ども達の成長が感じら

れました。式が終わり退場の際には入場とは違って、晴れ晴れしいお兄さん、お姉さんの表情に変わっていました。

卒園式が終わると、子ども達が楽しみにしていたお別れクッキングをしました。それぞれお気に入りのエプロンを着けてクッキーの生地を伸ばしたりお花やハート等の型抜きをして「見てみてー出来たよ!」と嬉しそうに何度も見せ、たくさんのクッキーが出来上がりました。

最後にみんな笑顔いっぱいの楽しい思い出を作ることが出来ました。そして、何よりも子ども達一人ひとりの成長が感じられる一日となりました。



リレー 随筆



新しい年を迎えて3か月が経ち、暖かな春へと季節も変わってきました。

この時期は、入学・就職・転勤など新天地で新たな門出を迎えられる方も多いと思います。慣れない生活や環境で体調を崩しがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり体調管理に気を付けてお過ごし下さい。

さて話は変わりますが、日本のお隣、韓国で平昌オリンピックが行われました。結果だけを見てみると日本は13個ものメダルを獲得し、冬季では1998年長野大会の10個を超えて過去最多数となりました。

いくつもの競技のなかで私が特に興味をひかれたのが女子パシュートです。パシュートは3人で隊列を組んで行う競技で、3人のチームワークが重要になります。

その為に選手たちは年間300日もの間、行動を共にしていたそうです。オリンピックでの金メダルという目標に向けて全員が、意識や行動を合わせていき、たとえ困難があっても全員で乗り越えます。当然、喜びも分かち合える。チームワークの結晶を見たように感じました。

我々、病院スタッフも300日とまでは言わなくとも、200日以上は一緒に仕事をしています。

「患者様によりよい医療を提供する」スタッフ全員の目標を合わせることは簡単ではないかもしれませんが、一人一人が意識し、行動出来れば、きっと目標は達成できると思います。女子パシュートチームのチームワークに負けないチームになれるようスタッフ一同、日々努力して参ります。



医療法人 藤井会

シンボルの由来

全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

医療法人 藤井会 <http://www.fujiikai.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号 TEL 072(988)3121 http://www.ishikiriseiki.or.jp
大東中央病院	〒574-0042 大東市大野2丁目1番11号 TEL 072(870)0200 http://daito-central-hp.com/
香芝生喜病院	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫3300番地3 TEL 0745(71)3113 http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp
北河内藤井病院	〒575-0003 四條畷市岡山東3丁目1番6号 TEL 072(879)5311 http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 TEL 072(983)7811 http://www.fujiikai-reha.jp
藤井外科	〒579-8004 東大阪市布市町3丁目6番21号 TEL 072(985)3051 http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/
みくりや診療所	〒577-0034 東大阪市御厨南2丁目6番3号 TEL 06(6787)2508 http://www.mikuriya.fujiikai.jp/
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002 大阪市東成区深江南3丁目22番13号 布施口ビル2階・3階 TEL 06(6977)2955 http://www.fukaclinic.jp/
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046 大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階 TEL 072(872)9555 http://www.suminodoclinic.jp/
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014 東大阪市中石切町1丁目8番22号 TEL 072(987)5005 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7806 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/
藤井会訪問看護ステーション	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7622 http://www.houmonkango.fujiikai.jp
看護多機能施設さくら	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7633 http://www.kantaki.fujiikai.jp

藤井会グループ案内図

