

2018 夏号

No.233

橋

はし



山回県 角島大橋

BRIDGE

もくじ

今年も新人看護師が入職しました	石切生喜病院 看護部 教育委員長 師長	野上 里香	02
夜中のおしっこで困っていませんか?	石切生喜病院 泌尿器科 部長	山越 恭雄	03・04
大東中央病院・香芝生喜病院 病院長就任祝賀会 開催			05
第15回 大阪東臨床医学会を開催	法人本部 広報課		06
奈良県医師会救急医学会 第41回学術集会に参加して	香芝生喜病院 地域医療連携室 室長	石井 秀一	07
中石切カラオケボランティアの方々をお迎えして	新石切デイサービス 柔道整復師 機能訓練指導員	尾崎 嘉則	08
さくら祭り開催 消防訓練	看護多機能施設さくら 施設長	津野 美千子	09
石切生喜病院での感染防止への試みが 日本環境感染学会誌に掲載されます!	石切生喜病院 看護部 副主任	上西 千絵	10
職種紹介⑯ ~私たちこんな仕事をしています~ 石切生喜病院の医事課業務について	石切生喜病院 医事課 課長	吉田 勝巳	11・12
成長期のスポーツ障害について	石切生喜病院 リハビリテーション室 室長代行	山崎 文雄	13
薬局通信⑩ お薬手帳を活用しましょう	香芝生喜病院 薬剤室 室長	奥村 仁美	14
キラッとスポット⑩ 慈眼寺(野崎観音)	大東中央病院 資材課 副主任	野内 秀哉	15・16
知っておきたい「食物せんいの種類」	石切生喜病院 栄養管理室 室長補佐	西銘 麻友	17
にこにこ保育園 平成30年 春の遠足	にこにこ保育園	福角 有加	18
リレー随筆			18

今年も新人看護師が入職しました

医療法人藤井会では、今年度53名の看護師が誕生しました。
今回は、石切生喜病院での新人看護師集合研修の様をお届けします!!

石切生喜病院 看護部 教育委員長 師長 野上 里香



石切生喜病院では、平成30年4月3日から20日までの3週間、新人看護師集合研修を行いました。初日は、配属される部署に向けて、自分たちを知ってもらうための「私たちアピールポスター」を作成しました。同じ部署に配属されるメンバーで行う初めてのチーム作業でしたが、どのチームもいいものを作ろうと研修終了時間ギリギリまで頑張り素敵なポスターが完成しました。

そのあとは、配属部署の師長とのコミュニケーションゲームで盛り上がりました。師長を目の前にし、緊張して不安げな様子の新人看護師たちでしたが、面白い内容の質問カードに答えていく度に笑顔になり、和やかな雰囲気の中、自然体で話をする事が出来たようです。

2日目以降は、基礎的な看護技術の研修をはじめ、多くの他部門の方の協力のもと、実践の場で役立つよう実技を多く取り入れた研修を行うことが出来、新人看護師たちの不安も軽減できたようです。また「院内探検」と題した研修では、右肩に研修中と書かれた若葉マークを着け、院内の配置を覚えるために病院内を歩き回りました。その途中、患者様に「あーフレッシュさんたちね。頑張っってね」と声をかけられ、温かく見守られていることを実感しました。

3週間の集合研修を終え、配属部署で奮闘中の新人看護師たちですが、先輩たちに支えられながら、また同期同士支えあいながら素敵な看護師に成長していく姿を見るのが楽しみです。





石切生喜病院 第6病棟(入院病棟)1階 売店

営業時間 7:00~20:00
年中無休(年末年始除く)

取扱商品内容

- お弁当・おにぎり・サンドイッチ・飲料の大幅な充実
- 日替りのばら売りパンやヤマザキオリジナル商品の販売
- チルド飲料、デザート類の大幅な充実
- その他、雑貨・医療雑貨・書籍等も充実の品揃えとなっております。




サービス内容

- 公共料金のご利用が可能
- 電子マネーのご利用が可能
- 宅急便の取扱いが可能
- ATMの設置







夜中の

おしっこで困っていませんか？



石切生喜病院 泌尿器科
部長 山越 恭雄

夜間頻尿

年をとると夜中におしっこに起きるようになります。夜間1回以上、おしっこに起きることを夜間頻尿といいます。日本で夜間頻尿の人がどれくらいいるかを年齢・性別ごとに調査したところ、40歳以上の男女で、約4,500万人が夜間頻尿の症状があり、年をとるとともに頻度が高くなります。

夜間頻尿があると睡眠不足から日中にボーッとしてしまったり、なかなか疲れが取れないなど日常生活に支障が出てしまいますので、多くの患者様が夜間頻尿を訴えて泌尿器科を受診されます。

原因は大きく3つ

夜間頻尿の原因は

- ①「膀胱容量の減少」(膀胱に少ししか尿が溜まっていなくても尿意を感じてしまう)
- ②「夜間多尿」(さまざまな原因で夜間にたくさんの尿が作られてしまう)
- ③「睡眠障害」(睡眠が浅いために尿意を感じて起きてしまう)の大きく3つに分けられます。

①膀胱容量の減少

膀胱容量の減少は、少量の尿しか膀胱に溜められなくなるもので、過活動膀胱や前立腺炎、膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こります。

膀胱は本来、200~400mlの容量がありますが、過活動膀胱は膀胱に尿が少量しか溜まっていなのに膀胱が尿意を感じ、勝手に収縮してしまう病気で、脳卒中、パーキンソン病などの脳や脊髄(せきずい)の病気で膀胱のコントロールが効かなくなる場合や、前立腺肥大症に

よる排尿障害のために膀胱が過敏になる場合など、さまざまな原因で発生しますが、原因がはっきりしないことも少なくありません。

泌尿器科で治療することになるのは主にこの過活動膀胱です。膀胱の刺激を抑えるような抗コリン剤、 β 3刺激剤を投与しますが、前立腺肥大症などの排尿障害を伴う場合には尿のキレを良くする α 1遮断薬などを併用します。前立腺肥大症の手術を行うことで過活動膀胱が改善することもあります。

②夜間多尿

夜間多尿は夜間に作られる尿量が多くなるために、夜間トイレに何度も起きるもので、朝起床時の尿量も含めた夜間の尿量が1日総尿量の1/3を超える場合には夜間多尿に当たります。夜間多尿の原因としては、高血圧、うっ血性心不全(心臓の働きが弱った状態)、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群(睡眠時に呼吸が一時的に止まる病気で、いびきをかく人によくみられます)などがあります。これらの基礎疾患を治療することで夜間多尿が改善する場合があります。

③睡眠障害

睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めるごとに気になってトイレに行くものです。逆に目が覚めるとトイレに行きたくなくなってしまふ人もおられます。

こうした場合は、毎日規則正しく起床し、日中に日の光を十分に浴び、適度な運動をすることで生活のリズムを整えることが重要です。どうしても眠れない場合には睡眠薬を服用すること

も有効ですが、トイレに行くときにふらついて転倒し、骨折するリスクが上がったり、睡眠薬がないと眠れなくなったりします。最近は従来の睡眠薬と違い、睡眠のリズムを整える薬もありますので、病院で相談してみましょう。

記録する

夜間頻尿の原因は様々ですので、適切な対処をするためにはご自分の原因が何なのかを調べる必要があります。自分でできるチェックには排尿日誌があります。朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻とメモリ付コップなどで測定した一回排尿量を日記のように記録するものです。1回の排尿量(膀胱に溜めることができる膀胱容量)と排尿回数を知ることができ、おおよその原因を知ることができます。一日総尿量は通常、1000~1500mlであり、2500mlを超える場合には多尿に当たります。



多尿の原因としては、糖尿病などの内分泌疾患、水分の摂り過ぎなどがあり、生活習慣の改善や基礎疾患の治療が必要です。

脳梗塞や心筋梗塞を予防するために水分をたくさん摂る方がおられますが、科学的根拠はありません。尿量が少なくなるような脱水状態は良くありませんが、飲みすぎれば頻尿になるのは当たり前です。適度な水分摂取を心がけましょう。

以上、夜のおしっこのお話でした。お困りの際は一度泌尿器科外来を受診してください。

大東中央病院・香芝生喜病院 病院長就任祝賀会 開催



平成30年6月9日(土)シェラトン都ホテル大阪において、大東中央病院梶山雄司病院長、香芝生喜病院清水幸宏病院長の就任祝賀会が開催されました。

始めに藤井弘史理事長より両病院長に対し祝辞があり、両病院の職員に「患者様のために、また病院のために、一生懸命努力することを私は全力でサポートします。」とお話し頂きました。

大東中央病院梶山病院長は大東中央病院が藤井会施設として開院した昭和64年(平成元年)当時のエピソードを交え、これからの大東中央病院について挨拶されました。

香芝生喜病院清水病院長は心臓血管外科臨床医から、再び院長職として病院運営するに

あたり、2年目の病院が進歩・発展していくために、スタッフの皆にも本気で接していくと挨拶されました。

乾杯のご挨拶ご発声は石切生喜病院山片重房名誉院長が務められ、祝賀会の途中では大東中央病院田中行正前病院長の挨拶、香芝生喜病院白井典彦前病院長の挨拶(代読)もあり、就任した両病院長、両病院職員に祝辞と訓辞がありました。

会の終わりには石切生喜病院山本久美夫病院長より今後、従来にも増して厳しいと言われる病院運営の荒波を藤井会各施設が協力しあい克服していこうと話され、終始和やかな雰囲気の中で両病院の職員が交流する祝賀会となりました。



藤井 弘史 理事長



大東中央病院 梶山 雄司 病院長



香芝生喜病院 清水 幸宏 病院長

第15回 大阪東臨床医学会を開催

法人本部
広報課

医療法人藤井会では、平成30年6月23日(土)シェラトン都ホテル大阪にて第15回大阪東臨床医学会を開催いたしました。地域の医療機関の先生方にご好評をいただいている当医学会も、記念すべき15回目を迎え、多数の先生方にご参加いただきました。

《開会の辞》

石切生喜病院 山本 久美夫 病院長

《講演》

座長：石切生喜病院 今西 政仁 副院長

講師：石切生喜病院 外科・消化器外科 田中 宏 副院長

題目：『がん拠点病院として早期から緩和ケアも考慮した消化器外科を目指して』

《招請講演》

座長：石切生喜病院 山本 久美夫 病院長

講師：北河内藤井病院 川口 雄才 病院長

題目：『現代医療の新しい展開 -仏教の教えが導く心の安らぎとその働きかけ-』

《特別講演》

座長：石切生喜病院 笠行 典章 副院長

講師：大阪市立大学医学部附属病院 病院長 平田 一人 先生

題目：『COPDの最近の話題』

《閉会の辞》

石切生喜病院 田中 宏 副院長

講演会終了後、場所を移し意見交換会・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》
石切生喜病院
山本 久美夫 病院長



《講演》
座長：石切生喜病院
今西 政仁 副院長



《講演》
石切生喜病院 外科・消化器外科
田中 宏 副院長



《招請講演》
座長：石切生喜病院
山本 久美夫 病院長



《招請講演》
北河内藤井病院
川口 雄才 病院長



《特別講演》
座長：石切生喜病院
笠行 典章 副院長



《特別講演》
大阪市立大学医学部附属病院
病院長 平田 一人 先生



《閉会の辞》
石切生喜病院
田中 宏 副院長

奈良県医師会救急医学会 第41回学術集会に参加して

香芝生喜病院 地域医療連携室 室長 石井 秀一

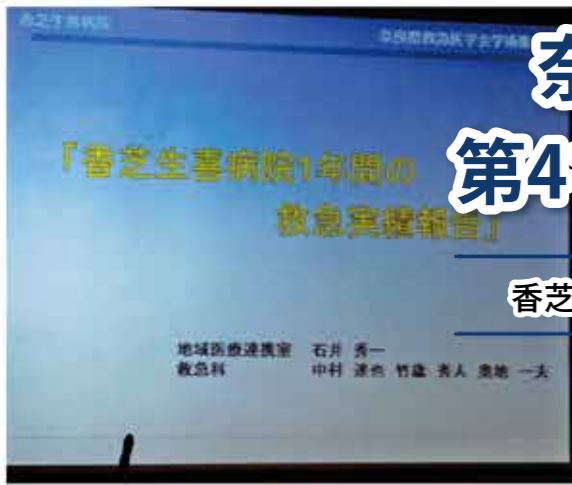
平成30年6月16日(土)奈良県医師会館に於いて開催された奈良県医師会救急医学会第41回学術集会に「香芝生喜病院開院1年間の救急実績報告」というタイトルで一般演題発表させていただきました。

演題では当院が昨年、救急科で診療した救急車搬送2,657名、診療時間以外の救急外来1,982名、合計4,639名のデータを基に次年度に向けて問題点の解決、応需率向上を目的に項目別に集計・分析し、まとめには奈良県が推進する「地域医療構想」を実現する上で必要な“断らない病院”と“面倒みのいい病院”の両方の機能を備える病院を目指して、今後も救急医療に取り組むことを報告しました。

会の会長を務める奈良県立医科大学救急医学・高度救命センターの前教授・センター長の奥地一夫先生は本年4月より当院の顧問として赴任されました。

また第41回学術集会の世話人である中村達也先生は奈良県立奈良病院救命救急センター所長を経て、昨年4月の開院時より当院救急科副院長として勤務されています。

今回このような貴重な場で発表させて頂く機会をつくって下さった奥地顧問、中村副院長はじめ、救急科の先生方、そして日々、当直で診療にあたり、昨年1年間で4,600名の救急実績を積み上げていただいた先生方にこの場をお借りして感謝申し上げます。



中石切カラオケボランティアの 方々をお迎えして

新石切デイサービス 柔道整復師 機能訓練指導員 尾崎 嘉則



内は大盛り上がり。皆様が口ずさめる様な曲を選んでくださっており、普段は一人で歌うのは恥ずかしいと遠慮される利用者様も、一緒に口ずさんだり手を叩いてリズムに乗っています。

このように皆が一体となって楽しいひと時を共有出来るのは、ボランティアの方々の「地域社会を良くしたい」との温かい思いがあるからだと思います。

藤 井会新石切デイサービスでは毎月カラオケ、大正琴、エアロビクス等、様々なボランティアの方々をお迎えして、普段とはまた違った楽しい時間を過ごしていただいております。

これからも皆様のお力添えをいただき、スタッフ一同利用者様に笑顔をお届けして参ります。

今回は中石切老人クラブの皆様がお越しくださいました。過去何度もお越しくださっている為、利用者の方々ともすっかり顔見知りで「今日はカラオケの日やな!!」と皆さま朝から楽しみにしておられます。

司会の方の楽しいトークと手拍子の合図によりカラオケが始まるとフロア



さくら祭り 開催



平成30年5月20日(日曜日)、看護多機能施設さくらにて、地域の方との交流イベント「さくら祭り」を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、利用者のご家族様や地域の方にお越しいただき、盛会となりました。

施設前のスペースにて、スタッフが焼きそば・たこ焼き・スイーツなどを出店し、利用者やご来場の方と一緒に外で美味しくいただきました。スタッフのサックス演奏もあり、参加された方の素敵な笑顔がとても印象的でした。今後も夏祭りなどを企画していきたいと思えます。

「看護多機能施設さくら」をご利用でない方でも参加できますので、ご興味のある方は一度「さくら」に足を運んでください。スタッフ一同お待ちしております。

イベント予告はHPをご覧ください。

<http://www.kantaki.fujiikai.jp/>

平成30年4月27日(金曜日)、看護多機能施設さくらで消防訓練を行いました。

発火場所は機械浴室。

「火事だ!!」の声で外へ皆一斉に避難。無事、全員避難できました。

そのあとは、消防署の方からの講演と消火器の使用方の説明を受け、いざ実践。

思っていたより重い……。練習なのに焦る(≥▽≤)。

「消火器の使用は初期消火に有効だが、自分の背より大きな火や、幅の広い火など初期消火ができないと判断した時は、煙を吸わないよう口を覆い床を這いずる位の低い位置ですぐ逃げるように」とお教えていただきました。

火事の原因の一位は放火、その次に油やコンセントの発火だそうです。1位が放火って悲しいですね。施設の周り

に燃えやすそうなものは置かないようにとすることでした。

この後、「正常性バイアス」の説明を受けました。これは、自然災害や火事、事故、事件などといった自分にとって何らかの被害が予想される状況下にあっても、それを正常な日常生活の延長上の出来事として捉えてしまうことです。

都合の悪い情報を無視したり、「自分は大丈夫」「今回は大丈夫」「まだ大丈夫」などと過小評価するため、逃げ遅れの原因となるそうです。実際にあった例も教えていただきました。

さくらでは、万が一の場合に備え充分に対応できるように定期的に訓練を行い緊急事態に備えたいと思います。

また、安全に過ごしていただけるよう徹底した管理を行っていきます。

消防訓練



石切生喜病院での感染防止への試みが日本環境感染学会誌に掲載されます!

石切生喜病院 看護部 副主任 上西 千絵

私は石切生喜病院3階病棟で院内感染対策リンクナースとして活動しています。

リンクナースとは感染対策チームと現場の病棟を繋ぐ看護師であり、感染対策チームから学び得た知識を管轄する病棟へ浸透させ実践する役割を担っています。



医療従事者の血液・体液の飛散等による職業感染リスクを低減するためには、個人防護具の適切な使用が重要です。しかし、曝露組織として眼粘膜が最も高頻度とされているにもかかわらず、手袋やマスクに比べ看護師のゴーグル装着率は満足できるものではないとの報告が散見されます。

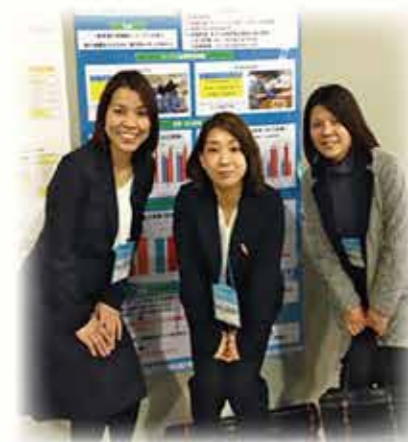
今回、医療従事者の眼粘膜曝露を防止するため病棟スタッフへのゴーグル導入と定着に向け、感染対策室と連携をとって教育的介入を試みました。その結果、病棟スタッフのゴーグル着用に対する意識向上がみられ、各処置時におけるゴーグル着用率は大

きく改善しました。今回の結果を「眼の曝露を防止するためのゴーグル導入 第1報-看護師の着用率向上-」として第32回 日本環境感染学会総会・学術集会(2017年2月 神戸国際展示場)で発表させていただいたところ、本発表が日本環境感染学会誌への掲載推薦を受けることとなり、先日、投稿原稿の採用が決定されました。

日本環境感染学会誌の掲載にご協力いただきました感染対策チームおよび病棟スタッフの皆様に深く感謝を申し上げます。

今回の学会発表ならびに論文掲載は私自身への大きな刺激となり、今後もリンクナースとして自己研鑽に励み、病棟スタッフの協力を得ながら感染対策活動を続けていきたいとの思いを強くしました。

さらに感染管理についての専門的な知識やスキルをもっと習得したいとの気持ちから感染管理特定・認定看護師を目指したいと考えております。



～私たちこんな仕事をしています～

石切生喜病院の 医事課業務について

石切生喜病院 医事課 課長 吉田 勝巳

医事課では受付業務、案内業務、会計業務、診療報酬請求業務、診療録の作成・管理、統計業務、電話対応業務などを主に行っています。

石切生喜病院は外来事務所と入院事務所の2つに分かれています。入院と外来で分けているだけで業務としては同じです。

今回は外来受付業務と高額療養費についてお話しします。

外来受付業務について

受付では受診目的によりカルテの作成方法が変わります。

初めて受診される患者様や前回受診から期間の空いている患者様には本日の受診目的を確認させていただきます。

- 疾病および工作中以外の負傷であれば健康保険
- 工作中的負傷であれば労災
- 交通事故であれば事故(自由診療)
- 第三者による負傷であれば自費
- 症状はないが検査を希望する場合であれば健康診断となる為、健康管理課へ案内

上記のように大きく5つに分かれます。それぞれによって受付での対応が変わります。

- ①健康保険であれば、保険証及び公費医療証の確認。
- ②労災であれば、会社名・住所・連絡先・労災担当者名の確認。療養の給付請求書の提出説明。

- ③事故であれば、保険会社の確認。
- ④事故及び第三者による負傷の場合は、健康保険が使えない事の説明。(第三者行為の手続きをすれば使用可能)

などの説明をしてからカルテを作成します。

定期的に通院されている方は自動再来機で受付をして下さい。(月に1度保険証の確認をさせていただきます。)

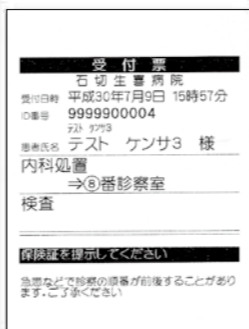
受付をするとA4の大きさの案内票とレシートの大きさの受付票が出てくるのですが、この紙をどうしたらいいのかよく質問されます。

案内票は各診察場の窓口に出していただき、受付票は本人確認をさせていただきますので出さずにお持ち下さい。

それと受付後に一旦帰られる場合は、案内票を各診察場に出さずに戻って来た時にお出し下さい。

受付の時点で順番は取れていますのであてて

出す必要はございません。



▲受付票 (レシート)

◀案内票(A4)

高額療養費について

同一月の病院にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額を超えると払い戻される制度です。

70歳未満の方は申請が必要になります。方法は2通りです。

一つは事前に限度額適応認定証を申請してもらい病院に支払う金額を抑える。

もう一つは3割負担ですべて支払いし療養費払いの申請をする。

療養費払いの場合は払い戻されるまで時間がかかる為に当院ではなるべく限度額適応認定証の説明をさせていただいています。

主に入院される方が対象になりますので、下記の案内を入院される方にお渡ししています。参考までにご覧下さい。

わからない事や質問があればお気軽に受付へご相談下さい。

*入院の費用について

●70歳以上の方

自己負担額	現役並み所得者Ⅲ(3割負担)*1	252,600円+(医療費-842,000円)×1%(多数該当 140,100円)
	現役並み所得者Ⅱ(3割負担)*2	167,400円+(医療費-558,000円)×1%(多数該当 93,000円)
	現役並み所得者(3割負担)	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(多数該当 44,400円)
	一般(1・2割負担)	57,600円(多数該当 44,400円)
	低所得Ⅱ(非課税世帯)	24,600円
食費負担金	低所得Ⅰ(非課税世帯で所得が一定基準に満たない方)	15,000円
	現役並み所得者(3割負担)	1食 460円(指定難病受給者証をお持ちの方は260円)
	一般(1・2割負担)	①長期非該当者 1食210円 ②長期該当者 1食160円
	低所得Ⅱ(非課税世帯)	1食 100円

★上記の自己負担限度額までは各負担割合での計算になります。
※1、※2については平成30年8月1日より。
(現役並み所得者は平成30年8月1日以降限度額適応認定証の申請が必要です)

●70歳未満で限度額適用認定証を交付されたとき(協会けんぽ各支部・組合・共済・国保各市町村)

自己負担限度額	区分 ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1%(多数該当 140,100円)
	区分 イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1%(多数該当 93,000円)
	区分 ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(多数該当 44,400円)
	区分 エ	57,600円(多数該当 44,400円)
	区分 オ	35,400円(多数該当 24,600円)
食費負担金	区分 ア～エ	1食 460円(指定難病受給者証をお持ちの方は260円)
	区分 オ	①長期非該当者 1食210円 ②長期該当者 1食160円

★上記の自己負担限度額までは3割負担での計算になります。
なお認定証を交付されていない方は上限なしの3割負担になります。(療養費払いの申請をすれば選ってきます) 但し、1ヶ月ごと(月の1日から末日までの診療分)の計算になりますので月が変われば別途負担になります

成長期のスポーツ障害について

石切生喜病院 リハビリテーション室 室長代行 山崎 文雄

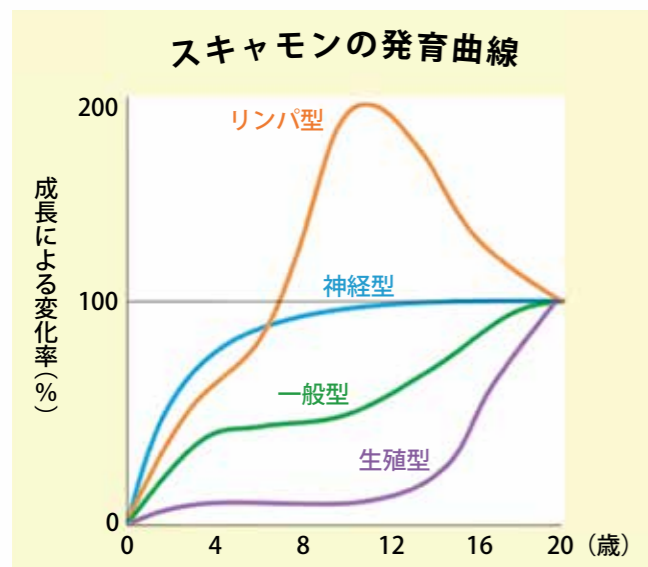
先日、スポーツリーダー養成講習会兼スポーツ少年団認定員養成講習会に参加し、成長期のスポーツ障害について勉強をしてきましたので、紹介いたします。

スポーツ障害は、骨折や捻挫、アキレス腱断裂といった外力で生じる外傷と区別されます。

スポーツ障害である野球肩、野球肘、疲労骨折などは、運動の繰り返しが原因で生じ、使いすぎ(オーバーユース)症候群とも言われます。

成長期のスポーツ障害の要因は、外的要因と内的要因に分かれます。スポーツ障害は、中学から高校生がピークになると言われています。

外的要因	内的要因
運動過多	脆弱な骨軟骨
	筋肉の未発達
不良なフォーム	柔軟性低下



上の図は、スキャモンの発育曲線と呼ばれ、20歳の成長を100%として人間の臓器・器官の成長具合を表しています。一般型は、身長・骨格

筋などの全身的形態を表しており、12歳までは成長率は少なく、12歳以降に成長率が高くなります。これに対し、神経系は5歳までに80%成長し、12歳には100%となります。

スポーツ障害を起こさないためにはどのようなトレーニングが適しているのでしょうか。身体の成長率、そしてスポーツ障害の要因から、幼少期から小学生までは神経系の成長に合わせ、身体をうまく動かす運動「調整力」を行い、小学高学年から中学生までは、長く運動を続ける能力「持久力」をつけ、高校生になり身長の伸びが止まったくらいから、大きな力を出す能力「筋力」を鍛える運動が好ましいと考えられます。

例えば、外的要因である運動過多にならないように、野球では次のような制限が適当と日本臨床スポーツ医学会は提言しています。

	小学生	中学生	高校生
練習日数	3日/週	6日/週	6日/週
時間	2時間/日	休養日 1日以上/週	休養日 1日以上/週
投球数 ※全力投球	50球/日 200球/週	70球/日 350球/週	100球/日 500球/週

そもそもスポーツは、ルールに従って、勝敗を競ったり、楽しみを求める身体活動と言われます。勝敗にこだわるがゆえに、過度な運動や間違った運動を行うことは避けるべきです。

そして、成長期の子供に対しては、本人以上に周りの大人が「スポーツ」を理解し、「スポーツ障害」を予防することに努めることが大切になります。

薬局通信 52 お薬手帳を活用しましょう

香芝生喜病院 薬剤室 室長 奥村 仁美

▶お薬手帳はあなたの薬の服用歴を記録した大切な手帳です

あなたが複数の病院にかかっている場合でも薬の服用履歴が確認しやすくなり、同じ薬や飲み合わせの悪い薬、過去にアレルギーや副作用を起こした薬が処方されていないか、医師や薬剤師が確認できるようになります。だぶっている場合は余計な薬を減らすことで無駄な出費を抑え、万一の服薬違いによる健康被害を防ぎます。

▶あなたは現在使用しているお薬の名前を正確に伝えることができますか

1995年の阪神淡路大震災時、救護所では服用していた薬の色や形は覚えていても名前がわからないことが少なくなかったようです。この経験をふまえて、災害時にも安全に薬を提供することができるように一部の病院や薬局で導入したのがお薬手帳でした。お薬手帳の必要性は東日本大震災でも再認識されました。

▶お薬手帳は一冊にまとめましょう

何冊かに分かれてしまうとお薬の情報が分散して、医師や薬剤師に正確な情報が伝わらなくなります。

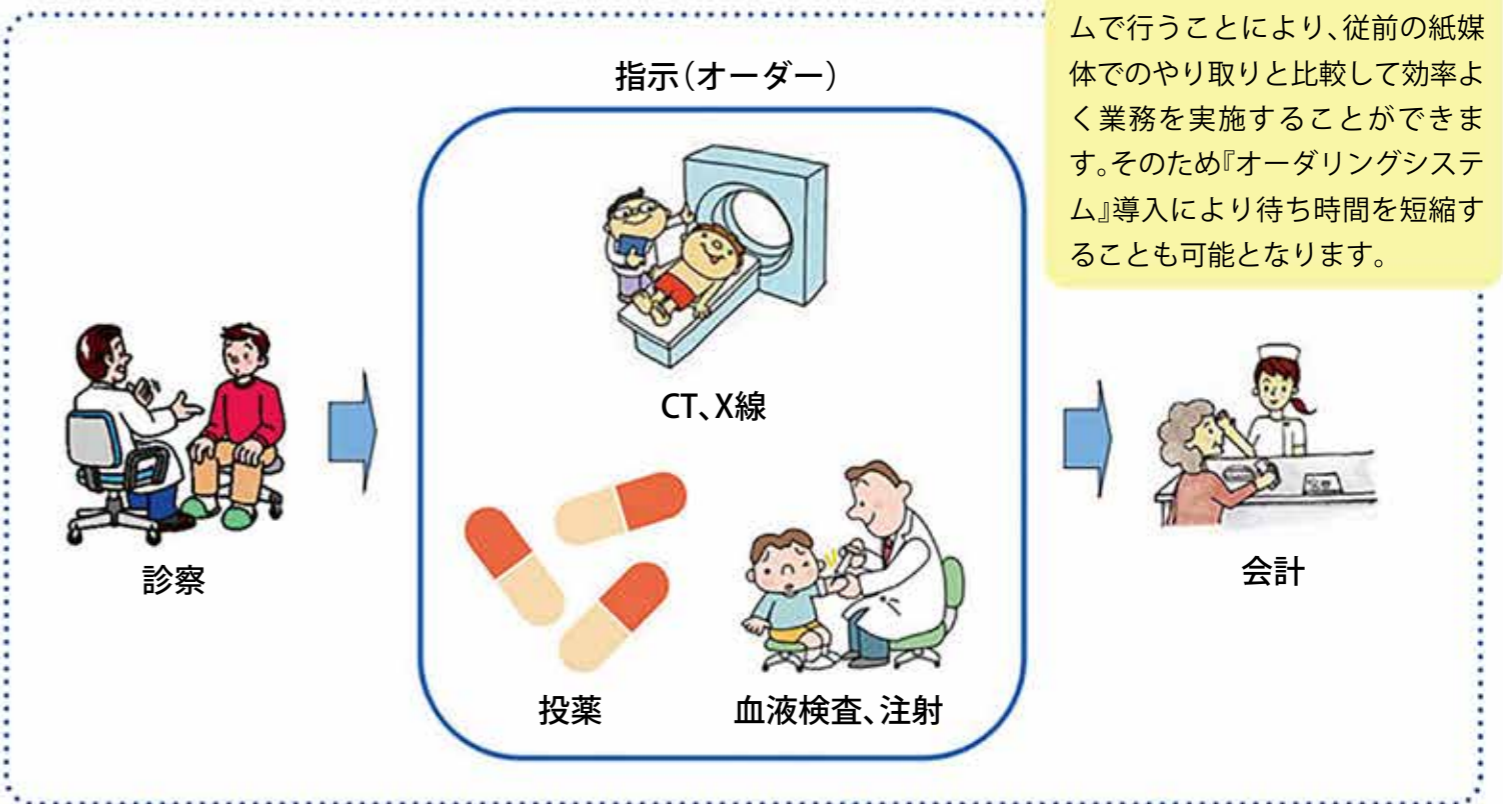
▶いつも携帯する習慣をつけましょう

お薬手帳を携帯していれば事故に巻き込まれたり、旅先で体調を崩して突然病院を利用することが起こっても普段使っている薬がわかり適切な治療が受けやすくなります。入院時には必ずお持ちください。

▶香芝生喜病院は6月1日よりオーダーリングシステムを導入しています

これにより毎回、全ての外来患者様にお薬手帳のシールをお渡し出来るようになりました。

お薬内容についてはご確認のうえご帰宅くださいますようお願い致します。



慈眼寺 野崎観音

じ げん じ

大東中央病院 資材課 副主任 野内 秀哉



慈眼寺（野崎観音）は生駒山地北部の中腹に位置し、境内からは大阪平野を一望できます。

また、境内から野崎城跡を経て吊り橋を渡り、飯盛山・飯盛山城跡などへ続く登山道があるため、休日には登山者の方も多数訪れます。

MEMO

天平勝宝年間（749年～757年）にインドから来朝した婆羅門僧正が、行基に「野崎は釈迦が初めて仏法を説いた鹿野苑（サールナート）に似ている」と語り、それを受けた行基が白樺で十一面観音を刻んで当地に安置したのが始まりと伝えられています。



信貴山/生駒山からの眺望

毎年5月の無縁経法要は「野崎詣り（のざきまいり）」と呼ばれ、有縁無縁すべてのものに対し、感謝の読経をささげる行事として多くの方が遠方からも参拝されます。

かつて大阪からの「野崎詣り」には船路と陸路がありました。陸路は大阪・天満の八軒屋浜から大川、寝屋川、谷田川を経て観音浜に着き、屋形船で行く人は川岸の景色を眺め、川遊びをしながら船の旅を楽しんだそうです。川の土手を歩いて野崎観音に向かう人たちと船で向かう人たちが、お互いに悪口を言い合う「ふり売り喧嘩」という風習があり、競り勝てば一年の幸を得ると信じられていました。それが面白おかしく伝えられ、落語「のざきまいり」の題材にもなっています。



野崎参りは屋形船でまいり、どこを向いても菜の花盛り
粋な日傘にゃ、蝶々もとまる、呼んで見ようか土手の人

これは東海林太郎の「野崎小唄」の一説ですが、現在ではこの唄にあるような風情は既にもありません。当時は美しく咲いていた菜の花畑はなく川もありません。何とか近くに川は残っていますが野崎観音近くまでは届いておらず、屋形船での往来は出来なくなってしまいました。時代の流れと共に景色は変わり、今や陸路のみとなりました。

このように江戸時代の頃とは風情は大きく変わってしまいましたが、すべてのものに感謝をささげる「野崎詣り」は変わらず残っています。みなさんも一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



「野菜を食べてるのに便秘がなおらない」そんなことはありませんか？
食物繊維には、水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と水に溶けない「**不溶性食物繊維**」との2つの種類があります。

水溶性食物繊維

腸内で水に溶け、ゲル状になるため、便を軟らかくしてスムーズに体の外に出す働きを持っています。また、腸内細菌に分解されやすく、腸内の善玉菌を増やす効果も期待できます。

【多く含まれる食品】オクラ・なめこ・ゴボウ・納豆・海藻類・サツマイモ・果物・大麦・ライ麦など

不溶性食物繊維

水に溶けず、腸の中で水分を吸収してふくれるため、便の量を増やします。また、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を盛んにし、食べ物の残りかすを速やかに体の外に出す働きがあります。

【多く含まれる食品】ブロッコリー・ゴボウ・サツマイモ・豆類・きのこ類など



便が硬かったり、便秘と下痢が交互になるような場合は、刺激を与えない「**水溶性食物繊維**」。
便の量や回数を増やしたい場合は、「**不溶性食物繊維**」がおすすめ！

しかし、食物繊維はバランスが大事で、腸の健康維持には「水溶性1：不溶性2」が理想です。

現代ではどの世代でも食物繊維が不足しており、特に「**水溶性食物繊維**」は、糖やコレステロールの吸収を緩やかにする働きもあるため、意識的に食事に取り入れていきましょう。

水溶性食物繊維たっぷり！
バランスもバッチリ！

オクラとなめこ、わかめのとろとろ和え



- 《材料(2人分)》
- なめこ……………1袋(150g)
 - オクラ……………1袋(60g)
 - ワカメ……………1g
 - めんつゆ……………大さじ1

- 《作り方》
- ①ワカメを水で戻しておく。
 - ②オクラとなめこをサッと茹でてザルにあげておく。
 - ③オクラを輪切りにする。
 - ④全ての材料をめんつゆで和える。



(1人当たりエネルギー 25kcal 塩分 0.3g 水溶性食物繊維 1.3g・不溶性食物繊維 2.3g)



5月25日(金)春の遠足に「ATCあそびマーレ」へ行ってきました。
天候にも恵まれ、絶好の遠足日和となりました。リュックサックを背負い嬉しそうに登園してくる子ども達。いつもと違う雰囲気にもわくわくした様子でした。そして大きなバスに乗りあそびマーレへ出発！車内では、辺りをきょろきょろと見渡し大興奮。

あそびマーレに着くとたくさんの遊具に目を輝かせていた子ども達。大きな車に乗ったり、ボルダリングをしたり、ふわふわの滑り台を滑ったりと、普段できない体験をすることができました。滑り台では、少し不安そうに恐る恐る滑る子や、全く怖がらずどんどん滑る子がいたり、みんなそれぞれ楽しんでいました。中でも子ども達がお気に入りだったのはボールプール！体が埋もれてしまうほどたくさんのボールの中を泳いでみたり潜ってみたり、「わ～!!」と嬉しそうに声を上げ夢中で遊んでいました。他にも目移りするほどたくさんの遊具があり、時間がくるまで遊びつくしました。

たくさん遊んだ後は楽しみにしていたお弁当の時間。美味しそうなお弁当を広げ、お友達や保育士と嬉しそうに見せ合っていました。みんなで食べるお弁当は美味しくて、ぺろりと完食。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、たくさん遊んだ帰りのバスは、スヤスヤと眠る可愛い寝顔が見られました。珍しい遊具で遊んだり、初めての経験ができたりと子ども達の笑顔がいっぱいの一日となりました。

リレー 随筆



夏は、花火の季節です。日中のうだるような暑さから解放されて、夕涼みを兼ねて花火をしたり、花火大会へ見物に行ったりと日本の夏はやっぱり夜がいいなあと年を取る程に思います。

ふと花火ってどのようにして出来ているのかなあと調べてみました。「花火は火薬と金属の粉末を混ぜて包んだもので、火をつけて燃焼・爆裂時の音や火花の色、形状などを演出するもの。火花に色をつけるために金属の炎色反応を利用しており、混ぜ合わせる金属の種類によってさまざまな色合いの花火を出すことができる。花火の光・色彩・煙を発生さ

せる火薬の部分を星という。」とありました。星が爆発したら花火になるのかと、変に納得してしまいました。

花火を見物していると、華やかさの中に一瞬で消えてしまうはかなさや、もの悲しささえも感じることがあります。人の一生も宇宙の時間から見るとほんの一瞬でしかないのですが、その一瞬をより輝かせるために私たち(医療や介護に携わる人)がいるのかもしれません。

花火には鎮魂の意味があると言われていたことも解るような気がします。

しかし、こんな事をなにひとつ考えずに今年の夏も花火を楽しみたいものです。



北河内藤井病院 T

2016年秋号 No.226の「秋の味覚 きのを食べよう」の記事内で「なめこ 独特のヌメリはムチンという成分で免疫力を高める効果があります」という表記についてご指摘をいただきました。
①「植物」の話で「ムチン」について語ることが誤りである。②「健康効果」はヒトや動物から分泌される「ムチン」本来の働きから想像された話であって食べてどうこうの話ではない。③「ムチン」は「糖たんぱく質」といわれるが、「植物の糖たんぱく質」はネバネバしていない以上3点から、動植物の粘性物質をムチンと呼ぶ「学説」は存在しないとの事です。



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

