

2016 冬号

No.223

橋

はし



静岡県 東名富士川橋

BRIDGE

年頭所感	医療法人藤井会 理事長	藤井 弘一	02
	石切生喜病院 院長	山本 久美夫	02
	大東中央病院 院長	田中 行正	03
	藤井会リハビリテーション病院 院長	鄭 台キョク	04
	北河内藤井病院 院長	福井 寛也	04・05
	深江クリニック 院長	尼木 純子	06
	住道クリニック 院長	川中 俊明	06
香芝生喜病院 開設について	香芝生喜病院 開設準備委員会		07・08
第10回 循環障害を考える会 開催	本部事務局 広報課		09
第1回 心臓病の未来を考える会 開催	本部事務局 広報課		10
職種紹介⑧ ～私たちこんな仕事をしています～ 『医療安全管理室』	石切生喜病院 医療安全管理室 師長	濱本 恵美	11・12
冬の低山ハイクのすすめ	藤井会リハビリテーション病院 理学療法士 主任	松迫 陽子	13・14
藤井会新石切デイサービス 2周年を迎えました	藤井会新石切デイサービス 施設長	奥 順子	15
地域で支えよう認知症	北河内藤井病院 地域医療連携室	金城 千幸	15
薬局通信④	北河内藤井病院 薬局	後藤 友美	16
キラッとスポット⑩ 日本のシンデレラ中将姫ゆかりの寺を訪ねて	みくりや診療所 課長	辻 剛伸	17・18
冬の味覚 鱈(ぶり)を食べよう	大東中央病院 栄養管理室	廣島 美紀	19
石切生喜病院 脳神経外科医による出張講座 開催	本部事務局 広報課		20
ボランティアによる車椅子清掃 ありがとうございました	本部事務局 企画管理課 課長	戸崎 隆宏	20
平成27年度 にこにこ保育園 運動会	にこにこ保育園 保育士	水谷 由菜	21
平成27年度 にこにこ保育園 秋の遠足 「ハーベストの丘」	にこにこ保育園 保育士	山内 麻未	21
石切生喜病院 平成27年11月より腎臓内科を開設	石切生喜病院 腎臓内科	仲谷 慎也	22
編集後記			22

年頭所感

医療法人藤井会 理事長 藤井 弘一

明けましておめでとうございます。

新年に気持ちを新たにして、地域のみなさまへ安心して医療・介護に貢献できるよう信頼される医療法人を目指します。

今年は来年春に予定しております香芝生喜病院開設に向けより一層、飛躍しなければならない年だと考えております。

藤井会職員一同、力をあわせて、皆さまのために少しでもお役に立ちたいと考えております。

みなさまのご多幸をお祈り申し上げます。



石切生喜病院 院長 山本 久美夫

明けましておめでとうございます。

最近の医療政策の変化には目まぐるしいものがありますが、昨年の10月より新しい医療事故調査制度がスタート致しました。この十数年来、原因が不明な患者の死亡につきましては、警察へ報告するという誘導が行われたため、わが国の医療現場においては大変な混乱がもたらされました。そのため将来ある若き医師においてはリスクの高い診療科を敬遠する傾向が見られるようになり、またリスクを伴う治療方法が避けられる傾向が顕著になったと思います。この度新しく発足した医療事故調査制度をベースに、積極的な診療の姿勢に転換するべき時期が到来したと考えております。

また本年は診療報酬の改定が予定されております。既に大病院への外来診察の抑制、ジェネリック薬への誘導や、在宅医療への誘導、特に7対1看護体制の急性期病床の削減策など大勢としては医療費の抑制政策の推進が目立っておりますが、既に国の医療費の予算削減の方針は決定されておりますので、今後の病院経営にはより一層の努力が求められるものと思われまます。

最後に団塊の人口割合の急増に伴う2025年問題が当座の解決すべき重大なテーマとなっております。当院におきましては、将来にわたって最大限の病床機能の維持・向上に努める所存であり、昨年10月には高度急性期および急性期病床としての大阪府への表明を済ませたところであります。既にわが国の政策はその後の人口減少に向けての医学部定員の削減へと政策転換が図られております。大きな時代の転換期に差し掛かって参りましたが、今後は一層長期的な視点に立脚し、地域の皆様の当院への信頼を得るべく、職員一同努力して参る所存でございます。

藤井会新石切デイサービス

- ◎最近体力や筋力が落ちたなあ…と感じている方
- ◎ご近所におしゃべりできる人がいなくてさびしい…
- ◎これから先も自宅で生活を続けたい…

藤井会新石切デイサービスなら

楽しみながら
身体機能の維持
ができます！

ご自宅までの送迎付きで
行きも帰りもラクラク！

石切生喜病院
藤井会リハビリテーション病院との
連携により、デイサービスで
引き続きリハビリOK！

ご自宅では難しい
入浴も
専門職の介助
で安心！

看護師常駐で
体調管理も万全！
石切生喜病院の
バックアップで
さらに安心！

ご見学・無料体験利用はお気軽に…まずはお電話を！

医療法人 藤井会
新石切デイサービス

東大阪市石切町1丁目8番22号
(「シャトレゼ」さんの向い)

TEL 072-987-5005

新石切デイサービス

検索

大東中央病院 院長 田中 行正

明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年4月に院長に就任し試行錯誤しながら病院の運営に携わってまいりましたが、光陰矢のごとくあっという間に新年を迎えた感があります。

過激派組織イスラム国（IS）とその分派による自爆テロが繰り返され、その報復として空爆が続いています。命に係わる仕事に従事する者にとって命が軽んじられていることに違和感を禁じ得ません。長年敵対していた米国とキューバが、54年振りに国交を回復できたような国同士の紛争と異なり、宗教・貧困や格差などが根底にあり、対話の窓口もなく、いつ解決できるものでしょう。今年の伊勢志摩サミットの時にソフトターゲットとして、日本の市民などが巻き添えになるようなことが無いように祈るばかりです。

日本に目を向けると、浅間山の噴火や鬼怒川の堤防決壊など人間の力では抗しきれない自然災害に昨年も見舞われました。被災された方々の回復と地域の復興をお祈り申し上げます。うれしい出来事としては、2年連続でノーベル賞受賞者が出たことです。またラグビーのワールドカップ英国大会で、キック前のルーチン動作が話題になった五郎丸選手をはじめ選手全員の活躍により、日本が予選で南アフリカに勝ち3勝もあげ、日本中に勇気と感動を与えてくれました。

当院では、12月にオーダリングシステムを導入いたしました。これは、今まで医師の指示を紙媒体で行っていたものを、コンピュータを利用した電子媒体で行うシステムです。システム変更に伴い多少の混乱をもたらし皆様にはご迷惑をお掛け致しましたことを新年早々ではございますが、この場を借りてお詫び申し上げます。システムが軌道に乗りましたら、待ち時間短縮や医療安全の向上などで皆様方に還元できるものと信じております。

11月より新たに最新の拡大内視鏡を導入いたしました。消化器内視鏡診断の精度向上に寄与するものと考えております。

今年は、5年に1度の日本医療機能評価機構認定病院の更新に当たり、3月の病院機能評価受審に向けて準備を進めております。認定されても経済的メリットはありません。それ故、更新しない病院もあるようですが、『井の中の蛙大海を知らず』とならないためにも、第三者の評価を受けることにいたしました。現在の標準を知ることにより、院内のシステムを見直す機会ととらえています。

今年も藤井会の基本理念である、愛情・信頼・奉仕を念頭に置き、地域の医療に貢献できるように職員一同力を合わせて努力いたしますので、皆様方のご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



藤井会リハビリテーション病院 院長 鄭 台キョク

あけましておめでとうございます。

平成26年4月に藤井会リハビリテーション病院長に就任し、あっという間に1年9か月が過ぎました。

平成27年10月には医療事故調査制度が施行されました。目的は個人の責任追及ではなく、医療の安全確保のため医療事故の再発防止を行うことです。また、12月から厚生労働省の通達で、職員のストレスチェックが義務付けられました。

今後、患者さまをしっかりと診ながら医療従事者に多くの義務が課せられる時代になりました。

これから先、日本の総人口が減少するのに伴い、パン屋さんやケーキ屋さんだけでなく、病院も自然淘汰されると思います。



医療法人藤井会の一員として「健全な病院」をスローガンに職員全体で努力することが何より重要かと思えます。協力しあい団結しあい頑張るしかありません。皆様よろしくお願いたします。

地域に頼りにされる病院を目指して

北河内藤井病院 院長 福井 寛也

明けましておめでとうございます。

北河内藤井病院が開院して1年10か月が過ぎました。急性期病院としてスタートしましたが、急性期疾患や手術だけではとても病院の運営は成り立たない状況でした。先が見えない状態から、我々は、四条畷に2つしかない病院の1つとして何が出来るのかを考えました。四条畷市は大阪の中心部にも近く、古くからのベッドタウンとして人口も増加していますが、高齢者がとても多い地域です。このような状況を把握して、私たちは、急性期疾患だけを対象疾患とするのではなく、高齢者医療を含めた、地域に密着し、地域に少しでも貢献できる医療を目指すことにしました。地域の皆様に親しまれ、健康に関する問題を気軽に相談してもらえるような病院を目指して日々努力をしてまいりました。その結果、病院は少しずつ変化し、今や大きく変わってきました。

疾患だけを見て、患者様の生活環境やその後の生活を考えない病院が多いなか、我々は入院したその日から患者様の病気は勿論のこと、患者様の退院後の生活をも考える丁寧で優しい医療を行ってきました。退院前カンファレンスでは、医師、看護師だけでなく、理学療法士、薬剤師、栄養士、ケアマネージャー、訪問看護師、看護助手など多くの職種が参加して患者様の今後の生活について話し合い、連携をとるようにしました。必要なら、患者様のお家に行って生活状態や環境を知ったうえでディスカッションを行います。高齢者がますます増加し、超急性期病院は別としても、急性期病院、回復期病院、療養型病院は入院した時点から、患者様の退院後の

生活を考えて治療しなければなりません。また、入院した時から看取りまでを考えて治療しなければならぬ場合もあります。

北河内藤井病院は急性期病院から療養型病院の全ての機能を持っています。大阪大学高度救命救急センターの先生方による当直や時間外診療や、超音波検査による消化器疾患の診断などは高いレベルにあると思います。手術や化学療法は経時的に増加しています。当院では在宅や施設で肺炎を起こした患者様、体調が悪くなった患者様を受け入れています。これらの患者様の多くは回復して施設や在宅に帰って行かれますが、高齢者の中には、摂食障害や廃用症候群の回復が得られず、帰れなくなる患者様も出てきます。また、在宅や施設から寝たきりになり、食事が摂れなくなった患者様の紹介も多くなってきました。この地域にはこのような患者様を直接受け入れる施設や病院がないからです。急性期病院では疾患そのものはみるが、患者様の生活環境、退院後の生活、さらには看取りまで考えての医療は提供してくれません。なぜなら、収益や平均在院日数、さらに医師の自己防衛を考えて医療せざるを得ないのが現状だからです。今では、当院の在宅・施設の患者様の受け入れに対して、多くの医療・介護関係者から感謝され、頼りにされる病院になりました。

我々は当院を療養病院のように廃用の進んだ患者様を長期にわたり入院させるのではなく、1、2か月の間に、次のステップにつながる準備をしています。在宅や施設に復帰できればよいのですが、そうでない場合は、PEGを希望するのかもしれないのか、在宅で静かに最期を迎えるのか、施設に入りたいのか、療養型病床にしか入れないのかなど、患者様の希望と現実とを考え、そのための準備をします。長期入院が必要と思われる褥瘡の患者様でも、当院では栄養状態を良くして、湿潤・開放療法で治療し、肉芽が出来て褥瘡の縮小傾向が認められれば退院となります。NPUAPⅢ度やⅣ度でも入院期間はおよそ2か月です。

当院にリハビリを主な目的とした回復期の患者様も入院されます。また、昨年5月から入院透析も開始して、現在9名の患者様が入院して透析をされています。これらの患者様は周囲の医療機関からの紹介ですが、ほとんどが石切生喜病院からの紹介で、この協力なくして当院の経営は成り立ちませんが、北河内藤井病院は石切生喜病院のいわゆるドレナージ病院でもなく、また、療養型の病院でもありません。多くの機能を持っていますが、あくまで地域の皆様に貢献できる、地域の皆様に喜んでいただける新しいタイプの病院と思っています。

当院は在宅医療も推進しております。今のところは、入院した患者様や、ターミナルの患者様がほとんどですが、最近は周囲の施設や在宅の患者様からの要望があり、主治医になり訪問診療、訪問看護を行うケースが多くなっています。昨年は、在宅看とりの症例が6例ありました。

また、大東市・四条畷市の在宅医療・介護連携推進事業にも積極的に参加して、近隣の住民の在宅医療に貢献しています。

北河内藤井病院は藤井会の中でも少しコンセプトの異なる病院ですが、地域の皆様に少しでも貢献し、愛される病院を目指してさらに精進したいと思います。今後とも皆様のご協力をよろしくお願い致します。



深江クリニック 院長 尼木 純子

新年明けましておめでとうございます。
皆様、新しい年を迎えて希望に胸をときめかされていらっしゃることに、拝察申し上げます。

私も、昨年8月より、岩本院長に代わりまして、深江クリニック院長として、透析治療に携わっておりますが、新しい環境に何とかなじませていただき、もっともっと患者様とのコミュニケーションを密にしながら、患者様の健康維持に尽力させていただきたいと思っております。

スタッフの協力を得ながら、より良いクリニックにしてゆきたいと願っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様にとりまして、本年が素晴らしい年となりますよう、お祈り申し上げます。



住道クリニック 院長 川中 俊明

あけましておめでとうございます。
昨年8月に住道クリニックに院長として赴任しました。クリニック勤務は初めての経験で、不安がかなりありました。幸いなことにスタッフの皆さん、患者様の皆さんに温かく迎え入れて頂きました。たいへん感謝しています。

5か月が過ぎましたが、学ぶこともたくさんあり、クリニックの仕事を楽しんでいきます。

医療は知識、技術、安全の向上にいつも心がけることは勿論大事なことです。臨床の現場で感じる事は、結局人としてのやさしさ（人間力）が医療の大前提であることを、クリニックの勤務で改めてその思いを強くしました。

医者になって45年。藤井会で35年本当に永い時間がすぎました。もうそろそろ若い人に仕事を引き継いでもらう事を考えないといけない年齢になりました。幸いにも今年1月1日より佐井吉永先生が住道クリニックに副院長として赴任されます。すばらしい人間力のあるドクターです。

わたしはこれから後方支援で頑張りたいと思っています。

今年も住道クリニックのご支援よろしく申し上げます。





平成29年4月
奈良県
香芝市に開設

医療法人藤井会は、平成29年4月新たに
奈良県香芝市に【かしほせいきびょういん香芝生喜病院】を開設いたします。
病床数は241床で、診療科は19科目。
新たに小児科も設置予定です。
石切生喜病院に次ぐ規模の病院となります。

以下に香芝生喜病院の計画概要をお知らせいたします。



■ 所在地

奈良県香芝市穴虫3288-1
前面道路：県道105号（中和幹線）
最寄駅：近鉄大阪線 二上駅（鶴橋駅より23分、大和八木駅より17分）
近鉄南大阪線 二上山駅（大阪阿部野橋駅より33分）
JR和歌山線 香芝駅（天王寺駅から約30分）

■ 開設予定日

平成29年4月

■ 計画概要

病床数：241床 規模：地上5階建て

■ 診療予定科目 19科（開設時）

内科、内分泌内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、外科、整形外科
消化器外科、呼吸器外科、脳神経外科、乳腺・頭頸部外科、婦人科、眼科、皮膚科
泌尿器科、小児科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科

■ 救急医療体制

2次救急医療機関（予定）、小児2次輪番病院参加（予定）

■ 医療機能①

- 放射線検査装置
MRI (1.5T)、CT (80列)、アンギオ装置、一般撮影装置、マンモグラフィ装置、TV装置、
外科用イメージ、ポータブル装置
- 超音波検査室、心電図室、肺機能検査、聴力検査、脳波・筋電図検査、トレッドミル

■ 医療機能②

- 内視鏡検査室(2室)・手術室(4室)・ICU10床・人工透析30床・小児病床(個室)10床
- 療養病棟50床・MEセンター設置・機能訓練室、生活訓練室、言語療法室

■ その他

院内保育所設置(病児保育)



現地

日増しに秋の深まりを感じる
10月15日(木)に無事、香芝生喜病院
起工式が執り行われました。
式には行政関係の方々をはじめ、
地元自治会の皆様にも多数
ご出席を頂きました。



鍬入れの儀



昇神の儀



起工式風景



奈良県荒井知事ご代理
県医療政策部長
渡辺 顕一郎様から
ご祝辞を頂きました



香芝市長 吉田 弘明様にも
ご祝辞を頂戴しました

2017年の病院開設に向けた様々な取り組みをご紹介します。

『香芝生喜病院開設ブログ』を開設いたしました。 <http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp/>

第10回 循環障害を考える会 開催

本部事務局 広報課

藤井会職員と近隣地域の医療機関の先生方との循環を円滑にしようとして始まった【循環障害を考える会】も第10回目を迎え、150名もの方々にご臨席賜り盛大に開催されました。

日時：平成27年10月24日(土) 17:30～19:00

場所：シェラトン都ホテル大阪 4階『浪速の間』



開会の辞：本部医務統括部長 白井 典彦

一般演題

座長：大東中央病院 院長 田中 行正 先生

講演：石切生喜病院 心臓血管外科 部長 生田 剛士 先生

内容：『びまん性冠動脈病変に対する血行再建術』

講演：石切生喜病院 副院長 笠行 典章 先生

内容：『当院循環器内科の歩みと現状、そして今後の展開』

特別講演

座長：石切生喜病院 顧問 清水 幸宏 先生

講演：大阪市立大学大学院医学研究科 心臓血管外科学 教授 柴田 利彦 先生

内容：『心臓外科治療のステップ：気づく・はかる・治す』

閉会の辞：石切生喜病院 院長 山本 久美夫

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、情報交換会が行われました。



開会の辞
医療法人藤井会 医務統括部長
白井 典彦 先生



《一般演題》座長
大東中央病院 院長
田中 行正 先生



《一般演題》講演
石切生喜病院 心臓血管外科
部長 生田 剛士 先生



《一般演題》講演
石切生喜病院 副院長
笠行 典章 先生



《特別講演》座長
石切生喜病院 顧問
清水 幸宏 先生



《特別講演》講演
大阪市立大学大学院医学研究科
心臓血管外科学
教授 柴田 利彦 先生



閉会の辞
石切生喜病院 院長
山本 久美夫 先生

第1回 心臓病の未来を考える会 開催



平成27年11月28日(土)セントレジスホテル大阪にて、第1回心臓病の未来を考える会を開催いたしました。

不整脈と高血圧をテーマとした初めての企画でしたが、多数の地域の先生方にご参加いただきました。

まず、本部医務統括部長 白井 典彦の開会の辞がありました。

《講演Ⅰ》

座長：大東中央病院 院長 田中 行正 先生

講演：石切生喜病院 循環器内科 部長 藤本 浩平 先生による

内容：『心臓病治療の現状と未来』

《講演Ⅱ》

座長：石切生喜病院 副院長 笠行 典章 先生

講演：大阪市立大学大学院医学研究科 循環器内科学 講師

土井 淳史 先生による

内容：『すべての不整脈は根治可能か？

～カテーテルアブレーションの現状と未来への可能性～』

閉会の辞として、石切生喜病院 院長 山本 久美夫の挨拶があり、講演会を終了致しました。

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
医療法人藤井会 医務統括部長
白井 典彦 先生



《講演Ⅰ》座長
大東中央病院 院長
田中 行正 先生



《講演Ⅰ》講演
石切生喜病院 循環器内科
部長 藤本 浩平 先生



《講演Ⅱ》座長
石切生喜病院 副院長
笠行 典章 先生



《講演Ⅱ》講演
大阪市立大学大学院
医学研究科 循環器内科学
講師 土井 淳史 先生



閉会の辞
石切生喜病院 院長
山本 久美夫 先生

本部事務局 広報課

【医療安全管理室】

(専任の医療安全管理者2名在籍)

石切生喜病院 医療安全管理室 師長 濱本 恵美

みなさんは、「医療安全」という言葉を聞いたことがありますか？

それより「医療事故調査制度」の方が、聞き覚えがありますか？

近年、医療機関における医療事故の発生が各方面で取り上げられ、社会問題化しています。石切生喜病院においても医療事故をなくすために病院全体で一丸となって取り組んでいます。医療安全管理室はその中心となって医療安全を推進していく役割があります。

石切生喜病院でのさまざまな活動

では、当院の「医療の安全」のためのシステム作りや活動内容についてお話ししたいと思います。

① インシデント報告（「ヒヤッ」「ハッ」とした事案）やアクシデント報告（実際に起こってしまった事案）をもとに、情報収集をして、何が原因かを分析します。同じ事を起こさないために対策を立て、全職員に実行し

てもらいます。この報告書は職員一人一人が自主的に申告し、前向きなシステム作りに大変役立っています。

② 医療安全管理委員会（毎月）、リスクマネージャ委員会（毎月）を通して、全職員に周知します。リスクマネージャ委員会に参加しているメンバーは、院内にある各部署から1～2名任命されていて、総勢32名になります。

③ 上記1、2、をルール化するために、「医療安全管理マニュアル」の修正・改訂を行います。

④ 全職員へ医療安全に対する基本的な考え方、事例から学ぶ医療安全対策などの研修が企画されていて、様々な形で医療安全に対する意識付けを行っています。

⑤ 医療事故が起こってしまった場合には、医療安全管理室を通じていち早く情報を収集し

状況を多角的に把握して、病院としての対策を決めた上で、責任を持ってご家族に判明しているすべての情報をご提供します。

また、同様の事故が二度と起こらないために、調査委員会を組織して事故の原因を検討し、安全対策に取り入れています。

安心・安全で最良の医療提供に取り組み、患者様の安全を守る

安全を継続させるための対策が、院内のルールに則って、正しく行われているか！！この確認を実際に行うのが、リスクマネージャ達です。

今回は、入院中に一番事故に繋がりがやすい【転倒・転落】についてのラウンド風景を見て頂こうと思います。リスクマネージャのラウンドと分かるように、ゼッケンを付けて回ります。ベッドの高さは・履物はすべりにくいものか・コード類は整理されているか・等、チェック項目に沿って確認し、点数をつけて返します。次回ラウンドの時には改善されているように各部署のリスクマネージャが指揮をとってくれます。

また、医師や看護師以外の職員が、急変時に対応できるようBLS（一次救命処置）研修を自主的に受講し、病院職員としての役割を果たそうとしています。

安全を継続させるのは、こうした一人一人の意識の向上が不可欠だと思いますが、あと一つ大切な事があります。それは、患者様自身の参加です。まずは、患者様の間違いをなくすために、医療者側がフルネームを尋ね、患者様自身にもフルネームで名前を名乗っていただき確認をする。病気や自分の身体のことを理解して医療を受けていただけるように働きかける、病院内を含め転倒転落防止について患者様にできる防止策を知っていただくなどで、これは医療を受ける側と提供する側の思いの差を少なくすることにも繋がると思います。

安心・安全で質の高い医療を提供することが病院の使命であり、医療安全の範囲はとても広いです。その中で一番優先されることは、患者様の安全です。安全を担保しつつ、最良の医療が提供できるよう、職員一同これからも安全へ向けての知識・技術の習得に力を入れて行こうと思います。

最後になりましたが、患者様とご家族、そして病院で働くすべての職員の安全を守ることが、私たち医療安全管理者の役割です。小さな声も聞き逃さず、小さなミスも見逃さず、誠実にまた迅速に対応します。これからも地域のみなさまに愛される病院であり続けるよう頑張っていこうと思います。

BLS (一時救命処置) 研修



コメディカルスタッフ

ラウンド風景



事務職員も参加



コード類などの確認… よし!



チェック項目に添って確認…

≡ 有酸素運動としては最適

「低山ハイク」とは、標高が低めの歩きやすい山で日帰りハイキングを楽しむスタイルをいいます。ハイキングなどの山歩きは、ダイエットやストレス解消、心肺機能の強化をはじめ糖尿病、高血圧、自律神経失調症、睡眠障害など挙げられている効果はじつに多彩です。とりわけ体内に留まった脂肪や糖質を時間をかけて燃焼させることができるため、有酸素運動としては最適です。

私の職場から見える生駒山地は、南北約35kmに連なる標高の低いなだらかな山地です。北から交野山(341m)、飯盛山(314m)、主峰の生駒山(642m)、高安山(487m)、信貴山(437m)と続き、いずれも「低山ハイク」にはぴったりです。



一般的に冬は登山のオフシーズンとされているかもしれませんが、生駒山地のような低山であれば積雪の心配もほとんどなく、夏場と違って登っている間も気温が低いので歩きやすく汗もかきにくいのでおすすめです。ピリッと冷えた空気の中を歩くと気持ちがすっきりしますし、空気が澄みきっている上に、夏場に茂っていた葉が落ちて遮るものがなくなるので視界がひらけ遠望が楽しめるのも魅力です。

≡ 山登りを楽しむためには…

そんな魅力的な冬の低山ハイクですが、低山といえども山登りを楽しむためには安全に登って下りる体力が必要となります。山登りに必要な体力って何でしょう？簡単に言えば持久力と筋力です。では実際にどのようなトレーニングを行えば良いのでしょうか？

ある専門家は、年齢を問わず、「ややきつい」「きつい」と感じる運動を、1日15～30分間、週3～4日、5ヵ月間おこなえば、大腿筋力(ふとももの筋肉)や最大酸素消費量がトレーニング前に比べ10～20%増加する(10～20歳若い体力が得られる)と述べています。運動はウォーキング、ジョギング、テニス、水泳、登山など、全身運動なら何でも良いとしていますが、特に「インターバル速歩トレーニング」が中高年者の体力向上に良いとしています。このトレーニングは、「きつい」「かなりきつい」と感じる程度の「早歩き」と「かなり楽」「非常に楽」

「早歩き」と「かなり楽」「非常に楽」



と感じる程度の「ゆっくり歩き」を交互に3分間ずつ繰り返す歩行トレーニングです。これを1日30分、週に4日以上行うことを推奨しています。

このトレーニングを中高年者246名を対象に行った結果、開始前と比べて5ヵ月後には膝の伸展筋力が13%、膝の屈曲筋力が17%、最大酸素消費量が10%向上、また1日1万歩を目標に歩いた群と比較しても有意な差を認めており有効性が確認できています。

≡ 運動が苦手な方には…

外を歩くのはちょっと苦手という方には、膝伸展筋力トレーニング、その中でも手軽にできる「スクワット」がおススメです。

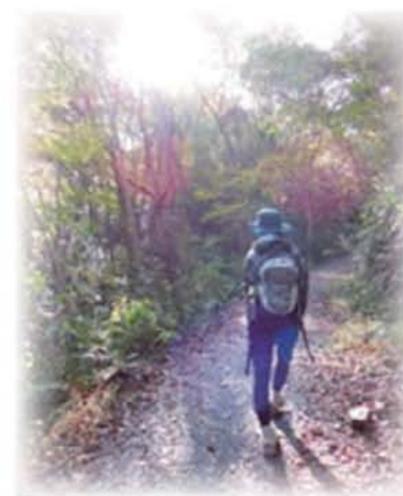
これは腕を胸の前で組んでまっすぐに立ち、膝関節を90度曲げながらしゃがみ、またゆっくりと立ち上がる運動です。連続で行える最大回数の80%の回数(最大10回なら8回)を、1日あたり1～3セット、2～3ヵ月間おこないます。その結果、大腿筋力が増加し、連続で行える最大回数が10～100%(最大10回の方は最大11回～20回に)増加するといわれています。

さらに最近の研究では、大腿筋力の増加に比例して最大酸素消費量も増加することも分かってきており、このトレーニングによってその両方の増加が期待できるといわれています。ただし膝に負担がかかりますので膝に不安がある方は痛みのない範囲で行うようにして下さい。



どうしてもトレーニングが続かないという方には、冒頭に述べた通り山登り自体が有酸素運動にもなりますので、自分の体力に見合ったコースを歩きながら体力をつけていくことも可能です。それでも不安がある方は、荷物を減らしたり杖を使用したりして体への負担を減らすこともできますので、自分の体力に合わせて無理のないところから始めてみましょう。

さあ準備ができたなら天気の良い日に一度登ってみましょう。低山と言っても、一歩山に足を踏み入ると非現実的な空間が広がっています。心身ともにリフレッシュできますし、充実した一日が過ごせることと思います。ただし季節は冬ですので、立ち止まったり、山頂などで吹きさらしになるような場所ではかなり寒くなります。寒さ対策を忘れずに、冬の低山ハイクを楽しんでみてください。



2周年を迎えました

藤井会新石切デイサービス 施設長 奥 順子



平成27年10月1日、藤井会新石切デイサービスは、おかげさまで2周年を迎えることが出来ました。これも偏に、ご利用者様、ご家族様、関係者ならび地域の皆様方のご理解の賜りと厚くお礼申し上げます。

藤井会理念である「愛情・信頼・奉仕」に基づき、デイサービスのコンセプトである「からだも心も健康に」をモットーに看護師による健康管理、健康相談をはじめ、個別性重視の機能訓練やレクリエーションを通じていきいきとした毎日を送って頂く為に高齢者ひとりひとりの個性や人格を尊重し生きがいを創出し、質の高いサービスを提供し、人と人のつながりを

大切にしてきました。
ご利用者様は人生の先輩でもあり教わることも多く、私達スタッフも仕事を通じて学ぶことも多く、ありがたい所存でございます。ご利用者様と一緒に笑うことも多く、一緒に楽しい時間を過ごさせていただいています。「ここ（デイサービス）に来る日が楽しみ」「明日デイサービスに行くと思うだけでうれしく、遠足に行く前日みたい」とお声を頂きます。とてもうれしくありがたいお言葉です。私達のご利用者様のお力になれるよう、又ご家族様のお手伝いができるようにこれからも頑張っていきますので、今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

地域で支えよう

認知症

北河内藤井病院 地域医療連携室

金城 千幸



認知症サポーター養成講座の一環として四條畷市第一包括センターからの依頼を受け、平成27年11月14日(土) 13:30から四條畷市清滝団地集会場で当院の林医師が「認知症の医学的理解を深める」と題して初期から重度までの症状や種類と予防について講演しました。

講演会には地域住民の皆様、市職員、弁護士の方など33名が参加し、みなさん真剣な表情で講演を聞かれ、「大変分かりやすかった。」と好評をいただきました。

当院では認知症外来をおこなっており、物忘れや不安を感じた時、精神科受診に戸惑いを感じるなど、困った時の相談窓口として気軽に受診していただけるように紹介もさせていただきました。

認知症外来は、毎週月曜日 14時～16時 事前に電話、窓口での予約が必要になります。

お問い合わせ先 TEL 072-879-5311 北河内藤井病院

薬局通信 42

北河内藤井病院 薬局

後藤 友美

こんにちは。初めまして。今回は北河内藤井病院の薬剤室を紹介したいと思います。

北河内藤井病院は45床の小規模病院で、その中の薬剤室もこじんまりとしていますが、現在約300種類以上の薬剤を取り扱っています。

薬剤室では男性1名、女性1名の計2名で以下のような業務を行っています。

調剤業務

患者様に安心してお薬を服用して頂くために、お薬の飲み合わせなどを確認して調剤しています。

外来ではお薬お渡し口にてお薬の説明が必要な場合は、患者様に直接ご説明しています。

又、当院ではお薬の写真・用法用量・効能・注意事項をまとめた「おくすり説明書」をお薬と一緒にお渡ししています。是非ご活用下さい。

その他、院外処方箋監査業務も行っています。



注射薬調剤

主に入院患者様の注射薬を処方箋を基に、患者様毎に注射薬をセットしています。投与量・投与方法・投与期間などをチェックしています。

薬剤管理指導業務

入院中の患者様に、医師の指示に基づいて患者様の元へ伺い、お薬の正しい飲み方や効果などを説明します。

他院処方薬(持参薬)の管理も行っています。

医薬品情報管理(DI)業務

医薬品に関する情報を収集、整理し、医師をはじめ医療スタッフに提供したり、質問に答えたりしています。

月1回DIニュースを発行し、院内各部署へ配布しています。



おわりに

昨年の9月からは週に数回、薬剤室クラークさんに、日々の業務の補助をお願いできるようになりました。薬剤師の業務を軽減して頂いた分、患者様をはじめ、他の医療スタッフの方々に満足して頂けるよう、より一層努力していきたいと思っています。

今後ともよろしくお願い致します。

日本のシンデレラ中将姫 ゆかりの寺を訪ねて

みくりや診療所 課長 辻 剛伸



奈良時代の聖武天皇のころの事です。右大臣藤原豊成と妻紫の前には子供がありませんでした。あるとき、長谷寺の観音様にお祈りすると子供が授かると聞き、夫婦でお参りに行きました。祈りは通じ夫婦に姫君が授かり、二人は喜び深い愛情を持って育てました。ところが姫が5歳のとき、母君は亡くなり7歳のとき照夜の前が継母となりました。

姫は美しく成長し9歳のとき孝謙天皇のまえで琴を演奏し、賞賛されました。そして13歳のとき、三位中将の位をもつ内侍となりました。

継母は姫を妬み、讒言、折檻、ついには暗殺を企てました。暗殺を命じられた家来は、敬虔な姫を殺すには忍びず、雲雀山の山中に共に潜み、姫を守って暮らしました。

姫はその後父と再会し、家に帰ることができました。16歳のとき、淳仁天皇より後宮に入るように望まれましたが、それを辞して17歳のとき、當麻寺に入り比丘尼法如として信仰の道を歩みます。

姫が西方浄土に憧れ写経していると、観世音菩薩と阿弥陀如来が織女と尼僧に化し連れだつて法如のもとに降臨され、法如に5色の蓮糸で曼荼羅布を織るように言いました。

織女は織物をはじめ、法如も織女の導くままに機を織り、一晩で極楽浄土の描かれた1丈5尺四方(4.5㎡)を織りあげてしまいました。それが現在に伝わる「綴織阿弥陀浄土変相図」(つづれおりあみだじょうどへんそうず)、いわゆる當麻曼荼羅です。

法如は人々に曼荼羅を用いて阿弥陀仏の教えを説き続け、29歳のときに阿弥陀如来と25菩薩の来迎を受けて生きたまま西方極楽浄土に迎えられました。

中将姫がいかに継母から虐げられても少しも恨むこともしないで、ただ一筋に仏の道に精進して、極楽浄土を目のあたりにし當麻曼荼羅を織り上げ、浄土に迎えられたという伝説は、謡曲、歌舞伎、浄瑠璃で取り上げられ、折口信夫の「死者の書」の題材にもなっています。

この主人公のゆかりの寺を巡りました。

- ならまちのなかに4か寺あって、
- 1. 誕生寺 (中将姫が生まれた寺)
- 2. 高林寺 (中将姫が成人した寺)
- 3. 徳融寺『曳残す 花や秋咲く 石の竹』と詠まれた父子の供養塔が現存
- 4. 安養寺 (中将姫が開基と伝わる寺)

徳融寺の隣があります。

このうち1.2.3.が父藤原豊成の屋敷跡とされ、4.も3の隣ということは、奈良時代とはいえ右大臣ともなると優雅な暮らしぶりが偲べれます。

次に中将姫が信仰の道に入られた當麻寺を訪ねました。當麻寺は684年恵灌が導師となって落慶法要が行われました。建築では本堂(平安時代)、東塔(天平初期)、西塔(天平後期)が国宝、その他中将姫が一夜で織り上げた伝説の當麻曼荼羅(天平時代)・當麻曼荼羅厨子(天平時代)・塑像弥勒菩薩坐像(白鳳時代)・蓮華俱利伽羅龍時絵経箱(平安時代)・梵鐘(白鳳時代)が国宝に指定されています。

現在本堂本尊の絹本箸色浄土曼荼羅掛幅(當麻曼荼羅)は、1502年に根本曼荼羅を転写したものです。往時の伝説に想いをはせながら當麻の地を後にする途中、その山の向こうには極楽浄土があると信じられていた夕日に染まる二上山が神々しく思えました。



誕生寺



誕生寺



二上山



徳融寺



當麻寺東塔



徳融寺



當麻寺西塔



安養寺



高林寺



當麻寺 本堂



中将姫(法如)



冬の味覚

ぶり 鮓を食べよう

大東中央病院 栄養管理室 廣島 美紀

ぶりとは…

ぶりはスズキ目アジ科ブリ属の回遊魚です。春夏はいわしを追って北上し、冬になると南下する魚です。気温の下がった冬に、産卵のため南下してきたぶりは、「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのりとても美味しくいただけます。ぶり（切り身）を選ぶときのポイントは、ややピンクがかっていて、弾力があり、身が割れていないものがよいとされています。

出世魚とは…

ぶりは、成長するにつれ呼び名が変わる代表的な出世魚で、縁起がよい魚の代表格です。呼び名は各地方によって異なりますが、関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリの順に呼ばれます。

ぶりの栄養…

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンの中では、特にビタミンDが多く含まれており、体内でカルシウムが吸収するのを助ける働きをします。また、鉄分も豊富に含まれており、貧血に効果があります。これらのビタミン、ミネラルは特に血合いの部分に多く含まれています。

ぶりの脂質は、不飽和脂肪酸のEPA、DHAを含んでいて、血中のコレステロールを下げたり、動脈硬化を防いだり、血栓の発生を抑えるなどの効果があります。

不飽和脂肪酸は酸化しやすいのですが、ぶりにはこれを防ぐビタミンEも含まれており、酸化しにくくなっています。

ぶりを使用した おすすめレシピ

ぶりと彩り野菜の甘酢あんかけ

《材料》(2人分)

- | | | |
|---------------------|-----|------------------|
| ● ぶり(切り身) …… 2切 | A { | 水 …… 150cc |
| ● 片栗粉 …… 少々 | | さとう・酢 …… 各大さじ1 |
| ● しいたけ …… 2枚 | | しょうゆ・ガラスープ 各小さじ1 |
| ● パプリカ(赤・黄) … 各1/2個 | B { | しお …… 小さじ1/4 |
| ● ブロッコリー …… 1/4株 | | 水・片栗粉 …… 各小さじ2 |
| | | サラダ油・ごま油 …… 適量 |



《作り方》

- 1 ぶりはキッチンペーパーで水気をふき取り、ひと口大に切って片栗粉をまぶす。
- 2 しいたけは3枚にそぎ切りにし、パプリカは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 3 フライパンに油を熱し、①のぶりを両面焼き、②のしいたけ・パプリカ・ブロッコリーを加えて炒める。
- 4 鍋にAを入れて煮立て、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。
- 5 器に③を盛り、④のあんをかける。好みでごま油を回しかける。

「AJINOMOTO.Park レシピ大百科」より参照

脳神経外科医による 出張講座 開催

本部事務局 広報課



平成27年11月29日(日曜日)、石切生喜病院 大会議室にて石切生喜病院 脳神経外科医による出張講座を開催いたしました。

出張講座と言いましても、今回は生喜会(透析患者様の会)の方が中心でしたので、当院大会議室で行いました。



第3回目となる今回は、石切生喜病院 脳神経外科の永田 崇医師が脳卒中の予防を中心に、脳血管障害、頸動脈狭窄症などを分かり易くお話ししました。

講演後は、活発な質疑応答がありました。約1時間の講演会はあっという間に盛況裏に閉会致しました。

開催にあたりご協力頂きました生喜会役員の皆様、この場をお借りして御礼申し上げます。



ボランティアによる車椅子清掃 ありがとうございました。

本部事務局 企画管理課 課長 戸崎 隆宏

平成27年11月29日(日)石切生喜病院において、損保ジャパン日本興亜大阪南支店様のボランティア50名による車椅子の整備清掃活動が行われました。

これは同社のCSR活動の一環として全国の病院・介護施設で実施されているもので、代理店組織AIRオートクラブの協働のもと、石切生喜病院の車椅子約60台をメンテナンスしていただきました。

ロビー・病棟から集められた車椅子は、細かい部品に至るまで、1台ずつ手作業で丁寧に磨き上げられてゆきました。きれいに整備された車椅子は、一層の安心・安全とたくさんの温かい気持ちを加えて、今日も患者様を運んでおります。

損保ジャパン日本興亜大阪南支店・AIRオートクラブのボランティアの皆さまありがとうございました。



平成27年度
運動会

● にこにこ保育園 保育士 水谷 由菜

今年の運動会は天気が危ぶまれましたが、子ども達が「晴れますように」と願いを込めて作ったてるてる坊主のおかげで、無事お天気になった10月11日、第16回にこにこ保育園運動会が開催されました。

スーパーマリオの世界観に、にこにこ保育園らしさを取り入れた、「SUPER NICONICO BROTHERS」が今年のテーマです！マリオやルイージの看板とプログラムが子ども達を迎え、運動会が始まりました。

乳児クラスは…「がんばれ！ハイハイレース」の競技を0歳児がしました。元気いっぱいハイハイする子や泣いてなかなか進めず保育者と一緒に頑張る子など、大好きなママやパパが待つゴールを目指して頑張る子ども達。そして、「大玉ころがし」の親子競技を1歳児がしました。大玉を小さな体で力強く転がす子や親子と一緒に楽しく転がす子もいました。また、「アンパンマンと赤ちゃんマンのパトロール」の親子競技では、山をのぼったり、滝をくぐったり、アンパンマンや赤ちゃんマンに変身したりと保護者の方と一緒に楽しみながら競技に参加し、沢山の笑顔と子ども達の頑張る姿を見てもらえました。

幼児クラスは…スーパーマリオの場面、「WORLD1-1」「WORLD1-2」をイメージした競技を楽しみました♪きのこをGETし、クリボーをやっつけたり、ノコノコをファイヤーボールで倒したり、大玉でクッパをやっつけたりと、パパやママに一生懸命頑張る姿を見てもらい、練習以上にパワーアップする子ども達。一世風靡の曲をアレンジしたダンス、「そいや！」はハッピーを羽織いハチマキを巻き、気合を入れた子ども達が「それぞれそれぞれ!!」と大きな声を出しながらかっこよく踊って運動会を盛り上げてくれました。

保護者競技は…“二人三脚”“借り物競争”です。子ども達も「パパ・ママ頑張れ！」と力いっぱい応援し熱い声援がたくさん飛び交う中でのとても楽しい運動会になりました。

又、ご家族の方もたくさん応援に来て下さり、子ども達の保育園での元気な姿や成長した姿を見て頂ける良い機会となりました。運動会を終えた子ども達は、また一つ大きく成長したことでしょう。



から、広い敷地を小さな体でしっかり歩いていました。

大きな広場ではどんぐり拾いをしたり、かけっこをして楽しみました。そして出会う人出会う人に、「こんにちは！」と元気よく挨拶する子ども達の姿は微笑ましく、「えらいね～」と褒めてもらい嬉しそう♪

たくさん走った後は待ちに待ったトレイン！ワクワク、ドキドキしながら乗り込み、動き出すと「わあー！！」と大きな歓声が沸き上がりました。トレインで景色を楽しみ、綺麗なコスモスの前に到着。そして、楽しみにしていたお弁当の時間。お母さんの愛情いっぱいのお弁当を嬉しそうに頬張り、「おいしいー！」の声がたくさん聞こえてきました。エネルギー満タンになった子ども達は、ヤギや羊などの動物と触れ合い、時間を余すことなく楽しんでいました。

たくさん遊んだ後は、帰りのバスに揺られて夢の中…かわいい寝顔の子ども達でした。



石切生喜病院

平成27年11月より 腎臓内科を開設

石切生喜病院 腎臓内科 仲谷 慎也

検尿異常や腎機能低下を呈する慢性腎臓病（CKD）患者数は、わが国でも著しいものです。CKDは血液透析などの腎代替療法を必要とする末期腎不全へと進行する危険因子のみならず心血管疾患発症の危険因子でもあります。

2015年11月より開設された当科では、早期からのCKDへの取り組みとして、腎障害進展阻止のための降圧療法、食事療法など集学的治療を行っております。末期腎不全へ移行した場合は当院泌尿器科をはじめとした各科と協力し、透析導入・維持透析管理を行います。予後を左右する心・血管系、消化器系、整形外科系などの透析合併症にも対応しております。

また、健診で発見される検尿異常から、急性腎障害・慢性腎炎・ネフローゼ症候群・糖尿病性腎症・腎硬化症など、腎臓病の診断・治療・管理に幅広く対応してまいります。



平成27年度
秋の遠足

ハーベストの丘

● にこにこ保育園 保育士 山内 麻未

最高の遠足日和となった10月22日、大きなリュックを背負い嬉しそうにバスに乗り込む子ども達♪子ども達の「出発進行～!!!」の声で“ハーベストの丘”まで出発です！

今日の遠足をずっと楽しみにしていた子ども達は、バスの中でも楽しいお話が止まらず、あっという間にハーベストの丘に到着。先生としっかりと手を繋ぎ元気よく歩き出しました。

トレインに乗れる事や、お母さんが作ってくれたお弁当などを楽しみにしな



編集後記

2015年は、振り返ると様々な出来事がありました。明るいニュースでは北陸新幹線の開業、ラグビーのワールドカップが開幕し日本が優勝候補を破る歴史的勝利を収めました。自然災害では、箱根山の噴火警戒、台風18号による関東・東北豪雨や鬼怒川が決壊するなど各地で甚大な被害をもたらしました。また、政治では、参議院本会議で安全保障関連法が可決し、マイナンバー法が施行されました。

今年は申年(さるどし)、悪い事は去って明るいニュースをたくさんもたらしてくれる事を期待したいですね。藤井会では、昨年大きな出来事を振り返ると、訪問看護ステーションを開設しました。石切生喜病院は、大阪府がん診療拠点病院に指定され、北河内藤井病院は、人工透析ベッド5床を準備し入院透析を開始致しました。また、深江クリニック、住道クリニック、大東中央病院では新院長が就任し、大東中央病院ではオーダーリングシステムを導入致しました。

今年も地域の皆様に信頼される医療の提供を目指して職員一同頑張っておりますのでご支援・ご指導の程宜しくお願い致します。

大東中央病院 Y



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
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/
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/
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
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/
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/
藤井会訪問看護ステーション	〒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)7622

藤井会グループ案内図

