

2015 秋号

No.222

橋

はし



山梨県 八ヶ岳高原大橋

BRIDGE

もくじ

院長就任のご挨拶	深江クリニック 院長 尼木 純子 住道クリニック 院長 川中 俊明	02
【胸水のおはなし】石切生喜病院にて、局所麻酔下胸腔鏡検査ができます。	石切生喜病院 呼吸器内科 副部長 江口 陽介・部長 南 謙一	03・04
大東中央病院で常勤泌尿器科医として外来診療を始めました	大東中央病院 顧問 泌尿器科 小出 卓生	05
北河内藤井病院のご紹介【早期認知症外来】	北河内藤井病院 内科 部長 林 秀明	06
あなたの『便』の色は？	石切生喜病院 臨床検査室 平松 昌義	07
薬局通信 ④	大東中央病院 薬剤室 内藤 彩子	08
第7回 Kawachi Lung Disease Conference (KLDC)を開催	医療法人藤井会 本部事務局 広報課 主任代理 山田 英美	09
職種紹介⑦ ～私たちこんな仕事をしています～『診療情報管理室』	大東中央病院 診療情報管理室 診療情報管理士 長谷川 幸子	10
はじめませんか？ ウォーキング！	北河内藤井病院 リハビリテーション室 室長 石原 博志	11・12
キラッとスポット ⑳ 大阪市北区中崎町界隈	石切生喜病院 医療事務部 副部長 十河 淳磨	13・14
にこにこ保育園 夏祭り	(医)藤井会附属 にこにこ保育園 保育士 西田 由佳	15
石切生喜病院 脳神経外科医による出張講座 開催	医療法人藤井会 本部事務局 広報課 主任代理 山田 英美	15
魚を食べよう！ 【鰯】～かれい～	石切生喜病院 栄養管理室 係長 吉里 慶美	16
石切生喜病院 バーベキュー部 活動報告	医療法人藤井会 本部事務局 資材部 天野 雅俊	17
石切生喜病院 夏のロビーコンサート開催	医療法人藤井会 本部事務局 広報課 白石 成帆	17
恒例 石切生喜病院 献血デー！		18
石切生喜病院 消防訓練		18
編集後記		18

深江クリニック
院長
尼木 純子

人工透析センター 深江クリニック院長に就任いたしました尼木純子です。

8月の中旬に本部より出向するようにとのお話しをいただき、突然のことで、内心驚きましたが、新天地でまた頑張ってみようと思い9月より深江クリニックの院長として、微力ではありますが、透析患者様の診察にあたらせていただくこととなりました。

前就任先の住道クリニックとは、システム等等少し違いはございますが、何とか職員の皆様のお力添えをいただきまして、順調に新しい船出をさせていただいております。

深江クリニックにおきましては、患者様やスタッフとのコミュニケーションを大事にして、お互いに納得できる信頼できる医療環境を築いてゆきたいと思っております。

至らない所は多々ございますが、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

8月1日に住道クリニック院長に就任しました。

私は石切生喜病院開設以来35年間、透析を担当してきました。

住道クリニックには以前石切生喜病院で透析導入された患者様、シャント手術された患者様、合併症で入院治療を受けられた患者様が多数おられます。このような患者様から、よく声をかけていただき有難いことだと思っています。

ただ急性期病院勤務からクリニックに変わり、仕事の内容が違い困惑することが多々あります。院長として何ができるか、まだまだ手探り状態です。

前院長の尼木純子先生は「最も大切に考えていることは、患者様とスタッフとのコミュニケーションを大切にすることで、患者様により快適に、安全に、気持ちよく透析治療を受けていただくことです」と書かれています。まずはこの基本理念を踏襲し、発展にむけて努力したいと思っています。

石切生喜病院をはじめ、関連施設にはこれからもお世話になることがあると思いますが、ご配慮のほどよろしくお願い申し上げます。

住道クリニック
院長
川中 俊明

最近、注目され
普及してきています

皆様、こんにちは。胸水って聞いたことが
ありますか？今回、胸水について、考え
てみましょう。胸水は、様々な病気が原因で
起こります。

悪性腫瘍（癌性胸膜炎）（図1）・結核性
胸膜炎・肺炎などが代表的な病気です。呼吸
器の病気以外でも、心臓病、腎臓病をお持ち
の患者様でも、胸水が貯留する場合（図2）
があります。胸水の色調なども疾患により
様々です（図3）。

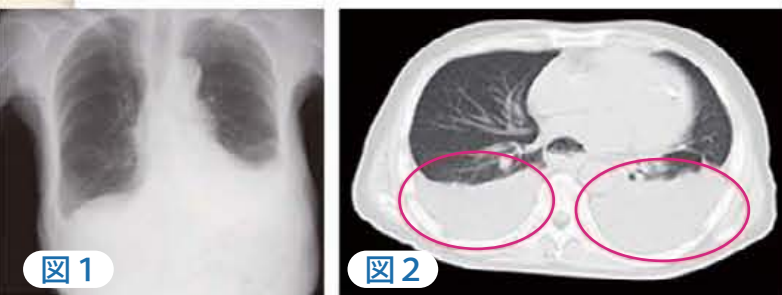


図1

図2



図3

患者様を診察させていただく
医師としては、喫煙の習慣や、
生活習慣、職業歴、基礎疾患な
どを問診し、更に聴診などを
行い、画像検査、血液検査など
をも参考にして、患者様の体に
どのような変化が起こっている
のか、なぜ胸水が貯留するの
かを考えていきます。

診断や治療を考える過程で、当科では胸水
の原因を明らかにするために、局所麻酔下で
の胸腔鏡検査を行っております。もちろん、
胸水が貯留した患者様全員に行っている訳で
はありません。確定診断に必要な場合、医師
より患者様に、この検査を提案させて頂く場
合がございます。

検査には細心の注意を払って…

ここでは、少し詳しく説明させていただきます。
無菌操作に十分配慮しながら、通常の内視鏡
室で行います。

胸腔鏡は、先端のみ柔らかく曲がる内視鏡
を使用しています（図4）。

局所麻酔下胸腔鏡検査では、皮膚切開した穴か
ら胸腔鏡を挿入して胸腔内部（胸水が貯留する
部分）を観察します。（図5）。

観察範囲内に病変が発見された場合（図6）
（図7）には、組織を採取します（図8）。

通常、（図5）の通り、壁（壁側胸膜と言
います）に認める病変を生検（組織をつまむ）
事がほとんどであり、肺にはカメラや処置器
具などがくれぐれも直接、接触しないように
細心の注意を払って行います。従って強い痛
みを感じたりすることは、まれです。



図4

図5

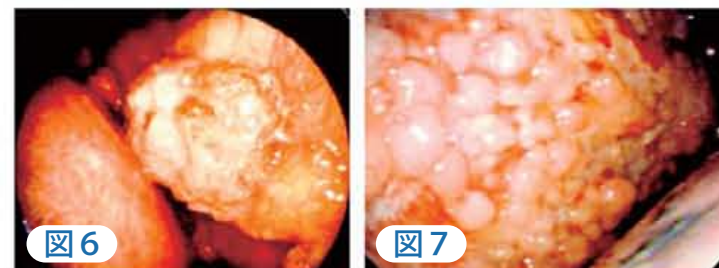


図6

図7



組織を採取する(生検)器具

図8

※画像は各医療機関ホームページより
引用しております。ご了承いただき
ますようお願い申し上げます。

ただ、壁（壁側胸膜）にも、少なからず神
経が走っているため、検査中、痛みを伴う場
合には、鎮痛剤などにて適宜対処します。ま
た、検査中は脈拍、血圧および体中の酸素
濃度をモニターしながら施行し、異常が生じ
た場合には、適切な処置を迅速に行います。

胸腔鏡検査は通常、安全な検査です

ただ、低頻度ではあるものの、いくつかの
合併症がおこる可能性があり、検査を行う前
に患者様の同意が必要となります。

○検査前処置(注射・局所麻酔など)による偶発症

局所麻酔薬によるアレルギーなど

約5,000人に1人

○検査中に起こりうる偶発症

血圧低下：生検の刺激で一時的に血圧が低
下する場合があります。必要があれば血圧
を上げる薬を投与します。

出血：生検による出血は通常すぐに止
まりますが、脳梗塞や心筋梗塞などの既往
のある患者様で、血液を固まりにくくする
薬を使用している場合には出血が止まりに
くいことがあります。出血が止まりにくい
場合には止血剤を使用するなど適切な処置
を行います。

その他、不整脈発作、空気塞栓、気胸など
が起こりえますが、頻度は1%以下。

○検査後に起こりうる偶発症

肺炎、胸膜炎、皮下気腫、気胸、胸腔ド
レーン挿入部への癌浸潤などが起こりえま
すが、頻度は1%以下。

偶発症が発生した際には、直ちに適切な医
学的処置をおこないます。

胸水の症例では、早期診断が治療の行方
ひいては患者様の病状を左右します

従って可能な限り、適切な時期に検査をさ
せて頂きたいと思っております。もちろん、安全の
ため、入院にて胸腔鏡検査を行います。所要
時間は30分から長くても1時間と患者様の負
担軽減に努めております。

なお、局所麻酔下胸腔鏡検査を折角、受け
て頂いたにも拘わらず胸水貯留の原因が不明
となる場合がございます。特に、
腎不全や心不全をお持ちの患者様などで、肺
疾患が無くても胸水が貯留することがある事
は、先に述べました。生検検査結果・検査所
見が、ある特定の疾患でしか見られない所見
ではなく、様々な疾患で見られる所見である
事を「非特異的所見」と言います。局所麻酔
下胸腔鏡検査の結果が「非特異的な所見」し
か得られない場合があることを、医療者側、
患者様側双方が知っておく必要がございます。

名前の通り、全身麻酔下での検査でないた
め、肺の容積のコントロールが十分に出来ず
に胸腔内全てを観察することが出来ないとい
う制限がございます。呼吸器外科医との相談
の上、全身麻酔下に検査をする方法がありま
す。病状などに応じて患者様に最も有益な方
法を選択いたします。

これらの限界や、疾患の性格などをわかま
えつつ、患者様の安全に留意して行うため、
比較的侵襲は少なく、また比較的低コストで
行う事が出来、有用性の高い手技・検査であ
ると考えられます。

大東中央病院で常勤泌尿器科医として 外来診療を始めました

大東中央病院 顧問 泌尿器科 小出 卓生

～ 膀胱鏡の新規導入、検査台・超音波診断装置の更新～

私は大阪大学ならびにJCHO大阪病院（旧、大阪厚生年金病院）などで泌尿器科医として40年あまり頑張ってきましたが、縁あってこの度、大東中央病院の泌尿器科外来診療を担当させて頂くことになりました。

他診療科の泌尿器科的問題の解決を図る

泌尿器科で扱う疾患は、腎尿路の腫瘍性疾患、尿路の奇形、尿路結石、排尿障害、尿路感染症ほか多彩な腎尿路疾患の内科的診断や治療と必要に応じ外科的治療をおこなう診療科ですが、とりあえず私一人の泌尿器科では外来診療における診断と保存的治療にとどまらざるを得ません。前病院での患者診療の整理もあり、現在は週3日の朝診と石切生喜病院から土曜日の朝診応援をお願いしています。

泌尿器科受療患者様の増加と微力ながら他診療科の泌尿器科的問題の解決を図るのが私の主な仕事と考えています。そして、外科的処置・治療に必要な泌尿器科疾患を有する患者様の診断を得たときには石切生喜病院泌尿器科に無理を言ってお願いしています。何とか、もう少し若い泌尿器科医を確保し泌尿器科外来の拡充や泌尿器科疾患の保存的入院治療も充実できればと望んでいます。

常勤外来診療の充実にあたっては、泌尿器科外来環境の整備も必要

私が辿ってきた泌尿器科の歴史の中では、診断・内視鏡的治療の両面において硬性膀胱鏡が欠かせず（診断面のみとっても軟性膀胱鏡が硬性膀胱鏡と比較できるようになったのは比較的最近です）私の泌尿器科医の歴史に鑑み硬性膀胱鏡を整備下さいました。

簡単な硬性膀胱鏡下の処置もいろいろな内視鏡器具が揃えば可能ではあるのですが、当院の泌尿器科診療のニーズも分からないうちからあれもこれもというも贅沢な話ですから、患者様の動向や泌尿器

科診療環境や陣容をよく見てからの話と考えています。

ただ、膀胱鏡検査に不可欠な膀胱鏡台はおそらくはかなり昔の内診台ではないかと思われる代物で、高齢者が増え、股関節の運動制限のある患者様や車イス移動しかできない患者様にとってはかなりの苦痛を伴う検査台でした。この点もよくご理解下さって閉脚座位から電動で検査姿勢に移行できる新しい膀胱鏡検査台に替えていただき患者様の心理的・身体的抵抗も少なく検査をおこなっています。

また、泌尿器科外来診療では高齢者の増加とともに排尿障害の患者様が著しく増え、前立腺肥大容積や形状の診断、残尿の多寡、水腎症のチェックほか外来での迅速・頻回の超音波断層検査が不可欠となっています。超音波診断装置も年代物で症例によって診断が難しいこともありました。他診療科のニーズもあるとのことでも更新していただきました。今では、泌尿器科診療のないときには、他診療科や救急医療現場でも活躍しているようです。

泌尿器科の非外科的診療のなかのレントゲン診断や簡単な処置などでも、泌尿器科特有の器具や設備の都合上、石切生喜病院などをお願いすることも増えてゆくとは思いますが、設備・機械のほかに、私よりももう少し若くて元気な泌尿器科医を獲得する努力も私の為すべきことと考えています。

ご支援のほどお願い申し上げます。



【早期認知症外来】

北河内藤井病院 内科 部長 林 秀明



●認知機能とは…

外界にあるものを認識し、記憶を元にその意義を認知しそれに対する自分のとる行動を決めていく機能です。

●認知症の原因…

認知症の原因には、アルツハイマー病を代表とする変性疾患や血管性認知症、クロイツフェルトヤコブ病などの感染性疾患、慢性アルコール中毒やビタミンB12欠乏症などの代謝性疾患、甲状腺機能低下症などの内分泌異常によるものや又頭部外傷に伴うもの、脳腫瘍に伴うものなどいろいろなものがあります。治療可能な認知症を見落とさないようにするのが重要です。神経学的診察、心理テスト、血液検査、MRIなどから診断します。

いずれの認知症も軽症から、中等度そして重症と進みます。

●軽度は…

社会活動に支障をきたし、自発性、計画性、機転、意欲などが低下し、指示待ち人になる。

●中等度は…

家庭生活（炊事、洗濯、掃除等）に支障をきたすようになります。セルフケアに問題なし。5～

7歳の児童レベルです。

●重度になると…

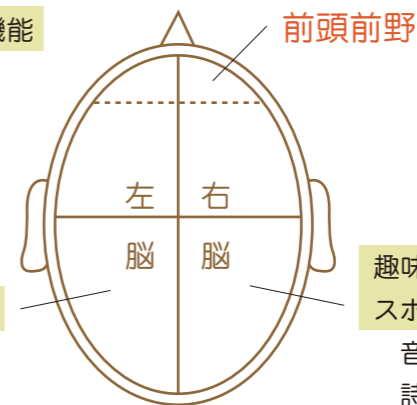
セルフケアに支障をきたす。月日や家族関係、名前が分からないことも。4歳以下の幼児のレベルです。この中に軽度認知障害Mild Cognitive Impairmentと呼ばれる認知症前段階があります。年齢相応の記憶障害以外に、判断力、思考力、問題解決能力のわずかな障害を伴うもので、日常生活には支障はありません。これは年齢相応の記憶障害と認知症の間に位置する状態で、年間10～15%は認知症に移行、又は数年後には半数が認知症となります。

●早期発見、早期診断

いままでの認知症の治療には、早期発見、早期診断が重要である事がわかっています。また重症化してからでは、改善が難しいという事実があります。早期に認知症を発見し、脳の活性化を図ることで、認知症の治療が可能です。**脳の活性化には、前頭前野の刺激が重要です。**早期認知症外来は、脳活性化リハビリテーションを行い、認知症の進行を防いでいきます。投薬加療も行います。

前頭前野は人の再高次機能

創造、意欲、機転、
計画、抑制、情操、
注意分配、推論



仕事や勉強の分野

話す、書く、計算、
論理、情報処理

趣味、芸術、 スポーツの分野

音楽、絵画、ゲーム、
詩歌、スポーツ

肉体運動が基本です

散歩を基本に体を動かしていきます。朝の散歩、自分の体力に合ったスポーツをしましょう。



四季を感じながら生活するのも重要です

料理を作る、スーパーへ買い物に行く。

趣味を持って友達を作ることも重要です

歌を歌ったり、楽器を演奏し、俳句、短歌を楽しみ、絵を描くこともいいです。



夫婦、家族でゲームを楽しみましょう

家族同士がやさしい言葉かけをするのが大事です。

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

皆様は、病気予防の為に毎日便の色を確認していますでしょうか？

赤茶けた便は大腸下部や直腸等からの出血、赤黒い便は大腸上部等からの出血、黒いタール便は胃や十二指腸からの出血が考えられます。「いきなり内視鏡検査等の精密検査を受けるには抵抗が…」という方もおられると思います。しかし、その迷いが今後の人生において取り返しのつかない状況にまで進んでしまう事も考えられます。

現在、日本人の死因において心疾患・脳血管疾患を抑え、悪性新生物（癌）がトップに挙げられています。

癌といっても発生部位は様々ですが、大腸癌においては男性では3位、女性では1位の死亡率と言われています。食生活の変化に伴い、野菜不足から食物繊維の摂取が減少、高タンパク質で高脂肪の食事が増えた為、大腸癌になりやすくなったと言われています。

便潜血検査をご存知でしょうか。糞便の中に血液が混ざっていないかどうかを調べる検査の事です。当初は、化学反応を用いて検出を行っていた為、感度が悪く動物、魚の血液、貧血の薬に用いる鉄剤にも反応し偽陽性を起こしてしまう為、食事制限が必要でしたがヒトヘモグロビンに対する抗原抗体反応を用いた免疫学的検査法の開発により様々な制限を行わなければならないという弱点を解消しました。

新しい機器を導入し、より高感度な検査が可能に。

石切生喜病院では以前、免疫学的検査法を用いた専用の試験紙を使用し糞便に混入した血液に含まれているヒトヘモグロビンを陽性か陰性かどうか判定していました。この度、免疫学的便中ヒトヘモグロビン測定機器（写真）を導入する事で結果を数値化し、より高感度に検査を行う事が出来



る様になりました。

患者様にはあらかじめ自宅において当院でお渡しする容器に便を採取して頂くか、便の表面を便潜血検査専用のスティックで満遍なく（1ヶ所に集中して擦ると便の成分が偏ってしまう為）擦り取り提出して頂きます。

便潜血検査が陽性（+）の場合は、大腸癌などによる出血（下部消化管出血）が疑われますが、大腸ポリープや痔、女性においては生理の際糞便に血液が付着する事により陽性反応を示す場合があります。その為、検査結果が陽性だからといってすぐに大腸癌とは言い切れません。体調や他の検査結果も踏まえて消化器内科を受診し、大腸内視鏡検査等の精密検査をお勧めします。

また、検査結果が陰性だからといって油断してはいけません。患部から毎日出血し、いつも便に血液が混ざるとは限りません。大腸癌でも陰性になる場合も考えられます。

大腸内視鏡検査をいきなり受ける事に不安のある方は、少しの勇気を出し、まずは市民検診などで、簡易に行う事が出来る便潜血検査を行ってみたいはいかがでしょうか。皆様の、今後のよりよい健康と人生の手助けになる事を願っています。



薬局通信 41

大東中央病院 薬剤室
内藤 彩子

2014年1月から大東中央病院にて非常勤薬剤師として勤務しています。勤務終了時間が過ぎても仕事が終わらず焦ってバタバタしてしまうこともありますが、手伝ってもらったり引き継ぎをお願いしたりして、周りのサポートのおかげで負担を感じることなく働くことができています。

大東中央病院は一日約200人から300人という非常に数多くの患者様に院内でお薬をお渡ししています。スピードが要求されることはもちろんですが患者様が安全にお薬を使用していただくことが最重要課題です。

危険を未然に防ぐ処方箋の監査

薬剤師は調剤に入る前に、処方箋の監査を行います。処方せんをチェックすることによって処方方の過誤を発見し、それによって生じる危険を未然に防止するために欠かせないプロセスです。薬剤師法により、薬剤師は処方箋に疑義があった場合は処方医に確認しなければならないことが定められています。

疑義照会の内容は多種多様

- 薬品の分量が常用量を過度に超えていないか、あるいは少なすぎないか。
- 他科、もしくは他院で薬が重複、または飲み合わせのよくない薬がある。（お薬手帳等で確認）

- 処方日数の限度日数を超えている。
- 過去にアレルギーや副作用を生じた疑いのある薬剤（もしくはその同系統の薬剤）が処方されている。
- 病名や既往歴により使用できない可能性のある薬剤が処方されている。

など処方箋に疑わしい点が生じた場合は医師に照会をして疑義を解消したのちに薬をお渡しします。疑義照会の内容はノートに記録して、スタッフ間で情報共有できるようになっています。



『疑義照会ノート』
誰がいつどのような疑義照会を行ったか記録しています。

お薬をお渡しするまでの流れは…

「処方箋監査」→「調剤」→「調剤薬監査」→「薬のお渡し及び説明」となっており、これらの業務はどれだけ忙しくてもすべて薬剤師が行い、一処方につき二名以上の薬剤師が関わります。

またそれぞれの業務を誰が行ったか処方箋を見れば確認できるようになっており責任の所在も明らかです。

お薬をお渡しする窓口は一つしかないためなかなか十分な服薬指導の時間が取れないこともありますが、何か疑問に思われること、またお薬についてのご相談がありましたら遠慮なくお声掛けいただければと思います。

第7回 Kawachi Lung Disease Conference

(KLDC)を開催

医療法人藤井会 本部事務局 広報課 主任代理 山田 英美

医療法人藤井会では7月11日（土）帝人ビル2階 会議室にて第6回Kawachi Lung Disease Conference (KLDC) を開催いたしました。大東・四条畷医師会地区、枚岡医師会地区をはじめ河内地区における病病・病診連携の活性化を目的に、広く呼吸器疾患の情報交換の場として7回目を迎え、上記地区以外にも大阪府内から多数の先生方にご参加いただきました。

まず、代表世話人 医療法人藤井会 医務統括部長 白井 典彦先生による開会の辞があり

当番世話人 浅香山病院 総院長 太田 勝康先生のご挨拶のあと



開会の辞
代表世話人 挨拶
医療法人藤井会 医務統括部長
白井 典彦先生



当番世話人 挨拶
浅香山病院
総院長
太田 勝康先生



《一般演題》 座長
ふくだクリニック
院長
福田 泰樹先生



《一般演題》
石切生喜病院 臨床検査室
臨床検査技師
土井 敦先生



《教育講演》 座長
阪奈病院
理事長
伊泊 大造先生



《教育講演》
大阪府立呼吸器・アレルギー
医療センター 感染症内科
主任部長 永井 崇之先生



《教育講演》
大阪府立呼吸器・アレルギー
医療センター 臨床検査科
細菌検査副技師長 吉田 仁子先生



《特別講演》 座長
浅香山病院
総院長
太田 勝康先生



《特別講演》
大阪市立大学大学院
医学研究科 呼吸器内科学
准教授 金澤 博先生



閉会の辞
大阪府立呼吸器・アレルギー
医療センター
平島 智徳先生

一般演題

座長：ふくだクリニック 院長 福田泰樹 先生

医療法人藤井会 石切生喜病院 臨床検査室 臨床検査技師 土井敦 先生による

題目：『当院における高血圧患者と睡眠時無呼吸症候群の関連性について』講演を頂きました。

教育講演

座長：阪奈病院 理事長 伊泊 大造 先生

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター感染症内科 主任部長 永井 崇之 先生 同・臨床検査科 細菌検査副技師長 吉田 仁子 先生による

題目：『結核菌及び結核患者に対する適切な対応』講演を頂きました。

特別講演

座長：浅香山病院 総院長 太田 勝康 先生

大阪市立大学大学院 医学研究科 呼吸器内科学 准教授 金澤 博 先生による

題目：『咳を見分ける～症例から見た診断と治療の実績』講演を頂きました。

閉会の辞としまして大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 平島 智徳 先生よりご挨拶賜りました。

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。

職種紹介⑦

みなさんは、「診療情報」という言葉を見聞きしたことがありますか？

診療情報とは、患者様の病状や経過、検査のデータ、他の医療機関からの紹介状、医師による診断、治療や看護の内容など、診療を行う過程で発生するさまざまな情報のことです。多くは、診療記録(いわゆるカルテ)に記載・記録されます。そんな診療情報の管理を担当する部署が、診療情報管理室です。

カルテからデータベースを構築

入院した患者様のカルテは、退院後にまず内容の点検を行い、必要な書類は綴じ順通りにそろっているか、不備がないか、などを確認しています。次に、カルテから拾い上げた特定の情報をパソコンへ入力し、院内のデータベースを構築します。入力した情報は、必要に応じて加工・分析して、活用します。

大東中央病院では、紙カルテを使用しているので、電子化した情報の管理だけではなく、診療や研究のため閲覧されるカルテの貸出・返却処理、そして保管といった物質的な管理も、大切な仕事のひとつです。

福祉行政や医学研究等に役立つデータに

また、診療情報管理士の業務の中に、“コーディング”と呼ばれる大事な作業があります。似たものと同じグループとして選り分けることを分類といいます。診断された病名を、国連世界保健機関(WHO)の決めた国際的な疾病分類基準(ICD)によって分類し、コードに置き換えるのが、このコーディングです。共通の

～私たちこんな仕事をしています～

【診療情報管理室】

大東中央病院 診療情報管理室

診療情報管理士 長谷川 幸子

基準で分類すれば、国が違っても、どの病気はどこに多いのか、何の病気で死亡する率が高いのか、などを比べることが出来るようになります。こうした分析は、保険や福祉行政の企画、人工問題研究、医学研究等に役立てられます。

死因第1位「がん登録」の情報も収集・分析

それから、「がん登録」という仕組みにも携わっています。「がん」は日本人の死因第1位ですから、この情報を収集・分析することには、とても意味があります。現在、当院では「院内がん登録」として、がんの診断・治療を受けた患者様のデータを院内データベースに入力していますが、この情報を国が集める窓口として、来年1月1日より『全国がん登録』という制度が開始され、各医療機関からの国への届け出が義務付けられる予定です。

私達、診療情報管理士が業務の中で医療行為を行うことはなく、直接に患者のみなさんと接する機会さえも、殆どありません。けれど、日々の仕事が、患者の皆さんにより充実した医療を提供することへ少しでもつながっていくと考えると、やりがいを感じます。

これからも、勉強を続けながら、頑張っていきたいと思います。



はじめませんか？

ウォーキング!

北河内藤井病院
リハビリテーション室
室長 石原 博志



○骨粗しょう症の予防

ウォーキングは骨に適度の刺激を与えるため、骨密度の減少を抑制することが確認されています。

○ストレスの解消

適度の運動を行うことで、身体と心のリフレッシュができます。季節の草花や、普段、見過ごしている風景を楽しみながら歩くようにしましょう。

さあ、ウォーキングを始めましょう

さて、こんなに嬉しい効果がたくさんあるウォーキングですが、もちろん正しく行わないと効果がありません。ゆっくりした散歩とは違います。

○スピード

歩くスピードは、なんとか会話できるレベルの早歩きが目安です。ゼゼゼと息が切れるようでは早すぎますし、余裕で鼻歌を歌えるようでは遅すぎます。

○歩幅

普段歩いているよりも少し大股で歩く感じです。細かくいうと、普段の歩幅は、だいたい(身長×0.37cm)程度といわれていますが、ウォーキングでは(身長×0.45cm)を目安にします。あくまでも目安ですので、膝などに痛みがある場合は、無理のないようにしてください。

身長(cm)	150	155	160	165	170	175
歩幅の目安(cm)	67	69	72	74	76	79

○実施時間帯

朝より夕方がお勧めです。早朝は自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、体温や血圧が上昇してくる時間帯でもあります。そのため、ウォーキングが身体へ負担をかけてしまう可能性がありますので、無理をしないようにしてください。さらに、朝は空腹により血糖値が低下しているため、そのままの状態で行うと立ちくらみや貧血などの原因になることがあります。また、寝ている間に寝汗などで、軽い脱水状態になっていることもあるでしょう。もうひとつの理由としては、夕方の体温が下がる時間帯にウォーキングで体温を上げておくと、その後、下がる体温の差が大きくなり寝つきが良くなります。

○運動強度

まずは1日10~20分でも良いのです。週に2~3回の実施を心掛けましょう。

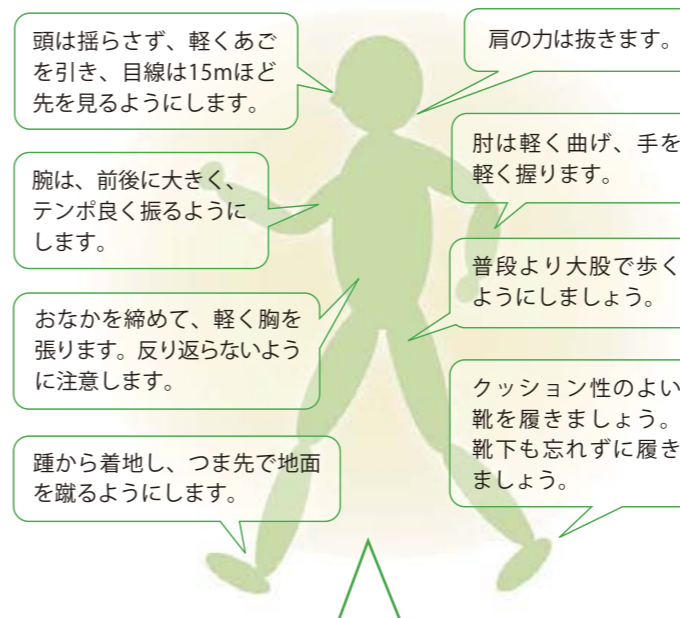
健康を保つためには、1日1万歩歩くとよいとされていますが、いきなり1万歩は身体への影響が心配です。まずは、あと1千歩(1千歩は、個人差はありますが約10分です)多く歩くようにしましょう。慣れてくると、少しずつ距離や時間を延ばしていき、1日1万歩を目指します。

年齢	30代	40代	50代	60代	70代
1週間の合計時間	170分	160分	150分	140分	130分

○正しいフォームで歩きましょう

ウォーキングフォームが悪いとよけいに疲れたり、腰や膝を痛めてしまったりします。

次のようなことに気をつけながら、格好良く、颯爽と歩くようにしましょう。



これ以外に注意したいこと・・・

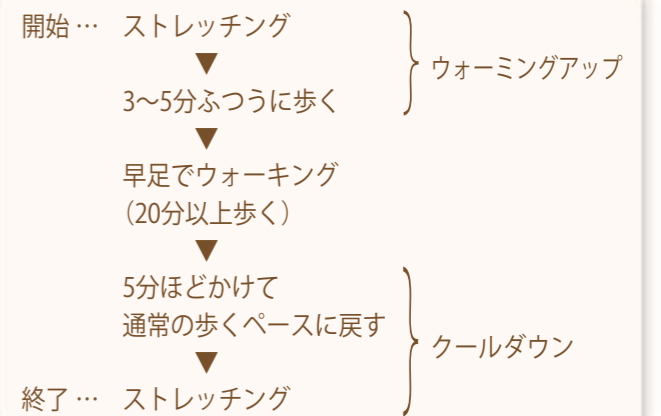
- 呼吸は、自分のペースでかまいませんが、しっかりと行って下さい。
- 脱水にならないように、水分補給はこまめに行いましょう。スポーツドリンクも効果的です。
- からだを締め付けない楽な服装で、動きやすくすることはもちろんですが、温度調節がしやすい服装にしましょう。また冬場は、汗をかいたら風邪をひかないよう、すぐに着替えるか、汗をふき取りましょう。

○ウォーミングアップ・クールダウンを忘れずに・・・

先にも述べましたが、ウォーキングと散歩は、全く違います。スポーツとしてのウォーキングは、全身の筋肉を使用するので、思った以上に身体に負担がかかります。ウォーキングを始めて、膝が痛い、足首が痛い、腰が痛い、転倒してしまったなどというトラブルを起こしてしまった方の多くは、ウォーミングアップ不足の場合が多いのです。また、翌日に疲れを残さないためにも、クールダウンもしっかり行いましょう。腰や脚のストレッチに加え、肩や脇腹、首のストレッチも行います。十分なウォーミングアップ・クールダウンと、正しいフォームで、健康効果を最大限に引き出しましょう。



おすすめプログラム



おわりに

いかがですか?どのように歩いたら良いか、どのくらい歩いたら良いか、分かってもらえましたか?健康のためのウォーキングと散歩の違いが分かっていただけましたか?ウォーキングで、心身ともにリフレッシュして、健康な身体を手に入れましょう。初めから意気込んでしまうと三日坊主になりやすいので、四季折々の風景を楽しみながら、無理のない程度から始めて、1日1万歩を目指しましょう!

大阪市北区中崎町界隈

石切生喜病院 医療事務部
副部長 十河 淳磨

大阪府
大阪市



▼看板をぶらさげている
ハンガーにも遊び心が満載…



▲古い町屋を
そのまま利用したカフェ。

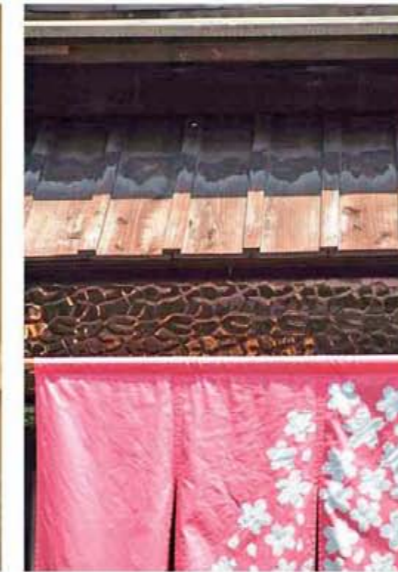


▲路地裏に立ち並ぶ看板。
奥には「文化住宅」が密集。

▼木製の牛乳箱！
今も現役なら、中には
ガラスの牛乳ビンが？



▼年代物の庇と
対照的な
ピンクののれん



▼店先の
ディスプレイも
なかなかのセンス



▼古民家の
勝手口で見つけた
スタンドグラス



大 阪駅から北東方向、地下鉄谷町線「中崎町」駅の北側に広がる一帯は、レトロ感あふれるカフェやバー、レストランが点在している街です。

古臭いけど目新しい…そんな雰囲気敏感な若者の間で静かなブームとなり、雑誌などでも度々取り上げられるようになりました。

今回は、いつもと少し趣向を変え、カメラ片手に「大阪の下町・なかぎきちょう」で見つけたあれこれをご紹介します。

周辺の詳細地図はこちら…

<http://nakazaki-cho.kitatenma.com/map.html>



このほかにも、大阪市内には十三～中津界隈、福島駅付近、空堀（からほり）商店街、大正～芦原橋など、郷愁漂う街並みがたくさん残っています。

今度の休みは、古き良き時代に想いを馳せながら、のんびりと街歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか。意外な発見に出会えるかもしれませんよ。



▲映画のワンシーン
に出てきそうな、
ショットバーのオブジェ



▲やわらかい光を灯しそうな
手芸店の
ランプシェード



▲シリアルショップの店先は、
どこことなく
南国のリゾート風



▲凝った造りの軒板。
よく見ると、細工ガラス
も使う手の込みよう

夏祭り



● (医)藤井会附属 にこにこ保育園
保育士 西田 由佳



たくさんの屋台に子ども達も笑顔!

7月18日、夏の一大イベント! 皆が待ちに待ったにこにこ保育園の夏祭りです! 当日は台風直撃の心配もありましたが子ども達が作った、てるてる坊主のおかげで無事に夏祭りを開催する事が出来ました。

開始時間が近付くと、甚平や浴衣に身を包んだとても可愛い子ども達がやってきて、一気に夏祭りの雰囲気も高まりました。

今年は例年より出店の数も多く、カキ氷、たこ焼き、焼きそば、たこせん、みるせん、フランクフルト、ポップコーン、あてもの、と盛りだくさん! どの屋台も子ども達に大人気です。沢山のチケットを持った子ども達は嬉しそうにお店を回り、美味しい食べ物を手に皆の笑顔が広がっていました。

恒例のゲームで大盛り上がり!

ゲームは毎年恒例のラブラブ風船割り、名前の通りご夫婦の仲睦まじいラブラブな姿が垣間見られました。ストローで早飲み対決は超極細なストロー! お父さんの必死な姿に子ども達の応援もヒートアップです。箱の中身はなんだろう? は皆にも中身の見えない黒い箱。「かつら」に「糸こんにゃく」に「ブロッコリー」! 子ども達も身を乗り出し、一気に注目が集まる中、どんどんと答えてもらい見事に正解を出して頂きました!

そうして楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。

今年の夏祭りも沢山の方に参加・ご協力頂き、皆様のおかげで無事に夏祭りを終える事が出来、とても賑やかで素敵な夏の思い出となりました。ありがとうございました。



魚を食べよう

【鰯】〜かれい〜



石切生喜病院 栄養管理室 係長 吉里 慶美

鰯の 雑学

鰯は世界に約100種、浅い海から水深1000m深海までに生息しています。日本近海には約40種類以上あり、九州から北海道まで広い範囲に分布しています。「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、一部を除いて鰯は右側に目が揃っています。孵化したての鰯は左右に目がついていますが、体長10ミリ前後に成長すると目が移動し始めます。

鰯の 栄養

高たんぱく質・低脂肪で消化もよく、離乳期の子供や高齢者、胃弱の方などに適した食材です。
ビタミンB群やタウリンを多く含んでいます。また、「えんがわ」にはコラーゲンが含まれています。

鰯の 選び方

- 表側につやがあり、ぬめりがあるもの。
- 裏側が純白に輝いている物
- えらが鮮やかで、身が厚いもの。
- 尾びれ近くまで身がはいつているもの。
- 切り身の場合、身は透明感があるもの。

鰯の ことわざ

【鰯の合わせは聴き合わせ】

「鰯は無精者の釣り」といわれて、早合わせでは釣れない。かといって放っておいては餌が動かず鰯の食いが悪く、釣れても針を飲みこまれて能率が悪い。そこで、時々糸をひいたり張ったりして、鰯の食欲を誘いアタリを確かめる。これを「聴く」という。

医療法人藤井会 石切生喜病院

脳神経外科医による 出張講座 開催

医療法人藤井会 本部事務局 広報課 主任代理 山田 英美

平成27年7月5日(日曜日)、東大阪市縄手北校区、喜里川町自治会・喜里川会館にて石切生喜病院 脳神経外科医による出張講座を開催いたしました。

今回は石切生喜病院 脳神経外科の永田崇医師が脳卒中について分かり易く解説し、また、生活習慣病予防から日々の食生活まで健康に関する講演で会場の喜里川会館が満員となり講演後の質疑応答でもご自身のお身体で心配な点、お薬の話などあり、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いただきました喜里川町自治会・婦人部の皆様、この場をお借りして御礼申し上げます。



鰯を使った簡単レシピ

鰯の煮びたし

栄養量 1人分

- エネルギー … 241Kcal
- たんぱく質 … 40g
- 脂質 … 3g
- 塩分 … 1.9g

材料 (1人分)

- 鰯 … 1匹
- 酒 … 大さじ1
- 白ネギ(細切り) … 適量
- 生姜(千切り) … 5g
- だし昆布(細切り) … 適量

【A】

- 水 … 150ml
- 昆布茶 … 小さじ1/2
- 薄口醤油 … 小さじ1/2
- みりん … 大さじ1/2



- 《作り方》
- ① 鰯に酒を軽くふりかけ、蒸し器で7~8分蒸す。
 - ② 鍋に【A】を入れて弱火にし、昆布・白ネギ・生姜を加え、なじむまで火を通す。
 - ③ 鰯を入れて軽く温め、器に盛る。

7月26日(日)大阪府交野市のくろんど園地にて石切生喜病院 第6回バーベキュー大会を開催しました。石切生喜病院の各部署から80名近くの参加がありました。

梅雨の真っ只中で、前日まで台風だったこともあり天候が心配されていましたが、当日はまさかの汗が止まらない程の晴天の一日でした。

日頃の職務中には関連の薄い部署間や、ベテラン職員から今年入職のフレッシュ職員、職員の家族まで8つの班に分かれて肉を焼き、今まで話したことがない人や普段は関わらない部署の人とも自然と会話が生まれ、今まで以上に絆が深まったのではないかと思います。

水鉄砲で水をかけあってはしゃいだり、酔っていろいろな人に絡んでる姿など、職務中では絶対見ることができない一面もたくさん見ることができました。

当日、様々なトラブルが起こり幹事もてんやわんやした場面もありましたが、参加者の方々の協力もあり、無事終わることができました。

普段ではなかなか親しくなりにくい方々ともいろいろな話ができ、仕事上でもやりやすい環境になったり、このような活動はとても大切だなと、あらためて感じました。



石切生喜病院 夏のロビーコンサート開催

医療法人藤井会 本部事務局 広報課 白石 成帆

夏真っ盛り!! 8月31日(月)、石切生喜病院 第6病棟1階ロビーにおきまして毎年恒例・夏のロビーコンサートが行われました。

このロビーコンサートは様々なアーティストをお迎えし好評を頂いております。今回は、バスクラリネット、声楽、ピアノの3名をお迎えして「聴いて・見て・そして会場の皆さまも巻き込んで」のコンセプトの元、開催されました。会場には石切生喜病院の患者様だけではなく藤井会リハビリテーション病院に入院されている患者様や夏休みの最後の日という事もあり、お子様の姿も見受けられました。

バスクラリネット???聞き慣れない管楽器という事もあり、少し構えていましたが最初の曲が♪鬼のパンツはいいパンツ♪つよいぞ〜つよいぞ〜♪と始まったので何だか拍子抜け…一瞬にして会場にお越し頂いた皆さまを巻き込み一体感溢れるステージとなりました。

その後も、ポピュラーな曲から本格的なミュージカル調な曲まで、約1時間のロビーコンサートは【あっ】と言う間に過ぎました。



恒例 石切生喜病院

献血デー!



例年通り、半年に1度の献血デーがやってきました。今年は9月10日、前日には台風が東海地方に上陸し、この日は北関東で集中豪雨・鬼怒川の堤防決壊するなど甚大な被害が出た日で、石切生喜病院周辺でも昼ごろには突然の雷雨となりました。

朝10時、第6病棟玄関脇に大阪府赤十字センターの愛の献血車が到着。ボランティア精神を発揮して、60名近い方に献血にご協力頂きました。中には入院患者様のお見舞いの方でしょうか?

又、近隣にお住まいの方でしょうか?一般の方も献血にご協力いただきありがとうございました。

石切生喜病院では、年に2回(夏と冬)に献血車が来院します。今後とも、ご協力頂きます様お願い致します。



石切生喜病院

消防訓練



石切生喜病院では平成27年6月23日(火)、消防訓練を行いました。まず、大会議室で打ち合わせ(救助役、けが人役などの振り分け)と消防士の方より消防訓練を行うにあたっての心構えの説明がありました。

今回の訓練は夜間当直帯に第6病棟5階給湯室より火災が発生し自動火災報知機が作動、第6病棟1階防災センターの火災発生警報が鳴る。

□警備員は外来医事課へ連絡とともに出火元へ急行し火元を確認。 □医事課職員は院内非常放送を行った後、出火元へ急行する。 □看護師2名は初期消火と避難誘導をする。 □火災発生の確認をした第6病棟5階看護師は初期消火では無理と判断すれば病棟内の自動通報装置のボタンを押す。 □各部署より駆けつけた職員は病棟の患者様を安全に避難誘導する。 □警備員は全員の避難を確認した後、防火扉を閉めてから避難する。

又、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30名を超える職員が『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、実際に火災が起こった時の注意点、煙の恐ろしさなどの説明を受け、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。



編集後記



皆さん、「AED」の正式名称を知っていますか。「AED」とは、「Automated External Defibrillator」の略で、「自動体外式除細動器」です。

AEDは、今では色々な場所(学校・駅・病院・体育館等)で見かけられるようになりました。2004年7月に、AEDの使用が一般市民に認められ、今年で11年目になります。設置台数は、全国で30万台を超えているそうです。

AEDを見たことがあっても、「使用方法がわからない」「使うべき状態かわからない」といった意見が多くあります。実際にAEDを使用して助かった事例はたくさんありますが、使用した方の半分以上が、医療従事者・救急隊だそうです。一般市民のAED利用率が増えれば、もっとたくさんの命が助かると思います。

消防署、心肺蘇生法を教える団体等が、AEDの使用方法を含んだ心肺蘇生法を教えてください。もっと前にAEDの使用が一般市民に認められていれば、多くの命が助かっていたと思います。

個々が命の大切さを知り、今自分が出来る事を学び、行動を起こす時ではないでしょうか。

藤井外科 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 藤井産業 布施ロビル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

