

社団法人 巨樹の会
新武雄病院

おおくす

Vol. 7

Contents

アンコール小児病院 赤尾和美看護師講演会
脳神経外科 部長 大中先生インタビュー

七夕祭り / 新武雄病院海水浴 / 牛津高校インターンシップ
青島サバイバルキャンプ / 院内研究 / 御意見箱 / 人間ドックのご案内
自宅のできる筋力トレーニング / 武雄じゃら〜ん

 **facebook**
はじめました。



「アンコール小児病院 赤尾和美看護師講演会」 に参加してー。



6月28日(木)赤尾看護師の講演会が武雄看護リハビリテーション学校で開催されました。生徒やご父兄の方々とともに、私達病院スタッフもカンボジアの医療の現場とアンコール小児病院の活動をスライドで知ることができました。アンコール小児病院は、以前は国外の医療関係者で運営されていましたが、今では現地の人々が従事され、多くの子供達の命が救われています。しかし、まだまだ状況は厳しく、一度救われた命だけ家族の生活を守るため、瀕死の状態でも病院受診をできないカンボジアの現状がありました。切なくて、スライドで映しだされた笑顔の子どもの顔がぼやけて見えました。今回の講演に参加して、幸せな環境に感謝し、今後もアンコール小児病院へ私達のできる支援を継続して行こうと思いました。(看護部:朝長)

● フレンズ・ウィズアウト・ア・ボーダー ●

アンコール小児病院はアンコール遺跡のあるカンボジア王国シェムリアップ市に位置しています。1999年に開院して以来、100万人もの子どもたちに医療を提供してきました。敷地面積約1万平方メートル、建物面積1,280平方メートル。入院病棟、救急室、集中治療室、手術室、歯科、眼科等を備え、毎日400人以上多い日には600人をこえる子どもたちが外来を訪れます。こうした子どもの多くは、予防や治療が可能な病気を患っています。カンボジアでは呼吸器感染や下痢の対処が遅れたり、先進国ではもう根絶している病気から命を失うことが稀ではありません。アンコール小児病院では患者とその家族が病院内で過ごす時間を、教育の場として有効に活用しています。栄養、保健、病気の予防に関する基礎知識を教えたり、予防接種やビタミン供給を提供しています。アンコール小児病院の建設プロジェクト開始当初から、新武雄病院を含むカマチグループは、フレンズ・ウィズアウト・ア・ボーダーの支援を続けています。新武雄病院の職員は、賛助会員として、これまで継続的な支援をしております。両病院をつなぐ架け橋は、両国友情の証です。今後もこの輪を広げ、育てていきましょう。



おお なか 大中先生 インタビュー

INTERVIEW



脳神経外科 部長
大中 洋平 (おおなか ようへい)

Q、先生は脳神経外科ですが、得意分野がありますか？

A、脳血管障害と外傷です。

Q、脳神経外科で、夏場に多い病気というのはありますか？

A、最近、夏場に脳梗塞になるという症例が増えていると言われてます。脱水症から、血液がどろどろの状態になって、脳梗塞になります。水分をしっかり取ることが大切です。

ただし、汗をかいて水分と塩分が不足した状態の時に水分だけ補給すると、一時的に喉の渇きはおさめますが、体の調整機能により、さらに汗をかき、脱水状態をぬけ出せません。塩分も取ることが重要ですが、体への吸収を効率良くするために、糖分もとりましょう。スポーツドリンクや経口補水液が市販されているので、利用してみてください。高齢の方は、喉の渇きを感じにくくなっていたり、排尿障害や介助者への遠慮から飲水を控えたり、また最近では節電への配慮からエアコンを使わなかったりして、脱水症や熱中症を起こしやすいです。今年も2万人を超える方が救急車で搬送されています。本人はもちろんですが、回りにいる皆さんで、水分補給を心がけて下さい。また、脳梗塞にならないためには、生活習慣病の予防が重要です。よく言われることですが、タバコを吸わない、飲酒は適度に、栄養バランスを考える、適度な運動と休養をとることなどが大切ですね。

Q、武雄就任3年になりますが、福岡と佐賀の県民性の違いなどありますか？

A、武雄ではご高齢の方と接する機会が多いのですが、みなさんとても若いですね。いくつになっても、何かをやってみようという意欲のある方が多いです。交通の便が悪いこともあるのですが、高齢の方が運転されているのをよく見かけます。

また、人柄の良い方がとても多く、心から感謝されているのが伝わってくるので、とても診療のしがいがあります。

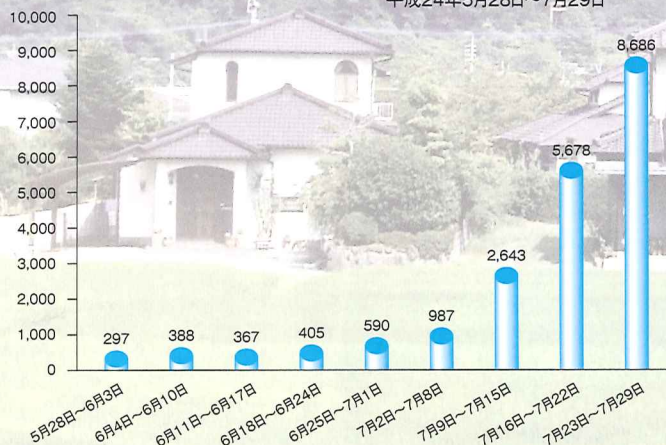
Q、最近何か面白いエピソードがあれば教えてください。

A、お盆に、家族で五島に行って来ました。五島地方では、お盆に地元青年団の皆さんが、鐘や太鼓を鳴らしながら各家庭をまわる「ちゃんこ」という風習があり、面白かったですね。

また、お墓で花火をして、ご先祖様を送るらしいのですが、うちの子どもがロケット花火が嫌いで、おしっこで消そうとしたのにはびっくりしました。私も、童心に帰りすぎて、やけどしちゃいましたけど。海がとても綺麗で、青い魚が泳いでるのが綺麗に見えました。本当にいいところでした。

熱中症による救急搬送状況(今年)

平成24年5月28日～7月29日



今年、熱中症による救急搬送人数は、2万人を超えました。(20,041人)

総務省消防庁HP



七夕まつり



7月7日に七夕祭りを開催しました。リハビリ室に『魚釣りゲーム』、『輪投げ』、『ヨーヨー釣り』、『写真撮影』などの出店を用意し、スタッフと一緒に回って夏祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。その他、出し物では『たなばたさま』の劇や七夕にちなんだ『体操』も実施しました。当日たくさんの患者様が参加され各出店が賑わっており、出店を回りながらスタッフやあまり交流のない患者様同士が笑顔で話をしてらっしゃる様子がとても印象的でした。また、出し物や体操でもたくさんの笑顔や元気な声を聞くことができました。日々のリハビリの中での関わりだけでは見ることのできないみなさんの豊かな表情がみれてとても嬉しく感じました。(リハ科:相浦)



新武雄病院海水浴

H24年7月28日土曜日に、唐津市浜玉町の二本松キャンプ場にて新武雄病院の海水浴を行いました。新武雄病院の職員とその家族約90人が集まり、各部署の親睦を深めながらバーベキューや海水浴をして楽しみました。バーベキューでは、男性職員が暑い中焼いてくれたお肉や野菜の他に、サザエやイカもあり、海辺で魚介類を堪能できました。バーベキュー以外でも、かき氷を自分で作ることができて、子どもさんや女性職員に人気でした。海水浴は、時間帯が夕方ということで、あまり泳ぐことはできませんでしたが、海パンに着替えて海に入る人や、波打ちぎわで遊ぶ人もいました。海岸から沈む夕日も見ることができ、日頃の疲れを忘れさせてくれました。今回の海水浴を通して、普段関わることの少ない部署の方とも交流ができて、良かったと思います。今後も他部署との交流を深める行事が開催されると思いますので、ぜひとも参加していきたいと思いました。(医事課:吉田)



牛津高校インターンシップ

なりたい“自分”になろう

7月23日(月)～27日(金)に牛津高校の2年生3名のインターンシップが行なわれました。看護部とリハビリテーション科で5日間体験をしました。

患者様のシーツ交換をしたり、車椅子を押したり、患者様と一緒に体操をしたりしました。

初めて病院の仕事を体験して「現場の仕事に驚くことがたくさんあった」「夢に向かって頑張っていこうという気持ちが強くなった」という意見がありました。この体験をいかしてこれから頑張ってください!!

(看護部:青木)



わんぱく in スクール青島 サバイバルキャンプ

H24年7月21日～22日の一泊二日で武雄市主催の「わんぱくスクール青島サバイバルキャンプ」へ保健指導員として、当院から看護師の私が1名引率してきました。当日は炎天下でしたが、元気いっぱいの子供たちと一緒にテントを設営しました。トイレは地面に穴を掘り、食器の洗浄は海水で洗浄し、煮沸消毒を行うなどサバイバルなキャンプを楽しみました。救護室には熱中症のような症状で3名、手に木の破片が刺さってしまった子が1名、目にゴミが入った子が1名来られました。過酷な環境の中大人に頼らず、子供たち同士で話し合い、チームワークで作業を進めている姿がとても凛々しく、感動し、子供たちの将来がとても楽しみにになりました。子供たちは五泊六日のサバイバルキャンプを行うそうです。夕方にはとてもきれいな夕日も見られます。毎年開かれるため是非参加されてみて下さいね。

(看護部:山口)



院内研究

6月25日院内研究発表会が行われました。今回、院内研究発表会に参加し、1番印象に残っている発表は、同じ病棟の先輩が発表された「術前・術後の患者様に対するオリエンテーション方法」の研究です。研究内容としては、患者様の不安の軽減と、理解促進のためのイラストなどを多用したパンフレットの活用で、自分の今後の看護活動に非常に役立つものと実感しました。院内研究発表会は定期的に行われており、院内スタッフ全員で研究の成果をもとに情報の共有・知識・技術の向上をはかり、院内をたずねられた患者様一人ひとりに少しでも満足していく対応が出来るよう努めています。

(看護部：栗原)



御意見箱

患者様の声

「顔ばれ(^ v ^)」で頑張ってください。

ICUの待合室で、患者の容態に心が落ち込んでいる時に水やコーヒーを頂き、ホッと気持ちを立て直して帰れます。

僕のおばあちゃんの頭の病気を早く治して下さい。

先生をはじめスタッフの皆さんがとても親切で感じがよく感謝しています。部屋もとてもきれいにしているので気持ちがよいです。

看護師さんはいつも走り回って忙しそうです。身体の調子はいかがですか？と声をかけてもらいます。

先生を始めスタッフの方が親切で、病気を忘れるような気になります。

主治医の先生方に感謝しています。テキパキと笑顔が印象的でした。色々な職種に従事しておられる皆様、仕事に責任とプライドを持っておられ感じが良かったです。誰でも「おはよう」の挨拶は気持ち良かったです。

料理も野菜の旨みを活かしておられ、薄味のとりこになりました。

大変お世話になりました。スタッフの皆様のご活躍をお祈りします。

看護師・リハビリの方々も親切で、至れり尽くせりして頂き安心して快適に過ごすことが出来ました。

5月

- Q. ICU待合室のテーブルの汚れが数日そのままの時がありました。
- A. 午前、午後に巡回をしておりますので、その時に必ず清掃をいたします。
- Q. 外来の看護師の対応が冷たく感じられました。「検査を行います」や「しばらくお待ちください」等の言葉があっても良かったのではないのでしょうか。今何をしているのか、いつまで待てばいいのか…と思いました。
- A. 十分な配慮が出来ず大変申し訳ありませんでした。細やかな心遣いが出来るよう、再度教育・指導をまいります。
- Q. 病棟の身障者用トイレが自動で便利ですが、おばあちゃんがどうやって流すのかが分からず開閉もできない様子でした。
- A. ご使用になる時に、わかりやすく説明を行うようにいたします。また、そばで看護師がお手伝いをさせて頂くようにしたいと思います。
- Q. 病棟での投薬の際にもっと慎重に配って欲しいです。もれている時があります。食前の薬を食後に持ってこられても、意味ないと思います。
- A. 大変申し訳ありませんでした。今後このような事が無いよう教育し、皆様に安心して療養生活を送っていただけるよう指導いたします。

6月

- Q. 食事時にデザートで出してもらおうリンゴの皮をむいていただければと思います。入れ歯のため食べにくいのでお願いします。
- A. 栄養士が患者様訪問を通じ、ご意見をお伺いしているのですが大変申し訳ありませんでした。リンゴなどの硬い果物が食べにくい方には、薄切りまたは軟らかく煮てお出ししております。食事に関して何かございましたら、近くのスタッフに遠慮なく、声をおかけ下さい。
- Q. 気温が高くて病室が暑い日もあります。その時は看護師さんに言って下げてもらってもいいのでしょうか。
- A. 入院されている患者様に合わせて調整をさせていただいております。どうぞ遠慮なくスタッフにお申し付け下さい。

人間ドックのご案内

笑顔とまごころで、より質の高い健康診断を目指す

日本人の死因をみると3人のうち2人が「がん」「心臓病」「脳卒中」です。これらの病気は生活習慣病と言われており、長い年月をかけて進行してきたものがほとんどです。これらの恐ろしい病気は自覚症状が出てきたときは相当進行していることは、皆さん御存知でしょうか。最新の各種医療機器は自覚症状のない時期にその予兆を発見することが可能なのです。

予約から健診までの流れ(当院は**完全予約制**です)

お申し込み

受診希望日の1週間前までにお申し込み下さい。

[胃の検査をご希望の方は、胃カメラか胃透視(バリウム)を選択して下さい。]

書類送付

ご予約後、コースに合わせた問診票などの関係書類をお送りします。

[中身をしっかりとご確認ください。]

健診当日

事前に送付した書類に記入し、検体・保険証をご持参の上、当院健診室までお越し下さい。受付後、検査へご案内致します。

主な健診コース ※健康保険証はご利用できません。

- 人間ドック(日帰り・宿泊)
- 脳ドックコース
- 消化器コース
- 肺検査コース
- 生活習慣病予防健診
- 健康診断

詳しくは健診室までお問い合わせ下さい。

追加オプション検査

- 脳検査
- 腹部超音波
- 大腸内視鏡
- 胸部CT検査、喀痰検査
- 胃内視鏡(カメラ)
- 子宮頸がん検査
- 胃透視(バリウム)
- 腫瘍マーカー(肺がん)
- 骨塩定量検査
- 腫瘍マーカー(肝臓・膵臓)
- 乳房超音波
- 腫瘍マーカー(前立腺)
- 乳房マンモグラフィー
- PET・CT検査(福岡和白画像診断クリニックで行います)

ご予約・お問い合わせ

なっとく ドックに



0120-791092

受診日/月曜日～土曜日(日・祝日は休診)
お気軽にお問い合わせください

〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12628番地 TEL/0954-23-6444(直通) FAX/0954-23-6444(直通)
E-mail/kenshin@shintakeo-hp.or.jp



自宅でできる筋力トレーニング

【体幹編】



腰痛の原因は姿勢の悪さ、激しい運動や労働、老化によるものと様々ありますが、腰の骨を支える腹筋や腰の筋肉を鍛えることも腰痛予防につながります。しかし、一般的な腹筋トレーニングは負荷が強かったり、息を止めて行なう事で血圧が上昇したり心拍数が増えたりとリスクも抱えています。そこで今回は、自宅でできる簡単な筋力トレーニングを紹介します。



①一般的な腹筋

①一般的に行われる腹筋運動では腰部を強く曲げるため腰部に負担がかかりやすく腰を痛める原因になることもあります。



②腰への負担が少ない腹筋

②お腹に枕を抱いてお腹と枕で押し合います。この運動は座ってでも、立ったままでもできます。また、腰部を曲げる動作が無いいため腰への負担が少なくな行なう事ができます。

回数：10回×3セット
1回につき5秒間押し合います



③腰への負担が少ない腹筋

③空中で自転車を漕ぐようにして足を回します。足を上げすぎると腰が曲がるので、足を上げすぎないように気をつけましょう。

※注意点 ●回数は無理がないよう、自分にあった回数を行ってください。 ●運動中は息を止めず、息を吐きながら自分のペースで行いましょう。
●首や腰の手術をされている方や腰の痛みが強い方は医師に相談し、無理に行わないようにして下さい。

武雄 Takeo じゃら〜ん

今回は武雄を飛び出して、鹿島市の紹介をします。武雄より車で約30分、日本三大稲荷で知られる「祐徳稲荷神社」があります。衣食住、生活全般の守護神、商売繁盛、家運繁栄などで尊崇されています。四季折々で表情を変える花や緑、様々なイベントが催されています。更に、国道207号線を長崎方面へと車を走らせると、途中に浜地区があります。浜地区には肥前浜宿の町並みがあり、歴史的遺産とも言われています。豊かな地下水・おいしいお米によって、酒造りが盛んで「酒蔵通り」と言われる白壁土蔵や茅葺町家などの伝統的な建物が残っています。

そして、再び207号線を走らせると、左手に有明海。干潟の上で行う大運動会でおなじみのガタリンピックの会場になっている所には、道の駅鹿島(干菜市)があり、地元で採れた野菜や有明海の珍しい魚介類があります。干潟体験も出来ますので、泥んこになって遊んでみませんか？



診療科目

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
外科・整形外科・リウマチ科・脳神経外科
呼吸器外科・泌尿器科・麻酔科・放射線科
リハビリテーション科・救急科

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00 (専門外来)
午後 2:00 ~ 5:00

※但し、急患の場合はいつでもただちに診察致します。

●〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12628番地 ●E-mail info@shintakeo-hp.or.jp
●TEL 0954-23-3111 ●FAX 0954-23-0208 ●ホームページ http://www.shintakeo-hp.or.jp