

2013年8月1日発行

そよかぜ



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院



6月15日フラワーアレンジメント教室を開催いたしました！
テーマは「父の日に感謝を込めて。」楽しい教室となりました。

理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

目 次

- ページ 1 「病院の日・看護の日」
- ページ 2 「部署紹介 外来」「職員紹介」
- ページ 3・4 「専門外来のご紹介 禁煙外来」
- ページ 5 「加齢による皮膚トラブル」「介護福祉施設 けやき」
- ページ 6 「メタボとロコモ」「レシビ サラダそうめん」
- ページ 7 「お知らせ」

病院の日・看護の日

5月14日に「病院の日・看護の日」を開催しました。今年も多くの皆様にご参加いただきました。その様子を一部ではありますが、ご紹介させていただきます。

午前の部

午前の部は恒例の無料検診を行い、30名の方にご参加頂きました。身長・体重・腹囲・血圧・握力測定・尿検査・酸素飽和濃度測定を行い、その検査結果より健康相談・栄養相談など受けていただきました。また、介護・福祉相談などの窓口も設け、希望者の方には介護サービスについての説明も行いました。



午後の部



午後の部では、朝日リハビリテーション専門学校の岩田清治先生をお招きし、「健康でくらすためのちょっとしたアドバイス」と題して講演いただきました。
“健康”とは、単に病気あるいは虚弱でないという身体的な状態だけではなく、精神的・社会的にも安定し良好な状態であることが重要で、そのためにも生きがいや趣味を持つなど、日々ときめきを持って生活することが大切であることを、楽しくお話ししていただきました。

地域の方々が気軽に参加していただくことのできるイベントを通して、地域の方々とのふれあいを大切にし、皆様の健康・福祉について共に考えていきたいと思っています。
今回も多数ご参加いただき、ありがとうございました。

『5月12日 看護の日』

5月12日は看護の日です。

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲール(Florence Nightingale 1820-1910年)の誕生日にちなみ、1965年から国際看護師協会がこの日を「国際看護師の日(国際ナースデー)」と定め、各国で様々な行事が行われています。日本でも1991年に当時の厚生省がこの日を「看護の日」と定め以来毎年、看護協会が中心になって、この日を含む週を「看護週間」として各種の行事が行われています。



お馴染みの顔があると思いますが、今年は喜ばしいことに新しい職員を迎えることができ、年齢層も大幅に若返ることが出来ました。元気よく、笑顔で対応していきたいと思っています。

昨年12月には外来診療に女性外来が、この5月には泌尿器科が設置され、診療時間の変更もありました。今後も診察がスムーズに行えるように、さらに診察内容がよく理解していただけるように、医師と患者様の間に入ってサポートしていきます。何でも気軽にご相談下さい。

また、地域の方々が親しみやすい病院であることを目標に、これからも頑張っていきますので、佐藤病院外来をよろしくお願いします。



職員紹介



名前：木下 宣子(きのした よしこ)

趣味：旅行・山登り
～エピソード～

主人に勧められたのをきっかけに、山登りを始めました。登っている時はまわりの景色を見る余裕もないくらいへばっていて、私よりずっと年を重ねた方々に、ひょいひょいと連れ越されてしまいます。時々、「なんでこんなしんどいことをしているのかな。」と、思いますが、頂上に着いたら、絶景のご褒美が待っていて、達成感があります!次の日は、全身筋肉痛でゴロゴロですが、また、登りたくなります。「次はどここの山に登ろうか。」と考えながら、充実した日を過ごしています。

仕事のやりがいを感じる時：患者様の笑顔にであったとき
座右の銘：感謝の心を大切に



名前：命田 美友紀(ごうだ みゆき)

趣味：好きな曲をピアノで弾くこと

仕事のやりがいを感じる時：患者様にありがとうと言われた時、一人で出来る技術が増えた時

座右の銘：一日一歩



禁煙外来

佐藤病院では外科・内科・整形外科の診療科を中心として診療を行っていますが、その他にも様々な専門外来にて患者様の診療にあたっています。そんな専門外来の中から、今回は禁煙外来の紹介をさせていただきます。

禁煙外来は、平成19年4月より完全予約制で開始しました。これまでに246名の方が禁煙外来を受診され、151名の方が禁煙に成功しています。(禁煙成功率61%)

禁煙外来について、担当している梅森医師に聞いてみました。



Q 禁煙外来を受診される方は、どのような心境で来院されている方が多いのでしょうか？

また、禁煙外来を受診対象となるのはどのような方でしょうか？

A 受診対象は喫煙をしている全ての方です。いくつかの条件を満たせば健康保険を使っての治療も可能になりました。以前に比べれば、禁煙治療しやすい環境が整っていますので、禁煙してみたいと迷われている方は是非一度受診してみたいですね。

禁煙外来を受診される方は、自分自身と家族の健康や金銭面を理由に受診される方が多いです。中には階段を息切れせずに上れるようになりたいからという方もおられますよ。

Q 喫煙をしている方、禁煙外来を受診しようか迷っている方などへ向けて一言お願いします。

A 禁煙治療を開始された方で、途中で急に来院されなくなる方が時におられます。1回喫煙してしまったからといって諦めるのではなく、最後まで頑張ってみて欲しいですね。

タバコは百害あって一利なしと言われるように、タバコの煙には発ガン性物質が60種類以上含まれており、肺がんは勿論、脳卒中や心筋梗塞などの発生リスクが高くなることが知られています。タバコを吸う人と吸わない人とでは寿命に10年以上もの差が出るといったようなことも言われており、身体にとっていいことは何もありません。

少しでも禁煙が頭をよぎった方は一度禁煙外来へお越しいただきたいです。禁煙に向けて精一杯お手伝いさせていただきます。私と一緒に禁煙しましょう。

Q 禁煙治療中の患者様へどのようなアドバイスがされているのでしょうか？

A 禁煙を達成した時にどのような素晴らしい効果があるのかを説明するようにしています。具体的には、

- ①咳や痰が止まって呼吸が楽になる。
- ②ご飯が美味しくなる。
- ③肩こりがなくなる。
- ④目覚めが爽やかになる。
- ⑤肌の調子がよくなる。など

身体的にプラスになることをお話させていただいて、患者様が禁煙に対するモチベーションを維持できるように努めています。

禁煙外来修了証

殿

貴方は自らの意思と努力により、当院禁煙外来を無事修了したことを証明します。これからは油断する事なく、自信を持って健康の為に禁煙を続けて下さい。

平成 年 月 日
医療法人 明芳会
佐藤病院 禁煙外来

平成25年5月より、禁煙外来を全て終了された患者様には、禁煙外来修了証をお渡ししています。

【禁煙外来の概要】

診療時間

- ・ 月曜日 9:00~12:00 15:00~17:30
- ・ 火曜日 15:00~17:30
- ・ 金曜日 9:00~12:00

※予約制となっておりますので
事前にご連絡をお願いします。

治療概要

約3ヶ月を禁煙治療の期間として、診療を行います。

1回目の診察

問診を行い、禁煙治療の為の条件確認を行います。
条件を満たしていると禁煙治療が始まります。



2回目の診察（2週間後）



3回目の診察（4週間後）



4回目の診察（8週間後）



5回目の診察（12週間後）

それぞれの診察では、呼気一酸化炭素濃度測定[※]・禁煙の実行や
継続に向けたアドバイス・禁煙補助薬の処方が行われます。



※
呼気一酸化炭素濃度測定
呼気中の一酸化炭素の濃度を調べ、
禁煙によるデータ改善の状況を知ることが
できます。

診察費用

※3割負担の場合

- ①. 1回目の診察 : 3,760円
- ②. 2回目の診察 : 3,610円
- ③. 3回目の診察 : 5,640円
- ④. 4回目の診察 : 5,640円
- ⑤. 5回目の診察 : 1,110円

(薬代) 合計 : 19,760円

※
内服薬：チャンピックスを使用した場合の金額
です。その他の薬の処方や処方日数により、
金額が変わります



途中で諦めるのではなく、12週間は禁煙治療を続けて欲しい、と話す梅森医師

介護現場より
介護アドバイス

ご注意ください！加齢による皮膚トラブル

～ 表皮剥離^{はくり} ～

表皮剥離^{はくり}とは、皮膚を構成している表皮・真皮・皮下組織が、加齢により萎縮し弾力を失い、そして80歳を超える頃には表皮がかなり弱って、まるで熟れた桃のように外部からの刺激ではげてしまうことです。



外部刺激による
内出血(皮下出血)



アームウォーマー・レッグウォーマー
腕や足の皮膚の保護に手軽に使えます



人は歳をとると血管がもろくなり、少し打っただけでも内出血(皮下出血)してしまいます。内出血部は表皮はく離のリスクが高まるため、直接負荷がかからないよう、保護するのがよいでしょう。

介護現場でもよく使用しているのが、呉服店などでも簡単に手に入るアームウォーマー・レッグウォーマーで、腕や足を保護するという方法です。薄い生地のものより厚みのあるものの方がより効果的です。

ただし、ゴムやサイズが合わず、窮屈すぎるものは浮腫(腫れ・むくみ)につながるので、ゴムの緩やかな伸縮性のあるものがお勧めです。

佐藤病院グループ介護保険サービス事業所 紹介

地域密着型老人福祉施設
けやき



ようき、げんき、けやき！



「けやき」は、築港元町にある、特別養護老人ホームとショートステイ、小規模多機能型居宅介護の地域密着型老人福祉施設です。オープンしてまだ5年目と新しく、明るい雰囲気の中、ゆったりと利用者の皆様に過ごしていただいております。

お問い合わせ・ご見学はお気軽に。
地域密着型老人福祉施設 けやき
〒702-8051 岡山市南区築港元町2-31
TEL:086-263-7500

担当：竹内です！



介護保険のご相談は・・・

佐藤病院 居宅介護支援事業所 TEL:086-263-6636 (担当:藤井)まで

※ご相談は無料です。

「メタボ」と「ロコモ」

メタボリックシンドロームとは・・・

心臓や血管などの「内臓の病気」になりやすい状態

高血圧

最高血圧 **130** mmHg 以上

最低血圧 **85** mmHg 以上

内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲径

男性 **85** cm以上

女性 **90** cm以上

脂質異常症

トリグリセライド値

150 mg/dL 以上

HDLコレステロール値

40 mg/dL 以下

高血糖

血糖値 **110** mg/dL 以上

2つ以上あてはまると
メタボリックシンドローム

ロコモティブシンドロームとは・・・

「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態



1つでも当てはまれば、
ロコモティブシンドロームの
心配があります!!

以上の自己診断を実施し、自分の状態を知っておくことがまず第一歩です！
知らぬが仏、では済まされない...!?

次号では「メタボ」と「ロコモ」の正体と予防法をご紹介します。お楽しみに！



サラダそうめん

～豚肉と夏野菜をたっぷり使って～

材料 (2人分)

- (*)めんつゆ (2倍濃縮) 125ml
- (*)水 50cc
- (*)トマト 中1個
- (*)ツナ缶 (オイル漬け) 50g
- (*)粗挽こしょう 少々
- そうめん 100g
- レタス 1/4個
- きゅうり 1/2本
- 大葉 5枚
- みょうが 2個
- カイワレ菜 1/2パック
- 豚肉 (冷しゃぶ用) 80g
- レモン汁 お好みで

材料

夏野菜には、汗で消費されるビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。夏バテ防止に夏野菜をしっかり食べましょう。



- 作り方
- ①ボウルにトマトつゆの材料(*)を全部入れ、混ぜ合わせる。その後、冷蔵庫で冷やす。
 - ②お湯を沸かし、豚肉を茹でる。茹で上がった後、冷水で冷ます。
 - ③レタス、きゅうり、大葉、みょうがは千切りにし、カイワレ菜はほぐす。
 - ④お湯を沸かし、そうめんを湯がく。茹で上がった後、冷水でよく洗い、ざるに上げて水気を切る。
 - ⑤そうめんと、③の千切り野菜を混ぜ合わせる。
 - ⑥豚肉と⑤を皿に盛り、冷やしていた①のつゆを添えて完成。お好みで、つゆにレモン汁を入れる。

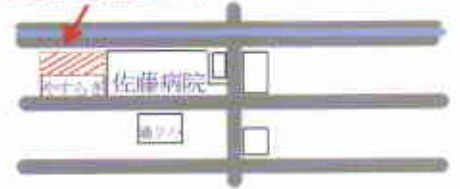


お知らせ ～秋祭り～

来る9月28日(土) 17時～19時に病院西駐車場にて、恒例の秋祭りを開催いたします。「広げよう地域の輪、届けよう笑顔の輪」をキャッチフレーズに、スタッフ一同地域の皆様のお越しをお待ちしております。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。



秋祭り会場
病院西駐車場



< 出店内容 >

- ・焼きそば
- ・焼き鳥
- ・おでん
- ・カレーライス
- ・コロッケ
- ・アイスクリーム&ジュース、ビール
- ・フランクフルト
- ・フリーマーケット
- ・ゲーム



< 献血バスが やってきます! >



下記記日程で今年も献血バスがやってきます。
400m! 献血に職員と一緒にご参加いただける方は病院受付までご連絡ください。皆様のご協力をお願いいたします。
日時：8月2日(金) 13:00～15:30
場所：佐藤病院1Fロビー

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人
明芳会

佐藤病院



住所：〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
TEL：086-263-6622
FAX：086-264-6769
URL：http://www.sato-hp.com
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

社会福祉法人 一耀会

株式会社
エス・エッチ・メダル

佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえで
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

暑さが厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も昨年同様、暑くなると思いますので、熱中症や脱水には十分お気をつけください。熱中症や脱水といった症状は屋外を問わず、屋内でも症状が発生することがありますので水分補給および塩分補給はこまめに行っていきましょう。

今後も皆様に満足していただける広報誌を発行していきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想を宜しくお願ひします。

※ 今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。
佐藤病院 広報委員会一同