

あおぞら



石川プリン君（撮影：血液透析室 石川みどりさん）

医療理念

1. 医療の原点に立った心温まる医療
【Humanism】
2. 高度医療の提供
【High Level】
3. 職員一同連携し仕事を通じての
人間的成長 【High Growth】

目次

平成28年10月より「地域包括ケア病床」を 新設いたしました！	2
連携病院のご紹介	3
私の健康法	4
第24回西日本肥満研究会報告	5
がん病態栄養専門管理栄養士	6
愛犬 石川プリン君のおはなし	7
外来週間診療予定表	8

医療法人

平成28年
10月より

「地域包括ケア病床」を

新設いたしました！

南5階病棟師長 藤本 真一

南5階病棟は45床の内科病棟でしたが、
平成28年10月より45床のうち30床が「地域包括ケア病床」になりました。

地域包括ケア 病床とは？

「地域包括ケア病床」とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者さまに対して、在宅や介護施設への「復帰に向けた支援を行う病床」です。

本来は、一般病棟で病状が安定すると、早期に退院をしていただく事となっています。しかし、在宅での療養に不安があり、もう少しの入院治療で社会復帰できる患者さまのために、当院では「地域包括ケア病床」を準備し、安心して退院していただけるよう支援していきます。

急性期の治療が終了した患者さまが対象となり、在宅あるいは介護施設復帰へ向けて経過観察やリハビリ・在宅復帰支援等が必要な方が対象となります。具体的には

1. 当院にてもう少し経過観察が必要になる方
2. 在宅復帰へ向けて積極的なリハビリテーションが必要な方
3. 在宅での療養準備が必要な方

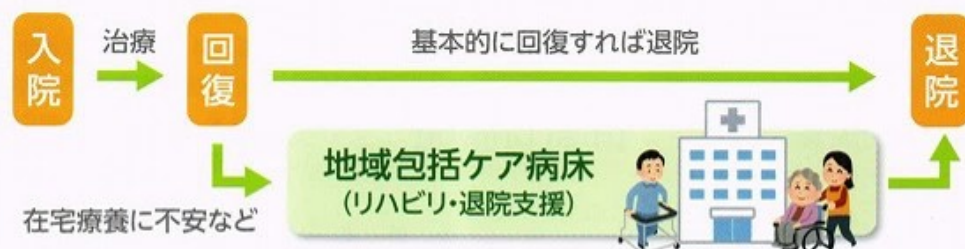
ただし、該当病床に入室後、**最長60日以内での退院**が原則となります。



なお、「地域包括ケア病床」へ転床して頂く場合、**主治医を中心として関連部門間が話し合いのもと判断し**、患者さま・ご家族さまにご提案させていただきます。ご了解頂いた患者さまは地域包括ケア病床へ移動し継続入院となります。

地域包括ケア 病床に入ると

在宅復帰をスムーズに行うために、「在宅復帰支援計画」に基づいて、主治医、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー等が協力して、効率的かつ積極的に患者さまのリハビリや在宅支援(相談・準備等)を行っていきます。



連携病院のご紹介

医療法人友愛会

田川療養所

この度、広報誌「あおぞら」の紙面をお借りして、当院のご紹介をさせて頂くこととなりました。このような機会を与えて頂き誠にありがとうございます。

医療法人友愛会は田川療養所(心療内科・精神科)としきの里(介護老人保健施設)を中心とした、地域の皆様の医療と介護、福祉をトータルでサポートしている法人です。「ともに在ること」を基本理念に、様々な悩みを抱えた方たちが笑顔で話ができたり、生活を楽しみ、生きがいを持って過ごしていただけるようになることを目指して「こころの医療」を提供いたしております。

国はメンタルヘルス対策を更に推し進め、今年から企業の健康診断項目の1つとしてストレスチェックが始まりました。今やうつ病などの精神疾患は、脳卒中などのいわゆる4大疾病に加えられ、5大疾病になるなど身近なものになりつつあります。

田川療養所は錦町にあります。皆様のおかげをもちまして昨年創立60周年を迎えました。

光晴会病院へは当院の院長田川雅浩が毎週木曜日午後1時に伺っています。認知症やうつ病など、精神疾患が疑われる患者についてベッドサイドにて診療をおこなうなど、光晴会病院のスタッフチームの一員としてメンタルサポートを担っております。また、精神的治療が優先され入院加療が必要な場合は、光晴会病院の地域連携室よりご相談を頂き、当院にて入院をお受けしております。同様に、当院入院中の患者様に緊急の身体的治療が必要な場合は光晴会病院にお引き受けいただいております。このよう



に一般科病院と精神科病院の医-医連携で、ともに地域の保健福祉医療に貢献できればと思います。

最後に、からだの病気と同様にこころの病気も早期発見の早期受診が大切です。こころの病に関するご相談等がございましたら、当院地域連携センターまでお気軽にお電話ください。お待ちしております。



医療法人 友愛会

田川療養所

心療内科・精神科

長崎市錦2-1-1 tel. 095-845-2188

<http://www.youi-med-psychiatry.com>

医療法人 友愛会
田川療養所
介護老人保健施設
にしきの里



私の健康法

和泉先生が長年続けられている健康法をご紹介します。先生の元気の秘訣が見えてくるかもしれません!!



内科 和泉 元衛

I 私運動と食事

1 運動メニュー

①スロージョギング(60分):②木剣素振り160回、バット素振り100回、空投球40回、鉄棒、逆上がり、倒立、懸垂、ぶら下がり(計60分):③腹筋、背筋・腕立て伏せ・各種ストレッチ(計30分)早朝午前零時から始めて2時間30分ぐらいかかる。

2 食事:1日1食、朝食のみ

早朝運動後、先に1日分の生野菜サラダと果物を暖かいお茶を飲みながら約1時間半かけて食べたあと、1日分の通常食を約1時間半かけて食べる。

3 睡眠・運動・食事の時間帯

18時30分就眠 → 22時30分起床 →
23時運動メニュー開始 → 2時00朝食開始 →
5時朝食終了

II なぜ運動をはじめたのか?

米国留学中、ボスと一緒にテニスをした時、年下の私の方が先に疲れ果て、体力の格差に驚いた。ラボの同僚は毎日スポーツを楽しむゆとりがあり、体を鍛えている。1976年、帰国後、39歳から早朝ジョギングを始めた。1週間後から爽快感を味わいやめられなくなった。徐々に運動の種類・量が増加して約25年前頃から現在の運動メニューになった。

III なぜ野菜・果物が失なのか?

肥満患者のほとんどがリバウンドしていた。その理由は、食事を制限して体重を減らすので、長期間は耐えられないからだと思った。毎食腹いっぱい食べて食べない食事はないのか? 腹いっぱい食べて痩せる方法はないのか?

WHOが飽食の現代文明社会では野菜・果物が不足していると指摘していた。

人間は本来草食動物である。そこで思いついたのが、先に野菜果物をたくさん食べて、その後に通常食を食べる方法である。お茶と生野菜(サラダ)と果物を食べて満腹感が得られ、体重を自由にコントロールできるのである。

IV なぜ朝食1食なのか?

車を運転する前に、ガソリンを入れておく必要がある。人間の摂取カロリーも、働き始める前の朝食で最も多いのが望ましい。夕食後は一般に仕事をしないので、夕食はなくてもいいのではないかと。一般に日本の食事は夕食がご馳走で多量、朝食は質素で少量、これは人間1日の仕事を考えると、逆である。夕食と朝食を入れ替えた方がよい。実際にやってみて非常に爽快なことに気が付いた。特に、夕食を食べないと、気持ちよく眠れ、朝の目覚めがよい。胃の中が空っぽにすることが良いように思う。

V こころ

上記は心・技・体の心が抜けている。こころの持ち方が最も大切である。

誰にでも出来る、楽しい健康法

いつも感謝の心を持って 毎食前に
おいしい沢山の生野菜サラダと果物を多量の水分(お茶など)と共に 楽しく満腹になるほどに食べましょう
ついで 好きなお食事を食べましょう
毎日 気持ちよい運動をしましょう
いつも希望と夢を持って やめられない 誰にでも 身につく
人間本来の自然な習慣 快眠・快便・日々爽快・日々好日なり

第24回

西日本肥満研究会報告

この春、長崎市医師会雑誌によると、平成24年度厚労省の健康調査で長崎男子のBMIが1位・女子は2位であったという報告があり、長崎は肥満度全国トップということになる。その後、長崎新聞の第1面に、文科省の調査結果では、高校3年生が全国肥満度第8位であると報道された。

また、長崎に転動してきた東京や大阪の人々は太ってきたという。

長崎は坂の町で、交通機関の便が悪く、自家用車で通勤するようになり、食べ物もおいしく砂糖の消費量は全国一という調査結果も出ている。前述の厚労省の調査でも、47都道府県中、男女とも1日の歩行数が43位と非常に少なく、運動不足も考えられる。

西日本肥満研究会では九州・四国・沖縄・山口の各大学を中心に、肥満治療に従事する医師やコメディカルの皆さんが毎年1回研究発表をする。第24回西日本肥満研究会が本年7月22・23日、長崎大学医学部記念講堂で開催された。

テーマは「**Stop the Obesity :長崎の肥満全国トップの汚名返上**」

教育講演は

佐賀大学名誉教授 杉原甫先生
(脂肪細胞研究第一人者)、
大分大学名誉教授 坂田利家先生
(肥満治療の第一人者)

をお願いした。

ワークショップは早朝2時間運動、一日朝食のみの私の風変わりな健康法が世話人会で医学的に問題視され、ワークショップで徹底的に検討すべきとのことで、「会長の健康法は是か非か」が企画された。

2日目の午後には研究会始まって以来、初めての市民公開講座「肥満の治療」を開催した。講師の一人として、光晴会病院顧問篠崎先生に食事療

第24回 西日本肥満研究会 会長 和泉 元衛

法のお話を依頼した。

新しい試みとして、ワークショップと市民公開講座において、参加者の興味と理解を深め、意見を交換できるように、講師の質問に参加者全員が答えるシステム(アンサーパット)を取り入れた。

長崎市医師会・長崎県医師会・西彼杵医師会・長崎県薬剤師会・長崎県看護協会の後援を得て、会員全員に通知を発送した、長崎の病院院長に職員の参加をお願いした。看護師会・栄養士会・保健婦会の各会合でも参加をお願いした。市民公開講座を開催するので、開催1か月前に市役所の記者クラブで記者会見をし、テレビ・新聞に報道された。

開催当日は晴天に恵まれ、多くの医師、コメディカル、市民の方々が参加され、延べ約400人の出席者で、研究会始まって以来の多数の参加者の盛んな研究会となった。参加者から、「素晴らしい研究会で非常に面白く役に立った。」と喜ばれた。

「会長の健康法は是か非か」では、運動依存症のため、捻挫、関節炎の健康障害を繰り返し、1日朝食のみのため、腹部皮下脂肪組織の生検で細胞萎縮と出血の健康障害が認められた。私の健康法は人に勧められないとの結論であった。

前世話人代表坂田先生から、「この西日本肥満研究会の成功で、長崎は必ず肥満日本一の汚名は返上されます。」とのお言葉をいただいた。

2016/9/20の長崎新聞「元気がいちばんたい!健康川柳・標語」で最優秀賞に表彰された尾崎さんの作品

「坂の街、歩いて延ばす、健康寿命」

第24回西日本肥満研究会開催に当り、光晴会病院の職員の皆様に大変にお世話になりました。お蔭様で盛大な研究会になりましたことを、衷心より感謝いたします。



がん病態栄養専門



管理栄養士



栄養科 若杉 礼子

がん診療の専門資格には、医師以外に専門薬剤師や専門看護師があります。

平成25年度から、がん患者さまの食事に関わる専門職として管理栄養士にも新たな資格が創設され、現在までに全国で約260名(うち長崎県7名)の『がん病態栄養専門管理栄養士』が誕生し、それぞれの職場で活動しています。

がんの治療を受けられる患者さまにとって、日々の食事や栄養状態はその後の治療経過にとっても大きな影響を与えるだけでなく、食べる楽しみが生きる希望へと繋がっていくこともあります。

がん病態栄養専門管理栄養士は、がん治療に特有の専門的知識を活かし、多職種との情報共有を図りながら、『患者さまの食べたい』という気持ちに寄り添い、食との絆を結びつける大切な役目を担っています。

味がしない

口内炎が痛い

吐気をする

食欲がない

下痢が続く

お腹が張る

匂いが辛い

このような症状で食事が十分に入らず、お困りではありませんか？
体重が減って、体力が落ちてきたと悩まれてはいませんか？

患者さまひとりひとりの症状や生活スタイルを考慮し、食べ方の提案、栄養素の補充、調理のポイント、副作用に対する予防策などなど…。食にまつわる様々な悩みや疑問に対し、患者さまとご家族の思いに向き合いながら、解決への支援に取り組んでおります。

ご興味のある方は、どうぞお気軽にお声かけください。



愛犬

石川プリン君

のおはなし

血液透析室 石川 みどり



我が家にはミニチュアダックスフンド「プリン」という大切な家族がいます。2000年5月18日生まれの今年なんと16歳になりました。人間でいうと80歳くらいのおじいちゃんとなります。プリンは、今迄に2度の手術を受け、苦しい日々を送りました。少しですがご紹介します。

2011年
11月

病名：腰椎椎間板ヘルニア

朝起きると全く動けずいつもと違う鳴き声だったので受診。椎間板ヘルニアの診断ですぐ手術となりました。急な出来事で一番不安だったのが言葉のわからないプリン君だったと思います。背中に大きな傷跡を見たときは、とても心が痛くなりました。私たち家族は毎日会いに行きました。みんなの顔を見ると、「ワオ〜ン ワオ〜ン」と鳴いて喜んでいました。でも、私たちが帰るときは部屋から飛び降りようとして、大きな声で鳴いたり、触っていた私の手を離さなかつたりして、会いに行くたび涙が出ました。退院後も後ろ足が動かない状態だったので、腰にタオルを巻いて後ろ足を支え歩く練習、お湯での下半身マッサージを毎日行ないました。排尿・排便がうまくできなくなったため、家ではオムツをして過ごしました。



2013年
4月

病名：頸部椎間板ヘルニア

この時は頭を全くあげることができず、一切身動きができない状態でした。鳴くことさえも苦しそうでした。会いに行くと、起き上がることはとてもきついただろうに、頑張って起き上がろうと前足をバタバタ動かして、クンクン鳴いていました。私は、「無理したら駄目だよ…」「横になって…大丈夫だから」とずっと声をかけ、なでていました。すると少しずつですが落ち着いていました。



首の包帯わかりますか？

後系後の首のようす

現在の
プリン

昨年7月くらいから歩けなくなり、テレビの「志村どうぶつえん」で紹介された犬用の車いすをすぐに調べて、オーダーメイドで製作してもらいました。

今ではプリンの身体の一部となっています。

今も、月に一回の病院受診、アンモニア値が高く、ラクツロース、抗生剤を内服中です。毎日2〜3回オムツ交換をしています。

私たちの大切な家族、どうかもっともっと長生きして、いつまでも一緒に暮らせますように……



お誕生日には
毎年ケーキでお祝いします。



外来週間診療予定表

土曜日は基本、内科は休診ですが緊急のみ当番制で対応します

平成 28 年 10 月 1 日現在

	月	火	水	木	金	土	
内科	3 診	田浦直太 (消化器)	中嶋秀樹 (神経) 4週に1回	吉岡正人 (一般内科)	原口雅史 (消化器)	柴田雄一 (一般内科)	心療内科 (午前) 不定期休み
		福田康弘 (消化器)	原口雅史 (消化器) 上記以外の日				
	4 診	宮崎健一 (腎臓・一般内科)	柴田龍二郎 (腎臓・一般内科)	福田康弘 (消化器)	大坪俊夫 (腎臓・膠原病)	柴田龍二郎 (腎臓・一般内科)	
	5 診	河野仁寿 (呼吸器)	森川伸雄 (呼吸器)	河野仁寿 (呼吸器)	森川伸雄 (呼吸器)	河野仁寿 (呼吸器)	
6 診	和泉元衛 (甲状腺・肥満)	せのおたけまさ 妹尾健正 (消化器)	柴田雄一 (一般内科)	せのおたけまさ 妹尾健正 (消化器)	和泉元衛 (甲状腺・肥満)	和泉元衛 (甲状腺・肥満)	
循環器 内科	7 診	武野正義	石崎正彦	(再診のみ) 片山敏郎	武野正義	石崎正彦	
心臓血 管外科	8 診	(新患紹介) 蒲原啓司	(新患紹介) 高木 淳	(新患紹介) 高木 淳	(新患紹介) 古賀秀剛	蒲原啓司	古賀秀剛
泌尿 科	9 診	山下修史	堀 建夫	山下修史	大学医	堀 建夫	緊急症例のみ
外科	10 診	岡田和也	岡田和也	大学医	すすむ せいや 進 誠也	川上俊介	隔週 岡田和也 川上俊介
	11 診	岸川博紀	なががわかんたく 永川寛徳	岸川博紀	岸川博紀	吉本浩 (形成外科)	
					カーベンターいづみ すすむ せいや 進 誠也 (ヘルニア外来)		
【午後】 14:00 ↓ 16:00	3 診			吉岡正人 (一般内科)	吉岡正人 (一般内科)		
	4 診		大坪俊夫 (CKD 専門)				
	8 診		13:00 ~ 15:00 高木 淳 (下肢静脈腫専門)				
糖尿病センター 9:00 ~ 12:00	赤澤昭一 荒木 萌 フットケア	赤澤昭一 世羅康徳 フットケア	赤澤昭一 世羅康徳 フットケア	赤澤昭一 世羅康徳 フットケア	赤澤昭一 世羅康徳 フットケア		

◎大坪医師の火曜日午後は腎臓病疾患専門外来です

※ 診 療 科 目：内科・外科・泌尿器科・循環器科・心臓血管外科・消化器科・神経内科・リウマチ科・リハビリテーション科・呼吸器科・腎臓内科・形成外科・麻酔科・肛門外科・糖尿病内科

※ 診療受付時間：午前 8：30 より 午前 11：30 まで ※ 予約制ですので、できるだけ予約をお願い致します。

光晴会病院 地域医療連携室 TEL 095-857-3563 (直通) FAX 0120-573-632 (直通)

(コミュニケーションマガジン) 編集委員

編集・発行責任者：岡田 和也

編集スタッフ：高橋 (南3階) 竹邊 (北4階) 丸屋 (外来)

須川 (血液透析室) 平野 (中材)

川野 (臨床工学科) 吉井 (総務課)

医療法人 光晴会病院

〒 852-8053 長崎市葉山 1 丁目 3 番 12 号

TEL095-857-3533 FAX095-857-2572

http://www.kouseikai.org/