

病院広報誌が発行50号を迎えました

『めだか』が今回で50号となりました。そこで、記念すべき当院の広報誌第1号を、当時の職員にお借りしてきました(右写真)。42年前の1969(昭和44)年から1992(平成4)年まで『すこやか』という名前で院内広報誌として発行されていたようです。現理事長の院長就任パーティーや現院長の新入職時のスタッフとしての紹介、職

員の俳句や短歌、職員旅行などの職員イベントなど、興味深い内容でした。

お借りした職員のように何年たっても大事に保管してもらえそうな広報誌を目指して、今後も作成していきます。



「すこやか」をお借りした三九朗OGさま談

先代の院長 加藤三九朗先生、健先生の時代は職員が現在より少なく全体が家族的で、昼食時など畳の部屋で皆でおしゃべりしながら和やかな雰囲気でした。とてもなつかしく、三九朗病院に勤めて良かったと感謝しております。

三九朗病院の名前の由来は？

「加藤三九朗物語」(著者:加藤健)より抜粋

昭和29年6月1日、三九朗は個人病院(三九朗診療所)を開設した。これが三九朗病院の始まりである。三九朗診療所の名前であるが、「加藤診療所」や「加藤クリニック」などと考えたが、市内にすでに「加藤医院」が2か所あり、困ったあげく、三九朗は往診中に子供達が「三九朗さんが来た、三九朗さんが来た」と言っているのを思い出し、「これだ」ということで三九朗診療所が始まったのである。

三九朗は明治に生まれた日本人の典型的な人だと私は思っている。何事にも熱心で努力家である。趣味は医者だと言って、寝職を忘れて患者さんの事を考えての生活であった。このような考えで一生懸命

やっていたので、患者さんからはとても親しまれていた。



初代院長 加藤 三九朗

二代目院長 加藤 健

「すこやか」発行時に初代院長三九朗と仕事していた看護師談

私の知っている三九朗先生は、あいさつするといつも笑顔で「やあ」と答えてくれました。すでに一線を退かれましたが、愛車のスバルを自分で運転し、胃透視の監修にみえていました。独特のペンさばきで胃のスケッチを描かれていたのを思い出します。そう、富士山を描くように…



めだか MEDAKA

さんくろうニュース

8月号

2011年(祝) No.50

特集 365日リハビリテーション始めました

トピックス 当院の医師を紹介します



広報誌名「めだか」は、当院の庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 50号(2011年8月) 年4回(2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵:「夏の思い出」坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サंकロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960



365日リハビリテーション始めました



回復期リハビリテーション病棟では、2011年4月1日より365日リハビリテーションを開始しました。

なぜ365日リハビリテーションを行うことが大切なのでしょうか？

回復期リハビリテーション病棟の役割は、患者さまができるだけ早く日常生活を送ることができるようにすることです。食事・排泄などは毎日行うもので休みはありません。専門スタッフが毎日リハビリテーションを行うことでより早い回復が期待できます。

これまでの日曜日は、ご家族の協

力を得ながら、外出や外泊などの実践的な訓練と、それが難しい方には、お体の状態にあわせた自主トレーニングを行ってきました。

しかし、日曜日のリハビリテーションが始まってからは、外出や外泊をされない患者さまには、院内で専門のスタッフによるリハビリテーションをお受けいただけるようになりました。

すでに開始から数か月が経ち、患者さまから「日曜日にリハビリテーションができるなんてうれしいねえ」という声をいただくことがあります。

私たちにとって、大きな喜びであるとともに、気が引き締まる思いです。

実際に訓練回数、訓練時間が長いほど、回復も早く、入院期間が短くなるという統計も出ています。

私たちは、日曜日もリハビリテーションにご協力していただけることに感謝し、1日でも早く回復していただきたいという気持ちで取り組んでいます。

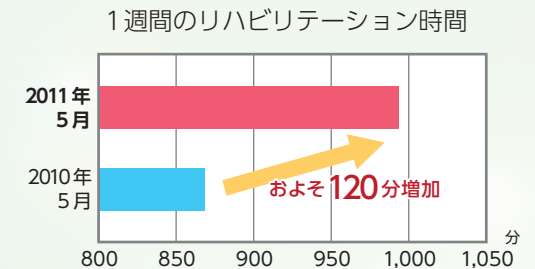
365日のリハビリテーションがより充実したものになり、「ここでリ

ハビリテーションをやってよかった」と思っていたけるように日々努力しています。



365日リハビリテーションの効果

日曜日のリハビリ開始とスタッフの増員により、リハビリ時間が、昨年よりおよそ120分も増えました。



リハビリテーション部 理学療法士 宇佐美 友里

当院の医師を紹介します

1998年より当院の整形外科医として勤務されている岩崎医師。親しみのある雰囲気、話やすく相談もしやすいドクターです。

— 医師を志したきっかけを教えてください。

岩崎：実家が外科の病院をやっていたからです。

— もし、医師になっていなかったら、何になりたかったですか。

岩崎：両親の希望でもあり、子どもの頃から医師になる以外は考えていませんでした。

— 数ある診療科から整形外科を専門に選んだ理由をお聞かせいただけますか。



薬ではなかなか治らない腕や腰の痛み止めにブロック注射をすると本当に楽になるので、ご相談ください。

岩崎：何か技術が身につく診療科を希望していたからです。

— 当院に来る前は病理医としても働いていたとお伺いしていますが、病理医を選んだきっかけをお聞かせいただけますか。

岩崎：病理学の教授からリウマチの病理研究の手伝いを依頼されたのがきっかけです。およそ10年で200体の病理解剖もしました。

— 日頃の診療で心がけていることは、何でしょうか。

岩崎：どんな患者さんも平等に診察することを心掛けています。

— 感染委員会のメンバーとして活躍されていますが、今後、なりたいことはありますか。

岩崎：2007年に感染対策委員会のメンバーになってから、感染に関するマニュアルの見直しを行ってきました。この数年、ノロウィ

Topics

いわさき しんいち
岩崎 慎一 医師

愛知医科大学卒、整形外科一般

慢性的な膝や肩、関節など主に運動器の疾患を中心に診察しています。ご相談ください。



ルスの集団発生や新型インフルエンザなど大きな感染に関するニュースがあり、感染対策がますます重要になっています。今後も、院内の感染対策のために努力をしていきます。

— ご出身はどちらですか。

岩崎：愛知県一宮市です。今は合併で市になりましたが、住んでいた頃は中島郡でした。当時お会いしたことはありませんが、当院の健診医の岡本医師とは同じ頃、同じ町内に住んでいたようです。育ったのは関ヶ原の戦いで有名な、毛利秀元などの武将の陣地となった垂井町です。

— 好きなものは何ですか

岩崎：ココアです。売店に行くと必ずとっていいほど買います。

— 趣味は何ですか。

岩崎：仕事帰りや休日にローカル

線に乗り、知らない町で降りて散歩することです。名鉄はもちろん近鉄の名古屋線や吉野線、近江鉄道、天竜浜名湖鉄道などいろいろなローカル線に乗りました。ある時、ふらりと降りた駅で登山者リストを記載するような登山口を見つけ登って見ましたが、あまりの崖にさすがに断念しました。残念ながら災害で休止中の三重県を走る名松線だけは乗ることができていません。

— プライベートでのマイブームは？

岩崎：来年あたりから家庭菜園を始めようかと考えています。隣に後継ぎのいない農地があるので購入する予定です。家庭菜園をしたい方に無料でお貸ししますよ。おいしい野菜の作り方を教えてください。



放射線科 (診療支援部)

放射線技師の仕事は、放射線の特性を利用した検査をすることです。主に、体の中の様子を写真にして、診断に必要な情報を医師に提供しています。

【三九朗病院にある検査装置と被ばく量】

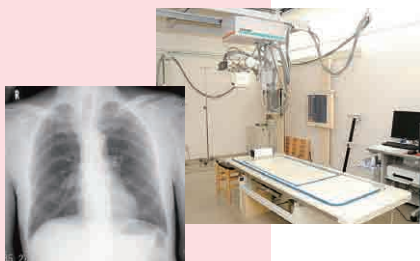
東京電力福島第一原発の事故により、放射能に対する関心が高くなっています。病院で受ける放射線による検査にも正しい知識をもちましょう。

被ばくにより体に影響が出る線量は、一度に 100 mSv (※) 以上とされていますが、検査で使用する放射線 (X線) は、体の中に蓄積しません。放射線を照射されている間のみ被ばくします。例えば胸部 X線写真を毎日撮影したとして、合計撮影回数が 2000 回になると被ばく線量が合計で 100 mSv に達しますが、体に放射線は蓄積しないので影響は出ません。一度に大量の放射線被ばくをしない限り放射線による影響はありません。当院では、 unnecessary 検査を避け、被ばくのリスクを低減しています。

● 一般撮影装置

胸のレントゲン写真や骨のレントゲン写真を撮影する機械です。

【被ばく線量】胸部 X線写真 (胸のレントゲン写真) : 約 0.05 mSv



● X-TV 装置

レントゲンの画像を動画で観察して、重要な画像を写真として撮影します。バリウムを飲む胃の検査はこの装置で検査をします。

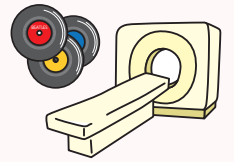
【被ばく線量】胃透視検査 (バリウムを飲む胃の検査) : 約 0.6 mSv



♪ CT とビートルズ

CT装置が開発されたのは比較的最近で、イギリスの技術者ゴッドフリー・ハウズフィールドによって1967年に考案され、1972年に発表されました。彼が所属していたのはEMI社 (イギリス) の研究所で、ビートルズが所属していたのもEMI社で

した。主に1960年代に活躍したビートルズの記録的な売上が、CT装置の研究資金となっていたと考えられ、CT装置は『ビートルズによる最も偉大な遺産』とも言われています。



● CT 装置

正式名称は「コンピュータ断層写真装置」です。簡単に言えばコンピュータを利用して体の輪切りの写真を撮影する機械です。よくMRI装置と混同する方がいらっしゃいますが、CT装置はX線を、MRI装置は磁力を利用して体の情報を収集しています。ともに体の断面写真を見ることができ装置ですが、写真に写っているものが違います。撮影したい部位・疾患によって使い分けています。

【被ばく線量】CT検査 (胸部) : 約 6.9 mSv



● マンモグラフィ装置

乳房の写真を撮影する専用装置です。普通のレントゲン写真では写し出せない微細な病変を写し出すことができます。

【被ばく線量】約 0.1 mSv



● 骨塩量測定装置 (骨密度)

少量のX線を照射して骨の強さを測定する装置です。

【被ばく線量】約 0.01 mSv

* 骨の中の塩分量を測定する装置ではありません。



※ Sv (シーベルト) : 放射線により体が受けた影響を表す単位。「mSv」はミリシーベルト。
1 Sv = 1000mSv.

地域連携室

リハビリテーションのための入院が必要な方のお手伝いをします

リハビリテーション部 地域連携室責任者 すがはら りょうこ 菅原 陵子

地域連携室という言葉をはじめて耳にする方も多いのではないのでしょうか？ 病院の中でどんな仕事をしているのか、その一部をご紹介します。

主に、回復期リハビリテーションが必要な患者さまが入院する際、その窓口となっています。まず、患者さまが入院している急性期病院へ、週1回、リハビリ医師と共に訪問回診に赴き、直接、患者さまやご家族にお会いして病状などを確認します。そして、転院が決まると、その手続きから受

け入れまでを行っています。

また、外来患者さまが他の病院で受診されたいときに、スムーズに受診できるように予約をお取りしています。

その他、地域のケアマネジャーと連携して勉強会を開催したり、当院で行っていることを伝えるために病院や施設を訪問したりしています。

直接、皆さまと接する機会の少ないセクションですが、当院をより良く利用していただだけのお手伝いができるとうれしいです。



地域連携室主催の地域交流会

地域連携室スタッフ

- 常勤看護師：1名（医療福祉連携士）
- 非常勤看護師：1名
- 連携事務：1名

患者さまのご紹介や医療についてのご相談がありましたら、お気軽にご相談ください。



お医者さんと考える

No.7

健康づくり

Dr. 本美の糖尿病コラム③



糖尿病と脱水

夏はビールのおいしい季節です。最近は、「糖質ゼロ」や「カロリーオフ」などいろいろな種類の製品が出ています。しかし、食事制限が基本の糖尿病の治療中に、「糖質ゼロ」だからとアルコールを摂取すると、カロリーオーバーになってしまうことがあります。糖質はゼロでもカロリーはゼロではないからです。

また、水分補給の際、糖分の多いスポーツドリンクやジュースを飲みすぎると、ペットボトル症候群（ソフトドリンクケトosis）になる可能性があります。ペットボトル症候群は、糖分の多い飲料水を飲み続けるうちに、糖分の代謝を促すインスリンの量が足りなくなり、高血糖状態になることです。

アルコールは利尿作用によって、また糖分の多い飲料水は高血糖によって、ともに脱水症状を引き起こすため、糖尿病の人は特に注意が必要です。水分を補給するときは、なるべく水やお茶を飲みましょう。

昨年は猛暑のため、日本国内で5万人以上が熱中症で病院に搬送されました。直射日光の当たらない部屋の中でも、湿度が高いと汗が乾かないため、体内の熱が放出されず、気づかないうちに熱中症にかかることがあります。特に糖尿病の人は、合併症により発汗量が少ないため、のどが渇かなくても、こまめな水分補給が必要です。

今年は震災の影響で節電が必要ですので、熱中症に気をつけましょう。

熱中症は予防が大切！

- 屋外では帽子を着用
- 水分をこまめに摂取する
- 日陰を利用する
- たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！
- 湿度が高いとき風がないときは要注意！

体の異常が起きたら

- まずは涼しい場所へ
- 衣服（衣類）をゆるめる
- 水などを飲ませる
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあてて扇いだりするなど、体を冷やす（太い血管のある脇の下、首、足の付け根を冷やす）

豊田市ホームページ「熱中症と、その予防・対処方法について」より引用

酢みそで食べるそうめん

今回は職員 B さんの自慢レシピをご紹介します。暑い夏!! 夏ばてになっていませんか。食欲がわかないときでもそうめんなら食べられそうですね。めんつゆもおいしいですが、さらにすっきり食べられる酢みそを使った食べ方を紹介します。

材料 (2人分)

・そうめん …… 200g (4束)

<具>

・きゅうり …… 1/2 本
・大葉 …… 3枚
・トマト …… 1/2 個
・ハム …… 2枚
・なす …… 1/2 個

<酢みそ>

・こうじみそ …… 大さじ 2
(何のみそでも可)
・酢 …… 大さじ 2
・砂糖 …… 大さじ 2
・水 …… 大さじ 2
・すりゴマ …… 適量

作り方

① 酢みその材料を混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。

② きゅうり、大葉を千切りし、トマトをくし切りする。

③ なすをオーブントースターで焦げ目がついてクッとするまで焼く。水にくぐらせて粗熱を取ったら、縦に割いて横半分切る。

④ 大きめの鍋に 2リットルのお湯を沸かす。沸騰したらそうめんをほぐしながら入れ、強火で 1分 30秒ゆでる。ふきこぼれそうになったらコップ 1 杯の水を入れる。

⑤ ゆで上がったそうめんをざるに移して流水でもみ洗いし、よく水を切る。

⑥ 器にそうめんを入れ、具をバランスよく盛り付ける。



(1人あたり)

エネルギー

540 kcal

塩分

3.0 g

完成!

管理栄養士さんからの ワンポイントアドバイス

おみそには消化促進や整腸作用があり、胃腸の機能が衰えやすい夏にはぴったりです。また、お酢にはクエン酸が含まれ、脂肪燃焼を促進、疲労回復効果があるといわれています。今回は水を加えていますが、水を加えない酢みそや辛子酢みそで、今が旬のなすやいんげんと和え物にしてもおいしくいただけます。

寝苦しい夏の夜に...

快眠ストレッチ!

～心地よい眠りのために始めてみましょう～

寝ている間に寝返りをするのは、体のコリやゆがみを取るためです。寝る前にふとんの上で軽くストレッチを行い、体のコリをほぐしましょう。ストレッチによるリラックス効果で、より質の高い眠りを得ることができます。

首のストレッチ

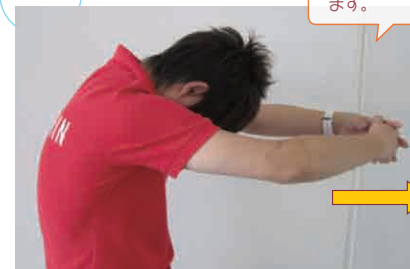
頭を前に倒す際、腕に力をいれないように注意しましょう。



両手を頭の後ろで組み、腕の重みで頭を前に倒し、10秒キープ。

背中のストレッチ

組んだ手を前方へ伸ばしていきます。



両手を前で組み、顔はおへそをのぞき込む。背中を丸め、手を前方へ伸ばす。

腰のストレッチ

腰の痛い人は、膝を倒し過ぎないように注意しましょう。



両手を横に広げ、膝を曲げ左右に倒す。ゆっくり交互に 10 回ずつ行う。

全身のストレッチ



対角線上の手足を遠くに伸ばすイメージ。左右交互に 5 秒ずつ伸ばす。

ワンポイント アドバイス

寝るときは空腹で

胃の中に食べ物が入っていると、夜中に消化器官が働き、自律神経を十分に休めることができません。就寝前 3 時間以内に食事を摂らないことで体全体がゆっくり休めるほか、内臓への負担軽減やダイエットにも効果的です。