

第1回「はたらく人がイキイキ輝く事業所」

イキイキ大賞を受賞しました

三九朗病院は、豊田市が選ぶ第1回「はたらく人がイキイキ輝く事業所」に応募し、『イキイキ大賞』の3事業所の1つに選ばれました。

敷地内に託児施設を設置して、復帰しやすい環境にして



豊田市の太田市長(左)より、当院の前田理事長(右)が楯を頂きました

いることや、職員満足度調査を毎年実施し、職員からの提案・要望・意見に対して回答を行い、職場環境の改善を実施していることなどが認められました。理念である「ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい」を継続させるには、患者さまや利用者さまだけでなく、職員がこの施設で働いて良かったと思えることも大切です。

今後も「はたらく人がイキイキと輝く事業所」を継続し、三九朗病院に関わるすべての人がイキイキと輝けるよう努力していきます。



工事のお知らせ

2013年9月4日より、通所リハビリテーション拡大計画にともない、院内北側駐車場で建築工事を行っております。そのため、第2駐車場にご案内することがございます。また、工事完了までの間、作業にともなう騒音・通行などにおきまして、ご不便やご迷惑をおかけいたします。細心の注意を払って安全に行いますので、皆さまのご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

さんくろうニュース
めだか 11月号
MEDAKA 2013年 (No.59)



特集 新入職員を紹介します

Topic 除菌して胃を守ろう

広報誌名「めだか」は、当院の中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 59号 (2013年11月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「読書と猫」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
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960

サンクロー



医療法人三九会 三九朗病院

新入職員を紹介します

聴いてみました ▶

- ① 得意なこと ② 1,000万円当たったら、貯金以外で何に使いますか
③ 地球最後の日、何を食べますか ④ 影響を受けた人あるいは言葉



看護師

水野 志穂 (みずの しほ)
愛知県豊田市出身

- ① 断捨離
② 旅行
③ アイス



看護師

村川 由美 (むらかわ ゆみ)
長崎県佐世保市出身

- ① お菓子作り ② 親族一同で海外旅行に行く
③ 普段口でできないような高級な物



看護師

本田 博子 (ほんだ ひろこ)
長崎県出身

- ② いろんな所へ旅行に行きたい
④ 真剣だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る



看護師

田川 葵 (たがわ あおい)
長崎県出身

- ① 踊ること
② 半分実家にあげる
③ 家族みんなでごはんを食べる



看護師

篠澤 美佐子 (しのざわ みさこ)
岐阜県羽島市出身

- ① 子どもとする砂場遊びや木登り
② 皆でおいしいものを食べまくりたい
③ お酒?!



看護師

村元 礼菜 (むらもと あやな)
長崎県出身

- ② 海外に行く
③ お寿司



看護師

今井 紋子 (いまい あやこ)
愛知県豊田市出身

- ② 猿を飼う
③ 高級な海鮮丼
④ ルパン三世



看護師

寺本 恵子 (てらもと けいこ)
東京都世田谷区出身

- ① パンを焼くこと ② フランス旅行に行く
③ 和食 ④ 食欲知足 (現代の日本人に欠けていると思うから)



ナースエイド

山中 和子 (やまなか かずこ)
青森県下北郡出身

- ① 裁縫
② 海外ウエディング
③ 新鮮な刺身



ナースエイド

小野 瞳 (おの ひとみ)
愛知県豊田市出身

- ② 高いホテルに泊まる
③ カニ
④ 母 (なんでもできる)



ナースエイド

宮城 節子 (みやぎ せつこ)
広島県安芸郡出身

- ① 冷蔵庫の中のもので適当に作ること
② キャンピングカーを買う
③ いつものご飯 ④ 一期一会



ナースエイド

本木 優香 (もとき ゆうか)
愛知県豊田市出身

- ② 車を買う
③ お母さんの手料理
④ 継続は力なり



ナースエイド

豊田 真奈 (とよた まな)
愛知県豊田市出身

- ② 旅行、車を買う
③ 有名スイーツいっぱい



ナースエイド

鶴見 直子 (つるみ なおこ)
愛知県豊橋市出身

- ① パン作り
② 世界遺産めぐり
④ 両親



ナースエイド

福岡 紘子 (ふくおか ひろこ)
愛知県豊田市出身

- ① 寝ること
② 車を買う
③ お肉



ケアマネージャー

新井 志保 (あらい しほ)
愛知県みよし市出身

- ① 工作
② 世界遺産めぐりをする
③ ハーゲンダッツのアイス



放射線技師

村田 千佳 (むらた ちか)
岐阜県中津川市出身

- ① 一眼レフで写真を撮ること
② ヨーロッパ旅行 ③ よく行くイタリアンの店のコース



介護職

室林 恵里 (むろばやし えり)
愛知県豊田市出身

- ① スノーボード、おしゃれなカフェめぐり
② 世界旅行 (ヨーロッパ)
③ 神戸牛をいっぱい食べる



介護職

水井 美咲 (みずい みさき)
富山県出身

- ③ いつもと一緒の食事
④ 自分らしく生きる (大きな決断をした時に母親に言われたから)



介護職

牧野 陽子 (まきの ようこ)
愛知県豊田市出身

- ① 日曜大工
② 田舎で小さな家を買う
④ 無知の知 (ソクラテス)



リネン

古橋 貴子 (ふるはし たかこ)
愛知県豊田市出身

- ② 宝くじを1000万円分買う
③ ハーゲンダッツ (マカダミアナッツ) を死ぬまで食べる



SHIN-SHIN とよた受付

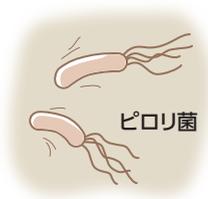
鈴木 こそえ (すずき こそえ)
愛知県豊田市出身

- ① 初対面の人でも気軽に話せること
② 宇宙旅行に行きたい
③ おいしいスイーツ

除菌して胃を守ろう

内科 医師 みき けんじ 三木 健司

日本人の50歳以上のおよそ80%が感染していると言われているヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌という）という細菌をご存じでしょうか。胃の中で粘膜を壊し、炎症や潰瘍を起こす細菌です。



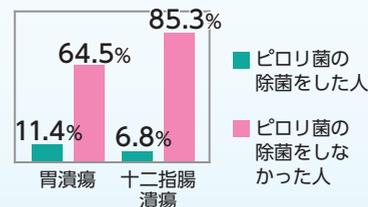
感染経路

感染経路はしっかりと解明されてはいませんが、大部分が口から感染すると考えられています。感染者は上下水道が十分整備されていなかった時代に生まれ育った世代に多く、免疫力の低い子どもの頃に感染し、症状がないまま大人になるまで気づかず、保菌者になっているものとされています。

感染率

胃は普段、粘膜により酸性の強い胃酸から守られています。ピロリ菌によって弱っていると、ストレスや塩分の多い食事などによって更に粘膜に負担がかかり、自分の胃を消化してしまいます。一時的な胃炎で済む場合もありますが、長期間続くと粘膜が深く傷つき潰瘍となり、繰り返すこともあります。潰瘍の発症者の90%がピロリ菌に感染していると言われ、ピロリ菌と潰瘍は深く関係しているものとされています。

■潰瘍後、1年間に再発した人の割合



検査

感染の有無を調べるために、4つの検査方法があります。



①内視鏡検査	内視鏡で採取した胃の細胞を使って検査（迅速ウレアーゼ試験、鏡検法、培養法）します。
②血液検査・尿検査（抗体検査）	血液や尿を採取してピロリ菌の抗体があるか検査をします。
③尿素呼気検査	検査用の薬を飲んで、吐き出された息のアンモニアの有無を調べます。
④便中抗原測定	便を採取してピロリ菌の抗原の有無を検査します。

除菌方法

感染した場合の治療方法は、数種類の薬を7日間、朝夕に服用します。除菌終了後（潰瘍など元々の疾病がある場合はその治療後）、4週間以降に除菌が成功したか確認します。ただし、途中で服用を中止したり、飲み忘れていたりすると細菌に薬の耐性がついて治癒しない場合や副作用もあります。

現在、最初の除菌治療の成功率はおよそ70%～80%と言われています。1回目で除菌が成功しなくても2回目の治療を行えば成功率は95%以上になります。

ピロリ菌の検査・治療は、従来、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、悪性リンパ腫などの診断がされないと保険適用になりませんでした。2013年2月より慢性胃炎も健康保険が使えるようになりました。

ピロリ菌に感染しているか知りたい方は、医師に相談しましょう。

ホスピタリティプロジェクト

看護師 しばた はるみ
柴田 春美

『ここに来て良かった』と思える施設でありたい」が三九朗病院の理念です。

理念を実践するために必要な『ホスピタリティ（心のこもった手厚い対応）』を学ぶため外部から講師をお招きし、『ホスピタさんきゅうプロジェクト』を発足しました。各部署の代表者が月に1回学習し、その内容を挨拶運動や広報活動を通して職員に伝達するため、日々活動をしています。

私たちは、『ホスピタリティの向上』を実践するため、気持ちの良い挨拶を行うことが必要だと考え、職員を対象にした朝の挨拶運動を2012年7月より開始しました。それとあわせて、各部署にポスターを貼り、意識付けも行いました。朝の出勤時間帯には、月に3回、職員通用口に担当者が3人立って笑顔で挨拶をしています。活動時には、挨拶運動していることが分かるように入出口にポスターを貼ったり、プラカードを持ったりして、アピールしています。また、気持ちの良い挨拶をした職員には、『ピンポン』を押すことで、自分の挨拶に自信を持ってもらえるようにしました。

活動を開始して半年たった昨年12月に、アンケート調査で、この活動を職員がどう考えているか確認しました。結果は、90%が挨拶運動を良



ただいま
挨拶運動
実施中です



いこととして捉えて、「意識して笑顔で挨拶するようになった」、「他部署の職員同士でも挨拶をする人が増えた」などの意見がありました。

現在は挨拶する人が増えてきたので、活動メンバーから挨拶するのではなく、自信を持って、自ら積極的な挨拶ができるよう、促しています。これからも皆さまが来院された時には、気持ちの良い挨拶で迎えられるよう、継続して活動していきたいと思っています。

「ホスピタさんきゅうプロジェクト」では、ほかにも、私たちの行っている活動をお知らせするためのポスターを玄関に貼ったり、医療職にふさわしい身だしなみを考えるための啓蒙活動を行ったりしています。

スタッフ全員が、日々ホスピタリティを向上させ、心のこもった手厚い対応ができるよう努力しています。

ホスピタリティ研修会



新人研修の一環として、
ホスピタリティについて
学びます

快適に座ること～シーティング～

シーティング (Seating) : 座ること

リハビリテーション部 理学療法士 門野 綾子

以前は、病気やケガの症状が安定するまでベッドで過ごすという考えがありましたが、現在では、発症早期から座ったり立ったりすることが推奨されています。ベッドに寝て安静にしているだけでは身体機能を低下させるおそれがあるため、当院でも積極的にベッドから離れて生活していただいています。その際に使用されるのが主に、車椅子です。

車椅子は、移動手段として短時間使用する場合と、椅子の代わりとして長時間使用する場合があります。

長時間椅子の代わりに使う場合、身体に合っていないと座る姿勢が崩れます。すると、身体が変形して腰

痛が発生したり、床ずれができてしまったりすることがあります。そのような状態が続くと、食事や身の回りの動作に助けが必要になり、介助者の負担が増えるなど大きな問題につながります。

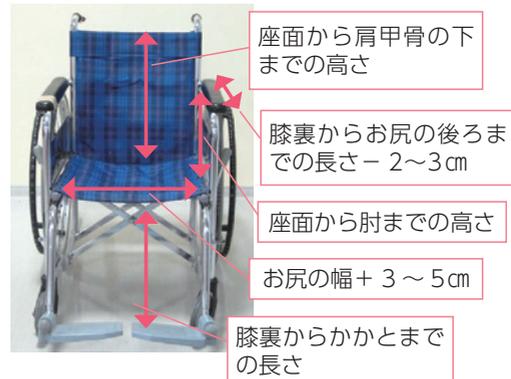
靴や眼鏡と同じで、車椅子も自分の身体に合ったものを

使用する必要があります。

最も普及している車椅子は、シート幅 40cm、奥行 40cm、座面の高さ 40～45cm です。標準より小さい、または大きい方を対象とした低床タイプ・大型タイプのほか、パーツごとにサイズ調節できる既製品の車椅子もあります。

当院では、身体に合った車椅子の選択、サイズ調整のみでなく、まっすぐに座れない患者さまに対して、車椅子クッションや背もたれの調整、車椅子の種類・機能の活用などさまざまな工夫をして、より良い姿勢で座っていただけるようシーティングサポートに日々取り組んでいます。

適正な車椅子の大きさ



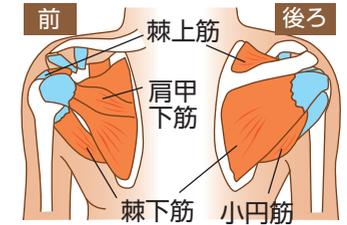
負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.4

四十肩・五十肩にならないために

リハビリテーション部 作業療法士 田中 良典

四十肩・五十肩（正式名称：肩関節周囲炎）を引き起こす原因の1つに、回旋筋腱板の筋力低下があります。回旋筋腱板とは、肩周りにある4つの筋肉の棘上筋・棘下筋・肩甲下筋・小円筋（右図参照）の総称で、肩を安定させる役割を担っています。今回は、チューブとペットボトルを使ったリハビリを紹介します。



チューブを使ったリハビリ

チューブはスポーツ用品店などで購入できます。20～30回で、程よい疲労を感じるようにチューブの長さを調節してください。1日2～3セット行いましょう。

① 腕を挙げる運動 (棘上筋)

鍛える肩と逆側の足でチューブを踏み、固定します。チューブは真横よりやや前方に向かって約30度上げます。



② 脇をしめて外側へ開く運動 (棘下筋・小円筋)

柱など安定した物にチューブを固定し、肘関節の角度は直角になるようにします。肘を支点に腕を約30度外側へ開きます。



③ 脇をしめて内側へ閉じる運動 (肩甲下筋)

肘を支点に腕を約45度内側へ閉じます。

反対側の手を脇に挟むと動作が安定します

Point



ペットボトルを使ったリハビリ

水の入った500mlのペットボトルを持ち、写真のような姿勢を取ります。力まずに振り子の要領で前後左右に振ったり、回したりします。前後・左右・回すことをそれぞれ3～5分。1日1～2回を目安に行いましょう。



腰を痛めないように机などに手を着いて行います

Point

注意点 いずれの運動も、過度な痛みがある場合や安静にしている場合でも痛む場合は、運動を控える回数・時間の調整をしてください。

臨床検査技師から

貧血のお話



貧血とは、「体が必要な血液を作れない状態で血が薄くなっている」症状をいいます。今回は貧血症状の中で一番多い疾患である鉄欠乏性貧血の検査についてお話します。

鉄欠乏性貧血：赤血球は、酸素を全身に運ぶ重要な役割をしていますが、貧血状態で赤血球が作られなかったり、他の疾患によって出血していたりすると、不足します。赤血球中のヘモグロビンは、鉄が成分となっています。鉄分が不足し、十分に赤血球が作られなくなり、血液が薄くなった状態を鉄欠乏性貧血といいます。

主な検査

赤血球数 (RBC)

基準値：男性 400 ~ 550 万個/mm³
女性 380 ~ 500 万個/mm³

ヘモグロビン (血色素) 測定

基準値：男性 13.0 ~ 18.0%
女性 12.0 ~ 16.0%

これらが減少すると**酸素不足**になり、貧血症状が表れます

ヘマトクリット (Ht)

血液に占める赤血球の容積の割合

基準値：男性 40.0 ~ 52.0%、女性 34.0 ~ 45.0%

割合が低いと**赤血球が足りない**状態です

鉄分を取っても治らない

慢性腎臓病が原因の**腎性貧血**も疑われます。腎臓から出るホルモンが、赤血球を作る指令を出しています。よって、腎機能が低下すると、ホルモンの分泌も減り、生産力が低下して貧血となります。日本腎臓学会によると、日本人のおよそ 1300 万人が慢性腎臓病と推定されています。悪化すると腎不全になり透析が必要となります。

貧血の症状には下瞼の裏が白い、爪がスプーン状に反っているなどがあります。貧血かな？と思ったら、受診をして検査をし、原因となっている病気を確認して治療しましょう。

SHIN-SHINとよたで

運動体験してみませんか？

スタジオプログラム 編

お一人様一回
無料体験

ジムというと、運動神経がないから…体力がないし…、と最初の一步を踏み出せない方もいらっしゃるかもしれません。SHIN-SHIN とよたでは、楽しみながら体力アップができる多彩なスタジオプログラムを取りそろえています。運動体験で自分に合った運動が必ず見つかります。



腰痛予防体操

月曜日 15:15 ~ 15:45



ひめトレエクササイズ

木曜日 15:20 ~ 15:50



ボクササイズ

金曜日 19:00 ~ 19:45



1, 2 エアロ

火曜日 11:15 ~ 11:45



セルフボディケア

火曜日 15:30 ~ 16:15



タオルストレッチ

水曜日 11:30 ~ 12:00



太極拳

火曜日 10:00 ~ 11:00



らくらくヨガ

月曜日 10:30 ~ 11:15



アクティブコンディショニング

水曜日 18:00 ~ 19:00

●お問い合わせ：SHIN-SHINとよた ☎ 0565-34-6272

●体験受付：10:00 ~ 19:00

●休館日：日曜日

見学のみもできますので、ぜひご来館ください！



Facebook ページに「いいね！」してね♪