

第二回 健康



結果発表

特選

歌おうよ お腹の皮も 笑いだし

刈谷ひきがえる様

最優秀賞

爺様が 健康だから 婆々楽土

近藤やよい様

おかわりと 差し出しチラリ 腹を見る

尾崎 良輔様

入選

キケンだと わかっているながら すすむはし

ともちん様

身体には 悩み無用 すぐ検診

杉本 道子様

なさけなや 値上げ幅みて 禁煙を

鬼頭 吉之様



当院スタッフおすすめのお店をご紹介します

< 飲食編 > 洋風会席 乃ム羅



洋風会席 乃ム羅
 豊田市下市場町 3-100
 ☎ 0565-31-8197
 【営業時間】
 ランチ 11:30～14:00
 デイナー 18:00～20:00
 (完全予約制)

『洋風会席 乃ム羅』は、シェフのご自宅を改装したお店で、友だちの家に招かれたような雰囲気でおランチがいただけます。



くつろいだ気分で楽しめます

シェフの野村さんは、2008年に脳卒中で倒れ、お店を再開するのは難しいと思ったそうですが、「料理を作ってお客さまに喜んでいただきたい」という強い思いでリハビリテーションを続け、2011年3月3日についてお店を再開されました。カフェメニューから始め、今ではコースメニューも作られています。添加物を一切使わず、素材本来の味が楽しめる本格フレンチを気軽に楽しみたい。



野村シェフ(右)と奥様(左)が気さくに料理の説明やお話をしてくれます



ほほ肉の煮込み(写真)はじっくりと煮込まれているので、噛まなくてもいただけます

「ここにきて良かった」そんな施設をめざして

さんくろうニュース
めだか 5月号
 MEDAKA
 2012年 (No.53)



巻頭 新入職員を紹介します

コラム なるほどサポート ～管理栄養士から～

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 53号 (2012年5月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「春のさんぼ」 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 サンクロー
 診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

なかやしき あつこ
中屋敷 敦子 医師（内科）

【外来診察日】 月・火・木曜日（糖尿病専門外来）
金曜日（一般外来）

日本内科学会 総合内科専門医、日本糖尿病学会 専門医
日本心身医学会 専門医、日本心療内科学会 登録医



— 先生の専門分野について詳しくお聞かせください。

中屋敷：専門は、糖尿病ですが、内科全般、軽症うつ病やパニック障害などの心療内科分野も診ています。糖尿病の患者さまは、肥満・高血圧症・脂質異常症・喫煙歴があると心筋梗塞や脳梗塞になりやすいので注意が必要です。糖尿病と診断されて治療期間の長い方は、けいどうみやく頸動脈エコーや負荷心電図で確認しましょう。また、加齢や肥満で悪性腫瘍（がん）のリスクが高くなりますので、年に1度は検診を受けるようにお勧めしています。

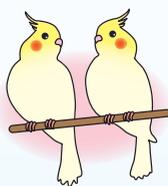
— 出身はどちらですか。

中屋敷：豊田市出身です。三九朗病院で外来を担当するようになり8年が経ちます。私が小学生の頃、

祖母がお世話になった病院で、自分が働いていると思うと感慨深いです。

— 休日は、どのようにお過ごしですか。

中屋敷：家族は、夫と高1の息子、おかめインコ2羽です。休日の楽しみは、ガーデニング、読書、ペットと遊ぶことです。苦手ですが、最近努力していることは、息子の弁当作りと茶道（裏千家）の稽古です。



— 日頃の診療で心がけていることがあればお聞かせください。

中屋敷：三九朗病院が地域の方に親しまれ、頼りにされる病院であり続けるために自分にできることを続けてゆきたいと思います。

やすだ むねよし
安田 宗義 医師（脳神経外科一般、脊椎脊髄外科）

【外来診察日】 木曜日（脳神経外科外来）

愛知医科大学病院 講師
筑波大学卒 米国医師免許 医学博士
日本脳神経外科学会 専門医、日本脊髄外科学会 指導医



— 数ある診療科から脳外科を専門に選んだ理由をお聞かせいただけますか。また、先生の専門分野について詳しくお聞かせください。

安田：救急医療、集中治療の最たる領域で、あこがれてこの専門を選びました。脳卒中、脳脊髄損傷からめまい、頭痛、肩こりまで幅広く対応する科です。

— 当院で今後目指したいと思われることは何ですか。

安田：豊田市の皆さまにクオリティの高い脳外科診療をお届けしたいです。

— 日頃の診療で心がけていることがあればお聞かせください。

安田：私が担当する皆さまが笑顔でお帰りいただけるよう努力します。精密検査が必要な時には、私の勤務している大学病院に迅速に

ご紹介し、私が責任をもって診察いたします。

— 出身はどちらですか。

安田：愛知県西尾市です。

— 最近のマイブームは何ですか。

安田：大学時代はラグビーをしていました。今は週末にマラソンをしたり、早くはありませんが、トライアスロンの大会に出たりしています。

また、本も好きで、かいこうたけし時間を忘れて読んでいます。特に開高 健にハマっています。

— 好きな食べ物は何ですか。

安田：うどんとそばが好きです。パリの大学病院に留学して以来、ワインとチーズが好きになりました。



薬局（診療支援部）

わたしたち薬剤師は、病棟での業務が主な仕事です。病棟では、服薬指導、注射剤の調剤、配薬などを行っています。ほかにも、医薬品の購入・管理、新薬や副作用の情報提供など、病院内の薬に関する業務も行っています。

ここでは、重要な業務の一つ、持参薬（お持ちいただいた薬）の確認業務について紹介します。

《持参薬の確認業務》

当院にはリハビリテーションのために、ほかの病院から紹介された患者さまがたくさんいらっしゃいます。前の病院で処方された薬を引き続き服用する人が多いため、どんな薬をのんでいるか薬剤師が最初に確認しています。この情報を医師や看護師に提供し、患者さまに安心安全に薬を服用していただけるよう努めています。

- 当院で確認のため使用している用紙

薬剤チェックリスト									
ID 氏名		号室 様		記載日		チェック薬剤師			
他院処方（ ）				当院採用の有無	当院採用薬		粉碎の可否	何日まで	
薬品名	薬効	用法・用量		同種・同効薬	類似薬				
				有・無				可・否	

薬品名：商品名

薬効：効能

用法・容量：1回に服用するお薬の量とのみ方

類似薬：当院で同一成分の薬品がない場合の代用薬

同種・同効薬：当院で採用されている同一成分の薬

★ そのほか、薬同士や食べ物とのみ合わせの悪いものをチェックしています。

● 病院で処方される薬について

- 病院で処方できる薬は、およそ 18,000 品目があります。
- 一般名と商品名があります。
 一般名：主な有効成分の名前
 商品名：製薬会社が独自につけた名前
- 薬によっては、同じ成分でおよそ 150 もの薬が製造されています。
- 病院によって取り扱っている薬が違います。
- 同一成分の薬でも、販売、製造するメーカーによって、薬剤の色、形、錠剤に記された番号や記号が異なります。



【例】同じ成分の下剤

一般名（成分名）	商品名		
センノシド	ソルダナ (堀井薬品)	プルゼニド (ノバルティスファーマ)	センノサイド (大正薬品)
			

ジェネリック医薬品って？

最近よく聞く言葉ですね。知っておくと便利です！

1つの薬を開発するには、10～20年にわたる長い年月と数百億円もの投資が必要になります。このため、新薬（先発医薬品）が認可されると、20～25年の専売特許が与えられ、類似薬が作られないよう法律で保護されます。

ジェネリック医薬品とは、後発医薬品とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って製造される薬のことです。ジェネリック医薬品は先発医薬品よりも安価です。価格を安くできる理由は、新薬が認可された時点で確認できている、有効性や安全性の臨床試験をする必要がなく、開発期間も費用も少なく済むからです。

ジェネリック医薬品は、医師による処方が必要な医薬品です。ジェネリック医薬品を使いたいときは、主治医に相談しましょう。



胃潰瘍 (いかいよう)

消化器内科 三木 健司

『ストレスで胃に穴があきそうだ』
と思ったことはありませんか。胃潰瘍
を治療しないで放置すると、本当に胃
に穴があいてしまう場合があります。

胃は強い酸性の消化液である胃液
を分泌していますが、胃自体が傷つ
いてしまわないように胃壁を粘液で
覆っています。しかし、胃炎などの炎
症で大きく傷つくと、胃液によって粘
膜や組織が破壊されて潰瘍となりま
す。痛みや不快な症状があらわれ、傷
から出血して吐血や下血を起こすこ
ともあります。

さらに悪化すると、胃に穴が開いた
胃穿孔という状態になり、緊急手術

が必要になります。手術が遅れると
死に至ることもあります。

胃潰瘍の多くは薬で治すことが可
能ですが、がんの可能性もあるので胃
カメラで細胞を取って調べるのが確
実な検査方法です。出血を伴っている
場合は、胃カメラで止血処置するこ
ともできます。

食後にみぞおちに痛みを感じる場
合は、胃潰瘍の疑いがあります。早め
に受診しましょう。



胃潰瘍の原因の一つです

ヘリコバクター・ピロリ菌



ピロリ菌

長い間、胃酸は強い酸性の消化液であるため、胃に菌は存在できないと思
われていました。しかし、1982年にヘリコバクター・ピロリ菌が発見され、
胃潰瘍の悪化や再発の一因として認められました。ピロリ菌は、抗菌剤を服
用して除菌することで、胃潰瘍の再発をかなり抑えることができます。当院
で検査ができますので、ご相談ください。

管理栄養士から

胃にやさしい食事

食事をおいしく、楽しく食べるためには、胃が健康であること
がとても大切です。過度のストレスや暴飲暴食、不規則な生活で
胃が弱っているときの食事のポイントをご紹介します。



ついつい、胃に負担がかかる食べ方していませんか？

食べすぎ

胃が拡張して蠕動運動が低下する上に、
胃液が十分に行き渡らないため、消化
に時間がかかり胃もたれをおこす。

油っこい料理

脂肪は、炭水化物やたんぱく質に比べ
て消化に時間がかかるため、消化不良
を起こしやすい。

早食い

よく噛まずに飲み込むため、消化に時
間がかかり、消化不良を起こしやすい。

飲みすぎ

多量のアルコールやコーヒーは、胃粘
膜を直接傷つけるだけでなく、胃酸の
分泌を促してさらに粘膜を傷つける。



食べ方のポイント

胃の中に、長い時間食べ物を停滞させないことが大切です。さらに、よく
噛むことで唾液が分泌され、食べ物とよく混ざり合い、消化が促進されます。

胃にやさしい食材

(食物繊維や油が少ないもの)



調理のポイント

- ✓ 皮や筋は取る。
- ✓ 素材は繊維を断ち細かくする。
- ✓ 余分な脂肪分は取る。
- ✓ やわらかく煮る。

胃内停滞時間のより短い調理方法

短

煮る・蒸す・ゆでる

焼く

炒める

揚げる

長

リハビリテーションと NST* (栄養サポートチーム)

* NST=Nutrition Support Team

リハビリには栄養が大切です

リハビリテーション部 言語聴覚士 関 記子

栄養状態が悪くても、トレーニングをしっかりすれば、筋力が付くと思いますか？

当院に入院される患者さまの多くは、リハビリテーションを目的とされていますが、病気の状態や手術などで通常の食事が取れずに栄養状態の低下した方も多くいらっしゃいます。その状態で運動をすると、筋肉を作るためのたんぱく質まで栄養として取り込んでしまい、かえって筋力や持久力が低下してしまうことがあります。

毎日、数時間の歩行や日常動作



多職種のメンバーが集まって打ち合わせをするNST会議



食事の介助のようす

などのリハビリテーションを受けるためには、検査や測定をして、患者さまの栄養状態をしっかりと評価した上で、身体の状態にあったリハビリテーションを実施する必要があります。

当院には、患者さまの栄養をサポートする「NST (栄養サポートチーム)」があります。NSTは、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・言語聴覚士・理学療法士で構成され、多職種で協力しながら、最適な栄養管理の下、質の高いリハビリテーションを提供できるように努めています。

すがすがしい朝を迎えよう!!

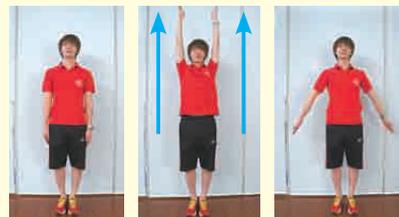
ラジオ体操を完全マスター!

Part
1

誰もが知っているラジオ体操は、負荷が少ない手軽な運動です。正しく行くと、体全体を動かすため、血液の循環もよくなります。今回から、ラジオ体操(第一)の12種類の体操を順番に紹介していきます。ラジオ体操をマスターし、毎日すがすがしい朝を迎えられるようにしましょう。

1 伸びの運動

(背すじを伸ばします)

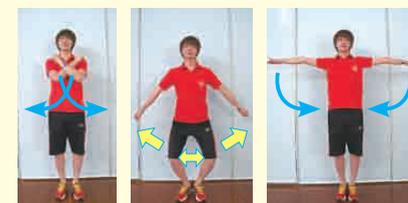


※この動作を2回繰り返す

- ①息を吸いながら、前から耳の横までゆくり腕を上げる。
- ②かかとを上げない。
- ③息を吐きながら腕を横から下ろす。

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

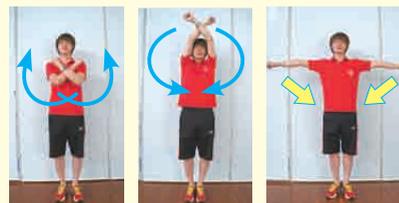
(脚の関節や筋肉を柔らかくします)



※この動作を8回繰り返す

- ①(背すじを伸ばし)腕を上げながら膝を曲げる。
- ②腕を肩まで上げ、かかとを上げる。
- ③かかとを着いて、スタートに戻る。

3 腕を回す運動 (肩を柔らかくします)



※この動作を4回繰り返す

- ①腕を下から外側に大きく回し、肩の高さで広げる。
- ②肘を伸ばし、腕は頭の上で交差する。
- ③肩を中心に大きく回し、かかとを床につけておく。
- ④逆方向(内側)に回し、スタートに戻る。

ワンポイントアドバイス

～背すじを伸ばすと効果的～

肩の動かしやすさは、背すじがしっかり伸びているかによって大きく変わってきます。背中が丸くなっていると、本来の肩甲骨の動きが機能せず、腕が上がらなかつたり、痛みが伴ったりすることもあります。

まずは、痛みのない範囲で動かせる量を少しずつ増やせるように心がけてみましょう。