



# ふれあい通信

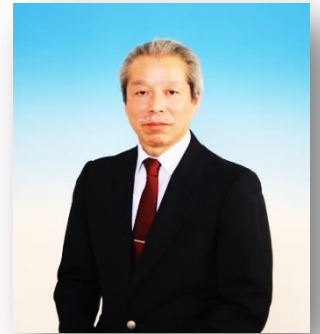
「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。  
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>  
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

謹んで初春のご挨拶を申し上げます。

院長 酒井 雄三

皆様新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



この号が出るのは平成30年1月ですので昨年を振り返ってみたいと思います。

昨年は坂下病院の今後を決めることになる1年になりました。平成27年末～平成28年に中津川市公立病院機能検討委員会、中津川市議会の「病院・医療等対策特別委員会」、そして住民代表（町づくり協議会代表、各区長など）で構成された公立病院地域協議会などでの検討・議論を経て平成28年12月21日に市長方針が出されました。

## ■これからの地域医療

- ・中津川市民病院はこれまで通り東濃東部の中核病院としての位置付けとなる。
- ・坂下病院は平成30年度に入院規模を縮小したうえで外来機能は維持し、現在の坂下老健を坂下病院に移設し、やさか地域の地域包括ケアシステムの拠点としての機能を担う病院として位置付ける。

## ■中津川市公立病院に関する方針

1. 2つの公立病院は、将来にわたり市民が必要とする医療を確保するため、医師の招聘に最善を尽くすとともに役割分担を行い、連携を強化する。
2. 坂下病院の外来機能は、医師確保が可能な診療科を残す。
3. 坂下病院に入院機能として療養病棟を残し、急性期及び急性期後の回復期病床を市民病院に集約する。
4. 坂下老人保健施設を坂下病院に移設する。
5. 中津川市全体の地域包括ケアシステムを構築するため、坂下病院は主としてやさか地域の外来機能と在宅医療を担い、市民病院は前記以外の地域を担う。また、在宅療養中の方が急変等した場合の救急対応・入院機能は市民病院が担う。また、今後の市の地域包括ケアシステムは病院だけではなく、健康福祉部が大きく関わりを持ち、その取り組みを推進する。なお、地域包括ケアシステムは自治体ごとに構築することが望ましいため、木曽南部地域については、別途協議する。

上記の市長方針に基づき、平成29年3月に中津川市新公立病院改革プランが策定されました。そして具体的な進行は中津川市民病院長、坂下病院長、病院事業部長などが参加している病院事業部運営会議（多くのワーキンググループの議論が最終的にこの会議で検討→決定されます）が月2～3回開催されます。入院機能の集約については平成29年4月から徐々に入院患者を減らし7月に3階西病棟を閉鎖しました。そして平成29年10月から坂下老健移設のための3階病棟の工事が始まりました（平成30年2月には完成します）。急性期の1病棟が閉鎖し、さらに整形外科および眼科の入院手術の集約などによる医師減少にて、常勤医は5名となり土日・休日の救急車の受け入れを制限せざるをえなくなりました。地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

さて本年には診療報酬及び介護報酬の改定があり、病院の経営環境はさらに厳しくなることが予想されます。そして療養病棟の今後不透明です。また地域包括ケアシステムの構築にも多くの課題があります。坂下

病院を取り巻く状況は今後とも一段と厳しくなると思いますが、地域住民の皆様の健康を守るために努力してまいります。地域住民の方々、病院関係者の皆様の本年のご多幸を心より祈念申し上げます。

## 看護部諸相

## 看護部長 松本文枝

新年あけましておめでとうございます。

坂下病院の将来がどのようになっていくのかが明らかになる時期を年度末に控えています。住民の皆様から、坂下病院の今後を心配しつつも、私たち職員に多くの励ましの言葉を頂き、たいへんありがたく思います。

坂下病院は、これからも「地域完結型」の医療を目指し、地域包括ケアシステムの構築を進めていきます。

看護部では、外来看護、入院看護を十分に提供し、退院後の療養生活について、地域の保健・医療・介護の関係機関と連携をとり、住民の皆様が安心してこの地域で生活できるように取り組んでいます。

健康は失って初めて大切だと気付くものです。私たちはテレビや新聞などでたくさんの健康情報を得ています。それを活用するかどうかは自分に係っていると思います。今年も皆様が健やかに過ごせることを願い年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いいたします。



## 健康体操

## 4階東病棟

4東病棟では昼食前、食堂に患者さんが集まった15分間に“健康体操”を実施しています。

毎日のことなので、患者さんが飽きないように曜日ごとに内容を変えて取り組んでいます。

**その1** お手玉入れ：【目的】日々の生活の中で使う場面の多い肩、腕、手指を効果的に動かし筋力アップ、維持を図っています。重心を移動し腕を上げて投げることで体幹のバランスを鍛える事が出来ます。

**その2** パタカラ体操：【目的】パピプペポ、タチツテト、カキクケコ、ラリルレロの言葉を工夫した発声方法で大きな声でゆっくりと発音することで嚥下機能をアップさせ、食事前には効果が期待できます。他にも表情を豊かにし、口腔内の乾燥を防いでくれます。

**その3** 笑いの体操：【目的】声を出して笑うことで横隔膜、表情筋を動かします。血圧、血糖値が安定する事もあると言われていています。認知症予防、運動機能向上などを目的としています。

その他に、カエルの歌体操、マッサージ体操で体を楽しくマッサージして刺激を与え、頭も使いながら動かすことで血行が良くなり、全身運動の効果が得られており、患者さんからも好評です。

午後は季節（冬）に合わせて、折り紙で雪の結晶やクリスマスツリーを患者さんと一緒に作って、病棟に飾り、移り行く季節を感じています。



【健康体操の様子】



【立派なツリーができました】



(医療)放射線について

《前号の続き》

『放射線って何処にあるの?』

実は世界中どこにでも存在します。

医療で使われる放射線は、基本的に管理区域といわれる撮影室などで発生・存在します。

(病棟や在宅医療などの管理区域外で一時的に使用されることもあります。)

**宇宙からの放射線:** 宇宙から飛んでくる放射線(高エネルギー粒子)(水素の原子核、ヘリウムの原子核、窒素や酸素の原子核、そして鉄の原子核も珍しくない)あと電磁波の一種であるγ線やX線などなど。

地表に降ってくる宇宙線の粒子は1平方メートルあたり1分間に1万個近くになります。

宇宙線は空気の層によって遮られるため、高度が高くなるほど宇宙線の量も増加します。富士山の山頂で地上の5倍になったりします。

**大地からの放射線:** 地殻を構成している岩石や土壌などの中には、ウラン、トリウム、ラジウム、カリウムなどの放射線物質が含まれています。例えば、東京の銀座などでは昔の都電の線路の敷石の花崗岩が今は歩道に敷き詰められ、また外壁に花崗岩を使用した立派な建物が多く存在し、自然放射線の量は他の東京や関東地方に比べて約3倍になっているというデータがあります。また、ラジウム、ラドン温泉なども自然放射線が多い場所です。

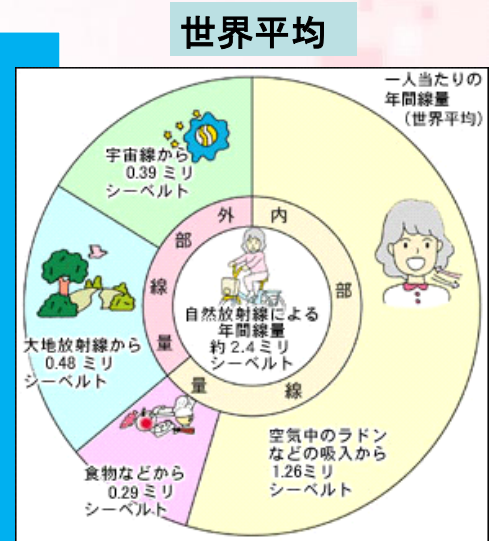
**空気中の呼吸によって受ける放射線:**

ウランやトリウムから生じたラドンなどの気体状の放射性物質が空気中に混ざっていて、それらは呼吸をすることによって体内に取り込まれ、人の肺などが放射線を受けます。

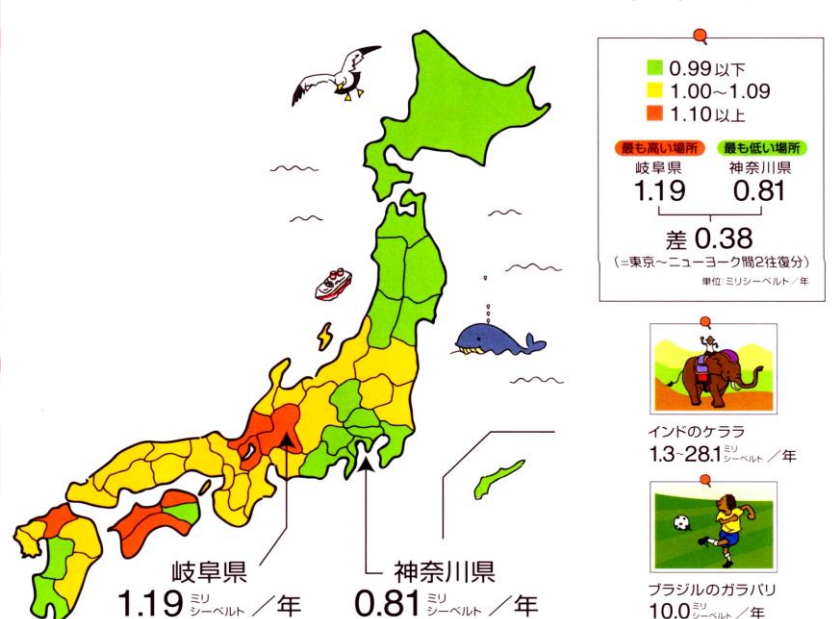
**食物:** 植物(米、ほうれん草、わかめetc)や動物(魚、牛肉、豚肉etc)の中にも放射性物質が含まれています。その代表的なものがカリウムに含まれている。カリウム40です。カリウムは生物の成長に欠かせないもので、必須元素ともいわれるものです。神経情報などを伝達するという大きな役割を担っています。このカリウムを含む食物を食べると自然に自分の体内から放射線を受けます。

身の回りの放射線

- ◆宇宙から  
年間平均:0.39mSv
  - ◆大地から  
年間平均:0.48mSv
  - ◆食物から  
年間平均:0.29mSv
  - ◆空気中の呼吸により  
年間平均:1.26mSv
- まとめると  
年間平均(世界平均)  
:約2.4mSv/年



岐阜県は全国で最も自然放射線量が高い地域です。(原発事故以前のデータ)



## 全国の自然放射線量（原発事故前のデータ）

東日本より西日本の方が自然放射線量が高くなっています。これは、西日本では地質が花崗岩などの構成されている場所が多いためのようです。

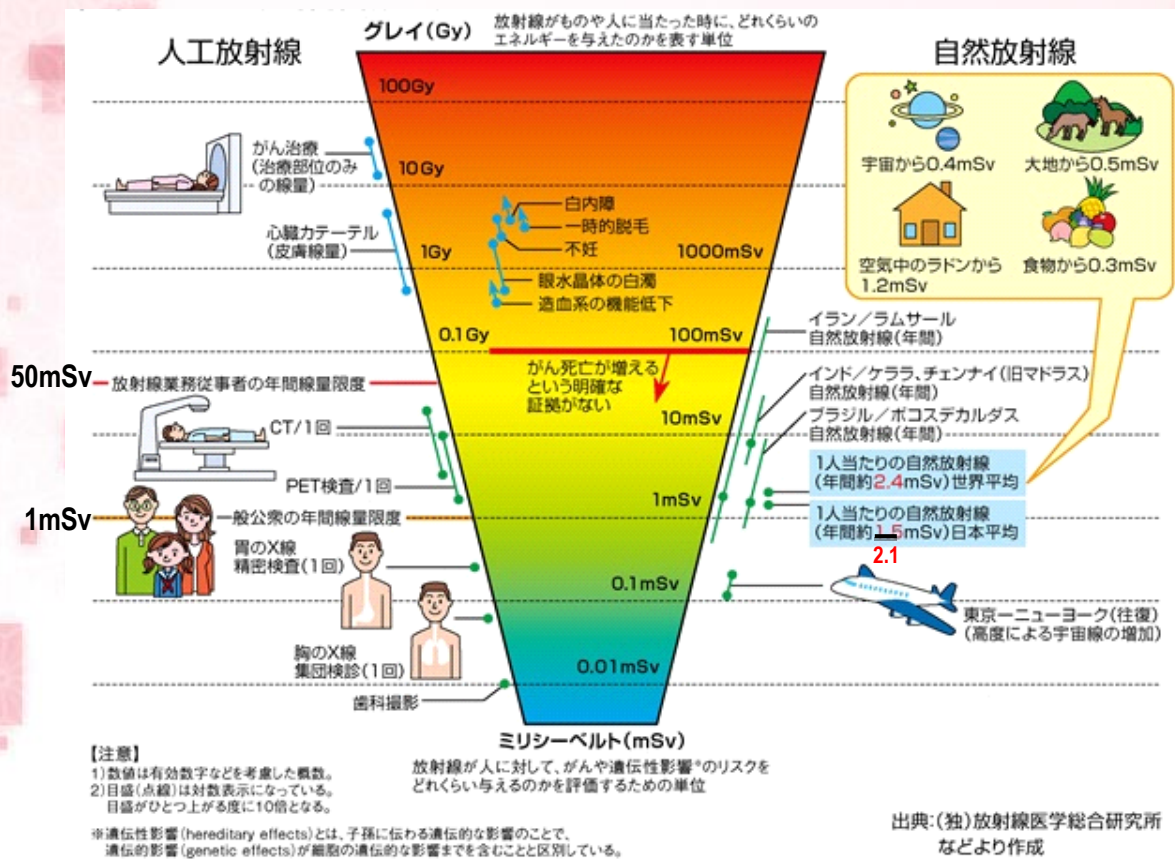
実は岐阜県は全国で最も自然放射線量が高い地域なんです。逆に最も低い地域は神奈川県です。岐阜は1.19mSv/年、神奈川0.81mSv/年で差は0.38mSvとなります。これは高度11000mを飛行する国際線の東京～ニューヨーク間で受ける放射線量のおよそ2往復分に相当します。

さらに我々が生活している東濃地区は岐阜県内でも自然放射線量が高い地域です。理由としては蛭川に代表される花崗岩・御影石などが地層に多く含まれること、恵那峡・下呂・昼神・奥飛騨などの温泉地が多いこと、そして瑞浪～土岐には天然ウラン鉱床が多く存在することとされています。

しかし、世界にはインドやブラジルなどには岐阜県の10倍以上の放射線量の高い地域は多数存在します。

### 【人工放射線と自然放射線について示した図です。】

# 人工放射線と自然放射線



左が（医療用）人工放射線、右が自然放射線となります。メモリが1つ上がるごとに線量の値が一桁上がります。例えば、胸部X線写真で被ばくする量は年間自然放射線被ばくの1/100以下になるので、さらに低リスクとなると考えられています。低線量の被ばくでは、その他の要因でがんになるリスクのほうが高くなるので区別がつかなくなります。

我々は日常生活で様々ながんになるリスクにさらされていることを理解し、医療放射線で受けるリスクの程度を知ること、放射線を正しく怖がるのが重要ではないでしょうか。我々診療放射線技師は適正な線量で安全に検査おこなっています。不明な点がありましたら気軽に声を掛けてください。 《まだまだ続きます！》