

ふれあい通信

平成26年4月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます



連載こくほ四方山話

病院長 高山 哲夫

(104 非日常的)

3月の声と共に、溪流釣りが始まり
ました。誘われて、私も時々出かけま
す。一日、釣りを楽しみ帰ると、その
夜は大変です。全身の筋肉の痙攣が起
きるのです。今まで使っていなかった
筋肉を急に使ったために、身体が悲鳴
を上げるのです。しかし、よくしたも
ので、そうした変化は初日だけで、そ
れ以後はあまり起きません。

「ウォーミングアップ。」

どんなスポーツでも、初めから全力
で行うことはありません。徐々に運動
量を増やし、身体を慣らして行くこと
が大切です。

さて、そんな筋肉の障害と共に、
シーズン初めにいつも起こる失敗があ
ります。十分に注意をしている積りな
のですが、忘れ物をするのです。「魚籠
を忘れた。網を忘れた。餌箱が入って
いない。」に始まり、ひどい場合はウ
エーダー(長靴)を忘れたり、釣竿を
忘れて出かけてしまったこともありま
した。竿がなければ釣りになりません。

そんな失敗を繰り返したため、道具は
まとめて、忘れないように配慮してい
ますが、それでも忘れまます。不思議な

ことに、こんな忘れ物もシーズン初め
だけなのです。何度も出かけるうちに
忘れ物もなくなります。シーズン初め
に忘れ物をするのは、身体や脳が、急
に生じた生活の変化に対応出来ないか
らのように思います。

ご高齢の方が入院されますと、様々
なトラブルが生じます。「夜眠らずに
騒ぐ。」「ベッドから落ちた。」「転倒し
てしまった。」「トイレでない場所で排
尿してしまった。」「など。そうした異常
の出現は、スタッフから「要注意」「認
知症疑い」などの判断を受ける一因に
も成りかねません。もちろん、事故予
防のために、そのような認識を持ちな
がら注意をしてケアをして行くことが
大切です。でも、私はそのような変化
は入院と云う、非日常的な生活変化か
ら生じていることが多いのではないかと
感じます。家での生活習慣と変わっ
て、ベッドで寝ている入院生活では不
眠にもなります。便も出にくくなりま
す。畳の上では滑らないが、廊下は滑
る。その分転倒もしやすくなります。

布団の上で立つて服を着替えたと思っ
たら、あいにくそこはベッドの上で
あった。ふらついても布団の上なら無
難ですが、ベッドなら転落に結びつき
ます。また、家での生活では、どの部
屋へ行くにしても30歩も歩けば足

ります。トイレへ行くにも、多分そんな
距離でしょう。半分寝ぼけた状態でいつ
ものようにトイレへ行き、用をたしたら
お隣の病室だったと云うこともあるので
す。その結果「トイレでない場所での排
尿した。認知症だ。」となっているかも知
れません。今まで沢山の方を見て来まし
たが、入院時に様々な異常行動が認めら
れた方が、数日過ぎるうちに改善し
た。あるいは入院中、あれだけ認知障害
があったのに家へ帰ったら良くなった、
と云うことがよくあります。こうした経
験から、環境、生活習慣を含めて、でき
るだけ日常生活を変化させない。そのこ
とが認知障害の予防、改善のために大切
だと思えます。同じような考えから、日
常使っていた小道具を持って来て頂き、
できるだけ家での居住環境を再現してい
る施設もあります。

国は、在宅医療推進政策を強化してい
ます。医療費抑制のためですが、生活変
化を少なくし、身体機能、知的機能の障
害を抑制する意味では良いことではし
ょう。でも、一番大切なことは、入院医療
が必要とまらない
ように、日頃から
健康管理をして
行くことです。



医師のひとりごと

整形外科 小松大悟

4月になり、朝の寒さが和らぎ、日も長くなり、穏やかな季節になってきました。昨年の今頃は、同じく自己紹介の文章を作っていたと記憶しております。4月いっぱいでの退職が決まり、再度ご挨拶をさせていただきます。

けれども、かっこいい文章が書けないので、かっこいい文章が書けそうにありません。すばらしい文章をまねて（盗作して？）作ろうかと思いましたが、某女子研究員のようにポロが出て、立つ鳥跡を濁してしまいう可能性もあるため、100%オリジナル文章で頑張ろうかと思えます。

何でこんな短期間で医者が変わるのか、不思議に思われる人が多いと思います。医師の世界では転勤は付き物であり、特に私のような年代であれば、数年おきの異動も珍しくありません。病院の規模や立地により、求められる医療が少しずつ異なるため、1つの病院に長く勤務している、どうしても能力に偏りが出てしまします。そのため、若手のうちには色々な病院を経験してバランスよく成長しましょう、というのが主な理由です。ただ、患者さんの側からしたら、そんなことは関係なく、1人の医

師にずっと診てもらった方がよいという方が大多数だと思います。私も百も承知しているのですが、こういった異動がなければ私も坂下病院にくることはなかったと思いますし、新しい若い医師がくることで病院全体がマンネリ化せず、活気が出てくることはプラスに働くかと思っています。

さて、整形外科を受診する膝や腰が痛い患者さんが良く、「痛いののは年だから仕方ない」と言っているのを聞きます。多くは加齢に伴う関節や脊椎の変性が原因となるため、半分は正解です。しかし、高齢の人全てが痛い訳ではないので、半分は間違いです。ただ、こういった痛みを、ある意味受け入れている患者さんというのは、あまりひどい痛みの訴えが無く印象があります。一言で「病は気から」というやつですね。例として、北欧のある国では、日本のように交通事故にあっても自賠責保険が無く、治療は自費となるところがあるようですが、不思議なことに、長期に渡っていわゆるムチ打ちと言われる頸部の痛み・重さを訴える患者さんがほとんどいないようです。日本でも、自

賠責が終了後に自費で医療機関を受診する患者数は大きく減少するよう

です。痛みと心は密接に関係していて、保険を使って無料で治療を受けているうちは、事故に逢ってしまったという意識もあり我慢できなかつた痛みが、自分でお金を払って治すと思うと、我慢できるようになります。そのうち、だんだん痛みが気にならなくなってきた、いつの間にか痛みがなくなるという話です。全ての患者さんに当てはまることではないと思いますが、興味深い話です。確かに最近新しく発売された種々の鎮痛薬は、眠気やふらつきといった向精神薬と同じような副作用を持つものが多いです。今後慢性疼痛の薬は、こういった心を治す薬に変わっていくかも知れません。

短い間でしたが、職員、患者さん方の暖かい心に支えて頂き、多くの経験をさせていただきました。5月からは大学病院での勤務となりますが、新任地でもまだまだ未熟ですが、精一杯の努力を続けていきたいと思えます。今後も、可能な範囲ではありますが、坂下病院のお手伝いができればと考えています。



国保坂下病院

院内研究発表会

3月14日（金）、坂下病院健康福祉会館「おおぞら」にて「院内研究発表会」が行われました。高山院長の「突然死を考える」と言う特別講演に始まり、多職種から9題の演題が出されました。様々な分野の発表を聞くことで、お互いの業務を知る機会となり、今後の業務での職種間の連携がより密になると感じました。



連載 ふれあい

リハビリ教室 ⑧

「いきいきネットワーク」



国保坂下病院 糖尿病教室のお知らせ

3月19日(水)、坂下病院健康福祉会館「あおぞら」にて「いきいきネットワーク第3回研修会」が行われました。今回のテーマが「口腔ケアと摂食嚥下」と言うことで、坂下病院リハビリスタッフが講師をさせていただきました。今回は「摂食・嚥下と口腔ケアの基礎を学ぼう!」という題で話をさせていただきました。年度末の忙しい時期ではありますが、48名の方に参加していただき、「口から食べることに」対する、皆さんの熱意を感じました。今後、一人でも多くの方がより安全に長く口から食べられるよう、地域に情報発信していけたらと思います。

4月12日(土)午前10時より、坂下病院リハビリ室にて「坂下病院糖尿病教室」を行います。
今回の内容は「薬の話」「フットケア」「運動」の3つテーマで行います。
・薬の話…医師、薬剤師から、最近の糖尿病の薬について、わかりやすく話をさせていただきます。
・フットケア…看護師より、フットケア(*)の注意点について、実技を含めて説明があります。
・運動…坂下病院周辺のウォーキング、または手軽な室内運動を、理学療法士の指導のもと、実践します。

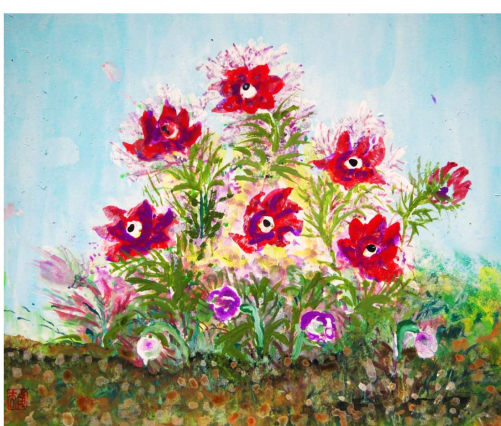


連載 四季の画

坂下病院 花暦

今月の花：(オキナグサ)

オキナグサ(翁草)は、キンポウゲ科オキナグサ属の多年草。日本では、本州、四国、九州に分布し、山地の日当たりの良い草原や河川の堤防などに生育する。花期は4月から5月で、暗赤紫色花を、花茎の先端に1個つける。開花の頃はうつむいて咲くが、後に上向きに変化する。花卉に見えるのは萼片で6枚あり、長さ2〜2.5cmになり、外側は白い毛でおおわれる。



国民健康保険 坂下病院 糖尿病教室

教室の内容

フットケア
～ 足を切断しないために ～

さわやか ウォーキング
in 坂下病院

最近の糖尿病治療
～ 医師・薬剤師より ～

日時：平成26年4月12日(土曜日)
午前10時から
場所：坂下病院 リハビリ室
運動しやすい服装でご来場下さい。

お問い合わせ先：坂下病院薬剤部(清水 窪田)

☎ 0573-75-3118(代表) 坂下病院糖尿病委員会



季節の画を提供してくださる三浦貞夫さんは木曽郡南木曽町田立在住。現在もリハビリをしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。

職員募集！ 介護福祉士・ヘルパーさん

療養病棟及び一般病棟で勤務していただける方を募集しています。

清潔介助や環境整備が主な業務です。

60歳未満で、この仕事に関心がある方なら、どなたでも、性別は問いません。

勤務時間など相談に応じます。ご連絡をお待ちしています。

＊ なお、看護師、准看護師の募集も行っています。

＊ 坂下老人保健施設でも、看護師、准看護師、
介護職員の募集を行っています。



連絡先：0573-75-3118（内線 210）

松本看護部長

吉村看護副部長



☆ お 知 ら せ ☆

催し物	日 時 ・ 場 所	内 容
糖尿病食試食会	4 月 8 日（火） 4 月 2 2 日（火） 午 前 1 1 時 ～ 3 階 食 堂	予 約：坂下病院栄養科（内線 1 6 4） お電話でおねがいします。 会 費：3 0 0 円（食 材 費）
糖尿病教室	2 0 1 4 年 4 月 1 2 日（土） 1 0 時 から 開 催 予 定 で す。	内 面 に 記 載 し て い ま す。
ふれあい健康塾	未 定 で す。	

☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。
（平成 26 年 4 月現在） 予約変更などのお問合せは、平日午後 2 時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	第一（予約）	高山	酒井	高山（午前）	高山（午前）	酒井
	第二（予約）		近藤【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三（予約）	信太（午前）	村瀬	信太		高塚（午前）
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	横井	保坂【血管外科】			杉本（第2.第4）
	第二	近藤	近藤	近藤	近藤	水野
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	赤根	矢野	矢野	山下
小児科		杉本	杉本	杉本	杉本	杉本
眼 科		木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下
泌尿器科		渡邊			山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津
耳鼻咽喉科		小川	西村	清水	矢野原	稲川
皮膚科				伊能 第1.3.5 松本 第2.4		
脳神経外科					大須賀 14:00～	
婦人科					浅井 第1.3	萬羽（午前）