

「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

MRI装置が新しくなりました。

放射線技術科

まずは、このたびのMRI装置更新に際し、工事期間中皆様に多大なご迷惑をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。

また、賜りましたご理解とご協力につきまして、ここに改めて深く感謝申し上げます。

さて、今回更新いたしましたMRI装置は、磁力が1.5T(テスラ)のT社製「Vantage TITAN (ヴァンテージ・タイタン)」という名称の機器です。

名前の由来は、ギリシャ神話の天と地の間に生まれた巨人族の子供たちに因んだもので、身体の大きな方でも楽に検査ができる高性能な装置をイメージするものとしてネーミングされています。

ここでMRI検査について簡単にご説明させていただきますと、強力な磁場と電波により体内の各臓器や組織に信号を発信させ、それをコンピューター処理することで体内の状態を撮影する検査であるといえます。

姿勢を変えることなく、あらゆる角度から体の様々な部位の詳細な断面像を得ることができますので、脳梗塞や脳腫瘍、血管の異常などのほか、脊髄や筋肉、関節などの疾患を的確に見つけ出すのに有効な検査です。

今回導入したMRI装置の特徴としましては、従来の装置と比べ機器性能が素晴らしく進化していることが挙げられます。中でも一番の違いは、撮影を行うトンネル部分(ボアと言います。)の広さです。今までは、直径61cm・長さ196cmという狭くて長いボアの中で、少し窮屈で閉塞感のある検査をお願いしておりましたが、新しい機器のボアは直径が広く(71cm)長さは短く(155cm)なっています。

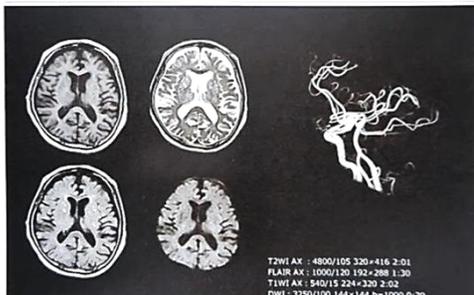
そのため、従来機器のような検査中の圧迫感が少なく、身体の大きな患者さんや、加齢などによる背骨の湾曲がある患者さんでも、ゆったりと無理なく検査を受けていただけるようになりました。

また、MRI装置特有の稼働音についても、他社の装置と比較し静音化が図られているため、従来よりも静かな環境で検査を受けることができます。



新しいMRI装置

頭部ルーチン画像



どうしても音が気になってしまうという方には、検査中に音楽を聴いていただけるシステムを導入しておりますので、放射線技師までご連絡なくお申し出ください。

画像に関しましても、最新のソフトウェアへの更新を行っておりますので、今まで以上に鮮明で詳細な画像を提供できるようになりました。

患者さんが動いてしまった際の画像のブレを補正したり、造影剤を使用しないで細かな血管を描出できる非造影MRA(エムアールアンギオ)が可能となったことも大きな特徴です。

整形領域においては、密着性の高い撮影機器(コイル)を使用することにより、より分解能の高い高画質な画像を得ることができるようになりました。

放射線技術科では、今後も患者さんに安心してMRI検査を受けていただけるよう、スタッフ一同丁寧に対応して参ります。

そして、これまで以上に診断や治療に貢献できる、より優れた検査画像を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



これまで、広報誌の原稿執筆は例年 10 月頃に回って来ていたのですが、去年は執筆依頼が無かったため、密かにシメシメと思っていたところ、何と今回は新年早々に依頼が来ました。

今年から隔月発行になるとのことで、そうするとこの次はいつになるんだ？と考えたり、何を書けば良いんだろう？と考えているうちに 1 月も終わり、あっという間に原稿の締切日が間近に迫って来てしまい、大慌てで執筆に取り掛かりました。

さて、タイトルにある「ひとりごと」って一体何でしょう？辞典で調べてみたら「相手がいらないのに自分だけで言うこと、またそのことば。独語。」とありました。

そうすると…“ひとりごと”を皆さんに聞いてもらえるよう、言葉として綴らなければいけないってこと!?

ああ、何も思い浮かばない。ああーあ、言葉は場合によっては人を傷つけてしまったり、軽蔑されたり、愛想をつかさされたりするけど、頭の中で考えているだけであれば他人に迷惑をかけることもないんだけどなあ。

これ、隔月発行になると言うことは 3 月に発行されるということですね？それでは、気持ちを切り替えて今から問題です。

□①今年はず暖冬と言われていましたが、先週は大寒波がやって来ました。

2 月・3 月も暖冬で、春の訪れが早いのでしょうか？

□②今シーズン、インフルエンザに罹患された方には、まだ数名しかお目にかかっていません。

このまま流行することなく春がやって来るのでしょうか？

□③初場所は 10 年ぶりの日本出身力士・琴奨菊が初優勝！春場所での綱取りは？

□④春の甲子園選抜出場校が決定！ずばり優勝校は？

□⑤今回のフジテレビ 9 ドラマ(タイトルは覚えていません。)練と音はどうなるのか？

さあ皆さん、奮ってお答え下さい！

～ あれっ？どこからか声が聞こえる…。～

「お前馬鹿じゃないのオ？この号が出る頃にはもう答え解つとるとちゃうん？」

ああ!ホンマや！ あっ、眼が醒めた。何や夢やったんか…。



【予想(解答)】①暖冬でしょうが春が来るのは遅いのでは。(杉本家の春は?) ②例年程は流行しない。(昨年 3 月、不覚にもインフルエンザ罹患!) ③まあ無理でしょう。(琴櫻・三重の海の様子?) ④大阪桐蔭(高松商業が久しぶりに帰って来ます。) ⑤付き合う様になる。(木穂子さんが春からの NHK 朝ドラヒロインです。)

こんにちは! 栄養科です



野菜、足りていますか?

入院中の患者様に栄養指導を行うと「野菜ってあんなに食べなアカンのやねえ。」「家で食べる量では全然足りなかったわ。」と病院食を食べてみた感想を言われることがあります。

1 日の野菜の摂取目標量は、成人で 350g 以上と言われていたのですが、1 日の食事(朝・昼・夕食)のうち、どこかで一度にまとめて食べてしまえば良いという訳ではありません。3 回の食事毎に分け、1 回 100g 程度をバランス良く食べることが大切です。

一概に 100g の野菜と言っても、生野菜だと両手いっぱいになってしまうボリュームです。それだけの量を毎食摂るのはちょっと無理かも…。と諦めてしまう方がいらっしゃるかもしれませんね。

そこで、野菜をたくさん摂るための効果的なポイントをご紹介します。野菜は茹でる、炒めるなど、加熱することで“カサ”をぐっと減らすことができます。

しかも、野菜は生よりも加熱などの調理を行うことで、栄養素の吸収性がより高まるといわれているのです。(ビタミンなど、熱に弱い栄養素を摂るには生の方が良いのですが。)

具としてみそ汁に入れるのも良いし、ペースト状のスープなどにすれば、作りすぎてしまったものは冷凍保存し、野菜が不足しているときに解凍して簡単に食べることができるのでオススメです。

病院の食事では、衛生上の観点から生野菜が出ることはほとんどありません。基本的に茹でてあったり、炒めてあったりと、火を通したものが中心になります。加熱した野菜の場合、片手に一杯程度の量がおおよそ 100g になります。やっぱり野菜は生で食べなきゃ! と拘るのではなく、“栄養の吸収性”という一面に着目し、加熱調理で“カサ”を減らせば、1 日の必要量も無理なく自然に食べることができる気がしませんか?

野菜に多く含まれる食物繊維には、便秘を解消する働きや血糖の上昇を抑える働き、脂肪の吸収を抑える働きがあるなど、野菜は健康を維持するために必要な栄養素の宝庫だと言えます。健康のためにも 1 日 350g の摂取を目指し、積極的に野菜を食べましょう!



「野菜、ちゃんと足りています?」

当院の地域医療科では、地域の皆様の健康づくり支援として、坂下総合事務所・第2庁舎（旧坂下病院跡地）にて、『いきいき運動教室』を開催しています。

有酸素運動機器 13 台・筋力トレーニングマシン 10 台を使用したマシントレーニングを行います。保健師・健康運動指導士・栄養士が利用者様一人ひとりの状態に合わせて、個別プログラムを提供させていただきます。

現在、毎月約 50 名の方々が、週 1～3 回程度、心地よい汗を流しにいらしています。

おしゃべりも楽しみながら、身体だけでなくお口や（!?）心の健康づくりにも一役買っているようで、辛いイメージの筋力トレーニングも和やかにこなされています。

糖尿病や高血圧症などで内服治療をされている方でも、主治医の許可があれば運動教室の利用が可能です。適切な運動を行う事で、内服薬を離脱した（飲まなくてもよい）方が、数名いらっしゃいます。

1ヶ月無料体験があります!

通常、月額 5,000 円または回数券（2回）3,000 円

まずは 1 か月間・無料体験をご利用いただくことをお勧めします!

是非、健康的な心体と健康的な人生を手に入れましょう!!

健康 Plus One

適切な運動を行う事は、近年社会問題となっている認知症の予防にも効果が高いとの研究結果が報告されるようになりました。現在、効果検証中ではありますが、『低強度でも楽しく継続していく』事が推奨されています。

■お問い合わせ先 国保坂下病院（0573-75-3118） 地域医療科 内線 168 または 157

開催日

時間 / 曜日	火	水	木
10:00 ~ 11:30	○		
13:30 ~ 15:00	○	○	○
15:30 ~ 17:00	○		○
17:45 ~ 19:15	○		○
19:30 ~ 21:00	○		○



運動教室の様子



病院めぐり

中央材料室・手術室



こんにちは! 😊 手術室です。

最近、テレビドラマの中で度々「手術室」を見る機会があると思いますが、実際は関わる事の少ない部署だと思います。今回はそんな「手術室」を皆様にご紹介したいと思います。

当院の手術室・中央材料室は、看護師 5 名と 2 名の看護助手で運営しています。看護師不足の折、外来からの看護師の応援もなくてはならない存在です。



手術室内の様子

手術件数は平成 26 年度約 650 件、27 年度（4 月～12 月）約 500 件と様々な手術を行っています。「医学は日進月歩」の中、医師は少しでも患者様に良い手術医療を提供する為、日々鍛錬されています。私たちは、そんな医師と共に安全・安心・安楽な手術環境を作ることを心がけています。

また、緊張感一杯で手術に臨まれる患者様の気持ちを少しでもほぐす事のできる存在で在りたいと言葉がけを多くし、患者様中心の手術室看護を目指しています。手術中は、動きの制限が必要な手術がたくさんあり、患者様には苦痛な思いもさせていただきますが、手術室には

私達が傍にいます。気楽に話していただければうれしいです。

手術にも、日頃の処置にも清潔で管理された器具の存在は不可欠です。

器具の滅菌業務を担っているのは、2 名の看護助手です。坂下病院の縁の下の力持ちの一員です。清潔不潔は眼で見てもわかりません。器具の洗浄・セット・滅菌なくして病院の処置・手術は行えません。誠実な毎日の仕事が、安全な手術につながっています。

手術室勤務であっても、外来看護師にも当直看護師にもなります。白衣でお目にかかる事がほとんどですが、時々濃紺のウェアを見かけましたら「手術室の看護師さん」と気軽に声をかけてください。

私達は、いつも笑顔でお応えしたいと思っています。



マスクの下はいつも笑顔いっぱい

当院に設置しています投書箱「みんなの声」にお寄せいただいたご意見の一部をご紹介します。

ご意見	<p>眼科の手術で母が手術室へ行くときに、スリッパを履こうとした時、看護師から靴下を履いているからスリッパは履かなくて良いと云われました。車椅子まで靴下で床を歩きました。手術室へ入るために衣類を着替えて、より清潔にしているのに、足は一番汚れている床を歩き、汚い靴を乗せる足台に足を乗せて手術室へ行くのは・・・？</p> <p>眼科の手術も手術です。清潔で行うものだと思いますし、手術室には清潔で入っていくものと思っていました。清潔に対しての考えに疑問を持ちました。</p>
対 応	<p>看護部とも協議し、今後はスリッパを履いていただくよう、各職員への指導を徹底いたしました。</p>

ご意見	<p>障害者用の駐車場には屋根がないため、傘をさして杖をついて歩くのはとても困難です。早く歩けないし、雨に濡れるか、大雨の時は車の中で待機するしか方法がありません。屋根を取り付けていただきたいです。お願いします。</p>
対 応	<p>検討しましたが、屋根を設置することによって駐車スペースを縮小してしまう結果となりますので、設置は困難と判断いたしました。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。</p>

ご意見	<p>先生をはじめ担当看護師さん、スタッフの方々御世話くださいました皆さま、本当に親身の御世話になり、心から厚く深く御礼申し上げます。この一ヶ月間の療養中何一つ不足はありませんでした。感じたことの内、看護師さん、スタッフの皆さんが患者さんと御見知り合いばかりかと思うほど、実に対応の接し方、声かけ等、全てにおいて素晴らしいのに感心いたしました。本当に御世話になりました。今後も皆さまの御活躍と当病院の充実に御期待申し上げます。</p>
対 応	<p>大きな励みとなります。今後も心のこもった質の高い医療の提供を心がけて参ります。</p>

この他にも多くの貴重なご意見を賜り、誠にありがとうございました。

紙面の都合により全てのご意見を掲載することはできませんが、頂きましたご意見は今後の病院運営に活かして参ります。

病棟たより 4階東病棟



ゆず湯



年忘れ会の様子①



年忘れ会の様子②



入院患者様による書初め

4階東病棟では、入院患者の皆さまに楽しんでいただけるよう、季節の移ろいに合せ四季折々のイベントを企画しています。昨年の年忘れ会では、患者様が水戸黄門や格さん、お茶屋のおばあさんを演じてくれました。

その他にも、3西病棟に入院中の患者様によるギター演奏に合わせ、整形外科の草野先生が素敵な歌声を披露してくださいなど、大盛況のうちに幕を閉じました。

また、2/3には患者様と一緒に節分の豆まきを楽しみました。寒い日ばかりが続きますが、立春を過ぎれば暦のうえではもう春です。

新しい季節の訪れとともに、幸せがいっぱい舞い込みますように。

鬼はア～外。福はア～内



節分の豆まき

★募集！《看護師・准看護師・介護福祉士・薬剤師》 坂下病院で勤務していただける方を募集しています。

➤ 詳しくは当院ホームページをご覧ください。

■ 連絡先：0573-75-3118（内線210）看護部長室 ■ ホームページ <http://sakashita-hp.jp/>

◆数字で見る病院の動き

<p>■平成27年12月1日～平成28年1月31日</p> <p>◆外来患者数・・・17,732名(-707)</p> <p>◆入院患者数・・・8,064名(-487)</p> <p>◆手術件数・・・127件(+11)</p>	<p>※()内の数値は、対前2ヶ月比(10・11月分との対比)</p> <p>◆時間外患者数・・・494名(+42)</p> <p>◆救急搬送患者数・・・95名(-4)</p> <p>◆リハビリ件数・・・4,153件(-7)</p>	<p>◆透析患者数・・・1,321名(+29)</p> <p>◆健診者数・・・339名</p>
---	---	---