

ちめいどうだより

住 所

上越市西城町3丁目6番31号

電 話 025-523-2161

F a x 025-526-1511

発行責任者 理事長 森川 政嗣



チャグチャグ馬コ

撮影 古川 和久さん

基本理念：地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設

目次

- 1頁 表紙：チャグチャグ馬 ※7頁<あとがき>をご覧ください
- 2頁 いつまでも若々しく・・・～骨粗鬆症について～ その2
- 3頁 新任医師紹介「石橋隆治内科部長」
〃 訪問看護ステーション通信
- 4頁 職場紹介 ①看護部「4階病棟」
※ 「くびきのだより」
- 5頁 職場紹介 ②管理部「医事課」
- 6頁 エッセイ「～ハンドメイドとギターそして夢～」
- 7頁 新入社員の皆さんの紹介
- 8頁 外来診療担当医表

※「泌尿器科関連シリーズ」は9月号に掲載予定

併設施設等

訪問看護ステーション
老人保健施設くびきの
指定居宅介護支援センター
地域包括支援センター



正善寺ダム



いつまでも若々しく、自立した生活を目指して ～ 骨粗鬆症について ～ その2



診療部長 外科 藤田みちよ

第2回目の今回は、治療や予防についてのお話です。

骨粗鬆症と診断されたら、骨強度の低下を抑え、骨折を防ぐことを目的として治療が行われます。薬物療法がその中心となり、骨強度低下の原因に応じて、また患者さんの年齢や、すでに骨折がある場合はその部位や個数などに応じて薬剤を選択します。カルシウムやビタミンD・Kの不足を補う薬、骨吸収や形成をコントロールする薬などがあり、中には飲み薬か注射かを選べたり、使用間隔（毎日～1年に1回）を選べたりする薬もあります。骨強度は短期間では増加しないため、長期にわたり治療を継続する必要がありますが、残念ながら骨粗鬆症において、途中で治療を止めてしまう方が少なくありません。薬に関して疑問や困ったことがあったら、主治医は勿論、看護師や薬剤師などにどうか遠慮せずに相談して下さい。

薬物治療の他には栄養や運動療法なども行われます。そしてこれらはそのまま、骨粗鬆症の予防にもなります。

栄養では、ビタミンDについてご紹介します。ビタミンDは、サケやいわし、かつおなどの魚類、卵黄、きのこ類といった食物から摂る以外に、日光を浴びて私たちの皮膚でも作り出すことができる栄養素です。食事や日光から得たビタミンDは、体内で代謝されて活性型へと変化し、カルシウムの吸収を助けたり、骨へのカルシウムの沈着を調整し、骨形成を促したりします。最近では、免疫力向上、転倒予防、筋力強化、アレルギー疾患の予防などの効果も報告されてきています。日光浴の方法ですが、ビタミンD合成に必要なのは紫外線B波なので、B波をブロックしてしまうガラス越しではなく、屋外に出て行います。直射日光が効果的ですが、日焼けによるシミ、しわ、皮膚癌などの心配もあるため、木陰で日焼け止めは塗らずに30分位が目安とされています。

運動では、開眼片脚立ち体操をお勧めします。この体操は片脚で立つことによって、両脚で立ったときの倍の負荷がかかり、筋力だけではなくバランス能力も鍛えられ、転倒しにくい体を作ることができます。また、骨にも刺激が加わるので、骨を強くすることもできます。やり方は、①机やイスなどの横に立ち、顔をまっすぐ正面に向けます。②片脚を上げて立った状態を1分間保ちます。③これを左右の脚で交互に行います。

1日3回ずつ（例えば毎食事の前に1回ずつ）が良いです。難しければ初めは1日に合計1分間ずつでも構いません。足は、床に着くか着かないかの高さで、大きく上げる必要はありません。転倒しないように、必ず近くにつかまるものがある場所で行いましょう。お天気を気にせず、場所もとらずに、1回数分程度で行える手軽さが利点です。

どうか強い骨と転びにくい身体を手に入れて、いつまでも若々しい貴方でいて下さい。

新任医師紹介

内科部長
石橋 隆治



初めてお目にかかる内科の新任医師です。私は長岡で生まれ、小千谷で育ちました。前職の定年退職後、出身地のお役に立てることは何かないかと新潟県ドクターバンクに相談し、知命堂病院にご縁を結んで頂きました。よろしくお願いいたします。

新潟大学に在籍していたこともあり、森川理事長兼院長先生や野村前理事長先生の出身医局である第一内科の方々とも多くの共同研究を行いました。共同研究者の多くは森川先生も御存知とのことで、こんなところにも縁があったのかなと感じています。

現在は多くのスタッフに支えられながら、野村先生の外来を引き継いで診療を行うとともに、病棟でも主治医としての活動を行っております。

「ふるさとの訛なつかし停車場の人ごみの中にそを聞きにゆく」(石川啄木)。職員の方々は綺麗な標準語を話すので、そんな郷愁からは遠いものの、かんずりや笹団子の味と高齢者と接する際に耳にする高田弁に、新潟県に帰ってきたことを実感しているこのごろです。

※石橋内部長の外来診療日は、8頁の「外来診療担当医表」をご確認ください。



森川理事長から辞令交付

訪問看護ステーション通信

梅雨の季節になりますね。この時期は、蒸し暑かったり肌寒くなったり気温の変化が大きく、体調を崩しやすいです。

また、温度や湿度が上がるため食中毒や脱水症にも気をつけなければなりません。

食中毒予防の三原則

- | | | |
|------------|---|------|
| ① 菌をつけない! | ☞ | 洗う |
| ② 菌を増やさない! | ☞ | 冷蔵保存 |
| ③ 菌をやっつける! | ☞ | 加熱 |



脱水症予防のポイント

- ①喉が渴いたらではなく、朝起きたとき、食事の時、10時 15時のおやつの時、寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう!
水だけではなく果物やゼリーなどでも良いです
- ②換気を行う、必要に応じてクーラーを使用する!

以上の事に気をつけて体調管理を行いましょう。

訪問看護では日常生活の注意点などのアドバイスを訪問時行っています。

何かお困りなことがあればお気軽にご相談ください。

管理者 植木 光代 (連絡先: 025-522-5539)

職場紹介

①看護部 4階病棟

看護師 小山 歩

4階病棟は48床を有する療養型病棟です。スタッフは看護職員14名と介護職員14名が勤務しています。看護師長を中心にチームワークの良い病棟です。

当院は地域連携クリティカルパスにおける回復期病院の役割を果たしており、当病棟でも退院支援に力を注いでいます。一般病棟での治療が終了し、退院が無事に迎えらるよう、チームで連携を取り、患者様にとってより在宅生活に近づいたケアを行い、退院支援を目指しております。

当病棟では手のリハビリも兼ねて、患者様に季節の掲示物の作品作りや食事前の機能向上のための嚥下訓練を行い、患者様に楽しんでもらいながら残存機能の維持に努めています。この4月から仲間が4名増え、新しい風が吹き、常に活気ある職場づくりにむけて取り組んでおります。

このコロナ禍において御家族様との面会も十分に出来ない為、患者様、御家族様の思いを大切にして洗濯物を取りに来られた際には日々の患者様の様子をお伝えしています。患者様の個々に合った看護・介護が提供出来るように看護師と介護員が連携を取っています。1日も早くコロナ禍が終息し患者様とご家族がゆっくり面会出来るようになり、皆の笑顔がマスクなしで見られる日が来る事を願っています。



後列の一番右が「小山 歩 看護師」

「医事課」ってなに？

医事課長 瀧澤 一義

みなさんは「医事課」と言われても、どのような仕事しているのか…中にはどう読むのか読み方もわからない方もいらっしゃるかもしれません。

私達の部署は「いじか」と読みます。「医療事務」と聞くと耳にした方が多いかもしれません。

ユーキャンや専門学校系のCMでおなじみかと思います。

なぜ「医事課」という言葉になじみがないのかというと、病院をご利用の方には「受付」や「会計」と案内することが多いからなのかもしれません。

私達医事課は、受付として、時には会計として、更には電話に出るお姉さんとして…様々な呼び名で、様々な仕事をしているのです。



受付や会計の他に、診療報酬の請求や、医師業務の補助。あまり知られていませんが、病院の経営に必要な様々な統計を作成したり、病院の機能を届け出る届出業務など、活躍は多岐にわたります。

病院に好んで足を運ぶ方はあまりいらっしゃらないと思います。体の不調だったり、入院患者様に御用があったり…そんな不安や心配な気持ちが少しでも落ち着くように受付では丁寧に対応し、気持ちよく当院をご利用いただけるように努力しています。

初めてご利用される方、ご利用されている方も、何か気になる点、わからない事がありましたら、お気軽にお声がけください。

どんなに忙しい時でも、笑顔で対応させていただきます。



～ハンドメイドとギターそして夢～

看護師 三浦 美柚

こんにちは、三病棟看護師の三浦です。入職して早三年になりますが、何かと忙しい日々を送っております。こう見ると、「三」続きの年であるなあ、とふと思いました。この後も「三」が沢山出てきますので、数えてみてください。

余談はさておき…拙い文章ではありますが、「趣味」の話をさせて頂こうかと思えます。

お恥ずかしながら、何事も長続きしない性分でした、熱くなりやすく冷めやすいとでも言うのでしょうか。今迄、「趣味」に対して、あらゆる分野に広く浅く手を出しました。昔から手作業だけは何かと得意でしたので、花を植えたり、樹脂粘土・切り絵・イラスト・その他諸々…ガーデニングがその後どうなったかというのは、皆様のお察し通りです。数多の「趣味」の中でも、本格的に「趣味」として残ったものは、ハンドメイドとギターでした。

ハンドメイドを始めたきっかけは、一年半前。「指輪が好き」というシンプルな気持ちを淡く抱いておりましたが、好みの指輪が中々見つからず、悶々とした結果、指輪への愛が高じ、気付いたら自分好みの指輪への製作へ取り掛かっていました。ハンドメイド特有の、二度と同じ物はできない、一点物としての特別感。…ハンドメイドは奥がとにかく深い。こだわり続けるあまり、現在はパーツを輸入するまでになりました。

いつか、実際に皆様のお目にかかれる日があれば、その時はどうぞ指にはめてみて下さいね。



そしてギターですが、ラルクの影響で音楽に目覚め、軽音楽部のある高校に通おうと決心したのは中学三年生の頃。胸の中で、熱くちらちらと燦る何かを感じた事を今でも覚えております。無事にバンドを結成し、観桜会、イレブンプラザ等、様々な場所で演奏をしてきました。燦りは爆ぜ、途轍もなく暴れ回った三年間でした。人間こうも熱くなれるものだと、今では感心するばかりです。卒業と共にバンドメンバーは散り散りになり、今は「趣味」程度に収まったギター。ここへ入職する際に、総務課の方より「バンドメンバーを探しておくね」とのお話があったのですが、未だメンバーは見つかっておらず、とても悲しいです！定年までにすこやかホールで演奏をする夢があるので宜しくお願い致します。

p. s. ちなみに「三」は七個でした。



令和3年4月1日付 新入社員の皆さんの紹介



皆さん元気で頑張ってください。
ただし、無理は禁物ですよ！
分からないことがあったら、遠慮しないで聞いてくださいね。
コロナ禍でたいへんな時ですが、共に乗り切りましょう♡

《あしがき》 チャグチャグ馬コ

薬剤科 古川和久



チャグチャグ馬コ（馬っこ）は、岩手県滝沢市の鬼越蒼前神社から盛岡市の森岡八幡宮まで、華やかに馬具を纏った馬を連れて進行する祭りです。（毎年6月第2土曜日に開催）鬼越蒼前神社から盛岡市に移動する様子です。

(医)知命堂病院 診療担当表

外来診療

2021年6月1日

		月	火	水	木	金	
内科	午前	1診(再来)	森川 (予約)	石橋	森川	石橋	
		再来・予約		磯貝	阿部	森川	
	午後	新患・予約外	磯貝	石橋	磯貝	阿部 第3:石橋	磯貝
		新患・予約外	磯貝 林	石橋	石橋	石橋 第3:阿部	磯貝
神経内科	午後	3診(再来・新患)			14:00~ 15:00 完全予約制 県中病院医師		
外科	午前	4診(再来・新患)		羽尾			
		5診(再来・新患)	藤田 (予約制)		藤田	藤田	藤田
	午後	2診(呼吸器心臓血管)			矢澤		
		急患	藤田	羽尾	矢澤	藤田	藤田
婦人科	午前	再来・新患	磯貝		磯貝		
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00~ 11:30 新屋	9:00~ 11:30 新屋	9:00~ 11:30 新屋	
	午後			13:30 ~15:00 新屋		13:30~ 15:00 新屋	

内視鏡検査

		月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ	藤田 林				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)

外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)

面会時間 午前10時から12時 午後3時から8時 ※現在は面会禁止となっています。

休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日、創立記念日(4月1日)、お盆(8月15・16日)
年末年始(12月31日~1月3日)

※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

☆介護員急募集☆

~高齢化社会の一躍を担う私たちと一緒に働きませんか~

勤務場所: 介護老人保健施設「くびきの」

資格: 介護福祉士、ヘルパー2級以上(初任者研修)

問い合わせ先: 電話 025-526-2161(直通) 事務長 早津

