



日本鋼管福山病院情報誌

丘の上の風たより

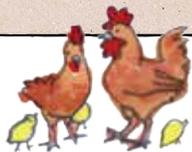
第60号
2017.2



www.nkfh.or.jp

<表紙> 西年にちなみ、JFEスチール福山OB会水墨絵画同好会の会員作品の中から、鳥を描いた部分を集めて構成しました。

INDEX



60

- P1 病院からのお知らせ
- P1 理念と基本方針・INDEX
- P2・3 外来診療表
- P4 薬の豆知識
- P5・6 Q & A 「食物アレルギーについて」
- P7 乳腺外科だより
- P8 ナースこんにちは
- P9・10 健康ノート「甲状腺の役割と病気」
- P11 スタッフ紹介
- P12 わたしこれにはまっています
- P13・14 病院行事
- P14 読者からのお便り
- P15 クイズ・編集後記

病院理念

私たちは誠意と思いやりを持ち、
‘最幸の医療’を提供します。

基本方針

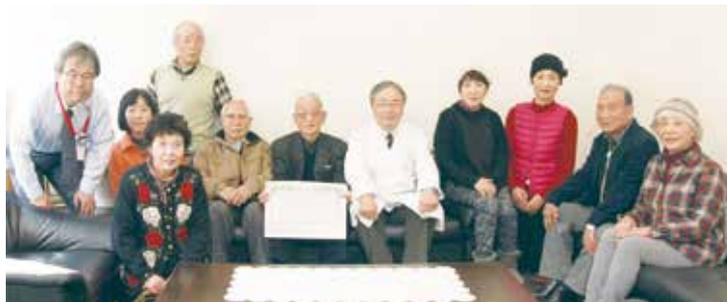
1. 患者中心で安全最優先の
医療を実践します。
2. 医療の質の絶え間ない向上と人間性
豊かな医療人の育成に努めます。
3. 地域から信頼され、職員が誇りを持ち、
幸せに働ける病院を目指します。
4. 地域とともに支え合い、
高め合う医療連携を図ります。
5. 働く人々、地域に暮らす人々の
健康増進に貢献します。

病院からのお知らせ

水墨絵画展示300回記念・感謝状贈呈式

1月26日、JFEスチール福山OB会水墨絵画同好会による院内作品展示300回目を記念し、感謝状贈呈式が行われ、浜田院長から同会の水本会長に感謝状が贈呈されました。同会は25年間にわたり院内に癒しと彩りを与えてくださいました。今年10月まで記念展示を開催していますので、当院をご利用の際には会員皆さまの力作をぜひご覧ください。

(展示場所) 内科外来・薬局から放射線科・売店までの廊下



水墨絵画同好会の皆さまと浜田院長、波多事務局長

「時間外選定療養費」ご負担金額変更のお知らせ

2017年1月1日より、時間外選定療養費が「5,400円(税込)」になりましたので、お知らせいたします。

対象

平日の診療時間外、休診日に救急外来を受診された患者さまのうち、下記の①②に該当しない方

- ①担当医が診察をした結果、入院・手術が必要となった方
- ②交通事故・労災により受診された方



日本鋼管福山病院 外来診療表 (2017年2月18日現在)

診療受付時間

午前 8:30~11:30 (整形外科10:30まで)
午後13:00~15:00 (歯科16:30/小児歯科17:30まで)

総合案内 084-945-3106

予約専用 084-945-4198

は専門外来(予約制)

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	奥野 岡本 今田 佐藤 岡崎	石木 血液内科 井原 13:30~15:30 予防接種 担当医 14:00~15:45	石木 吉田(智) 岡本 箱田 リウマチ 膠原病 藤田 9:00~12:00	石木 箱田 13:00~15:00 リウマチ 膠原病 藤田 13:00~15:00 内分泌 岡崎 13:30~15:45	吉田(智) 岡本 今田 濱本	濱本 腎臓病 奥野 13:30~15:00 糖尿病 小原 13:30~15:00	石木 奥野 箱田 楠本	和田 佐藤 腎臓病 漢方 和田 13:30~15:00 予防接種 担当医 14:00~15:45	吉田(智) 箱田 佐藤	岡本 肝臓病 岡本 13:30~15:00 禁煙 今田 12:30~13:00 予防接種 担当医 14:00~15:45
消化器内科	石木 楠本 河野 関	—	田上 内田(大) 佐藤 今田 10:30~	—	石木 箱田 楠本 武 佐藤	—	今田 田上 安井 大林 武(隔週)	—	石木 岡本 楠本	—
外科	浜田 田上	—	森木 担当医 9:00~10:30	ストーマ・肛門 浜田 13:30~15:00	渡邊 担当医 9:00~10:30	—	浜田 渡邊 血管外科 衛藤 9:00~11:30	—	森木	—
乳腺外科	椎木	椎木	藤井	椎木	藤井	—	乳がん検診 担当医	藤井	椎木	椎木
整形外科	内田 檀浦 横山 中山	予約再診 担当医 スポーツ整形 高原 14:00~16:00	加藤 安井	予約再診 担当医	加藤 安井 高田	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30~15:00	内田 高田 中山	予約再診 担当医 スポーツ整形 檀浦 14:00~15:30	高原 横山 肩肘関節 加藤	予約再診 横山
産婦人科	2017年2月18日以降、産婦人科は当面休診いたします。									

※最新情報はホームページをご参照ください。(ホームページ www.nkfh.or.jp)

※各診療日の担当医師は学会出張や異動などにより、変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。



日本鋼管福山病院 外来診療表 (2017年2月18日現在)

診療受付時間

午前 8:30~11:30 (整形外科10:30まで)

午後 13:00~15:00 (歯科16:30/小児歯科17:30まで)

総合案内 084-945-3106

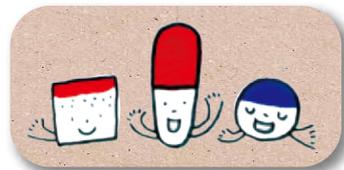
予約専用 084-945-4198

は専門外来(予約制)

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
小児科	喜多村 関本 宇野	アレルギー 喜多村 14:30~16:30	関本 宇野	乳児検診 担当医 14:00~15:00 生後1ヶ月のみ インフルエンザ 予防接種 担当医 14:00~14:45 神経 村上 13:30~16:45 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	喜多村 宇野 神経 大守 10:00~13:30 第1・2・3週	乳児検診 予防接種 担当医 14:00~15:00 アレルギー 喜多村 14:30~16:30 心臓 大月 16:00~17:00	喜多村 関本	一般診療 担当医 14:00~16:00	喜多村 関本 宇野 神経 村上 9:15~11:30 心臓 (学校健診) 担当医 10:00~10:30	乳児検診 予防接種 担当医 14:00~15:00 生後6ヶ月のみ アレルギー 喜多村 14:30~16:30
形成外科	—	皮膚レーザー 浜田 13:30~16:45	初・再診 皮膚レーザー 担当医 9:00~12:00	皮膚レーザー 担当医 13:30~16:45	—	皮膚レーザー 浜田 13:30~16:45	初・再診 皮膚レーザー 担当医 9:00~12:00 第1・3・5週	皮膚レーザー 担当医 13:30~16:45	—	皮膚レーザー 浜田 13:30~16:45
泌尿器科	荒木	荒木	—	—	—	—	渡部	渡部	—	担当医
眼科	2017年4月から常勤医師による診察を行います。(予約受付は3月上旬から)									
耳鼻咽喉科	—	—	—	—	堀内	堀内	—	—	担当医 9:30~12:00	—
皮膚科	—	—	—	—	岡	岡	—	—	村上	—
歯科	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)	河口 和田(健)
小児歯科 (特殊外来あり)	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家

※最新情報はホームページをご参照ください。(ホームページ www.nkfh.or.jp)

※各診療日の担当医師は学会出張や異動などにより、変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。



シリーズ●薬の豆知識 42

当院で使用している 咳止め薬について

～薬剤科～

咳って何？

咳は、気管や気管支などの空気の通り道（気道）にある痰や侵入物を体外に出すために必要な生体の防御反応です。そのため、必要以上に咳を抑えるべきではありません。しかし、咳による不眠などを伴う場合は鎮咳薬が用いられます。咳は大きく乾性咳嗽（痰がない咳）と湿性咳嗽（痰がある咳）に分類されます。

乾性咳嗽は乾いた咳といわれており、「コン、コン」という咳が特徴です。湿性の咳と違い痰が絡むことはあまりなく、絡んだとしても少量なので喉が痛むことがあります。咳がひどいと、不眠などの症状で苦痛となります。そのため、ひどい場合は、咳止め薬が必要となります。

湿性咳嗽は湿っている咳といわれており、「ゴホン、ゴホン」という咳が特徴です。痰と鼻水などの分泌物が多くなり、体外に出そうとする反応です。痰がひどい場合は、去痰薬が必要で

鎮咳薬（咳止め薬）

鎮咳薬は、咳を抑制する作用があります。主に乾性咳に用いられます。咳中枢に作用して鎮咳効果を示します。コデインリン酸塩散は強い鎮咳、鎮静作用がありますが、消化管運動を抑制する作用もありますので便秘等になる場合があります。

アストミン錠、アスベリン散は消化管運動の抑制作用（便秘作用）は示しません。



アストミン錠

去痰薬

湿性咳に対して痰をサラサラにすることで、痰の排出を容易にする薬です。去痰薬は、大きく2つに分類されます。

左の3種類の薬は痰の粘度を低下せたり溶解させることで、痰がとれた気がしなかったり、サラサラで量が多い痰の排痰等に効果を発揮します。



ビソルボン錠



カルボシステイン錠



フリアナール錠

下の薬は排痰を促進し、痰がとれた気がしない痰に対して効果的です。



ムコンルバン錠

その他

漢方薬

鎮咳作用や抗炎症作用、のどの粘液分泌促進作用などがあり、咳を抑え、痰を出しやすくします。



ツムラ®麻黄湯

吸入薬

長引く咳に用いられる吸入薬です。喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の場合はその他にも吸入薬があります。



アドエア



アドエア100
ディスクス



レルベア



アノーロ
エリapta



シムピコート
ターピュヘイラー

貼り薬

皮膚から気管支拡張剤を吸収することで24時間かけて身体に浸透させ、咳の症状を軽くする薬です。1日1回、胸、背中又は上腕部のいずれかに貼ります。



ホクナリンテープ
0.5



ホクナリンテープ
1



ホクナリンテープ
2

最後に、次の症状があればできるだけ早めの受診をお勧めします。

▼発熱がみられる場合（何らかの感染が疑われるため）

▼3週間以上の長期の咳が続く場合（何らかの慢性疾患の可能性が疑われるため）

食物アレルギーについて

小児科部長 喜多村 哲朗

Q1 食物アレルギーの症状と原因は何ですか？

A1 食物アレルギーの症状の出方は個人個人で様々ですが、蕁麻疹じんましんなどの皮膚症状がもっとも多く、次いで呼吸器症状（ゼイゼイヒューヒューという音を伴う呼吸）、喉の症状、消化器症状などがあります。また、それぞれの症状が組み合わさって起こる場合もあります。この症状は、体の中でアレルギーの元となる食品（アレルゲン）が原因となり過剰な免疫反応が発症することによるものです。



Q2 食物アレルギーは何科を受診したらいいですか？

A2 小児ならまず小児科を受診してください。成人であれば内科でアレルギーに精通した医師のもと検査を受けてください。食物アレルギーの検査には血液検査、皮膚検査、食物経口負荷試験などがあります。食物経口負荷試験は実際にアレルゲンと予想される食品を少量から順々に食べる検査です。

Q3 子どもの食物アレルギーには妊娠・授乳中のママの食生活が影響しますか？

A3 ほんの数年前までは妊娠・授乳中の母親の食物制限が勧められていましたが、今は子どものアレルギー発症には関係がないことが証明されています。

Q4 子どもの食物アレルギーの予防法を教えてください。

A4 子どもの食物アレルギーには遺伝的要因も含めて様々な環境的因子が複雑に絡み合っています。少し難しい話になりますが、「二重アレルゲン曝露仮説」という考え方が提唱されています。乳幼児期に湿疹の部分から皮膚を通してアレルゲンが吸収されると食物アレルギーになる一方で、適切な量とタイミングで口から摂取された食物は、むしろ耐性獲得を促すことが分かってきました。つまり、 unnecessary 食物制限はかえって食物アレルギーを悪化させることになりますので、乳幼児期に皮膚をきれいに保ち、適切な時期にバランスよく食事をすすめていくことが非常に大切です。食物アレルギーは血液検査のみを行い、 unnecessary 食物除去はさ

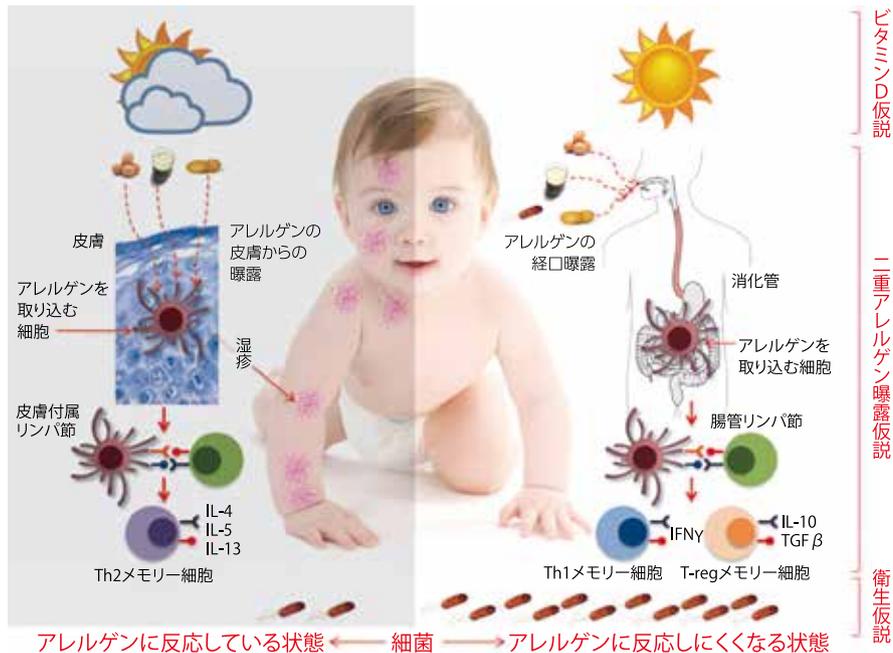
出典 Du Toit G: JACI 2016 87 998-1010

A5

最近、成人ではハンノキ花粉症に伴った

Q5

スギ以外の花粉症について教えてください。



れないようお願いします。

また、最近では腸内環境の変化も大きな要因といわれています。腸内細菌、日光などの自然環境もアレルギー発症に関係していることが明らかになってきました。

A6

ごく少量を食べても症状が出る方は、

アレルギーが含まれない食事をするようになります。万が一食べてしまっても、アナフィラキシー（アレルギー反応が短時間で急激にあらわれる状態）を発症する恐れのある方には、自己注射の「エピペン」を携帯してもらいます。「エピペン」はアナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師による治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショック症状を防ぐための補助治療剤（アドレナリン自己注射薬）です。食物アレルギーの症状のなかでもっとも注意しなくてはならないのが、このアナフィラキシーです。

Q6

食物アレルギーのある人が日常生活で気をつける点は？

口腔アレルギー症候群（口の中が痒くなった）が問題になっていきます。これは花粉症が進行すると、構造の似たものと同じような異物と捉え、アレルギーを起こしてしまうことにより、果物などが摂取できなくなる現象です。花粉症に対する免疫療法が徐々に開発されると、将来的にはこの問題も解決できる可能性があります。

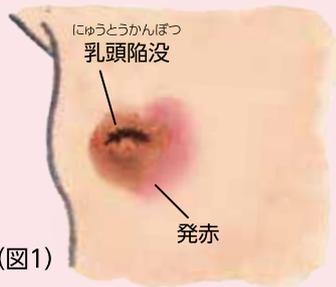


乳腺の炎症性疾患

乳腺外科主任医師 藤井 清香

授乳中に乳腺炎になったことがある人は多いと思います。これは乳汁が滞ることによって起こり、細菌感染とは無関係です。乳房マッサージや搾乳をして、乳汁分泌を促進することが治療になります。

一方、授乳中ではない時に、乳輪が赤くなり（発赤）、熱をもち、痛くなる場合があります。その後、乳輪の下に膿が溜まってくる場合がありますが、これを「乳輪下膿瘍」といいます（図1）。乳輪下膿瘍は、乳管が詰まることによつて細菌感染が起こり、膿の溜まり（膿瘍腔）ができていく状態です。さらに進行すると、膿が皮膚を突き破つて出てきます（瘻孔形成）。膿が外に出ると、症状は一時的に改善します。多くの患者さまは、瘻孔はできていないが膿が溜まった状態で外来を受診されます。この場合は、局所麻酔をし、皮膚を切

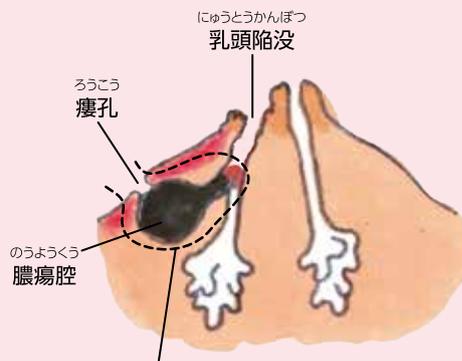


(図1)

開して、膿を排出（排膿）してあげます。

また、多くの場合で何度も同じ症状を繰り返すようになります。そのような場合は、図2のように瘻孔・膿瘍と一緒に、原因となっている詰まった乳管を取り除く手術をする必要があります。

陥没乳頭に乳輪下膿瘍が生じた症例



乳輪下膿瘍の切除範囲…瘻孔、膿瘍腔、病的乳管をひとかたまりに切除する(図2)

乳輪下膿瘍のリスクとして、喫煙、肥満、糖尿病、陥没乳頭（乳頭が乳輪面より陥没し、簡単に突出しない状態）が挙げられます。陥没乳頭は2〜10%の人にありといわれ、決して珍しいことではありません。陥没した乳頭内に垢が溜まること（あか）があります。それにより乳管が詰まって乳輪下膿瘍になることがあります。陥没乳頭のある人は乳頭内を清潔に保ちましょう！ 陥没乳頭はない人も、喫煙している人は禁煙しましょう！

陥没乳頭はまれではないと言いましたが、今まで陥没乳頭ではなかった人の乳頭が急に陥没してきた場合には、乳がんが潜んでいる可能性があるため、チェックが重要です。必ず乳腺外来を受診してください。





院内看護研究発表会



院内看護研究
発表会の様子

11月13日、第35回看護研究発表会を開催しました。看護部では35年前から「看護技術の向上・看護の質向上」を目指し、毎年看護研究発表会を開催しています。時代の流れと共に医学の進歩や医療を取り巻く環境も変化し、看護の役割は拡大してきました。専門職である私たちは、日常の看護を科学的に追求し、より質の高い看護を提供できるように常に自己研鑽し、成長し続けるために看護研究に取り組んでいます。そして、その成果を共有し、振り返る機会にしています。

研究に取り組むにあたり、福山平成大学看護学部の先生方、野瀬前看護部長より研究者個々に研究テーマに沿った考え方や進め方を指導していただきました。また、私たち看護部教育委員も日々の業務と並行して取り組む研究者に対し、完成までの1年間を通し、計画的な支援を行ってきました。

今回は各部署から6題の口演発表がありました。当日は福山平成大学看護学部の先生方をはじめ、内田副院長、リハビリスタッフも加わり、総勢102名の参加がありました。発表ごとに活発な質疑応答や意見交換が飛び交い、熱気あふれる研

究発表会となりました。

当院の看護研究の成果は院内だけでなくどまらず、日本看護学会などの全国学会でも発表しています。今後より一層の安心感と安全性を患者さまに提供できるように看護を探索し続け、看護の質向上のために、看護師一同力を合わせて研鑽してまいります。

看護部教育委員 看護研究担当

橋本 詳子



今回の発表者：前列左から藤井さん、徳永さん、小川さん
後列左から阿藻さん、福本さん、細川さん

甲状腺の役割と病気

甲状腺のある場所

甲状腺は首にあります。鏡を見ながらご自分ののど仏を触ってみてください。分かりにくい方は唾をこくつと飲み込んだとき、ごろつと動くのがのど仏です。甲状腺はそのすぐ下にある4cm四方くらいの平べったい小さな臓器です。ちょうど蝶が羽を広げたような形をしています。触ってみただけよく分からない？という方、安心してください。甲状腺は触っても分からないのが普通です。

甲状腺の役割

甲状腺は甲状腺ホルモンをつくっています。甲状腺ホルモンは体の新陳代謝を盛んにし、赤ちゃんや子どもでは成長を促す働きもしています。

甲状腺の主な病気

甲状腺ホルモンがないと人は生きていけません。しかし、ホルモンが多すぎると代謝が活発になりすぎて体温が上がり、汗をかいたり、脈が速くなって動悸がしたり、食べているのに痩せてきたりします。これは甲状腺中毒症（機能亢進症）の状態です。代表的な病気がバセドウ病です。

反対にホルモンが足りなくなると代謝が落ちて体温が下がり、冷え性になったり、脈が

遅くなって活気がなくなり、物忘れをしやすくなったりします。これは甲状腺機能低下症の状態です。代表的な病気が橋本病（慢性甲状腺炎）です。その他、甲状腺にしこりや腫れができる病気もあります。

検査方法

甲状腺ホルモンの状態は血液検査で調べることができます。甲状腺ホルモンである遊離サイロキシシン（FT4）、遊離トリヨードサイロニン（FT3）を測定します。

また、甲状腺ホルモンは人にとって大切なホルモンですので、脳が調整役をしています。その調整状況をみるため、脳から作られる甲状腺刺激ホルモン（TSH）を測定します。バセドウ病や橋本病は免疫の異常で起こるといわれています。免疫異常の結果、抗甲状腺抗体が作られていないかを血液検査で調べます。

甲状腺の腫れやしこりは、超音波（エコー）検査で調べることができます。その他の特殊検査として、CT検査、MRI検査、核医学（RI）検査などがあります。いずれも当院で受けることができる検査です。

治療法

バセドウ病と診断された場合は薬、放射線（アイソトープ）、手術療法のいずれかを選択

甲状腺ホルモン検査を受けましょう

甲状腺ホルモンは、成長や発達を促し、
新陳代謝を盛んにする身体に不可欠なホルモンです。



甲状腺ホルモンが過剰になったり、不足したりすると、
全身にさまざまな症状が現れます。

甲状腺の病気は女性に多く、女性のライフサイクルとも密接にかかわっています。

思春期

思春期前や思春期の女性では月経不順が起こりやすくなります。

妊娠

流産が増えたり、胎児の成長に影響を及ぼしたりします。

更年期

更年期障害とよく似た症状が現れることもあります。

出産後

出産後、育児ノイローゼのような症状が現れることもあります。

こんな症状があればご注意ください

甲状腺ホルモンの過剰

- 疲れやすい
- 暑がりやで汗をかきやすい
- 動悸、息切れがある
- イライラする

甲状腺ホルモンの不足

- 身体がだるく、やる気が出ない
- 暑がりやで汗をかきにくい
- むくみやすい
- 皮膚の乾燥・便秘

気になる症状がある方は医師に相談しましょう。

5月25日は『世界甲状腺デー』

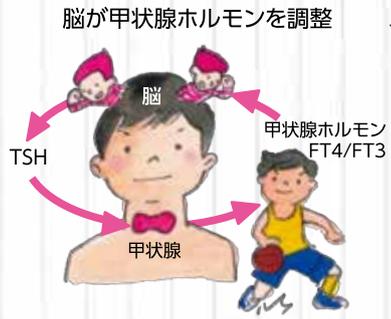
『世界甲状腺デー』は、世界中の甲状腺患者さんのために、疾患の啓蒙、予防、克服を目的として、2008年欧州甲状腺学会によって制定されました。
日本甲状腺学会では『世界甲状腺デー』に合わせて、甲状腺疾患の啓発運動を実施します。



も甲状腺にはさまざまな病気があります。少しでも気になることがあれば遠慮なくご相談ください。

期的に検査をする場合には定期的な検査を

することがよくあります。橋本病であっても甲状腺機能は正常なことがよくあります。橋本病であっても甲状腺機能は正常なことがよくあります。橋本病であっても甲状腺機能は正常なことがよくあります。



して経過をみていくだけで大丈夫です。

甲状腺にしこりがあり、良性・悪性が問題となる場合は、穿刺吸引細胞診検査を行います。採血と同じ針を使い、しこり部分から細胞を採って、顕微鏡で詳しく調べる検査です。方が一、悪性（がん）と診断された場合は手術となりますが、甲状腺のがんは進行が遅く、治りやすいものが多いのが大きな特徴です。1cm未満の小さながんは手術をせずに経過をみることもあります。

代表的な病気を説明しましたが、その他にも甲状腺にはさまざまな病気があります。少しでも気になることがあれば遠慮なくご相談ください。

スタッフ紹介



整形外科 中山 景介 先生

病院の中で、颯爽と歩くお笑い芸人「とにかく明るいな安村」さん似の医師を見かけたことがありますか？

今回紹介するのは、昨年4月に赴任した整形外科医・中山景介先生です。赴任当初「イケメンの面白いやつが来る」という前評判に踊らされ、皆で楽しみにしていたことを思い出します。

中山先生は福岡市生まれの34歳。学生時代は陸上部で活躍され、勉学との両立を果たし産業医科大学に入学。「運動が好きだから」という理由で整形外科医を目指され現在に至ります。医師として嬉しいことは「患者さんの笑顔が見られたとき」だそうです。日々患者さんの診療方針を真剣に考え、尽力される姿にスタッフは厚い信頼を寄せています。

ある日、中学生の患者さま

が言いました。その患者さまは点滴など痛いことが苦手。手術も初めての経験で、腰椎麻酔の注射が怖くて不安でした。手術を終えて「大丈夫だった？」と聞くと、「注射をする時、ずっと（中山）先生が面白い話をしてくれたから大丈夫だったよ！」と。その数日後、他の患者さまからも同じことを耳にしました。先生の親しみやすく思いやりのある性格は、多くの患者さまの不安を取り除いてくれています。

どの先生を受診するか悩まれたときは、ぜひ中山先生をご指名ください。親身に話を聞いてくれること間違いありません。
(南4病棟・西島)



私これにはまっています

肉体改造

リハビリテーション科

本沖 崇悟 さん

私が最近ハマっていることは「肉体改造」です。肉体改造といっても、筋トレばかりをしているわけではありません。より効率的に動く体作りを目指しています。

体作りを始めたきっかけは、肩



改造前

硬かった体が…



改造後

こんなに柔らかくなりました

こりや腰痛に悩まされたことでした。今まで大きなけがこそありませんでしたが、学生の頃から体が非常に硬く、社会人になっても体の使い方が悪いまま仕事をしてきたために、案の定、頭痛が起るほどの肩こりとコルセットが必要となるほどの腰痛に悩まされました。

自分の体を治せないのに患者さまを治せるわけがない！と思い、自分で体のケアを始めました。勉強し、自分の体で試して効果があると思つたものを患者さまにもお伝えするようにしています。まだまだ十分柔らかいとはいえません

が、悩んでいた肩こりや腰痛は改善し、仕事での疲れも当初とは比べものにならないくらい楽になっています。

これからも、まず自分の体で試して、より良いものを患者さまに伝えていきたいと思います。みなさんもどこかが痛くなつてからではなく、健康なときから自分の体と対話し、ケアをして、楽しく健康に過ごせるようにしていきたいでしょう。



肉体改造、結果にコミットしてます！

糖尿病あゆみの会

10月にあゆみの会（糖尿病患者さまの会）で錦帯橋へ日帰り旅行をしました。当院からは箱田先生をはじめ管理栄養士1名、外来看護師5名、臨床検査技師1名が参加し、糖尿病患者さまとあわせて総勢42名でのバス旅行となりました。道中は足に関連したクイズで頭を悩ませたり、配布したレストランのメニュー表の数字が、実は価格ではなくカロリー表示だったことにびっくりされたりするなど、車中は笑い声や笑顔に溢れていました。

錦帯橋はアップダウンがありましたがスタッフも付き添い、全員渡りきることができました。城下町ではソフトクリーム、山口名物のういろう、白蛇の館、ロープウェイ、岩国城などを各々楽しみました。

午後からは「漬物工房うまもん」で漬物ができるまでの行程の説明を聞きました。工場見学に行った小学生のように真剣に話を聞く皆さんの姿が印象的でした。試食がとても美味しく、帰りには漬物が両手いっぱい。バスの中が漬物臭くなるほどでした。

全員けがも、低血糖で困ることも

なく無事に旅行できたことを嬉しく思います。参加していただいた皆さまありがとうございました。

（外来・堀）



医療の改善活動 全国大会

10月28日、29日に倉敷で開かれた医療の改善活動全国大会に参加しました。この大会では、医療のTQM推進協議会に登録している全国の病院が集まり、医療の質の向上に取り組んだ改善活動事例145例が発表されました。当院からは院内QC発表大会で選出された透析センターと人間ドック室の2サークルが発表しました。

当日は内田副院長、波多事務局長

をはじめ、QC委員など10名に応援に来ていただき、大変心強く感じました。残念ながら2サークルとも優秀賞の受賞には至りませんでした。が、他院と比べても決して劣ることなく、立派な改善活動ができたと思います。

受賞チームを分析してみると、他部署との連携や、病院全体で取り組んだ活動が大きく評価されており、今後は当院でも他部署との協体制・連携が必要だと痛感しました。

今回、人間ドック室では、QC活動に初めて取り組みましたが、メンバーの積極的な協力はもちろん、上司の全面的なサポートのおかげで、このような大きな大会で発表でき、大変光栄でした。これからもこの活動を生かし、日常業務に励みたいと思います。（人間ドック室・羽原）



読者コーナー

◆前号の「最近のたばこ事情」記事にあった「禁煙に失敗しても失うものはない。またチャレンジすればいいだけのことです」の言葉。何にでも当てはまり、ちょっとやる気が出る一言で嬉しかったです。

◆骨粗鬆症になりやすい人の一つに喫煙がありました。たばこをやめて良かったです。

◆私もコーヒーが大好きなので同感しながら読みました。病院のベーカリーでパンを買って、休みの日にコーヒーとともに楽しみたいと思います。



◆初めて丘の上の風だよりを手に入れました。明るくカラーで素敵です。これからも医療に関わる身近な情報をお願いします。

☆編集担当より☆

●新年を迎え、今年の抱負を掲げた方も多いのではないのでしょうか。失敗を恐れず、何度でも立ち返り、チャレンジする気持ちでいきたいですね。私も懲りずにダイエットを始めました(笑)。

読者コーナーではいただいたご感想・ご意見を掲載させていただきます。編集の都合上、主旨を変えず文章に手を入れることがあります。皆さまのお便りをお待ちしています。

第15回ウインターイルミネーション点灯式

12月1日、当院西棟1階で第15回ウインターイルミネーション点灯式が開かれました。点灯期間は12月26日まで。入院中、通院中の患者さま、ご家族、職員、約100人が参加してくださいました。浜田院長の挨拶の後、院内保育所「若竹園」園児たちが可愛い歌声を披露してくれました。その愛らしい姿に皆さんほっこり。笑顔が広がりました。そして

園児・参加者全員でカウントダウン。約4千個のLEDが一斉に点灯し、夕暮れの中庭が鮮やかな光で包み込まれました。「まま〜ずブラスアンサンブル」福山のメンバー13人による吹奏楽演奏も行われ、クリスマスソングから誰もが知っている人気ソングなど、6曲を披露していただきました。本格的な生演奏に、自然と体でリズムをとる方、ご家族で寄り添いながら聴かれている方など、会場は温かく優しい空気が漂う空間となりました。師走の寒さの中、イルミネーションと生演奏で、いつもと



違うひとときを過ごしていただきました。
(企画管理部・仁科)

? プレゼントクイズ



問1 エネルギーが高いのはどちらでしょうか?

- ①絹ごし豆腐
- ②木綿豆腐



問2 エネルギーが一番高いのはどれでしょうか?

- ①みかん1個
- ②バナナ1本
- ③キウイフルーツ1個



問3 アルコール飲料1杯分(180ml)のエネルギーが低い順に並んでいるのはどれでしょうか?

- ①麦焼酎→ビール→日本酒
- ②日本酒→麦焼酎→ビール
- ③ビール→日本酒→麦焼酎



正解者のうち10名さまに「ミニ救急セット」を差しあげます。
(当選は景品の発送をもってかえさせていただきます)

●締切 2017年3月31日

●応募方法

回答用紙を切り取り、当院玄関を入れて
右に設置の「クイズ応募ボックス」に
投函いただくか、ご郵送ください。



編集後記

自分が作る側になるまでは、丘の上の風だよりをこんなにも多くの方が見てくださって、いろんな感想をいただいていると知りませんでした。これからも皆さんに役立つ情報を伝えていきたいです。(リハビリテーション科M)

丘の上の風だより 第60号

発行/医療法人社団 日本鋼管福山病院
〒721-0927 広島県福山市大門町津之下1844番地
電話(084)945-3106(代) FAX(084)945-3564
Eメールinfo@nkfh.or.jp ホームページ www.nkfh.or.jp
印刷/(株)小山オフセット印刷所 電話(084)922-0280



前号(59号)の正解

① ① ①

↓(官製はがきに貼ってお使いください)↓

クイズの解答

○に番号をお書きください。

問1 問2 問3

○ ○ ○

ご住所 〒

TEL

お名前

「丘の上の風だより」のご感想などをお聞かせください。

〒721-0927

広島県福山市大門町津之下1844番地
日本鋼管福山病院

丘の上の風だより クイズ係 行