



日本鋼管福山病院情報誌

# 丘の上の風たより

第63号

2018.5



[www.nkfh.or.jp](http://www.nkfh.or.jp)

## 病院からのお知らせ

西3病棟に多目的トイレ2室を設置しました。



利便性と安全性に配慮した介助対応の広々室内仕様となっており、自動扉、オストメイト配慮器具、便器移乗時の負担を軽減するボード形状の手すりなども備え付けられています。トイレ内の器具の配置は異なりますが、2室とも同じ機能を備えています。



## INDEX 63



|        |                         |
|--------|-------------------------|
| P1     | 病院からのお知らせ・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「歯周病について」            |
| P7     | 乳腺外科だより                 |
| P8     | ナースこんにちは                |
| P9・10  | 健康ノート                   |
| P11    | スタッフ紹介                  |
| P12    | ワンポイントエクササイズ            |
| P13・14 | 病院行事                    |
| P14    | 読者コーナー                  |
| 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。



# 日本鋼管福山病院 外来診療表

## 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・小児歯科 16:30 まで)

(平成30年5月1日現在)

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<br>岡本<br>今田<br>岡崎 (恭) | 石木<br>血液内科<br>井原<br>13:30～15:30<br>内分泌<br>岡崎 (恭)<br>13:30～15:45<br>予防接種<br>担当医<br>14:00～15:45 | 石木<br>吉田 (智)<br>岡本<br>箱田<br>リウマチ<br>膠原病<br>藤田<br>9:00～12:00<br>糖尿病特定看護師<br>岡崎 (眞) | 石木<br>吉田 (智)<br>岡本<br>今田<br>岡崎 (恭)<br>リウマチ<br>膠原病<br>藤田<br>13:30～15:00<br>糖尿病特定看護師<br>岡崎 (眞)<br>13:30～14:45 | 吉田 (智)<br>岡本<br>今田<br>岡崎 (恭)       | 岡崎 (恭)<br>腎臓病<br>奥野<br>13:30～15:00<br>糖尿病<br>小原<br>13:30～15:00 | 石木<br>奥野<br>箱田<br>小池<br>循環器内科<br>吉田 (雅)<br>9:00～11:00<br>糖尿病特定看護師<br>岡崎 (眞) | 和田<br>小池<br>13:30～15:00<br>腎臓病<br>漢方<br>和田<br>13:30～15:00<br>循環器内科<br>吉田 (雅)<br>13:30～13:45<br>予防接種<br>担当医<br>14:00～15:45 | 石木<br>吉田 (智)<br>箱田<br>楠本 (隔週)<br>糖尿病特定看護師<br>岡崎 (眞) | 岡本<br>小池<br>13:30～15:00<br>肝臓病<br>岡本<br>13:30～15:00<br>禁煙<br>今田<br>12:30～13:00<br>予防接種<br>担当医<br>14:00～15:45 |
|      | 石木<br>榮<br>楠本            | —                                                                                             | 沖本<br>石原<br>今田<br>～10:30                                                          | —                                                                                                           | 石木<br>箱田<br>武<br>福田                | —                                                              | 今田<br>沖本<br>岡田<br>大林<br>武 (隔週)                                              | —                                                                                                                         | 岡本<br>小池<br>楠本 (隔週)<br>水野 (隔週)                      | —                                                                                                            |
|      | 浜田<br>沖本                 | —                                                                                             | 森木<br>担当医<br>9:00～10:30                                                           | ストーマ・肛門<br>浜田<br>13:30～15:00<br>担当医<br>9:00～10:30                                                           | 渡邊<br>担当医<br>9:00～10:30            | —                                                              | 浜田<br>渡邊<br>心臓血管外科<br>衛藤<br>9:00～11:30                                      | —                                                                                                                         | 森木                                                  | —                                                                                                            |
|      | 椎木                       | 椎木                                                                                            | 藤井                                                                                | 椎木                                                                                                          | 藤井                                 | —                                                              | 乳がん検診<br>担当医                                                                | 藤井                                                                                                                        | 椎木                                                  | 椎木                                                                                                           |
| 整形外科 | 内田<br>檀浦<br>井谷<br>越智     | 予約再診<br>担当医<br>スポーツ整形<br>高原<br>13:30～16:00                                                    | 井谷<br>辻村                                                                          | 予約再診<br>担当医<br>加藤<br>12:00～15:00<br>スポーツ整形 (肩肘)<br>加藤<br>12:00～15:00<br>16:00～18:30                         | 加藤<br>越智<br>中村<br>岩崎<br>肩肘関節<br>加藤 | 予約再診<br>担当医<br>リウマチ<br>高原<br>13:30～15:00                       | 内田<br>辻村                                                                    | 予約再診<br>担当医<br>スポーツ整形<br>檀浦<br>14:00～15:30                                                                                | 高原<br>井谷<br>中村<br>岩崎<br>鉄永<br>第2週                   | 予約再診<br>担当医                                                                                                  |

※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](http://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

## 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・小児歯科 16:30 まで)

(平成30年5月1日現在)

総合案内 084-945-3106

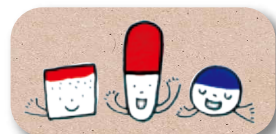
予約専用 084-945-4198

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 | 藤井<br>占部<br>宇野   | 宇野                          | 占部<br>宇野                            | 藤井<br>宇野                     | 藤井<br>占部<br>宇野                    | 占部<br>15:00~16:30<br><br>担当医<br>15:00~16:30                                                         | 藤井<br>占部                            | 藤井<br>宇野<br>担当医              | 宇野<br>浦田                           | 占部<br>15:00~16:30<br><br>担当医<br>15:00~16:30 |
|       |                  | アレルギー<br>藤井<br>14:00~16:30  |                                     | 神経<br>村上<br>14:00~16:30      | 神経<br>大守<br>9:30~13:30<br>第1・2・3週 | アレルギー<br>藤井<br>14:00~16:30<br><br>乳児検診<br>予防接種<br>担当医<br>14:00~15:00<br><br>心臓<br>大月<br>16:00~17:00 |                                     |                              | 神経<br>村上<br>9:15~11:30             | 乳児検診<br>予防接種<br>担当医<br>14:00~15:00          |
|       |                  |                             |                                     |                              |                                   |                                                                                                     |                                     |                              | 心臓<br>(学校健診)<br>担当医<br>10:00~10:30 |                                             |
|       |                  |                             |                                     |                              |                                   |                                                                                                     |                                     |                              |                                    |                                             |
| 形成外科  | —                | 皮膚レーザー<br>浜田<br>13:30~16:45 | 初・再診<br>皮膚レーザー<br>担当医<br>9:00~12:00 | 皮膚レーザー<br>担当医<br>13:30~16:45 | —                                 | 皮膚レーザー<br>浜田<br>13:30~16:45                                                                         | 初・再診<br>皮膚レーザー<br>担当医<br>9:00~12:00 | 皮膚レーザー<br>担当医<br>13:30~16:45 | —                                  | 皮膚レーザー<br>浜田<br>13:30~16:45                 |
| 泌尿器科  | 荒木               | 荒木                          | —                                   | —                            | —                                 | —                                                                                                   | 渡部                                  | 渡部                           | —                                  | 担当医                                         |
| 眼 科   | 塚本<br>9:00~11:00 | —                           | 塚本                                  | —                            | 塚本<br>9:00~11:00                  | —                                                                                                   | 塚本                                  | —                            | 塚本                                 | —                                           |
| 耳鼻咽喉科 | —                | —                           | —                                   | —                            | 堀内                                | 堀内                                                                                                  | —                                   | —                            | 担当医<br>9:30~12:00                  | —                                           |
| 皮 膚 科 | —                | —                           | 担当医                                 | —                            | —                                 | —                                                                                                   | —                                   | —                            | 担当医                                | —                                           |
| 歯 科   | 永原               | 永原                          | 永原                                  | 永原                           | 永原                                | 永原                                                                                                  | 永原                                  | 永原                           | 永原                                 | 永原                                          |
| 小児歯科  | 高橋               | 高橋                          | 高橋                                  | 高橋                           | 高橋                                | 高橋                                                                                                  | 高橋                                  | 高橋                           | 高橋                                 | 高橋                                          |

※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](http://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 45

## 「配合剤」について

### ～薬剤科～

近年、「配合剤」と呼ばれる薬が数多く発売されていることをご存じでしょうか？ すでに多くの患者さまが服用されています。

配合剤とは何種類かの薬の成分をひとまとめにした製品です。飲み薬だけでなく、目薬や吸入薬などもあり、総合感冒薬であるPL配合顆粒も配合剤です。現在は高血圧、糖尿病、脳血管の薬など多くの配合剤が発売されています。

配合剤のメリットは、  
①飲む薬の数を減らすことができる

②飲み忘れを防ぐことができる  
③錠剤の数を増やすことなくより高い治療効果が期待できる  
④薬剤の値段を抑えることができる

⑤吸入薬や点眼薬では吸入回数や点眼回数を減らすことができるなどが挙げられます。

逆にデメリットは、

①副作用が発生した場合にどの薬が原因なのか分かりづらい

②一定の割合で成分が含まれているため、細かい用量の調節が難しい

③同じような効果の薬を重複して服用してしまう可能性があるなどです。

多くの薬をいくつかの病院で処方してもらっている患者さまは特に注意が必要です。一度薬を確認してみるのでもいいかもしれません。医療機関にお薬手帳などを提示して確認してもらってください。

当院で採用している糖尿病薬の配合剤についていくつか紹介します。カナリア配合錠は、比較的新しい2型糖尿病治療薬で、インスリンの分泌を促進させるホルモンの働きを助けることで血糖値を下げるテネリア錠（DPP-4阻害薬）と、糖を尿に排泄して血糖値を下げるカナグル錠（SGLT-2阻害薬）の配合剤です。テネリア錠は1錠154.6円、カナグル錠は1錠190.5円です。どちらも1錠ずつ飲んでいると1日345.1円となりますが、カナリア錠は1錠で2つの薬の効果をもちながら値段が290.2円となるので1日あたり54.9円も安くなります。



+



||



他にも当院にはエクメット配合錠HDやグルベス配合錠など数種類の配合剤を採用しています。

また、リオベル配合錠LD（184.0円）は、シーナ錠（DPP-4阻害薬・167.3円）とインスリンの効き目を改善してくれるアクトス錠（62.8円）の配合剤です。配合剤にすることで1日あたり46.1円の薬代が抑えられます。



+



||



# 歯周病について

歯科長 永原 隆吉

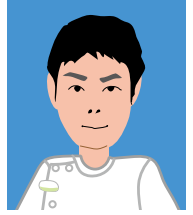
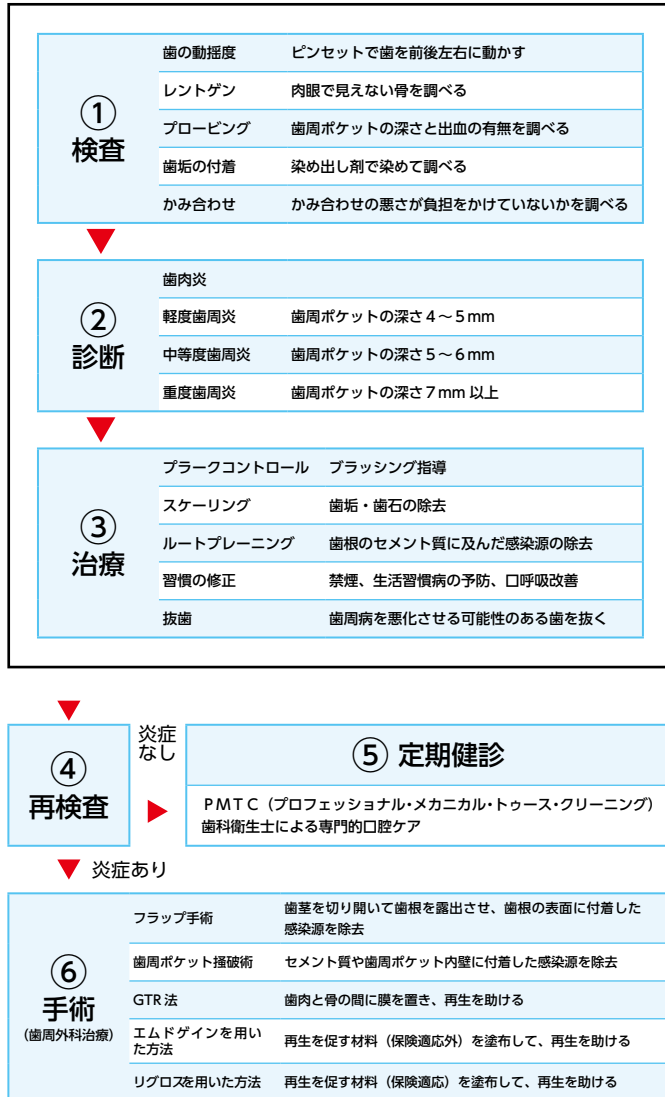


図 1

## 歯 周 基 本 治 療



Q1

歯槽膿漏の治療はとても大変と聞きました。どのような治療をするのですか？

歯槽膿漏しそうのうろうの治療は、大元の原因である歯垢こう（細菌性プラーク）や歯石を取り除く歯周基本治療が主体です。この治療では患者さま自身が行うセルフケア（ブラッシング）と歯科医院で行う専門的なプロフェッ

歯を良い状態に保つことは、外見だけでなく、食べ物をしっかり噛んで滑舌よく話すという機能面や、全身の健康を維持する観点からも、究極のアンチエイジングといえます。前号に引き続き、歯周病の治療やセルフケアについてお話ししましょう。

Q2

具体的な治療の進め方は？

歯肉炎や軽い歯周炎なら歯垢や歯石を取り除くプロフェッショナルケアを主体とした歯周基本治療だけで治ることもあります。治療後の再検査（図 1 の④参照）で歯垢や歯石の除去と症状の改善が確認できたら、数ヶ月に一度の定期健診に進みます。一方、歯肉の奥に溜まった歯垢や歯石が歯周基本

シヨナルケアがセットです。また、歯周病を悪化させる原因は歯垢だけでなく、喫煙や糖尿病など様々ですので、プロフェッショナルケアを中心に、歯周病の原因を一つ一つ取り除いていきます。

治療だけでは取り除けない場合は、歯周外科治療（手術）を行います。

歯周外科治療のメインはフラップ手術（図1の⑥参照）です。骨の吸収が限局的に多い場合にはフラップ手術に加え、歯周組織再生療法を適応することがあります。手術後は確認のための検査を行い、治っていれば定期健診、治っていなければ再度治療というように、治るまで治療と検査を繰り返します。



2017年から遺伝子組換え型ヒト塩基性線維芽細胞成長因子（bFGF）を有効成分とする世界初の歯周組織再生医薬品「リグロス」が保険適応され、当院でも使用しています。

## 電動歯ブラシは

どんな効果がありますか？

A3

Q3

電動歯ブラシには様々なタイプがあります。歯周病の人には音波歯ブラシや超音波歯ブラシがおすすめです。自分にどれが合うか、主治医に相談してください。またタイプごとにブラシの当て方や動かし方、一箇所当たっている時間は異なります。使い方を間違えると歯や歯肉を傷めるので、説明書の指示を守って正しく使いましょう。また、歯磨き剤を使う場合は研磨剤入りのものは

避けましょう。

★高速回転タイプ…丸い歯ブラシが高速で回転して歯垢を落とす。

★音波タイプ…電動歯ブラシに音波振動を発生させ歯垢を除去する。ブラシを湿らせると水と触れ合って細かい泡や水流が発生し、歯垢を落とす効果がある。

★超音波タイプ…ブラシから超音波の振動が発生し、歯垢を剥がしやすくとすると同時に、歯垢中の細菌そのものを破壊する力もある。

Q4

A4

お口のケアのための歯科受診はどれくらいの頻度が適当ですか？

症状が改善しても歯周病は再発しやすい病気なので、定期健診を一生続ける必要があります。定期健診の主目的は、①再発の早期発見、②ブラッシングのチェックと指導、③リスクコントロール、④定期的なクリーニングの4つです。定期健診の頻度は口の中の状態や全身状態などによって変わりますが、通常は治療で歯周ポケットが2〜3mmになったら2ヶ月後に定期健診、状態が良ければ次は4ヶ月後、更に次は半年後というように間隔を空けていき、そこからは良い状態でも最低半年に一度は定期健診に通います。糖尿病患者さまや喫煙者など、歯周病リスクが高い方は、それよりももっと短い間隔での定期健診をお勧めすることもあります。



# 「近い将来、がん検診は変わる？」



## —検査方法の進歩について—

乳腺外科専門部長 藤井 清香

乳がんの死亡者数を減らすことが証明されている検診方法は、40歳以上のマンモグラフィー検診だけです。しかし、もっと簡単な検査で乳がんを含む体の中のがんは発見できないのでしょうか？ 今回は、研究が進みつつあるがん検診についてお話ししましょう。

ここでは、現在研究されている検査方法のうち、近い将来実用化される可能性があるものを二つ紹介します。

一つ目は尿を使う検査で、線虫が、がんの匂いを嗅ぎ分けるという方法で、がんがある人を高率に見分けられるそうです。

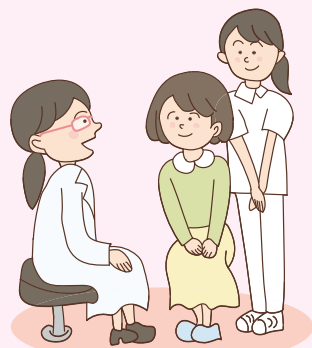
二つ目は血液検査だけで乳がんを含む13種類のがんを、ごく初期に診断できる検査です。がん細胞が放出する「マイクロRNA」を測定することで、体の中にどんな種類のがん細胞が潜んでいるかを早期に突き止めることが可能になるそうです。

これらの検査が実用化されると、尿検査でがんのある人を見つけ、血液検査で13種類のどのがんなのかを調べるとい日が来るかもしれません。画期的な検査方法ですが、両者とも実用化されるまでにはもう少し時間がかかるようです。

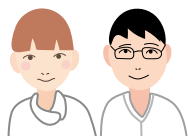
さて、現在血液でがんを発見する方法には、腫瘍マーカーの測定とアミノインデックスがんスクリーニング(AICS)などがあります。腫瘍マーカーとは、ある程度病状が進行したがん細胞が作る物質、また

はがん細胞に反応してつくられる物質のことです。これらの腫瘍マーカーは、前立腺などの一部のがんを除き、早期発見に有効ではありません。そのため実際には、乳がんなどの進行したがんに対し、治療効果があったかどうかや、病状の進行度を知りたい場合に指標としています。

一方、AICSは血液中のアミノ酸濃度のバランスを解析することによって、がんにかかっているリスクを予測するものです。がんの有無を直接調べる検査ではありませんが、人間ドックなどの検診で利用される場合があります。現在、当院の人間ドックでは、オプション検査としてAICS検査を行っています。男性では、胃がん、肺がんなど頻度の高い5種類のがんを、女性では、乳がん、子宮・卵巣がんを含む6種類のがんにかかっているリスクを調べることができまので、ご相談ください。







## 看護を語る会



真剣に聞き入る看護師たち

看護部では、毎年3月の下旬に、それぞれ経験してきた患者さまとの関わりの中から、自分の看護観に大きく影響を受けた経験を発表しています。通称、「看護を語る会」です。今年は3月23日、7名の看護師が自分の印象に残っている看護場面を語りました。

看護師も患者さまと同じで、一人ひとりの思いや価値観の違いがあります。得意とするところも様々です。このような機会を積み重ねることで、当院の看護師として継承して欲しい思い（看護部の理念）を伝えています。

発表者が語った命に対する各々の思いを、自分自身が経験した看護場面と重ねて、看護師という職業を振り返る良い時間になりました。

看護部長 比江島文江



### 看護部理念

『優しさを感じる行動・言葉』

『安心される技術』

『患者さん・ご家族に寄り添う姿勢』



発表する福島看護師

## 人間ドック室

人間ドックの  
上手な活用について

日帰り(半日)  
ドックコース

入院  
ドックコース

選べる  
オプション

人間ドックも健康診断も、現在の健康状態を明らかにし、健康異常に対する早期発見と健康保持を目的に実施されています。一般的な健康診断では、検査項目は10〜15項目となっています。人間ドックでは通常の健診よりも検査内容が充実しており、自分が気になるところの検査を任意で追加（オプション検査）することができます。

### 人間ドックと健康診断 (健診)の違いについて

当院の人間ドック室は、JFEグループの企業健診を担当する健康管理科とは別の部署として運営されており、年間7千人の方にご利用いただいています。今回はよくお問い合わせいただく内容をご紹介します。

### 乳がん検診について

当院では乳腺専門医2名と女性検査技師が担当しています。女性医師と女性技師の対応も可能です。福山市にお住まいの国民健康保険加入者は、2年に1度、福山市がん検診を1,800円の自己負担で受診できます。会社にお勤めの方は、ご加入の健康保険組合により受けられる補助が異なりますので、ご不明の場合はお問い合わせください。

### 職場健診だけでは心配なので、もう少し詳しい 検査を受けたい

当院の人間ドックコースには、外来ドックコース（半日）、外来ドック充実コース（半日）、入院ドックコース（1泊2日）があります。外来ドック充実コースには、肺機能検査、腹部超音波検査、眼底検査等の一般的な健診では行われない検査が含まれています。さらに入院ドックでは、内視鏡を用いる大腸検査が含まれています。その他、腫瘍マーカー検査、睡眠時無呼吸検査など、ご要望にお応えできる各種オプション検査をご用意していますので、お気軽にご相談ください。

## 同じ日に夫婦で 「がん検診」を受けたい

もちろんご夫婦同日の予約は可能です。福山市の国民健康保険加入者には、福山市から生活習慣病予防健診の受診券が自宅に届きます。この券を利用すれば、この健診を無料で受けることができます。さらにわずかな自己負担で所定のがん検診が受けられます。その他、当院独自のオプション検査になりますが、がんのリスクを予測するAICS検査や腫瘍マーカー検査、胸部・腹部のCT検査なども

受けられます。詳しくは、福山市の案内や当院ホームページをご覧ください。当院の案内パンフレットをご請求ください。

ご予約・ご相談は人間ドック室まで、お電話またはFAXでお気軽にお問い合わせください。

### 人間ドック室

受付時間 平日 9時～17時

電話 084-945-3920

FAX 084-945-3564

## あなたにピッタリな オプション検査はどれ？

- メタボが気になる
- 太り気味で体脂肪が気になる
- 最近飲酒が増えた
- 血圧が高い
- 脂質異常症といわれている



→腹部超音波検査  
→内臓脂肪測定  
→腹部CT検査

- 胃がんの家族歴がある
- 以前、胃の病気をしたことがある



→胃X線検査  
→胃内視鏡検査  
→胃ABC検診

- 喫煙歴がある
- 痰や咳が多い
- 息切れがする



→肺機能検査  
→胸部CT検査  
→喀痰検査

- 夜間に何度もトイレに行く
- 尿が出にくい 残尿感がある
- 前立腺がんが気になる



→PSA検査

- 動脈硬化や脳血管疾患の家族歴がある
- 高血圧、脂質異常症など生活習慣病を指摘された



→動脈硬化検査  
→頸動脈超音波検査  
→頭部MRI検査

- 乳がんが気になる方
- 乳がんの家族歴がある



→乳がん検診  
・マンモグラフィ  
・乳腺超音波

- 運動習慣がない
- 若いころからやせている
- 身長が低くなってきた
- 骨粗しょう症の家族歴がある



→骨密度検査

<当院案内パンフレットより>



中央材料室スタッフと横井さん（中央）

## スタッフ紹介



### 中央材料・手術室 横井 一輝 さん

（共和医理器・福山SPDセンター所属）

当社の福山SPDセンターは、当院で使用されている医療材料、検査材料の在庫管理・搬送業務と中央材料室の滅菌洗浄及び手術室の清掃業務を行っており、医療従事者が本来の業務に専念できる環境提供のお手伝いをしています。

SPDセンターのメンバーであり、当院責任者でもある横井さんは頼まれたら断れない性格で、責任感も強く、周りのスタッフからは頼りにされている存在です。そんな横井さんですが、実はプライベートでは広島カープにかなりの情熱を注いでおり、バカが付くほどの大ファンです。その証拠に、第1回中国新聞カープ検定で「満点」、そして何と「初代Veryカープ王」にも輝きました。

横井さんは患者さまと直接お話しする機会は少ないですが、縁の下での力持ちとして

日々病院の中で患者さま目線、病院職員目線でお役に立っているよう「赤い情熱」をもって業務に取り組んでいます。めちゃくちゃカープに詳しい当社社員が鋼管病院にいるということを知っていただければうれしいです。

（共和医理器株）

福山SPDセンター 山本満昭





## 膝痛改善

## 第3弾

本シリーズ第1弾・第2弾は肩こりと腰痛に着目し、背骨・胸郭についてお話ししました。第3弾は私たちリハビリスタッフがよく遭遇する膝痛とその改善運動についてお話しをしたいと思います。

膝痛が起こる原因は多岐に渡り、大きくは①膝関節そのものの構造的破綻、②膝周囲の筋肉など軟部組織の問題に大別されます。リハビリで痛みをコントロールできるのは②の軟部組織からくる痛みです。

人が立ったり歩いたりする際に、膝関節は骨の支えだけでなく筋肉などの軟部組織によって安定性が保たれるという特徴がありますので、伸びない膝はそれだけで日々ストレスにさらされていると言えます。また、「膝が曲がらない」

と曲がる角度に意識が集中しがちですが、実はしっかりと膝が伸びることも非常に大切です。

そこで今回は伸びる膝獲得のために実際に患者さまに行っていただいている「セッティング」という運動をご紹介します。簡単な運動に見えますが、意外と難しいですよ。挑戦してみましょう。

「セッティング」はふとももに力を入れて膝裏を床に押しつける運動です。この運動の良い点は膝関節を動かす運動ではないので、関節にとって負担が少ないことです。

## ★ポイント

☆ふとももに力を入れて膝裏を床に5秒間押しつける（お尻の力では押し付けない）

☆足首を頭側に返す

※難しい場合は慣れるまで写真②のようにボールを使っても良いです。

実際にできているかどうかは、ふとももに力を入れたときに膝のお皿が股関節側に動いているかどうかで簡単に判断できます。お皿が動けばOKです。

では次に「1日にどれくらいするか」という問題です。厚生労働省は1日1万歩を推奨しています。過去のリハビリ研究では、セッティング（5秒保持）約400回で1万歩の筋活動量に相当すると報告されています。一つの指針としてご活用ください。

モデル…浅原理学療法士



写真①



写真②

## 入職式

4月2日に入職式が執り行われ、院長より辞令交付と激励の言葉がありました。

今年度は、看護師11名、保健師1名、臨床検査技師2名、薬剤師1名、理学療法士4名、診療放射線技師2名、計21名が入職し、4月2～5日まで導入教育を行った後に、各部署に配属になりました。

新入職員の皆さんは、医療従事者、社会人として、1日も早く独り立ちできるよう頑張ってください。期待しています。

（企画管理部人事室・貞清）



入職式で院長挨拶を聞く新入職員

## あゆみの会 宮島バス旅行

4月14日、あゆみの会（糖尿病患者さまの会）で毎年恒例のバス旅行に行ってきました。今年の行き先は、世界遺産である厳島神社を有する「人と神々が共に生きる島、宮島」でした。

参加者26名、スタッフ10名の計36名で、8時に宮島に向けて出発しました。途中、SAで休憩を挟み、フェリーに乗り換えて10時30分には宮島に到着しました。出発時からやや曇り空が気になる天候で、途中若干の雨に見舞われましたが、少し傘を差す程度で観光することができました。

午前中は宮島の老舗「鳥居屋」の方にガイドをしていただき、宮島の歴史や宮島で行われている催し物などについて教わりました。午後は自由行動で、各々観光したりお土産を見て回ったりと、時間いっぱい旅行を満喫することができました。

皆さん和気あいあいとされていて、とても楽しい1日を過ごすことができました。ぜひまた参加したいです！

（リハビリテーション科 笠原）

## 新入職員歓迎ボウリング大会

4月20日に福山コロナワールドで新入職員歓迎ボウリング大会が開催されました。当日は例年より多い200名以上の職員が参加し、非常に和やかな雰囲気の中、盛大に行われました。

普段の業務では接点が少ない部署もありますが、新入職員・先輩職員共に、年代や性別、部署を超えて一緒にボウリングを楽しむことで自然と交流が生まれ、仕事ではなかなか見られない、リラックスした表情や



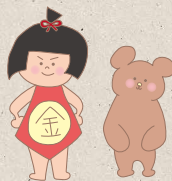
厳島神社で記念撮影

## 読者 コーナー

◆初めて入院生活をしています。本紙を興味深く読ませていただきました。特に睡眠薬と歯周病の記事が参考になりました。歯周病についてはチェックリストが掲載されていて良かったです。定期的に歯科健診をしようと思いました。歯医者さんと仲良くならなくてはね。

◆50歳代となり歯周病も人ごとではなく、本当に気を付けなければと改めて思いました。

◆肩こりの体操、試しにやってみたら思いのほか痛くてびっくり。体力づくりを含めて頑張りたいと思いました。



◆編集部の皆さん、思考力を生かし、各分野の活動の目的を含めた内容がとても分かりやすいです。これから先も末永く愛読します。



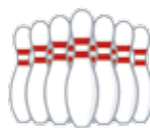
☆編集担当より☆

●前号掲載の歯周病危険度チェックリストを私も試してみました。もし危険度中以上なら早めの歯科受診をお勧めします。(前号はホームページでもご覧いただけます)

読者コーナーではお寄せいただいたご感想・ご意見を紹介しています。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。

笑顔がはじける時間となりました。  
ゲーム開始前には、新入職員が参加者全員の前で自己紹介と決意表明を行い、緊張感の中に社会人としての自覚と責任が強く感じられました。スコアの点に一喜一憂しながら、大盛況のうちに終えることができました。

(体育情報委員会 広川)



## 春の防災訓練

5月15日、今年度1回目の防災訓練を実施しました。職員約20名が参加し、南棟5階病棟での出火を想定した、通報・消火・避難誘導訓練です。火災報知の警報音が鳴り、訓練は開始。下の階から消火器を持って駆けつけた職員たちが初期消火に加わりました。初期消火失敗の判断の後、職員たちは車椅子やストレッチャーに乗った入院患者役の職員を屋外に避難させました。また、避難訓練終了後、新入職員を



消火器と屋内消火栓を使って初期消火中の職員

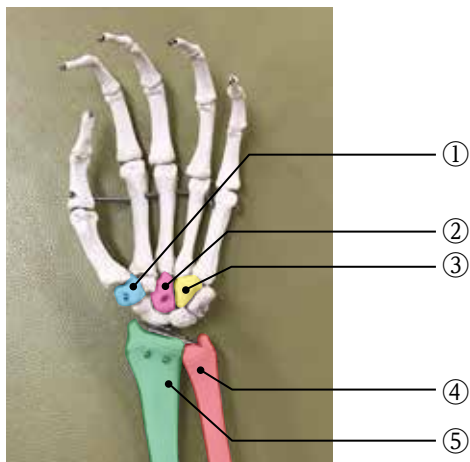
対象に消防士から消火器の取り扱いの指導を受け、実際に消火器を使った訓練も行いました。

(企画管理部設備管理室 高橋)

# ? プレゼントクイズ

手の骨の模型写真①～⑤に該当する骨の名称を選び  
解答用紙に記入して下さい。

尺骨 有頭骨 大菱形骨 有鉤骨 橈骨



正解者のうち 10 名さまに「関孫六プレミアム爪切り」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 2018年7月31日必着

●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

新年度が始まり、2ヶ月程たちましたね！みなさま、いかがお過ごしですか？

63号より丘の上の風便りの担当となりました。微力ではありますが、みなさまのお役にたてる情報がお届けできればと思っています！  
健康管理科 N

## 丘の上の風だより 第63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(62号)の正解

E C D A B

↓ (官製はがきに貼ってお使いください) ↓

## クイズの解答

に①～⑤で解答をお書きください。

|                  |  |
|------------------|--|
| 尺骨 (しゃっこつ)       |  |
| 有頭骨 (ゆうとうこつ)     |  |
| 大菱形骨 (だいらょうけいこつ) |  |
| 有鉤骨 (ゆうこうこつ)     |  |
| 橈骨 (とうこつ)        |  |

ご住所 〒

お名前

「丘の上の風だより」のご感想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