



日本鋼管福山病院情報誌

第56号
2015.6

丘の上の風より

チーム鋼管病院
見参!

www.nkfh.or.jp



「若竹園」が待機児童対策施設として認可されました！

日本鋼管福山病院敷地内にある保育施設「若竹園」が2015年4月1日に福山市の認可を受けました。

これまでの保育とほとんど変わりありませんが、二つの変更があります。

一つは、病院職員以外のお子さん（0～3才）、定員25名中6名の地域枠の受け入れが可能になりました。全国で考えられている、待機児童対策施設の一員になったのです。

二つ目は、給食が始まりました。病院厨房から搬入した給食を、皆とっても美味しそうに食べています。同じ食事をする事と、保育者の声かけ・補助で好き嫌いなく食べています。

今まで通り、若竹園児と病院職員の子ども（修学前まで）の病児・病後児保育も継続しています。

満面の笑顔で抱きついてくれる子どもたちに、愛情いっぱいの保育と、安心、安全な保育をめざしていきたいと思っています。

若竹園 園長 三好 恵子



INDEX
56号

P 1	病院からのお知らせ
P 1	理念と基本方針・INDEX
P 2	乳腺外科だより
P3・4	Q & A…耳鼻科
P 5	薬の豆知識 ③
P 6	健康ノート
P 7	ナースこんにちは
P 7	わたしこれにはまってます
P 8	新任医師紹介
P 9	新入職員紹介・退職医師
P 9	クイズ
P 9・10	病院行事（福山マラソン、他）
P 11	外来診療表・編集後記

理念

私たちは愛と誠意による信頼の医療をめざします。

基本方針

- 患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、思いやりある医療を提供します。
- 地域医療連携のもと、急性期医療・救急医療に貢献します。
- 災害拠点病院として、災害時の救護活動に貢献します。
- 地域住民さまの健康増進・疾病予防に貢献します。
- 常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。



乳がんの予防について

乳腺外科 藤井 清香 医師



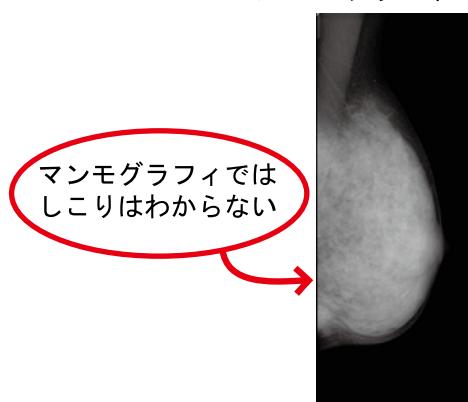
今回は乳房の超音波検診についてです。

超音波検査は、乳房のしこりが良性か悪性かを判断するのに大変有効で、精密検査では欠かせない検査となっています。

日本人の乳がんは、40歳代後半にピークがあります。この年齢の人に対するマンモグラフィ検診は有効ですが、限界があることが指摘されています。若い人は乳房が発達しているため、乳房の異常がわかりにくいということがその理由といわれています。そこで、マンモグラフィ検診に超音波検診を追加することにより、より乳がんが発見できるのではないかと考えられています。事実、40歳代の女性を対象に超音波検診の有効性を調べる全国的な研究が進行中であり、その結果が待たれるところです。

当院では、昨年より超音波検診を行っています。乳がん検診に適した超音波装置を使い、講習会を受講した技師・医師によって検査・判定を行っています。乳房の状態には個人差があり、50歳以上でもマンモグラフィ検診に超音波検診を追加したほうが良い人もいます。乳がんが心配な方、マンモグラフィ検診に超音波検診を追加してみませんか？

<マンモグラフィの画像>



☆マンモグラフィでは
写らないしこりが、
超音波では描出でき
ることがあります。

超音波装置

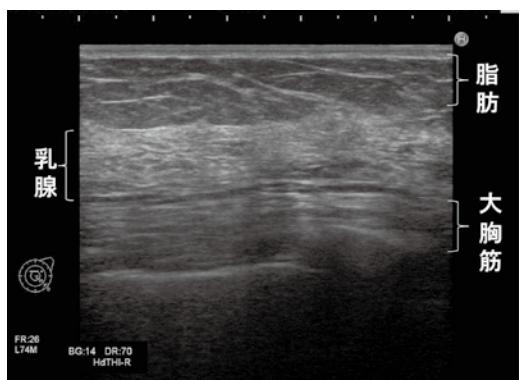


<しこりが見られる乳腺超音波画像>



超音波検査で
描出されたしこり

<正常な乳腺超音波画像>



脂肪

乳腺

大胸筋

Q&A

急性中耳炎

耳鼻咽喉科 堀内 謙治 医師



Q1 A1

急性中耳炎とは？

耳は外側から、外耳、中耳、内耳と3つの区画に分かれています。急性中耳炎とは、まさに中耳の部分が菌などの侵入で炎症を起こしている状態です。

急性中耳炎になると、耳を痛がったり、耳だれ（耳から膿が出てくること）がおきたり、小児では機嫌が悪かったりします。

Q2 A2

なぜ急性中耳炎になるのですか？

風邪が原因であることが多い、鼻やのどに付着したウイルスや細菌が、耳管（鼻腔と中耳をつないで空気を通す管）を通り中耳に入り、感染することにより起ります。

Q3 A3

急性中耳炎になりやすい年齢は？

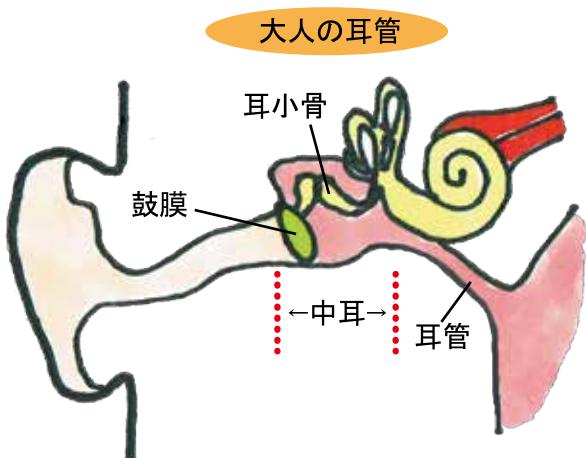
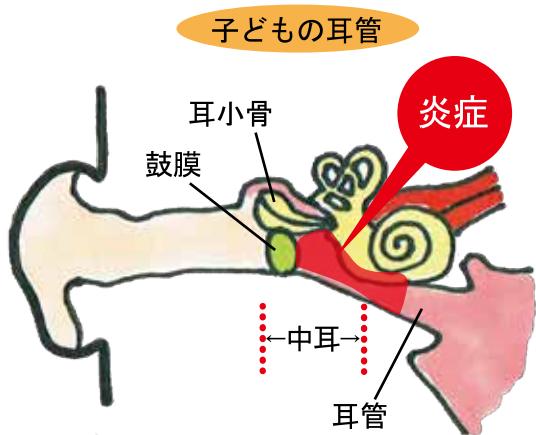
小学校入学までに、約60%～70%の子どもが一度は中耳炎にかかると言われています。特に2歳未満の乳幼児に多く、中耳炎を繰り返しやすい傾向があります。

Q4 A4

なぜ2歳未満の乳幼児に多く、繰り返しやすいのですか？

子どもの耳管は大人と比べ、太く、短く、傾きも水平に近いので、ウイルスや細菌が耳に入りやすいのです。（下図）また母親からもらった免疫は、生後約半年で低下します。自分の免疫力が上がってくる2歳頃までは、風邪をひきやすく中耳炎にもかかりやすくなります。

特に保育園などでの集団保育や兄弟姉妹のいる場合は感染機会が増えるので、注意が必要です。



Q5

夜間や休日の時どのように対処したらよいですか？

A5



- ①耳痛があれば応急的に耳の周囲を軽く冷やしましょう。
- ②耳だれが出たら、耳の穴から外だけ拭いてあげて下さい。耳の穴の中はそのまま何もないで良いです。
- ③鼻水は中耳炎の原因になるウイルスや細菌が混ざっているので、なるべく鼻水をすすぐしないで、こまめに鼻をかみましょう。乳幼児の場合もこまめに吸い取つてあげて下さい。翌日、耳鼻科や小児科に受診して下さい。

Q6

病院ではどんな治療をするのですか？

A6

程度が軽い中耳炎では抗生素を使わずに対症療法にて様子をみます。中等度や重度の中耳炎では抗生素の内服や点耳薬の投与を行います。状態によっては鼓膜を開いて膿をだす処置をします。



A7

赤ちゃんのミルク性中耳炎って言葉を聞きました。気にしたことことが無かつたんですけど…

A8

赤ちゃんにミルクを飲ませたり、授乳をする時に、完全に寝かした状態で与えると、ミルクや母乳が耳管を通って、中耳の中に入り込んで中耳炎を起こす

場合があり、「ミルク性中耳炎」と呼ばれています。

●赤ちゃんや子どもの
中耳炎に対する予防

鼻の状態を良く保つことです。自分で鼻をかむことを使っている子どもさんや、赤ちゃんにはなかなかむづかしいですね。鼻水が出ていて、不機嫌な時が多くなったり、耳を触るような仕草がみられる場合は要注意です。早めに耳鼻科を受診しましょう。

Q8

耳掃除を頻繁にするのはよくないと聞きます。本當ですか？

耳そうじを自分で出来る年齢は小学校高学年以上です。それまでは保護者が行うか、耳鼻科に行きましょう。耳そ

じはやり方次第で、耳垢を奥に押しやってしまうこともあります。乾性耳垢は耳かきでかき出します。湿性耳垢は綿棒でぬぐい取るようにします。

中耳炎の治療中のご注意

洗髪や入浴、
プールは医師に
たずねてから

痛みや熱がある間は
安静にする

鼻を強くかまない
鼻をすすぐない

耳をいじらない

自己判断で治療を中止しない

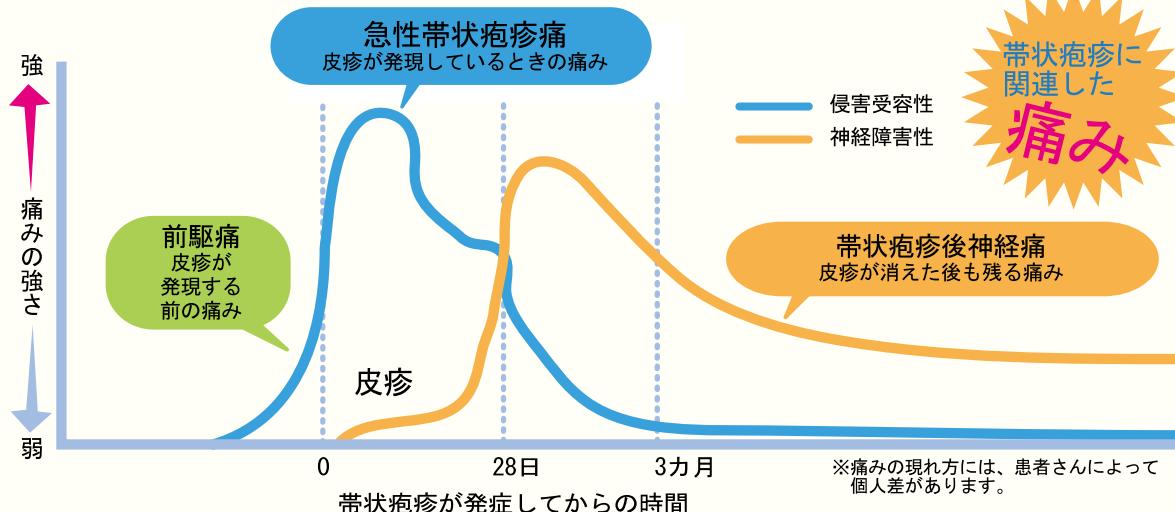


帯状疱疹後 神経痛って？

薬帯状疱疹は、子供の時にかかる水ぼうそうの原因ウイルスが神経の中に潜んでいて、何年もたつてから、疲れたり、体の抵抗力が落ちたりすると再び表に現れてくるというウイルス感染症の一種です。

帯状疱疹にかかると痛みと水ぶくれが現れます。通常は皮膚の症状が消えると痛みも消えますが、その後もピリピリするような痛みが持続することがあります。これが帯状疱疹後神経痛と呼ばれ、急性期の炎症によって神経に傷がつくことが原因です。様々な要素が関与し、その痛みも多彩な経過と臨床像を示すことが知られており、難治性の慢性痛となることが多いので、ペインクリニックなどの専門的な治療が必要となる場合もあります。

薬帯状疱疹は、子供の時にかかる水ぼうそうの原因ウイルスが神経の中に潜んでいて、何年もたつてから、疲れたり、体の抵抗力が落ちたりすると再び表に現れてくるというウイルス感染症の一種です。



帯状疱疹後神経痛になりやすい人

次のような人は、帯状疱疹から帯状疱疹後神経痛に移行しやすいとされており、帯状疱疹を発症した初期から痛みの対策を行なうことが重要です。

●高齢者（60歳以上）

- 帯状疱疹の初期症状が重症（皮疹がひどい、痛みが激しい）
- 触れただけの刺激を痛みとして感じる（アロディニア）、大きく感覚が低下している（知覚異常）
- 免疫力が低下している（がん治療など免疫を低下させる治療を受けている場合を含む）

薬物療法には、神経障害性疼痛治療薬、NSAIDsと呼ばれる痛み止めやアセトアミノフェン、ワクシニアウイルス接種家兎炎症皮膚抽出液など様々なお薬が用いられます。保険適応は認められていませんが、抗うつ薬などが鎮痛補助薬として用いられることがあります。

<ワクシニアウイルス接種家兎炎症皮膚抽出液>



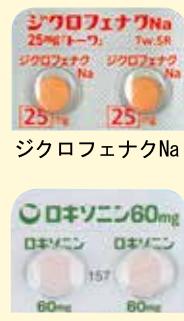
ノイロトロビン

<アセトアミノフェン>



カルナール

<NSAIDs>



ロキソニン

<神経障害性疼痛治療薬>



メキシチール



リリカ



帯状疱疹後神経痛を完全に取り除くのは難しく、また治療は長期にわたることが多いです。このため、いかに痛みをコントロールしてうまく付き合っていくか、という観点で治療に取り組むことが大切です。帯状疱疹かな？と思ったら、早めの受診をおすすめします。

帯状疱疹後神経痛は、症状や程度が患者さんによってそれぞれ違うため、決まった治療法はありません。生活背景、治療に対する反応性などを考慮して、薬物療法を中心に、神経ブロックや理学療法などを組み合わせて実施します。



くつを見直して、初夏へ出かけよう！

季節は春から初夏へとめまぐるしく変化するこの時期、上着を一枚ぬいで出かけてみませんか。

あっと、ちょっとまって！足元、大丈夫？ そう、『靴』です。

正しい靴の選び方、ご存知ですか？「ゆとり」と「フィット」の押さえどころが肝腎なんですよ。

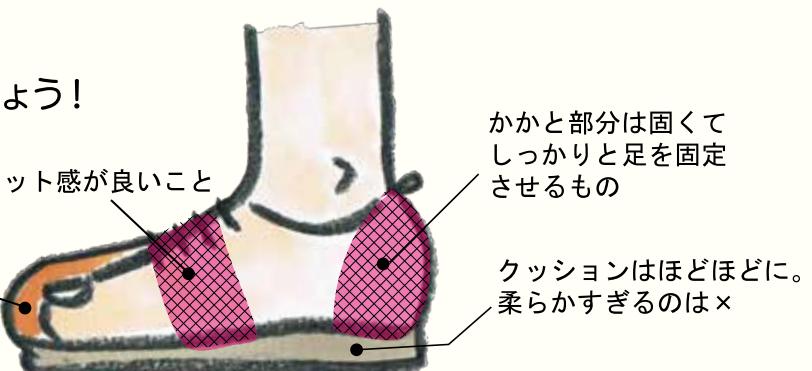
知ってる方は、「フムフム」知らない方は、「へーそうなんだ」と感じてください。

気持ち良く歩くためのくつのコツ

1. 靴をまじめに選ぶ。 …こんな靴を選びましょう！

ひもを締めた時、足の甲のフィット感が良いこと

つま先に1~1.5センチの
ゆとりのあるもの



※幅広の靴・柔らかい靴・軽い靴・脱ぎ履きがラクな靴が良いのではありません！

2. 靴をまじめに履く。



① かかとをトントン



② つま先寄りの靴ひもを
しっかり締める。



③ ウォーキング中に、靴ひもを
締め直してみる

出典：シューズラボ Cue

ナース
こんにちは!



まず、職場に慣れる
ことから始めましょう。



自分の知識と技術、そして後輩に受け継いでほしい「看護の心」を伝授しています。

看護師さんの新人育成ってどうしてるの？

今年は12人の新人を迎える、看護部全体の卒後教育内容を見直しました。

特にここ数年間の新人看護師の傾向を考慮し、配属部署で具体的な育成計画を作成しています。

大きな変革は

- ① プリセプターを2名とし、どちらかが必ず看護場面での行動とともにする。
- ② 1年をかけて説明中心の指導から新人の主動による実践とする。



当院の基本理念である「優しさ・安心・心に届く看護」を行動指針として丁寧に指導しています。



ネコの「めり」

看護部 岡崎 真由美さん

私は岡崎家の次女ネコめり。私もうりお姉ちゃんと同じ拾われたネコなの。来てまもないころは、うりお姉ちゃんに威嚇されぱかりで怖かったんだあ。でも今はとっても仲良し。追いかっこもするし、窓辺で並んで外を眺めたりもするよ。



うりお姉ちゃんは目が大きくて美人ネコなんだけど、私はちょっと不細工ネコ。でも愛嬌はだれにも負けない。いつも家族のひざに陣取ってナデナデしてもらうから甘えんばっていわれる。特にお母さんに甘えたくて、どこにでもついていくから「ストーカー」って呼ばれる(笑)。うりお姉ちゃんは少食だから餌を残すの。だから私がそれも食べちゃう食いしん坊なんだ。

今年の冬には岡崎家のお父さんが居間にキャットドアをつけてくれたの。わざわざ鳴いてドアを開けてもらわなくともキャットドアがあるから快適だった。

家ネコだからうちから出ないけど、ネコタワーがあるし、おもちゃもいっぱい買ってもらってるから、毎日楽しく暮らしている。





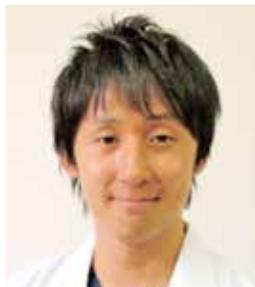
新任医師紹介

臨床研修医



医 師
山根 光貴

整形外科



主任医師
安井 一貴



主任医師
高田 真一朗

新入職員 入職式



今年度は、看護師13名、保健師3名、薬剤師2名、理学療法士5名、医事室4名の計23名が入職しました。よろしくお願ひします。



茂原
研司
臨床研修医

米良
好正
田島
貴文
整形外科

星谷
謙造
松本
栄治
内科

退職医師





あゆみの会に参加して（糖尿病患者様の患者会）

堀 看看護部
尚子さん 外来



4月18日、3月に新しく開通したやまなみ街道を通り日御崎神社、出雲大社、島根ワイナリーへ、日帰りバス旅行にいきました。当日はとてもよい天候に恵まれ、病院からは箱田先生をはじめ栄養士、看護師が参加し患者様と総勢49人のバス旅行となりました。

バスの中では、血糖値や出雲に関するクイズに答える連したクイズでは患者様が血糖値が上がりやすいと思っているものと実際は違うんだと驚かれたり、なるほどと感心する声が沢山聞かれ、追加質問も出たりと楽しみながら、今後の療養に生かせる知識が得られたのではないかと思います。

ズ！ クイズ！ クイズ！ クイズ！

問1 みたらし団子1本（約60g 120kcal）を消費するため、何分早歩きしたらよいでしょう？
(体重60kg程度の場合)
① 約15分 ② 約30分 ③ 約60分

問2 三大栄養素の中で血糖値を短時間で上昇させるものは？
① たんぱく質 ② 糖質 ③ 脂質

問3 骨粗しょう症予防のために必要な栄養素は？
① カルシウム ② 脂質 ③ ナトリウム

前号(55号)の解答 ② ① ③

正解者のうち10名様に、当院歯科おすすめ！デンタルケアセットを差し上げます。
(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 平成27年9月10日

●応募方法

解答用紙を切り取り当院玄関を入って右に設置の「クイズ」応募ボックスにご投函いただくか、ご郵送ください。



クイズの解答

○に番号をお書きください。

問1	問2	問3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ご住所 〒

TEL

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

↑(官製はがきに貼ってお使いください)↑

病院行事



マラソン(ウォーキング)に 参加して

福山市民に生まれて26年、初めて福山マラソンのウォーキングへ参加させてもらいました。

福山マラソンが始まって34回ということにも驚きでしたが、福山市民以外の方も参加しており、活気あるイベントだと感じました。

ハーフマラソンへ参加される方、10kmや3km、ウォーキング、ファミリーマラソンと様々なものがあり、当院から多くの人が参加し、自分と戦いながら走っていました。

私はウォーキングでの参加で、3kmなんてへっちゃらと思っていたが、歩き始めるととても長く感じ、最後には足が吊りそうになるのを必死にこらえていました。しかし、他病棟の看護師さん達と歩きながら話をすることができ、とても新鮮でした。

当院のお揃いのTシャツを見て他の参加者の方に声を掛けられたりと、地域の方との交流もありました。

スポーツを通しての交流には年齢、性別、関係なくみんなが笑顔になれる、そんな風に感じました。初めての参加でしたが、貴重な経験をさせてもらつたと思っています。

来年は10kmに誘われましたが、やはりウォーキングでの参加をしたいと思います。

看護部

森本 智子さん



新入生歓迎ボーリング大会開催！

入職して2週間、少しづつ職場の雰囲気にも慣れてきた4月17日、新入職者歓迎ボーリング大会が福山パークレーンにて行われました。参加総数は184名、そのうち新入職者は29名と盛大な会になりました。

若手からベテラン、子供連れの方から妊婦の方まで、様々な方がボーリングに興じ、日頃の仕事の疲れも忘れて終始楽しんでいました。

この会は新入職者の方にとっては先輩方とお話をできる良い機会となり、ストライクやスペアを取ったときなどはハイタッチをして、職場内の親睦を深める事が出来ました。

上位入賞の方には豪華な景品あるということで、皆さん闘志をむき出しにしてボールを投げていましたが、ブービー賞などのあまりボーリングが得意でない方も狙える賞もあるため、中にはあえて下位を狙う方などもいたよう見受けられました。そして、2ゲームを投げ終えて帰られるときには、翌日には筋肉痛になるであろう事を確信している方もいました。

新入職者の方にとつては新しい環境となり、期待と不安の気持ち、どちらもあるとは思いますが、これから力を合わせてより良い職場と出来るように頑張っていきましょう。



リハビリテーション科
笠原 芳徳さん

H27年
6月~



日本鋼管
福山病院

外来診療表

総合案内
予約専用

084-945-3106
084-945-4198

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17:30・小児歯科17:30まで) 青い部分は専門外来(予約制)

	月	火	水	木	金			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	奥野 岡本 今田 岡崎 内分甲状腺 岡崎 13:30~15:00	石木 内分甲状腺 岡崎 13:30~15:00	石木 吉田 岡本 箱田 黒瀬 リウマチ・膠原病 藤田	糖尿病 箱田 一般診療 石木	吉田 岡本 今田 糖尿病 小原	腎臓 奥野 循環器 吉田(雅)	石木 奥野 箱田 楠本 腎臓病漢方 一般診療 和田	吉田 箱田 楠本 肝臓 岡本 一般診療 岡本 禁煙 今田 12:30~13:00
消化器内科	石木 楠本 後藤田	—	楠本 田上 山本 今田10:30~	—	石木 箱田 楠本 武	—	今田 田上 関 安井 武(隔週)	石木 岡本 —
外科	浜田 田上	—	森木 担当医 9:00~10:30	ストーマ・肛門 浜田	渡邊 担当医 9:00~10:30	—	浜田 渡邊	森木 —
乳腺外科	椎木	椎木	藤井	椎木	藤井	—	藤井	椎木 椎木
整形外科	内田 檀浦 横山 原 予約再診 担当医 スポーツ 高原 14:00~16:00	予約再診 担当医 スポーツ 高原 14:00~16:00	加藤 安井	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30~15:00	加藤 安井 高田 リウマチ 高原 13:30~15:00	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30~15:00	内田 原 高田 リウマチ 檀浦 14:00~15:30	予約再診 担当医 リウマチ 檀浦 14:00~15:30
産婦人科	田村	急患 紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00	田村	急患・紹介患者 (予約制) 生殖医療 13:00~14:00 母乳外来 担当助産師 14:00~15:00	田村 (予約制)	—	田村	田村 母親教室 担当助産師等 11:00~12:00 生殖医療 13:00~14:00
小児科	喜多村 藤原 宇野 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	神経 村上 14:00~16:30 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	藤原 宇野 アレルギー 喜多村 14:30~16:30 乳児健診 担当医 14:00~15:00 生後1ヶ月のみ 神経 村上 14:00~16:30 低身長 藤原 15:00~16:00	アレルギー 喜多村 14:30~16:30 乳児健診 担当医 14:00~15:00 生後1ヶ月のみ 神経 村上 14:00~16:30 アレルギー 喜多村 14:30~16:30	心臓 大月 16:00~17:00 乳児健診 予防接種 担当医 14:00~15:00 アレルギー 喜多村 10:30~13:30	喜多村 藤原 乳児健診 予防接種 担当医 14:00~15:00 アレルギー 喜多村 10:30~13:30	喜多村 藤原 一般診療 担当医 14:00~16:00 神経 吉永 10:30~13:30	喜多村 藤原 宇野 アレルギー 喜多村 14:30~16:30 心臓 (学校検診) 担当医 9:00~10:00 神経 村上 9:15~11:45
形成外科	—	予約再診 皮膚レーザー 浜田	初・再診 皮膚レーザー 妹尾	予約再診 皮膚レーザー 妹尾	—	予約再診 皮膚レーザー 浜田	初・再診 皮膚レーザー 杉山	予約再診 皮膚レーザー 浜田
泌尿器科	荒木	荒木	—	—	—	—	渡部	渡部
耳鼻咽喉科	—	—	—	—	堀内	堀内	—	担当医
眼科	岡田	—	—	—	—	藤井 第1・3・5週	岡田	—
皮膚科	—	—	山本	山本	—	—	岡	—
歯科	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)	河口 和田(健志)
小児歯科	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家	信家
人間ドック	月曜日~金曜日(午前) 完全予約制ですので、事前にお問い合わせ・ご予約をお願いいたします。							

※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。

※予定表は2015年6月1日現在のものです。最新情報はホームページ www.nkfh.or.jp をご参照ください。



56号
2015.6

2015年6月発行 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184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
印刷ノ(株) 小山オフセット印刷所 電話 (084) 922-0280

編集後記



5年ぶりに院内の白衣がかわりました。いつも見慣れてる職員なのにすれ違うたびに「あっ」と思ってしまいます。目新しくて新鮮。既に2ヶ月が経っていますがまだ慣れない私です。ちなみに当科はそのままなので個人的には残念です。パーフェクトなおばさん体型の私には このままが良かったのかもしれません。(放射線科 らしがた)