

# 丘の上の風だより

第62号  
2018.1



# 新年のご挨拶



理事長・病院長  
浜田 史洋



新年明けましておめでとうございます。

今年には6年に一度の診療報酬と介護報酬の同時改定の中で、国は団塊の世代全員が75歳以上になる超高齢化社会を前に効率的な医療・介護の体制を整えようと、医療と介護のあり方を一体的に見直そうとしています。地域では、患者さまが安心・納得して入院し、住み慣れた場所での療養や生活を継続できるようにするための取り組みが進められています。その中で私たちは、これまで評価されている得意分野を生かしながら、多様化が進む地域の入院医療ニーズにきちんと応えられるように医療機能を整えてまいります。

また近年では、医療従事者の厳しい勤務環境が指摘されており、病院にも働き方改革の波が押し寄せてきています。すでに医師・看護師の負担軽減については取り組んでいるところですが、医療の安全を確保した上で、さらに効率化を図り、職員各々の専門性を発揮でき、柔軟な働き方ができるように制度や環境を整備していくことが求められています。

地域の医療ニーズへの柔軟な対応と職員の働きやすさの両立は、重点的に取り組まなければならない課題です。

引き続き、当院の理念に掲げる、誠意と思いやりを持った「最幸の医療」を提供できるよう、職員一同、力を合わせて地域の医療を支えていく所存です。ご理解ご支援くださいますようお願い申し上げます。

皆様が今年一年、幸多く、ご健康で過ごされますよう心からお祈り申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

## INDEX 62



P1	年頭のご挨拶・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。

# 日本鋼管福山病院 外来診療表 (平成29年12月7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・小児歯科 16:30 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 岡崎(恭)	石木 血液内科 井原 13:30~15:30 内分泌 岡崎(恭) 13:30~15:45 予防接種 担当医 14:00~15:45	石木 吉田(智) 岡本 箱田	石木 糖尿病 箱田 13:30~15:00 リウマチ 膠原病 藤田 9:00~12:00 糖尿病特定看護師 岡崎(眞) 13:30~14:45	吉田(智) 岡本 今田 岡崎(恭)	岡崎(恭) 腎臓病 奥野 13:30~15:00 糖尿病 小原 13:30~15:00	石木 奥野 箱田 小池	和田 小池 13:30~15:00 腎臓病 漢方 和田 13:30~15:00 循環器内科 吉田(雅) 9:00~11:00 糖尿病特定看護師 岡崎(眞)	吉田(智) 箱田 楠本 (隔週) 糖尿病特定看護師 岡崎(眞)	岡本 小池 13:30~15:00 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 河野 楠本	—	沖本 石原 今田 ~10:30	—	石木 箱田 武	—	今田 沖本 岡田 大林 武(隔週)	—	石木 岡本 小池 楠本 (隔週)	—
外科	浜田 沖本	—	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 横山 越智	予約再診 担当医	加藤 中山 中村 肩肘関節 加藤	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30~15:00	内田 越智 中村	予約再診 担当医 スポーツ整形 檀浦 14:00~15:30	高原 加藤 横山 中村	予約再診 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 (平成29年12月7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・小児歯科 16:30 まで)

総合案内 084-945-3106

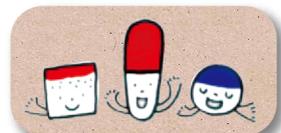
予約専用 084-945-4198

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 占部 関本 宇野	関本 宇野  アレルギー 喜多村 14:30~16:30	占部 関本 宇野	関本 宇野  神経 村上 14:00~16:30  アレルギー 喜多村 14:30~16:30 インフルエンザ 予防接種 担当医 14:00~14:45	喜多村 占部 宇野  神経 大守 9:30~13:30 第1・2・3週	占部 15:00~16:30 担当医 15:00~16:30  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 占部 関本	関本 宇野 担当医	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	占部 15:00~16:30 担当医 15:00~16:30  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
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	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	塚本 9:00~11:00	—	塚本	—	塚本 9:00~11:00	—	塚本	—	塚本	—
耳鼻咽喉科	—	—	—	—	堀内	堀内	—	—	担当医 9:30~12:00	—
皮膚科	—	—	岡	—	—	—	—	—	中塚	—
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 (特殊外来あり)	—	—	信家 第2・4週	信家 第2・4週	信家 第1・3・5週	信家 第1・3・5週	—	—	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](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 44

## 睡眠薬の 違いってなあに？ ～薬剤科～

ひとは人生の約3分の1を眠って過ごすと言われています。睡眠には疲労回復、からだの成長および免疫を向上させるなどの役割があり、とても重要です。睡眠薬は、正常な睡眠に類似した状態を作り出すものです。今日までに様々な薬が開発されてきました。開発の経緯を交えながらお話ししたいと思います。

### ベンゾジアゼピン系睡眠薬

1960年頃、もともとは抗不安薬として開発されましたが、その中に催眠作用をもつ化合物があることが分かり、睡眠薬として使用されるようになりました。薬の効果を感しやすいこともあり、今日まで使用されている薬です。これらは、効果を発現させたい時間によって使い分けられます。プロチゾラム錠は効き目が早く現れて早く消失するため、寝つきの悪い「入眠障害」に使います。フルニトラゼパム錠は、効き目が長く、

途中で目が覚める「中途覚醒」に使います。どちらも、催眠作用の他に、筋肉を弛緩する作用も持ち合わせます。そのため足元のふらつきが生じて転倒する恐れがあるので、必ず布団に入る直前に飲みましょう。



短時間型  
プロチゾラムOD錠



中間型  
フルニトラゼパム錠

### 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬

1980年代になると、従来のベンゾジアゼピン系睡眠薬の構造を変えることで、夜間に起こしやすしい転倒のリスクを減らした非ベンゾジアゼピン系睡眠薬が誕生しました。転倒リスクの高い高齢の方に適しています。ゾルピデム錠は効き目が早く現れて早く消失するため、寝つきの悪い「入眠障害」に使います。残念ながらベンゾジアゼピン系睡眠薬と違い、超短時間型のみであり、途中で目が覚める「中途覚醒」には使いづら

### その他の睡眠薬

21世紀には自然に近い睡眠を目指した薬が誕生します。まず、2008年にロゼレム錠の登場です。これは、「メラトニン」と呼ばれる体内時計を調節する脳内のホルモンの働きを助けることで自然な眠気を誘う薬です。昼夜逆転・時差ぼけに効果があります。単独での効き目は弱いとも言われますが、反対に大きな副作用が少なく安全性の高い薬です。

そして2014年に、脳の覚醒と睡眠のシーソーを睡眠の方向へと傾け、自然の眠りへ導くベルソムラ錠が登場しました。ベンゾジアゼピン系睡眠薬では、作用時間による使い分けが必要でしたが、この薬は入眠障害と中途覚醒の両方に効果があり、睡眠薬の併用を減らせる薬としても期待されています。ただし、この薬は飲み合わせにより効きすぎることがありますので、医師や薬剤師の指示に従ってください。



超短時間型  
ゾルピデム錠



ロゼレム錠



ベルソムラ錠

ひとに個性があるように、睡眠薬にも個性があるため、症状によって使い分けられています。

# 歯周病について

歯科長 永原 隆吉

A1 Q1

歯周病と虫歯は  
関係ありますか？

歯周病と虫歯は口の中で起こる二大感染症で、原因菌と感染場所が違います。まず歯周病は歯周組織の感染症で歯垢（細菌性プラーク）中の歯周病菌に感染することでおこり、進行すると歯肉が腫れて変色し、腫れたり引いたりを繰り返しながら徐々に顎の骨が溶けて歯が抜け落ちてしまいます。一方、虫歯は歯の感染症で歯垢（細菌性プラーク）中の虫歯菌に感染することでおこり、菌が歯を溶かして穴をあけ、奥に進行するほど痛みが激しくなるのが特徴です。

A2 Q2

歯周病と  
歯槽膿漏は違うの？

実は歯槽膿漏は、重度の歯周病のことです。歯周病は歯肉炎と歯周炎の2種類あり、歯肉に炎症を起こす歯肉炎から始まり、歯周組織全体が破壊された歯周炎へ進行します。歯周炎は一昔前まで歯槽膿漏と呼ばれていましたが、今では歯周病という名称が一般的です。

歯周病は「細菌」「患者自身」「環境」の三つの危険因子が複雑に絡み合っただけで発症し、進行します。この三つの要因が全て重なり、発症の危険性が高くなりますが、どれか一つに当てはまる場合でも注意は必要です。

A3 Q3

歯槽膿漏かも？と自分で気づく特徴を教えてください

★が付いている項目全てに該当している場合は重度の歯周病である可能性が非常に高いため、すぐに治療を始めましょう。

## 歯槽膿漏チェックリスト

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯肉が時々赤く腫れる                        | <input type="checkbox"/> 起床時に口の中がネバネバする       |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がむずむずしてかゆい                      | <input type="checkbox"/> 歯肉を押すと血や膿が出る         |
| <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがして腫れぼったい                  | <input type="checkbox"/> 口臭を指摘された・自分で臭いと感じる   |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる                         | <input type="checkbox"/> 「サ行」の発音がしにくい         |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯肉から出血する                     | <input type="checkbox"/> 歯を押すとぐらぐらする★         |
| <input type="checkbox"/> 下の前歯の裏側に歯石が付いている<br>(ザラザラした感じがする) | <input type="checkbox"/> 歯肉が下がり、歯が長くなった感じがする★ |
|  | <input type="checkbox"/> 以前とは歯並びが変わったような気がする★ |

0～2個：健康な歯、歯肉です。  
3～4個：歯周病の可能性があります。  
5個以上：歯周病である可能性がきわめて高いです。

# Q&A



## ■ 歯周病危険度チェックリスト

### 危険度：低

危険度は低いですが1つでも当てはまれば「歯周病になる可能性がある」と自覚を。定期健診を受けましょう。

- 40歳代である
- 思春期の女性である
- 妊娠中である
- 家族に喫煙者がいる
- 運動不足だ
- しばしば深酒をする

### 危険度：中

1つでも当てはまれば「歯周病になりやすい」状態。早めに歯科医院を受診してください。

- 50歳代である
- 肥満である
- ストレスをためやすい
- 親が歯周病だ
- 骨粗しょう症である
- 甘いものが好きだ

### 危険度：高

1つでも当てはまれば歯周病になっている可能性が高いので、すぐに歯科医院へ。放置すれば重症化する危険があります。

- 60歳代以上である
- 習慣的に喫煙をしている
- 毎日ブラッシングをしていない
- かかりつけの歯科医院はない
- 長期間歯の定期受診を受けていない
- 更年期である（女性）
- 糖尿病患者である
- 歯ぎしりをする癖がある
- 親が40歳代にして総入れ歯だ

☆次号では、歯周病の治療やセルフケアについて詳しくお伝えします。



さて、歯周病は以前から、糖尿病の合併症の一つと言われてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多いという疫学調査が複数報告されています。さらに最近、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられるようになってきたのです。歯周病治療で糖尿病も改善することも分かっています。

## A4 Q4

歯周病になりやすい体質ってありますか？

次のチェックリストで自分がどの程度歯周病になりやすいか自覚しましょう。危険度が低・中・高と上がり、さらに当てはまる項目が増えるにつれ、歯周病になる可能性は高まります。

## A5 Q5

糖尿病の治療中ですが、先生から定期的な歯科受診を勧められました。どうしてですか。

歯周病は以前から、糖尿病の合併症の一つと言われてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多いという疫学調査が複数報告されています。さら



# 乳がんの治療 —標準治療について—

乳腺外科主任医師 藤井 清香

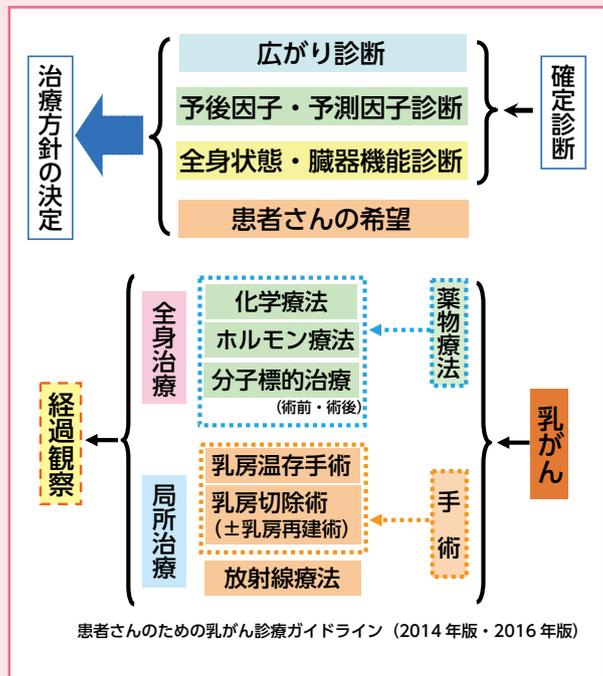
前回、乳がん検診で要精密検査となったとき、どのような手順で検査を行っていくのかを説明しましたので、今回は精密検査で乳がんが診断された場合のことをご説明しましょう。

乳がんの治療法には、手術・薬物療法・放射線療法があります。個々の患者さんの状態により、これらを組み合わせる治療を行います。治療法を選択するにあたっては、乳がんの進行度合い（がんの大きさや広がり、リンパ節転移の状態）や、がん細胞の性質（サブタイプ）、全身状態などの情報をもとに、患者さんと相談しながら治療内容を決定していきます。一昔前までは、担当医や各施設が独自のやり方で治療法を決めることが少なくありませんでしたが、現在ではガイドラインに沿った「標準治療」があります。「標準治療」とは、「世界中の研究の成果を基にした、現時点で患者さんに最も効果が期待でき、安全性も確認された最善の治療」です。乳腺専門医のいる病院では、日本全国で「標準治療」を受けることができます。

最近では、標準治療を補ったものとして、ほんたいたいりょうほう補完代替療法に心を持つ患者さんやご家族も少なくありません。補完代替療法

としては、健康食品やサプリメントが注目されますが、鍼灸、マッサージ、心身療法、免疫療法も含まれます。その他にもいわゆる「民間療法」も行われることがあります。しかし、補完代替療法には、がんに対する治療効果を科学的に証明され、治療法として勧められているもの一つもありません。それどころか、逆にがん治療の効果を弱めるものもあります。したがって、補完代替療法についてはよく検討することが大切です。必ず担当医に相談しましょう。

このように最善の治療を受けるには、担当医に標準治療について詳しく説明してもらい、理解をしたうえで、自分の希望（一番大切なことや、どういう生活をしたのかなど）を伝え、担当医と治療方針についてよく話し合うことが重要です。





# 新人看護師1日研修



グループワークで餃子の皮のアレンジ料理に挑戦中

看護部教育委員会の新たな企画として、9月2日に院外で新人看護師1日研修を行いました。

仲間と協力する大切さを学ぶことを目的に、餃子の皮を使ったアレンジ料理を作りました。レシピを作成し、買い出しを行いました。3グループに分かれて調理をします。餃子、ピザ、デザート餃子など様々な種類のアレンジ餃子が各グループ100個以上出来上がり、会話の弾む中、お腹いっぱい食べました。新人看護師からは「調理同様、日々の看護業務の中でも協力体制が必要である」という嬉しい気づきが聞こえてきました。

さらに、自分に向き合い自分を知ること  
で行動や思考を変化させ、自己成長に繋げ  
ることを目的として、自己啓発ゲームと絵

による自己表現も行いました。自己啓発のための輪くぐりゲームでは、創意工夫と協力を姿勢を、絵による自己表現では他者から見た自分など、自身についての新たな発見がありました。多くの参加者から「自己だけでなく、他者の内面を知り、相手を理解する必要性を感じた」という感想を聞きました。



輪くぐりゲームでは知恵をしばって1枚のA4用紙と1本のはさみからグループ全員が入れる1つの輪を切り出しました

ひとつのことを協働し作り上げることが  
新人の交流も深まり、実り多き研修となりました。病院から離れリフレッシュもでき、教育委員も共に楽しい1日となりました。

看護部教育委員会

レベル1担当 笠谷陽子

## 産業医ってなあに？

健康管理科長 今田 貴之

当院東棟1階の奥に健康管理科があるのをご存じでしょうか。健康管理科ではJFEスチール西日本製鉄所および関連企業の健康管理を行っています。2016年は年間延べ4万3千件の健診業務を行いました。今回は企業とそこで働く方々を守るための医師である「産業医」についてお話ししましょう。

## 産業医とは

産業医とは事業所における労働者の健康管理等について、専門的な立場から指導、助言を行う医師をいいます。労働安全衛生法により、従業員50人以上の事業所では産業医の選任が義務付けられています。

産業医の要件としては、医師であることに加え、労働者の健康管理を行うのに必要な医学に関する知識について厚生労働省令で定める要件を備えた者とされています。

図1

## 産業医の業務

- ・ 職場巡視
- ・ 安全衛生委員会参加
- ・ 作業環境による健康リスクの評価と改善
- ・ 健康教育・労働衛生教育
- ・ 健康診断と事後措置
- ・ 過重労働者面談
- ・ メンタルヘルス対策  
(休職者・復職者面談と支援、  
高ストレス者への面談)
- ・ 健康教育

## 産業医と臨床医（主治医）の業務の違い

産業医は契約先の労働者に対して、労働者の健康管理、就業制限や就業上の配慮に関する助言と指導、休職や復職の判断、労働衛生教育、労働環境や健康の維持・増進に対する指導、必要に応じた就業の制限、就業上特別な配慮が必要な場合にはその指示、疾病と業務の関連性の判断などを行います。

臨床医（主治医）は、病院やクリニックの患者さまに対して検査や診断、治療を行います。

図2

## 産業医と臨床医の違い

	産業医	臨床医（主治医）
活動場所	事業所（事務所・工場など）	病院・クリニック
対象者	従業員 (健康な人から心身の状態がすぐれない人まで)	病気や怪我の人 受診した人
業務内容	就労上の配慮や就労可否の判断 労働環境や健康全般に対する指導 <b>診断・治療は行わないが、医学的知識をもって従業員と会社の中立的立場から助言・指導・サポートを行う</b>	診察・検査・治療
立場	従業員と会社の中立的立場	患者さまの立場
事業者へ	勧告権あり	勧告権なし

## では分かりやすく 具体例をみてみましょう

### ケース1

職場巡視の一例として事務所の場合をみてみましょう。事務所のデスクワーク業務は、健康被害など無縁のように思われるかもしれませんが。しかしここにも腰痛、肩こり、眼精疲労、頭痛、転倒災害、メンタルヘルス、受動喫煙など多くの健康障害の原因となります。因があります。そこで以下のような視点をもって職場をみてまいります。(図3)

図3

#### 職場巡視（事務所の場合）

- ・事務所の衛生基準
- ・快適職場づくり
- ・VDT作業
- ・喫煙対策
- ・シックハウス症候群
- ・腰痛予防対策
- ・安全、防災対策
- ・過重労働、メンタルヘルス対策

一人分のスペース、温度、湿度、照度、ほこりや空気汚染、実は便器の数などで細かい基準が定められています。健康被害を起さないため、快適な職場となるよう、こういった規則を遵守したうえで、その職場に応じた対応を行っていく必要があるのです。

### ケース2

就業上の配慮、例えば、めまいやふらつきがある場合を考えてみましょう。主治医は検査や薬での治療を行います。産業医は薬での治療を行いません。労働者が安全に働けるか

どうかを考えます。めまいがある場合、ふらつきによる転倒・転落リスクがあるため、高所での就業を制限し、一時的にデスクワーク・軽作業へ変更していただくよう職場に働きかけます。もちろん病状は変化していくので、それに応じた対応が必要となります。こういった対応をするには、職場や業務内容を把握し、職場との連携が必要なため、職場巡視や労働者の方々とのコミュニケーションは欠かせません。

## わが社

産業医の目的は労働者の健康を守ることです。特に最近では長時間労働と精神的な健康、メンタルヘルス対策が重視されています。2015年12月から始まったストレスチェック制度を利用していますか。ストレスチェックは約1割の方を高ストレス者として拾い上げることが多いですが、面談希望者は少ないように思えます。高ストレスと判定された方、最近疲れているなと感じる方は産業医に相談してみましょう。



## スタッフ紹介



### 地域連携室 山村 博美さん 土居 照幸さん

「地域連携室って何？どんな仕事をしているの？」という声をよく耳にします。地域連携室では、看護師や社会福祉士、事務職といった多職種の職員が役割を分担し、協力、連携しながら業務を行っています。その中で社会福祉士は、病気や障害、生活状況など様々な理由によって、日常生活を送ることが困難になった方の相談を受け、安心して生活ができるようにサポートする仕事をしています。

社会福祉士の山村さんと土居さんは、地域連携室の要として、前方・後方それぞれの業務で日々院内を駆け回っています。

山村さんは三児の母、土居さんは一児の父として、子育てや家庭も大切にしながら、仕事にも真摯に取り組んでいます。

地域連携室では、患者さま



に寄り添った、やさしく丁寧な対応をモットーとしています。困りごとや心配ごとがあれば、遠慮なく地域連携室をお尋ねくださいね！

(地域連携室・陶山貴美子)

## 肩こり・腰痛改善

### 第2弾

今回は胸郭きょうかくを柔らかくするストレッチについてお話ししましょう。胸郭は腰の上に位置しており、背骨の一部である胸椎きょうついと肋骨ろっこつで構成されています。また、胸郭の上には肩甲骨が位置しており、胸郭は肩甲骨の土台です。

日常生活で胸郭について意識することは少ないと思いますが、現代人は運動量が少なく、デスクワークなど一定の姿勢や動作をとり続ける傾向にあるため、胸郭の柔軟性は衰えやすくなっています。また、加齢等により関節の可動域、筋肉を伸ばせる長さは低下しますので、胸郭全体の可動域も低下し、結果として胸郭の上下に位置する肩関節や腰に負担がか

かり、痛みが発症しやすくなるのです。

また背骨は、身体を興奮状態にさせる交感神経によって支配されています。心と身体をリラックスさせる為にもストレッチで胸郭

(背骨)の柔軟性を整えていくことがとても大切です。

それでは柔らかい胸郭をめざして、胸郭を捻るストレッチを「気楽に」頑張ってくださいましょう。

#### ① 胸郭を捻る運動

指先だけでなく肩、肘、手をしっかり捻りましょう。10回×2セット



#### ② 胸郭を捻る運動

おへそを前に向けたまま、みぞおちを中心に捻りましょう。左右とも3～5回×2セット



モデル：浅原理学療法士

## 院内医学祭

11月11日（土）に労働会館みやびにおいて院内医学祭を開催しました。従来は看護部門の研究発表のみでしたが、今年度は医師をはじめコメディカルや事務部門の発表も実施し、看護部門7テーマ、医師2テーマ、コメディカル部門8テーマ、事務部門3テーマ、計20テーマの発表が行われました。



看護部門の会場の様子

当日は250人余りの職員が聴講するなか盛大に開催され、看護部門の発表に関しては福山平成大学の先生に講評をいただきました。特に医師、コメディカル部門の発表は、日頃耳にすることがないような発表内容もあり、活発な質疑応答も行われ、大変盛り上がりました。来年度

以降の実施内容に関しては、今回行ったアンケートも参考にしながらより質の高いものにしていきたいと考えています。

（教育委員会 小林）

## 糖尿病デー

皆さんは「世界糖尿病デー」「全国糖尿病週間」という言葉を聞いた事がありますか？

「世界糖尿病デー」とは、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」を用いて世界中で糖尿病予防啓発キャンペーンを行う日のことです。毎年11月14日が指定されています。このイベントに関して福山では水呑大橋が青くライトアップされています。

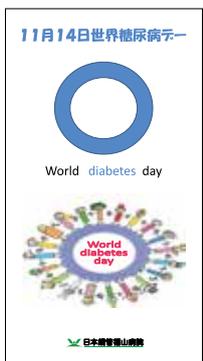


玄関ホールで血糖測定の体験と栄養相談を実施

また「全国糖尿病週間」では全国で糖尿病発症予防と糖尿病重症化予防のための啓発運動が行われました。今年の糖尿病週間は11月13～19日で、当院では11月9日に「みんなに糖尿病を知ってもらおう」と題したイベントを玄関ホールで開催しました。

当日、私は血糖測定係として入院患者さまから外来受診患者さまなど、色々な方と楽しくお話ししながら血糖値を測らせてもらいました。

参加して思ったことは、糖尿病という病気が皆知っているんだなということでした。もちろん糖尿病の既往歴のある方、ない方様々でしたが、皆が病気を知っていて、多くの人が発症・重症化しないよう意識して生活をしていることにとても驚きました。



今回の開催案内ポスター

今回の糖尿病デーへの参加で、皆さんの糖尿病の認知度や関心度の高さを実感したので、今後も積極的に啓発活動に参加できたらなと思います。

（南4病棟 中島）

## 読者 コーナー

◆毎回表紙を楽しみにしています。今回も皆さんの笑顔がいいですね。スタッフ紹介も紹介する方の文章力と愛情(?)にクスッと笑ってしまいます。

◆肩こりに悩まされていたので肩こり・腰痛体操がとても参考になりました。就寝前に体操をして今よりも少しでも楽に過ごしたいです。



◆初めて拝見させて頂きました。なかでもMRI検査は今回初めて受けたので興味をもって読みました。プレゼントクイズのエコー画像もおもしろかったです。「素人に分かるんか?」と思いつつよく見ると「何か…か…形が…」うけました!バックナンバーも見てみたいです。閲覧できますか?

☆編集担当より☆

●プレゼントクイズ、楽しんでいただけて嬉しいです。丘の上の風だよりのバックナンバー



は当院のホームページでもご覧いただけます。職員手作りの広報誌をぜひお楽しみください。

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。

## 医療の改善活動全国大会

11月18・19日に松山市で開催さ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TQM (Total Quality Management・全員、全体で医療、サービスの質を継続的に向上させる) 推進協議会に登録している全国の医療機関が取り組んだ改善活動について発表します。今年は137サークルの発表がありました。当院からは院内QC大会を勝ち抜いた南4病棟と臨床病理科の2サークルが発表しました。どのサークルも患者さまを一番に



参加者全員で記念撮影

考えた発表でした。当院の2サークルは惜しくも優秀賞受賞とはなりませんでしたが、他院に負けないほどの素晴らしい発表でも感動しま

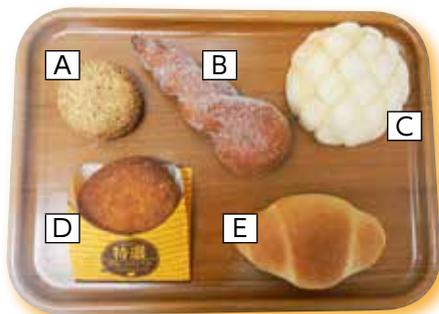
した。  
医療の現場は患者さまを中心に多職種が携わっています。医師はもちろん看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、理学療法士等がいますが、今回の聴講を振り返ると多職種との連携の必要性を改めて感じました。また、看護師として病院職員の一員として何ができるのかを考える良い機会となりました。今後、この大会で感じたこと、学んだことを活かしながら日々の業務に励んでいきたいです。

(西3病棟 佐藤)

# ? プレゼントクイズ

当院のベーカリーカフェ・サングリーンで大人気のパン、売上げベスト5を予想してください。写真（AからE）の中からそれぞれの順位を予想し解答用紙に記入してください。

- |              |
|--------------|
| A : ごま団子     |
| B : ツイストドーナツ |
| C : メロンパン    |
| D : カレーパン    |
| E : 塩バターパン   |



正解者のうち10名さまにベーカリーカフェ・サングリーンで使える「好きなパン5点を選べる無料クーポン券」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2月28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

平成30年！戌年です。「ここ掘れワンワン！」一生懸命、足元を掘り起こせば自分の宝物が見つかるかも…と信じて、1年過ごしていこうと思います。今年も編集部一同新しいアイデアを出しつつ発行に尽力していきます。今年もご愛読宜しくお願い致します。看護部 N・E



## 丘の上の風だより 第62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(61号)の正解

A-4 B-3 C-2 D-1

↓ (官製はがきに貼ってお使いください) ↓

## クイズの解答

にA~Eで解答をお書きください。

人気第1位	
人気第2位	
人気第3位	
人気第4位	
人気第5位	

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