



医療法人藤井会 広報誌

2012

夏

号

# 橋

No.

209



*BRIDGE*



## もくじ

|   |                                       |              |    |
|---|---------------------------------------|--------------|----|
| 医療法人藤井会 石切生喜病院 開院30周年を迎えて               | 石切生喜病院 院長                             | 山本久美夫        | 01 |
| 節電の夏<br>～医療法人藤井会の電力供給不足への対策について～        | 医療法人藤井会 本部事務局<br>施設管理課 係長             | 清水貴博         | 02 |
| 顔面の骨折について                               | 石切生喜病院 形成外科                           | 津田智幸         | 03 |
| 大東中央病院に<br>『下肢静脈瘤に対するレーザー治療装置』が導入されました! | 大東中央病院 副院長<br>放射線科・IVRセンター長           | 中村健治         | 05 |
| 第9回大阪東臨床医学会を開催                          | 医療法人藤井会 本部事務局                         | 広報課          | 09 |
| 石切生喜病院の院内感染防止活動                         | 石切生喜病院 感染制御部 主任<br>感染管理認定看護師          | 新井さゆり        | 10 |
| 石切生喜病院<br>臨床検査室超音波室に新型超音波装置の導入          | 石切生喜病院 臨床検査室 主任代理                     | 川口春美         | 11 |
| 病診連携登録医紹介 <sup>⑩</sup>                  | 医療法人恵和会 内科・循環器科 院長                    | 山本広光         | 13 |
| リラクゼーション:ジェイコブソンの漸新的弛緩法                 | 石切生喜病院 リハビリテーション室 主任                  | 松倉繁樹         | 14 |
| 食べよう!夏野菜!                               | 石切生喜病院 栄養管理室 主任                       | 宮崎奈緒美        | 15 |
| 服薬指導日記 <sup>⑫</sup>                     | 石切生喜病院 薬局                             | 神庭 恵         | 16 |
| 藤井会 新人歓迎ポーリング大会開催                       | 幹事 医療法人藤井会 本部事務局 資材部<br>石切生喜病院 放射線検査室 | 野内秀哉<br>永田 守 | 17 |
| 介護老人施設慰問・編集後記                           | 藤井会付属 にこにこ保育園 主任                      | 玉垣友子         | 18 |

## 医療法人藤井会 石切生喜病院 開院30周年を迎えて

石切生喜病院 院長 山本 久美夫

平成24年7月 藤井会石切生喜病院が開院30周年を迎えました。

ひとえに皆さまのご指導、ご鞭撻のたまものと深く感謝しております。

これからも地域の皆さまとともに歩んでいきたいと思ひます。

30周年の記念として木組みのモニュメントを作成しました。千手観音の慈悲の手を思い出させ、藤井会に参集する患者さん・訪問者・職員など多くの方が、このオリーブの木の枝のように相互につながる様子を象徴しているように感じます。



## 節電の夏

# 医療法人藤井会の電力供給不足への対策について

医療法人藤井会 本部事務局 施設管理課 係長 清水 貴博

2011年3月11日の東日本大震災で発生した事故により原子力発電所の存続が議論されています。特に関西圏の原子力発電所の依存度は高く、早急な夏のピーク時の節電が叫ばれています。そのなか医療法人藤井会では以前より以下のような対策を行ってきています。

### 1. コージェネレーションシステムの導入

二酸化炭素の排出が少ない天然ガスを燃料とするガスエンジンによって発電し、電力会社から供給される電力と混合して建物へ電気を供給しています。この時同時に発生する熱エネルギーを冷暖房や給湯設備に利用しています。この設備により昼間の最大使用電力の抑制と地球温暖化防止対策(CO<sub>2</sub>削減)を同時に行っています。石切生喜病院には110kWを1台、大東中央病院には25kWを3台、藤井会リハビリテーション病院には25kWを2台設置しています。

### 2. GHP (ガスヒートポンプエアコン)の導入

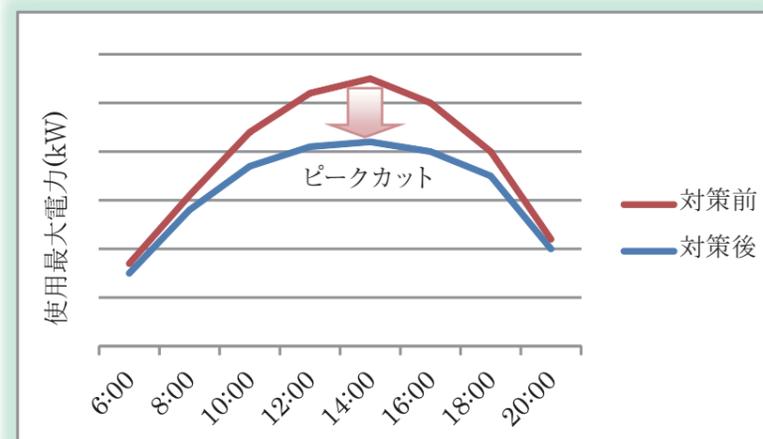
上記と同様の天然ガスを燃料とするガスエンジンでコンプレッサー(圧縮機)を駆動して冷暖房を行う設備で、今問題となっています夏の昼間のエアコン使用による電力不足を解消しています。石切生喜病院と藤井会リハビリテーション病院のエアコンのほとんどはGHPを導入しています。

### 3. LED照明の導入

長時間点灯する照明設備を対象にLED照明に随時交換しています。通常の照明器具に比べ省電力のLED照明に変更することで、最大使用電力を抑えることができます。

2010年に石切生喜病院の外來待合ホールの蛍光灯ダウンライト122台をLEDダウンライトに変更するなど、使用電力の軽減をしています。

これらの対策により下のグラフのように昼間の使用電力のピークを抑えることができます。



います。

また停電時の対策としては非常用発電機を複数台設置し、備蓄燃料の重油や軽油などにより、必要最低限の電力を供給できるようになっています。

# 顔面の骨折について

● 石切生喜病院 形成外科 津田 智幸

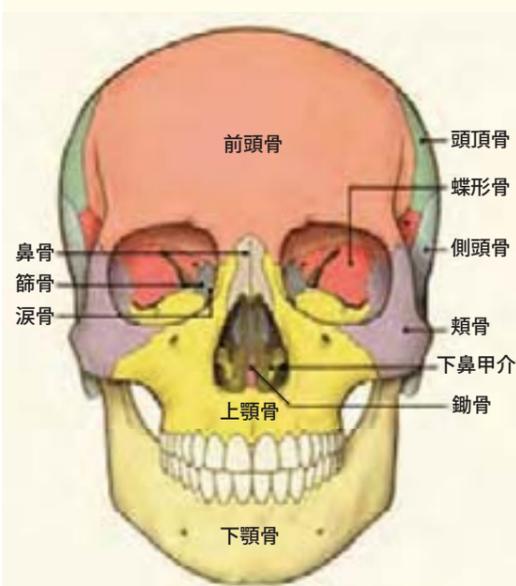


図1 顔面骨

はじめに…

「骨折」と聞いて整形外科を連想する方も多いと思いますが、「顔面の骨折」は形成外科で治療しています。顔面骨折の治療は、主に手術による治療を行っています。

転倒、事故、スポーツ、ケンカ…受傷原因は様々ですが、骨折頻度が多い部位というのは、外からの力を受けやすい部位といえます。

つまり…

- (図1) ①鼻骨 ②頬骨 ③眼窩骨(眼球を支える骨)  
④下顎骨

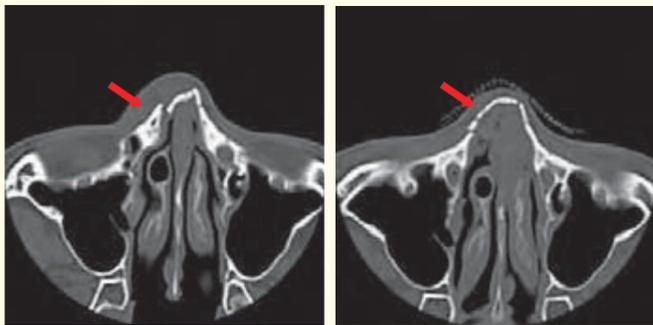
これらの骨折が多く、これらの治療について見ていきましょう。



画像2  
鼻骨骨折の手術写真

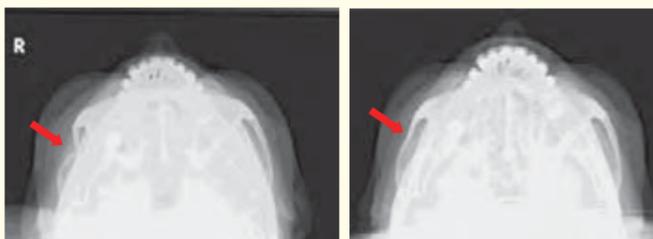
### ①鼻骨骨折

鼻出血、鼻の変形、鼻づまり…などの症状があります。(画像2)変形した鼻骨を専用の機械を用いて整復します。



画像3 鼻骨 CT (手術前) (手術後)

これは(画像3)CTという検査の写真で、顔を横断面で見っていますが左が手術前で、右が手術後です。手術後はキレイなドーム状になっているのがわかります。最近では、術中に超音波検査を併用するという試みをしており、良好な結果を得ています。



画像4 (手術前) (手術後)

### ②頬骨骨折

顔の変形、口が開きにくい、顔がしびれる、顔面の知覚がおかしい…などの症状があります。

左(画像4)のレントゲン写真は、頬骨弓という部位の骨折です。手術前の左



画像5 眼窩拡大写真

の写真では頬骨弓が陥没しているのが見てわかります。一方の頬が陥没し、開口障害のため(頬骨弓の下にある、物を咬む筋肉が障害されるため)食事も不便になります。右(画像4)は手術後4ヶ月の写真ですが陥没は改善し、整容面でも機能面でも満足した結果が得られました。

頬骨骨折は、頬骨と隣接する骨の間でズレを生じることが多く、この場合は骨折部をプレートを用いて固定します。



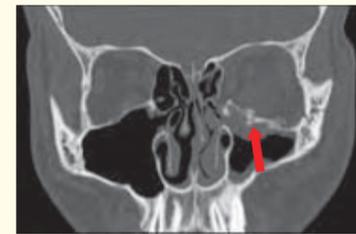
(手術前)

### ③眼窩骨折

二重にも見える、眼球の動きが悪い、目が陥没している…などの症状があります。

眼窩骨とは、眼球を支える骨の事を言います。(画像5)

眼球に外からの圧力が加わることで、眼窩骨折が生じます。



(手術後)

眼窩底骨折の症例です。(画像6)上の手術前写真では、眼窩内にある筋肉や脂肪が下に落ち込んでいるのがわかります。このため眼球運動障害が生じ、物が二重に見えたり、物が見えなくなったりします。骨折した骨片をもとの位置に戻すと、左の手術後写真の様になります。

画像6 眼窩 CT

症例によっては、自家骨移植を行ったり、吸収性プレートを用いて眼窩骨の再建を行う場合もあります。

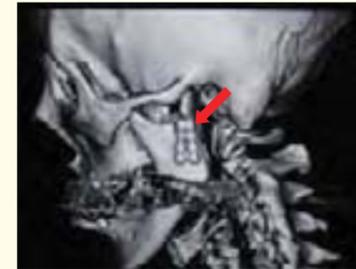


### ④下顎骨骨折

噛み合わせがおかしい、口が開かない…などの症状があります。

下顎骨の骨折部位によって治療法や手術法が変わってきますが、大事なのは噛み合わせをなるべく元通りにするという事です。手術では、骨折した下顎骨を正常な位置に戻してプレートで固定します。(画像7)

手術後は適時食事指導を行っています。



画像7 下顎骨関節骨折

上：手術前  
下：チタンプレート固定後手術後

以上、簡単ではありますが4つの顔面骨骨折について説明させて頂きました。

何かありましたら、形成外科までご相談にいらして下さい。

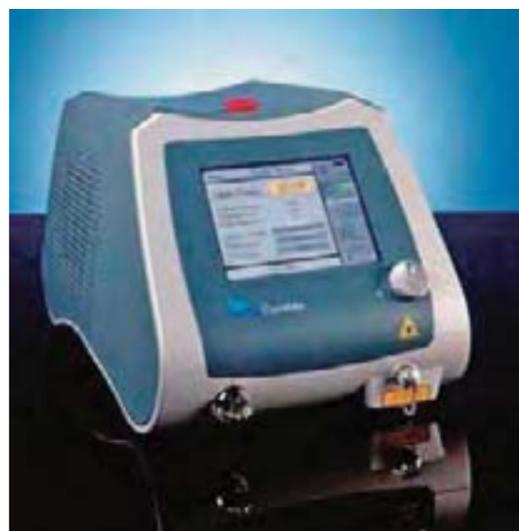
## 大東中央病院に

# 『下肢静脈瘤に対するレーザー治療装置』が導入されました！

● 大東中央病院 副院長 放射線科・IVRセンター長 中村 健治

2011年1月に下肢静脈瘤治療用の血管内レーザー治療装置として保険認可を受けたELVeSレーザー装置が導入されました。昨年、中村健治医師および松井広登医師がレーザー治療の認定医を取得し、本年4月から治療を開始しました。

現在、関西圏でレーザー治療を行っている施設は23病院(大阪:8、奈良:2)で、そのうち保険適用の本装置を導入しているのはわずか4施設のみです。



ELVeS レーザー装置本体

### 【仕様】

最大出力：15W

発振波長：980nm

レーザー照射モード：連続/パルスモード

ガイド光：波長 635nm、5mW以下

寸法・重量：26cm(W) x 38cm(D) x 22cm(H), 7.5Kg

(医療機器承認番号：22200BZX00660000)



光ファイバー  
全長：300cm  
外径：1.1mm

下肢静脈瘤の原因となっている静脈に径1mm程度のレーザーファイバーを挿入し、レーザー照射を行い静脈を閉鎖します。その結果、静脈の逆流が消失し、静脈瘤は縮小、消失します。通常の外科手術と異なり静脈摘出を行わないので、手術後の出血などの合併症の心配がありません。また、傷もないので、感染などの心配もなく、レーザー治療は体への負担が少なく、手術後すぐに日常生活に戻ることが可能です。

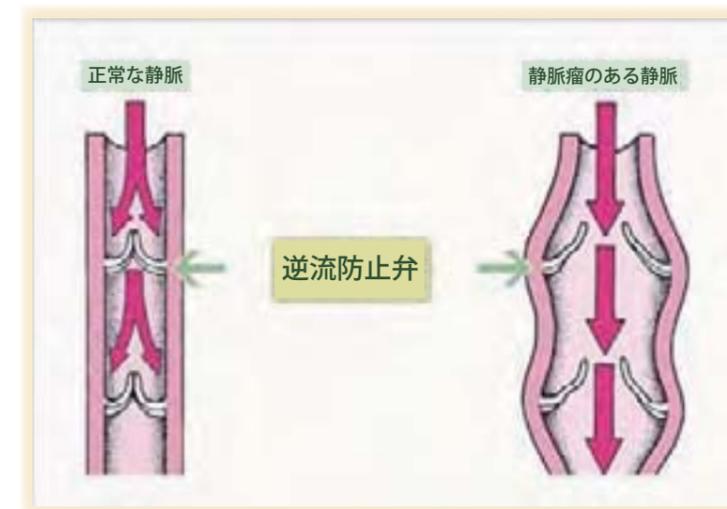
### 下肢静脈瘤とは

静脈を流れる血液は重力にさからって心臓に戻って行きますが、逆流を防ぐためにたくさんの弁があります。この弁が何らかの原因で壊れると本来は心臓に向かう血液が逆流し、足先に向かって流れ出すことによりふくらはぎの静脈が拡張し静脈瘤が形成されます。

下肢静脈瘤は、理容師・調理師など長時間立ったまま働く人や、中年以降の女性や妊婦などに好発しますが、肥満や加齢も発生の誘引とされています。



下肢静脈瘤の  
下腿部写真



### 静脈瘤の症状

下肢静脈瘤は良性の病気で、余程のことがない限り命にはかかりません。

しかし、静脈瘤の症状は多彩で大きく次の3つに分類できます。

#### ◆見た目の違和感

- 青い血管が網目のように浮き出ている。
- 血管がコブのようにボコボコと浮き出ている。
- 赤色や、紫色に血管の色が目立ってしまう。

#### ◆足の不快感

- 足がだるい、疲れやすい。
- 足が重い、痛い。
- 足がむくむ。
- 足がかゆい、ほてる。
- 足がつる、夜中にこむら返りがある。
- 生理中、足の痛みが強くなる。

#### ◆皮膚の症状

- 足に茶色や黒いシミができた。
- 足の皮膚がかさかさ、ボロボロになった。
- 足に湿疹ができてなかなか治らない。
- 足の皮膚が黒ずみ硬くなってきた。
- 足に傷、潰瘍ができてなかなか治らない。

### 下肢静脈瘤の進行度・重症度

- **第一段階**：下肢表面の血管が浮き出る。
- **第二段階**：足のむくみや、重足感、こむら返りなどの不快感が発生する。
- **最終段階**：皮膚の湿疹や、黒ずみ、色素沈着、皮膚硬化となります。さらに重症化したものが潰瘍形成となります。

最終段階までできてしまうと、なかなか治癒するのも難しく、数年を要することも珍しくありません。また再発を繰り返すことも多く見られます。そのため少なくとも第三段階までに下肢静脈瘤の治療は行う必要があります。

## レーザー治療法について

下肢静脈瘤のレーザー治療法は、逆流を起こし静脈瘤の原因となっている『大伏在静脈』や『小伏在静脈』にボールペンの芯くらいの細いカテーテルを挿入し、血管の中からレーザーを照射して血管を閉塞させてしまう方法です。足には他にも太い静脈があるので、原因となっている静脈を閉塞させても全体の静脈の流れに悪い影響はありません。

まず、ふとももやふくらはぎの血管の位置をサインペンでマークします。極めて細い針で局所麻酔をし、穿刺針を用いてカテーテルを血管に挿入します。カテーテルの太さは1mm以下ですから術後に傷はまったく残りません。

カテーテルが入ったら、その中にレーザーファイバーを入れて、血管の周りを細い針で局所麻酔し、レーザー照射を行います。レーザー照射中に痛みや熱さを感じることはありません。レーザー照射自体は2分程度で終了します。全体の治療時間も1時間程度です。

治療後に弾性ストッキングをはきます。弾性ストッキングは、最初の1週間は一日中、次の1週間は昼間だけはいてもらうのが基本です。治療後は普通に歩行してご帰宅していただけます。もちろん普通の生活が可能です。入浴は翌日から可能です。



### ◆レーザー治療の利点

- ①局所麻酔ででき、手術時間が短い。
- ②切らずに治せ、手術中の痛みがほとんどない。
- ③神経障害や血腫の発生がほとんどない。
- ④手術後直ぐに歩ける。
- ⑤日常生活にすぐに戻れる。

### ◆レーザー治療の欠点

- ①長期(5-10年)の成績が不明。
- ②レーザー治療は新しい治療のために行われている病院は極めて少ない。

### ◆レーザー治療の適応外

- ①血栓性素因のある患者さん。(血液が固まりやすい方)
- ②悪性腫瘍を合併している患者さん。(手術後5年以内)

### ◆治療中、治療後に起こりうる合併症について

- ①麻酔薬に対するアレルギー反応。
- ②軽い疼痛:治療当日、または数日後に起こる場合があります。そのため頓用の鎮痛剤をお渡しします。
- ③治療血管に沿った内出血や引きつれ感:可能性は10%程度です。血管が閉塞している証拠でもあり心配ありません。どちらも1ヶ月程度で自然に消失します。
- ④静脈瘤に血栓形成:可能性は5%程度です。特に問題にはなりません。予防のために弾性ストッキングをはいていただきます。ふくらはぎの血栓の範囲があまりに大きい場合には、血栓を溶かす薬を服用していただく場合があります。(可能性は1%程度)
- ⑤深部静脈血栓症の発生:極めて稀で、可能性は0.1%以下です。経過観察中に容易に診断でき、万が一そうした状態が生じた場合には当院で対処できますのでご安心ください。
- ⑥他にやけど(皮膚の壊死)や神経障害などが報告されています。

## 治療の手順と経過観察

1. IVR外来(毎週水曜日午後1時から、担当医:中村)を受診。
2. 超音波検査を行い治療適応を決定し、入院予約。
3. 治療当日の午前に入院。
4. 入院の午後に治療。
5. 翌日の午前超音波検査を行った上で午前中に退院。
6. 治療後1ヶ月目、3ヶ月目に診察と超音波検査によるチェック。

## 治療後の注意点

- ・治療後に弾性ストッキングを着用します。
- ・治療終了後、直ちに歩行を開始します。
- ・食事、飲水は治療後直ちに可能です。
- ・翌日よりお仕事や入浴可能です。

## 第9回大阪東臨床医学会を開催

医療法人藤井会 本部事務局 広報課

医療法人藤井会では6月23日(土)シェラトン都ホテル大阪にて第9回大阪東医学会を開催いたしました。地域の医療機関の先生方にご好評をいただいている当医学会も9回目を迎え、100名にも及ぶ方々にご参加いただきました。

まず、藤井弘一 医療法人藤井会理事長の開会の辞があり

### 《講演Ⅰ》

座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 副院長 大野 耕一 先生  
演者：医療法人藤井会 石切生喜病院 消化器外科部長 上西 崇弘 先生  
題目：『肝胆膵外科領域での鏡視下手術の現状』を実際の手術の動画を使いわかりやすく講演を頂きました。

### 《講演Ⅱ》

座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 副院長 林 勝吉 先生  
演者：医療法人藤井会 石切生喜病院 形成外科部長 矢部 哲司 先生  
題目：『市中病院における形成外科』を術前、術後の画像を使いご講演いただきました。

### 《特別講演》

座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 院長 山本 久美夫 先生  
演者：民主党 衆議院議員 内科医師 梅村 聡 先生  
題目：『昨今の医療政策と社会保障制度』

特別講演として民主党 参議院議員で内科医師の梅村 聡先生をお招きし医療現場のお立場から、また国会議員として立法院のお立場から、『税と医療』という旬の話題も含めながら大変興味深いご講演をいただきました。

講演会終了後、場所を移し意見交換会・情報交換会を開催し盛況裏に閉会いたしました。



開会の辞  
医療法人藤井会 藤井弘一理事長



《講演Ⅰ》  
座長：大野 耕一 副院長



《講演Ⅰ》  
消化器外科部長 上西 崇弘 先生



《講演Ⅱ》  
座長：林 勝吉 副院長



《講演Ⅱ》  
形成外科部長 矢部 哲司 先生



《特別講演》  
座長：山本 久美夫 院長



《特別講演》  
参議院議員 梅村 聡 先生

## 石切生喜病院の院内感染防止活動

石切生喜病院 感染制御部 主任 感染管理認定看護師 新井 さゆり

石切生喜病院の院内感染防止活動は2004年から病院長の諮問機関である院内感染防止委員会を中心に活動が始まり、2007年に院内感染対策指針が作成されました。2010年には感染対策チーム(ICT)(メンバー:インフェクションコントロールドクター・感染管理認定看護師・検査技師・薬剤師)を立ち上げ病棟ラウンドを行い、病院感染対策に対しての監視、予防、教育などの業務を行ってきました。更に、2012年4月に感染制御部門を発足し、感染管理認定看護師である私も専従で配属され、今まで行っていた院内感染防止委員会の活動の一部を感染制御部で引き継いでいます。

感染制御部・ICT・院内感染防止委員会・看護部感染防止委員会では、7項目の内容に取り組んでいます。

- 1 院内感染アウトブレイク(限定された領域の中で感染症にかかった集団)や重大な耐性菌感染発生時の対応
- 2 感染対策チーム(ICT)によるラウンド
- 3 抗菌薬使用に関する介入
- 4 感染に関する各種サーベイランス(調査・監視)の実施
- 5 感染対策マニュアルの作成、監修および訂正
- 6 感染治療、管理に関する個別のコンサルテーション
- 7 感染に関する院内研修会の実施



また、2012年の診療報酬改定では、地域連携に重点が置かれており、これに習い石切生喜病院と大東中央病院が連携して、感染対策に取り組む活動が始まります。感染対策チームでの合同カンファレンスを4回/年行い、感染防止対策のレベル向上に繋げていきます。感染制御部は、患者様や全職員の感染予防・治療のリソースとなり、感染制御部全員で感染管理に取り組みます。

これからも、感染制御部・ICT・院内感染防止委員会・看護部感染防止委員会で患者様や御家族、職員の安全を守り、感染対策の質を高めていきたいと思っております。

### ＜陰圧機の導入＞

重篤な呼吸器感染症の患者様にも対応できるよう、病室内の空気を陰圧に保たれる陰圧機を導入しました。導入目的としては、入院中の患者様への空気感染拡大防止対策、さらに、重篤な呼吸器感染症の患者様への安心・安全な生活支援の配慮です。陰圧機稼動時は、差圧計で毎日測定を行い、陰圧確認を行い記録に残します。



重篤な呼吸器感染症の患者様が発生した場合や入院となった場合には、その患者様に優先して陰圧機を使用できる個室に入床してもらい陰圧機を使用します。陰圧機を使用できる個室に既に入室されている患者様にはご迷惑をおかけするとは存じますが、なにとぞご理解の上了承をお願い申し上げます。

# 石切生喜病院

## 臨床検査室超音波室に新型超音波装置の導入

● 石切生喜病院 臨床検査室 主任代理 川口 春美



平成24年3月にTOSHIBA Aplio 400 超音波診断装置が導入されたので、ご紹介させていただきます。

Aplio 400は、新たに開発された新画像エンジン(Highdensity beamformingによる)が搭載されており、従来の超音波機器より高い空間分解能と従来の2倍のフレームレートを有し、今までにない新しいイメージングが可能になった機器です。

1つは、広帯域のハーモニック成分を使う新しいDifferential THIにより低アーチファクトで、高コントラスト分解能が可能となりました。従来機器では見にくかった深部の画像がクリア

に見ることができ画像感度が上がったのと、多重エコーにて不明瞭であった胆のう内腔や、頸部血管の内腔が明瞭に分離することが可能となりました。これにより、胆のうポリープや胆のう癌、血管壁の肥厚やプラーク性状を詳細に観察できるようになりました。

次にAplipureというコントラスト分解能に加え、近接する組織の境界や構造を強調し明瞭化させるprecision imaging 機能があり肝臓内の腫瘍や、胃や腸などの消化管の層構造をよりクリアに描出することができます。

さらに有益なものとして、従来機器には無かったElastography (画像1)とmicopure (画像2)の2つの機能を持ち合わせています。

Elastographyは、病変組織の硬さ(弾性)を映像化するもので、乳癌などが疑われた場合に実施し、硬さを半定量化することができます。柔らかい組織は緑色に、硬い組織は青色に表示されます。乳癌は、硬いほど悪性の可能性が高いとされています。(※画像(画像1含む))

micopureは、微細な構造物の視認性を向上させるモードで、Bモード画像を青色表示にし、微細石灰化を白色に浮かび上がらせ見やすく表示させるというものです。Bモード画像では、スペックルや周囲組織の影響で見つけづらかった微細石灰化が、容易に確認することが可能となりました。これら2つの機能は、乳腺領域において診断に有用です。(画像2)

Aplio 400は、従来機器には無かった探触子も使用することができます。通常の腹部領域のコンベックス(3.5MHz)と体表領域のリニア(7.5 MHz)では、見ることができなかった中途半端な深度領域を観察可能にしたコンベックス(6.0 MHz)が使い、消化管や、胆のう頸部、肝臓の表

面、四肢の深部を観察可能となりました。

以上、Aplio 400は総合的に腹部、乳腺、体表、血管領域において画像診断能力が向上した汎用超音波装置と言えます。



〈胃前庭部～十二指腸球部〉

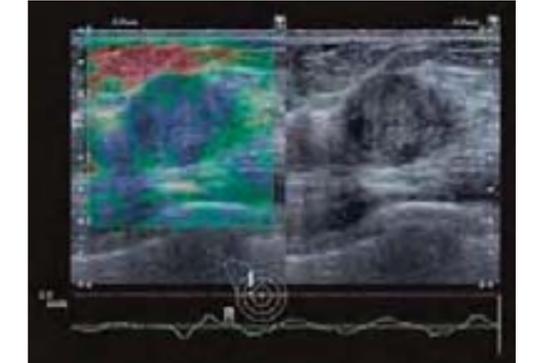


〈胃前庭部頭軸〉



〈肝腫瘍〉

高速かつフレキシブルなビームフォーミングで高精細な画像が得られる



〈乳腺腫瘍〉

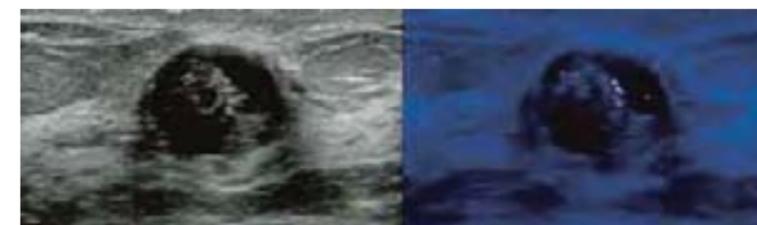
画像1 組織の弾性をリアルタイムに映像化・Elastography

|            |  |                             |
|------------|--|-----------------------------|
| Score of 1 |  | Bモードにおける低エコー域全体に歪みが生じる      |
| Score of 2 |  | Bモードにおける低エコー域の一部に歪みが生じない    |
| Score of 3 |  | Bモードにおける低エコー域の辺縁部にのみ歪みが生じる  |
| Score of 4 |  | Bモードにおける低エコー域全体に歪みが生じない     |
| Score of 5 |  | Bモードにおける低エコー域とその周辺まで歪みが生じない |

### ※画像

エラストグラフィスコアによる良悪性の鑑別

低エコー域の色調により 5段階にスコア化され、その値が高いほど歪みが少なく、悪性の可能性が高い。



画像2

Bモード画像(左)とmicopure(右)

〈乳腺腫瘍〉

## 病診連携登録医紹介⑱

● 医療法人恵和会 内科・循環器科 院長 山本 広光

医療法人恵和会 内科・循環器科 院長の山本広光です。  
この度は病診連携登録医紹介の機会を与えていただきまして誠にありがとうございます。

当院は住道駅の南側、末広公園前にあるメディカルプラザ2階で様々な内科領域の診療を主として開院いたしました。  
早いもので、もう5年となります。

開院する以前は大学病院の循環器科や救急救命センターで1日24時間、寸暇を惜しまず循環器医として勤務しておりました。現在は一般内科疾患だけでなく、循環器領域に関しましても地域の患者様に丁寧な診療をさせてもらっておりますので、その時の経験を無駄なく生かしているかと自負しております。  
その甲斐あって、最近では市内の循環器病院からも患者様を逆紹介していただけるようになってきております。

大東中央病院様には当院で出来ない種々の検査やかかりつけ患者様の入院および緊急救急対応をしていただいております、非常に心強く助かっており日々、感謝の念につきません。

これからも大東市の医療がさらに充実し、地域の患者様のお役にたてるように密な連携をとってまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



〒574-0036 大阪府大東市末広町7-7  
メディカルプラザ2F TEL 072-889-1122



JR 住道駅から徒歩2分  
メディカルプラザ(東邦ビル)2階へ

## リラクゼーション：ジェイコブソンの漸進的弛緩法

● 石切生喜病院 リハビリテーション室 主任 松倉 繁樹

最近のストレス社会でリラックス、リラクゼーションを求めておられる方が多いと思います。今回は我々が学校で教わった有名な運動療法、「ジェイコブソンの漸進的弛緩法」を紹介します。

アメリカの神経生理学者ジェイコブソンは、1929年に筋肉をリラックスさせれば、大脳の興奮が抑制され、精神的な安静が得られてストレスが低減することを示しました。これは筋弛緩法ともいわれ、心が身体に影響するしくみの逆作用であり、筋感覚によって筋肉の緊張を解き、精神的な安定をはかろうとする方法です。こぶしと腕、顔面、頸、肩、胸部、腹部、背部、大腿部、足および全身の順に、緊張と弛緩させた状態を繰り返すことにより、より深いリラックスが得られます。

やや時間はかかりますが、全身の筋肉が効果的に弛緩するのが自分でも分かり、効果が実感出来る方法です。訓練をする際にも力が抜けなくて困る場合使うことがあります。効果は個人差があると思いますが、困っている方は一度試してみてください。

- 1 静かな部屋で椅子などに深く座り、だらんと力を抜く。
- 2 軽く目を閉じて、深い腹式呼吸をする。
- 3 右足首に意識を向け、つま先をぎゅっと強く縮めて、数秒間その緊張を味わう。
- 4 息を吐きながら足の緊張を緩め、だらんとさせる。
- 5 息を完全に吐き出す時、体から緊張が出ていくのをイメージする。
- 6 これを3回やってから左足に移り、同じ事を3回繰り返す。
- 7 次に右足と右のふくらはぎを緊張させ、吐く息とともに緩める。
- 8 これを3回やってから、左足と左のふくらはぎに移り、同じ事を3回繰り返す。
- 9 右の太ももからお尻の下までを緊張させ、緩めることを3回繰り返す。
- 10 左の太ももからお尻の下に移り、同じ事を3回繰り返す。
- 11 同じように、お尻、腹部、背中、肩、右手、左手、右腕、左腕の順番で緊張させてから緩めることを繰り返す。
- 12 顔の緊張とし緩めを繰り返す。鼻にしわを寄せ、口をすぼめ、あごを引き締めて顔をぐっとしかめ、その緊張を味わってから息を深く吸い、吐く息と一緒に緊張を残さず吐き出す。
- 13 全身の力を抜いて、リラクゼーション感覚を味わい、しばらくじっとしている。



# 食べよう！夏野菜！

● 石切生喜病院 栄養管理室 主任 宮崎 奈緒美

毎日暑いこの季節。夏ばてに悩む方も多いのではないでしょうか？

そんな時には、ぜひ夏野菜を食べましょう。

たっぷり含まれる水分や種々のビタミンが体の調子を整え、夏ばて予防剤としての働きをもつ夏野菜。最近では年間を通して季節を問わず様々な野菜が手に入りますが、やっぱり旬の野菜を食べるのが一番です。

## 夏野菜いろいろ



ではこれら夏野菜をたっぷり使ったレシピをご紹介します。



## 夏野菜たっぷりカレー



～香辛料にも夏ばて予防効果があるとされています。そんな香辛料をたっぷり使ったカレーに夏野菜を加えることで、今年の夏を乗り切りましょう！～



|                            |           |           |
|----------------------------|-----------|-----------|
| カボチャ…1/8 個                 | ナス…2 個    | 玉ネギ…1/2 個 |
| オクラ…2 本                    | ゴーヤ…1/4 本 | トマト…1 個   |
| にんにく…1/2 片                 | 生姜…1/2 片  |           |
| サラダ油…大 3                   | カレー粉…小 2  |           |
| スープ：だし汁…600ml 酒…大 3 砂糖…大 1 |           |           |
| カレールウ…80g                  |           | (2人分)     |

536kcal 蛋白質 7.9g 脂質 29.6g 炭水化物 51.0g 塩分 4.6g (1人分 ※ご飯含まず)

- 湯剥きしたトマト、種とワタを取ったカボチャ、ヘタを落としたナス、塩もみしたオクラ、ワタを取って塩もみしたゴーヤを一口大に切る。  
玉ネギは縦1cm幅に切り更に横半分に切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油大1.5、にんにく、生姜を入れて中火にかけ、香りが立ってくれば玉ネギを加え、少しキツネ色になるまで炒め、残りのサラダ油を足し、カボチャ、ナスを炒めあわせ、カレー粉を加えて全体にからめる。
- トマトとスープを加え、煮立てば火を弱めてカボチャが柔らかくまで15分程煮た後、カレールウを加えトロミがついてきたら、しょうゆを加え出来上がり。



# 服薬指導日記②⑧

● 石切生喜病院 薬局 神庭 恵

私は、学生の頃、病院薬剤師になったら、患者さんに薬の説明を通して安心を手渡したいと思っていました。

しかし、病室に訪問してみると、「伝えるべき情報を伝え、かつ必要とされている情報を伝えるということがこんなにも難しいことなのか」と感じる日々でした。

ある日、カルテを見ていると「大きい手術をして新しい薬が出てみたいで不安だ」との記載を見つけ、出来る限りこの不安を取り除けたらと思い、指導に行きました。

服薬方法の確認、注意点、副作用に対する対処法など説明しました。会話の中で、患者さん自身も薬について調べていたのが分かり、他に分からないところはないか尋ねると、「今は入院しているからいいけど、退院してからも飲み続けたいいけないので、退院してからが不安だ」といわれ、自分の知っていることを一方的にしか説明していないことに気づきました。



患者さんによって知りたい情報が異なり、その時々に応じて患者さんのニーズに応えるにはもっと知識が必要だと痛感しました。もう一度薬について調べなおし、退院後継続して服薬する上での注意点や、生活の中での注意点を説明しました。

その患者さんが退院される時「ありがとう。不安だったけどいろんな話を教えてもらえて元気が出たわ。こんなところで負けてられないの！頑張んなきゃ！」とってもらえた時はすごく嬉しく、私の方が元気をもらいました。

自分の知識の少なさ・勉強不足を痛感する毎日ですが、直接患者さんと触れ合うことの大切さも改めて実感することができました。

今後はさらに勉強し、一方的に話すのではなく、患者さんとのコミュニケーションを大切に、患者さんの現状、病態などをできるだけ把握し、患者さん一人一人にあった指導を心がけるように努力していきたいと思っています。



# 藤井会新人歓迎ボーリング大会開催

● 藤井会 本部事務局 資材部 野内 秀哉 ● 石切生喜病院 放射線検査室 永田 守



平成24年5月26日(土)18:30よりラウンドワン大東店にて藤井会合同ボーリング大会が開催されました。4月に入職された新入職員の方々もそろそろ新しい環境に慣れ、五月病も克服できそうなこの時期に新人歓迎の意味を込め、石切生喜病院放射線検査室と本部事務局資材部での幹事のもと当初の予定定員120名を大幅に上回る170名近くの参加希望者となりました。

参加希望者が予想より大幅に上回った事もあり、参加者を当初の予定人数120名になるよう各部署に調整をしていただく事も検討しましたが大会会場の計らいと、幹事の腕???もあり希望者全員参加いただけるようになりました。

大会当日は5~6名ずつ計28レーンを使用し、盛大に行われました。

個人賞1位は大東中央病院・医事課 畝本真弓さんが獲得。2位は大東中央病院・医事課川上小百合さんとなり大東中央病院がワンツーフィニッシュを飾りました。

チーム賞は1位に住道クリニック。2位は石切生喜病院放射線検査室が、3位は石切生喜病院6階病棟・放射線検査室連合チームが獲得しました。

この大会を通じ、この春より藤井会の一員となった新入職員と、少し先輩の職員、肩が痛くてボールが後ろに上がらず、転びそうになりながらボールを投げるベテラン職員まで一丸となってチーム賞を狙いに行く姿はさすが【藤井会】という雰囲気盛りのうちに終了しました。

ボーリング大会の様子は石切生喜病院ホームページに写真を掲載しております。職員の皆様もこれを機にホームページを覗いてみましょう。



石切生喜病院イシキリカルテ

検索

(医)藤井会附属 **にこにこ保育園**

# 介護老人施設慰問

平成24年6月23日(土)

● にこにこ保育園 主任 玉垣 友子



6月23日、子どもたちはかわいい浴衣や甚平に着替え、おじいちゃん、おばあちゃんに渡す手作りのプレゼントを持って介護老人施設“石きり”に出かけました。

はじめはとても緊張ぎみの子どもたちでしたが、「今からお歌とダンスをします、見てください」と大きな声で挨拶ができました。そしてとても元気な声で「きらきら星」「むすんでひらいて」を歌いました。おじいちゃん、おばあちゃんも子どもたちと一緒に歌を口ずさんだり、子どもの手振りを真似て楽しそうに笑ってくれました。大きな手拍子の中、ドラえもん音頭を元気一杯に踊った子どもたちに、暖かいたくさんの拍手をいただきました。

楽しい時間はあっという間に過ぎていき、最後に子どもたちの作ったプレゼントをおじいちゃん、おばあちゃんお一人ずつに「使ってくださいね、どうぞ」「お元気ですか」と言葉を添えて手渡す子どもたちに笑顔で「ありがとう」「可愛いね」「おとしはいくつ?」とたくさんの声をかけていただきました。うれしそうにプレゼントを受け取り涙を流す方もいらっしゃいました。握手をしたり、抱っこしてもらったりして、あっという間に仲良くなった子どもたちでした。

日頃は、なかなかおじいちゃんやおばあちゃんに関わる機会が少ない子どもたち、たくさんふれあって、とてもよい経験をすることができました。ありがとうございました。



## 編集後記

昨年の東日本大震災・紀伊半島の大雨、今年に入ってから、つくば市の竜巻被害。自然災害の前には、人間は如何に無力かを思い知らされます。国会では、各党の思惑が交錯し、なかなか審議が進まないために、被災地の復興がかなり遅れています。どうしてなのでしょうね。大儀の前には私利を捨て、自己を滅してでもと、皆が思えば事はスムーズに進むのでしょうか。これから起こるであろうと言われている三連動大地震は、日本が復興半ばであるだけに壊滅的なダメージを受けることでしょう。だけど、その時に本当の力、国全体だけでなく、個々の力と絆が試されることでしょう。常日頃から自然に対して素直になり、畏敬の念を持って接することで、気持ちは穏やかとなり、相手を思いやる心や絆は深まり、どのような自然災害や困難な状況が来ても必ず乗り切れることでしょう。

藤井外科・T



医療法人 藤井会

シンボルの由来

全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

石切生喜病院 <http://www.ishikiriseiki.or.jp/>  
大東中央病院 <http://daito-central-hp.com/>  
藤井会リハビリテーション病院 <http://www.fujiikai-reha.jp/>  
深江クリニック <http://www.fukaeclinic.jp/>  
住道クリニック <http://www.suminodoclinic.jp/>

|                       |           |  |                  |
|-----------------------|-----------|--|------------------|
| 石切生喜病院                | 〒579-8026 | 東大阪市弥生町18番28号                          | TEL 072(988)3121 |
| 藤井外科                  | 〒579-8004 | 東大阪市布市町3丁目6番21号                        | TEL 072(985)3051 |
| みくりや診療所               | 〒577-0034 | 東大阪市御厨南2丁目6番3号                         | TEL 06(6787)2508 |
| 大東中央病院                | 〒574-0042 | 大東市大野2丁目1番11号                          | TEL 072(870)0200 |
| 藤井会リハビリテーション病院        | 〒579-8026 | 東大阪市弥生町17番6号                           | TEL 072(983)7811 |
| 深江クリニック<br>(人工透析センター) | 〒537-0002 | 大阪市東成区深江南3丁目22番13号<br>藤井産業 布施口ビル 2階・3階 | TEL 06(6977)2955 |
| 住道クリニック<br>(人工透析センター) | 〒574-0046 | 大東市赤井1丁目13番1号<br>ポップタウン住道1番館1階         | TEL 072(872)9555 |

医療法人藤井会 広報誌

**橋**

No.209 (季刊 2012年夏号)

発行 医療法人藤井会 広報誌編集委員会

〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号

TEL 072(986)3604 FAX 072(986)3622

編集委員長 今本量久(石切生喜病院副院長)