



医療法人藤井会 広報誌

2014

春

号

橋

No.

216



BRIDGE



もくじ

医療法人藤井会 北河内藤井病院の開設にあたり	医療法人藤井会 北河内藤井病院 病院長 福井 寛也	01・02
アレルギー性鼻炎 Q & A	石切生喜病院 副院長 耳鼻咽喉科 井上 俊哉	03・04
石切生喜病院 病理診断科の開設	石切生喜病院 顧問 病理診断科 部長 若狭 研一	05・06
新連載・職種紹介① ～私たちこんな仕事をしています～『臨床工学技士』	住道クリニック 臨床工学技士 主任代理 長田 真一郎	07・08
メタボリック症候群について ～運動療法等で予防・改善を～	石切生喜病院 リハビリテーション室 室長 菊永 弘至	09・10・11
石切生喜病院 再来院時/会計時のサービス向上へ	石切生喜病院 医療事務部 課長 荒木 勇信	12
キラッとスポット②④ 遠敷(おにゅう)の里	藤井会リハビリテーション病院 事務長 徳田 美城	13・14
薬局通信③⑤ ～旬を食そう～ あさり	大東中央病院 薬剤室クラーク 山崎 由美子	15
平成26年度 医療法人藤井会 入社式 ～『愛情・信頼・奉仕』の実践へ～	大東中央病院 栄養管理室 岡崎 恭子	16
にこにこ保育園 運動会	医療法人藤井会 広報課	17
にこにこ保育園 平成25年度 卒園式	藤井会附属にこにこ保育園 幼児クラス担任 鷲野 友香梨	18
編集後記	藤井会附属にこにこ保育園 幼児クラス担任 福岡 華香	18

はできていましたが、ここから新病院をどのように発展させていくか不安でいっぱいでした。しかし、今回は過去2年間に経験した状況とはいささか異なっていました。それは、今までのように多額な負債が病院にないことと、法人の強力なバックアップがあることです。銀行の多額な利子に苦しめられることもなく、病院の改装や医療機器の購入もスピード感を持って進められています。もう1つうれしいことは人材不足に悩む必要がほぼないことです。旧病院の看護師を始めスタッフの多くが新病院に残ってくれたこと、さらに、大阪大学医学部附属病院高度救命救急センターの医師たちの全面的な応援があり、診察、当直さらに時間外診療まで協力していただけることです。今までと比較すればずいぶん条件はいいのです。これは頑張るしかありません。



今後どのようにして病院を発展させるのか。いきなり急性期の患者様が増える状況にはないようです。しばらくは現状維持ですが、画像診断の機器やシステムを整え、内視鏡検査も充実させ、さらに外科手術も行えるよう準備をしなければなりません。急性期の患者様を受け入れる力を徐々につけて、地域の皆様の医療・福祉に貢献でき、愛される病院にしたいと思っています。まずは、健康や福祉に関する相談を気軽にさせていただける、少しでも地域の皆様に頼りにされる病院作りから始めたいと思っています。幸い、藤井会は石切生喜病院を始めとして7つの医療施設があり、多くの機能を持った組織の集合体です。今後はこれらの施設と協力して新生・北河内藤井病院を地域の皆様に貢献できる病院にしていきたいと思えます。

北河内藤井病院

理念 『愛情・信頼・奉仕』

この三つ言葉を永遠のテーマとし、地域の皆様が医療・福祉に関する相談を気軽にさせていただける、頼りにされ親しみを持っていただける病院を目指します。

基本方針

1. 地域の皆様に安全、安心な医療を提供し、大切な人を受診させたい病院にします。
2. 医療を前向きに捉えて、丁寧かつ心温まる医療を提供します。
3. 地域の皆様の充実した在宅医療をサポートし、地域医療に貢献します。
4. 法令、社会規範を遵守し、誠実かつ公正に行動します。
5. 職員が仕事にやりがいと充実感を持てる職場環境を目指します。

診療科目

- 外科 ■ 整形外科 ■ 脳神経外科
- 内科 ■ 消化器内科
- リハビリテーション科 ■ 放射線科

診察時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:30~19:30	○	○	○	○	○	×

休診日 / 土曜午後・日・祝



医療法人藤井会 北河内藤井病院

〒575-0003 四條畷市岡山東 3-1-6 TEL 072-879-5311 FAX 072-879-5314

医療法人藤井会 北河内藤井病院の開設にあたり

医療法人藤井会 北河内藤井病院 病院長 福井 寛也



北河内藤井病院が平成26年3月1日、旧田原病院を引き継ぐ形でスタートしました。病院の所在地はJR学研都市線「忍ヶ丘」駅のすぐ近くで、商業地や住宅街の中にあり交通のアクセスは比較的便利なところ。ベッド数は45床で、このうち10床は亜急性期病床です。旧病院のほとんどのスタッフが残ってくれています。ここに藤井会から選ばれた10人ほどのスタッフが合流して開設の運びとなりました。

私は平成25年11月から石切生喜病院に籍をおいて、藤井会の関連施設で非常勤医師として働いていましたが、平成26年1月後半から病院を観察しながら新病院の開設の準備を始めることになりました。外来患者様の数は1日あたり20~30名ほどで、入院患者様は約30名でした。

私はこの2年間、小中規模病院の経営再建の仕事に関わっていましたので、ある程度の覚悟

アレルギー性鼻炎 Q&A

● 石切生喜病院 副院長 耳鼻咽喉科 井上 俊哉

1 アレルギー性鼻炎とはどんな病気ですか？

人の鼻では、侵入してきた特定の物質(抗原)を自分以外の物質(異物)と判断すると、それを無害化しようとする反応(抗原抗体反応)がおこります。その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出てくる病気をアレルギー性鼻炎と言います。

2 アレルギー性鼻炎と花粉症は違うのですか？

花粉症もアレルギー性鼻炎のひとつで、草花の花粉が原因です。アレルギー性鼻炎は決まった季節だけに鼻の症状がおきる季節性アレルギー性鼻炎と、一年を通じておきる通年性アレルギー性鼻炎に分けられ、花粉症は季節性アレルギー性鼻炎の代表的な病気です。ただし、花粉症では鼻炎の他にも、結膜炎や咽喉炎など鼻以外のアレルギー性炎症もおこります。

3 花粉症にはどんなものがありますか？



花粉症は国内だけでも約60種類あります。そのうち、春におきるスギ・ヒノキ花粉症がわが国では最も多く見られます。初夏にはカモガヤなどのイネ科の草花、秋にはブタクサ・ヨモギなどキク科の草花による花粉症も見られます。北海道で見られるシラカバ花粉症のように、地域特有の花粉症もあります。

4 アレルギー性鼻炎は遺伝しますか？

親のアレルギー体質は子どもに受けつがれることが多いようです。両親や兄弟にアレルギーがあると、アレルギー性鼻炎がおこりやすいといえるでしょう。



5 アレルギー性鼻炎は何歳位からかかりやすくなるのでしょうか？

6歳前後から、医師の診察を受ける子どもが急に増えます。最近では症状の出始めの年齢が低くなる傾向にあります。また、以前は子どもには少ないとされていた花粉症も増加しています。

6 住んでいる場所は影響しますか？

工場地帯や交通量の多い街道沿いなど大気汚染のひどい地域では、住宅地や田園地帯よりもアレルギー性鼻炎が多いと言われています。花粉症では、原因となる植物の分布や風向きなどが影響します。

7 日常生活にどんな影響がありますか？

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど鼻の症状が長く続くため、生活の質(QOL)は、心身ともに低下します。鼻づまりによる口呼吸のために、のどの渇きや痛み・かゆみ、頭痛を訴えることもあります。その他、不眠、授業中の居眠り、イライラ感、全身倦怠感や集中力の低下など学業への影響が出ることもあります。

8 アレルギー性鼻炎の診断や検査はどのようにするのですか？

まず、鼻の中の状態を観察することからはじめます。アレルギー性鼻炎の疑いがあれば、鼻水の中の細胞(好酸球)を調べたり、血液中のIgE抗体(抗原抗体反応に深く関わる物質)の値を測ります。具体的な原因物質は、採血である程度わかります。



9 アレルギー性鼻炎は治るのでしょうか？

この病気は根本的には体質にかかわっていますので、「治る」という言い方は適当ではないかもしれませんが、唯一「治る」可能性のある治療としては、抗原をごく少量注射することから始め、次第に量を増やして、からだの免疫力を高める「減感作療法」があります。抗原がハウスダストの場合は70~80%、花粉症では30~60%の有効率ですが、数年間、治療を続けることが必要です。また、先ごろ認可されました舌下免疫療法は、現在皮下免疫(皮下注射)で行っている減感作療法を、舌の下に薬液を滴下すること(舌下免疫)により

行うものです。毎週通院し小さな注射を受けるという時間的、痛み的な苦痛から解放されると言う点では画期的な新しい治療法です。ただし、毎日(花粉症の時期以外も)2年間自分で決まった量を滴下し続けなくてはならないこと、注射の治療と同様にアナフィラキシー(特に口腔内のアレルギー症状)などのアレルギー反応による副作用の可能性はあり得ること、現状ではスギの花粉症にのみしか適応がないことが弱点です。今年の6月頃から、認可を受けた病院のみで実施される見込みです。(残念ながら、石切生喜病院では行っておりません)

10 耳鼻咽喉科では、その他にどのような治療が行われるのですか？

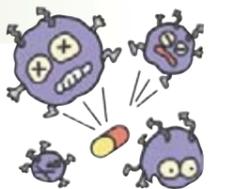
鼻水や鼻づまりをなくすために鼻の中を吸引し、薬を噴霧する鼻処置や薬の吸入治療(ネブライザー)を行います。飲み薬としては抗ヒスタミン薬などがあり、外用薬としては点鼻薬が使われます。最近ではさまざまな種類の薬が開発されて、症状やその程度に応じて使い分けられています。耳鼻咽喉科医とよく相談して、自分にあった治療法を見つけてもらってください。

11 薬以外の治療法はないのですか？

アレルギー反応のおきる鼻の粘膜をレーザー照射したり、薬を用いて処理する手術療法などがあります。症状がひどいときは、鼻の粘膜や骨を切除する手術が行われます。

12 自分でできる予防法はありますか？

原因物質(抗原)との接触を断つことが一番の予防法になります。ハウスダストやダニが原因であれば、寝具を日光に干したあと、掃除機でほこりやダニを吸い取ります。室内の掃除を頻回に行い、換気に注意し、ダニが発生しやすいカーペットや敷物の使用は避けましょう。花粉症の場合は、晴れた日や風の強い日の外出をなるべく控えます。また、帰宅時には室外で花粉を払い落とし、うがい・洗顔・洗眼などを行います。その季節には、窓も閉めておきましょう。花粉が飛びはじめの少し前から、予防的に薬を使い始める方法もあります。日ごろから体調を整え、過労、ストレスを避け、規則正しい生活を心がけることも大切です。また、家庭でできる方法として、乾布摩擦や水泳などで皮膚を刺激することにより、鼻の過敏性を低下させる鍛錬療法があります。



13 他の病気との関連はありますか？

喘息やアトピー性皮膚炎など、他のアレルギーとの関係が深いことがわかっています。また、鼻づまりや鼻水が続くと気管支炎などの呼吸器疾患や急性中耳炎、滲出性中耳炎をおこしやすくなります。最近では、従来の慢性副鼻腔炎とは異なるタイプのアレルギーが関係する好酸球性副鼻腔炎も注目されています。

14 まちがえやすい、他の病気がありますか？

「かぜ」のひきははじめの症状と似ているので、気をつけましょう。また、アレルギー性鼻炎に近い病気で、抗原がはっきりしない血管運動性鼻炎があります。これは症状がとてもよく似ており、治療もアレルギー性鼻炎と同じような方法が用いられます。

15 鼻血との関係はありますか？

アレルギー性鼻炎をおこしている粘膜は薄くて傷つきやすい、鼻がかゆくてこすりやすい、くしゃみが出やすく、鼻をなんどもかむためなどで鼻血が出やすくなります。適切なアレルギー性鼻炎の治療を受けると、鼻血は出にくくなります。



16 水泳をしてもよいのでしょうか？

水泳には皮膚を刺激して鼻の過敏性を低下させ、体質改善もはかれるので、結果としてアレルギー性鼻炎をおこしにくくする効果があります。しかし、プールの水の塩素濃度や水質が適性であることが大切な条件です。また、アレルギー性鼻炎の症状が強いときは、中耳炎になりやすいので水泳は休んだほうがよいでしょう。



本年（2014年）4月より石切生喜病院に病理診断科がオープンします。

病理診断科とは、患者様の身体の一部から採取された組織より標本を作成し、顕微鏡で詳しく調べて診断を行うところです。胃内視鏡検査や大腸内視鏡検査を経験された方も多いと思います。このような時に体の組織の一部を採取することを生検といいます。この生検した組織を顕微鏡で調べて癌細胞の有無、癌の種類などを

診断するのが病理診断です。

この病理診断によって、手術をするかどうか、手術でどこまで取るのか（手術術式の決定）、化学療法や放射線治療をするかどうか、治療する薬剤は何にするかなど、その後の治療方針が違ってきます。

また手術で摘出した臓器も、もう一度病理診断を行います。これは同じ癌でも、進行度を判定し、やはり術後の治療方針の参考とされます。

病理部で行っている重要な検査法の一つに細胞診があります。これは重要な癌のスクリーニング法の一つです。細胞診とは、喀痰や尿、粘膜からの擦過液などに癌細胞が出ていないか調べるものです。特に女性の子宮腔部の擦過細胞診をパップ・スメア（約60年前にパパニコロウが始めたのでこの名があります。）といいますが、この方法により、50年前にはどの国も女性の癌死亡の1位は子宮頸癌であったのが、現在では欧米・日本をはじめ先進国では、女性の癌死亡の13位ぐらいまで下がっています。



ちなみに癌検診がほとんど行われていない後進国では、女性の癌死亡の1位は今でも子宮頸癌です。この方法の優れたところは前癌病変の段階から発見できるところにあります。

子宮頸癌は怖い癌ですが、予防できる癌のひとつですから、女性の方は是非定期的に検診を受けるようにしてください。

また最近では特定の抗癌剤が効きやすいかどうかなどを、免疫組織化学で調べる検査も増えてきました。免疫組織化学検査とは癌細胞が特定のたんぱく質を持っているかどうかを、そのたんぱく質に対する抗体を使って調べる検査です。癌遺伝子のコードするたんぱく質など、癌細胞が特異的に持っているたんぱく質の有無と、抗癌剤の効き方には関連があることがわかってきています。

これ以外にも、どのような種類の癌であるのか詳しく調べたり、どの臓器から発生した癌であるのか等を調べる目的で、免疫組織化学検査を行う場合もあります。この結果によっても治療方針が変わってきます。この免疫組織化学的検討は、病理専門医が病理診断を行った後に、さらに詳しく調べる必要があると判断した時に行われます。このため、免疫組織化学検査の料金は病理組織診断の日より後で発生することがありますのでご承知おきください。

病理診断はすべてコード化されて保管されます。このコードは、厚労省の進めつつある癌登録事業で利用可能です。また、病理診断・病理標本は診療記録として保管され、患者様の癌の再発時などの診断や治療に役立てられます。



『臨床工学技士』

● 住道クリニック 臨床工学技士 主任代理 長田 真一郎

住道クリニックは平成16年に開設され、今年で10年目に入りました。開設当初40床だったベッド数は今では79床に増床し、大阪でも最大規模のベッド数を抱える透析専門クリニックとなりました。

さて、私たち臨床工学技士のクリニックでの業務ですが、まずは透析液の水処理、作製、水質管理です。患者様に安心して透析を受けてもらえる様に管理しています。

しっかり準備をし透析準備(回路のセッティング)、開始(穿刺)、回収(抜針)まで一連の透析工程すべてにおいて臨床工学技士が携わっています。



また、患者様のシャント(透析を行うために創られた血管)のエコー検査・血管圧力測定などを定期的に行いシャント不全を未然に防ぐようシャント管理も行っています。

更に、MLT-550Nという装置を使用し、体液水分量測定検査を行い患者様の体重管理のデバイスの内の一つの検査管理を行っています。

透析業務以外には、クリニックに設置されている検査機器、治療機器、透析機器のメンテナンス・修理をし、滞りなく治療・検査を施行出来るよう機器管理も行っています。

また、大東中央病院での緊急透析や血液浄化療法の治療にもクリニックの臨床工学技士が携わっており、大東中央病院での機器メンテナンスもしています。

血液浄化療法は、透析も含まれますが透析以外の血液浄化療法を特殊血液浄化と言い、住道クリニックでもLCAP(いらぬ白血球を除去する)・LDL吸着(悪玉コレステロールを除去

する)・腹水濃縮(お腹にたまった腹水を抜き取り必要な成分だけに濃縮し体に戻す)・エンドトキシン吸着(血管内に入った毒素の吸着除去)等の特殊浄化を行っています。

最近住道クリニックでは、医師・看護師と共に患者様のフットケアに力を入れて取り組んでいます。看護師は、毎月定期的に患者様の足を観察し、異変はないかと常に気にかけて診ています。少しの異変でもあれば他のスタッフと相談し、医師に診てもらったり、検査を出来る段取りを組んだり、肥厚した爪があれば切ってあげたりしています。

医師は、看護師のチェックにて異変があった場合、その患者様にはどのような治療が適しているのか考え循環器内科の医師に診てもらったり、薬剤による治療をしたり、または特殊浄化(LDL吸着)にて抹消血管の詰まりを改善する治療をしたりとスタッフ一同チームで患者様に向き合い頑張っています。

PS：今現在住道クリニックでは、79床のベッド数が6月頃をめどに90床となる拡張工事がスタートしました。完成後は、ワンフロア90床という大阪屈指の透析施設となります。その規模に負けないように、これからも住道クリニックで安心して透析を受けてもらえるようスタッフ一同一丸となり頑張っていきます。



メタボリック症候群について ～運動療法等で予防・改善を～

● 石切生喜病院 リハビリテーション室 室長 菊永 弘至

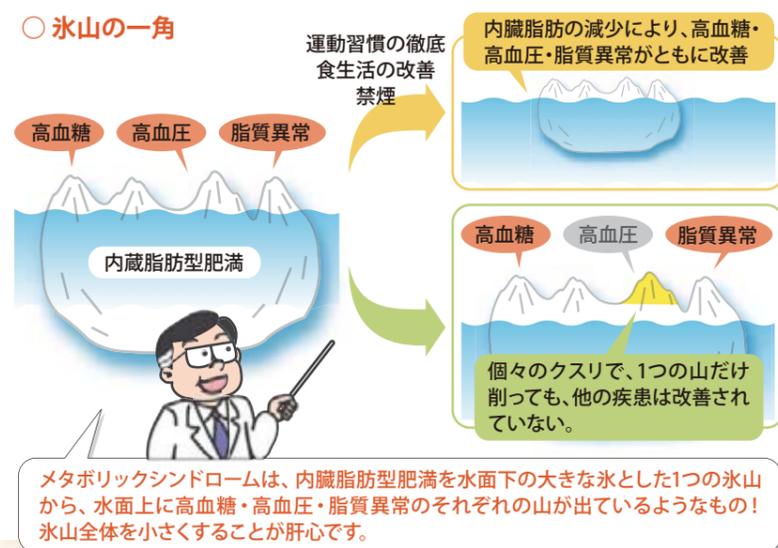
1 メタボリック症候群とは…

メタボリック症候群(メタボリックシンドローム)という言葉を知っていますか?メタボリック症候群というより「メタボ」の方が耳慣れているかもしれません。

食べ過ぎや運動不足など不健康な生活習慣を続けていると、余分な脂肪が身体に蓄積されますが、蓄積される脂肪には、皮膚の直下にある皮下脂肪と、腹部周囲の内臓にある内臓脂肪があります。そして、内臓に脂肪が過剰に蓄積された内臓脂肪型肥満が、共通の要因として、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病に、大きく関わる事が明らかになってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、糖尿病・高血圧症・高脂血症のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)といいます。

日本人の三大死亡原因は、ガン・心臓病・脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈壁の肥厚や弾性低下、血管内腔の狭小化等の動脈硬化が要因となる病気です。メタボリック症候群になると、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった糖尿病・高血圧症・高脂血症の一步手前の段階でも、いずれか複数重なることによって動脈硬化を進行させ、ひいては心疾患や脳卒中等の生命にかかわる病気を招く事になります。

食べ過ぎや運動不足等の生活習慣の是正により、メタボリック症候群を予防・改善しましょう。



2 メタボリック症候群を予防・改善するには…

メタボリック症候群の原因となっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて蓄積され易く減少し易いという特徴があり、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣の積み重ねを是正することで減少させる事ができます。内臓脂肪を蓄積しない生活習慣を心掛けましょう。

- ①運動療法… 運動習慣を身につける。
- ②食事療法… 食生活を改善する。
- ③禁煙節酒… 喫煙習慣や過度の飲酒習慣を改める。
- ④薬物療法… 適切な指導を受けて服薬する。

メタボリック症候群予防・改善の為には、上記4つの方法がありますが、ここでは運動療法について述べます。なお、すでに体調不良等で診療を受けている方は、自身で勝手に判断せず必ず医師に相談してから始めて下さい。

● 運動療法

内臓脂肪を減少させる為には、日頃から運動する習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費され、内臓脂肪が減少し易くなります。その結果、糖尿病や高脂血症、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

3 運動を行うと…

メタボリック症候群の予防・改善には、食事療法と並行して運動療法が重要です。交通手段や機械導入等の文明の発達により、身体を動かす必要が少なくなった現代社会では、意識して運動する機会をつくらなければエネルギーは消費されません。身体を動かして、エネルギーを消費すれば内臓脂肪が減少し、また筋肉量が増えるとエネルギーを消費し易くなり、余分な脂肪も蓄積し難くなります。

● 活動代謝

活動代謝とは、歩行や家事等の生活活動すなわち身体活動によって消費される代謝エネルギーのことで、1日の消費エネルギーの30～40%を占めます。この活動代謝は、日常生活の活動内容に大きく左右され、個人差や性差が大きくなります。

● 基礎代謝

基礎代謝は安静時代謝とも呼ばれ、人が生命維持する為に最低限必要な代謝エネルギーをいいます。体温を維持する為の熱産生エネルギー、心臓や肺等の内臓を動かすエネルギー等を総合したものです。基礎代謝は1日の消費エネルギーの60～70%を占めますが、そのうち筋肉が約40%を占めている為、筋肉量が多いほどエネルギーがたくさん必要となります。つまり、基礎代謝は筋肉量によって大きく左右され、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉量が多い人の方が多く、相対的に女性より筋肉量が多い男性の方が多くなり、消費エネルギー量も多くなります。

● 運動を習慣にすると…

基礎代謝は青年期までは年齢とともに増加し、男性では16歳、女性では13歳でピークとなり、それ以降は年齢と共に低下していきます。特に男性では、中高年で基礎代謝の低下が著しくなります。言い換えれば、若い時と同じ量の食事をとっていると、摂取エネルギーが代謝エネルギーを上回り、太ってしまうということです。基礎代謝の低下を抑える為に、筋肉量を増やす運動を心がける必要があります。



歩行やスポーツ等、身体活動により筋肉を使えば消費される活動代謝が高まり、併せて筋肉量が増加する事により基礎代謝も高まります。そして基礎代謝が高まると、特に運動をしなくても消費カロリーが増え太りにくい体質になるのです。活動代謝と基礎代謝を増やす、運動量を意識した日常生活活動を習慣にすれば、メタボリック症候群を予防・改善する事になります。

また、運動を習慣にして運動能力(筋力・柔軟性・バランス感覚等)が向上すると、転倒し難くなる等の効果(今、話題のロコモ「ロコモティブ症候群」予防)により介護予防にもつながります。

● 石切生喜病院 医療事務部 課長 荒木 勇信

4 運動療法には…

以前は、肥満等に対し、長時間の運動が持続でき、より多くのエネルギーを代謝すなわち消費させる有酸素運動が注目されていましたが、基礎代謝や活動代謝を高めメタボリック症候群を予防・改善する為には、筋肉量を増加させる無酸素運動と、既述の有酸素運動を併せて行う進め方の効果が認められています。

● 無酸素運動

1回毎の運動に酸素(呼吸・息継ぎ)を必要としないので無酸素運動と呼ばれています。競技なら短距離走、走り高・幅跳び、重量挙げ等がありますが、運動療法でいえば筋力強化運動で、筋力を強化して筋肉量を増加する事で、基礎代謝を高める効果がある運動が無酸素運動です。

具体的には、重りやトレーニングマシン等の機器を抵抗(負荷)として利用したり、腕立て伏せ運動や立ち座り運動等の自分の体重を抵抗(負荷)として利用する筋力強化運動があります。

ただし、競技での記録や勝敗でなく、健康を目的とする場合は「いきみ」「りきみ」等をあまり必要としない軽い筋力強化運動で十分な効果が期待できます。

● 有酸素運動

酸素を取り入れながら、すなわち呼吸・息継ぎをしながら運動を続けるので有酸素運動と呼ばれています。心臓や肺の機能を高め、全身の持久力が高まり、脂肪を効率よく燃焼させる効果のある運動が有酸素運動です。

代表的な有酸素運動はウォーキング(速歩)です。手軽で安全なウォーキングの他の種目には軽いジョギング・水泳・水中歩行・サイクリング等が挙げられます。有酸素運動で皮下脂肪や内臓脂肪を燃焼させる高い効果を求めるなら、運動を20分以上続ける必要があります。



健康を目的にして有酸素運動を行う場合、個人差はありますが少し汗をかく程度で、運動中や運動後に会話ができる位のペースがよい、とされています。また約20～60分間続ければ、高い脂肪燃焼効果を期待できますが、自身の運動能力や体調変化に応じ、運動量を調節する事を忘れないで下さい。

5 継続は力なり

運動療法は服薬等のように直ぐに効果が現れるわけではありません。メタボリック症候群に関わる生活習慣病の予防・改善策として効果が現れるまでには半年～1年程かかりますが、小さな努力を持続する事によってはじめて効果が得られます。

また、運動を行うなら1日おき程度つまり週に3～5回の頻度が効果的とされていますが、頻度が少なくても効果があがらないわけではありません。はじめから意気込んで頑張りすぎるよりも、決して無理をせず自身の運動能力や体調等を考慮し、出来る範囲でこつこつと続ける事が大切です。

難しく考えず、例えば、エレベーターをやめて階段を利用する、短い距離なら歩く、ラジオ体操をしてみる等、日常生活を見直して身体を動かす機会をつくる事がメタボリック症候群の予防・改善の第一歩になります。



石切生喜病院では平成26年1月14日に再来受付機の変更及び外来会計システムの変更を行いました。

再来受付機の変更

● 大画面タッチパネル

15型TFTカラー液晶から17型TFTカラー液晶に変更し、大画面で操作性がアップしました。

● 診察券・受付票取り忘れ確認機能が追加及び同時取り出し画面に“診察券(受付票)が残っております。”と、表示され警告音が鳴り音声ガイダンスでも取り忘れをお知らせしますので、取り忘れを防ぎます。

● 表示内容の変更

複数の順番を取る場合、わかりやすくするために“他科受診”→“追加”に変更。保険証の確認が必要な場合、診察券を入れた後に“受付終了後保険証確認窓口までお越しく下さい。”と画面表示及び音声ガイダンスが流れ、保険証提示忘れを防ぎます。

● 外来案内票の出力口が大きくなり取りやすくなりました。



外来会計システムの変更

● 会計時、診察券提示のお願い

会計窓口に来られた際、患者様の間違いを防ぐために診察券の提示をお願いしております。

● 自動つり銭機の導入

会計時の返金間違いが無くなります。

● 入金後の領収証発行

以前は先ず請求書を発行し入金後領収印にて押印、領収証としてお渡ししていましたが、現在は入金後領収証を発行するように変更し、領収印を印字することでわかりにくさを無くしました。(発行までに従来より少し待ち時間あり)



まだまだ問題点もあり大変ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、改善を行っていきます。

なお、診察終了後20分以上お待ちの場合、8番会計までお申し付けください。ご協力の程宜しくお願いいたします。

キラッとスポット②④ 遠敷(おにゅう)の里

● 藤井会リハビリテーション病院 事務長 徳田 美城

福井県小浜市の東部にあり、由緒ある寺や神社・国宝や重要文化財が数多く見られます。続日本紀によると、昔は若狭国小丹生郡となっていたが、元明天皇(約700年頃)の時代に若狭国遠敷郡としたそうです。この地名は最難読地名の一つで、私自身「とおしき」と読んでいました。



遠敷川と鵜の瀬公園資料館



遠敷川



鵜の瀬



鵜の瀬二の鳥居



若狭彦神社



若狭彦神社随神門



た。正しく読める方は、地元の方以外絶対にいないと思います。

この地には、東大寺二月堂「お水取り」に関係のある「鵜の瀬」があります。鵜の瀬とは、遠敷川中流にある淵のことで、天平時代・若狭神宮寺(鵜の瀬から約2km下流にある)に渡ってきたインド僧実忠は、その後東大寺に二月堂を建立し、大仏開眼の2ヶ月前から祈りの行法(修二会)を行った。初日に「新名帳」を読み上げて日本国中の神々を勧進したが若狭の遠敷明神だけが漁に夢中になって遅れ、あと2日で終わるとい日に現れた。そのお詫びとして、二月堂のご本尊にお供えする「関伽水」(清浄聖水)を献じる約束をして地面を割ると白と黒の2羽の鵜が飛び出して穴から清水が湧き出した。若狭の「鵜の瀬」より地下を潜って水を導かせたのである。この湧き水を「若狭井」と名づけ、1250年の長きに渡って守り続けられているその井戸より「関伽水」を汲み上げ本尊にお供えする儀式が、大和路に春を告げる神事「東大寺二月堂のお水取り」です。

若狭小浜の神宮寺では、奈良に先立つこと10日、3月2日にお水送りの神事を寺僧が行うのが、神仏習合の「お



若狭彦神社夫婦杉



若狭姫神社随神門



若狭姫神社と千年杉



乳神さま



陰陽石



御神井



灯籠と招霊の木

水送り」です。二月堂の「お水取り」はニュースでも取り上げていますが、私が大好きな小浜の「お水送り」も取り上げて欲しいものです。私が訪れた11月中旬は、少し冷たい清浄な空気に浸っていると心まで洗われるようでした。いつまでも居たくなるような素敵な「鵜の瀬」を後に「若狭彦神社(上社)・若狭姫神社(下社)」に向かいます。この両社は奈良時代の創建で、平安時代の延喜式にも載る格式の高い神社です。若狭彦神社は、安産祈願で有名な木花咲耶姫の子供、海幸山幸神話で名高い彦火火出見尊を祭神としています。静かな境内は、とても荘厳な雰囲気を感じ出して気が引き締まる思いです。約1.5km北側にある若狭姫神社は、豊玉姫命を祭神としており、先の「お水送り」の遠敷明神とは、この下社のことです。

境内に入ると、いきなり現れるのが圧倒的な存在感を持った高さ約30mの千年杉です。社殿の屋根は苔むしており静を感じ、千年杉の枝振りは天を仰ぐようで、勢いがあり動を感じます。また境内には安産・子宝祈願の「乳神さま」と呼ばれる乳房に似た乳根を持った大銀杏や子種石と呼ばれる陰陽石(写真の左が陰石・右が陽石)もあり、昔から信仰の対象となっていたことが分かります。

今回は残念なことに「お水送り」お香水の関伽水がある神宮寺には時間の都合で行けませんでした。神宮寺にあるスダジイの巨木も次回は是非、見てみたいものです。皆さんも不思議の国「小浜市・遠敷の里」へ！ 魚もとてもおいしいですよ！

近年、病院薬剤師が行う仕事は増えています。病院薬剤師は調剤、監査、窓口業務、服薬指導や注射の混合業務などといった薬剤師の専門の仕事以外にも事務作業を色々抱えています。そういった事務作業の仕事に他任せて、薬剤師しか出来ない仕事だけ専念出来るようにと、医療法人藤井会では薬剤室に「薬剤師の補助者=薬剤室クラーク」を9年前から導入しています。

今回は我々、薬剤室クラークが主にどのような業務を行っているのか紹介したいと思います。

★業務内容★

①医薬品の発注、補充、検品（麻薬以外）

医薬品の在庫を把握し必要な医薬品を発注します。発注した医薬品は納品業者と相違がないか確認します。また、使用し少なくなった医薬品の補充を行います。

②処方箋、薬の説明書、薬袋のセット

患者様の名前、IDを必ず確認しながら処方箋、薬の説明書、薬袋を並べます。

③各種伝票、台帳の保管管理

処方箋や医薬品請求伝票など、指定の場所に保管します。ただし、医薬品納品伝票は薬剤ごとに日付、規格、数量を納品記録台帳に記載したあと保管します。

④薬剤管理指導薬剤師の補助

入院患者様の氏名・年齢・生年月日・主治医・診断名・入院歴・入院に至る経過などを薬剤管理指導記録に記載します。

⑤退院患者様のリストアップ、退院指導の補助

退院患者様にお渡しする薬の説明書を作成します。
(最後に薬剤師が確認をします。)

⑥職種間のメッセンジャー

薬剤師が多忙の場合、我々が代わりに医師、看護師、コメディカル、事務職員に問い合わせを行います。



以上が薬剤室クラークの業務内容です。

この中で特に大変なのが医薬品の発注です。どの医薬品がよく処方されるのか認識しなくてはなりません。例えば当院では、ある高血圧治療薬は多い時に1日で2000錠以上処方されています。そういった事を勘案しつつ日々発注しなくてはなりません。

まだまだ全て完璧に出来る訳ではないですが、薬剤室クラークとして薬剤師が患者様に正しい情報を提供出来るよう、また、専門の仕事のみ専念してもらえよう、我々が支えていけるように努力していきたいと思えます。

あさりの栄養特徴

あさはビタミンB₁₂が貝類では最高の含有量を誇ります。またタウリン、鉄、マグネシウムなども豊富です。あさりには、うま味成分であるコハク酸が帆立貝に次いで多く、旬の春になるとコハク酸が増加し、おいしくなります。

ビタミンB ₁₂	赤血球の生成や中枢神経の維持、脂肪の代謝などに関与。不足すると悪性貧血や神経疾患などが起こる。
タウリン	アミノ酸の一種で、血液中の余分なコレステロールを排泄する作用があり、動脈硬化の予防が期待できる。
鉄分	血液のヘモグロビンの成分。
マグネシウム	血管を拡張させて血圧を低下させる作用がある。また、筋肉の動きを調整したり、神経の興奮を鎮めたり、骨の形成を助ける働きもある。

あさりの塩抜きの方法

海と同じ2～3%の塩水(400ccの水に塩小さじ2杯を入れる)につけます。水の量は貝殻がすれすれで水につかるぐらいにし、暗いところに置くのがポイントです。



おすすめレシピ

クラムチャウダー

材料(4人分)

- あさり(殻つき) … 450g
- 小麦粉 … 大さじ2杯
- 白ワイン … 100cc
- バター … 20g
- ベーコン … 80g
- コンソメ … 1個
- 玉ねぎ(角切り) 1玉分
- 水 … 250cc
- 人参(薄切り) … 1/2本分
- 牛乳 … 500cc
- ジャがいも(角切り) … 1個分
- 塩・コショウ … 少々
- パセリ … 適量

《作り方》

- ① あさは塩抜きし、よく洗っておく。
- ② 鍋にあさりと白ワインを入れ強火にかけ、あさりの殻が開いたら煮汁とともに皿に取り出し、身を殻から外しておく。
- ③ ②で使用した鍋の中にバターとベーコンを入れ、ベーコンの油が抜けるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤ 火を止めて小麦粉を入れ、具材に馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 水とコンソメを入れ、②のあさり(煮汁も)も加えて、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 牛乳を加えて弱火で温める。
- ⑧ 塩・コショウで味を整え、器に盛りパセリを散らして出来上がり。



平成26年度 医療法人藤井会 入社式

～『愛情・信頼・奉仕』の実践へ～

● 医療法人藤井会 広報課



藤井理事長

桜咲き誇る4月1日、平成26年度医療法人藤井会入社式が石切生喜病院大会議室において行われました。

希望に胸を膨らませた今年度の新入職員臨床研修医4名、看護師41名、薬剤師4名など88名。ここをスタートに藤井会各施設へ羽ばたきます。



山本病院長

入社式では藤井理事長、石切生喜病院・山本病院長、藤井会リハビリテーション病院・鄭病院長、大東中央病院・田中病院長代理からそれぞれ歓迎と激励の言葉が贈られました。

新入職員にとっては医療法人藤井会のモットーである『愛情・信頼・奉仕』の精神を初めて聞く場となり、今後の職務への決意を新たにしたことと思います。



鄭病院長

続いて新入職員代表による挨拶があり、藤井会の職員としての第一歩を踏み出しました。



田中病院長代理

入社式前には講師として 奈良県立医科大学 健康政策医学講座教授で医療法人藤井会顧問でもある今村知明先生をお迎えし、新入職員にも分かり易くユーモアも交えながらご講演を頂き、最後には「医療の分野にも【ほうれんそう】報告・連絡・相談が大切である。それを怠ると小さな問題が大事故に繋がり、やがて大事件に発展する。」とのメッセージを頂きました。



奈良県立医科大学
健康政策医学講座 教授
医療法人藤井会 顧問
今村知明 先生

なお、この入社式に先立ち3月26日・27日と新入職員に対するオリエンテーションが行われ、病院職員としての心構えや各部署から業務内容の説明があり、3月28日からは実際に配属部署へ赴き研修を受けました。



新入職員オリエンテーション

(医)藤井会附属
にこにこ保育園

運動会

● 藤井会附属 にこにこ保育園
幼児クラス担任 鷲野 友香梨

今年の運動会は少し天気が危ぶまれましたが、子供たちの思いのこもったてるてる坊主のお蔭で、天候にも恵まれ10月6日、“第14回にこにこ保育園運動会”を開催いたしました。沢山の保護者の方々、そして少し緊張しながらも、元気いっぱい運動会を心待ちにしている子供たち。

今年のテーマは「しまじろうのわお！」可愛い衣装を身に付け、しまじろうになりきった子供たちが準備体操の「ハッピージャムジャム」を踊り盛り上げてくれました。

乳児クラスの競技は、「アリさんのお散歩」です。小さい子供たちがアリさんに扮し、「おつかいありさん」の曲に合わせて保護者の方々と共に踊るダンス！そして「おつかい」の障害物を一生懸命頑張りました。

幼児クラスの競技は、「ひとりのできるもん」です。日頃からの練習を重ねネットをくぐり、ロープジャンプにマット運動。かっこいい姿をみんなに見てもらおうと一生懸命頑張る姿がとても逞しく見えました。

親子が共に白熱した「バス競争」。保護者競技のチームワークが大切な「二人三脚」や「みんなのワお！」。子供たちの「パパ頑張れ！！」「ママ頑張れ！！」の熱い声援が飛び交い大盛り上がり運動会になりました。おじいちゃんおばあちゃんも沢山来てくださり、子供たちの保育園での元気な姿や成長を見て頂ける良い機会となりました。そして、運動会を終えた子供たちは今年も又一つ大きく成長しました。



(医)藤井会附属
にこにこ保育園

平成25年度 卒園式

● 藤井会附属 にこにこ保育園
幼児クラス担任 福岡 華香



3月12日、桜の便りが待たれる季節となったこの日、“平成25年度にこにこ保育園卒園式”が行われました。

本部事務局、綾部部長の出席のもと、緊張感が高まる中、卒園式が始まりました。担任の保育士に手をひかれ入場した子供たちは少し恥ずかしそうに、緊張していましたが、席に着くとキリッとした凛々しい顔になり、あんなに小さかった子供たちがお兄さん・お姉さんになったようで、とても逞しく見えました。



綾部部長からの祝辞では、挨拶の大切さや「ごめんね」「ありがとう」が言え、感謝の気持ちを持つことの大切さ、沢山の友達や仲間を大切に、人を思いやる心を持つことの大切さを教えて頂きました。

主任の玉垣先生からは、一人ひとりの名前を呼んでもらうと、とても嬉しそうなお子様たちでした。園生活での思い出を思い浮かべ、涙を流しながら言葉を掛ける玉垣先生に子供たちは、真剣な表情でこたえていました。卒園証書の名前を一人ひとり呼ばれると、大きな声で返事をし、堂々と受け取る姿に職員一同とても感動しました。送辞・答辞でも立派に大役を果たし、「ありがとう・さようなら」の卒園のお歌も大きな声でしっかり歌い、大きく成長した姿を見せてくれました。

卒園を迎えた子供たちは、希望と自信に大きく胸を膨らませ、とても輝いて見えました。

編集後記

2月ソチ五輪もついに閉幕。眠い目をこすりながらテレビのスイッチを入れ、気がつけば釘付けになっていた約2週間もあっという間でした。その中で最も印象深かったのは、やはり浅田真央選手の涙ではないでしょうか。まさかの16位から一転、フリーの演技では自己ベストをたたき出し、そして涙…。日本人の多くが、まるで親のような気持ちで、もらい泣きした人も少なくないでしょう。

泣けるといえば、とうとう消費税が5%から8%に増税されました。「増税前に、買っとけば」などと後悔している方も多いでしょう。しかし、増税後に購入した方が良いものもあるようです。新築住宅・自動車・情報家電など、みなさんも増税に踊らされることなく賢く買い物をしましょう！ 大東中央病院 M



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 (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 藤井産業 布施口ビル 2階・3階	TEL 06(6977)2955
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046	大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階	TEL 072(872)9555
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026	東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院 1階	TEL 072(983)7806
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014	東大阪市中石切町1丁目8番22号	TEL 072(987)5005
北河内藤井病院	〒575-0003	四條畷市岡山東3丁目1番6号	TEL 072(879)5311

医療法人藤井会 広報誌

橋

No.216 (季刊 2014年春号)

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)