●病院と患者様を結ぶニューズ・レター●

はぁと・ほっとステーションしまだ

2005.1
Vol.26

平成17年の抱負(取り組み)について

島田病院

明けましておめでとうございます。

皆様方が良いお正月をお迎えになられたとお喜び申し上げます。

今年は、私が島田病院の副院長として就職して以来、丸２０年が経過します。この間に日本の医療制度は大きく変更してきました。昔を懐かしんでいる暇はないくらい、めまぐるしい変化が続いています。これからも、昨年成立した年金制度の改革に続いて、介護保険関連、さらに、医療保険関連の変革が予定されています。時代に取り残されることのないように、先頭は無理だとしても、そのグループから引き離されないようにしながら運営をして参りたいと思っています。

そのために厳しい環境の中、明日への戦略を練る毎日ですが、少し昔を振り返りながら、今後を展望してみたいと思います。

私が赴任した昭和５９年といえば、健康保険法が改正された年です。保険本人への１０割負担が 9割に引き下げられました。家族は8割となりました。昭和３６年に始まった国民皆保険が国民健康保険7割給付完全実施、老人福祉法による老人医療費の無料化、昭和４８年の家族給付の 5割から 7割への引き上げ、1ヶ月の支払いが一定額を越える場合に適用される高額療養費支給制度創設といった流れは国民からすれば有り難い制度です。負担が安くて助かる制度でした。ところが、この年の変更により、医療に関して負担が増えて懐からたくさんのお金を出さねばならない制度に変わりました。振り返ってみると、大変な転換点に私は民間病院に管理者・責任者として就職したということになります。厳しい時代に医療機関の経営を担うことになってしまいました。その後の制度改正といえば、給付を減らし、負担を増すものばかりとなっています。

厳しい環境からスタートして、ある種の成功体験がない分、その事態に対応する姿勢を持つことができたような気がします。先輩の経営者の方は「昔と比べると辛い」とよく言われます。しかし、私はそういった昔を知りませんから、こんなものだと割り切れるのだと思います。

２０年前の原点に戻り、島田病院は地域の皆様に何ができて、何をするべきか、素直に見つめて、できることに対して、スタッフ全員で全力を集中し、成果をご報告していきたいと思っています。どうぞ、今後とも島田病院を厳しく、また優しく見守っていただきたいと思います。今年もよろしくお願い申し上げます。

島田病院　院長　島田 永和

整形外科 初診予約診療のご案内

●予約専用電話　0729−53−1051
●予約電話受付時間
月火水金曜　9:00〜12:00/16:00〜19:00
木曜　9:00〜12:00
土曜　9:00〜15:30

お気軽にご利用ください。

＜島田病院 理念＞

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

＜使　命＞

良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に
提供し続けます

＜職員憲章＞

私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
心（Heart）と技術（Hands）で支援します

インフォメーション

診　療　部

●禁煙指導について

島田病院では禁煙外来として実際どのようなことをおこなうかをお話させていただきます。

1）禁煙の効用や意義の説明。
2）ニコチンガムやニコチンパッチの効果的な使用方法の説明。
3）禁煙手帳やその他の説明書の配布。

（期間的には8週間で終了の予定です。）

以上の内容で実施させていただきます。

島田病院はこの度、全国禁煙支援医療機関に指定されました。その内容はインターネットでも検索できます。
（http://kinenmarathon.jp/info/hospital-01）
禁煙をやってみようかと思われる方は、島田病院の禁煙外来（担当 /内科医師　植田）をぜひご利用ください。

（内科医長　植田 秀樹）

看　護　部

●結核病棟便り

結核病棟の看護実践内容をご紹介いたします。

結核患者さまは、長期（最短 3～ 4か月）の入院期間が必要となりますので、できる限り治療・検査に専念していただき、かつ気分転換や療養環境の提供に取り組んでいます。

そのひとつとして、10月には2日間にわたり、リハビリテーション課と協働しトナーメント形式で卓球大会を開催いたしました。

また、12月は、クリスマス会を行い、栄養課からはケーキを準備いたしました。クリスマス会のイベントではクイズ・ビンゴゲーム・抽選会などを開催し多数の患者様にご参加いただくことができました。
（患者様には準備、あとかたずけをご協力していただき感謝しております。）

結核病棟では、これからも入院生活を少しでも満足していただけるように、季節にあったイベントを考え、企画・実践していきたいと思っています。

（結核病棟　看護部リーダー　佐藤 由果）

島田病院 公開講座

「糖尿病の治療について」

日　程：平成17年2月19日（土）
時　間：15:00～16:30
場　所：老人保健施設悠々亭 地下1階職員食堂
参加費：無料
講　師：植田　秀樹 内科医師
　　大西　敏之 トレーナー

ご予約・お問い合わせ
島田病院 リハビリテーション課　0729-52-1590（平日の9:00～17:00）
島田病院 1階総合受付　0729-53-1001（平日の9:00～17:00）

島田病院 2階病棟個室をリフォームしました。

共同利用洗面所

207号室

ご意見箱『きくぞう君』でもたくさんのご意見をいただいておりました、2階病棟のリフォームが完了しました。
個室をはじめとして、より快適に利用しやすくするために亜急性期病室（大部屋の一部）、共同利用洗面台、食堂等のリフォームを行いました。
ご来院の際にはぜひ一度ご覧になってください。

島田病院　総務課　課長　東　眞司

太ももの肉離れのリハビリテーション

太ももの肉離れは急激なダッシュ、ストップ、ターンなどを行うスポーツ（バスケットボール、サッカー、ラグビーなど）や陸上競技などに比較的多くみられます。この傷害は、応急処置が不十分であったり、リハビリテーションが不適切であれば競技復帰の時期が遅れるばかりでなく、再発の可能性が高くなります。

通常、受傷後約1週間は安静の期間、その後1～2週間でストレッチ（柔軟体操）を行い、筋肉が柔軟性を取り戻してくれば徐々に筋力トレーニングの負荷を増強していきます（この時期にケガをしていない部位のトレーニングをしっかり行います）。受傷後、約1～1.5ヶ月で競技復帰可能となります。

肉離れ：医学的診断名　筋断裂（筋肉が断裂した状態）といいます。
＜重症度＞
Ⅰ度・・微細な筋損傷　Ⅱ度・・筋の部分断裂　Ⅲ度・・筋の完全断裂

《Ⅰ度損傷におけるリハビリテーションの例》

受傷日（1日目） ダッシュの際、太ももの裏に痛みが出現 ➡ RICE処置

- **R** rest(安静)：痛みの出た部位を使わないようにする
- **I** ice(冷却)：氷（アイスパック）で局所を冷やす 約1週間はRICE処置を継続する
- **C** compression(圧迫)：弾性包帯（テーピング）などで圧迫する
- **E** elevation(挙上)：ケガをした足を高く上げておく

2週目 安静時の痛みが減少してくればストレッチ（柔軟体操）、簡単なトレーニング開始

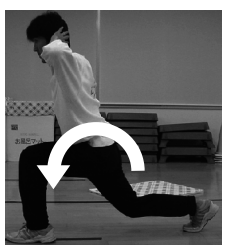
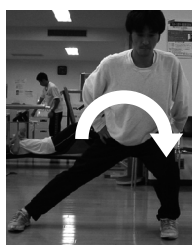
太ももの裏を伸ばすストレッチ

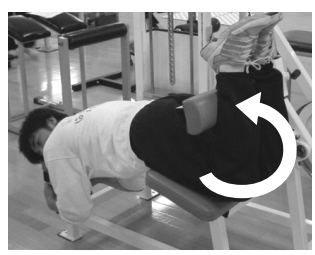
太ももの外側を伸ばすストレッチ

太ももの内側を伸ばすストレッチ

スクワット

3～4週目 柔軟性に左右差がなくなり、日常生活に問題なくなればトレーニング負荷アップ



1歩踏み込むトレーニング（前・横）


レッグカール（マシントレーニング）

4～5週目 トレーニング中に痛みがなくなれば、競技特有のフットワークトレーニングを行い**競技復帰へ**

「リハビリテーション」の基礎知識 その2 ―リハビリテーション医学の発展―

英国を中心としたヨーロッパでリハビリテーション医学は発生しましたが、その後大きな発展をとげたのは米国でした。そのきっかけとなったのは、皮肉な事に世界大戦だったのです。

世界大戦後に銃創による脊髄障害者や爆薬による切断という障害を持った軍人が大量に発生してしまったために国家の責任と社会の動向に対して、障害者軍人を社会へ復帰させなければならなかったという背景があります。そのために機能再建に対する医学がめざましく発展するとともに、医療機関における治療用具や杖、車椅子や義足（手）などの器具類も多く改良開発されていったのです。

また、最も重要な事は、このような社会情勢を基盤にリハビリテーションそのものが『全人間的アプローチ』という思想としての展開を始めたことです。

はぁとふるの 台　所

～ちょっとトクする話～

健康食材シリーズ 4

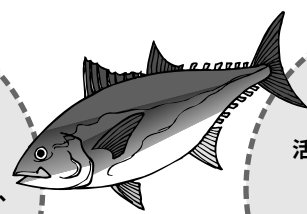
魚を食べよう!

明けましておめでとうございます!新しい年がやってきました。
今年もより健康的な毎日が送れるよう食事面からいろいろな
アドバイスをしていきたいと思います!
クリスマス、年越し、お正月と行事が続き暴飲暴食がたたって「太ってしまったわ・・・」という方、
多いのではないでしょうか?暴飲暴食を続けているといずれか様々な病気を引き起こして
しまいます。血液がドロドロになり糖尿病、動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病を招きます。
今回はドロドロ血液をサラサラにする食材「魚」をとりあげてみました。

ドロドロ血液を防ぐ魚の健康機能

～多く含んでいるのはアジ・ブリ・イワシ・サンマなどの青背魚～

DHA
ドコサヘキサエン酸
不飽和脂肪酸の1つで
悪玉コレステロールを減らし、
善玉コレステロールを
ふやす働きがある。
また血圧を
下げる働きもある。



ビタミンE
活性酸素から細胞膜を守り、
老化・生活習慣病を
予防する働きがある。
血管壁にこびりついて動脈硬化の
原因となる過酸化脂質の生成を
抑制する重要な役割を
担っている。

EPA
エイコサペンタエン酸
不飽和脂肪酸の1つで
血小板の凝集を抑制したり、
血栓を溶かすなど血液を
サラサラにする働きがある。
また血管を拡張する
働きもある。

知って得するプロのコツ「ブリ大根」

**～旬の青背魚「ブリ」を使った一品。これさえ抑えれば
とってもおいしくできますよ!一度おためしあれ!～**

ゆっくりと下ゆでした大根に、サッとゆでたブリを加えます。十分に柔らかく炊いてから
しょうゆ、みりん、砂糖、酒を適量入れるのがあめ色に味をしみ込ませるコツです。

プロのコツ① アラを使うときはまんべんなく塩をふり、1時間おくと臭みがとれます。
身のところを使うときでも表面が白くなる程度に、熱湯にサッとくぐら
せることによって生臭さやアクが取り除かれます。

プロのコツ② 大根は十分に柔らかくなってからブリを加えて煮付けましょう。

プロのコツ③ ブリに火が通ったら残りの調味料を加え、煮汁が全体に行き渡るように
落としぶたをしてしっかり煮含めましょう。

―「きょうの料理」12月号より引用―

島田病院では、このニューズ・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。
ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君（ご意見箱）」までお寄せください。

医療法人（財団）永広会 島田病院
〒583-0875 大阪府羽曳野市樫山100-1
Tel.0729-53-1001　Fax.0729-53-1552
ホームページ http://www.heartful-health.or.jp