

クローバー



平成十九年十二月十八日、
今回で4回目となるクリスマス
コンサートを開催いたしま
した。毎年恒例となっている
この行事は、入院中の患者様
やご家族に楽しい時間を過ご
していただこうと企画してい

るものです。

今回は、子どもさんを通じ
て知り合ったという女性三人
の音楽グループ「Grace（グ
レース）」の皆さんに演奏して
いただきました。

一階待合ホールをツリーや
バルーンなどで装飾し
たクリスマススムード
たつぷりの会場へと変
身させ、その中で、「ホ
ワイトクリスマス」な
どのクリスマスソング
から「ビートルズメド
レー」などのポピュ
ラーソングまで十四曲
を披露していただきました。

美しい歌声とピアノ
の音色は、患者様やご
家族への最高のクリス
マスプレゼントとなり
ました。

私たち病院スタッフ
一同、今後もいろいろ
な企画を実施し、患者
様へ癒しを提供できれ
ばと考えております。



皆様からのご意見ご要望も
お待ちしております。
（主催 医療サービス向上委
員会）

クリスマスコンサート開催！

北村山公立病院の 理念

○理念

地域の信頼にこたえるた
め、患者様中心のよりよい
医療の提供に努めます。

○基本方針

一 患者様中心の医療
人間性を尊重し、信頼
関係を基本とした満足
度の高い医療をめざし
ます。

二 医療の質の向上

地域の基幹病院として、
地域の医療機関と連携
を図り、医療の安全性
と医療水準の向上に積
極的に取り組みます。

三 経営参加への意欲

職員は業務に意欲的に
取り組み、病院機能の
一層の充実と健全な経
営の確保に努めます。

東二階病棟の改修工事が完成！

東二階病棟の改修工事が完成しました。工事期間中はいろいろご不便ご迷惑をお掛けしました事をお詫びしますと共に、皆様のご理解とご協力にあためて感謝を申し上げます。さて、今回はリニューアルした東二階病棟について紹介します。他の病棟についても順次改修工事を進め、より良い入院環境づくりを目指していく予定です。

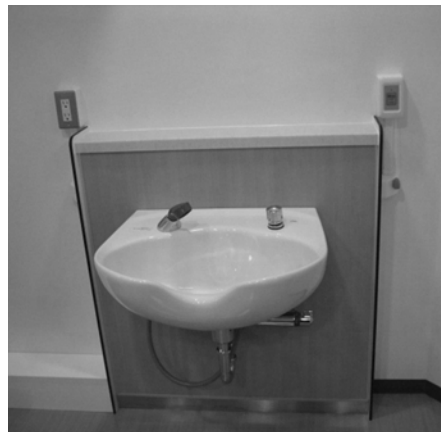
◀特別室：特別室も明るく生まれ変わりました。



洗面コーナー（広く明るくなった洗面台）



◀洗髪コーナー（横になったまま利用できる洗髪台）



◀シャワー室も出来ました。



◀広々とした身障者用トイレ。車椅子のまま入れます。



使用料及び手数料の一部改正についてのお知らせとお願い

平成二十年四月一日より、当院の使用料及び手数料を一部改正いたします。具体的には、診断書や証明書などの文書料と室料差額金について改正になりますので、お知らせいたします。

文書料については、出生証明書などの手続きに必要な文書については料金を引き下げ、生命保険会社への保険金請求のための文書などについては上限額の引き上げを行います。

一例をあげますと、出生証明書の料金は現在の二一〇〇円を一〇五〇円へ引き下げ、生命保険会社などへ提出するための入院証明書及び診断書の料金は、現在の二一〇〇円を三一五〇円へ引き上げいたします。

また、室料差額の改正については、現在の特別室の料金に変更はありませんが、個室及び二人室をリニューアルする予定となっておりますので、その使用料について定めたものです。料金は、それぞれ一日につき、個室が二一〇〇円、二人室が一人一〇五〇円です。なお、文書や室料差額などの料金についてのお問い合わせは、受付窓口または医事課（内線107）までお願いいたします。

皆様のご理解をよろしくお願いいたします。

最近の健康講座

★から★
平成十九年十月十日
に開催しました内容
をご紹介します。

動きやすい身体をつくる 姿勢が大事

機能回復訓練室 理学療法士

鈴木 修

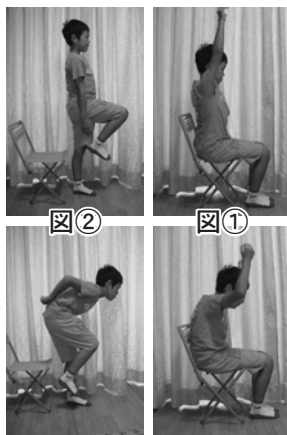
みなさんは、自分の姿勢について日頃のくらしの気を付けているでしょうか。姿勢は生活する上でとても大切です。では、なぜ重要なのでしょうか。

今回は、姿勢の大切さに気付く、動きやすい身体づくりについて話をしたいと思います。

まず、「姿勢が悪い」とは、一般的に背中が丸まった「円背」といわれる姿勢があげられます。これは、地球上にある重力に関係します。私たちの体にはいつも頭の上から重力がかかり、普段姿勢を保つために抗重力筋という筋肉を使っています。代表的な筋肉の場所は「首」「胸部」「腹部」「背部」「大腿前後部」「下腿前後



部」です。特に、先ほどの円背といわれる姿勢は、体幹を支えるための腹部筋と背部筋のバランスが崩れることによって起きています。そして、円背の姿勢になると「腰が痛い、肩がこる、膝が痛い」などの訴えにつながってくる可能性があります。日頃使っていた筋肉は痛みや重苦しさなどに伴い硬くなり、体は動かすににくいという悪循環になってしまします。また、日常生活動作場面では、円背になることにより手が上がらず上の物が取りにくくなったり(図①)、階段では足をもち上げにくくなったり(図②)、平地でもつまづいたりします。また、歩く時に地面につまづかないために、円背のまま足を高く上げようとすると今度はバランスを崩し転びそうになります。



若い人や元気で体力のある人はあまり感じたことなどないと思いますが、背中に重い物を背負って手足を動かしてみれば体験できます。皆さんも疑似体験してみてください。

円背の人は、日頃からこのような姿勢で生活しているので、日常動作は大変に

なります。

それでは、体を支えるそれらの筋肉をどのようにして変化させていけばよいのでしょうか。もちろん筋力をつけるための運動やトレーニングも必要だと思いますが、頑張りすぎて硬い筋肉を鍛えただけでは上手に体を使いこなせません。いかに柔軟な体を作るかが必要になってきます。では、どうすればよいのでしょうか。そのためにはストレッチ運動が重要になります。しかし、単に筋肉を伸ばすだけではよい訳ではありません。一般的にストレッチ体操はゆっくり行なう運動ですから、ゆっくりとした深呼吸が必要になります。特に腹式呼吸がおすすめです。

では、ストレッチ運動を始める前に、次のようにしてみましよう。方法は①椅子などに座り、楽な姿勢をとります。②鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。この時、肩や首の力は抜いてください。③お腹が膨れたら息を吐きます。吐く時は、口をすばませながらゆっくりと最後の息まで吐くつもりで行ないます。

ここで大切なことは、息を吐くことに重点をおいてください。しっかりと息を吐かないと次の呼吸がうまくできないからです。また、腹式呼吸の効果としては、腹を膨らませ腹圧を高めることで腹筋と背筋を動かします。そして、腹式呼吸は交感神経を抑え、副交感神経を働かせ、リラククス効果があるとも言われます。次にストレッチをやってみますが、先ほどの腹式呼吸を用いながらやってみてください。ストレッチの方法は、勢いや反動をつけず自分の伸ばしたい筋肉を伸

張させていきます。心地よい痛みが目安です。姿勢や伸ばし方に特にこだわりませんので自由に行なってみてください。もし、体操の方法が知りたいようならば、インターネットなどで検索してみたいかがでしょうか。ただし、検索する際には、ストレッチ体操も何種類ありますので、「スタティックストレッチ」または「能動的ストレッチ」で検索してみてください。他のストレッチも活用の仕方では有効に使えますので参考にしてはいかがでしょうか。

なかなか運動の時間が取れないという人には、生活の中でちよつとだけでも変化をつけてみましょう。

例えば、少しきつめの服を着てみるこ(と下着など)や、体がぎりぎり通る幅の狭い道路(図③)などを歩いてみるなどです。この二つだけでも背中が伸び、丸まった姿勢を変えることができます。



最後にまとめですが、上手に体を使うためには姿勢が大切です。姿勢をうまく保つためには、柔軟な身体が必要になります。柔軟な身体を心掛ければ、姿勢は保たれバランスはよい方へ向き、転倒も少なくなると思います。人は誰でも歳を取ります。怪我や転倒がなく、元気に生活していくためには、ただ一生懸命やるだけでなく、どこでもいつでも気軽に続けていくことが大切です。

外来診療科医師日程表

平成20年2月15日現在

内 科				
月	火	水	木	金
※岩本将人 (第1・3・5)	北村光信	岩本将人	※日本医科大学医師 岩本将人	※北村光信
※鎌田芳則	※佐伯和則	鎌田芳則	北村光信 (第1・3・5)	佐伯和則
佐々木朝子		※佐々木朝子	佐々木朝子 (第2・4)	鎌田芳則

◎※印は新患外来の担当医師

◎毎月最終診療日 午後2時より禁煙外来（予約制）

◎木曜日の日本医科大学医師の診療は、都合により休診となる場合があります。

神経内科				
月	火	水	木	金
水越元気	野本達也	野本達也	野本達也	水越元気
中嶋信人	水越元気	水越元気	中嶋信人	野本達也

消化器科				
月	火	水	木	金
高橋 光	福岡 猛	福岡 猛	高橋 光	福岡 猛

小 児 科				
月	火	水	木	金
鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫
午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫

◎月～金曜日午後外来診察（午後2時30分～4時受付）

外 科				
月	火	水	木	金
山本一仁	木内博之	山本一仁	木内博之	山本一仁
二見良平	山本一仁	福原宗久	福原宗久	二見良平
柏原 元	福原宗久	柏原 元	二見良平	柏原 元

整形外科				
月	火	水	木	金
北村繁行	須藤賢太郎	北村繁行	須藤賢太郎	北村繁行
須藤悦宏	須藤悦宏	須藤悦宏	須藤悦宏	須藤賢太郎

形成外科				
月	火	水	木	金
江浦重義	江浦重義	江浦重義	江浦重義	江浦重義

※外来の受付時間は午前7時30分～午前11時30分まで、診療は8時30分開始です。土・日・祝日・年末年始は休診です。ただし、急患は随時受付・診察を行います。

※都合により担当医師の変更や休診になる場合があります。

皮 膚 科				
月	火	水	木	金
日本医科大学医師				

◎毎週月曜日のみ診療（月曜日が休日の場合は火曜日）

◎午前は10時より、午後は2時より診療開始

脳神経外科				
月	火	水	木	金
鎌塚栄一郎	鎌塚栄一郎	國本健太	鎌塚栄一郎	國本健太
		午後 國本健太		

◎水曜日は午後2時30分より予約外来

泌尿器科				
月	火	水	木	金
木全亮二	高橋 亮	木全亮二	木全亮二	高橋 亮

産婦人科				
月	火	水	木	金
大塚 茂	大塚 茂	大塚 茂	大塚 茂	大塚 茂

眼 科				
月	火	水	木	金
山下 博	山下 博	山下 博	山下 博	山下 博

耳鼻いんこう科				
月	火	水	木	金
齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦
	午後 齋藤明彦			午後 齋藤明彦

◎火曜日・金曜日午後外来診察（午後3時～4時30分受付）

リハビリテーション科				
月	火	水	木	金
木内博之	知識鉄郎	須藤賢太郎	木内(知識)	木内博之

麻 酔 科				
月	火	水	木	金
篁 武郎	※篁 武郎	篁 武郎	篁 武郎	篁 武郎

◎午前9時30分より診療開始 ※火曜日は予約診察のみ

放射線科				
月	火	水	木	金
安藤 順	安藤 順	安藤 順	安藤 順	安藤 順

皮膚科からのお知らせ

平成20年1月より当面の間、皮膚科外来は毎週月曜日からのみの診療となります。（なお、月曜日が休日の場合は火曜日が診療日となります。）受付時間、診療時間は下記の通りとなっておりますので、よろしくお願いいたします。

●皮膚科外来(毎週月曜日)診療のご案内

	受付時間	診療開始時間
午前	8:30～11:30	10:00
午後	13:00～15:30	14:00

※診療は予約の患者様が優先となります。

※診療は日本医科大学医師が受け持ちます。



消化器科外来スタッフ

いきいき 職場紹介 16

消化器科外来

皆さん、こんにちは。消化器科外来です。

消化器科外来は、主に胃腸や肝臓などお腹の消化管の診察や治療をしている外来です。

医師二名、看護師二名、窓口事務

診察・紹介患者診察、胃や腸などの二次検診の診療にあたっております。

毎日、予約の胃内視鏡、大腸内視鏡や腹部超音波などの検査を受けられる方が多くいます。また、下痢や嘔吐・便秘で受診される患者様も大

勢います。

便秘の改善には、下剤だけに頼らず、繊維を含んだ食物や果物はもちろん十分な水分と適度の運動が必要です。

最近、大腸癌が増えているのをご存知でしょうか。現在、女性では第一位、男性でも八年後にはトップになると言われております。食生活の欧米化で日本人の食生活が肉中心の高脂肪・高蛋白質になったことが原因と言われております。大腸癌は四十歳代から急増して、六十歳でピークを迎える傾向があります。内視鏡の進歩で大腸癌を早期に発見できるようになり、完治する人も増えていきます。無症状でも定期的に検査を受けることをおすすめ致します。また、最近では鼻からできる経鼻内視鏡も楽にできると評判です。

これからは、病気になる前から病院にかかるのではなく、予防と早期発見・早期治療の時代であると思います。

笑顔忘れず、親切丁寧を心がけ、患者様のお役に立てるよう、外来スタッフ一同頑張りたいと思っております。

どうぞお気軽にお声をかけてください。

消化器科外来 高橋千代子

診察室 22

翼状片の話

眼科 山下 博



眼科の病気といえば、皆さん何を思い浮かべますか？

ドライアイや結膜炎といった名前が聞こえてきそうです。それらに比べるとあまり有名ではない、ちよつと地味な雰囲気をする翼状片ですが、実は意外とよくあるものです。

翼状片とは、角膜（黒目）の上の白い膜が三角形に伸びてくる、できものの一種です。ほとんどの場合は目頭の側にできますが、ごくまれに目尻側に出ることもあります。

翼状片の原因はよくわかっていませんが、紫外線が関係あるとも言われています。確かに、農業や漁業など、太陽の光を浴びる時間の長い職業の人にできやすい傾向はあります。放っておいても大きくなるだけなのですが、ある程度以上大きくなると乱視の原因になって視力に影響します。更に大きくなって角膜の中央まで伸びると、翼状片で目の前をふ

さがれるような形になり、ほとんど見えなくなってしまう。あまり大きくなくてもゴロゴロした違和感の原因になったり、ドライアイを悪化させたりもします。

つけるだけで翼状片がパツと消える魔法のような目薬があればとても素晴らしいのですが、そんな薬が売り出されそうな様子はありません。今のところ治療法は手術しかないのです。しかし、困ったことに、翼状片を手術で取ってもまた再発するところがあるのです。

当科では、再発を起こさないよう、翼状片を取ったあとに遊離結膜弁移植を行っています。これは、翼状片を取り除いた場所に健康な結膜をまるでツギあてするように縫いつけるものです。翼状片組織が再び角膜まで伸びて来ないよう、ツギが防波堤のように通せんぼするのです。

翼状片には血管が多く、いつも白目が充血しているように見えます。大きくなくてもゴロゴロ感がなくても、見た目が気になるだけで十分に取る理由になります。ご本人が「取ってもらおう」と思った時が翼状片の手術しどきです。

これを読んで、「これって翼状片かな？」と思った方は、お気軽に眼科へご相談ください。

知ってる？

中央採血室・採血あれこれ

病院で診療を受ける場合に、いろいろな検査を受けなければならないときがあります。X線検査やおしっこ検査などは特に痛みを伴うことはありませんが、貧血や肝機能検査といった採血を伴う諸種の血液検査はつきり言って、どう我慢しても必ず痛いのです！血管に針を刺しますので、痛いのは当然なのですが。「痛くないでネ」「一回でお願いしますヨ」患者様も必死です。針を刺す前から肩に力が入ってしまい、もうすでに疼痛の表情になったりで、採血室のカーテン越しの中は人それぞれに大変な雰囲気、形相です。採血している私たちは一見慣れているように見えるでしょう。しかし、実は表情こそ出しませんが、背中に緊張の大汗を流す毎日なのです。採血室に訪れる患者様は、混雑する時で一日約百五十名、それを私たち臨床検査技師二く三名で行っています。採血・針を刺して血を採るイメージから看護師さんが思い浮かんできませんが、関係法規上、医師や看護師と同様に私たち臨床検査技師にも採血の行為（医行為）が許可されています。

採血される多くの患者様の中には血管が見えにくい方、極細、加齢による血管の硬化で血管が針から逃げてしまうなど採血にかなりの時間がかかる患者様も少なくありません。そんな患者様の緊張の表情を垣間見ながら、私たちもそれ以上に緊張の一瞬、連続です。「イタッ！」て叫ばれたり、左右の腕にトライしたり、それでもどうしても血管が見えにくい場合などはやむを得ず手の甲から採血や、パンパンと腕をたたかせていただいたり、お湯で温めたりもします。これらの方法で血管は膨張し、よりよい血液循環が行われ、見えなかった血管がわずかに見えるようになります。しかし、それでも患者様の不安・緊張といった様々な条件下で血管は変化しやすく、何度かやり直す場面もあり、いつも大変申し訳なく思っています。

時として「いつもの上手い人いないの？」とか「できたらあの方にお願ひできないか？」と言われる訳です。採血が終わらないと次の検査に行けない、診察は遅れるし……。採血される際はご指名していただいても全くかまいません。また、採血のこと以外でも、何か分からないことがあればどんなことでもいいですから、お気軽に聞いてください。ご説明できる範囲でお答えいたします。

（中央検査室 田中穂積）

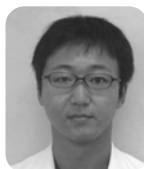
新任医師紹介

- ①着任日 ②趣味 ③抱負・自由発言
- ④出身地 ⑤専門医等



◆内科 岩本 将人

①十二月一日
②寺院巡り、ドライブ
③事情があり、この度は四ヶ月と短い期間ですが再赴任することとなりました。微力ながら北村山公立病院及び北村山地区の地域医療に貢献したいと考えております。 ④福井県



◆形成外科 江浦 重義

①十月一日
②ゴルフ
③宜しく願ひします。
④福岡県



◆外科 柏原 元

①一月一日
②サッカー
③頑張りますので宜しく願ひします。
④東京都 ⑤外科、消化器外科、消化器病、消化器内視鏡専門医



◆内科 北村 光信

①十月一日
②ピアノ演奏
③患者様のニーズに答えられるよう、質の高

い医療を目指して頑張りたいと思っております。 ④東京都

新職員の抱負

◆診療放射線技師 中村 貴士

一月から入職し、地元で地域医療に貢献できることに誇りと責任を感じております。地域の皆様へ最良の検査を提供できるよう日々努力していきますので、よろしく願ひします。

◆人工透析室看護師 奥山由美子

初めての透析室でわからないことばかりですが、患者様のニーズに応えて働けるように頑張りたいと思います。

編集後記

皆様、新しい年を迎え、どんな抱負をお持ちでしょうか。ここでちょっと私の胸の内を聞いてください。昨年は父母の長期入院を余儀なくされ、改めて家族の大切さを感じさせられた一年でありました。また、この入院を通じて、患者の家族という立場で医療従事者に対する様々な不満、葛藤の日々を体験し、再度、医療従事者としての患者様に対する優しさや思いやりが大切であると痛感いたしました。医療を提供する立場においては当然のことのように感じますが、この優しさと思いを常に兼ね備えながら業務に当たることが、言葉で表現するほど簡単なことではなく、むしろ難しいことのように思います。この「患者の家族」という体験を通じ、自分を改めて見つめ直し、今後、医療従事者としての責務を果たしていければと思っております。（T・M）