

ご自由にお持ち帰りください

さくらだより



さくら病院

SAKURA

日本医療機能評価機構認定



健・康・通・信

さくら病院の理念

愛の心と確かな医療技術を以って社会に奉仕する。

Vol. 30



新任のご挨拶

この春より、一内科の看護師長としてさくら病院の一員に仲間入りさせて頂きました。日赤での勤務が長かったため、戸惑いはありますが看護の原点は同じだと実感しています。

私は、看護を「一人一人の大切な人生を、その方らしく全うするためのサポート」と考えています。多くの方の人生に関わることができる看護という仕事に感謝し、また、それを共に実践しているスタッフにも感謝しています。

近年、看護界では「ワーク・ライフ・バランス」という言葉が盛んに討議されるようになりました。国際看護師協会の「質の高い職場環境は、質の高い看護ケアにつながる」という提言に基づき、世界中で看護職が生き生きと働き続けられる職場環境のあり方が問われています。

仕事と家庭、キャリアアップとのバランスをいかにとっていくか。私も仕事と育児、大学との両立を経験していますので、その大変さは痛感しています。しかし、様々な経験は、看護師としての幅を広げ、患者様のより深い理解に繋がります。そういう意味で、さくら病院は非常に理解があると感じています。私も、この人材を大切にし、スタッフ一人一人がその人らしい人生を送れるよう支援して行きたいと考えています。



一内科 看護師長
吉瀬 由美

セミナー 通信

第182回

いきいき
公開セミナー

「狭心症・心筋梗塞でも
生き生き元気で」

講師：副院長

メタボリックシンドロームとは何か
と言いますと、高脂血症・高血圧症・
糖尿病など、いわゆる生活習慣病を言
います。生活習慣病に喫煙＋ストレス
が加わることでより狭心症が起こるわ
けです。
ではなぜ生活習慣病は起こるのでしょ
う？半分は遺伝、半分は日頃の生活習
慣と言われています。
では、これらの生活習慣病（高脂血
症・高血圧・糖尿病）によって何が起
こるのかと言いますと、血管病の進行
を進めるのです。

血管病とは、脳卒中・心筋梗塞、
足だと閉塞性動脈硬化症などです。
生活習慣病の発症に運動不足・喫煙
が加わることで、ますます病状を進
めています。

現在は、生活習慣病にならないよう
に予防が重要と言われています。ク
ヨクヨクせず・のんびり笑って・深呼吸
そして、軽い運動を心がけましょう。

「義理欠け・こけるな・風邪ひくな」
を生活の知恵として今後も生活してく
ださい。



182回いきいき公開セミナー
副院長



183回いきいき公開セミナー
院長

第183回

いきいき
公開セミナー

「花粉症なんてこわくない」

講師：院長

花粉症を引き起こす植物には「スギ」
「ヒノキ」「ぶたくさ」などがあります。

近年、花粉症が増えてきた理由には、
単にスギの花粉だけでなく複数の要因
があると思われます。食生活の変化、排
気ガス、ストレスや不眠などでの自律神
経の失調、舗装された道路、地球温暖化
近代化による急激な環境の変化などが
要因としてあげられます。花粉症は人
類が進歩していくために起きた環境の
変化が引き起こした疾患の一つといえ
ます。

花粉症は花粉が、鼻・口・目の粘膜に
付着すると抗原が出て、IgEという抗
体を作ります。毎年の花粉に触れ続け
体の中に抗体が沢山でき、あるとき一杯
になると抗原抗体反応を起こし、花粉
症が発症します。一度発症すると殆どの
人は毎年繰り返し、年々ひどくなり、自
然に治ることは稀といわれますが、最
近では、花粉症の予防と治療には、眠く
ならないよい薬があります。症状が出る
前に早めに医師に相談してお薬を服用
し、予防して下さい。目薬、吸入薬、ステ
ロイド剤での治療重症の場合には鼻の
粘膜を焼く治療もあります。マスク、め
がね、帰宅後のうがい、洗顔、洗眼など
を行い、上手に花粉症と付き合いまし
ょう。

外来診療部門に

オーダーエントリーシステム

を導入いたしました

6月16日より、当院の外来部
門にオーダーエントリーシステ
ム（通称オーダーリング）を導入
し運用を開始いたしました。

このシステムは、医師が処方
や検査内容をコンピュータに入
力することで、それぞれ関係し
ている部署や担当者ところに
正確な指示が配信されます。今
までは、指示内容を紙伝票に書
き写して担当に回していたもの
をIT化によって時間を短縮し、
患者様の待ち時間を短くし、サ
ービスの向上につなげたいと考
えています。

システム稼働当初は、スタッ
フがコンピュータの操作に不慣
れなことで患者様にご迷惑をお
かけしたことがあるかも知れま
せん。大変申し訳ありませんで
した。また、ご協力ありがとうございました。
ございます。

システム管理責任者

松本 正幸



転倒予防リスト



今回、平成20年6月5日・12日・19日と3回にわたり転倒予防教室を開催し、転倒予防の為に、簡単な身体の状態の聞き取り、バランスのテスト、運動の指導などを行いました。

内 容

問 診：身体状況の聞き取り

年齢、性別、血圧測定、脈拍測定、身長・体重測定

過去に大きな病気をしたことがあるか、転倒したことがあるかなど

バランステスト：実際に転倒の危険性がどの程度かの判定を行う

片足立ちで何秒立ってられるか、目を閉じて何秒立ってられるか、立った状態で腕を前方に何センチまで伸ばせるか、踏み台の上り・下りがどれだけ可能か、歩行速さ、最大歩幅（どれだけ大きく一歩を出せるか）



問診から全体的な身体状況、バランステストから年齢・性別による平均値を基準に身体機能の優劣の比較、基本的身体機能能力を把握することが出来ます。

この教室では、これらのテストを行い年齢別の平均点を出し一人一人に合った転倒予防の体操を指導しています。

体操指導内容

足の筋力をつける運動、歩き方の指導（つま先が段差に引っかからないように踵から足をつくなど）
自分で出来るストレッチ体操、日常生活での注意点など



どなたでも加齢とともに身体能力は低下します。実際に参加された方は、「改めて自分自身の体を知ることができた」、また若い頃と比較して「こんなはずではないのに」という感想を頂きました。転倒の危険性は誰にでも起こりうることです。転倒による骨折で入院したり、寝たきりになったりすることでさらに身体能力は低下します。

このような教室を通して自分自身の身体能力を把握し、大きな事故に繋がらないよう日頃から心掛けていただき転倒予防を行っていただきたいと思います。



健康MEMO

夏バテ対策

なぜ起こる？ 夏の冷えや疲れ

夏は、室内外の温度の差が激しくなり、体がついていけなくなります。

特に仕事で外出する機会が多いなど、1日のうちに、暑い、涼しいを繰り返している人は冷えや夏バテを起こしやすいので要注意。さらに冷たいものの摂りすぎや暑さ、ストレスによつて胃腸の機能も落ちます。また、汗をかくことで水分を摂りすぎること、体の塩分が不足し疲れやだるさを感じやすくなります。暑くて寝苦しい夜が続くと睡眠不足となります。いろいろな理由が重なって悪循環となり、冷えと疲れを起こし、ついには夏バテを起こしてしまうのです。

夏の冷え・疲れを予防するには

夏の冷えと疲れを予防するには、まずはエアコンの調整。室外と室内の温度差は5℃以内が理想的と言われています。最低でも25℃以上に設定したいですね。寝るときは、タイマーをかけて冷えすぎないようにするのも良いでしょう。アイスノンを使うのも効果的です。まずは、エアコンを25℃以上に温度設定して、夏の冷えと疲れを予防しましょう！

夏こそ摂りたい食べ物とは？

夏は、胃腸の機能が落ちて食欲も無くなるので、食事を飲み物や麺類で簡単に済ませることが多くなつてきます。すると栄養バランスも乱れて、さらに疲れや冷えが悪化します。それと同時に、汗をかくことでビタミン類が普段より消費され不足し、さらに水分を必要以上に摂ることで塩分が不足し、だるさを感じます。暑い夏を元気に過ごすには、「冷たいものを摂り過ぎない」「栄養バランスに注意する」ことが大切。

バランスの良い食べ物でオススメなのが「味噌汁」です。味噌汁に含まれる塩分が水分を取りすぎて不足した塩分を補給し、しかも野菜や海藻などの具を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。塩分が気になる人は一日一杯までにしましょう。暑い夏を少しの工夫で乗りきりましょう。

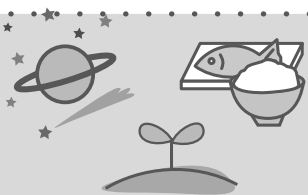


放射線豆知識 ～自然放射線～

私たちはX線検査などによる医療被曝、仕事上での職業被曝のほかに、自然界から発生する放射線(自然放射線)によって、誰もが年間におよそ2.4mSv(ミリシーベルト)被曝しています。

その内訳は

①宇宙から注がれる宇宙線による被曝	約0.35 mSv
②大地の放射性物質からの被曝	約0.35 mSv
③食べ物に含まれる放射性物質からの被曝	約0.40 mSv
④空気中の放射性物質からの被曝	約1.30 mSv



一方で、胸部X線検査で0.05～0.10mSv、腹部X線検査では1.0～2.0mSvの被曝量です。被曝量は少ないにこしたことはありませんが、X線写真の撮影での被曝はそんなに気にする量ではないのです。

尿路結石にご用心!!



尿路結石には、上部尿路結石(腎結石と尿管結石)と下部尿路結石(膀胱結石と尿道結石)があります。一般的に、突然の腰痛、背部痛発作で救急患者として病院を訪れることになるのは腎結石や尿管結石で、泌尿器科にとって最も頻度の高い救急疾患です。

腎結石は尿中のカルシウムやアミノ酸成分等が時間をかけて固まり、結石となるものです。

腎臓の中の腎杯という部位に存在する間はほとんど症状が出ませんが、これがいったん尿の流れにのって尿管に降りてくると、尿管は狭いためうまく通り抜けられず、尿管が反応性に痙攣を起こし、尿管結石独特の疝痛発作(刺すような強い痛みで急速に出現し、治療などに反応するとすぐに消失するのが特徴)を起こします。この疾患が致死的になることはふつうあり得ませんが、患者さんには死ぬほど痛いのが尿管結石に伴う疼痛発作です。

強い痛みを生じる結石は、シュウ酸カルシウムの結晶で出来ている場合がほとんどで、食べ物から取ったシュウ酸が尿に出て、腎臓内でカルシウムと結合して結晶化し形成されます。したがって、シュウ酸の多い食べ物(コーヒー、紅茶、ほうれん草、小松菜、たけのこ、etc.)を食べるときに、カルシウムの多い食品(牛乳、チーズ、鯉節、etc.)を一緒にとって、腸から吸収される前に中和すれば予防できます。



ボランテティア通信

～院外イベントへ行きました～

5月14日(水)わたしたちさくらユニット病棟では花畑園芸公園へ院外イベントに出かけました。天気は曇り。

さくら号と介護タクシーの2台に分かれて乗り、総勢16名(患者様3名、ご家族5名、ボランテティア4名、スタッフ及び運転手4名)で出発。

花畑園芸公園に到着し、園内を見てまわっていたところ、1人の患者様から「去年の方が咲いていたよ!」と…。肌寒い日が続いていましたので、花の種類は少なかつたようですが、たくさんさんのきれいなバラをバックに集合写真も撮りました。

花を見て回ったあとは広場で、水羊羹やくずもちをみんなで食べました。

甘くておいしく、みんな笑顔でした。

痛みのコントロールのため、点滴を行ないながらの移動をされた患者様もおられました。が、ご家族が交代で患者様と写真を撮りあいつこしている姿が微笑ましかったです。

たくさんさんの笑顔が咲いた院外イベントとなりました。

秋も楽しい院外イベントとなりますように…。

さくらユニット看護師
5月院外イベント担当
田口・吉田



七夕会

2内科病棟は『回復期リハビリテーション病棟』です。

そのため、リハビリ訓練の一環として、週に3回30分～40分程度ですが、ゲーム、デスクレクリエーション、体操という、3種類のレクリエーションを行っています。また年に3回、病棟のイベントとして、七夕会、敬老会、ひな祭り会を催しています。これは各係が担当し、司会進行、出し物を考えて行い、飾り付けの小物等はレクリエーション活動の中で患者様と一緒に作成しています。

そこで7月に開催されました七夕会について、紹介させていただきます。病棟のイベントは毎回職員食堂で開催しています。今回は七夕の雰囲気を出すために、電球で天の川を作り、壁に星を飾り付けました。また、七夕飾りには短冊に願いを書いていただきました。手作りのおみこしをかついだり、茶話会には水まんじゅうを用意させて頂き季節感を感じていただけるようにしました。そして、『祝いめでた』をスタッフと一緒に患者様に歌って頂きました。すると、患者様の方がよくご存じで、上手に歌われスタッフの方が教えていただきました。限られた短い時間でしたが、参加された患者様全員、病棟では見られない表情で楽しんでいただけたと思います。病院で過ごしていると季節を感じることが少ないため、季節を感じて頂き、入院のストレスを緩和していただけるように次回は敬老会を計画しています。



リハビリテーション科 理学療法士 郡山 雄太

この経験を生かして万が一の場合にも備えていくべきなのだと思います。

しかし結果は「努力賞」でした。正直とても悔しい思いでしたが、私たちは今回の消防大会を通じて火事が起きたときの対応の難しさを改めて感じ、その難しさの中にも対処方法があり、未然に火事を防げるということを知りました。今後この経験を生かして万が一の場合にも備えていくべきなのだと思います。

6月16日に開催された城南区自衛消防隊屋内消防栓操法大会にさくら病院も参加いたしました。

種目は「3人操法男子の部」と言われるもので、大島 周二、白濱 一美、郡山 雄太の3名がさくら病院代表としてエントリーしました。この消防大会に向けて私たちは3人は、日差しの強い日中に汗を流しながら訓練をし、時にはミーティング中にお互いの意見で熱くなりすぎる事もありましたが、真剣に全6回の訓練をこなしました。なぜここまで真剣に訓練を行ったかと言つと、さくら病院は去年の消防大会において「優勝」を成し遂げたという経緯があったからです。私たちはその優秀な隊員に負ける訳にはいかないと、思いで大会本番に臨みました。

自衛消防隊操法大会に参加して



かたえ今昔物語

人間最高の願いは今も昔も健康第一！

早良郡18番札所、荒れ果てた薬師堂を復活

ご本尊の薬師如来は、病気の中でも特に眼病を治す仏として、古くから広く信仰されてきました。一般には左手に薬壺を持ち、右手には人々の畏れを取り除く施無畏印の形をし、日光菩薩・月光菩薩を脇侍として薬師三尊といいます。元々「仏門」という小字名のあたりの道端にお祭りしてありましたが、堂宇も荒れ果てていたの粗末になってはならないと現在地(片江2丁目16)に移し変えられました。昔の「早良郡88番札所の第18番札所」といわれています。

最初のお堂が、いつごろ建てられたかは不明ですが、現在のお堂は1980(昭和55)年に建てられました。現在では上小多羅の10数戸で毎月8日に清掃をし、毎年4月21日にお祭り(おこもり)をしながらお守りをしています。

さくら病院では「医療連携室」と「医療相談室」を2つの柱として相談窓口業務を行っています。
どうぞお気軽にご相談ください。

【病診・病病連携のご案内】

地域の病院・診療所と連携をとるために医療連携室を設けております。
患者様の病気や症状に応じ、「診療所と病院」、「病院と病院」、「病院・診療所と特定機能病院」が
連携を密にし、患者様に適切な治療を行えるよう、検査・入院体制を整備しています。

医療連携室 TEL092-864-1212 / FAX092-865-4570

担当 楠原 治之 (医療連携室長)

南里 幸嗣 (連携室主任)

篠原 和子 (外来師長)

小川 美和 (医療ソーシャルワーカー)

谷屋 洋子 (医療ソーシャルワーカー)

中村 亜古 (事務部)

相談受付 (医療相談室とも)

平日 午前9:00～午後 5:00

土曜日 午前9:00～午後 12:30

※日祝祭日は除く



■さくら病院では、セカンドオピニオンのご相談にも応じています。まずは、お電話でお問合わせください。

外 来 診 察 表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科
	第2診察室	楠原 内科/消化器科(肝臓)	王寺 内科/胃腸科	本村 内科/胃腸科	西本 内科/胃腸科	王寺 内科/胃腸科	楠原 内科/消化器科(肝臓)
	第3診察室	石川 内科/胃腸科	村上 内科/心療内科		岡田 内科/胃腸科	平林 内科/診療内科	大隈 内科/糖尿病外科
午後	第1診察室	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科/脳卒中・胃腸科	王寺 内科/胃腸科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科/東洋医学科	
	第2診察室	本村 内科/胃腸科	西本 内科/胃腸科	佐々木(秀) 内科/血液・腫瘍	楠原 内科/消化器科(肝臓)	石川 内科/胃腸科	
	第3診察室	村上 内科/心療内科	岡田 内科/胃腸科	佐々木(靖) 循環器(隔週)		阪元 脳神経外科	
専門外来 (予約制)	午前	井上 神経内科外来		馬場 神経内科外来	渡辺 呼吸器内科外来	岡崎 放射線科外来	
	午後	田川 物忘れ外来 本村 胃腸科外来	岡田 胃腸科外来	王寺 胃と腸外来 田川 物忘れ外来 佐々木(秀) 血液・腫瘍外来 佐々木(靖) 循環器科外来(隔週)	楠原 肝臓科外来	阪元 脳外科外来	

病院までの交通アクセス

■ 地下鉄七隈線
(福大前下車、1番出口より徒歩10分)

■ バス (西鉄バス長野町バス停下車)

西鉄バス系統番号

(天神方面より) 12,13,14,61,114,140番

(西新・飯倉方面より) 95番

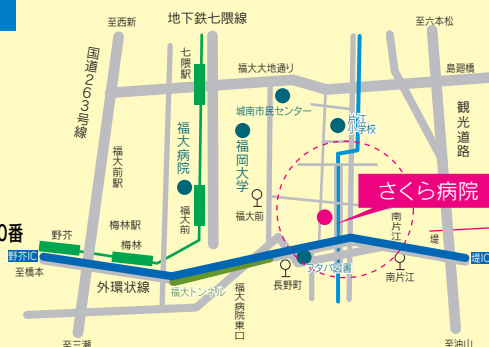
(博多駅方面より) 12,13,16,18,64,114,140番

(松原・片江方面より) 6,12,13,14,16,18,61

64,95番

■ 車 (病院裏手に専用駐車場があります。)

天神より約30分・堤ICより約5分



医療法人社団 江頭会 さくら病院
在宅医療介護センターさくら



社会福祉法人 桜花会
ライフケア大手門

社会福祉法人 桜花会
特別養護老人ホーム ライフケアしかた

高齢者安心ハウス
あっとほーむ片江

〒814-0142 福岡市城南区片江4丁目16-15 TEL092-864-1212 FAX092-865-4570

E-mail: info@sakurahp.or.jp

ホームページ: <http://www.sakurahp.or.jp/>

(8月1日ホームページを更新いたしました)

(事務所 TEL 092-801-7386)