ご自由にお持ち帰りください

さくらだより

ESH
さくら病院

SAKURA

日本医療機能評価機構認定

健・康・通・信

Vol.37

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。

さくら病院　副院長
江頭　芳樹

炎暑、酷暑、猛暑、どの表現が適切かは別として、史上稀にみる暑い夏となった二〇一〇年でした。福岡市でも八月二十八日にフェーン現象のために37・7℃を記録しました。この夏、熱中症で救急搬送された方々は数万名に及び、死亡された方も四七〇名前後であったとの事でした。まさにサバイバルの夏、との感を新たにしました。季節の移り変わりは早く、今はもう秋で多くのことを忘れ去っていきますが、今年の夏の暑さはおそらく長く記憶にとどまるのでは、と思っています。ともあれ救急搬送がこれで増加したのは間違いありません。昨年は新型インフルエンザで増加しましたが、何が起こるか分からないというのが事実のようで、我々医療に携わる者は気の抜ける暇がない日々が続いています。これから再びインフルエンザの流行期を迎え、強毒性鳥インフルエンザ（H5N1）の流行がないことを祈っています。さて、医療費改定で医療費は久しぶりに増額されましたが、今までの毎年社会保障費二二〇〇億円削減の悪影響を払しょくするまでには至っていません。菅総理は強い社会保障を構築するとおっしゃっていますが、尖閣諸島での対応等を見ると心もとなくなってきます。まさに有言実行していただきたいものです。

高齢者の運動療法

リハビリテーション科
医師 岩崎敬雄

① 楽しく長続きする運動を

無理なく体力に応じて体を動かすことは健康によく、それが楽しく長続きしなくてはなりません。現在、散歩、踊り水泳、卓球、テニス、ゴルフ、太極拳など楽しく体を動かされている方はそれを続けてください。高齢者の方が気軽にできる運動療法をいくつかとりあげてみました。

② 歩くことが基本

歩ける方はまず歩くことが基本です。体重を下肢にかけることは、寝た姿勢での長時間の強力な運動療法に比べ、あらゆる面ではるかに勝ります。

体重による床反力を吸収してくれるウォーキングシューズのよいのを選びましょう。

股関節、膝関節疾患の変形性関節症の方で、プールに行くことが可能な方は水中ウォーキングが理想的です。

③ 筋肉は年齢に関係なく鍛えれば強くなる

年齢と共に筋力は低下し６０歳代の脚筋力は２０歳代の半分になります。筋肉のトレーニングによる増加率は２０歳代も６０歳代も同じです。筋肉は年齢に関係なく運動により強化することが可能です。

図１ 兵庫医科大　楊より

腹筋の筋力増強法として気軽にできる方法は、朝晩寝床の中で両足を伸ばしたままで踵を１～１０センチ位、床からあげて静止する。きつくなったら床にもどす。これを繰り返す。踵をあげすぎると腰を痛めます。【図１】

椅子に座ってテレビを観ているときなどに片脚を伸ばして床と平行に保ち太ももの前面の筋肉に力をいれて１０秒間くらい保つ。これを反対側の脚でも行い数回行う。【図２】　歩いたり、踏ん張ったり、立ち上がったりするときに働く太ももの筋肉の訓練になります。

図２ エーザイパンフレットより

俳優の森光子さんが毎日１５０回されていることで有名なスクワットは臀部、下肢の筋力訓練になります。

入浴時に湯船の壁に片脚の膝を軽く伸ばした状態で太ももに力をいれて足底部を押しつけ数秒間保つと大ももの筋肉訓練になります。【図３】

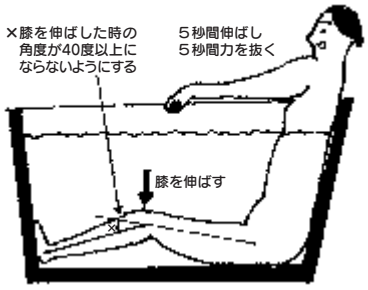


図３ 吉備国際大学　川村より

エルゴメーターという固定式自転車を使うのも股関節、膝関節への負担が少なく下肢の筋トレになります。

④ 高齢者に多い疾患の運動療法

脊椎骨粗鬆症と診断された方は脊椎を無理に前屈（前に曲げる）する運動は避ける必要があります。無理に前屈すると新たな脊椎圧迫骨折が発生しやすくなります。逆に脊椎を後屈（後ろにそらせる）運動が背筋のストレッチ運動となり新たな骨折発症の予防効果があります。

腰部脊椎管狭窄症と診断された方は杖をついて腰を少しかがめて歩く、シルバーカーを押しながら少し腰をかがめて歩く、自転車で移動するなどがよい運動になります。

五十肩と診断された方は体を前屈して腕を前後左右に振る振り子運動が痛みなく効果があります。

バランス能力を高めるために日本整形外科学会は開眼片脚起立訓練を推奨しています。【図４】

図４ エーザイパンフレットより

⑤ 専門家に相談を

年齢、体力、疾患、環境など皆異なっています。いくつかの疾患を併せ持った方も多く、自分にあった無理のない楽しく長続きする正しい運動療法を担当の医師、理学療法士、作業療法士と相談して決めていただければと思います。

看護実習　久留米大学認定看護師 教育センター 緩和ケア分野　江夏 光恵さん・豊山 優子さん

９月６日から１０月１日までユニット病棟、１０月４日から１０月８日まで訪問看護ステーションで実習させてもらっていました江夏と豊山です。私たちは、久留米大学認定看護師教育センターで、緩和ケア認定看護師になるために勉強しています。

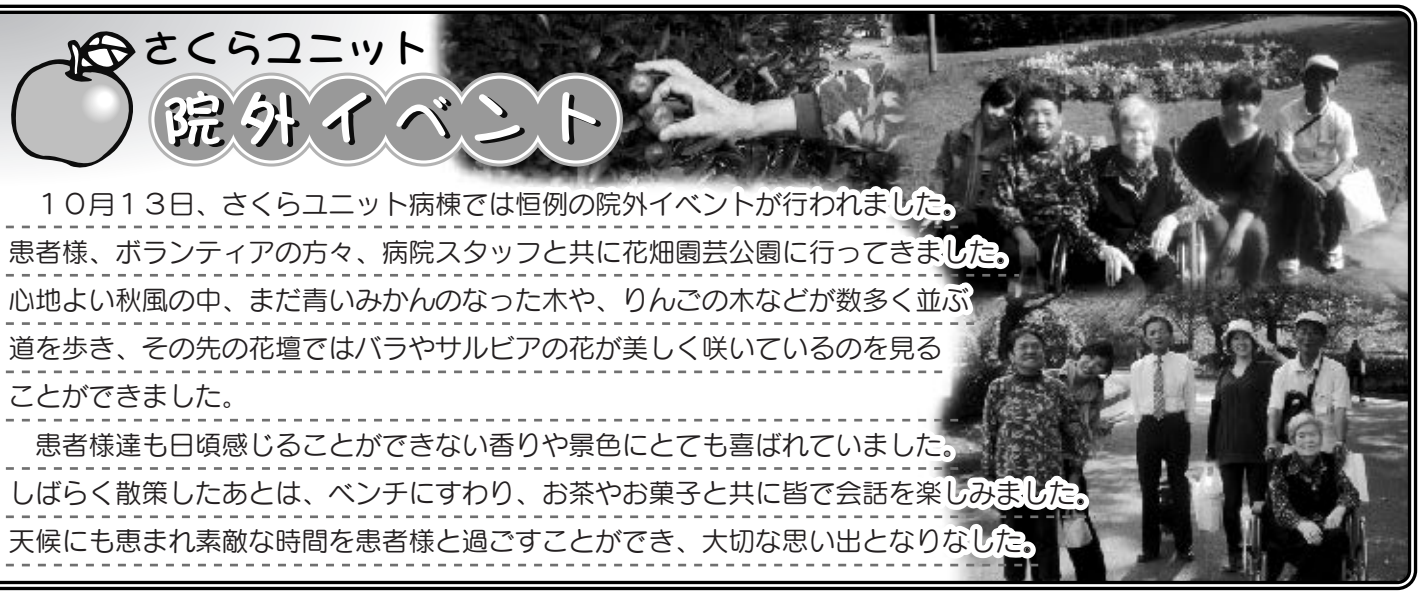
９月１６日は、「死後の処置からエンゼルケア」という題目で、学習会をさせていただきました。遺体の変化を踏まえたケアや、事例を通したグリーフケアの効果の説明などを行いましたが、学習会実施後、ほとんどの方が理解できたという意見をいただきました。今後、少しでもその人らしいエンゼルケアを行い、家族と医療者共に満足できるケアが提供できたらと思います。また、私たち自身も、今回の学習会を通して、認定看護師としての活動を行っていくにあたり、貴重な経験となりました。お忙しい中、たくさんの方に来ていただき、本当にありがとうございました。

ユニット病棟では、時間が穏やかに流れており、患者様だけでなく、家族も一緒に考えた対応もされておりとても丁寧なケアが行われていました。

さくら病院で学んだ緩和ケア精神を忘れず、一般病棟でも活動していけるようにこれからも頑張りたいと思います。５週間本当にありがとうございました。

＊グリーフケアとは、「グリーフ」は「深い悲しみ」という意味の英語。両親や恋人、愛する伴侶といった身近な人の死から立ち直ることができなくなった人をケアしようというのが「グリーフケア」です。

さくらユニット 院外イベント



１０月１３日、さくらユニット病棟では恒例の院外イベントが行われました。
患者様、ボランティアの方々、病院スタッフと共に花畑園芸公園に行ってきました。
心地よい秋風の中、まだ青いみかんのなった木や、りんごの木などが数多く並ぶ道を歩き、その先の花壇ではバラやサルビアの花が美しく咲いているのを見ることができました。
患者様達も日頃感じることができない香りや景色にとても喜ばれていました。
しばらく散策したあとは、ベンチにすわり、お茶やお菓子と共に皆で会話を楽しみました。
天候にも恵まれ素敵な時間を患者様と過ごすことができ、大切な思い出となりなした。

給食嗜好調査 ～栄養科～

当院栄養科では、年2～3回入院患者様に嗜好調査を行っております。現在の献立に対しての評価および、入院患者様の嗜好を考慮した献立を作成することを目的として実施しております。対象者は、返答の出来る入院患者様、もしくは実施日に面会されているご家族です。調査方法、及び調査内容は食事の量、味付け、盛り付けなどについて患者様のベッドサイドへ行き、一人一人聞き取りにて返答して頂いております。治療食に関しては、治療の目的に合わせた食事であることを理解してもらう様に説明を同時に行っております。

又、嗜好調査終了後、アンケートを集計し、満足いく評価が全体の7割以下の項目に関しては、随時検討し、献立の変更、調理師への指導を行っております。

食事は入院中の楽しみの一つとされている患者様も多く、嗜好調査をもとに栄養科一同これからも満足頂ける食事作りを目指し、努力を行っていきます。

クラブ紹介

☆さくら病院☆

フットサル部

さくら病院フットサル部は発足して３年目を迎えました。毎週金曜日夜９時から２時間、さくら病院から都市高速で１５分くらいのところにあるフットサル場にて活動しております。活動内容は主に他のチームとの練習試合やリーグ戦、大会への参加です。発足当初は対戦相手を探すのに一苦労でしたが、今では対戦相手に困らないまでに至りました。フットサルは運動不足解消やストレス発散だけでなく、院外の人達とも交流ができ、とても充実した時間を過ごしています。また、男性だけかと思いきや女性が参加しているチームも多く月に一度くらいはミックスでも練習試合などしております。

最近では原土井病院との練習試合をきっかけに福岡赤十字病院が主催している大会に参加しました。場所はホークスタウンにて予選が４試合あったのですが残念ながら決勝トーナメント進出とはなりませんでした。半年に一度大会が行われているそうなので次は決勝トーナメント進出を目指して頑張ります。

かたえ今昔物語

片江川に昔あった、「井ぜき」にまつわる民話です。

『井ぜき』とは田んぼに水を引くために、川に杭を打ち込んで水がたまるようにしたしかけです。田植えが始まる前の農家の大事な仕事でした。

ところが、「他の井ぜきは壊れんとに…」と、田んぼのまわりに村人たちが集まって、水を引けない田んぼに困り果てています。

どうしたものかと相談しているところへ山伏が通ります。

山伏は村人たちの困った様子が気になったらしく、一度通り過ぎた道を引き返してきて、「何か困ったことのようにみうけましたが…」と村人たちに声をかけました。

村人たちから話を聞いた山伏はおもむろにお祈りをはじめ、占いの結果を村人たちに話します。

「雨よけにしだの葉を着た人を人柱にたてよ！とのおつげが…」

村人たちはお互いに着ているものを見回しましたが、しだの葉を身につけたその人とは山伏自身でした。

山伏は自問自答して悩みましたが、世のため人のために人柱になることを決心してその井ぜきの中央にたちました。

するとあれほど何回も作りなおした井ぜきに水がたまってゆきます。

待望の水が田んぼのまわりに広がっていきました。

今は昔、山伏の心温まるお話です。

●開放型病院登録医療機関ご紹介●

腎臓内科（予約制）、人工透析、バスキュラーアクセス、一般内科

池田バスキュラーアクセス・透析・内科クリニック

院長 池田　潔 先生
認定内科医
日本透析医学会専門医・指導医

〒810-0012
福岡市中央区白金1-20-3
紙与薬院ビル1F・2F
TEL **092-526-4810**
FAX 092-526-4812

さくら病院の皆様、はじめまして。

登録医になりました池田バスキュラーアクセス・透析・内科クリニックの院長の池田です。

今年9月1日オープンしたばかりですが、19年間福岡赤十字病院の腎臓内科におりましたので御存知の方もおられると思います。

当クリニックでは、福岡赤十字病院で私自身が透析アクセスと腎不全保存期外来・維持透析治療を中心に仕事をしてきましたので、その3本柱が十分に機能出来るように、最初から副院長に安田透医師と他に13名のスタッフ(現在16名)で開院しました。

急患のアクセス手術をいつでも受け入れ可能ですが、術後の安静1泊入院をさまざまな施設にお願いいたしております。

そのうち、さくら病院近隣の透析施設からの透析患者さんや、保存期腎外来の患者さんの短期入院の御依頼をすることがあると思いますので、その節はよろしくお願いいたします。

当クリニックは、透析システムから電子カルテとレセプトコンピューターまで連動しており、透析患者さんが体重計に乗るだけですべての受付が完了するシステムになっています。

腎臓外来もフィルムレス、ペーパーレスを実現しました。

アクセス手術は、ハイビジョンカメラによる完全記録によって画像データをフィードバックすることができます。

来年改定されるバスキュラーアクセスのガイドラインも担当させていただいていますので、最新の情報と技術の提供を行っていけますので、今後ともよろしくお願いいたします。

22年度 敬老会

夏の猛暑が少し和らいだ9月16日、2内科主催の敬老会を開催いたしました。入院中の最高齢者3名の方を表彰させていただきました。3人の方より「皆さまのおかげで今日まで頑張ってこれました。これからも楽しく頑張ります」とのお言葉をいただきました。ボランティアさんの三線の演奏に合わせて手拍子と歌でなごやかな雰囲気となり、スタッフによるハンドベル演奏の美しい音色に耳を澄まして聴き入っていただきました。患者様お二人の歌のご披露で会場は拍手喝采。ささやかなプレゼントと茶話会は笑い声と笑顔でいっぱいになりました。

日頃制限の多い入院生活の中で喜んでいただけたことを嬉しく思います。敬老会へ参加していただいた皆様が来年も楽しい敬老会を過ごされるようスタッフ一同頑張りたいと思います。

ふれあいアロマ体験

１０月１６日（土）にアロマクラブと通所リハビリのご利用者様との交流がありましたのでご紹介します。アロマクラブは当院のクラブ活動の一つで、約２５０種類あると言われているオイルの中から、身体の不良改善・健康回復・増進美容等、状況に合わせたオイルを使用し心身に働きかける効果を試していく活動をしています。今回は通所リハビリのご利用者様に合うオイルを予め用意してもらいアロマ体験をしてもらいました。すぐに部屋中に柑橘系のとてもいい香りが充満し、職員も仕事中でありましたが少しリラックスモードになってしまいました。体験は香りだけではなく、オイルを使ってのハンドマッサージをしてもらいました。とても気持ちがいいのか、普段見せないような表情がみられました。女性のご利用者様は積極的に参加していましたが、男性は女性に手を握られるとの事で遠慮がちでしたが、照れながらも参加されていました。３０分程度と短い時間でしたがとても貴重な体験をしました。アロマクラブの皆様、本当にありがとうございました。

SAKURA information

医療法人社団 江頭会
ESH さくら病院

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、患者様へ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」「医療相談室」のご案内

「医療連携室」
患者様へ適切な医療の提供が行えるよう、地域の診療所や病院、在宅サービス事業所等との連携に努めています。

「医療相談室」
退院後の生活に対する不安、福祉や介護サービスについて、経済的な問題、入院相談等についての相談を承っています。お気軽にお声をおかけ下さい。

医療連携・相談室　TEL　092-864-1212　FAX　092-865-4570

担当者			相談受付	
	医療連携室長	楠原　浩之		
	室長	南里　幸嗣	平　日	午前9:00～午後5:00
	医療ソーシャルワーカー	小川　美和	土曜日	午前9:00～午後12:30
		松本　梨佐		

■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

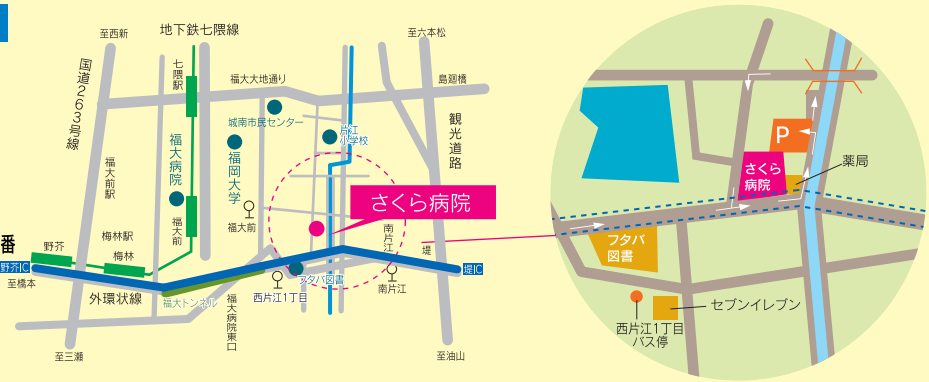
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室	江頭(芳) 総合診療科／脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科／脳卒中・胃腸科	江頭(芳) 総合診療科／脳卒中・胃腸科	江頭(啓) 総合診療科／東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科／東洋医学科	江頭(啓) 総合診療科／東洋医学科
	第2診察室	楠原 内科／消化器科(肝臓)	王寺 内科／胃腸科	秋満 内科/循環器	西本 内科／胃腸科	王寺 内科／胃腸科	楠原 内科／消化器科(肝臓)
	第3診察室	大門 内科／胃腸科	村上 内科／心療内科	宮崎 内科／胃腸科	知念 内科／胃腸科	辰島 内科／心療内科	井手 内科／糖尿病外科
	第5診察室			岩崎 外科	渡辺 呼吸器内科外来		
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	秋満 内科/循環器	西本 内科／胃腸科	石津 内科／血液・腫瘍	楠原 内科／消化器科(肝臓)	秋満 内科/循環器	
	第3診察室	村上 内科／心療内科		佐々木(靖) 循環器（隔週）	早田 内科消化器科(肝臓)	知念 内科／胃腸科	
	第5診察室			田中 内科/胃腸科		安部 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	秋満 循環器外来		石津　佐々木(靖) 血液・腫瘍外来　循環器外来	楠原　早田 肝臓外来　肝臓外来	安部 脳神経外科	

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**（西鉄バス西片江1丁目バス停下車）
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
（桧原・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/（11月1日ホームページを更新いたしました）

直通TEL
事務所 092-801-7386
ユニット 092-872-5615
1内科 092-872-5611
2内科 092-872-5612
3内科 092-872-5613

2010年 12月