

防火防災訓練

9月28日(金) 4A病棟を主会場に防火・防災訓練を実施しました。震度5強の地震が発生したと想定し、消火器・消火栓を利用した初期消火訓練をはじめ、今回は鈴鹿市消防本部様のご協力を頂き、避難誘導訓練の中で逃げ遅れた患者さんを、はしご車により救出する訓練を実施しました。



11月14日は、「世界糖尿病デー」です

世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が年々世界的に拡大している状況を受け、世界規模で糖尿病抑制に向けた啓発活動を推進する目的として指定されました。当院でも、糖尿病についてもっと多くの人に正しく理解していただくため、糖尿病教室を担当しているスタッフがそれぞれの専門分野で糖尿病について知っていただきたい内容のポスターを11/5～16の期間、クリニック多目的室に掲示します。また、11/14にイベントを開催しますので、詳しくは病院・クリニック各所にある掲示板の案内ポスターをご覧ください。

場所 クリニック多目的室 **期間** 11/5(月)～11/16(金)

薬剤管理課木村課長が全国Web講演会で講演を行いました

8月27日にMSD株式会社主催の抗菌薬適正使用オンラインセミナーで当院の抗菌薬適正使用支援チームと病棟薬剤師の連携について講演を行いました。全国で約1500人以上の方が視聴していただきました。近年、抗菌薬が効かない菌が増加しており、抗菌薬の適正な使用は伊勢志摩サミット以降、国をあげて取り組んでいる課題です。特に、風邪で処方される内服抗菌薬の使用量の増加が問題となっており、医療従事者だけでなく国民の協力も必要になります。今後も病院として抗菌薬の適正使用に取り組んでいきたいと考えています。



第15回健康セミナーを開催します

12月8日(土)午後1時30分～研修医棟3階にて

皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

内容

- 健康についての講演(テーマ:禁煙・運動・栄養)
- 簡単ストレッチ体操
- 骨密度・血圧・体脂肪等 各種計測
- 健康相談 など

参加無料
申込不要

年末年始休診のお知らせ

12月29日(土)から1月3日(木)は休診となります。

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 地域と連携し災害時救援活動を行います
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

ほっと smile

「平田野中学校の職業体験」「鈴鹿医療科学大学多職種連携実習」を受け入れました!



9月11日(火)から14日(金)までの4日間、鈴鹿市立平田野中学校2年生4名の職業体験がありました。薬剤管理課、看護部、栄養管理課、放射線課での体験を緊張しつつも一生懸命に取り組んでいただきました。



9月3日と5日の2日間、鈴鹿医療科学大学の多職種連携実習として、実習生5名を受け入れました。

模擬カンファレンスや多職種の実習を経験し、それぞれの職種の役割とともに連携の大切さを学ぶ機会になりました。

看護補助職員を募集しています。正職員2名

患者さんの日常生活援助、ベッドメイキング等を行って頂きます。経験のない方でも大丈夫です!! 病院見学も随時しております。お気軽にお問い合わせください。

担当:看護部 横田

TEL 059-375-1332(看護部直通)

編集後記

今回は「4B病棟紹介」を中心に、医療連携紹介などをお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-8505 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 mail:info@kaiseihp.com

回生ニュース

K a i s e i N e w s

社会医療法人 峰和会

103号

2018.11月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-375-1212
FAX/059-375-1717
URL/http://www.kaiseihp.com
編集協力/TCK Nagoya

- 1 医療の現場から「4B病棟」
- 2 あなたのお医者さん「ふくしま整形外科クリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
- 4 交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
- 5 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 6 健康コーナー「医食動源」
・ロコモシリーズPart3 ロコモと膝痛
・ブロッコリーとツナのリースピザ
- 7 回生.com
「ドクターズリスト」整形外科 大井 徹
- Information

ほっと smile 他

Christmas Concert 2018

今年も、恒例のクリスマスコンサートを開催します。例年沢山の方にご参加いただき、盛りだくさんの内容となっています。今回は、西部少年少女合唱団の皆様をお招きしゲストコンサートを開催予定です。また、職員によるハンドベル演奏、院内サークル「響」による三味線演奏などを予定しています。皆様のご参加をお待ちしております!



12月1日(土曜日) 午後2時～

病院1F エントランスホールにて

4 B 病棟

紹介!

introduction

地域包括ケア病棟とは

急性期で治療を経て病状が安定した患者さんが、60日という期間の中で在宅復帰に向けた診療・看護・リハビリを行うことを目的とした病棟です。

「患者さんが安心して笑顔で退院していただくこと」を基本方針に掲げ、現在29名のスタッフでケアを行っています。



課長 津田 京子

平成28年1月より稼働

地域包括ケア病棟の立ち上げの話があった頃、当病棟は整形外科急性期病棟として入院患者さんの受け入れをし、内科病棟の部屋がない時に対応するなどチームとしてまとまっていた時でした。「地域包括ケア病棟」と言われても、どんな方が入院され、どんな方が入院できるのか?とにかく初めての取り組みでしたので、まずは病棟のスタッフに理解を得る為、医事課を交えた説明会を行いました。リハビリのスタッフも人数が少ない中で、特に土日のスタッフが少なく、1日平均2単位(※)を維持していくのが大変でした。まもなく2年を迎えますが、医師・リハビリ・メディカルなど多くのスタッフの協力のおかげで維持できています。

地域包括ケア病棟の特徴は、さまざまな疾患の患者さんが入院されるこ



← 病室(435~436・448~451) 病室(426~434・437~447) →

とです。約5割が整形外科疾患の患者さんで、次いで脳神経外科、神経内科、内科の患者さんといった感じです。リハビリを中心とした治療が多いので、比較的元気な方が多いんですね。ケアするスタッフも自然と明るく元気な対応になります。一方で、さまざまな疾患の患者さんが同じ病棟に入院されていますので、その方にあったきめ細やかな対応を心がけています。

4B病棟のこんないいところ!

長い入院生活ですので、部屋の環境を整えることをモットーにしています。1週間程度なら我慢できることも1ヶ月2ヶ月と長い患者さんにとっては苦痛になることも、あると思います。「夜、ねむれているか」「同室者同士トラブルが無いかな」等、配慮しています。スタッフたちも検温などで病状を聞いてくれるのももちろんですが、意外にそう

いった部分の声かけもしてくれていて、良く気がつくスタッフは私の自慢です(笑)。当病棟は、急性期病棟から転棟してこられる患者さんが殆どですから、「前の病棟は、こうだった」などと、比較されやすいんですね。いつも以上の対応をしていかないと「いい病棟」とは思ってもらえないので、スタッフたちが心遣いしてくれています。やはり急性期病棟は入院期間も短く、スタッフも忙しいのが現状です。しかし、当病棟では入院が長い分、急性期の時には気がつかなかった事にも、色々気づくことができるので、当病棟ならではの強みでもあるね、とスタッフたちと話しています。

※リハビリをしている患者さんのリハビリの単位数(1単位は20分)が、平均2単位になるように維持すること

2014年の診療報酬改定で、超高齢化社会を支える立役者として「地域包括ケア病棟」が新設されました。当院でも稼働を始めています。今号ではこの地域包括ケア病棟を紹介します。

このコーナーでは毎号当院のドクターを紹介してまいります。

Doctors List

大井 徹

おおい とおる 整形外科

専門領域: 膝関節外科、スポーツ整形

資格: 日本専門医機構整形外科専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、三重大学医学部臨床講師



Q1. 出身地はどちらですか? 幼少時の思い出を聞かせてください

奈良県奈良市の出身の2人兄弟の次男です。小学校低学年までは野球をしたりドッチボールなど身体を動かすことが好きでした。小学校高学年からは塾に入り勉強していましたね。中学では部活でサッカーをやっていたので、基本的に、身体を動かすことが好きでした。



幼少時の先生

Q2. なぜ医師をめざしたのですか?

これといって決め手になったことはないのですが、小さい頃から「人体の秘密展」のようなものに興味がありました。研究の成果をみるのが楽しいように、人体の仕組みに興味を持っていました。父は公務員でしたが、母は薬剤師でしたので、母の影響で、医療に興味はあったと思います。

Q3. 学生時代の思い出をお聞かせください

大学時代はラグビーを6年間やっていました。初めての1人暮らしでしたので、自炊もたまにはしていました。得意料理はチャーハンかな?バイトは殆どが家庭教師でしたが、学生時代にしかできない色々な経験をしなければと思い、一度だけ飲食店でアルバイトをしました。調理補助や皿洗いなどをやりましたが、ラグビーで疲れているため、両立するのが大変でした。試験前にはとても無理で、3ヶ月でやめてしまいました。コンサートの警備のバイトもしたことがあります。警備の仕事なのでステージの方を向くとおこられるんですよね(笑)でも見なくなっちゃうじゃないですか?ちらちらステージを見て、怒られながら、警備しました。



大学時代ラグビー仲間と

Q4. 整形外科を専門にしたのはなぜですか?

初期研修医として、鈴鹿回生病院を選んだ時から整形外科を専門にすると決めていました。大工仕事をみてるのが楽しいように整形は骨の大工というイメージがあって、興味がありました。膝関節を極めたいと思ったのは、2年間の研修後、大学や鈴鹿中央総合病院、尾鷲総合病院、名張市立病院などの医療機関でさまざまな患者さんを診させていただくなかで、膝疾患をかかえる患者さんが多いことを実感してからです。専門性をもったスペシャリティとなるためには、やはり多くの症例経験が必要ですので、患者さんが多い病院且つ、膝の専門の医師がいる病院でしっかり学ばせて頂ける事がありがたいですね。

Q5. 趣味や好きな事(ストレス発散方法など)は何ですか?

プライベートでは3児の父です。趣味は「女兒9歳、男児5歳、女兒2歳」の子育てでしょうか?(笑)アウトドアが好きで、年に2回くらいですが、休みの日は家族でキャンプに行くのが楽しみです。子どもたちが喜んでくれるうちは、続けたいですね。また、週に1回ですが、長女とはテニススクールに通っています。唯一、今やっている運動です。



幼少時の先生

Q6. 今後力を入れて行きたいことは何ですか?

膝痛にも色々ありまして、加齢によるものと、スポーツによるもので痛みの種類が違ってくるんですね。老若男女問わず、膝に関してはどのような疾患でも診られるようにになりたいと思います。治療方法もここ10年くらいで変わってきているので、最先端の治療を学び、患者さんに還元できるよう努めたいと思います。

Message

患者さんへのメッセージ

長年膝の痛みに悩んでいる方、不意な怪我などで膝に痛みを抱えている方は、ぜひ一度ご相談ください。その方に合った最善の治療を提供できればと考えています。

膝痛は中高年女性の2人に1人、男性の3人に1人にあると言われ、ロコモの要因のひとつです。痛みでじっとしていると、脚の筋肉も弱くなり、膝が安定しないため、関節に負担がかかってしまいます。少しでも長く自分の脚で歩けるように毎日コツコツ続けてみましょう。



理学療法士
加藤 俊宏

太ももの前の筋肉に力をつける運動

椅子に座り、片方の膝をまっすぐに伸ばします。このとき、足首は直角に曲げて行ないます。伸ばしきったら5秒その位置で維持し、その後ゆっくり降ろします。左右それぞれ20回ほど行います。



膝を伸ばす運動

椅子に浅く座ります。手をお皿の少し上に置き痛くない程度に膝を伸ばします。このとき、足首を直角に曲げるとふくらはぎが伸びます。その後、背中を伸ばしたまま、腰ではなく、股関節を曲げるようにすると太ももの裏が良く伸びます。



発信@栄養管理室

管理栄養士
山添 晴花

●ブロッコリー

ビタミン、カリウム、食物繊維等を豊富に含み、抗酸化作用に優れる緑黄食野菜です。ビタミンCは水に溶けやすいので短時間で茹でるか、蒸し茹でやレンジ加熱が良いでしょう。茎の部分は食物繊維が多く、加熱すると甘味が増えて美味しくいただけるので捨てずに使うのがおすすめです。

●食べ方提案

高カロリー・高塩分のイメージがあるピザですが、無塩の生地を薄く成形し、ソースにカレー粉を使うことで美味しくエネルギーと塩分がカット出来ます。見た目もクリスマスらしく仕上がるのでパーティの1品としていかがでしょうか？

【栄養成分】1人分あたり

エネルギー	256kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	9.4g
炭水化物	30.5g
塩分	1.0g

ブロッコリー

フライパンで簡単

ブロッコリーとツナのリースピザ

【材料】(4人分)

生地

薄力粉	100g
オリーブ油	大さじ1
水	大さじ3

トッピング

ブロッコリー	1房
水煮ツナ	80g
しめじ	1パック
黄ピーマン	1/4個
チーズ(脂肪30%オフ)	60g
ミニトマト	4個
にんにく	1かけ
トマト缶	240g
カレー粉	小さじ1
パセリ	少々
油	小さじ2

【準備】

- 生地は粉がなくなるまでこね、10分程ねかせておく
- ブロッコリーは子房に分けて下茹で、しめじは石づきを落としてほぐし、残りの野菜は食べやすい大きさに切っておく

- にんにく・パセリをみじん切りにし、Aを合わせてソースを作る

【作り方】

- ①生地を薄く伸ばして成形し、油を熱したフライパンで焼く(リース型にする時は丸く伸ばし、真ん中をくり抜く)
- ②片面に焼き色が付いたら裏返し、Aを塗りトッピングを彩り良くのせる
- ③蓋をして3-5分蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成

連携医療機関紹介

ふくしま整形外科クリニック



▲ 福島達樹院長

7月に開院しました

ふくしま整形外科クリニックは、創徳中学校のすぐ前にあります。「Fukushima (ふくしま)」のFをもじった若葉のモチーフが目印です。優しいグリーンを基調とした院内はすべてバリアフリー。待合には随所に配置された観葉植物が温かみあふれたインテリアと融合し、居心地のよい空間がひろがっています。



院長の福島達樹先生は、平成6年三重大学医学部をご卒業後、三重大学附属病院、静岡県立静岡病院、尾鷲総合病院、鈴鹿回生病院などの医療機関にて、整形外科専門医として研鑽をつまれました。大学院では須藤教授のもとで骨粗鬆症の調査研究に携われ、その後、17年間勤めた回生病院では脊椎脊髄外科指導医としても活躍されておられました。鈴鹿市神戸出身の先生は、生粋の地元生まれの地元育ち。幼少時は近所の開業医の先生にお世話になったのだとか。「幼少時から怪我が多く、湯浅整形の親

父さんにはとてもお世話になりました。また、熱が出た時は、近所の笠間先生や浦川先生に診てもらっていました。そんな頃から地元を支える医師への憧れがあったように思います。医師となり、この地域に恩返しができればという思いから、平成30年7月11日、この地に開業させていただきました。93歳まで開院されていた中尾先生の奥様は私の患者さんで、『あなたも90歳まで頑張るのよ!』と発破をかけられたばかりです(笑)」。現在先生を筆頭に、看護師4名、理学療法士2名、放射線技師1名、事務3名、リハビリ助手4名の15名体制で診療を行っています。

専門は腰と骨粗鬆症

整形外科の分野は多岐に渡ります。その中でも先生のご専門は腰と骨粗鬆症。腰の痛みを緩和させることを治療の柱とされていると言います。

「当院では、腰痛、坐骨神経痛、椎間板ヘルニアなどの治療、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアなどによる体動できないほどの強い神経痛に対しては、ブロック注射も行っています。骨粗鬆症で骨折しやすい人に対する薬物療法なども行っています。また、当院の理学療法士の先生も脊椎を専門としておりますので、理学療法そして物理療法をリハビリテーションチームで対応しております。腰痛の原因は、姿勢の悪さや運動不足、疲労や緊張などによる骨や筋肉の異常・ストレスなどの精神的要因等さまざまです。女性の高齢者には骨粗鬆症の方が多く、これが原因で慢性的な腰痛になられている方も多いんですね。腰痛の大部分はご自身でコントロールできるとも言われていますので、患者さんご自身に基本的な知識をお持ちいただき、より良い生活習慣を身につけて適切な治療を行っていく必要があります」。

DATA

TEL 059-382-7272

住所

鈴鹿市三日市町1964

診療科目

- 整形外科
- リハビリテーション科

診療時間

午前/9時00分～12時00分
午後/2時30分～6時30分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	×	○	○	×	×

リハビリの午後診療/午後2時～6時

休診日

水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



患者さんへのメッセージ

～勤務医時代、さまざまな地域で診療をし感じたこと、それは過疎地では同じレベルの医療を受けられていないということでした。私はどの地域でも同じレベルの医療を受けて頂く権利はある、ただ、そのためには自身の医療の技術レベルをあげていかなければならないとの思いから、研鑽を積んできたつもりです。その気持ちは開業した今も常に持ち続けております。患者さん1人ひとりにとって、一番よい医療が受けられるよう、ベストな選択を提供してあげられたらと思っています。心配事があれば、どうぞ当院をご利用ください。これまで多くの患者さんの脊椎手術等を執刀治療させていただきました。手術が必要であるか否かの見極めができると自負しております。必要に応じて私が信頼のおける医師を紹介させていただきます。～今後も、この地域のかかりつけ医として、ご活躍されることでしょう。