

せいわ

2023
医療法人近藤会
清和病院
秋号

●2023年11月発行 ●年4回(1月、5月、8月、11月)
●高岡郡佐川町乙1777
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777
●清和病院広報委員会発行

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

ドクターコラム

大腸癌について



近年、食事の欧米化などにより大腸癌に罹患する方が増加しています。

男性は約11人に1人、女性は14人に1人が大腸癌と診断されており、女性の癌による死亡者数では、大腸癌が第一位になっています。

現在、大腸癌は早期であれば90%以上が完治します。まずは便潜血検査を受けるだけで大腸癌の死亡率は60~80%下がると言われていますので検診を毎年一回受けることが大切です。便潜血検査で要精査となった場合には、必ず大腸内視鏡検査をお受けください。

大腸癌と診断された場合でも、初期の場合は大腸内視鏡で治療可能な場合が多く、外科的手術が必要なほど進行した大腸癌の場合でも腹腔鏡手術で治療可能な例が多いのが現状です。腹腔鏡手術はお腹を切りませんので術後の痛みが少なく、10日~2週間程度で自宅に退院が可能です。まずは便潜血検査から始めてみませんか？

院長 駄場中 研



イベント紹介

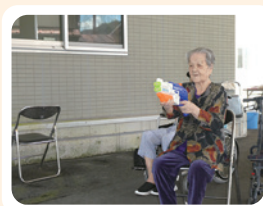
7月病院イベント
「七夕祭り」を開催しました。

7月



8月

8月病院イベント
「水遊び」を開催しました。



- 放射線について -

放射線は、目に見えず、においもなく音もありませんが、私たちの身の回りに存在しています。日本人は1年間に一人あたり平均2.1mSv(ミリシーベルト、実効線量：一度に全身に受けた場合の線量、以下同)の自然放射線を受けています。(宇宙からのもの、大地からのもの等があります。)

人体には放射線を受けた場合、修復し不必要な細胞を取り除く機能があるので特に意識しなくても日常生活が送れている訳です。体調不良やケガ等で病院に行きレントゲン検査を受けたことがある方も多いと思います。担当の先生が診断に必要と考える場合にのみ検査を行います。その後の治療方法が変わってくるためです。また医療で使用されるものは医療放射線といいますが、人工のものなので機械のスイッチを押さない限り放射線は出ません。自然放射線とは違う部分です。

肺炎などが疑われたり、健康診断で用いられる胸部レントゲン検査では線量は約0.06mSvとなっており、ほとんど問題ないことが分かります。

一方、CT検査では部位や体格にもよりますが約3~30mSvとなっており少し多く感じたり不安に思う方もいらっしゃると思います。自然放射線と同様に医療放射線を受けた場合もただちに身体の修復機能が働きます。学会等の報告では100mSv以下の放射線を一度に全身に受けた場合の人体への影響は確認されていません。ほかの生活習慣によるものと区別がつかないためです。

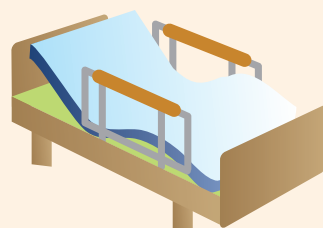
令和3年4月より施行されている法改正により、CT装置の線量記録、線量管理も義務付けられています。

もし何か検査に対して不安があるようでしたら、担当の先生か放射線技師にご相談下さい。患者様一人一人に安心して検査を受けて頂けるよう今後も精進して参ります。

臨床放射線技師 壬生 治夫

ノーリフト研修

7月、全職員を対象に、「ノーリフト研修」を開催しました。
今回は、フレックスボードを使用し、ベッド⇄リクライニング車椅子への移乗を実践しました。



職場における腰痛発生件数は、昭和53年をピークとして長期的に減少したものの、社会福祉施設や医療保健業が含まれる保健衛生業においては、集計を開始した平成5年以降、発生件数が増加を続けています。また、保健衛生業の腰痛発生率（死傷年千人率）は全業種平均（0.1）を大幅に上回る0.25であることから、介護・看護作業における腰痛予防対策の推進が重要な課題となっています。 ※厚生労働省ホームページより引用

近年日本でも「抱え上げない介護＝ノーリフト®」という言葉が使われるようになってきましたが、これは、高知県が推進する「ノーリフティング」と同じものです。そもそもノーリフト®とは、オーストラリア看護連盟（ビクトリア州）が看護師の腰痛予防のために1998年頃から提言したもので、危険や苦痛を伴う人力のみの移乗を禁止し、患者・利用者の自立を考慮した福祉用具使用による移乗介護を義務付けるものです。これが「ノーリフティングポリシー」と呼ばれ、次第に「ノーリフト®」と合言葉のように使われるようになりました。 ※日本ノーリフト協会ホームページより引用

当院では、フレックスボードを使用してノーリフティングケアを実践しています。フレックスボードとは、ベッドから車椅子などへの移乗を助ける福祉用具のことで、移乗の時に橋渡しになり、寝たままの「臥床移乗」ができるものです。介助する場合は、持ち上げない移乗ができるため、上手に使用すれば、ご本人だけでなく、介助者の負担も減ることに繋がります。お互いが安心・安全に移乗動作を行うことができるよう、ノーリフト研修で学んだことを引き続き現場で活かしていきたいと思っております。

院外研修 工場見学

7月に当院へ病院食を提供している京都日清工場（日清株式会社 ヘルスケアフードファクトリー 亀岡）見学へ行ってきました。

工場は横長の構造をしており、下処理室などの汚染区域から清潔区域までが交わらないように区域分けがされていました。二重扉で外部からの異物混入を防止し、手洗いや衣服のローラーがけはタイマーを使用して時間通りを行うようマニュアル化されており、基本的な手洗い等の職員に対する対策から施設設備まで衛生管理の徹底がとても印象的でした。質疑応答の際に、患者様からの味付け等の意見をお伝えしました。日々試行錯誤し、患者様にとって楽しい食事時間の提供ができるように、改善に向けての取り組みが行われていました。今後も、現場からの意見を挙げ、よりよい給食提供に繋げていきたいと考えています。



おしらせ

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。

◎予防接種料金 65才未満の方…3,600円

65才以上の方 免除証明書をお持ちの方…無料

免除証明書をお持ちでない場合…1,100円



※免除証明書について、該当されるかどうかは各市町村へお問い合わせください。(佐川町の場合はかわせみ)

健康レシピ 栄養科

かぼちゃのサンドイッチ

【栄養量 1人分】エネルギー：895キロカロリー

材
料

●かぼちゃ	200g
●食パン(6枚切り)	2枚
●はちみつ	5g
●クリームチーズ	30g
●生クリーム	50ml
●砂糖	10g

作
り
方

1. かぼちゃは種とワタを取り、3cm角程度にカットする。600Wの電子レンジで4分加熱し、竹串がすっと通る程度にする。かぼちゃの皮はスプーンで取り除き、飾り用にする。
2. 皮を除いたかぼちゃをボールに入れフォーク等で潰し、はちみつを加え混ぜ合わせる。
3. 別のボールに、クリームチーズと砂糖を入れ、ハンドミキサーまたは泡だて器で混ぜ合わせる。
4. 3に生クリームを少しずつ加え、ホイップクリームを作る。
5. パンにかぼちゃとクリームを乗せもう一枚のパンで挟み完成。



効能・栄養

かぼちゃに含まれるビタミン類は、免疫力を高める働きがあります。食欲の秋。しかし食べ過ぎにはご注意ください！ご自身の適正体重をご存じですか？適正体重とは、最も病気にかかりにくい体格指数のことです。

適正体重の求め方：身長(m)×身長(m)×22 例え、身長が155cmであったら、 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 53\text{kg}$ が適正体重となります。食欲の秋はスポーツの秋でもあります。おいしいものを楽しみ、体を動かし健康づくりに取り組んでみませんか？

「昭和にタイムスリップ!?!」

大好評、「昭和にタイムスリップ!!!」のコーナーです。「あれ誰なが〜?」「〇〇さんじゃあないでねえ!?!」等、広報委員会の方にたくさんの反響があった第1回目の可愛い男の子の正体ですが、近藤近江理事長でした！答えを知って改めて見てみると、可愛さが倍増しますよね。それでは、第2回目の方をご紹介します。



① 0歳の頃の写真です。しっかりカメラ目線で、キリッとした男前の雰囲気漂っていますね！



② 2歳頃の写真です。手ぬぐい足元の可愛いサンダルがとってもキュートですね。



③ 4～5歳頃の写真でしょうか。高知大丸の屋上で撮られた素敵なお写真一枚です。

