

# とよさい

ご自由にお持ち  
帰りください

vol.16  
2018.10



- 新病院建設ニュース
- まちの保健室 in 豊浦コスモスマつり  
第1回川棚温泉ランバイク大会  
救護ボランティアに参加して
- レスパイト事業開始に関する病院研修会を開催  
災害支援ナース
- 栄養管理科リレーエッセイ ~栄養と健康~
- ドクターペンリレー  
内科(療養内科) 橋本 興 先生
- 元気スタッフのWA!

「ここで一休み」

(第八回豊浦フォトコンテスト応募作品より)

## 病院理念

- 一、「救療済生」の精神に基づき、人々に愛をもって接します。
- 一、患者様本位の良質な医療の提供を実践します。
- 一、地域の医療・保健・福祉の礎となるよう努力します。
- 一、医療を通じて、生き生きのびのびとした豊かなまちづくりに貢献します。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部  
山口県済生会豊浦病院

〒759-6302

山口県下関市豊浦町大字小串7番地3

TEL 083-774-0511 FAX 083-774-2590

URL <http://www.toyoura-saiseikai.jp/>





NEWS

## 新病院建設ニュース

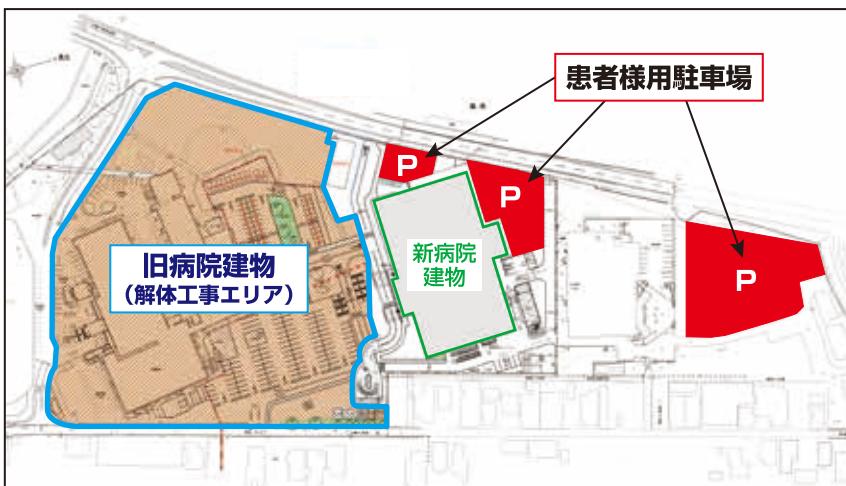
Vol.17



現在旧病院建物の解体と駐車場整備を進めております。  
工事の都合により、以前ご案内した予定から若干の変更があります。

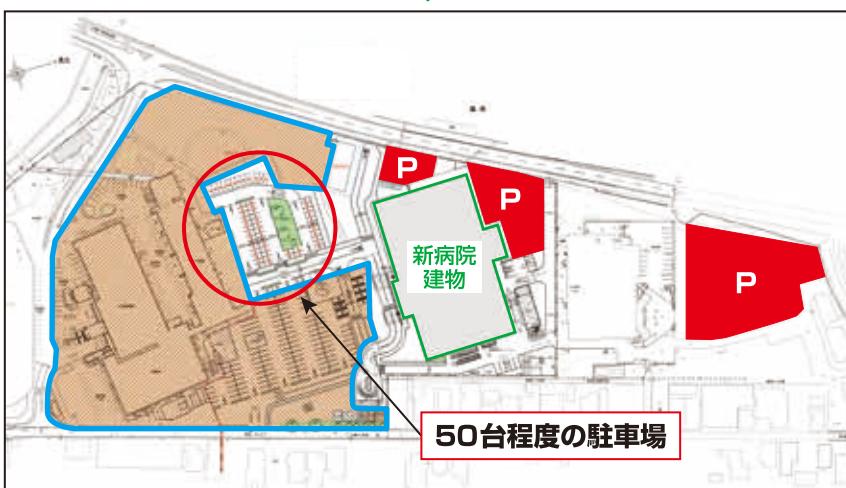
## 現 状

旧5・6・7病棟建物の解体が完了し、正面玄関前駐車場の整備作業を進めています。



## 10月下旬

10月下旬には、正面玄関前に50台程度の駐車場スペースが整備される予定です。

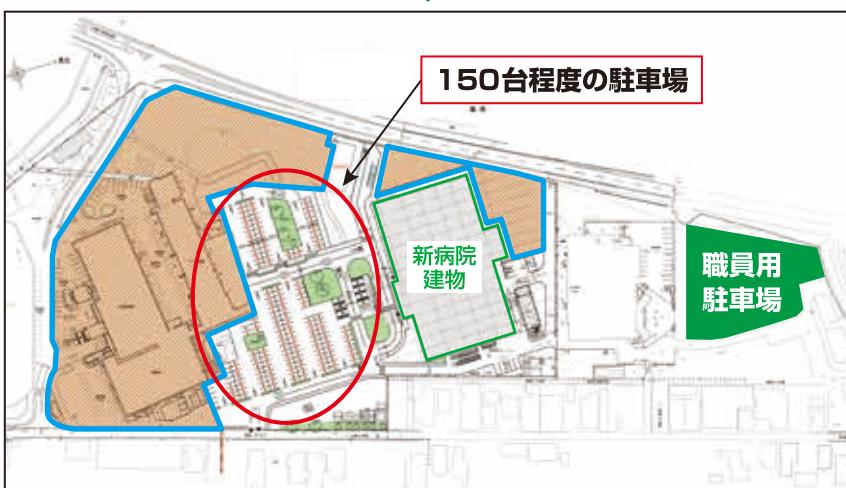


## 来年1月中旬

来年1月中旬頃には、正面玄関前駐車場が150台分程度まで広がる予定です。



工事期間中、ご不便をお掛けして大変申し訳ございません。  
何卒よろしくお願ひします。



# まちの保健室

in 豊浦コスモスマつり

今年も、豊浦コスモスマつりで毎年恒例の「まちの保健室」を開催いたしました。



台風25号の影響で豊浦コスモスマつりの開催が1日のみだったこともあり、会場は例年を超える来場者数で賑わい、「まちの保健室」も約1,500名の方に利用していただき、大盛況となりました。

今年は、例年実施している医療スタッフによる栄養相談・育児相談、血圧・体脂肪測定、血管年齢測定等に加えて、小中学生を対象に、看護の仕事の魅力発見として看護職のPRも行いました。

更に、今年は「ストレスチェック」と「物忘れチェック」を初導入しました。これは、機械で脈の異常や血管年齢、ストレス度まで簡易的に測定するもので、今年の1番人気となりました。順番待ちの行列もできるほどで、大変お待たせしてしまいましたが、多くの方に体験していただくことができました。

子供向けのブースでは、手型とりのコーナーで小さな赤ちゃんが足型をとる姿や、親子で手型をとる微笑ましい光景も見られ、笑顔が溢れて私たちも癒されました。また、白衣コーナーで白衣を着てポーズを決めるお子さんたちを見て、この中から未来の看護師や医師が生まれてくれたらと、楽しみになりました。

今年も豊浦コスモスマつりに参加させていただき、当院の患者様やご家族、地域の方、遠方から来られた方等様々な方と触れ合う中で、改めて、ご利用いただく皆さんにとって利用しやすく頼られる病院でありたい、という気持ちを強くしました。 （外来看護師 森福由香里）



## 第1回 川棚温泉ランバイク大会 救護ボランティアに参加して

10月13日、第1回川棚温泉ランバイク大会に救護スタッフとして参加させていただきました。ランバイクとは、2歳から乗ることができるブレーキとペダルがない、足で蹴って進む2輪車で、ヘルメットとプロテクターをつけて走ります。

2歳児のレースはとても可愛く、スタート時点で泣き出した子どもとランバイクを、お母さんが抱っこしゴールすることもありました。年齢とともに真剣さが増し、5・6歳児ではスピードも速く、スタートダッシュやコース取りなどもプロレーサーの様でした。レース中は、ランバイクが接触・転倒しドキドキする場面もありましたが、全員無事にゴールすることができました。笑顔で表彰台に上がる子どもたちを見て、楽しい時間を過ごすことができました。

豊浦病院の職員として、子どもたちが安心して楽しい時間を過ごすことができるよう、協力できたことを嬉しく思います。（外来看護師 玉里和美）



## レスパイト事業開始に 関する病院研修会を開催

地域医療支援(PFM)センター長 岡田 理

9月6日(木)、重症心身障害児支援センター「じねんじょ」の理事長でかねはら小児科医院の金原洋治院長先生をお招きして【医療が必要な重症心身障害児者の地域生活支援とレスパイト※】というお話で病院研修会を開催しました。

当院はこれまでPFMセンターが中心となって主に高齢者の方のレスパイトを実施していましたが、今後、この事業を更に拡充して重症心身障害者の地域生活支援も行い、地域医療により貢献したいと考えています。講演の中で金原先生は患者様を医療機関だけでなく、行政や施設にも参加してもらって、皆で見守つて支えてゆく社会づくりが大事であると話され、出席した職員一同、大変に感銘を受けました。レスパイトは単に介護者の休息を目的に行われるだけでなく、利用者の方にとっても病院とのつながりを深めることができ、日々の生活を安心して過ごして頂けるようになります。その意味でもレスパイトが有意義な入院生活となるよう職員全体で取り組むことが大事です。患者様だけでなく御家族にも満足して頂けるレスパイトを行うことで「もう一度利用したい」と言って頂けるよう、また、利用された方を通じてレスパイトの輪を地域の中で広げてゆき、地域診療所や施設関係の方にもより深い関心を持って頂き信頼関係を築いてゆくことで、地域の皆様が当院のレスパイトを使用してみたいと思って頂けるようになればいいなと考えています。今後、レスパイトが在宅医療の充実につながり、当院が地域医療の中核病院としての役割を果たせるよう、頑張りたいと思います。

PFMセンターではレスパイト事業に関して、皆様からの御意見・御提言を心よりお待ちしていますので、遠慮なく申しつけください。

### \*レスパイトとは

「一時休止」、「休息」「息抜き」という意味で、在宅で介護されている方がいろいろな事情で在宅介護が困難になったときに患者様に短期入院して頂く病院機能です。



**講 師**  
重症心身障害児支援センター  
「じねんじょ」理事長  
かねはら小児科 院長  
**金原 洋治 先生**



**座 長**  
当院  
副院長 兼  
地域医療支援(PFM)センター長  
**岡田 理**

## 災害支援ナース

手術室 兼田 多恵子

8月21日から5日間、7月の西日本豪雨災害の被災地(広島)へ、災害支援ナースとして診療救護支援をしてきました。

参加した看護師は、3階西病棟の岩崎さんと私です。

災害支援ナースとしての主な支援内容は、済生会広島病院の病棟業務です。

患者さんの中には、家から逃げる時に転倒し骨折をされた方、家が倒壊したため仮設住宅への入居を待っている方など、悲惨な現実をつきつけられました。その中で、「まさかこんな災害が起こるとは」ということを何度も聞きました。豊浦病院周辺は災害の少ない地域のため、日頃から災害への備えが大切だということを改めて実感したとともに、今後の災害対策に活かしていきたいと思いました。



## 栄養管理科リレーエッセイ ~栄養と健康~

vol.2

## 「健康に生きるために栄養の重要性」

栄養管理科 技士長 田尾郁恵

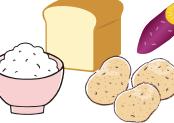


私たちが普段食べている「食物」には栄養素が含まれていますが、細かな分類をすると100種類以上あると言われています。その中でも人間が生きるために必要な栄養素は、46種類に絞られます。この46種類をその働きにより大きく分けると「3大栄養素+ビタミン+ミネラル(無機質)」の5つに分類されます。

今回は、その5つの分類についてお話しします。

5大栄養素は下図に示すように、生命維持に重要な役割をもつ栄養素です。

## 5大栄養素の体内での主な働き

3大栄養素								
	炭水化物	脂 質	たんぱく質	ミネラル	ビタミン			
働き	主にエネルギー源になる	体をつくる	体の調子を整える					
	 	 	 					
含まれる食品	 		 	ごはん・パン・麺類・砂糖・いも類など	サラダ油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・大豆製品(納豆・豆腐など)	野菜・果物など	野菜・海草・乳製品など

## ① 炭水化物

「糖質」と「食物繊維」を合わせて「炭水化物」といいます。主にエネルギー源になり、体を動かす元になっています。

炭水化物はブドウ糖にまで分解され脳の主要なエネルギー源になります。脂質やたんぱく質もエネルギー源にはなりますが、速やかに吸収される炭水化物はすぐに利用することができます。蓄えることもできるので、過剰に摂りすぎると肥満の原因ともなります。

## ② 脂 質

脂肪と聞けばあまり良いイメージをもたれないようですが、神経組織や細胞膜を構成する栄養素で、体には重要なものです。エネルギー源として大きな熱量をもっているので、腹持ちがよいこととビタミンB1を使わずに消化するので、ビタミンB1を節約できます。その一方で、現代の食事では、不足することはほとんどありませんので、摂りすぎると中性脂肪として体内に蓄えられ、炭水化物同様、肥満の原因になります。

## ③ たんぱく質

体内で「アミノ酸」にまで分解されて、筋肉や各臓器、骨、髪の毛、爪などのあらゆる組織の材料になります。たんぱく質は脂肪や炭水化物のように蓄えることはできないため、新陳代謝を行っている体には、毎食の食事で補うことが非常に重要になります。さらに、「アミノ酸」には体の中で合成することができない必須アミノ酸という9種類のアミノ酸があるため、食品から毎日補う必要があるのです。

## ④ ミネラル

骨の主成分であるカルシウムや体の水分バランスや神経の伝達に不可欠なナトリウムなど、体の調子を整えるために必要な無機物を総称してミネラルといいます。現在、栄養素として認められているミネラルは16種類です。

## ⑤ ビタミン

皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAや炭水化物の消化を助けるビタミンB1など大きく分けて13種類あります。ビタミンは、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」と水に溶けにくい「脂溶性ビタミン」がありますが、調理によって壊れやすい水溶性ビタミンは不足しやすい傾向があります。

このように、各栄養素はそれぞれが役割をもち私たちの体を作り、動かしています。その材料となっている食品は、栄養素の鎖でつながっています。現在解明されている栄養素は46種類ですが、まだ未知の栄養素が存在しています。サプリメントや健康食品で単一栄養素を補う場合もあるでしょうが、好き嫌いなく食べることで健康長寿につながる栄養素を取り入れることができると思います。私たちは、「食べたものからできている」ということを知っていただけたと幸いです。



## ドクターペンリレー

今回のテーマは…

## “「お任せします」という言葉”

内科(療養内科) 橋本 興 先生



## 「お任せします」という言葉

その  
1その  
2その  
3その  
4

患者さんやご家族に病状を説明し、今後の方針を相談、確認する際に、こう言われることが多々あります。

## ●●● その3 ●●●

医師には説明する責任があり、患者さんには医師の言葉を理解しようとする責任があります。

説明の理解のためには、医師に質問することは当たり前です。

質問して情報を正しく把握することは、日常生活のあちこちでやっていることでしょう。

医師にとっても患者さんからの質問は、見落としや別の可能性に気付くきっかけになったり、より多くの選択肢を提示できることになります。また患者さんの理解の程度を確認する手立てにもなります。

しかし、患者さんは、何を、どう質問していくのかわからないこともあるでしょう。医師との会話に際しいいくつか助言があります。

①誰かに付き添ってもらう。

②疑問は放置せず、その場でも次回でも質問する。

③病状に余裕があれば即答は避けて、後日に返事をする。

④理解できたかどうかを確認するために、自分が受けた説明を他の人に話してみる。聞かされた人が要領を得ないようなら、自分がきちんと理解できていないことになります。

⑤看護師に話してみる。看護師は大事な対話の場においては、患者さんの緊張を和らげ、不安や疑問の様子を見ながら、患者さんが聞きたいことを確認するように促す役割があります。患者さんの代弁者として医師に考え方や気持ちを伝えてくれる場合もあります。

一方、医師からのお願いになりますが、「ウソを言う、決めつける、聞く耳を持たない、すべて丸投げ、自分だけはゆっくり聞いて」はやめてください。

## ●●● その4 ●●●

「お任せします」という言葉を口にする場合、信頼出来る医療者との縁に恵まれ、覚悟した上でそう言える人は幸せです。一方、何も考えず悩まず言う人は無責任で、不幸です。

医療は不確実です。我々医療者は、最善を尽くす約束はできますが、必ずうまくいく約束はできません。

また、医療を受けるに際して患者さんや家族の気持ちも変わることがあります。「うまくいかないことがあるが、うまくいくといいな」との願いから、「きっとうまくいく、うまくいくはずだ」との期待に変わります。そして、うまくいかなかった時には「うまくいかなかきやおかしい、なぜだ」と疑問や不信になり、「こんなはずじゃなかった」と後悔することになります。

「こんなはずじゃなかった」という言葉が出た時、患者さんや家族、そして医療者も皆が辛くなります。

「頑張ったけどうまくいかなかった」と言うか、「うまくいかなかったけど、頑張った」と言えるか、随分気持ちが違うと思います。

法律も、規範も、医学的エビデンスも、先人の知恵や経験も、間違いでない範囲を示すだけであり、明確な答えを示すものではありません。また、医師だけの考え方、判断がその患者さんには最善とは言えない場合があります。出来るだけの医療が必ずしも最適とは限らず、敢えて実施しない方が最善の場合もあります。

患者さんも医師も正解かどうかわからない選択肢を選び、引き受けていくしかないのです。ともに悩み考え続けることになるのです。

# 元気スタッフの WA!

## 「最近の私」

リハビリテーション科

理学療法士 河村 健太



こんにちは。理学療法士の河村健太です。

渡辺さんよりご指名がありましたので、私の最近の出来事と趣味を紹介させて頂きます。

### ○ハイハイレース

私には、2人の子どもがいます。上は3歳の息子と下は10ヶ月になる娘です。

先日、小野田サンパークで行われたハイハイレースに参加してきました。下の子ということもあり、月齢の割に早めにハイハイができるようになったため、上の子より少し期待がありました。レース前から左右を見渡し、状況把握に努め始める知将タイプの娘。その後レースがスタート!! レースが始まると息子は大好きなソフトバンクのメガホンを叩き声を出して応援を始めました。

スタートダッシュが決まり勢いよくスタートしますが、急に立ち止まり、近くの観客に気をとられ、挨拶をする娘。なんと礼儀の良い子だろうと関心して微笑んでしまいました。



### 患者様の権利

当院では患者様の個性・人格を尊重し、病院の理念に基づいて良質な医療を提供し、患者様の権利を保障します。

- 一、ご自身にあった最良の医療を受けることができます。
- 一、病気・検査・治療については気兼ねなく、納得のいくまで説明を受けることができます。又、主治医とは別の医師の意見を聞くことができます。
- 一、十分な説明を求め、ご自身の治療法などをご自身で決めることができます。
- 一、個人情報の秘密は守られます。
- 一、ご自身の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

再度気持ちを入れ替え前進するも、後方の男の子からの追撃に遭い、惜しくも2位で予選敗退という結果でした。結果は残念でしたが、他人との競争の世界に0歳にして身を投じた我が子の姿に感動しました。また、一瞬しかない貴重なハイハイ期を家族揃って応援し見届けることができ、いい思い出になりました。

### ○私の趣味

リハビリスタッフにはマラソンが趣味の先輩方が多くおります。先輩方の姿をみて健康増進目的に始めたのがきっかけで現在では私の趣味になっています。

2年前の私は、マラソンの大会にお金を払ってまでなぜ出場するのか不思議でしたが、一度完走した後の私は別人でした。完走直後のあのなんとも言えない達成感は、高校野球で燃え切った私の魂に再び火をつけられた感覚でした。

今では、海峡マラソン、菊川豊田ハーフマラソン、下関駅伝に出場し、少しでも去年の自分に勝つよう努力しています。つい先日、菊川豊田ハーフマラソンに参加してきました。涼しい山の中、マイナスイオンと霧雨を浴びながら気持ちよく走りました。海峡マラソンまであと1ヶ月と少しですが、このワガママボディーにムチを入れて日々練習に取り組んで行きたく思います。



### 糖尿病デーイベントを開催します



- 血糖チェック
  - 体操
  - 減塩の体験
  - 健康相談等
- 予定しております。

是非お越しください!

開催日 平成30年11月27日(火) 9:30~11:00

場所 病院1階総合待合ロビー

### 基本方針

- 一、患者様と一緒に考え、一緒に病と闘う、心のこもった納得のいく医療を心がけます。
- 一、明るい職場から生まれる、温かく思いやりに満ちた心で患者様に接します。
- 一、常に知識・技術向上のための研鑽を積み、質の高い医療を提供します。
- 一、地域社会のニーズに応え、住民の心身の健康増進に努めます。
- 一、健全な運営と療養環境の充実を図り、地域社会から信頼される病院を目指します。

# 診療案内

再診は全科予約制となります(小児科を除く)

初診の方は医事課 新患受付までお申し出ください

平成30年10月1日現在

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
内科	午前	長澤俊明 (療養内科)		橋本興 (療養内科)	長澤俊明 (療養内科)	長澤俊明 (療養内科)
		橋本興 (療養内科)	川田泰伸	長澤俊明 (療養内科)	中辻理子	川田泰伸
		千原龍夫 (健診ドック)	千原龍夫 (健診ドック)	千原龍夫 (健診ドック)	高橋徹郎 (健診ドック・内科)	千原龍夫 (健診ドック)
		高橋徹郎	弘津喜史	高橋徹郎	弘津喜史	弘津喜史
	午後	橋本興 (療養内科)	川田泰伸	橋本興 (療養内科)	長澤俊明 (療養内科)	担当医
		高橋徹郎	弘津喜史	高橋徹郎	弘津喜史	
(専門外来) 糖尿病・メタボ 外来	午前 9:00~12:00	北島敬一				
	午後 13:00~16:00	北島敬一				
神経内科					清水文崇	
心療内科	午前			中田信浩		野村道次
小児科	受付 8:30~11:30	中司謙二	中司謙二	有吉平	元永貴大	市来章裕
(専門外来)		小児神経外来 星出まどか (第1・第3) 13:00~予約制	乳幼児健診 13:45~15:00	慢性疾患・ アレルギー外来 14:30~16:30	小児腎臓外来 橘高節明 (第3) 14:00~予約制	
		予防接種 14:00~15:00	予防接種 14:00~15:00	予防接種 15:00~16:00		
外科・消化器		荒木厚博	荒木厚博	荒木厚博	荒木厚博	荒木厚博
整形外科		橋口彰	橋口彰	市原佑介	橋口彰	岩永隆太
脳神経外科	午前	長次良雄	長次良雄	長次良雄	長次良雄(第2)	長次良雄
	午後			長次良雄		
皮膚科				沖田朋子		
泌尿器科		上領頬啓	小松宏卓	上領頬啓	安井平造	小松宏卓
産婦人科	午前	岡田理	岡田理	岡田真希	杉野法広 岡田理	岡田理
	午後	岡田理	産後検診		岡田理	岡田理
眼科	午後	福村美帆		布佳久		
耳鼻いんこう科	午前	山本陽平				廣瀬敬信
リハビリテーション科					長次良雄 11:00~(第2)	橋口彰 9:00~

＜受付時間＞ ※小児科外来受付 8時30分～11時30分

※心療内科診療時間 8時30分～12時00分

※予約の変更は月～金曜日11時～13時に各科外来までご連絡下さい 083-774-0511(代)

※土・日曜日・祝祭日は全科休診となります。但し、急患はこの限りではありません。



## 敷地内禁煙について

新病院への移転に伴い、豊浦病院は平成30年7月1日から**建物内、駐車場等含め、病院敷地内が全面禁煙**となっております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。