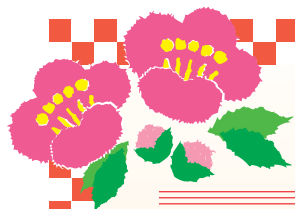


ちよっこしい話

木 島 病 院 報



新年のご挨拶

院長 竹内 尚人

Vol. 79

平成 27 年 1 月 5 日発行
発行：木島病院編集委員会

新年あけましておめでとうございます。

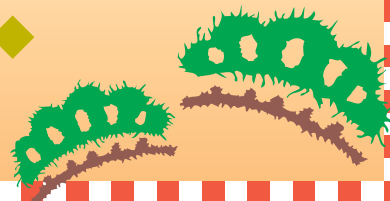
今年で松寺に移ってから21回目のお正月を迎えました。
無事お正月を迎えられたのも多くの方々のご支持のおかげ
と感謝しています。



医療費の増加は無駄の増加ととらえている現政権のもと、医療を取り巻く環境はより厳しいものになってきています。医療より介護へ、施設より在宅という流れはより大きくなっていくものと思います。

そんな中、私たちの病院は『元気になるための病院』として何ができるのか、何をしなくてはいけないのかを考えながらこの一年取り組んでいきたいと思っています。具体的には維持期のリハビリがすべて介護保険でしかできなくなった時に備えて、きじま通所リハビリでも医療で行っているのと同じようなリハビリをできるように準備していきます。現在病院の外来で提供しているリハビリの質・量を落とすことなく実施できることを目標にしています。またスポーツ医学の実践として珠洲ドリームキッズ、木島アカデミーなどで小学生や中学生を対象とした活動を行ってきましたが、今後もこのような将来のアスリートの支援を続けていき、その中から2020年東京オリンピック・パラリンピックに関わっていく選手が出てきたり、オリンピック・パラリンピックを支援するスタッフを複数育てることを目標にしていきます。

病院の理念『元気になるための病院』として仁の心を持って、専門性を生かした安全安心な医療を患者さんに提供し、地域の皆様に信頼され、親しまれる病院を目指します—を実現するために職員一同研鑽していく環境を整えていきます。今年も変わらぬご支援の程よろしくお願いします。



お薬の飲み方・食後の意味

薬剤師 樋口 一男

薬を受け取る時、薬袋には食後・食前・眠前など、服用する時間帯が記載されていると思います。食前・食間・食後など、食事と結びつけている場合が多いですが、どうしてでしょうか。

消化管内に食べ物があるか無いかで、薬の吸収に差が出る事があります。空腹時では吸収されない為に食直後または食後服用とされている物もあります。逆に食物があると吸収されない為、起床時や食前とされている物もあります。こうした薬は指定された用法どおり、食事との時間を守って服用する必要があります。

一般的に、空腹時に服用すると薬の吸収は早くなります。食物が無い分、吸収部位へ早く到達するからです。また、高濃度に吸収部位に到達するため吸収も良くなります。しかし、胃壁などに薬が接触しやすく、胃障害が現れる事があります。胃を荒らしやすい薬は食直後や食後服用が安心です。食後服用の中には、胃を荒らさないようにとの意味合いを持って食後とされているものも多いのです。

しかし、ただ便宜上食後とされている薬も少なくありません。飲み忘れを防ぐ為に食後服用となっている事もあるのです。食事はだいたい1日3回規則正しく摂るものなので、食事と結びつけることで飲み忘れを減らせるという考えです。こうした薬は食後というより、1日3回飲むことが重要なので、たとえ朝ごはんを食べない人でも、朝の分はきちんと服用する必要があります。

逆に、食後ではむせてしまう高齢者・幼児などでは、食後にこだわらず、飲みやすい時間帯に移動させる事もあります。また、学童児で学校での昼食後の服用をしにくい場合もあります。便宜上の食後であれば、その分を帰宅後に移動し、夕食後の分は眠前などに移動させる事もあります。

服用時間帯で不都合を感じているようでしたら、一度主治医が薬剤師に相談してみてもいいかもしれません。自分の飲んでる薬が便宜上の食後であれば、都合の良い時間に移すことが可能になる事もあります。でも、自己判断で用法を変えないようにしてください。主治医は薬の効果・作用時間等を考えた末、今の用法にしているのです。勝手に変えて副作用が出た例があります。また、逆に効果がなくなる事もあります。くれぐれも自分勝手に変更する事だけはしないで下さいね。



バックトラック牽引について

柔道整復師 滝口慎太郎

当院では腰痛等に対する腰の牽引方法として、軸方向に動力で牽引する方法と、専用器具にて骨盤を持ち上げるバックトラック牽引の2種類の方法を採用しています。

今日はこのバックトラック牽引について紹介いたします。

まず、この方法は吉田らによって「90°-90°牽引による急性腰痛の治療」という論文で発表されたもので、自分の体重を利用して、強くなった腰椎の前弯を改善し、椎間板内圧を下げる効果があります。また、後ろからの圧迫を軽減し、神経の通り道（脊柱管・椎間孔）を拡げて神経の除圧を行い、痛みを軽減させるというものです。（図1参照）

これを専用器具無しで自宅でも行える簡易的な方法として、座布団と椅子を使った方法を勧めています。

図2のような方法で行って頂くのですが、注意点としては腰痛や下肢痛が悪化するような場合には中止してください。また、1回につき20～30分程度の牽引時間にして下さい。

方法について詳しく聞きたい方は医師・島 巖の診察を受けましょう。



図1

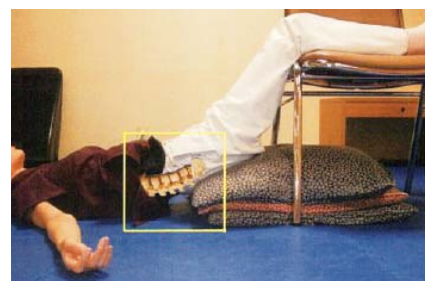


図2

フラワーアレンジメント同好会

フラワーアレンジメント同好会 石田 香

木島病院には職員同士の交流を目的とした、色んな部活動があります。野球やサッカー、バトミントンなど、木島病院ならではのスポーツ活動が多い中、平成26年6月よりフラワーアレンジメント同好会がスタートしました。

募集を募った時は、参加してくれる職員がいるのだろうかと心配もありましたが、毎回たくさんの職員が参加してくれます。フラワーアレンジメントを初めて作るという職員も多く「どうすればいいの?」「こんなのでいいのかなあ?」と不安な声ながらも、笑顔で作る姿が印象的です。完成した作品を職員同士で見せ合い、和気藹々と楽しい時間が流れています。

平成26年、11月開催時にはクリスマスリースを作りました。サンタクロースや松ぼっくりなどの飾りをつける時はとっても楽しそうでした。お手伝いしている私も皆さんと一緒に楽しんでおります。



部活リレー

バドミントン部

作業療法士 後藤 洋平

みなさんこんにちは!! 今回はバドミントン部の紹介をさせていただきます!!
バドミントン部は部員数15名の男女混合メンバーで活動しています。
メンバーはリハビリスタッフのみでなく看護師、ヘルパー、歯科と多部署から参加して和気あいあいと楽しく活動しています。

内容は、メンバー内で分けたチームにてトーナメント戦を行ったり、その試合に向けて練習をしています。

バドミントンはラケットとシャトルがあれば出来るスポーツです。初心者でも参加しやすいスポーツという事もあり大半は未経験者です。また当院の部活では珍しく、お子さんのいる職員も数名参加しています。普段流せない汗をこの場でおもいきり流し、気分転換や運動の機会を作る時間として役立っている部活でもあります。

現在は、院外の大会に参加するなどの活動は行ってはいません。まだまだ大会で通用するレベルには達してはませんが、レベルアップした暁には、自分たちの力を試す機会を作ってみても良いかもしれません。

初心者も過去に活躍した経験者も、普段忙しいママさんも、一緒になって汗を流して楽しむ、そんな部活です。



部署リレー

健康増進施設「スポーツリハビリきじま」

健康運動指導士 大崎 正則

スポーツリハビリきじまでは、2名の健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団認定)が会員さんの健康指導や体力づくりをお手伝いしています。現在120名程の会員さんが入会しています。

「やせたい」「体力をつけたい」「筋肉をつけたい」など目標は様々ですがみなさん楽しい雰囲気の中でトレーニングをされています。マシンを使った筋肉トレーニングや有酸素運動のほかに週に1回のピラティス教室や月に数回のロコモーショントレーニングなども実施しています。ピラティスやロコトレは会員以外の方も参加できます(有料)。基礎基本をしっかりおさえ、ワンパターンではない指導を心がけています。

会員の募集を随時していますので興味のある方は病院受付までお問い合わせください。施設見学もOKです。

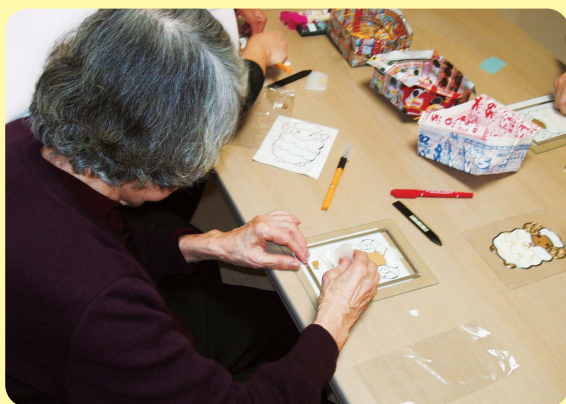


介護センター便り

介護福祉士 松尾さおり

毎年恒例になりつつある、干支のグラスアート。昨年の馬をモチーフにしたグラスアートも大好評に終わりましたが、今回もたくさんの利用者様に参加して頂きました。

羊といえば、ふわふわの毛やくるくるの角が印象的ですが、いざグラスアートで再現して見ると、カーブが多く、参加している利用者様も「なかなか難しいね」「角が



大きくなっちゃった」と、羊のふわふわとくるくるに悪戦苦闘。がんばった分、完成した喜びも倍増です。

きじま在宅介護センターでは季節を取り入れた手芸作品をこれからも提供し、たくさんの利用者様を笑顔にすることができればと職員一同考えております。今後も四季折々の作品と利用者様の笑顔に出逢える事を楽しみしております。



ツェーゲン応援

柔道整復師 石坂 哲哉

皆さんも知っているかもしれませんが、日本プロサッカーリーグである J3 リーグで石川県のツェーゲン金沢が初代王者となり、1つ上のリーグに昇格を果たしました。

その優勝をほぼ決定づける試合に職員から人数を集い応援に行きました。試合は県内の西部緑地公園にて行われましたが約 4700 人もの観客がいて少し驚きでした。また、熱狂的なファンにつられ点が入った時や勝利の瞬間は手を叩いたり、思わず立ち上がったりして喜びを分かち合いました。

ツェーゲンという名前は金沢弁で「強いんだ」を意味する他にドイツ語で「Zweigen」ツヴァイ (zwei=2) とゲーエン (gehen=進む) で『チームとサポーターが共に進んでいく』という意味があります。

我々も勝ち進んで行くツェーゲン金沢をお手本とし、更に患者さんと共に前へ進んでいけるような関係を築いていきたいと思ひます。



職員リレー紹介

たかはし ちかこ
▶▶▶ 歯科 高橋 千賀子 さん

木島病院に勤めて6年目になります。木島病院ではボウリングなど家族で参加できるイベントがたくさんあるので子供達も私も大変喜んでおります。

少し育児の手が離れたのと健康のため、毎週スイミングに通っています。子供の頃から運動は水泳しかやったことが無いので、陸では機敏に動けず、球技はからっきしダメですが、水泳だと自然に体が動いてくれます。昔打ち込んだスポーツは体にしみ込んでいるものですね。若い時にスポーツに打ち込む大切さを今知ります。年齢を超えて好きなスポーツで集まる人達との時間と、しんどい練習をやりきる達成感が心や体をリフレッシュできる時間です。この水泳に復活するきっかけをくれたのは歯科に通っていた患者さんでした。私より御年配の方ですが大会にも出場して、とても輝いて見え、素敵だなと思いました。その方とは今は県体や郡体でお会いしますし、歯科にも今も通院して頂いて、長いお付き合いをさせて頂いております。専門種目は背泳で、再開してからのベストタイムは50m37"51です。目標は若いころの自分のベストですね。これからも水泳はライフワークとして続けていきたいと思います。



今回は、看護補助 坂井智香子さんです。

かなざわマラソンに向かって。

看護師 河奥美津江

昨年11月9日、金沢市民マラソンに参加してきました。

今回の市民マラソンはちょっと違います。2015年開催される金沢マラソンのプレ大会として行われました。参加者もどっと増え4つのブロックに分かれてスタート地点に立ち、コースも今回は大幅に違いました。特に、武蔵から金沢駅に向かい鼓門とてなしドームを折り返す道が最高に素晴らしかったですね。道路全面使って、沿道の応援もすごく多くて、2015年の金沢マラソンを盛り上げようとする関係者や市民の方の気持ちがすごく伝わってきました。

病院からも、10数名参加して10キロみんな完走しました!!今までとは違った雰囲気でのゴール!達成感は今まで以上だったと思います。
～金沢をまるごと「走る」～ 2015年11月15日開催のフルマラソン、ものすごく魅力的です。

かなざわマラソン



編集後記

これから本格的な冬が始まります。

みなさん暖かい格好でしっかりと栄養・睡眠をとり、健康な体を維持して風邪をひかないように予防に努めてください。

木 島 病 院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス

<http://www.kijima-hp.or.jp/>