

2020年
新年号

加戸病院通信 第70号



ハンド イン ハンド
hand in hand



特定医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail:koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
URL:http://kato-hp.jp/



年頭所感
あけましておめでとうございます

特定医療法人弘友会 理事長
加戸病院 院長

か と しゅういち
加戸 秀一



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜りありがとうございます。

昨年は米中貿易など世界が大きく揺れた年でした。

今年は東京オリンピックや「はやぶさ2」の帰還を楽しみにしていますが、アメリカの大統領選挙やイギリスのEU離脱など日本にも影響を与える世界的なイベントが盛りだくさんです。

いず
何れにしても「よい芽の出る」年となる事を願って止みません。

本年も変わらぬご厚誼のほどよろしく願いいたします。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



第17回 加戸病院健康セミナーを開催しました（令和元年10月19日）

テーマ：「下肢静脈瘤^{りゅう}の今の治療」講師：加戸病院 非常勤医師 血管外科 大西克幸^{おおにしかつゆき}医師

今年度も加戸病院健康セミナーが開催され、今回は非常勤医師の大西先生に「下肢静脈瘤の今の治療」についてお話しいただきました。大西先生は、昨年3月から血管外科専門外来として主に疼痛コントロール、下肢の静脈瘤の治療を中心に週1回月曜日に外来診療をしていただいております。当院においては今までにはなかった専門分野の疾患・治療であります。悩まれている方は多く、外科・整形・内科の患者さんが相談に来られております。今回のセミナーでもたくさんの方がお越しになり、みなさんの関心の高さを感じました。



大西先生の講演では、血管や心臓、下肢の解剖生理学をはじめとし、下肢静脈瘤が起こる原因や、実際の静脈瘤のレントゲン画像を用いて詳しくお話しをしていただきました。特に高齢者は血管自体の働きとして、血栓ができないようにする物質が出にくくなることや、中枢神経が鈍くなり喉が渇かなくなることで、十分な水分摂取ができなくなり、血栓ができるリスクが高く、特に注意が必要です。合わせて、歩行など、動く機会も少なくなり、下肢の筋力が低下することから血液を心臓方向に流す働きも停滞し、下肢静脈瘤を引き起こしてしまいます。予防としては、普段から水分をこまめに摂取し、座る時間が長いようなら、1時間おきに足踏み運動をするなどがとても重要になってきます。



また今回、看護部で、『血管機能検査』を参加者の方に測定させていただきました。簡易的に血管の硬さを測る検査で、血管が硬いほど値が高くなりますので、動脈硬化を防ぐために有酸素運動や睡眠、禁煙の必要性やバランスのとれた食事が必要であることを合わせてアドバイスさせていただきました。血管検査は外来でも行えますので、スタッフにお声かけください。

当院においては、他にも頸動脈エコー、超音波検査、CT、MRIの機械があり、スクリーニングができる機材が揃っております。血管の状態を確認し、将来的な脳梗塞や心筋梗塞を防ぐことができ、健康寿命を延ばすことができます。

下肢静脈瘤の治療に関して、当院では硬化療法という治療を行っております。硬化剤という薬剤を注入した後、皮膚の上から圧迫し血管の内側を接着させて患部の静脈を閉塞させます。外来看護としては処置の説明や治療の介助、治療後のケアについても分かりやすく説明し、患者様が安心して治療が受けられるように関わっていきたく思います。





▲超音波検査で血管の状態を調べることができます。



▲「血管機能検査」血圧を測るような方法で血管の硬さを測る簡単な検査です。

第18回 弘友会研究発表大会を開催しました

令和元年11月18日（月）に弘友会研究発表大会を開催いたしました。今年度は各部署から5演題が集まり、より良い医療介護の提供を目的として、業務の改善や見直しについての発表がありました。今回は加戸病院の放射線科と3階病棟へ各々最優秀賞（同点）が授与されました。放射線科の研究は、患者さんや放射線診療従事者の放射線量の低減に貢献できるよう、耐用年数がない診断用X線防護衣の点検方法の最適化を図り、日常的な目視・触覚点検と、定期的に透視点検を実施することで、防護衣の状態を把握し、今後は防護衣の廃棄の基準を作りたいというものでした。3階病棟の研究は、患者さんの転倒・転落事故の数を減少させるためにアセスメントスコアシートを改善し、アセスメント評価を複数回実施し、入院2日目にリハビリスタッフも介入することで、転倒・転落事故の対策を早期に行い、より安全な環境を提供できるように改善し、同時に看護師の意識改革に繋がる結果になったものでした。来年度以降も様々な事業所や部署で継続・発展した研究発表が期待されます。

演題一覧

- ①「生活歴を生かした個別ケアを通じて」
フレンド 療養棟3階介護部
- ②「災害対策マニュアルの見直しについて ～平成30年豪雨災害を経験して～」
訪問看護ステーションフレンド・支援センター
- ③「診断用X線防護衣に対する点検の有用性」
加戸病院 放射線科
- ④「糖尿病の運動指導報告と健康増進」
加戸病院 リハビリテーション科
- ⑤「転倒防止予防 ～アセスメントスコアシートの活用によるスタッフの意識向上～」
加戸病院 3階病棟

栄養だより

加戸病院 管理栄養士 おかうえ あつし 岡上 敦史

○免疫力を強化！！

寒い季節になってきました。体調も崩しやすく風邪やインフルエンザにも注意が必要です。体調を崩さない為にも、普段の食事から免疫力を高めて病気やケガに強い丈夫な体を作っていきます。

今回は免疫力を高める5つの食品を紹介していきたいと思います。

【免疫力を高める5つの食品】

【玄米】

白米よりもたんぱく質・ビタミン・ミネラルを多く含んだ玄米がおすすめです。

玄米に含まれる「ぬか」の中に免疫ビタミン（正式名：リポポリサッカライド）が体内のマクロファージのはたらきを活性化させ、マクロファージが活発になることで身体の免疫力が強化されます。



【海藻類ときのこ類】

昆布・ひじき・わかめなどは食物繊維を多く含んでいるほか、ミネラル（マグネシウムや亜鉛など）も含まれており、免疫力を高めてくれる食品です。しいたけなどのきのこ類も食物繊維やビタミンDなどを多く含み、ビタミンDはホルモン分泌の調節や免疫の調節といった役割をもちます。



【煮干しなどの小魚】

肉などの動物性食品は身体の一部を食べます。それに比べ、小魚などの小さなものは身体全部を一度に食べられます。食品としては全ての栄養素を含むこうした小魚がおすすめです。



【味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品】

発酵食品は微生物の作用で新たな風味を得た食品です。こうした微生物は人間の健康にも寄与する食品を作ってくれて、昔から発酵食品は長寿のもととして世界各国で食べられています。

発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。



【緑黄色野菜】

各種ビタミンやカロテン・リコピンといった野菜に含まれる栄養素は身体を助けてくれる様々な働きがあります。

旬の時期に合った緑黄色野菜を食べましょう。



防火・避難訓練を実施しました

令和元年11月26日（火）に、院内において内子消防署職員の立会いの下で、防火・避難訓練を実施しました。今回は昼間の時間帯を想定したもので、2階で火災発生から初期消火、消防署への通報、リハビリ機能訓練室からの避難誘導などを訓練しました。消防署職員からの講評では、「火元を探すとき、『この部屋に誰かがいるかもしれない』と意識して部屋を確認する」「初期消火より避難誘導に時間をかける。初期消火後は速やかに避難誘導の応援にまわる」など指導していただきました。今後も患者さんの安全を守るため、火災や災害などに対応ができるように、訓練を継続していきたいと思っております。



防火・避難訓練後、水消火器を用いて消火訓練(写真右)を行いました。

集団災害事故対策訓練を実施しました

令和元年12月7日（土）に大洲・内子消防署、小田出張所、大洲警察署職員と合同で、集団災害事故対策訓練を実施しました。内子町内で多数の負傷者が発生する事案を想定した訓練で、消防と警察が現場でトリアージ（負傷者の重症度に応じて治療の優先順位を決定し、選別する）を行い、加戸病院では多数の負傷者を適切に受け入れ診療を行うことを目的としています。この訓練で与えられる最初の情報は、「内子町内で犯罪による多数の負傷者が発生した」と電話があるだけで、負傷者数及び負傷の程度は知らされていません。通常の外来診療を中止とし、加戸院長を本部長として災害対策本部を設置し、病院職員を集合させ、トリアージゾーンを設置します。負傷者が病院に運ばれると、各トリアージゾーンへ收容し、2次トリアージ及び医療処置を行いました。この訓練では、実践形式で病院職員等に事前に詳細情報を伝えず、緊張感をもって訓練に取り組み、その場で迅速かつ適切な対応が求められました。訓練終了後、消防署職員による講評では、「患者さんが病院に運ばれてきた時、トリアージゾーンに待機する病院職員の人数に偏りがあった」「情報伝達を確実にすること」が今後の課題であると指導していただきました。これからも訓練を重ね、情報伝達を確実にし、迅速に対応する力を高めるように努力していきたいと思っております。



▲次々と負傷者が病院へ運ばれます



▲各トリアージゾーンへ收容されます



▲医療処置シミュレーションが行われました



外来担当医のお知らせ (2020年1月1日～)

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：平日 午後2時～午後8時 / 土日祝祭日 午前10時～午後8時

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤	/	平澤 仙波 (1回/月)	平澤	平澤 行本	平澤/東 淡野 (3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)	/	平澤 (予約のみ)	/	行本 平澤 (予約のみ)	/
外科	午前	大西 下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	大西	/	加戸	/	小川	/
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸	/	城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00～	/	/	/	/	/
脳神経 外科	午前	/	穴戸	/	/	穴戸	/

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第1水曜日[祝日の場合は第2水曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察を行っております。 1月8日、2月5日、3月4日、4月1日診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

編集後記

2020年も始まりました。12月からインフルエンザが流行の兆しを見せています。もし大流行になった場合、当院では院内感染を防ぐためにお見舞いや面会の制限、院内ではマスクの着用をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。本年もよろしくお申し上げます。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。



ACCESS 交通のご案内

