



◎地域医療支援病院

◎地域がん診療連携拠点病院

◎病院機能評価認定病院

◎臨床研修指定病院

第3号 平成21年2月1日発行

新年のご挨拶 H 21.



病院長 大谷 巖

明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

当院は昨年 12 月に医療事務の効率化による患者サービスの向上と医療の安全性を高めるために、オーダリングシステムと電子カルテを導入致しました。操作の習得には懸命に努力して参りましたが、当初は待ち時間が長くなり、患者様には大変ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。

さて、医療を取り巻く環境は依然厳しい状況が続いていますが、今年も職員一同その厳しさをバネとして、いわき市で唯一指定を受けている「地域医療支援病院」および「地域がん診療連携拠点病院」の役割を十分に果たすべく充実・強化を図り、当院の理念であります「受ける人が主役の医療の実践」をさらに推し進めて参りたいと思います。

皆様方のご支援とご協力をお願い申し上げ、年頭のご挨拶と致します。

新しい年を迎えて

看護部長 石下アヤ子



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、電子カルテ等が導入されました。導入当初、病院スタッフの操作の不慣れなどもあり患者様には待ち時間の延長など、大変ご迷惑をおかけいたしました。皆様のご協力に改めてお礼を申し上げます。その後、システムの改善や操作の訓練を重ね、大分スムーズに運用される様になってきております。今後は電子カルテの機能である診療情報の共有・最新情報の活用・バーコードによる患者間違い防止システム等の医療安全への活用など、電子カルテのメリットを生かし患者サービスへ繋げたいと思っています。

新しい年を迎え、今年も看護部は、

「地域の人々に信頼され選ばれる病院作り」「安全で心温まる看護」

を目標に、確かな知識と技術を身につけ豊かな人間性をはぐくみ、やさしきと思いやりの気持ちで看護を提供していきたいと思っています。

私事ではありますが、新年を伊豆で迎えました。海から昇ってくる「初日の出」が波に反射し、光の束になってキラキラと自分に向かってくるようなすばらしい光景でした。

今年1年 “かがやく看護部” を目指していきます。

看護部からこんにちは！(外来看護部員)



今月は外来看護部の紹介です。

私たちは、各診療科の外来だけではなく、外来治療室・消化器病外来・放射線科・透析室・採血室・訪問看護室でも活躍しています。スタッフは、看護師37名、看護助手5名が配置されています。

外来看護部は、患者様が安心して外来を受診できるように「さわやかで誠実な対応」と「専門性を発揮したチーム医療の提供」をモットーに日々の業務を行っています。

現在は、看護師による説明コーナーの開設に向けて取り組んでいます。

外来受診時には、分からない事など、いつでもご遠慮なくお声をかけてください。



花粉症の人にとっては、辛～い時期がやってきました。

今回は、花粉症についてです。花粉症は花粉吸引によって生じる抗体が許容量を超えると発症する疾患です。花粉の吸引量を少なくすること、体内に花粉を溜めないように花粉を吸引しないことが重要です。普段の生活の中で出来る花粉症対策についてお話します。

* 許容量とは、有害物質などで、人体に危険がないとみなされる最大限の量

対策① 花粉の体内侵入防止……マスクの使用や手洗い・うがい、空気清浄機、掃除機、濡れ雑巾での拭き掃除が有効。

② 食事……免疫機能維持には、体を温める生姜やネギ。

腸内環境を整えるには、食物繊維の多い野菜や海草、ヨーグルト。

アレルギー仲介物質の過剰放出抑制には、甜茶、しそ、青魚。

粘膜の強化には、ビタミンAやCが有効、緑黄色野菜や果物を摂取。

逆に、香辛料やタバコなどの刺激物は避けたほうが良いでしょう。

□ お困りの方は当院の耳鼻科外来にご相談下さい。



〈消化器科は開設20年を迎えました〉

平成元年に消化器科が開設され満20年が経ちました。医師数は現在9名（開設時4名）となり、チームワークを最も大切にしながら、診療そして学術活動に励んでおります。また1昨年には消化器病センターも開設され、外科と密接に連携しながら診療しております。

開設当初より「病診連携の推進と充実」を基本姿勢として取り組んで参りました。外来診療における昨年度の実績は、2046名の患者様のご紹介を頂き（紹介率72.9%）、また逆紹介数は2152名となっております。入院診療においては100病床がフル稼働しており、昨年度2213名の入院患者様を診させて頂きました。

入院疾患の内訳は半数が悪性疾患です。地域がん診療連携拠点病院として積極的に先進医療の導入に取り組んでおります。例えば早期癌に対する内視鏡治療を昨年度は150例で施行しました（食道癌12例、胃癌88例、大腸癌50例）。その大半は診療所よりご紹介を頂いた症例であり、内視鏡診断力の高さに敬服しております。また早期肝癌に対してエコー下ラジオ波焼灼術（RFA）を56例で施行し、良好な治療結果が得られております。肝疾患の診断と治療には最新の64列 MDCT が多いに威力を発揮しております。今年3月にはMRIが新規導入され、消化器疾患全般において、さらに低侵襲かつ診断力アップが期待されます。

今後も、消化器診療の向上に努めて参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

主任消化器科部長 江尻 豊



松橋暢生 市井 統 宿翰和孝 渡辺 晃 松岡英彦
（部長） （副部長）
山崎雅弘 鈴木智浩 江尻 豊 田井真弓
（部長） （部長） （主任部長） （部長）

学会認定状況 *（ ）内は専門医・指導医数

日本消化器病学会認定施設（6）／日本消化器内視鏡学会認定指導施設（5）

日本超音波学会認定超音波専門医研修施設（1）／日本内科学会関連施設（5）

日本肝臓学会指導施設（申請中）（2）



コ・メディカルだより



薬剤部 ～かぜのおくすりの話し～



寒い季節になるとかぜ薬のコマーシャルが増えますが、かぜ薬といえば、みなさんはどんなおくすりを想像されるでしょうか？

おそらく、いろいろな商品の名前を思い浮かべる方が多いと思います。おくすりを選ぶ時、症状にあったものを使うのはあたり前だと思いますが、かぜ薬に関してはあまり考えずに使っていることが多いのではないのでしょうか。

一般的にかぜ薬というと、総合感冒薬といわれるものがよく使われています。

総合感冒薬には、鎮咳剤（咳止め）、解熱剤（熱を下げる）、抗ヒスタミン剤（鼻水などを抑える）、ビタミン剤などさまざまな成分が入っています。いろいろな症状に効果があるので便利ではありますが、実際には、使用する必要のない成分も含まれることがあります。おくすりである以上、副作用にも注意しなければいけません。たかが「かぜ」と思っても油断せず、現在の症状にあったおくすりを選んで飲んでいただきたいと思います。



検査科 ～よりよい腹部エコー検査のために～



今回の「診療科紹介」コーナーでは消化器科の紹介ということで、消化器科と検査科の関わりについて紹介したいと思います。

消化器病センター内に設置されている腹部エコー室では大半の腹部エコー検査を超音波検査士が行い、緊急エコーにも対応しています。

さらに通常のエコー検査だけでなく、エコー室で行っている治療（肝生検・造影エコー・ラジオ波焼灼療法など）でも治療がスムーズに進むようにお手伝いしています。

エコー検査は超音波検査士と患者様の意思疎通が必要な検査ですので、検査等で不安な時でも、緊張せず、話し掛けてくださいね。

また、エコーは消化管ガスの影響により見えにくくなります。お腹のエコー検査があるときは朝食を取らずに病院に来てください。



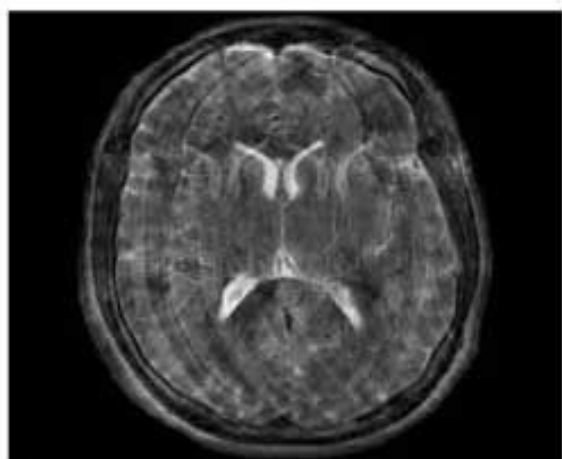
放射線科

～最新型 MRI 導入へ～



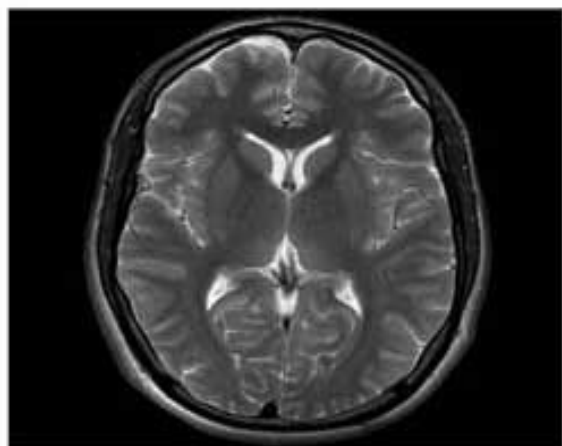
当院のMRI装置は老朽化によりご迷惑おかけしておりましたが、1月からいよいよ改修工事もはじまり新しい装置が導入されます。

シーメンス社製でMAGNETOM Avantoという機種が3月の稼動予定でただ今準備中です。今までの装置で不可能だった様々な検査に対応できる最新機種ですので、今後ともよろしくお願いたします。



左の写真をご覧ください。

一例ですが、MRIというのはCTに比べ撮影時間が非常に長く、痛みなどのために検査中どうしても動いてしまい診断に耐える画像が得られない場合が今まではありましたが、ある程度動いてもきちんと静止した画像の撮影できるソフトを搭載しています。左図は脳のMRIの写真ですが、同じように動いた患者様でも上が動き補正なし、下が動き補正ありの写真です。下はきちんと静止した画像なのがお分かりになると思います。



この他に音が静かになったこと、画質が格段に向上したこと、詳細な画像が短時間で撮影できることなど、今後皆様の診断にきっとお役に立てると思いますのでよろしくお願いいたします。

※中の写真は、動き補正なし
下の写真は、動き補正あり

《私たちスタッフ一同は地域の皆様の為に
頑張ります。》



リハビリテーション科 ～術後早期の離床の意義～

大病をして手術に臨みこれでもう一安心、ゆっくりできるなぁと思っていたら翌日にリハビリのスタッフが「さあ、リハビリだ！」と押し掛けてきた事はありませんか？麻酔も切れてきて傷の痛みも出てきた頃になぜこんなに早くリハビリしなきゃならないのだろうとむしろ不安がるところかも知れませんね。しかし、これにはちゃんと訳があるのです！

Q1 こんなに早くはじめて大丈夫？

もちろん大丈夫です。リハビリは主治医の指示のもと患者様の状態にあわせて実施しています。特に術後はなるべく早くから行うことで心臓、肺、筋肉などに関わる様々な合併症を予防できます。また動かないでいると本来離れているべき臓器同士がくっついてしまうこともあるのです。

Q2 どんなメリットがあるの？

しばらくぶりに身体を起こした時などにめまいや動悸、息切れ、冷汗が出現したことはありませんか？それは身体を動かさなくなることで心臓や肺の働きが鈍くなっているからなのです。なるべく早めにベッドから身体を起こし、動かす機会を増やす！そうすればこれらを防ぐことができます。また寝たきりの状態になり痰が溜まりやすくなると肺炎の引き金となってしまいます。身体には重力がかかると痰を外へ出しやすくするしくみがありますので、“身体を起こす”だけでも痰が出やすくなり、肺炎の予防にもなるのです！

Q3 どんなことをするの？

そんな難しいことではありません！まずは短い時間でも身体を起こし、横になっている時間を減らすことが大切です。起きる事に慣れてきたらベッドから足を床に降ろし座ったままで足踏みを試みたり、可能であれば立ち上がってみる、それも慣れてきたらいよいよ歩いてみましょう！それぞれの段階で安全にできるようになるまではリハビリスタッフや、看護師が付き添います。



※主役はあなた！

大切なことは日頃から「寝ないようにする」意識付けなのです。このように回復への一步一步を私達リハビリスタッフが手助け致します！あくまでも手助け。主役はあなた！

栄養管理室 ～脱メタボメニューの紹介～

昨年は、「食の安全、安心」面で、農薬混入や事故米、そして極めつけは世界不況ということ、私たちの取り巻く環境が一変した一年でした。このような中、食料品にまで影響を及ぼし高騰しているのも現状です。

このような厳しい状況の中ではありますが、私たち栄養管理室一同は、入院されている患者様に安心して食事をしていただけるように引き続き努力していきます。

ところで、視点を変えて、メタボでお悩みの方！今年はプラス思考で、改善へ向けて挑戦してはいかがでしょうか？方法として、外食から家庭食へ、また食材を見直す意味で、肉、魚、卵、野菜、海藻、豆類の6品目とご飯を組み合わせたバランス食で原点に戻る「チャンス」と思うのですが…？

【P9を参照して下さい。】

詳しくお聞きになりたい方は、管理栄養士の美女たち（!?）が、やさしくご相談をお受けいたしますので、当院へ受診されてはいかがでしょうか。



栄養サポートセンター ～体重と栄養状態～



年末年始はいかがお過ごしでしたか？体重が増えがちなこの季節、今回は体重と栄養状態についてお話ししたいと思います。

体重はご存知、栄養状態を簡便に示す指標のひとつです。極端な体重の増加や減少が無いが、出来れば、体重計には毎日乗って自身の体をチェックしましょう。体重の増加は、高血糖や高血圧の原因にもつながります。

病気の予防のためにも、体重の変化には気をつけたいものですね。

（*理想体重はBMI 22です。）

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$$

栄養外来のお知らせ

平成20年7月の開始から平成21年1月まで12回行いました。特に患者様からは受診して良かったとする旨のお言葉をいただいています。さらに充実する様に頑張ります。

2月・3月・4月の「栄養外来」予定です。

2月23日（月）・3月23日（月）・4月20日（月）





今回はイベントのおしらせです☆

福島労災病院オープンハウス（病院見学会）の開催

毎年恒例の福島労災病院オープンハウスを今年も行う予定です。

詳しい内容は、まだ未定ですが、様々な企画を考えております。決まり次第、院内の掲示板等でお知らせいたします。

みなさま是非、ご参加ください！！

開催日：平成21年3月8日（日）の予定



<前回開催時の様子>

ふくろうからのお礼

先日、「ふくろう通信」について、「なかなかいいぞ！スタッフ頑張れ！」とか「労災病院全員スタッフの方とさらに身近になれる記事で大手を振ってバンザイ、これからも楽しみにしています」といったご意見をいただきました。

このようなお声をいただき、本当に嬉しく思います。復刊して間もなく、まだまだ改善する点もあるかと承知していますが、この「ふくろう通信」をとおして、より当院を知っていただき、当院が皆様にとってより身近な存在になれるよう、スタッフ一同、頑張ってまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

福島労災病院理念

- ◎受ける人が主役の医療の実践
- ◎最善の医療・看護の提供
- ◎働く人の健康管理とリハビリテーションの実施

福島労災病院基本方針

- ◎痛み痛むかたの目線で公平な医療を行います
- ◎常に研鑽して高質な医療を安全かつ確実に提供し信頼される病院づくりに努めます
- ◎永年にわたる勤労者医療の実績を活かし働くかたの健康維持と早期社会復帰に取り組みます



簡単!脱メタボメニュー



まだまだ寒い日が続きますね。体があたたまってヘルシーな鍋物をご紹介します。
味付けには手軽にだしの入っている即席味噌汁を使います。材料には野菜をたっぷり使いましょう。



ピリ辛石持なべ



材料(一人前)

生鮭	1切
豆腐	小1丁
白菜	1/8株
お好みの野菜	適量
白滝	100g
きのこ(お好みで)	50g
即席みそ汁(ペースト)	1ヶ
バター	少々
一味唐辛子	少々
水	約100ml

カロリーー 288kcal 塩分 2.7g

作り方



なべに、水、削ぎ切りにした白菜、野菜、白滝、きのこを入れ、火にかける。



沸騰したら、生鮭、即席味噌汁1/2量を入れ、軟らかくなるまで煮る。



水きりした豆腐を入れ、最後に残りの即席みそ汁、バターを入れ、一味唐辛子をふる。

ポイント



白菜などから出る水分を上手に利用し、できるだけ汁を少なくすることにより減塩になる。



煮ている時に、生鮭から出るアクを取る事によって、脂分を下げる。



ご飯や麺類の代わりに白滝を使用し、カロリーーを下げる。