



- ◎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4号 平成21年5月1日発行

「新院長の挨拶」



院長 大和田 憲司

このたび、大谷 巖前院長の後任として4月に着任し、40年ぶりに故郷のいわき市へ戻ってまいりました。福島県立医科大学や太田総合病院での勤務の経験を生かして、地域に信頼される病院とすべく努力する所存ですので、よろしくお願ひいたします。

当病院は、地域の中核病院として診療所（医院）や病院との連携を大切にし、いわき市で唯一「地域医療支援病院」の承認を受けております。さらにガン診療においては「地域がん診療連携拠点病院」に指定され、消化器疾患をはじめ質の高い診療を目指して頑張っております。今後は循環器の診療を充実するよう努力してまいります。

また「病院機能評価認定病院」でもあり、高度医療機器を導入して診療の充実・強化を図っております。4月には磁気共鳴断層装置（MRI）を更新し、順調に稼働しております。来年度はリニアック（放射線治療機器）を更新予定であり、すでに十分利用されている64列マルチスライスコンピュータ断層装置（MDCT）と併せて、いわき地区の高度医療に役立ちたいと考えています。

現在、医療を取り巻く環境は当病院に限らず厳しい状況にありますが、職種を超えたチームワークによって「患者様に安心して満足していただける医療」を推し進めていきたいと思っています。これからも皆様方のご支援とご協力をお願い申し上げ、院長就任の挨拶といたします。

<< 目 次 >>

- 新院長の挨拶
- 看護部からこんにちは
 - 「1病棟の紹介」
 - 「五月病について」
- 診療科紹介 呼吸器科
 - 「じん肺から老人医療へ」
- インフォメーション
 - 「包括評価（DPC）」
 - 「医事課から皆様へ」
- コメディカルだより
 - ・薬剤部「花粉症のおくすりの話」
 - ・検査科「メタボ健診」
 - ・放射線科「女性レントゲン技師」「MRI」
 - ・リハビリテーション科「理学療法士と作業療法士」
 - ・栄養管理室「うなぎの蒲焼き」
 - ・栄養サポートセンター「NSTってなに」
- ふくろうのつぶやき
 - 「看護週間」「おいしいごはんて元気をお届け」
- 編集後記



看護部からこんにちは！（1病棟編）

一病棟は、整形外科病棟です。

チームワークの良さ笑顔があふれる人情味ある病棟です。

1病棟はこの4月から整形外科単科の病棟になりました。看護師も新人を含め2名配置され、また医師も3名交代され、病棟全体がリフレッシュされた感じがします。

スタッフは看護師23名、看護助手1名が配置されています。

1病棟では日勤開始時、チームで患者さまのベッドサイドへ伺い、患者様と情報交換し様々な訴えや不安に対応できる看護計画を立て、カンファレンスで意見交換をしております。

私たちは、すべての患者さまへ母として、娘として、姉妹として心温まる看護そして安全な看護を提供しよう！をモットーとして看護業務に励んでいます。



5月病とは？

4月から環境も変わり、忙しい日々を送っている人も多いのではないのでしょうか？

そんな時期はストレスもたまりやすく、5月病（適応障害）になりやすくなります。

5月病とは、環境の変化についていけなかったり新たな人間関係が思うようにいかない、現実と理想のギャップが原因で起こります。最近では、新人研修などが終わって6月頃から出る事が多いので、新5月病または6月病と呼ばれています。

この病気は特に、真面目で几帳面、神経質、完璧主義、内気な人がなりやすく、何もやる気が出ない、興味・関心がわからない、イライラする、何となく落ち込むなどの精神症状、風邪症状や食欲不振、下痢、腹痛、頭痛、睡眠障害などの身体症状が出ます。

5月病かな？と思ったら、まずは自分を誉めてあげましょう！いろいろ考えたり落ち込んだりするのには、新しい環境や人間関係にしっかり向き合い、奮闘した結果なのですから。そして、自分なりのペースで新しい環境に慣れていくことを考えましょう。仕事だって最初からパーフェクトに出来る人はいないのです。「明日があるさ♪」「失敗は成功の元！」的な気持ちで気長に構えましょう。そして小さな目標からTRYしてみてもいかがでしょうか？

新しい生活を自分らしく過ごしていくために今までの自分を振り返るきっかけとし、新しい自分を発見する機会にしてください♪

（志賀看護師長記）



フ・メディカルだよ!



薬剤部 ～花粉症のおくすりの話～

この原稿は4月初旬に書いておりますが、この季節になると外に出るのがイヤになる方々が増えてくると思います。そうです、また今年も、花粉症の季節がやってきてしまいました。「わたしは花粉症じゃないから関係ないよ」と言わずに、少しだけお付き合い下さい。

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。



花粉症になってしまったら、まず体の中に花粉が入らないようにするのが先決です。といっても限界がありますので、おくすりの登場となります。

花粉症のおくすりも様々な種類がありますが、最もよく使われているのは、抗ヒスタミン薬やメチルグルタミン酸遊離抑制薬などで、これらにステロイド剤をあわせて使うことが多いかと思えます。症状が出る前に飲み始めると良いことは、みなさんご存じかと思えますが、花粉症のおくすりは、使い方に注意が必要なものが多くあります。おくすりを処方してらしたら、使い方の説明を十分に確認してから飲んで（使って）下さい

検査科 ～健康診断の季節です～

メタボ健診がスタートして1年が経ちました。健診の結果だけ見て、それで終わり…なんて人はいませんか？

メタボ健診は糖尿病・高血圧症・高脂血症などの生活習慣病発症前の段階であるメタボリック・シンドロームに該当する人を見つけ出し、生活習慣病の発症の予防を目的としています。

このメタボ健診で重要となっているのが、動脈硬化に関係するLDLコレステロールです。

動脈硬化は悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が動脈壁に付着することによって起こります。逆に善玉コレステロール(HDLコレステロール)は動脈壁から悪玉コレステロールを取り除く働きがあります。LDLを140mg/dl以下・HDLを40mg/dl以上にし、動脈硬化によっておこる病気を防ぎましょう。

また、最近ではLDLコレステロールを140mg/dl以下にした上で、LDL/HDL比を2以下にすることによってコレステロールが蓄積した塊が小さくなることも発表されています。検査結果をもとにみなさんもチェックしてみてください。

放射線科 ~新たなる出発へ~

暖かくなってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

この春、男臭かった当院レントゲン室にも数十年ぶりに念願の女性技師が採用されました。西川さんといいます。

マンモグラフィの認定資格ももっている優秀な技師ですので、皆様今後お目にかかることがありましたらよろしくお願ひします。

西川さんへのインタビュー



出身は？・・・・・・・・・・福島県郡山市です。

技師として経験は？・・・・・・・・・・東北大学の大学病院で2年務めていました。

趣味は？・・・・・・・・・・スポーツ（ソフトボール）、スポーツ観戦

なぜ、福島労災病院へ？・・実家にも近いですし、気候もいいです。

どんな技師になりたい？・・いろいろ勉強して患者様のために頑張りますのでよろしくお願ひします

結婚は？・・・・・・・・・・独身です（恋人募集中）

4月1日MRIが稼働

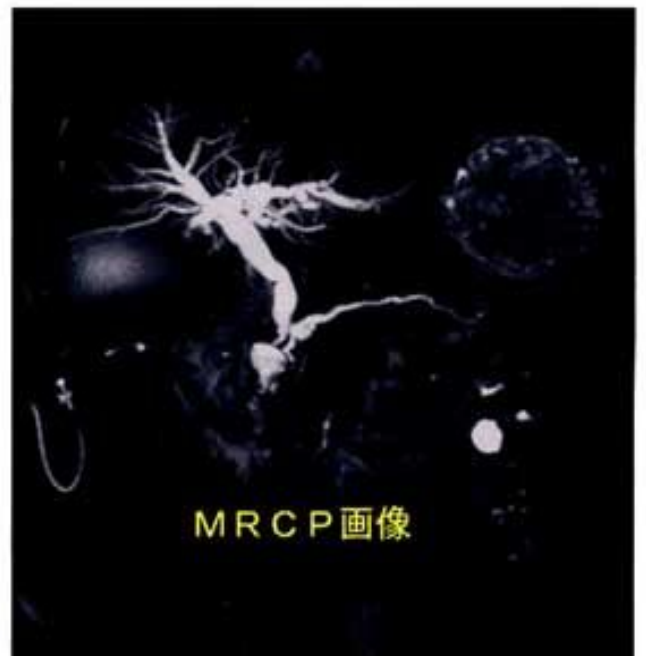
いよいよ新しいMRIが4月1日に稼働いたしました。

前の機種ではMRCP（MR胆管膵管造影法）などの検査は出来ませんので、他院に紹介して、皆様に多大なご迷惑をおかけしましたが、これからは当院で検査出来ますのでご安心ください。

■撮影時間も以前より早くなりました。単純で20分、造影で40分程です。

■皆様にはMRIを受ける前の問診表を必ず書いていただいております。お手数ですが、安全に検査を行うためにご協力のほどよろしくお願ひいたします。

■さらに、皆様の診断に役立つ画像を研究していますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



MRCP画像



リハビリテーション科 ～理学療法士と作業療法士～

当院のリハビリテーション科には理学療法士と作業療法士が勤務しています。実際にリハビリを受けられたことのある方は御存知かも知れませんが、さて！みなさんは理学療法と作業療法の具体的な違いがわかりますか？今回はこの理学療法と作業療法の違いについて述べていきたいと思います。

理学療法とは？

病気・怪我などで引き起こされる障がいに対して、運動療法による身体機能（筋力、関節可動域、バランス）の改善、物理療法（温熱、電気など）を使用した疼痛、循環などの改善を目指します。また、座ったり立ったり歩いたりなどといった基本的な日常生活の動作を改善するための指導、そして社会生活を送る上で不利な要素を少なくするための福祉用具の選定や住宅改修・環境調整、在宅ケアなどが含まれます。



理学療法室の練習風景

作業療法とは？

作業療法で言う“作業”とは、身の回りのこと、仕事や遊びなど人が行うすべての活動のことです。例えば、利き手である右手に障がいを負った場合に食事動作を自立して行うためにはどんなことが必要でしょうか。スプーンや箸を使って食べ物を口まで運ぶことが必要ですね。食事の内容によっても必要な力加減・操作は変わってきます。それらをスムーズに行えるよう実際にスプーンや箸を使ったり指先の細かい動きの練習や力を鍛える練習を行います。練習の方法も十人十色で、ヒモの結び



ボタン賭けはすしの練習

解きをしたりコインのつまみ上げをしたり折り紙を折ったりと、その人の状態・嗜好に合わせて方法を提供していきます。場合によっては左手で箸を使用し、右手で食器を支えるなど効き手交換の練習も実施したりします。また、認知症のある患者様に対し手先の細かい作業を行っていただく事で脳への刺激を増やし、入院中の認知症の増悪を防ぐためにも作業療法を施行していただくことがあります。



ボタンの練習で使用する道具

このように同じリハビリといってもそれぞれに役割があり、患者様の症状・状態に合わせて必要なリハビリを実施しています。少しでも患者様の入院中の安静・活動性の低下により生じる筋力低下や歩行能力の低下などの廃用症候群（ふくろう通信 第2号参照）を減らすためにスタッフ一同、日々活動しております。

栄養管理室 ~うなぎの蒲焼~



🔥 関東VS関西 🔥

蒲焼には関東風と関西風があり、うなぎの開き方も調理の仕方も違います。

●**関東風**…うなぎは背開きにし、長さを半分に切って横に竹串を数本打ち、白焼きにします。これを蒸し、そのあとたれをつけながら焼きます。

適度に脂が抜けていて、やわらかく仕上がります。

●**関西風**…うなぎは腹開きにし、長いまま金串を打って白焼きにします。そのあと蒸らさずにたれをつけながら焼き、

焼きあがってから長さを半分にします。やや歯ごたえがある仕上がりになります。



~7月19日は土用丑の日~

うなぎは豊富な脂肪とビタミンAを含みます。土用の丑の日とうなぎを食べるのも夏バテに効果があるとされているからです。

栄養サポートセンター ~NSTってなに?~

当院では「栄養サポート」を医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、検査技師、リハビリスタッフなどのメンバーによりチームで行っています。それをNST (Nutrition Support Team:栄養サポートチーム)といます。



栄養は身体を創る基盤となる大切なものです。栄養状態を整え、病気の早期回復や予防を考えるチーム医療がNSTです。

Q:どんな患者さんが対象なのでしょう?

A:食事が思うように進まないとか、ムセリがひどく食事の量が減ってきた、などにより低栄養が心配な患者さんです。また逆に最近体重が増えたり、過栄養や偏った栄養摂取で慢性疾患が気になる方などの栄養に関する悩みをチームで解決致します。入院中の患者さんだけでなく、「栄養外来」でも同じようなケアを実践しています。

医事課から皆様へ

医事課の仕事は病院の規模が大きくなるにつれて多岐にわたり、細分化されるようになってきました。病院の入口の受付から、カルテの作成・管理、診療費の試算など多くの業務があります。そこで、当院の医事課をご紹介します。

○総合案内

施設のご案内
面会者の方のご案内



○入院業務

入院・退院の事務手続き
入院診療会計など



○受付業務

初診・再診・予約の患者さまの受付
保険証の確認など



●受診時のお願い

- ・ 受診時には、必ず保険証（原本）をご持参ください。また、保険証、医療証等に変更があった場合は、受付のときにご提出ください。月に1度、原本確認をさせていただきます。
- ・ 交通事故や労災で受診の患者様は受診前に係員にご相談ください

スタッフ全員「まごごろを込めた対応」ができるよう心がけています。

♪♪ インフォメーション ♪♪

4月1日から、入院患者様の医療費の計算方法が変わりました。

平成21年4月1日より当院が「包括評価（DPC）」という新しい医療費制度の実施病院となることに伴い、入院の計算方法が、従来の「出来高」計算方式から「包括評価（DPC）」と呼ばれる計算方式に変わりました。

「包括評価（DPC）」という計算方式とは…

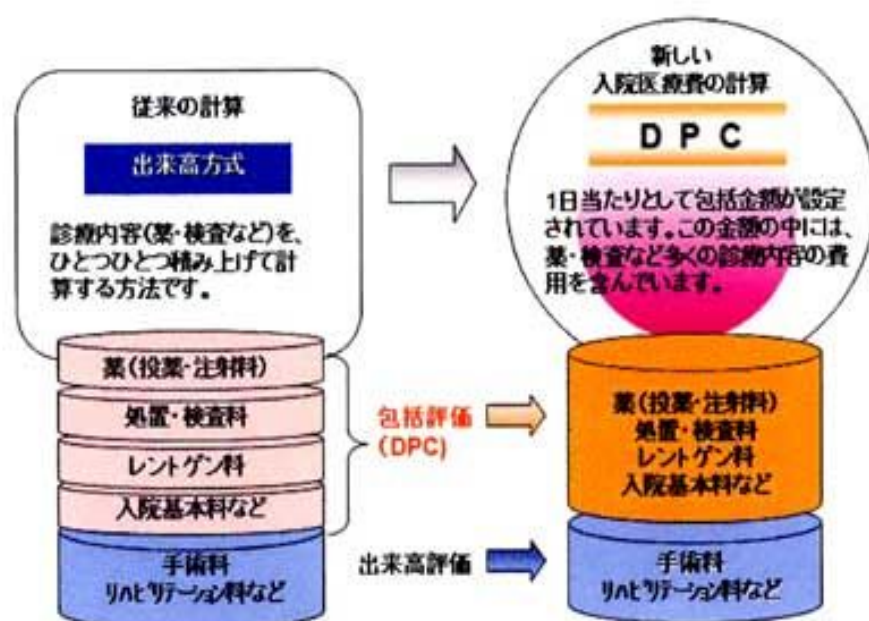
診療行為ごとに費用を計算する今までの「出来高」計算方式とは異なり、入院される患者さまの病名、症状をもとに手術や処置などの診療内容に応じて、厚生労働省が定めた「診断群分類点数表」に当てはめて求めた1日当たりの金額を基本に入院医療費を計算する方式です。

1日当たりの金額に含まれるものは、投薬、注射、検査、画像診断、入院基本料等です。なお、手術、リハビリなどは、従来どおりの出来高計算となります（投薬、検査、画像診断、処置等でも一部出来高計算されるものがあります。）。

基本的な計算方法

「1日あたりの金額」×「入院日数」×「医療機関別計数※」＋「出来高計算分」

※医療機関別計数とは、厚生労働省によって定められた係数で、病院ごとに異なります。



Q：すべての入院患者が対象となるのですか？

A：入院されるすべての患者さまの入院医療費が『包括評価（DPC）』により計算されるのではなく、一部例外的に出来高計算の場合もあります。

（詳しくは、医事課へお聞き下さい。）

3月31日以前から入院している患者さまの医療費の計算

5月31日までは、いままでの出来高計算によって入院医療費を計算します。

6月 1日から「包括評価（DPC）」により計算されます。

※ご不明な点がございましたら、医事課入院係までお問い合わせ下さい。

もうすぐ看護週間始まります！

当院では、5月11日（日）～15日（金）に看護の日として様々なイベントを開催します。

5月11日（日）・12日（火）の朝9時30分から12時頃まで、院内で健康相談や栄養相談、薬の相談などを行う予定です。プレゼントもご用意しておりますので、是非ご来院ください。

看護週間ってなに？

5月12日は、後に近代看護学の普及に尽力を尽くしたナイチンゲールの誕生日で「看護の日」とし、この日を含む1週間を「看護週間」と定め、全国各地で看護に関わる行事を展開しています。

フローレンス・ナイチンゲールは1820年5月12日、両親の新婚旅行中にフィレンツェで生まれました。当時の貴族の新婚旅行は、非常に長いものでフローレンスの両親は3年間にも及んでいます。

フローレンス・ナイチンゲールは一般にはクリミア戦争で敵味方の区別無く怪我人を看護した博愛の看護婦というイメージを持つ人が多いと思います。しかし彼女がクリミアに赴いたのは、神の声に従って奉仕をするためでした。

当時の上流階級では女性にはあまり教育を行わない風習がありましたが、彼女の父ウィリアムは、女性にも教育は必要であると言う考えからイタリア語・ラテン語・ギリシャ語などの外国語をはじめ、哲学・数学・天文学・経済学などの本格的な教育を受けさせました。そんな中、彼女は『私の所へ来て奉仕なさい』という神の声を聞きます。

最初はその意味が分からずにいましたが、修道女のように病院で病气や怪我の人の奉仕をする決心をし、病院へ入って仕事をしながら看護の勉強を始めました。様々な国で学びイギリスに戻ってきた後、クリミア戦争が始まりました。フローレンスはボランティアの女性を組織し戦地へ向かうと、それはひどい状況でした。彼女は、チームのやり方を軍の首脳部に納得させるために、彼女が発明した統計グラフを使用しました。そして、野戦病院の環境衛生を強引に改善し、死亡率を数パーセント下げてみせました。

彼女は病人を救うのは宗教者の愛よりも衛生環境であると近代的な看護理論と病院の衛生管理の指導・普及に多大な貢献をし、90歳の高齢で人生の幕を閉じます。

生前、働きぶりからフローレンスは「クリミアの天使」とも呼ばれており、看護師を「白衣の天使」と呼ぶのは彼女に由来します。また、夜回りを欠かさなかったことから Lady with a Lamp 「ランプの貴婦人」とも呼ばれていました。





栄養満点メニュー



暑さを感じられるようになってきた今日このごろ。今回は夏に向けて夏バテ解消栄養満点メニューをご紹介します！モリモリ食べて暑さを乗り越えよう☆

～うなぎの蒲焼献立～674kcal



- ☆ご飯(200g)
- ☆うなぎの蒲焼
- ☆わかめとしめじの和え物
- ☆しそ昆布
- ☆バナナ

●うなぎの蒲焼

- 白焼きうなぎ……73g
- 日本酒……2ml
- 濃い口しょうゆ……3.5g
- みりん……3ml
- 砂糖……2.5g 酒……1ml

☆作り方～うなぎの蒲焼～

関東好み

- ①市販の白焼きうなぎを2～3枚に切る。
- ②鍋に日本酒を200cc入れ、そこに白焼きを並べ蓋をし、強火で煮る。沸騰したら中火にして、2分程蒸し焼きする
- ③たれをうなぎが半分かくれる程度に入れ中火で一煮立ちしたら火をとめる。
- ④あらかじめ熱しておいたグリルで焦げ目が付く程度にあぶる。

関西好み

- ①切ったうなぎに日本酒を少々振りかけ、皮の側を軽く、身の方はこんがりとおぶる。
- ②2～3回付け焼きを繰り返す。



絶品！ヘルシーメニュー



『最近カロリーを気にしてて…』という方にオススメ！ヘルシーだけどおいしくて☆満足☆な得するメニューをご紹介します。

～鮭の味噌煮献立～470kcal



- ☆ご飯(150g)
- ☆鮭の味噌煮
- ☆わかめとしめじの和え物
- ☆しそ昆布
- ☆バナナ

●鮭の味噌煮

- 鮭……60g
- 味噌……5g
- みりん……1.5ml
- 日本酒……1ml
- 醤油……0.5g 万能ネギ……3g

☆作り方～鮭の味噌煮～

- ①味噌半分とその他の調味料を合わせ、鮭と一緒に煮る。
- ②鮭に火が通ったら、残りの味噌と万能ネギを入れ、味を調べて煮る。





「ふくろう通信」は当院ホームページでもご覧いただけます。

ホームページアドレス：<http://www.fukushimah.go.jp>

◎ご意見・ご感想などをお聞かせください。

◎次回発刊は、平成21年8月1日を予定しております。

＜編集後記＞

大谷院長先生、ありがとうございました。平成15年4月から6年間に亘り、当院の発展のためにご尽力をいただきましたこと、事務局長として、1人の職員として、心からお礼申し上げます。

大谷院長先生からいただきました数々のお言葉、日頃の業務遂行の中で生かしていきたいと思っています。その中で、特に印象に残っているお言葉の中から、1つご紹介したいと思います。それは「常に新鮮さを保つ努力が大切です。どのような仕事・職場であっても、努力をすれば進歩が生まれます。進歩のあるところには新鮮さがあります。マンネリ化は新鮮さを失います。清流も淀んでしまえばポーフラが湧きます。何歳になっても毎日が新鮮でありたいと思います。」です。

前号(第3号)の編集後記に「この“ふくろう通信”を読まれている方々が“何を知りたいと思っていらっしゃるのか”という点を基本的に紙面構成しています。まだまだ不十分であると承知していますので、皆様方のご意見、ご要望をお聞かせいただきたいと思います。」と記させていただきました。今後も引き続き「新鮮さを保つ努力」を実行していきたいと思っています。

さて、5月の声も聞きました、どんな花だよりがあるのでしょうか。勝手ながら、5月はポピーなど、6月はハナショウブ、アジサイなど、7月はヒマワリなどでしょうか。

次号(8月1日)はどんな紙面構成・花だよりになるのでしょうか。



事務局長 酒井 政幸

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