

ひかり

Kikuna
Memorial
Hospital
News Letter

vol.79

2014.3

ご自由にお持ちください

● 特集

ロコモを予防しよう 第2弾

● THE チーム医療 vol.2 医療安全管理室

● 看護部だより vol.56

● 検査科レポート vol.11

● KMH-NEWS-

● 頼れる!! まちの医療機関

大倉山梅園 (横浜市)

大倉山公園の梅園は昭和6年に開園されました。
今年は記録的な大雪に見舞われましたが、雪の中の梅の花も素敵でした。
開花時期になると観梅客で賑わいを見せ、今も若も人々に春の訪れを伝えてくれます。

特集

ロコモを予防しよう

第2弾



横浜メディカルグループ
整形外科統括部長
瀧川 宗一郎
ロコモアドバイザー

昨年11月に本誌特集で「いつまでも自分の足で歩くために・ロコモを予防しよう」を書かせていただきましたが、「ロコチェック」、「ロコモ度テスト」、「ロコトレ」を実践していただいていますか？本誌11月号は院内各所に置いてありますので是非ご覧ください。ご不明な場合は、お気軽に職員までお尋ねください。

本年1月にはロコモ（ロコモティブシンドローム）の提唱者の一人である大江隆史先生（東京大学整形外科）をお招きし、当院で講演会も開きました。ロコモを早急に多くの方に知っていただくため、「健康日本21」で国が、「健康横浜21」で横浜市もその啓発に積極的に取り組んでいます。

健康寿命を延ばしましょう！

ロコモとは運動器（骨（背骨・四肢）、関節、神経、筋肉）に何らかの障害（痛み、筋力低下、骨折、その他の機能障害）があり、移動能力が低下して自分だけでは日常生活ができなくなっている状態です。メタボや認知症との関係も重要です。今はできなくても「年だから」と軽視していると結局、家族、施設、病院など、自分以外の誰かの助け（要支援、要介護）がないと生活ができなくなるのは必至です。「平均寿命（生きている期間）」と「健康寿命（自分自身で身体的に自立して健康的な生活を送っている期間）」の差は男10年、女13年です。高齢者がどんどん増えて若者が減っている日本では、今後早急にこの差を短縮しないと日本の要支援、要介護がパニックになります。日頃から運動器に目を向けておくことが、ご自身、家族、社会のために重要です。加齢現象である変形性腰椎症、変形性膝関節症、骨粗しょう症（高齢者の骨折を含む）などの運動器の病気を一つでも持っている患者さんは4700万人もいると言われています。実に人口の30%がロコモの病気で悩まされています。



1月24日開催
スキルアップセミナー
『ロコモティブシンドローム
最新事情』

ロコトレを 実践してみよう！

今回はロコモ対策として重要な「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」について、「今日からさっそく始めて続けられる」、「安全にやる」をポイントに、当院リハビリテーション科の吉川拓也係長にその実践方法を詳しく教えていただきます。「どこでも外出できる」方から、「室内の移動はできないが、椅子に座ることはできる」方まで、筋力の程度はさまざまですから、みなさんそれぞれの身体の調子に合わせて安全に、継続的に取り組みましょう。内科にかかっている方は内科の先生とも相談してください。ロコトレの基本はバランス能力をつける「片脚立ち（フラミンゴ法）」、下肢筋力をつける「スクワット」ですが、パフォーマンスの高い方は「その他のトレーニング（ラジオ体操も含む）」、すでにロコモの症状がある方は「症状改善のためのトレーニング」もありますので参考にさせていただけると幸いです。

平均寿命と健康寿命の違い

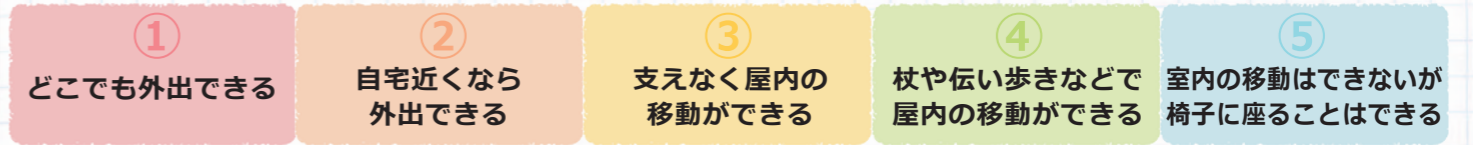
女性	平均寿命	約77.2年
	健康寿命	約64.2年
男性	平均寿命	約75.8年
	健康寿命	約65.8年

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

日本整形外科学会が提唱しております、ロコトレはたった2つの運動です。毎日続ける上での回数、注意点などを、個人の能力に合わせて紹介致します。2つの運動以外でもいろいろな運動を積極的に行いましょう。



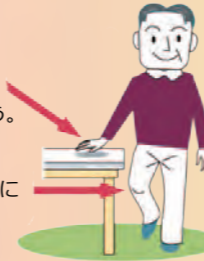
リハビリテーション科
係長 吉川 拓也



片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



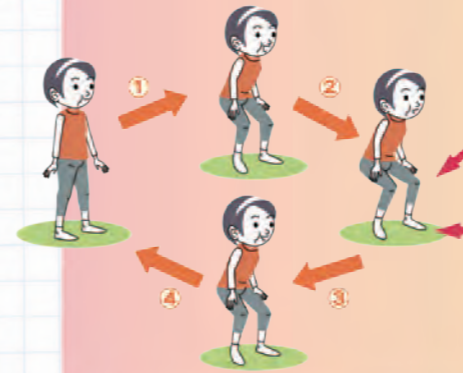
指をついただけでもできる人は机に指先をつけて行います



机に両手をつけて行います

スクワット 深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。

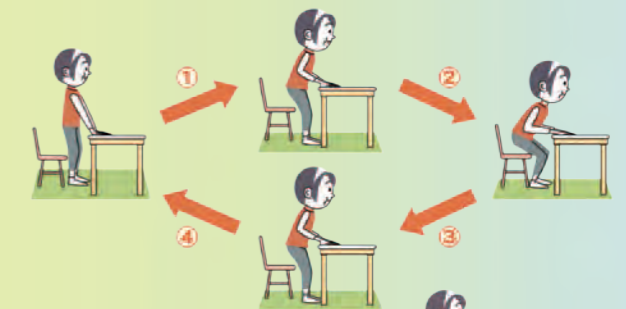
安全のために椅子やソファの前で行いましょう。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意してお尻を後ろに引きます。

机に手をついてのスクワット



スクワットができないときは椅子に腰かけ、机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返します。

その他のトレーニング

無理のない程度のお好みのトレーニング



ラジオ体操第1は基本的な運動です。まずはラジオ体操第1をキチンと行えるようにしましょう。

ラジオ体操

症状改善のためのトレーニング



膝の曲げ伸ばし

こちらは一例です。症状に合わせた運動を行いましょう。

続けることが肝心です！

医療安全管理室



医療安全管理室長
新村 美佐香

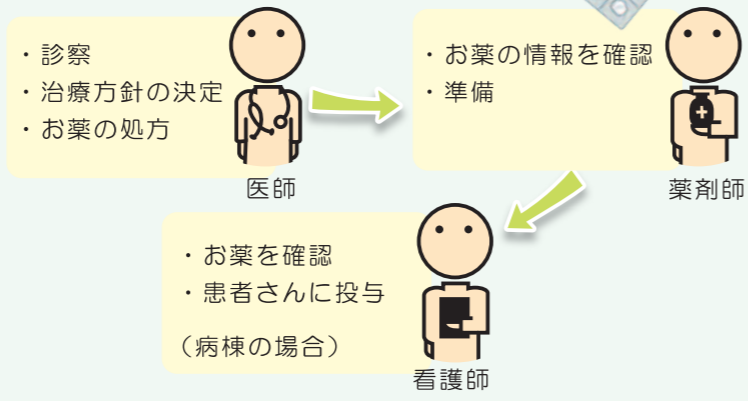
現代の医療は複雑化しており、多くの職員が様々な役割を果たさなければ機能しません。

そして医療は、多くの職種、多くの人が関わって成り立っています。

右の図のようにお薬が患者さんに投与されるまでに、少なくとも3つの職種、複数の人達が関わって成り立ちます。要するに医療の現場は、個ではなくチームで成り立っているのです。

最近「チーム医療」という言葉が多く聞かれます。この「チーム医療」の「チーム」とは、私たち医療者だけではなく、患者さんもチームの一員と捉えられています。

お薬が患者さんに投与されるまで



患者確認にご協力ください

医療者側
お名前をフルネームで
お願いします

患者側
キクナタロウです

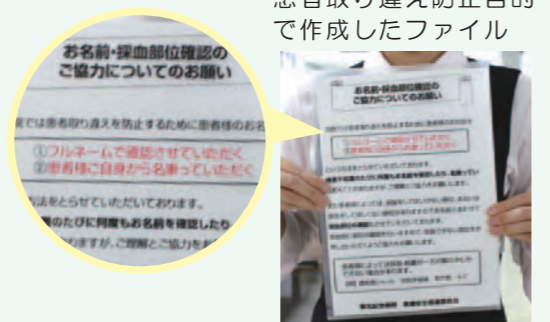
私たち医療者だけが一方的に色々なことを進めても、安心・安全な医療を進めることはできません。患者さんも一緒になって進めていかなければ成り立たないのです。

先程のお薬の例で説明すると、もしもどこかの場面で間違いが起こったとして、その間違いに最後まで誰も気付かなければ、間違いなお薬が患者さんに投与されてしまいます。医療事故を防止するには、実施される前に、間違いに気付いて修正していくことが重要です。私たち医療者も職員間でしっかり確認していきますが、投与される最後の段階で、患者さんにも確認していただき、間違っていないと判断できれば確実となります。ご自分のお名前を間違う方はいらっしゃいません。ですから患者さんにもぜひお名前の確認に参加していただき、自ら名乗っていただくことをお願いします。

また、普段ご自分が飲んでる薬や自分の体の様子など、一番分かっているのは、患者さん自身ではないでしょうか。「チーム医療」に患者さんも積極的に関わっていただくことをお願いさせていただきます。そのためには患者さんを含め関わる人たちの関係が良好に保てるように、その環境作りに努めていきたいと考えています。分からないことや不安なことを何でもお話しただけのように努めていきます。患者さんもおんなことと思わないで、お声かけいただければありがたいです。そのちょっとした声かけが医療事故の防止につながっていくと思います。

患者さんも「チーム」の一員です。
ご協力お願いいたします。

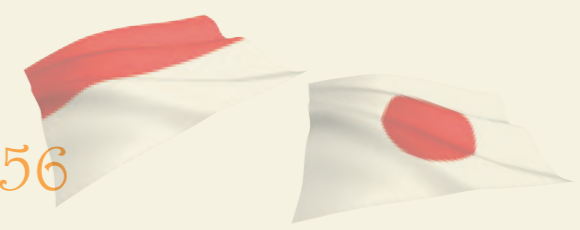
当院の取り組みの一部



外来で使用しています。
入院患者さんにはお声掛けと
ネームバンドにて患者確認を
行っています。

看護部だより

vol.56



EPA 外国人看護師候補者のご紹介

日本との経済連携協定(EPA)に基づき、インドネシア(2008年～)、フィリピン(2009年～)、ベトナム(2014年開始)から看護師・介護福祉士候補者を毎年受け入れています。

当院でも、インドネシア第1陣看護師候補者(2008年来日)2名が国家試験に合格し、現在病棟の看護師として勤務しておりますが、このたび新たに2名の看護師候補者を迎えましたので紹介をさせていただきます。

二人は母国での日本語学習(約10カ月)を経て、2013年6月に来日しました。一緒に来日した第6陣の仲間と大阪の研修施設で生活しながら、半年間日本語と日本文化を学び、12月20日から当院職員として、横浜での生活をスタートいたしました。母国では看護師として仕事をしていたが、日本ではまず看護補助者として仕事をしながら国家試験合格をめざします。二人の日本語力は自己紹介文(ほぼ原文です)のとおりですが、まだまだ聞き取りが難しい場面もあるようです。職員一同しっかりサポートしてまいります。今後ともご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

Wahyu Sulistyant (ワユウ)



日本語研修の風景です

はじめまして、私はワユウともうします。インドネシアの東ジャワからまいりました。私の日本語はまだ上手じゃありません。これからも仕事しながら日本語の勉強を続けます。私の言葉がまだいっぱい分からないので、みなさまにめいわくをかけると思います。仕事と勉強を頑張ります。よろしくお願いいたします。

Pungky Wicaksono Dwi(プンキ)



日本語研修の風景です

はじめまして、プンキと申します。インドネシアの東ジャワからまいりました。日本語は難しいと思いますが、コミュニケーションが一番大事ですからいっしょけんめい勉強します。病院のサポートをもらい看護師国家試験の勉強もしています。日本の季節はちょっとびっくりします。この間すごい雪が降り「珍しい雪」と皆に言われました。はじめて雪を見て、外へ行って写真をとりました。来年の試験はもっと勉強したいと思います。頑張ります。

参加費
無料

看護師復帰支援プログラム

出産・育児などブランクのある看護師さんを対象に、復帰支援の研修会を実施しています。現場復帰に不安のある方、もう一度資格を活かして働きたい方、ぜひご参加ください。

- 開催日程 (全5日間のカリキュラム)
第1回 5月26日(月)～28日(水) 6月3日(火)～4日(水) 第2回 10月27日(月)～29日(水) 11月4日(火)～5日(水)
- 開催場所
菊名記念病院 4階講義室
- お問合せ
E-mail: akama-kyoiku@kmh.or.jp
045-402-7111(代) 担当: 看護部 赤間 仁見

プログラム内容について

実技	講義
<ul style="list-style-type: none"> ・採血、 ・血糖測定、注射法、輸液ポンプ ・心電蘇生(AED含む) ・希望部署での見学会及び実践 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療の動向 ・看護の動向、安全対策 ・感染予防 ・電子カルテの操作の実施 ・NST(栄養管理チーム)の活動

乳腺エコーについて

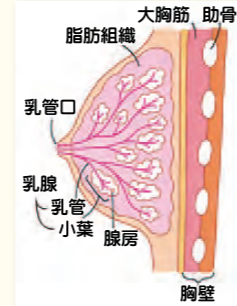
臨床検査科
本間 利香



乳癌とは

乳房は出産後授乳時に乳汁を分泌する大切な役割をもつ皮膚の付属器官です。その中には“乳腺”と呼ばれる組織と脂肪組織・血管・神経が存在します。乳癌はこの乳腺という組織にできる悪性腫瘍をいいます。

日本でも乳癌の発生率は年々増加傾向にあり、現在女性の罹る癌のトップになりました。しかし、乳癌は早期に発見して適切な治療を受ければ、より高い確率で完全に治すことができます。



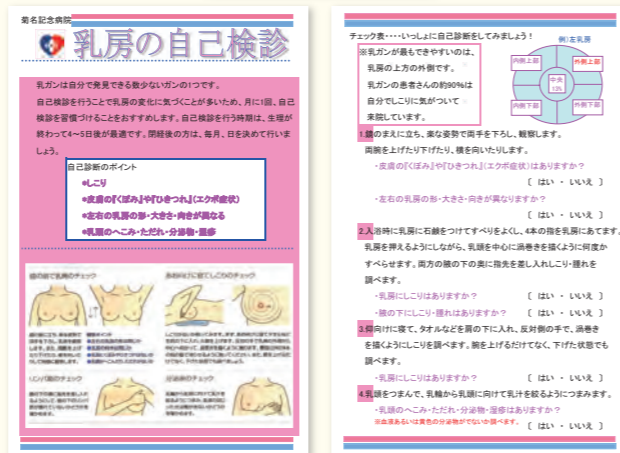
乳癌の早期発見のためには

セルフチェック

月に1回の自己検診

診断ポイント

- ・しこりがあるか
- ・皮膚のくぼみ・ひきつれがあるか
- ・左右の乳房の形・大きさ・向きが異なるか
- ・乳房のへこみ・ただれ・分泌物・湿疹はあるか



*4F 生理検査室前に詳しく書いたチラシがおります。

検診 マンモグラフィ：乳房内の X 線撮影→触診で診断できない小さなしこりや、しこりの前の石灰化した微細な乳癌の発見に威力を発揮します。しかし、X 線を用いる為、妊婦や乳腺が密な若い人には難しいことがあります。



▲マンモグラフィ

超音波（エコー）：乳房に超音波をあて、細胞からの反射をとらえ画像にします。僅かな濃度の違いで病変を診断するものです。

微細石灰化の診断は困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。また、しこりの部分の組織を採取するのにエコーガイド下で針を進めながら検体採取が行われます。



▲エコー検査

▲腫瘤は縦長の不正形状を呈している

早期発見のためには、月1回のセルフチェックと定期的な検診を受けることをおすすめします

当院の乳腺エコー検査について

・検査は女性技師で行っています。・検査時間はだいたい 20～30 分程かかります。・検査時は上半身裸で、両側乳房や脇などにゼリーをぬって検査します。・食事などそのほか特別な制限はありません。

～女性のこころとからだの総合的な診療～ 完全予約制 女性特有の症状でお悩みの方、お気軽にお問い合わせください。

女性専門外来 TEL:045-402-7035

婦人科 ● 乳腺外科 ● 皮膚科 ● こころ 予約・受付 (9:00～13:00 14:00～17:00) ※土曜は午前のみ

菊名記念病院の HOT な
ニュースをご紹介します。

NEWS 1 | 1/22 | イブニング糖尿病教室

毎週水曜、夜 18:30～開催を予定しているイブニング糖尿病教室。来院された方の糖尿病に関するお悩みにお応えします。講演ドクターの予定次第で行っておりますので、ご参加の方、お問い合わせ等、予めこちらのお電話にてご確認ください。

お問合せ時間：水曜当日 (14:00～17:30)
TEL:045-402-7111 イブニング糖尿病教室まで



NEWS 2 | 2/12 | 初午祭

皆様のご健康と患者様の早期のご快復を祈願しました。これからも皆様のご指導ご支援を宜しくお願い致します。



NEWS 3 | 2/20 | 第12回 公開市民講座

今回は“冬の腰痛対策”リハビリテーション科の吉川係長のわかりやすい腰痛解決トークは大盛況でした。



NEWS 3 | 2/25 | 医療安全強化月間

平成 25 年度医療安全強化月間・取り組み部門～優秀部署～、スローガン大賞が発表されました。

◆取り組み部門 ～優秀部署～

- 第1位 手術室 「在庫管理～患者の安全を守るために～」 小澤 真子
- 第2位 画像診断部 「部門内モダリティーにおける KY 活動～実例による観点からの改善～」 神田 宗典
- 第3位 栄養科 「厨房内清潔維持に対する清掃システム再構築への取り組み」 諏訪 由希子 山田 みなみ

◆スローガン大賞 看護部 E5 病棟 “早くやるより確実に！ うまくやるより安全に！” 考案者 島袋 佐友里



NEWS 3 | 2/28 | 災害対策セミナー

YMG グループ全体の災害対策セミナーが行われました。今回は“アクションカードで減災対策”災害急性期の「対応力、訓練の有効性」を高めました。アクションカードは災害時、混乱して最初の一步が見つからない時に具体的な方法・道標を提示してくれます。災害時に円滑な対応を出来るよう取り組んでまいります。



◀25年の長期保存を可能にした非常食を試食しました

頼れる!! まちの医療機関

大倉山こじまクリニック

こじま さとる
院長 小島 聡 先生



Q 診療にあたり心がけていることは何でしょうか?

A 患者さんのおっしゃることによく耳を傾け、大切な情報をキャッチすることです。診察の最後に付け足した言葉から隠れていた病気が見つかることもあります。開院にあたり、院内はブラウン、グリーン、オレンジを基調とした木のぬくもりを感じるデザインにしました。患者さんが少しでもリラックスして検査や治療を受けられる空間を心掛けて行きたいと思います。

Q 他の医療機関と比べてどのような点が充実していますか?

A 当院は2014年2月に開院しました。最新の内視鏡機器を導入し、より診断精度の高い検査が可能となりました。

今後は「胃・大腸の内視鏡検査」と「生活習慣病の管理」を二本柱として掲げていきたいと考えています。

また、当院では胃がん、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの主な原因とされているピロリ菌の除菌治療を積極的におこなっています。ピロリ菌感染が確認された方は早めの除菌をお勧めしています。



Q 菊名記念病院との連携について思っていることは?

A 当院では対応していないポリペクトミー、CT・MRI、腹部エコー等の検査をお願いすることになると思いますので、是非ご協力をお願い致します。

地域の方へのメッセージ

女性の死因のトップは「大腸がん」という時代です。40歳を過ぎて1度も大腸内視鏡検査を受けたことがない方は是非検査を受けましょう。地域の皆様の健康管理を積極的にお手伝いして参りますのでお気軽にご相談ください。



大倉山こじまクリニック

■ 診療科目：消化器内科 (内視鏡) ・ 内科

■ 診療日時：月曜～土曜

9:00～12:30 15:00～18:30

日曜 9:00～12:30

※胃の内視鏡検査のみ (予約制)

■ 休診日：水曜・祝日

■ 所在地：横浜市港北区大倉山

1-30-1 プラスハウス 2F 東急東横線「大倉山駅」より徒歩5分

■ TEL：045-542-3535

■ FAX：045-542-3536



編集後記

急に春らしくなってきました。桜の開花状況がとても気になります。桜の季節になると、いつもは通らない桜並木の道を通って帰ったりしますよね?遠回りですが、桜の下を通るだけで幸せな気分になります。

さて今回の特集で取り上げたロコモを予防しよう「ロコトレ」ですが、冬の寒さでガチガチになったからだを春の心地よい暖かさとともにほぐして、草木の芽と一緒に伸ばしましょう!ぜひ、ご拝読いただけたら嬉しい限りです。

広報 根岸

当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—

質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構
認定病院 (Ver.6.0)



JQA-QMA14243
ISO9001:2008
認証取得病院



ピンクリボン運動
を応援します。



地域医療支援病院
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27

TEL：045-402-7111(代) FAX：045-402-7331

URL：http://www.kmh.or.jp/ E-mail：kikuna@kmh.or.jp