

Hikari

リニューアル号!!

vol.51

宝陽病院 × 広報誌

これからも
寄り添う。



3回目病院機能評価の認定

Doctor

皮膚科 医師着任 渡辺晋一

Nurse

前・総看護師長 畑村浩一

療養病棟の紹介

ちよこっと健康情報

熱中症対策

Hanyou Hospital

3回目 病院機能評価の 認定を受けました

当院では2011年2月4日に初回の認定を受け、2016年1月15日に更新（5年毎の更新）をしました。今年3月に受審をして、3回目となる認定を受けました。今後も現状に満足せず、全職員で取り組みや課題に向きあって参ります。

● 病院機能評価とは？

「公益財団法人日本医療機能評価機構」が、国民の健康と福祉の向上に寄与することを目的とし、中立的・科学的な第三者機関として病院の機能、安全管理体制、療養環境などを総合的に評価する制度です。一定の水準を満たした病院は「認定病院」となり、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と認定された病院となります。

● 認定回数の表示について

認定病院の継続した質改善活動を広く周知するため、認定証（主たる機能）において認定された回数を星の数で表しています。



私は今年から宝陽病院で第2と第4土曜日に皮膚科を担当している渡辺晋一です。宝陽病院院長の後藤振一郎先生の大学時代の同級生で、東大を卒業後、直ちに東大皮膚科に入局し、その後米国のハーバード大学マサチューセッツ総合病院の皮膚科に留学しました。そこでレーザー医学の研究をし、帰国後帝京大学の皮膚科助教授となり、日本で最初のレーザー外来を開設しました。そして今まで有効な治療法がなかった太田母斑（顔の青あざ）を治す治療を開発しました。その結果、それまで下をむいていた患者が、治療により正面を見て笑うようになり、この時ほど医師になってよかったと思っただけではありません。その後多くのシミやソバカスなどの治療も行い、今やシミやソバカスの多くはレーザー治療で治すことが可能になりました。但しレーザー治療が効かないシミも存在しますので、正確な診断ができる医師に治療してもらうことが重要です。

帝京大学では、最初の頃は新しいレーザー治療を求めて海外からも患者が来まし

たが、レーザー治療が日本各地で行われるようになり、シミ、アザの患者は減りました。しかし私はよくテレビに出演していたので、治療を受けてもなかなか良くならないという患者が全国各地から受診するようになりました。そしてその半数近くは、重症のアトピー性皮膚炎患者でした。しかし世界標準のステロイド外用療法を行えば、重症でも簡単に良くなります（渡辺晋一・間違いだらけのアトピー性皮膚炎診療―なぜ日本の患者は治らないのか、どうすれば治るのか―、東京、文光堂、2022年）

2017年に帝京大学医学部皮膚科主任教授を定年退職した後は、名誉教授となりました。後藤先生からお誘いがあり、宝陽病院でも皮膚科診療を始めることになりました。皮膚病はなかなか良くなると思っただけの人が多いのですが、皮膚科の外患者の半分近くは、アトピー性皮膚炎を含む湿疹・皮膚炎患者で、適切な治療を行えば数週間で簡単に良くなります。そのため皮膚病に悩んでいる患者様は是非当院を受診してみてください。

皮膚科

帝京大学名誉教授

渡辺 晋一 医師



診療日は
毎月 第2・4
土曜日です

Nurse

前・総看護師長
畑村 浩一

早いもので今年度も半年が過ぎてしまいました。毎日多かれ少なかれいろいろなサプライズ？が起これ楽しい日々を過ごさせていただいています。私事になりますが今年で一般的に言う60歳で定年を迎える年になります。忙しいというかあわただしいのは、毎年だったのだと思いますが特にこの2年6ヶ月ぐらいは自分にとって大変な時間でした。新型コロナウイルスの対応に社会的にも病院的にも重点を置かなければならないことが多くありました。

どの職業でも同じだと思いますが、その立場になってみないと解らないこと、知りえないことがたくさんあります。（知らなくてもいいこともあります…）組織ですので目標に向かって進んでいかななくてはなりません。がどのように理解してもらおうか、いかに歩んでもらえるのかという問題に今も悩まされています。

基本的に私はめんどくさがりて簡単に済む方法を考えがちなタイプの人間ですので問題が起きると前向きに考えるしかモチベーションを上げる方法がありません。嫌なことが起きたら「楽しくなってきたな」と考えるようにして仕事に取り組むようにしています。そのように考えたほうが身体的にも精神的にも影響が少ないと感じています。

定年後もスタッフの一員として働かせていただけるということなので指導することも忘れずに、また指導を受けながら仕事に取り組んでいきたいと思っています。

2東病棟では、患者に合わせ体調や気分を聞き、いろいろな種類のアクティビティレクリエーション活動を365日実施しています。身体を動かすものや、口腔体操、視覚の運動、脳トレ、昔聞いていた音楽など流すなど、様々実施しています。

2東病棟（医療療養病棟）

色々な アクティビティ レクリエーション活動

身体は動く患者には棒体操やオルストレッチ体操、寝たきりの患者には眼球を動かす視覚トレニングや口腔体操。その他にもベッド上で行う運動や、嚥下機能向上や脳の活性化、認知症予防に効く早口言葉、プリントを使って間違いない探しや、色塗り、難読漢字、計算問題なども行っています。

「自立している患者には認知症予防に効果的な「コグニサイズ」を行っていただきます。「コグニサイズ」はコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を掛け合わせた言葉で、文字通り頭を使う認知課題と身体を使う運動課題（有酸素運動）を両方同時に行う認知機能向上のためのトレーニングです。難しいように聞こえますが、「ステップを踏みながら計算をする」だけでもコグニサイズになります。



2東療養病棟 看護師長 佐々木 真樹

4月より医療療養病棟の看護師長となりました。医療療養病棟は、一般病棟での急性期治療を終え継続しての入院加療が必要な患者、透析治療の必要な患者が主に入院しています。今年度は「多職種と協働・連携を図り、安全・安心な療養環境と患者・家族に寄り添った個別性のある看護を提供します」「一人一

人が相手を思いやり働き甲斐のある病棟にします」を病棟目標に掲げ取り組んでいます。毎日のレクリエーション活動や誕生日会、各季節のイベントなど、コロナの影響で集団活動は行えていませんが、患者個々に活動を行いながら季節を感じながら楽しく療養生活を送ることができるよう取り組みを行っています。

ちょこっと★

健康情報

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

家庭での発生では症状が軽く、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

普段当たり前に行っていることが食中毒に繋がっているかもしれません。家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう！

食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、保冷剤や氷などと一緒に早めにお家へ持ち帰りましょう。

家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎには注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。温度の目安は冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下になります。
- 肉や魚等はビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁当がかからないようにしましょう。

調理

- こまめに手を洗い清潔にし、タオルやふきんなども清潔なものを使いましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板には見えない菌が付着しているので、洗ってから熱湯をかけて消毒してから他の食事に使用しましょう。
- 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。室温で解凍すると菌が増える恐れがあります。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。中心温度計などで測定し、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することでほとんどの最近を死滅させることができます。調理を途中でやめるようなときは、冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは十分に加熱しましょう。

残った食品

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 時間が経ちすぎた食品は思い切って捨てましょう。
- 酸味や色が悪いなどと思ったら食べずに捨てましょう。また、口に入れないようにしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし腹痛や嘔吐、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたらお医者さんに相談しましょう。

まだまだ続く、

熱中症を予防しよう

日中は25℃を超える夏日も増えており、日本では毎年500人近くが熱中症のために亡くなっています。

熱中症の原因として、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量バランスが乱れることが挙げられます。特に高齢者の場合は、汗をかきにくいいため体の熱を周囲に逃がす能力が低く、体温が上昇しやすくなります。それ以外にも温度に対する感覚が弱くなり、「暑い」と感じにくくなったり、のどの渴きを感じにくくなったりします。

筋肉は身体の水分貯蔵庫でもあります。全身の水分のうち、筋肉には約40%の水分を貯蔵しています。つまり筋肉が痩せると脱水症への進行を早め、重篤化にもつながると考えられます。筋力をアップさせることを意識したエクササイズを行うことをお勧めします。運動強度は3メッツ以上が望ましいです。

おススメはラジオ体操です。どなたでも始められるラジオ体操は、しっかり行うとかなりの運動になります。ちなみにラジオ体操第一は4.0メッツ、第二が4.5メッツとされています。また、運動の前後で十分に水分補給をしましょう！

メッツ	活動内容
1	座って安静にしている
2.0	ゆっくりした歩行、料理の準備、洗濯
2.8	座って行うラジオ体操
3.0	普通歩行、大工工事
3.3	掃除機かけ
3.5	自転車に乗る、風呂掃除、草むしり
4.0	階段を上る、屋根の雪下ろし、ラジオ体操（第一）
4.5	耕作、ラジオ体操（第二）
5.0	かなり早歩き

How to make ! ～作り方～

- ① 水1ℓ + 砂糖40g + 塩3g を入れる
- ② 溶けたら冷蔵庫で冷やす

レモンやグレープフルーツなどの果汁を少量加えると
飲みやすくなります♪

注意！！ 心臓病・腎臓病・糖尿病などの食事制限のある方は医師にご相談の上、経口補水液をご利用ください



通所リハビリテーション × 作品



在宅総合ケアセンター宝陽のご案内

在宅ケアセンターでは、ケアマネージャーが常駐しており、在宅サービスに関するご相談を承っております。

- ✓ 介護方法やお世話で悩んでいる方
- ✓ 自分の住んでいる地域でどのようなサービスが受けられるのか知りたい方
- ✓ ベッドや車椅子を借りたい方

こんなとき、気軽にご相談ください！！

営業日 : 火曜日～日曜日

営業時間 : 8:30～17:00

定休日 : 月曜日・祝日・年末年始・7月1日



在宅総合ケアセンター宝陽

Hikari

宝陽病院 × 広報誌
次号 2023年1月 発行予定

財団法人日本医療機能評価機構認定病院

社団法人 啓愛会 宝陽病院

〒028-3111 岩手県花巻市石鳥谷町新堀15-23

TEL : 0198-45-6500 FAX : 0198-45-6765