

三豊総合病院だより
Mitoyo
General
Hospital



2013
62

発行●三豊総合病院
発行人●白川 和豊

12月1日は開院記念日 三豊総合病院は満62歳を迎えました



▲ 名物イルミネーション
点灯時間 17時～21時 (2月頃までの予定)

イルミネーション点灯式では
中学生代表・患者さん代表にも
スイッチを押していただき、今
年も中庭にイルミネーションが輝き始めました。



▲ 今年からレストラン横にも!

地域の皆さまに支えられ、当院は今年も無事
開院記念日を迎えることができました。62回
目の今年は2日(月)に恒例の記念式典と講演会、
音楽会とイルミネーション点灯式を行いました。

記念式典



▲ 表彰式

▲ 講演会

式典では永年勤続職員の表彰や、高松市病
院事業管理者 塩谷泰一先生にお越しいただ
き特別講演「地域医療はどこへいく」などを
開催。

音楽会



▲ 中学生の演奏&合唱



▲ わたっ子の園児たち



▲ 職員による病院歌

夕方からの音楽会では、院内保育施設「わたっ子
保育園」の子どもたちによる歌や踊り、地元・豊浜
中学校の生徒による合唱と独奏、トーンチャイムを
メインに活動されているグループ「still」のみなさん
による演奏なども披露され、会場に集まった人々
に癒しの時間を届けてくれました。



▲ still (シュティール) のみなさん

特集 あなたと、あなたの大切な人のために…

「健康でいるためのヒント」

三豊総合病院ではさまざまな「予防」に関する取り組みや講座などを行っています。

何年もかけて進行・悪化する生活習慣病など、あなたのちょっとした心がけや行動で予防できる病気もあります。



イラスト提供/池澤 正(観音寺市) 約10年、毎月イラストを提供していただいています。

ヒント①
健診で元気!

“生活習慣病” 予防!

特定健診(特定健康診査)を受けましょう

特定健診とは…

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診のこと。40~75歳未満の方が対象です。

メタボリックシンドロームとは…

内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態。

この状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症などの発病につながりやすくなります。



健診内容

- ☑ 質問票(服薬歴、喫煙歴など)
- ☑ 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- ☑ 血圧測定
- ☑ 理学的検査(身体診察)
- ☑ 検尿(尿糖、尿蛋白)
- ☑ 血液検査(脂質検査、血糖検査、肝機能検査)

専門スタッフがサポート!



特定保健指導を行っています!

特定保健指導とは…

特定健診を受診した結果、生活習慣を見直す必要があると診断された方のためのサービスです。管理栄養士や保健師が6ヵ月間、一人ひとりに合わせて情報提供・動機付け支援・積極的支援を行います。

相談、お問合せは

健康管理センターで
行っています。

☎ 0875-52-2726



こんな内容です

初回面接…医師、歯科医師によるメタボ対策の話、目標設定と行動計画策定など

↓
1ヵ月目…個別支援(目標・行動計画の確認)

↓
2ヵ月目…電話支援(実施状況の確認)

↓
3ヵ月目…中間評価
(メタボ対策のための食事と運動の話、生活習慣の振り返り、目標の見直し)

↓
4ヵ月目…電話支援(実施状況の確認)

↓
6ヵ月目…最終評価
(実施状況の聞き取り、今後の計画継続について、測定、最終評価など。理想的な食事の試食会も行います)

修了者には修了証をお渡しします。

ヒント②
お口から元気!

“口”の健康を守りましょう

“口”は食事や会話、表情など、たくさんの役割を担う器官です。口の病気になると、悪い細菌が繁殖し、口の中の粘膜、血液などを通して全身にもさまざまな影響を及ぼすことがあり、ときに心臓など口に直接関係ないところにも病気が発生することもあります。

そこで…歯科衛生科はこのような活動をしています。

1歳6か月児健診・3歳児健診



子どもたちの歯を守るため、観音寺市で実施されている1歳半健診・3歳児健診で、むし歯予防や歯の磨き方などのアドバイスをしています。

訪問口腔ケア



ご自身でのケアや介護ケアが困難な方の病院・施設・お宅へ伺い、歯科衛生士による専門的口腔ケア・口腔リハビリ、本人や介護者への日常の口腔ケア指導などを行います。

介護予防教室



地域の高齢者の方々を対象に、歯科医師による口腔機能向上のための講義や、歯科衛生士の指導のもと歯みがき教室を開催。

ヒント③
学んで元気!

みなさんの健康を守る さまざまな教室を開催



「みとよサプリ」

日時／毎月第3水曜 13時30分～(30分程度)

場所／院内 南棟1階待合ホール ★参加自由

～薬じゃないけどちょっとからだにいい話～

病院を訪れるみなさんのために「薬ほどの効果はないけれど、サプリメントのように何だかいいなあ～」と感じてもらえる、そんなお話を毎月実施しています。

お口の健康、
食中毒予防、
内視鏡検査、
糖尿病予防、
特定健診など



予防教室



●食べて治して、ハッピーライフ

健康講座…第2金曜14時～15時
調理実習…第4金曜10時～12時(材料費600円)(1・4・8月をのぞく)

病気の知識や生活習慣病予防に欠かせない食事のことについて楽しく学べる教室です。



●小児スリムアップ教室

月2回(第2水曜・第4金曜)18時～19時
小学生の肥満児を対象に、今後の糖尿病や生活習慣病を防ぐための教室を開催。ハイキングやスキーなどのイベントも行います。
まずは小児科外来まで。



●男性の調理実習

偶数月の第1水曜
10時～12時30分(材料費600円)
食事療法をしたくても調理の仕方がわからない・面倒でお惣菜や外食が多いという男性に、簡単にアレンジしたレシピを紹介。

※そのほか重症化予防としての「夜間糖尿病教室」や「腎臓病教室」も開催。

移動健康教室もご利用下さい!

健康づくりを応援する教室をご希望の場所で随時開催。

講演会、グループ学習、調理実習、体験学習、介護教室など、専門のスタッフが伺います。(対象:10人以上のグループ、観音寺市・三豊市は無料)



認知症、
託児ボランティア、
お口のケア、在宅看護、
食事作りなどの
教室を開催!

お申し込み・問い合わせ

お気軽に

三豊総合病院企業団
健康管理センター

☎ 0875-52-2726

世界糖尿病デーのイベントが開催されました

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

11月14日は「世界糖尿病デー」でした。糖尿病の恐ろしさと、その予防・治療・療養をお知らせするため国連や主要国でさまざまなイベントが開催され、糖尿病デーのシンボルマークである「ブルーサークル」にちなみ世界中の名所・施設が青色にライトアップもされます。

県内でも「銭形砂絵」をはじめ、「丸亀市の丸亀城」「高松市の玉藻公園」「さぬき市のさぬき市民病院」「土庄町の土渕海峡」がライトアップされました！



世界糖尿病デー

11月10日(日)には
「健康ウォーキング」
を開催



今年はお隣・三豊市での開催。スタッフを含め約50名が参加し「糖尿病と神経障害について」や「世界糖尿病デーについて」の講演、栄養士による「上手なお弁当の食べ方・選び方」と昼食、健康ウォーキングを行いました。



銭形(観音寺市)



丸亀城



玉藻公園(高松市)

土渕海峡(土庄町)・
さぬき市民病院(さぬき市)
でも初開催♪

今年で5年目の
ライトアップ。

災害にそなえて訓練を実施！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



避難誘導班・初期消火班・安全防護班の動きを身につけ、患者搬送訓練ではシートでの搬送も初めて実施。



当院では、もしもの場合にそなえてさまざまな訓練を実施しており、11月13日には防火訓練を行いました。今回の訓練には職員約120名が参加し、西棟8階で火災が発生したと想定してスタート。院内放送や火災報知器の作動、消防への通報なども行い、より実際の場面に即した内容としています。

消防隊や地元の消防団にも参加いただき、消防車や救急車なども実際に出動。最後は参加職員が集まって訓練総評・反省会を行い、次回に生かす改善点を発表しました。



逃げ遅れた患者を
8階から救助する
はしご車の訓練も。



訓練終了後に当院の
消防設備の配置なども
見学いただいています。



訓練は一度や二度では身につかないため、
定期的な訓練を繰り返していきます。

部署紹介

今回は **整形外科** を紹介します!!



整形外科

整形外科では骨、関節、脊椎、筋肉や腱など運動器の疾患、外傷の診断治療を行っています。

近年は高齢化により、運動器の問題を抱えている患者さんが増加しています。

長生きをしても運動器に問題があればQOL（クオリティーオブライフ＝人生の質・生活の質）は著しく低下します。

また、近年骨粗しょう症になっている方が増加して問題になっています。骨粗しょう症を持っていても治療を受けている方はとても少ないのが現状であり、毎年、骨が弱いことによって起こる骨折の数が増加しています。以前と違って骨を増加させるよい治療薬も開発されており、早期診断治療が望めます。

このような方にも検診をおすすめします

閉経を迎えた女性、背中が丸くなってきたような男性も積極的に骨粗鬆症の検診を受けましょう。

特に多いのは腰痛と膝関節痛です。

腰痛の大部分は短期間で治癒する心配のいらないものですが、中には神経を圧迫して麻痺の原因になったり、バイ菌によって炎症がおこったりして手術が必要になるものもあります。関節痛も注射で治るものもあれば手術が必要な場合もあります。



そのような疾患に対して、できるだけ体に侵襲を加えずにすむ方法で治療を行っています。

関節の手術…関節鏡という内視鏡を用いています。

脊椎の固定術…皮膚の上から小切開でネジを打ち込む方法を採用しています。

このような努力により、入院期間の短縮、術後疼痛の軽減が得られています。

私たちが治療します STAFF 紹介



遠藤 哲 副院長

えんどう とおる

整形外科全般の診療をしています。

資格 日本整形外科学会専門医、日本リハビリテーション学会認定医など

初診 奇数週の水曜午前 再診 月曜・金曜



長町 顕弘 整形外科主任部長

ながまち あきひろ

脊椎脊髄病、外傷を中心に診療しています。

資格 日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会認定指導医など

初診 月曜午前 再診 火曜午前・木曜午後



阿達 啓介 整形外科医長

あだち けいすけ

手の疾患外傷を中心に診療しています。

資格 日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定手外科専門医など

初診 金曜午前 再診 月曜午前・水曜午前



井上 和正 整形外科医長

いのうえ かずまさ

関節鏡視下手術、スポーツ外傷治療を中心に診療しています。

資格 日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクターなど

初診 木曜午前 再診 火曜午前・金曜午前



高木 俊人

たかぎ としひと

整形外科全般の診療をしています。

資格 日本救急医学会認定専門医

初診 火曜午前 再診 水曜午前



森本 雅俊

もりもと まさとし

整形外科全般の診療をしています。

初診 偶数週の水曜午前 再診 木曜午後

地元の中学生が職場体験学習に！

作業療法士からリハビリについて学んでいます



レントゲンはこのように風に見えるんだ～



身近な“薬”について薬剤部で学習中



中央検査科では職員と同じ白衣を着て♪



先日、豊浜中学校2年生の生徒3名が職場体験学習の授業で当院を訪れました。2日間の体験学習では実際の仕事の様子や設備などを見学したほか、リハビリ患者さんと一緒に折り紙でくす玉作りをして触れ合う場面もあり、患者さんもうれしそうな表情を見せてくれました。

体験学習の時間割

- 1日目 放射線科・薬剤部・リハビリテーション科を体験
- 2日目 中央検査科で病理・血液・免疫・微生物などを学習

2日間のさまざまな体験で、当院のことを知り、将来について考えるきっかけになったでしょうか。
体験に来てくださったみなさんありがとうございました！

院長コラム

わたしは高齢者にはなりません。

いきなり私事で恐縮ですが、今年65歳になります。人口統計や法律上は65歳以上を高齢者としています。私自身は高齢者になったという自覚はありません。

一九九〇年代にWHO（世界保健機構）が、65歳以上の人口比が7%以上になると「高齢化社会」と呼んだのが最初ですが、それが、いまや高齢化率30%とか、それ以上は高齢者と定着してしまったようです。しかし実感として65歳以上を高齢者と思っていない人は多いと思います。

さて、国立人口問題研究所が市町村ごとの将来人口推計値を公開していますが、それによると三豊・観音寺地域の人口は二〇四〇年には10万人を割り込みます。しかし、二〇一〇年と比べて65歳以上の高齢者はわずかに増える程度です。後期高齢者の割合はかなり増えます。90歳以上に限っては、一千人余が六千人弱と3倍近くになります。90歳以上の高齢者では30～40%が認知症といわれ虚弱

な人が激増するのです。一方、16歳から64歳の生産年齢人口は37%も減少します。よく年金に関して、高齢者1人を何人の若者が支えることになるかと話題になりますが、これら虚弱的なケアが必要な高齢者のケアは誰が支えるようになるのでしょうか。

社会保障改革国民会議が報告書を提出し、特に大きな反対意見もなく、その実現のための法制化の作業が進み、来年の通常国会に法案として提出されるようです。その中で、市町村が実のある地域包括ケア計画を策定するという項目があります。Ageing in Place（エイジング・イン・プレイス＝地域居住）という言葉がありますが、住みなれた地域で老いることができるような、医療や福祉がしっかりとっている地域づくりが求められます。地域づくりは行政任せではなく、住民みんなが参加する必要があります。今後の人口構成を考えれば一目瞭然です。65歳で高齢者などと思っただけでは、地域は成り立ちません。「死ぬまで現役」の人がたくさんいる町づくりを目指さねばなりません。



院長 白川和豊



お知らせ



新しい庭に名前が付けました



県道から当院の正面玄関に向かう道（東棟跡地）にできた新しいお庭に、このたび名前がつけました。職員に募集をして集まった候補から選ばれたのは「憩いの庭」です。みなさまに覚えていただき、親しんでいただけるようプレートも設置しています。



「憩」は、「活」（活気）の省略形の「舌」と「息」（休息）を組み合わせた字で“休息して活気を取り戻す”という意味とのこと。こちらを歩く方が癒しを感じて元気になっていただければうれしいです。

園児たちが電車でおでかけ♪

11月



当院の院内保育施設「わたっ子保育園」の園児たちが、電車に乗っておでかけをしました！今まで電車に乗ったことがない子や、電車が大好きという子もいて、園児たちはみんなこの日を心待ちに(〇)

通りすぎる貨物列車や特急、アンパンマン列車に手もふりました☆



車掌さんと一緒に♪



切符に興味☆

豊浜駅から次の駅の箕浦駅まで、往復の旅を楽しみました♪

 今月の花

当院は花壇や庭園の管理を市内の障害者就労施設に委託しています。

市内の4施設が毎日交代で水やりや除草などを行ってくれているので、花壇にはさまざまな花が咲きます。



今月はこちら…

「葉牡丹」

 花言葉…

「慈愛」「祝福」「利益」



アブラナ科。冬の寒さに冴える白や赤の葉はまるで大輪の花が咲いたような美しさ。外側の葉はグリーンで大きく、中心の葉は紅色、白、クリーム色、ピンクなどに色づきます。

リハビリテーション科 **今月の作品****ポンポン手芸「パンダ」**

毛糸を型に何十回・何百回と巻きつけてポンポンをつくり、それを組み合わせて一つの作品に仕上げます。上肢の機能訓練や耐久性の向上などを得るリハビリで、こちらは若い女性が自宅での課題として制作。「かわいくできたのでまた作りたい」と楽しみながら取り組んでいました。

「温心会」より
絵本をいただきました

四国新聞販売店会四国会女性部「温心会」から絵本28冊をいただきました。温心会では「入院している子どもたちを楽しんでもらおう」と、3年前から県内の病院へと絵本を贈っているそうです。



いただいた絵本は小児科病棟(西棟3階)のプレイルームに置かせていただいています。

「温心会」のみなさま、ありがとうございました！

栄養管理科がお届け 季節をもっとおいしく！

今月の簡単レシピ**ポークソテーのトマトソースかけ****材料(4人分)**

豚ヒレ肉…8切れ(280g)	白ワイン…80cc
こしょう…適量	トマト…中2個(250g)
サラダ油…大さじ1	さとう…小さじ1
たまねぎ…小1個(120g)	ウスターソース…大さじ1
にんにく…1片	塩・こしょう…適量
ブロッコリー・ミニトマト・レモン…付け合わせ適量	

作り方

- ① 豚肉はこしょうをした後、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて皿に盛り付ける
- ② ①のフライパンにみじん切りにしたにんにくとたまねぎを入れて炒め、ワインを加えて少し煮詰める
- ③ 湯むきしてみじん切りにしたトマトとAを②に加えて4～5分煮る
- ④ ①の豚肉に②のソースをかけ、野菜を付け合わせる



エネルギー:160kcal
塩分:1.1g

今月の行事食

入院患者さんの給食には毎月「行事食」を取り入れています。

11月は「秋の行楽弁当」

あけぼのご飯
魚の照焼
炊き合わせ
和え物
煮豆
四季の和菓子

**ポイント**

- ・お子さまにはワインの代わりにトマトケチャップを加えると◎
- ・鶏料理ばかりではなく、簡単でいつもと違ったクリスマスメニューにもおすすめ

**豆知識**

豚肉はビタミンB1が多く、特にヒレ肉にはバラ肉の2倍も多く含まれています。脂肪分の少ないヒレ肉やもも肉を使いソテーにすることで、豚カツなどの揚げ物よりヘルシーに！