

かわさき かわら版

2016 春号

No.21

CONTENTS

● 整形外科の紹介

整形外科部長 阿部 信寛

● 認定看護師からのお知らせNo.1

がん性疼痛看護認定看護師 西4階看護副主任 竹内真知子

新病院 新築工事ニュース Vol.14

● 外装工事は概ね完了。 建物内部では内装工事が進んでいます

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

表町ファミリークリニック

● 季節の健康レシピ

栄養部 栄養主任 小田佳代子

平成28年度 第1回市民公開講座開催のご案内

テーマ「生活習慣病をもっとよく知ろう

—心血管病から身を守るために—

入場無料
(先着330名)
申込必要

日時 平成28年6月4日(土)

14:30開演～16:30終演予定(14:15開場)

会場 岡山県総合福祉会館1F 大ホール

岡山市北区石関町2-1

講師

内科医長(総合内科学1講師) 阿武 孝敏

栄養部 管理栄養士 小橋ひろみ

リハビリテーションセンター 理学療法士

松田 翔太

内科医長(総合内科学1講師) 奥津 匡暁

申込方法

◎申込締切 平成28年6月2日(木)

◎病院庶務課庶務係に電話、FAX、メールにてお申し込みください
(連絡先は裏表紙に記載しています)

◎FAX・メールの場合は氏名(フリガナ)・電話番号・郵便番号・
住所をご明記ください

「関節鏡・脊椎内視鏡って ご存知ですか？」

整形外科部長

阿部 信寛



「肩が痛い」「膝が抜けたような感じ」「肘が痛くて伸びない」「足首が痛む」「足がしびれる」これらの症状に対して、当院の整形外科では関節鏡・脊椎内視鏡手術を行っているのをご存知でしょうか。

関節鏡とは、胃カメラのように細い管の先にレンズとライトがついたもので、これで関節内をのぞきながら診察し、治療します。通常の手術のように患部を大きく切開する必要がないため、負担が少ないのが特徴です。痛みのある関節の周囲に約5mm程度の皮膚切開を数ヶ所行い、片方から関節鏡を入れて観察し、もう片方から鏡視下手術用の器具を入れて手術処置を行います。傷が小さいために術後の回復も早く低侵襲な手術であると考えられています。早い復帰が求められるスポーツ外傷である膝の靭帯や半月板損傷、肩の脱臼、腱板断裂、

肘の骨や軟骨がはがれる関節遊離体などの治療に使われますが、今では骨折の治療や、椎間板ヘルニアや腰椎狭窄症に対しても施行しています。

昨年1年間に行った低侵襲の関節鏡・脊椎内視鏡手術は、中四国最多の250例でした。患者さんの病態は様々ですので、残念ながら皆さんすべてが関節鏡・脊椎内視鏡手術が適応になるわけではありません。しかし、いかなる場合でも、我々は大学病院の特性を生かし、コンピューターシミュレーションを用いた関節バイオメカニクス、画像解析、生体材料の開発、分子生物学的なアプローチなどの知識を応用して、患者さんに応じた「低侵襲手術、骨・関節・筋肉・靭帯の解剖学的修復と運動器機能の再獲得、早期完全復帰」ができるように最善を尽くしています。

No.1

認定看護師からのお知らせ

がん性疼痛看護認定看護師 西4階看護副主任

竹内 真知子



がんと診断された時点で痛みを有する患者さんは30%ほどいると言われています。つまり、痛みはがんが進行するにつれ出現するものではなく、がん治療開始時から痛みを有する場合があります。元気に動ける時期にも痛みにより睡眠障害、食欲低下、活動低下などを引き起こし、日常生活に支障をきたすことがあります。また、イライラやうつなど精神的にも不安定となる場合もあります。

今は痛みを取る時代ですので、痛みを取るために積極的に痛み止めを使っていきます。患者さんの痛みを知り、鎮痛剤の検討、痛みを和らげる方法を考え、患者さんやそのご家族と一緒に、がんを起因とする苦痛を軽減していきます。痛みを取ることで仕事や趣味が継続でき、「生活の質」の向上につながります。私たち「がん性疼痛看護認定看護師」が全力で患者さんのサポートをします。一緒にがんばっていきましょう。

【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。

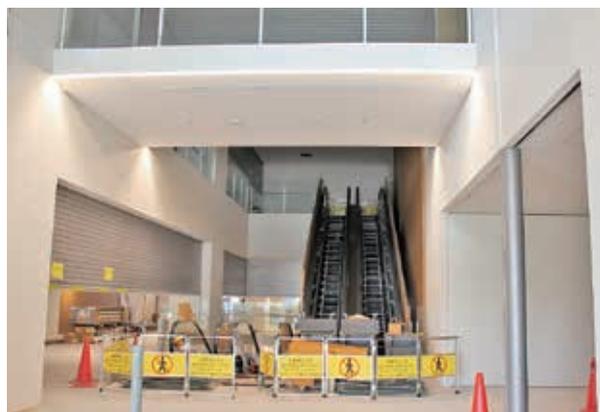
外装工事は概ね完了。 建物内部では内装工事が進んでいます

当院の新病院建築工事は順調に進んでいます。これまで建築資材を高層階に上げていた2基の大型タワークレーンは、その役目を終えて2月から約1か月かけて解体撤去作業を行いました。

建物外部では、15階屋外に非常用発電機・ガスコージェネレーションなどの設備機器を設置しています。設備機器を高層階に設置することで、水害で建物が浸水した場合でも、災害発生直後から病院機能を維持させることが可能です。また、15階屋上（地上約60m）には、緑豊かな屋上庭園を整備し、そこからは岡山市街地が一望できます。

建物内部では、引き続きすべての階で内装工事が進んでいます。外来エリアの1～4階は吹き抜け構造になっているため、開放的で明るい空間となっています。

また、4月下旬からは、敷地南側に仮移植していた樹木の本移植が始まり、建物南側空地の整備も進んでいます。近隣の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



外来ホール吹き抜け



15階屋上庭園



工事全景（平成28年4月22日撮影）



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	○	○	○	○	休診	休診

表町ファミリークリニック



院長 小塚 輝彦 先生

診療科目	内科・小児科
所在地	〒700-0822 岡山市北区表町3-10-71
T E L	086-222-4939
F A X	086-232-4264
U R L	http://omotecho-familyclinic.com
訪問診療	有 12:30～15:00 緊急往診は24時間いつでも対応します
休診日	土曜日午後、日曜日、祝日



院長先生からのコメント

当院は昭和23年の開業以来「田中内科小児科」として永らくお世話になっておりましたが、平成26年6月に新築し、名称も「表町ファミリークリニック」となりました。内科・小児科を中心に幅広い疾患の外来・在宅診療、各種予防接種・検診を行っています。外来・在宅でのがん診療、がん性疼痛治療、緩和ケア、看取りも含めた在宅診療にも力を入れていますので、各種がんの病気・治療・緩和ケア・在宅診療などに関することは何でもお気軽にご相談ください。病児保育施設も併設しており、子供が病気の際に保護者の勤務の都合などで自宅での保育が困難な場合に、当院で一時的に保育させていただきます。誰もが安心して心地よく通院できるクリニックを目指し、心が通う最先端の医療サービスを地域の皆様に提供してまいります。市内基幹病院との密な連携の下、クリニックのかかりつけ医にしかできない「暮らしの中でのいのちを支え、生き方を支援する」医療を目指しています。

季節の健康レシピ⑩

イチゴの栄養と効果について

イチゴの栄養の特徴は、レモンやキウイなどと並んでビタミンCが豊富に含まれていることです。成人の1日のビタミンCの必要量は100mgなので、中粒のイチゴを7～8個くらい(約160g)食べれば、1日分に必要なビタミンCが摂れます。

ビタミンCの主な働き

- 抗酸化作用により体に有害な活性酸素を抑え、老化や生活習慣病を予防する
 - 免疫力を高め、病気への抵抗力をつけるため、風邪予防に効果的である
 - 肌のシミやそばかす、くすみの原因であるメラニン色素を減らす
 - 体内のコラーゲンの合成を助け、体の組織を丈夫にする
 - 鉄などのミネラルの吸収を良くし、ヘモグロビンの合成を助け貧血予防に効果がある
- イチゴなどの果物はカリウムも多く含んでいます。カリウムは、高血圧や心臓病、動脈硬化などの原因になる、塩分(ナトリウム)の量を調整し、余分な塩分がある場合は体外に排出する働きがあります。血圧の気になる方は、イチゴなどの果物を適正量摂取しましょう。

●イチゴとマグロのわさび和え

《作り方》

1. マグロは7mm角に切り、塩をなじませて少しおく。イチゴはヘタを取り7mm角に切り、マグロと混ぜ合わせる。
2. 菜の花は茎めにゆでて水にとり、水気を絞って粗みじん切りにする。
3. ①をあわせてごまダレを作る。
4. 皿に直径8cmのセルクル型をのせ、イチゴとマグロ→菜の花を半量ずつ順に詰める。上から押さえて型をそとはずす。残りも同様に形づくる。
5. ヘタを取ってくし型に切った飾り用のイチゴをのせ、周りにごまダレを注いだら完成。



栄養部 栄養主任

小田 佳代子



材料：2人分

イチゴ……………80g(中粒4個)
 マグロ……………
 (刺身用のさく) 120g
 菜の花……………6本
 イチゴ
 (飾り用/ヘタを取って、6等分のくし型に切る) ……小1個分
 塩……………少々

ごまダレ

練りわさび ……小さじ1
 練りごま ……大さじ1と1/3
 しょうゆ ……大さじ1と1/3
 みりん ……大さじ1

★マグロに含まれる鉄分がイチゴのビタミンCによって吸収が高まり、貧血予防におすすめの一品です。驚きの組み合わせですが、イチゴの酸味がアクセロトになりマグロがさっぱりと食べられます。

(1人分：エネルギー180kcal
 たんぱく質19g 食塩1.5g)

