



主な内容

- リハビリ養生訓
- 看護師としての1年を振り返って
- 職場紹介
- 回復期リハビリテーション病棟より
- 節分豆のはなし
- 保育園親子クリスマス会
- 私のリフレッシュタイム
- 診療のご案内

No.103
2019

みゆきタイムズ

MIYUKI TIMES



新年のご挨拶

社会医療法人みゆき会

病院長 安藤 常浩

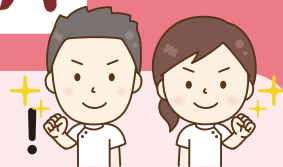
新年、明けましておめでとうございます。今年で、みゆき会病院は開院30周年を迎えます。開設者として粉骨砕身尽してこられた原田順二先生はじめ歴代の先生方、職員の皆様への敬意の念に絶えません。何にも増して開院よりみゆき会病院をご利用くださり、ここまで育ててくださった多くの患者様や御家族の皆様、近隣住民の方々へは心より厚く御礼申し上げます。すべての皆様への感謝の意と新たなスタートの決意を表して30周年行事を企画したいと思えます。

今年はその30年間の始まりの年と言えます。その間、団塊世代が後期高齢者（75歳）になる2025年、および高齢者（65歳以上）が人口の30%を超えるとされる2045年（山形は43%）を迎えます。それに備えようとして国はいわゆる地域包括ケアシステムを推進しています。つまり医療費の削減を目論みつつ今後の医療資源の破綻を避けようと高齢者の医療／介護を、病院／介護施設から在宅へシフトするよう指導しています。当院では昨年3階西病棟を地域包括ケア病棟に移行しました。最大60日間を目安として、ご自宅への退院を目標として通常の診療／看護に加え、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーらがチームとして患者様や御家族様への積極的なサポートを行います。また一時的に在宅介護が困難になった場合のレスパイト入院もご利用いただいています。今後はさらに在宅医療の充実を目指します。訪問看護、訪問診療を拡充することで皆様が安心して入院（入所）／退院、他の施設への移動などがスムーズに行えるよう整えることを目標とします。しかしながら、これらはみゆき会が以前から行ってきたことであり、さらに地域の皆様が安心して次の30年間を過ごせるよう引き続きお手伝いさせていただきたく所存です。

とはいえ当院の理念『専門的医療サービスと地域のニーズに即した各世代へのトータルケアサービス』の提供は変わりません。よって現在の先進的な整形外科の外科治療およびリハビリテーションや総合的な内科、小児科、歯科診療は継続的にさらに充実した体制を目指します。また今後上市が計画する温泉保養施設としてのヴェンテンガルテンの建設も具体化するようで、みゆき会として未来の皆様の健康増進へも積極的に関わっていきたくと考えます。

皆様にとって良き一年となりますよう、全職員一丸となって邁進する所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

リハビリ養生訓



「転倒→寝たきり」を防ぎましょう！

健康に日常生活を送れる期間である「健康寿命」を延ばし、亡くなるまで自分の足で歩きたいと思う人がほとんどではないでしょうか。しかし、最近、つまずきやすくなった、転びそうになったと感じる人もいるのでは？長寿および高齢化に伴い転倒は世界的な問題になっています。高齢者の年間転倒発生率は10~25%、転倒後の外傷の頻度は54~70%程度と言われており、転倒は介護が必要になる主な原因となっています。ですから、転倒予防は介護予防の重要な柱で、健康寿命を延ばすために必要なことなのです。

そこで提唱されたのがロコモティブシンドローム（運動器症候群）という概念です。ロコモとは骨や筋肉、関節などが加齢によって衰え、「立つ」「歩く」といった動作に支障がでることをいいます。「3人に1人がロコモ」といわれる日本。転倒→骨折→寝たきりのコースをたどらないためにも、ロコモ予防は喫緊の課題なのです。

ここで…… **ロコモチェック！**

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 2キロ程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして、持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

思いあたるものはありませんか……？ひとつでも当てはまっていれば、足腰が弱っているサインです。

いつまでも自分の足で歩くために、「ロコトレ」を始めましょう！

その1

片脚立ち…バランス能力を鍛えるロコトレ

姿勢をまっすぐにし、床に足がつかない程度に片脚を上げます。最初は連続してできなくても、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ってください。

※支えが必要な人は十分注意して机に両手や片手をつけて行って下さい。



その1

転倒しないように…

その2

スクワット…足の筋力を鍛えるロコトレ

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

② 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、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 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。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

頑張りすぎず、無理せず、長く続けられるよう

自分のペースで行いましょう。



その2

① 開始前
つま先は30度ずつ開く



その2

② 開始後
膝が出ないように注意

看護師としての1年を振り返って

3階西病棟 看護師 志田 日向



私は今年、このみゆき会病院で看護師1年目のスタートをきりました。4月の入職からこれまで沢山の成功や困難がありました。入職当初はプリセプターや先輩方について行くのがやっとなでしたが、徐々に一人で業務を行うことが出来るようになりました。ただ、1人で出来ることが増えて自信がつくにつれて、今度は逆に責任の重さを痛感するようにもなりました。急変への対応や終末期の患者様を目の当たりにするたびに、悩むことも少なくありませんでした。でもそんな時、多くの先輩方が優しく支えて下さり自分も成長し乗り越えてくることが出来ました。

「今年一番の幸運はみゆき会病院に入職できたこと」
私は今、そう強く思っています。これからも初心を忘れず、「看護」を学び進んで行きたいと思います。



3階西病棟 師長 細矢千賀子

入職以来一日も休むことなく、そしていつも笑顔で積極的に仕事に取り組んでいたと思います。厳しい時期もありましたが、くじけることなく前向きに頑張ってくれました。安心して任せられることが多くなり、とても大きな成長を感じています。患者様はもちろん同僚からも、これまで以上に信頼される看護師になれるように頑張ってください。頼りにしていますよ！

職場紹介

放射線科

専門員 羽柴 英樹

放射線科は、放射線技師4名、助手1名で、一般撮影（レントゲン）、MRI検査、CT検査、X線透視検査、骨密度測定、ポータブル撮影を行っております。

業務は、日常の撮影に加え、年間を通しての検診、脳ドックがあり、時間外の救急患者様への対応は、各技師が拘束体制で24時間対応に当たっております。近隣の医療機関からも、上山市内をはじめとして南山形、白鷹町からも御紹介をいただき、画像と読影レポートをその日のうちに提供しております。さて、ここ数年の画像診断機器は格段に進歩しており、画像は鮮明で、検査時間も短くなり、X線被ばくも大幅に軽減しております。私たちは、機器の進歩に取り残されることのないよう、知識と技術の向上を目指し患者様に有用で、適切な画像の提供を行うと共に、安全、安心、感染防止に努めながら日々の業務に取り組んでおります。

放射線に関する検査など、わからないことや不安に思われることがございましたら、いつでもお気軽に私たちスタッフにお尋ね下さい。



医事課

課長 江口 裕一

医事課では、診察などの受付、医療費の会計、そして保険請求業務など様々な業務を行っております。来院いただいた際、最初にお会いするのが医事課となりますので、受付では、不安などを少しでも和らいでもらえるよう、親切丁寧な接遇を心がけております。

7月からは、来院された方一人一人の状況や気持ちに寄り添った声掛けや細やかな対応が出来ればと、午前中はコンシェルジュを配置して、情報の共有化や周りの部署との連携を図っております。会計では、患者様を出来るだけお待たせする事がないよう混雑時には会計・入力者を増やすなど迅速な対応を心掛けています。また、正しく保険請求を行うために、窓口で保険証の確認をいたしております。お名前と生年月日でご本人の確認をいたしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

医療制度が目まぐるしく変化していく中で、制度などのお問い合わせにも対応していけるよう、日頃より知識の習得にも励んでおります。今後も、あらゆる面での質の向上を目指してまいります。

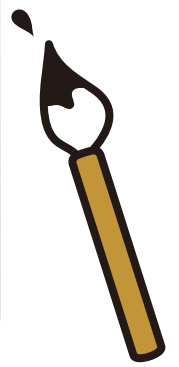


お正月 書き初めをしました

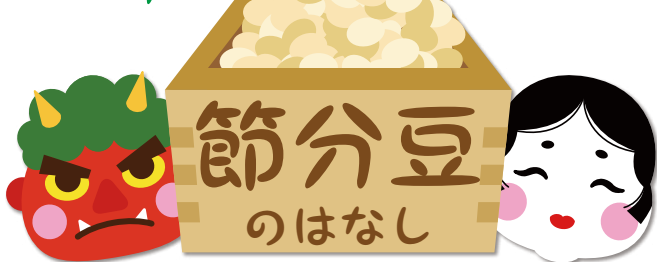
～回復期リハビリテーション病棟～

回復期リハビリテーション病棟では、療法士による専門的な疾患のリハビリテーションだけでなく、季節にあった装飾やレクリエーションなどを行い、心身両面のリハビリに取り組んでいます。

日々の入院生活の中に、少しでも楽しみを見つけ、笑顔で意欲をもって過ごしていただけるような時間を提供していきたいと思えます。



鬼は～外!福は～内!!



管理栄養士 伊藤 千賀



皆様のご自宅では、豆まきをする時、どんな豆をまきますか?大豆派?落花生派!?ちなみに、北は落花生を、東西は大豆を節分にまく習慣があるそうです。

今回は、【大豆 だいず】についてお話したいと思います。大豆は、豆の中でもたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも呼ばれます。

カルシウムやビタミン、食物繊維、鉄分が豊富に含まれています。

効能効果として

- ① ダイエット 大豆に含まれるサポニンが小腸に働き体脂肪を減らす効果が期待できます。
- ② 動脈硬化予防 不飽和脂肪酸が多く含まれ、老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。
- ③ 貧血改善 鉄分が貧血の症状を改善します。
- ④ 美肌効果 ビタミンEが含まれているため、血行をよくし新陳代謝を活発にしてくれるため、肌荒れにも効果があります。

節分には【炒り大豆】を食べて、福に満ちた1年になりますように…

みゆき保育園 親子クリスマス会 が行われました

みゆき保育園 長澤 裕美



朝、いつもと違う保育室の雰囲気にとドキドキした表情を浮かべながら、登園して来た子ども達。お家の人に「頑張ってるね！」と送り出されて、控室に入り衣装を身に付けます。

カーテンが開くと大勢の人にまずビックリ！その中にお家の人の姿を見つけてまたビックリ！！

それでも音楽が鳴り出すと、いつものように踊り出す子、ピタリと動けなくなる子、泣きたくなる子……子どもらしい様々な様子が見られましたが、お遊戯ごとに色んな衣装を着て登場し、華やかで可愛らしい姿を見せてくれました。会食会では、サンタさんが登場し、くぎづけの子ども達。プレゼントをもらってみんなで記念撮影。ステージでの緊張もすっかり忘れて、親子で過ごす楽しいクリスマスの一日となりました。



私の リフレッシュ タイム

検査科 関 由美子



35歳の時始めたサッカーは、同窓会で偶然会った友人からの誘いがきっかけでした。

チームはママさんチーム。子供がサッカーを始めたのをきっかけに、お母さん達がチームを結成。当時は女子チームも少なく私でも若手選手、技術的なことより楽しむことが主な目的でした。

あれから……年、平成29年3月OVER40全国大会（年齢40以上なら何歳でもOKの大会）に出場。公式戦初のゴールキーパーを経験し、国体出場の経歴を持つメンバーの活躍で、チームは初出場ながら全国大会2位という成績を収めました。

大会では70代の方がサッカーを楽しんでいる姿に圧倒され、まだまだ私もいける……と思った瞬間でした。

年数は経ってもちっとも上手くなりませんが、最近はチームの練習から離れ、出産や子育てでサッカーから遠ざかってしまった元チームメイトと時折集まって、子供たちと一緒にサッカーを楽しんでいます。

サッカーを始めると同じくらいに、審判の資格も取得。女性の大会は審判も全て女子で行うというサッカー協会（JFA）の意向を受け、研修や審判育成に励んできました。

現在はサッカーの審判を離れ、室内で行うフットサルの審判として女性審判の育成に取り組む一方で、自分もフットサルを楽しんでいます。下手でもボールがネットをゆらす瞬間はやはり快感です。

土日は、体育館にいるか仕事か……といった生活ですが、外の景色も見えない検査室から解放されるひと時を味わっています。



新任医師紹介(1月より)



整形外科 村上 成人

1月から山形大学医学部附属病院より赴任致しました村上と申します。出身は福島県いわき市で、大学から山形に来ました。上山地区を中心とした医療に貢献できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。



内科 高橋 徹也

2019年1月より山形大学医学部附属病院(第一内科)から赴任しました高橋です。内科(循環器内科)を担当します。出身は宮城県仙台市です。みゆき会病院が担う医療のお力になれるよう努めて参りますので何とぞよろしくお願い致します。



診療のご案内

平成31年2月～



外来受付時間

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~12:00					8:30~12:00 【整形は8:30~11:00】
午後	14:00~16:30					休診

整形外科 外来担当医師一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前	平上 (新患外来)	土田 (新患外来)	土田(1-3,5週) 平上(2-4週) (新患外来)	脊髄センター 杉田 (新患外来)	石井 (新患外来)	常勤医師 交代
	土田	脊髄センター 杉田	石井	土田	平上	
	石井	原田	腰曲がり予防外来※1 武井	脊髄センター※1 武井	原田	
	村上	高木(第1週) 9:30~11:30 鈴木(第2~5週) 9:00~11:00	中島(1-3,5週) 村上(2-4週)	村上		
午後	村上	平上	石井	原田		
	脊髄センター 杉田			脊髄センター 杉田		
	脊髄センター※1 武井		(第2週) 成田	脊髄センター※1 武井		
	鈴木					

小児科※3 外来担当医師一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前	早坂	早坂	佐藤(裕)	早坂	早坂	
午後						

内科 外来担当医師一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋	佐藤(徹)	高橋		佐藤(徹)	常勤医師 交代
	三沢	安藤	三沢	國井	有本	
	平田	佐藤(忍)	平田	佐藤(忍)	小山	
午後			佐藤(伸)	高窪	佐藤(伸)	
		山大第三内科 ※4	高橋	佐藤(建) (1-3,5週) 安藤 (2-4週)		
		安藤 (1-3週)~4:00 (2-4,5週)~4:30	三沢	國井	有本	
	平田				禁煙外来※2 佐藤(忍)	
	佐藤(伸)		安藤	佐藤(伸)		

脳外科 外来担当医師一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前				山形大学 (10:00~12:00)		

歯科 外来担当医師一覧表

	月	火	水	木	金	土
午前	齋藤・佐藤(尚)が診察いたします。 (予約制)休診日については、歯科へお問い合わせください。					交代で診察 (予約制)
午後						

■学会等の都合により、担当が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※1…すべて完全予約制です。 ※2…午後2:00~2:30禁煙外来新患 午後2:30~4:30禁煙外来再来診察になります。

※3…予防接種の受付は午後4:00までです。 ※4…山大第三内科医師が交替で診察します。

●健康診断は月曜日、木曜日、金曜日の午前(予約制)となっております。お電話でお問い合わせください。

得意とする分野	医師	こんな症状についてのご相談
整形外科	石井・成田・中島	膝の痛み、けが、変形など
手の外科・内足	土田	肘から指先までと、足の全般的なけがや麻痺、変形など
脊椎・背骨・骨粗鬆症	武井・杉田・鈴木	背骨の痛み・変形、手足のしびれなど
下肢・外傷	平上	四肢のけがなど
股関節・リウマチ・骨代謝	高木	リウマチ、股関節、足関節の痛みなど
整形外科全般	原田・村上	骨・関節・筋肉の痛み、けが、変形など
内科	佐藤(忍)・安藤・佐藤(建)	肺炎、気管支炎、喘息、いびき、日中の強い眠気など内科全般
呼吸器	佐藤(徹)	呼吸器外科領域
内科	有本・高橋	狭心症など心血管を中心とする病気。高血圧、不整脈など

得意とする分野	医師	こんな症状についてのご相談
内科	平田・小山・高窪	糖尿病・生活習慣病など内科全般
消化器	三沢	腹痛、食欲不振、嘔吐、下痢など胃腸の調子が悪いとき
血液内科	佐藤(伸)・山大第三内科	血液疾患領域
神経内科	國井	神経内科疾患領域
小児科	早坂・佐藤(裕)	小児科一般
脳外科	山大医師	頭部、頭部外傷、けいれん、一時的な半身の麻痺、一時的に言葉が出ない時など
歯科	齋藤・佐藤(尚)	虫歯、歯周の腫れ、痛みなど歯科全般