

2008年11月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院

そよかせ



患者さまと職員が一緒に作ったフラワーアレンジメントが完成しました
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

平成20年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくりまします。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ・ トピックス① 〈佐藤病院活動報告〉
- ・ 地域連携
〈かとう内科並木通り診療所〉
- ・ 健康 〈メタボリックシンドローム〉
- ・ トピックス② 〈訪問リハビリ〉
- ・ いきいき作品
〈フラワーアレンジメント〉
- ・ お知らせ

病院機能評価



当院は、財団法人日本医療機能評価機構の定める認定病院です。

昨年の更新認定を受審した際の改善事項7項目に対する訪問審査を無事終え、今年8月に改めて病院機能評価認定（Ver. 5）の更新をいたしました。

当院では第三者機関から客観的な評価を受け、より良い医療機関になるように常に努めています。これからも認定病院として、質の高い医療と福祉を提供するため、日々職員一同更に努力して参ります。

復職支援プログラム協力病院に登録されました

現在、全国的に医師不足が深刻な問題となっています。現役医学生のおよそ3割が女性であり、女性医師は増加傾向にあります。しかし女性医師は出産・育児のため、休職を余儀なくされることが多いのも現状です。また、復職の困難性や、復職後の家庭との両立などの問題もあります。そこで休職中の女性医師を対象に、復職（現場復帰）にむけた支援組織を岡山大学キャリアセンターが「マスカットウィル」として立ち上げました。その復職に協力できる病院として、今回、佐藤病院が登録されました。

詳しくはこちらまで www.okayama-muscat.jp



健康教室開催 ～生活習慣病についてみんなで考えよう！～



10月16日に恒例の健康教室を開催いたしました。今回のテーマは生活習慣病について。河合内科西口クリニックの河合洋二郎先生をお招きして、生活習慣病の予防について勉強しました。

内臓脂肪は糖尿病、高脂血症や高血圧といった生活習慣病を引き起こす原因です。さらに、これらは脳梗塞・心筋梗塞の原因ともなります。そこで、内臓脂肪を「付けない」「減らす」ことが大切です！！

—そこで、ワンポイントアドバイス—

■ 自分自身の状態を把握しましょう！

- ①腹囲を測る： ウエストで測っていませんか？おへその位置で測りましょう。腹囲-1cm=体重-1kg！
- ②起きてすぐの脈（1分間）を毎日計る：不整脈はないか、脈拍数の変化がないかなど、状態を確認。

■ 内臓脂肪を減らす生活—運動篇—

- ①運動は好きなことをしましょう・・・長続きのコツです
出来そうなものを選びましょう。
例) ウォーキング、スイミング、サイクリングなどでも良いですし、毎日の生活でエレベーターではなく階段を使う。拭き掃除、布団の上げ下ろしも立派な運動です。
- ②無理をしない
体調に合わせていくつかの選択肢を持つこと。
例) ウォーキングでは10分・30分・60分のコースを
体調に合わせて選択する等

■ 内臓脂肪を減らす生活—食事篇—

- ①よく噛んでゆっくりと食べましょう
- ②毎日規則正しく食べましょう
- ③腹八分に食べましょう

《まとめ》

ふだんからバランスの良い食事をとけいを見て！3食規則正しく
らくに続けられる運動を
なるべく毎日体重（腹囲）測定
いつも腹八分目で

「ふとらない」で覚えましょう♪

「家庭医療から各種専門医療・在宅ホスピスケアまで」

佐藤病院様から十一番川を挟んで並木道を西へ歩いて10分あまり、私たち、かとう内科並木通り診療所はあります。

ベッド数19床の有床診療所ですが、法人全職員は70名を超え、家庭医療と専門医療高年齢者医療、およびホスピス・緩和ケアを統合して、子供から高齢者まで患者さまとご家族が安心して地域で暮らせるよう、医療と介護の総合的なサービス提供を実践しています。とりわけ、生活習慣病・高齢者医療・終末期医療にはチームとして取り組んでおりその理念的支柱としてのホスピス・緩和ケアにおいては国内でもいち早く取り組んできたと自負しています。また、ボランティアの方々が積極的に診療所内外で活動したり、サークル活動の場として診療所を提供するなど、地域に開けた診療所を目指しているのも特徴のひとつです。そして土曜日・日曜日も終日診療とし、地域の皆様が、より身近な診療所として利用していただけるよう取り組んでいます。（休診は水曜日午前、金曜日午後、祝日・年末年始）

さて、当院は約30年前の1979（昭和54）年4月に開設いたしました。当時はま

だ空地の多かった新開地のこの地域ですすでに開業しておられた佐藤病院様の現理事長・佐藤亀弘先生にはほんとうにいろいろとご指導ご鞭撻をいただきました。そして現在も、介護の分野でここ南地域のリーダー的存在としてご活躍の佐藤病院様には、そのグループの各種施設を含め、さまざまな地域資源としてのサービスを活用させていただくケースが少なくありません。特にショートステイや入所施設の存在を心強く思っているのは、当院だけではないでしょう。利用された患者さまの満足度も高く、これからも地域の皆様のために大いに活用させていただきたいと考えています。そして、最期までその人らしく住み慣れた場所で生活できるよう、当院も佐藤病院様をはじめとする他の医療機関や福祉施設の皆様との地域連携の輪の中で、共に支えあう地域社会をつくっていかうと考えています。

また、医療においてもそれぞれの特徴を生かし、患者さま一人ひとりを大切にサポートしていけるようますますの連携が生まれるよう願っています。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



院長先生ご紹介



院長 加藤恒夫先生

病院ご紹介



診療科目

一般内科・胃腸科
小児科・循環器科
神経内科
リハビリテーション科
緩和医療

所在地

住所 岡山市並木町2丁目27-5
TEL 086-264-8855
FAX 086-264-8846
URL: <http://kato-namiki.or.jp/>
E-Mail: namiki01@kato-namiki.or.jp

診療時間

午前：8時30分～12時
午後：15時30分～18時30分
（日曜日の午後は16時～18時）
*土・日曜日も終日診療
休診日：毎週水曜日午前
金曜日午後
祝日
12月30日午後～1月3日

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、
高脂血症、高血糖などの生活習慣病
を複数あわせ持つ病態のこと

■メタボリックシンドロームになりやすい食習慣のタブーをチェック！！

- 朝ごはんは食べない
- メインディッシュは魚より肉が好き
- 野菜はあまり食べない
- 定食より丼ものなど単品メニューを選ぶことが多い
- 仕事が忙しいと食事を抜いてしまうことがある
- 塩辛い味付けを好む
- お酒を飲みすぎてしまうことが週2回以上ある
- 甘いものが好き
- だらだら食べ続けてしまうことがある
- 夜食を食べたり、間食したりすることが多い

男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとされています！

■まずは食事から見直してみよう！！

■食生活のコントロールをしましょう！

- ①食べたカロリーが、生活の中で消費されるカロリーと釣り合いが取れているか確認しましょう。
- ②健康的に痩せるためには、何かを食べない！など偏った食事は危険です。食品のカロリーを知り、食事の中身を見直して栄養バランスの良い、低カロリーのものに変えることです。

■自分に必要なカロリーはいくらでしょうか？！

- ①基礎代謝量（Kcal／日）は、何もしなくても消費されるエネルギー量です。まずはこれを出しましょう。

男	15～17歳	: 20.9 × 体重	<input type="text"/>	+ 363
	18～29歳	: 18.6 × 体重	<input type="text"/>	+ 347
	30～49歳	: 17.3 × 体重	<input type="text"/>	+ 336
	50～69歳	: 16.7 × 体重	<input type="text"/>	+ 301
	70～	歳: 16.3 × 体重	<input type="text"/>	+ 268
女	15～17歳	: 19.7 × 体重	<input type="text"/>	+ 289
	18～29歳	: 18.3 × 体重	<input type="text"/>	+ 272
	30～49歳	: 16.8 × 体重	<input type="text"/>	+ 263
	50～69歳	: 16.0 × 体重	<input type="text"/>	+ 247
	70～	歳: 16.1 × 体重	<input type="text"/>	+ 224

- ②次にエネルギー所要量（Kcal／日）を出します。これが1日に必要なあなたのカロリーです！

①の基礎代謝量 × 1.5 = 必要カロリー

買い物など静的な活動が中心の方の指標

例) 20歳、体重70kgの男性の場合

1日の基礎代謝量 $18.6 \times 70 + 347 = 1649 \text{ kcal}$

1日のエネルギー所要量 $1649 \times 1.5 = \text{約} 2474 \text{ kcal}$

割り出したエネルギー所要量を上回らないように、食べ物からの摂取カロリーを抑えて「食べすぎ」にサヨナラをしましょう！

インターネットなどにもそれぞれの食品カロリーが載っています。あなたの好きな食物は何カロリーか、調べてみて下さい。

■ 食事で100kcal減らすためには？

各食品の100kcalの量を把握して、食事を減らせるエネルギー量を調整しましょう。

主食	 ごはん茶わん1/2杯弱	 食パン8枚切1枚	 ラーメン(めん) 1/3
おかず	 からあげ(小)2個	 ウインナーソーセージ(大)1本	 餃子(小)2個
おやつ	 お饅頭1個	 大福1個	 チョコレート3~4粒
	 あめ5個	 アイスクリーム1/3~1/2個	 ショートケーキ1/3個
飲み物	 スポーツ飲料 500mL	 缶コーヒー 250mL	 ビール 250mL(中ジョッキ半分)

■ よい食べ方は？



1日3食
バランスよく



野菜・海藻類を
積極的に



腹八分目でよく噛んで
エネルギーの摂り過ぎに注意

うちの

栄養士さん 管理栄養士 竹内さんに聞きました☆

ビタミン・ミネラル・たんぱく質が上手に取れて
低カロリーですよ！

野菜と豆腐のヘルシーサラダ

材料 (4人前)

ひじき (乾燥)	20g	
豆腐	1/4丁	
キャベツ	1枚	
きゅうり	1/2本	
プチトマト	10個	
塩	適量	
A	酢	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
	ごま油	大さじ1



1人前エネルギー 約65キロカロリー

作り方

- ①ひじきは水に戻し、十分に洗ったあと、さっと茹で水気を切っておく。
- ②豆腐は2cm角に切る。
- ③キャベツは3cm角に切り、塩少々を加えた熱湯で茹で、水につけて冷ましてしぼる。
- ④きゅうりは小口に切り、塩少々をふっておき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ⑤プチトマトは洗ってヘタを取って、半分または4つ切りにする。
- ⑥Aを混ぜ合わせ①②③④⑤を加えて混ぜる。
- ⑦最後に塩で味をととのえて盛り付ける



佐藤病院訪問リハビリスタッフ

訪問リハビリとは・・・

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在宅にうかがい、リハビリを行うことです。

病院・施設などから在宅に帰られてからのリハビリには、介護保険で2種類あります。1つは通所リハビリと、もう1つは訪問リハビリです。

訪問リハビリでは、リハビリスタッフがご自宅にうかがう為、通所リハビリに通えない方でも対応でき、寝たきり状態とならないように、また身体機能が低下しないように、予防することが出来ます。また、病院・施設でリハビリをされていた方にも、継続してリハビリがご自宅で受けられます。通所リハビリと異なり、病院・施設ではなく、家屋構造や生活上の問題に合わせたリハビリが行えるため、きめ細やかなリハビリを行うことが出来ます。

体験談を聞きました

「もう一度母を歩かせたい」～訪問リハビリをご利用の糸島さん～

平成15年1月の深夜1時、実家の父より母が、激しい頭痛を訴えていると電話が入った。すぐ救急車で岡山のR病院へ搬送。

右脳内出血だった。開頭手術を行い、後遺症のため一人で歩くことはもちろん排尿も人の手を借りなければできない状態となった。その他、視野障害、脳血管性認知症と重度の障害が残った（当時80歳）。

発症前は穏やかで人に気ばかり使う性格。術後、人格が豹変。退院後は連日大声で叫ぶ日々。昼夜逆転し、13時間もの間、奇声を発する。24時間目が離せず、心身共に疲労困憊した。家に退院後、しばらくは手引き歩行でトイレに行けていたが、徐々に困難となり、ベッドに座らせてもすぐ倒れ、車椅子も脇にパットがないと座れない状態となった。母は自分で歩けない悔しさ、無念さを大声で訴える。

「もう一度母を歩かせてあげたい」足を鍛えるため、座って踏む自転車を購入し、毎日リハビリを行った。そんな折、佐藤病院に訪問リハビリをお願いすることとなり、理学療法士の田村先生による、週2回のリハビリが始まった。主人の作った、立ち上がりや立位の出来る用具などを上手く活用できるよう、また家族で毎日リハビリが出来るよう、アドバイスを頂いた。

朝は「お母さん、おはよう。ラジオ体操しようか」と全身のストレッチから始まり、昼は自転車こぎ700回～1000回。夕方に立ち上がり歩行訓練等、家族が考えたメニ



皆で一緒に歩行練習

ューに助言を頂き、週2回の専門的なリハビリと合わせて行っている。

先生は、その日の母の状態（精神的・肉体的）を的確に判断し、リハビリメニューを選択して行って下さる。母は大儀な時「痛い」が口癖である。それに対して先生は「糸島さんは歩ける力が十分にあるんよ。だから頑張ってリハビリしようや」とすると母から「先生本当・・・ほんなら頑張る」と声が返ってくる。

母は先生が大好きである。甘えたり、怒りをぶついたり、冗談を言ったりと、見ていてこちら心も和む。先生が、高齢者だとか、障害者とかではなく、一人の人を大切にする思いやりの心をもって母に接して下さることがよく分かる。

現在ではお腹・太ももにも筋肉が付き15分位だったらベッドや背もたれのない椅子にもきちんと座れるようになり、手すりを持って立位もでき、歩行訓練も出来るようになった。

毎年、春秋2回の1・2泊の旅行、週2回程の散歩・ドライブ、時には買い物も・・・社会との接点は大きい。

「もう一度、母を歩かせたい」これ迄に何度も介護の壁と向き合った。これからも今を大切に、どんな状況であろうと、母と一緒に挑戦し続ける日々でありたい。



ご家族お手製の椅子に座り団欒



花には、人を癒す力があります。花を見て、花に触れることで気持ちが癒されれば…という思いから院内で「フラワーアレンジメント教室」を開催いたしました。

近所のお花屋さんを講師に招き、患者さまと職員とで和気あいあい和やかな雰囲気の中で行われました。お花の名前を覚えることから始めて、アレンジメントの基本を教えていただきながら、それぞれ思い思いの作品を作りました。

手が思うように動かない患者さまは、鉋で太い枝が切れたと喜ばれました。大胆豪快なアレンジをされた男性の患者さまもおられました。それぞれにいい気分転換になったのではないかと思います。

室内に一輪の花があるだけで雰囲気が変わります。この日が退院という患者さまもおられ、久しぶりの我が家へ自作の素敵なアレンジ花を飾っていただき、やすらいでいただけたと思います。

次回開催のご要望も頂きました。次の企画も喜んでいただける内容にしたいと思っています。ご参加お待ちしております。



今回教わったこと！

- ・ お花の茎は斜めに切りましょう！
(水揚げがよくなります)
- ・ オアシスは山のようにカットしてあります！
(挿す面が増えます)
- ・ 花瓶に入れたオアシスの周りを隠すように葉を挿します！
- ・ 花を挿しなおす時はもう一度茎を切ります！
(切らないとオアシスの粉が付いて枯れやすくなります)



お知らせ

消防大会出場

10月7日岡山市消防教育訓練センターにて第27回消火技術訓練大会が開催されました。毎年、防災体制の充実強化を図るとともに、知識・技術の向上の為に参加をしております。今年度は「屋内消火栓女子の部」と「屋内消火栓男子の部」に出場してきました。結果は検討むなしく上位3位に入ることはできませんでしたが、来年度は優勝を目指して再度頑張ろうと思っております。

佐藤病院グループでは、日頃より万が一火災が起きてしまったときでも、適切な行動がとれるよう定期的に訓練しております。火災や地震などの災害は、いつ、どこで発生するか予測が付きません。特に災害時の混乱の中では、従業員自身の活動も平常時のように行動が取れるものではありません。患者さま、利用者さまのためにも有事の際に従業員が災害時の行動を的確に遂行するために、日頃からの訓練を積み重ね、防災能力を養っていきましょうと思っております。

この時期、空気も乾燥してきますので、火災を発生させないためにも、「火の用心」で気をつけましょう。



インフルエンザ予防接種

朝晩の寒さも増し、インフルエンザが流行する時期となってきました。予防には、十分な栄養と休息、そして予防接種が効果的です。インフルエンザ予防接種をご希望の方は、病院受付でお尋ね下さい。

※大人：13歳以上（1回接種 ¥3,675）
 岡山市在住65歳以上（1回接種 ¥2,000）
 ※子ども：13歳未満（2回接種 ¥7,350）

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 明芳会 **佐藤病院**



TEL : 086-263-6622
 FAX : 086-264-6769
 URL : <http://www.sato-hp.com>
 Email : info@sato-hp.com



佐藤病院グループ

医療法人 明芳会

老人保健施設 やすらぎ
 訪問看護ステーション ちやいむ
 通所リハビリテーション
 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会
 老人福祉施設 うららか

特別養護老人ホーム ケアハウス
 デイサービスセンター
 短期入所施設
 ヘルパーステーション
 在宅介護支援センター

株式会社
 エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保

編集後記

めっきり日脚が短くなり、冬がすぐそこまで来ているような今日この頃ですが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

秋といえば、食欲・読書・スポーツ・芸術・紅葉などさまざまな秋があります。この秋を機会に新しいことにチャレンジしてみませんか。行動範囲が広がったり、新しい発見があったりするかもしれません・・・

これからもメンバー全員で力をあわせて、新しい情報をタイムリーに皆様にお届けしていきたいと考えていますので、「広報誌そよかぜ」をどうぞよろしくお願ひいたします。