

2009年2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



水川 玉枝さんの染物 「鳥取砂丘」
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：禁煙外来
- ・地域連携：松山胃腸外科
- ・トピックス②：検診
- ・健康：カラーゲン
- ・いきいき作品：「染物」

①

月曜日・火曜日の午前中（9時～12時）予約制です

当院では、禁煙にチャレンジする方のお手伝いをする『禁煙外来』を開設しています。禁煙指導が保険治療として認められ、処方も12週間までは保険適用となります。喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考え方で、一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。健康のために禁煙をしてみませんか？

Q: どんな人が対象ですか？

- A:** ① 1日の喫煙本数×喫煙年数が
200以上の方（1日20本以上
を10年以上喫煙している方）
②ニコチン依存症であること
（5つの質問に答えてもらいます）
③禁煙の意志があり同意される方

Q: 自己負担はいくらですか？

- A:** パッチか内服薬か選択します。
パッチ選択の場合（3割負担）：
初診⇒3710円
2～5回目⇒2990～3110円
内服薬選択の場合（3割負担）：
初診⇒3570円
2～5回目⇒3520円



体験談を聞きました

禁煙外来体験記 ～病院スタッフ1さん～

私は、煙草を吸い始めて約10年の30代の男性です。今回は、佐藤病院の禁煙外来を受診して禁煙をスタートしました。私の禁煙方法はチャンピックスという内服薬の使用です。

まず、初めの受診時に呼気一酸化炭素濃度の測定をします。これは自分の息に含まれる一酸化炭素量の計測です。私の初診時の呼気一酸化炭素濃度は7ppmでした。チャンピックスの服用の仕方は禁煙開始予定日の1週間前から服用しました。

1～3日目は1日1回（0.5mg）、4～7日目は1日2回（0.5mg）、8日目からは1日2回（1mg）と内服していきます。内服し始めてからも約1週間は煙草を吸ってもよいという猶予があるので禁煙に対する不安に改めて向かい合う良い期間となりました。1日に約1箱（20本）吸っていた私は初日には7本、2日目には5本、3日目3本と煙草を吸う量を徐々に減らしていき6日目には喫煙本数を0本にして少し早めにスタートさせました。スタート当初は他人の煙草を吸っている姿が無償に気になったり口元が寂しかったり、指で煙草を挟む仕草が抜けなかったりと大変でした。

そんな時に禁煙をサポートしてくれたのが禁煙手帳でした。日々の状態を記載し、注意事項を読むな

どすることで助けられてきました。体調も徐々に良くなり、既往で喘息があった私ですが早朝などの息苦しさなどが少なくなったり顔色が良くなったと言われたりと健康面でも変化を感じる事が出来ました。

こんな私も現在、禁煙1ヶ月半が経ち現在の呼気一酸化炭素濃度は1ppmです。これからも禁煙生活を頑張ります。



一酸化炭素量を計ります

7ppm

↓

1ppm

に減りました☆

心の友の
禁煙手帳



担当医からひと言

禁煙が難しいのは、煙草に含まれるニコチンへの薬物依存である＜身体的依存＞と喫煙習慣による＜心理的依存＞の2つの依存を同時に克服していかなければならないからです。

2つの依存を同時に克服することが、禁煙成功への近道です。

当外来では、ニコチン置換療法・心理的ケア・禁煙指導で禁煙のお手伝いをさせていただきます。その他、禁煙に関するご相談がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくは086-263-6622まで



梅森 君樹 先生

このコーナーでは近隣の医療・福祉施設と当院との連携をご紹介をさせていただいています。今回は岡山市医師会の副会長でもいらっしゃる「松山胃腸科外科」の松山正春先生にご執筆頂きました。

佐藤病院の皆様には、日ごろから非常にお世話になっております。休日の急患の診察などでご迷惑をおかけし、5年前からは、病室を休止しており、入院などのお願いにも、快く応じてくださって本当に感謝しております。

私ども、松山胃腸科外科は佐藤病院に遅れること23年、昭和54年に開業いたしました。その当時は、「佐藤病院に追いつけ」という思いがありました。結果的には、追いつくどころか、ますます遠い存在になってしまいました。やはり、理事長佐藤亀弘先生の指導力、洞察力が卓越しておられたからだと思います。

先生には昨年春の叙勲で旭日双光章を受章されております。受章のお祝いの会で見せていただいた経歴によりますと、医師会、地域医療、病院協会などの役職に携わっておられたこと、お忙しい中でよくここまでがんばられたと頭が下がる思いがいたします。

さて、松山外科も開業10年くらいは、岡大第一外科、同級生の開業の先生などの協力をいただき、手術も順調にこなしてきました。それ以後は、病室がいわゆる社会的入院の高齢者で占められるようになり、手術の患者様が来られると、部屋を用意するのに苦悩するようになってしまいました。

この状況を打開すべく特別養護老人ホームの開設を目指しました。3年間の試行錯誤の末に平成5年

に特別養護老人ホーム「灘崎荘」を、平成17年には特別養護老人ホーム「富山荘」を、19年に小規模多機能型特養「藤田荘」を開設しました。

現在、159名の入所者と25名の短期入所者に利用していただいています。介護報酬の削減、介護職員不足など介護現場は惨憺たるものですが、利用者のある限りは、何とかがんばらなければならないと職員一同知恵を絞っております。松山外科のほうも、病室は休止しておりますが、外来は続けております。こちらも外来に来てくださる患者様がある限り、患者様の目線で、患者様と一緒に治す医療を目指しております。しかし、私1人では限界があります。今後とも、佐藤病院をはじめとする、地域の医療機関のご協力をよろしくお願いします。

私自身のことを言えば、佐藤亀弘理事長が今でもテニスをしておられると聞いております。私も前岡山市医師会長の中村先生のお勧めで、2年前からマラソンを始めました。一昨年は2時間21分10秒かかったハーフマラソンを、昨年は2時間6分15秒で走りました。今年はハーフマラソンで2時間切り、フルマラソン完走を目標にがんばります。東京マラソンにも参加します。佐藤理事長にあやかって85歳で10キロ完走できたらと思っています。これからもますます進化していきたいと思っております。

病院ご紹介

診療科目

消化器科
外科
整形外科



所在地 住所 岡山県岡山市松浜町 16-11
TEL 086-264-3113
FAX 086-264-8686

診療時間 午前：9:00~12:30
午後：14:30~18:00
*日曜・祝日休診

関連施設ご紹介

特別養護老人ホーム



灘崎荘



富山荘

小規模多機能型特別養護老人ホーム



藤田荘

一口に健診といっても内容は多種あり、聴打診のみの健診から総合的な人間ドックまで様々です。



『人間ドック』

一般的な内容は、事業所健診では身体計測（メタボチェック）・血圧測定・尿検査（糖・蛋白）血液検査（貧血・肝機能・脂質・血糖）・心電図・胸部一般撮影です。



生活習慣病予防健診（ドック）になれば更に詳しい血液検査・便潜血検査・胃バリウム検査・腹部超音波検査・眼底カメラ・肺機能等があります。他にオプションを希望されれば腫瘍マーカーや各部位CT検査等々が実施可能です。

『特定健診・特定保健指導』

平成20年4月より開始になった特定健康診査はもう受診されましたでしょうか？

わが国の医療費が高い理由として、予防医療への取り組みが遅れていることが上げられています。そのため、生活習慣病等の内科疾患では手遅れになる方が多いようです。

特定健康診査とは、高齢期での生活習慣病の発症を若い時からの予防で防ぐことによって、中長期的には医療費の抑制を図ることを目的としています。糖尿病、高血圧症、高脂血症等の予防に重点を置き、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目した比較的簡単な健診（身長・体重・腹囲・血圧・血中脂質・肝機能・血糖・尿）で、対象者は医療保険（国保、被用者保険）加入者で40歳～74歳までの人となっています。

ただし、被保険者本人が事業所で受診を義務付けられている労働安全衛生法による事業所健診や生活習慣病予防健診（人間ドック）等を受診されている人は除かれます。



これらの健診は特定健診の検査項目を満たしているからです。そして健診結果で異常を認められた人は程度により3種類（情報提供動機付け支援、積極的支援）の特定保健指導を受けていただくことになり、生活習慣やその改善に役立つ情報を提供します。

※平成20年度の岡山市国保の特定健診は終了しています。

また前述した労働安全衛生法に準じた健診（就職する際に必要な健康診断等）や生活習慣病予防健診、人間ドック等各種健康診断は当院でも受け付けておりますので、料金・内容等詳しいことに関しては、ホームページをご覧ください。お気軽にお尋ね下さい。



<オプション検診のご案内>



検診種類	判断できる主な疾病	検査項目	検診料(税込)
●肺がん検診	肺がん、肺結核など →	胸部マルチスライスCT →	7,350円
	肺がん、悪性腫瘍 →	胸部マルチスライスCT CEA(血液検査) 喀痰細胞診	10,500円
●脳検診	脳疾患 →	頭部マルチスライスCT →	5,250円
●腫瘍(癌)検診 ※全て血液検査	肝臓 →	AFP	4項目セット
	大腸・肺 →	CEA	5,250円
	膵臓・胆嚢・胆管 →	CA19-9	各1項目
	前立腺 →	PSA(男性)	1,575円
	卵巣・子宮 →	CA125(女性)	
●心臓病検診	心不全 →	NT-ProBNP(血液検査) →	1,575円
	心臓疾患 →	心臓超音波 →	5,775円
●甲状腺検診 ※全て血液検査	甲状腺機能障害 (低下症・亢進症) →	TSH(1,050円) FT3(1,575円) FT4(1,575円)	3項目セット 3,675円 ※単項目可能
●骨検診	骨粗しょう症 →	骨密度測定 →	2,100円
●腹部検診	内臓疾患 (胆・肝・膵・腎・脾・膀胱など) →	腹部超音波 →	3,150円
		腹部マルチスライスCT (内臓脂肪測定含) →	8,500円
●糖尿病検診	糖尿病 →	HbA1c(525円) (血液検査) 眼底カメラ(1,050円)	通常セット 1,575円 ※単項目可能
●肺機能検診	呼吸器疾患 →	肺機能検査 (スパイロメーター) →	1,050円
●アレルギー検診	アレルギー疾患 →	スギ・ヒノキ・ダニ・ハウスダスト (セット:3,150円) →	各1項目 1,050円
		大豆・小麦・牛乳・卵白 (セット:3,150円) →	※単項目・その他 項目可能
●更年期検診(女性)	更年期障害 →	FSH・E2(血液検査) →	3,675円
●胃潰瘍原因菌検診	胃潰瘍原因菌の有無 →	H.ピロリ菌抗体検査 (血液検査) →	1,575円
●リウマチ検診	リウマチ →	CRP・RF(血液検査) →	525円
●前立腺検診	前立腺疾患 →	前立腺超音波 PSA(血液検査)	3,150円
●メタボリック検診	メタボリック症候群 →	血圧脈波測定検査 (2,100円) 頸動脈超音波 (2,100円) 内臓脂肪測定(CT) (3,150円)	通常セット 5,250円 ※単項目可能

コラーゲンてなに？

コラーゲンは私たちの体を構成するたんぱく質のひとつです。コラーゲンは体の皮膚や筋肉、内臓、骨、関節、目、髪などあらゆる全身の組織に含まれており、主にこれらの細胞を糊のようにつなぎ止める働きをしています。

コラーゲンがあることで、肌のはりや柔軟性を保つことができ、老眼や眼精疲労の改善、白内障の予防にも効果があると言われていています。また抜け毛や白髪、薄毛などの予防やアレルギー体質の改善、骨粗そう症とその予防、関節の痛みを軽減する。ガンの予防などの効果も期待できます。

水と一緒に加熱すると、コラーゲンは溶け出します。煮こごりが分かりやすい例ですが、これは分解されたコラーゲンが再び固まったものです。煮物や汁物として食べる場合は、その汁や煮こごりと一緒に摂取すると良いそうです。

また、体に取り込まれたコラーゲンは消化の段階で一度分解され、再合成されることで私たちの体の中で有効に働きます。この再合成にはビタミンCや鉄、亜鉛などが必要です。特にビタミンCを採らない食事をしていると、正常なコラーゲンが作られないので、毎日の生活の中で一緒に採るように気をつけましょう！

コラーゲンは、肉や魚では骨と皮に近い部分に多く含まれます。魚ではアラや皮、頭などです。

<コラーゲンを含む食品>



鶏肉 手羽先

鶏の皮 軟骨



豚肉 豚足

豚耳 豚肉

牛すじ肉



さば さんま

あわび ふぐ



ぶり カレイ

むつ 鯛

ふかひれ どじょう

すっぽん あなご

など

うちの

栄養士さん 管理栄養士 竹内さんにお聞きしました☆

鶏手羽先とごぼうの煮もの

材料（4人前）

鶏手羽先	12本	
ごぼう	大2本 (300g)	
しょうが	1かけ	
A {	水	300cc
	酒	50cc
B {	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みそ	大さじ1
作り方	サラダ油	大さじ1

作り方

- 1) 手羽先はよく水洗いし、表面の汚れなどを取り除き、水気をふきとる。羽が残っていることもあるので、ていねいに。
- 2) ごぼうは皮をむき、1cm厚さにななめ切りにして水にさらし、生姜は薄切にする。
- 3) フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を焼きつける。表面にこんがり色がついたら、裏返し、同様に焼きつける。
- 4) 3)にしょうがを加え、Aを合わせてそそぎ、強火で煮立たせる。
- 5) 浮いてきたアクはていねいに取り除く。
- 6) ごぼうを加え、中火で4～5分煮る。
- 7) Bを溶き混ぜて加え、フライパンを傾けて調味料を均一にゆき渡らせる。
- 8) 水にぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、弱火にして約15分ほど煮る。
- 9) ごぼうが柔らかくなり、煮汁が底に少し残るくらいになったら、でき上がり★

煮汁にコラーゲンたっぷり☆
煮汁も一緒にどうぞ



1人前エネルギー 約329キロカロリー



着物の染物

水川さんが染物を始められたのは25歳の頃。女学生時代の先生がされていたのを、学生時代の同級生と一緒にしたのが始めだそうです。習い始めてから約63年。途中で戦争や子育てなどで中断したこともあったようですが、それでも止めることなく続けてこられています。「習い始めたときは、まさかこんなに続くとは思っていなかった。友達がおったから、あの人ががんばるなら私も、と思ってここまでできたんよ」とお母さんは話してくださいます。

水川さんのことを「お母さん」と呼ばせて頂くのは、水川さんのご主人が佐藤病院に入院されておられたからです。毎日ご主人の元に通われる水川さんに、職員は皆「水川のお父さん」「お母さん」と呼ばせて頂いていました。お父さんが病気になり、先が真っ暗で気持ちが小さくなって、染物も止めようと思っていたとお母さんはおっしゃいます。でも、病院で知り合った人や友達からは、「止めちゃーいけんよ」「これから介護も続くんだから、気分転換にしたらいい」と励ましの言葉をもらい、少しずつしてみようかという気持ちになったそうです。

周りの人に助けられたから続けてこれた“染物”ですが、お母さんの染物に対する気持ちは真っ直ぐで、本当に好きなことが話から伺えます。「お父さんが元気な頃は、100歳にはもう10年ほどしかないんだから、いくら頑張ってもあと10年じゃ足りないって言うてたんよ。もたもたしかできんからねえ。まだまだしたいことがいっぱいあるんよ」染物のことを話すときのお母さんはとても輝いて見えます。



風景のデッサンから何度もデザインをして下絵を描き、染色と蒸す作業を繰り返していきます



着物などの大きなものは染めの作業が大変な為、業者に出すそうですが、その他は全て一人で行います

少しずつ染物も再開されたお母さんですが、やはりお父さんが一番だから私だけ好きなことをしては悪い・・・という気持ちも大きいようです。「迷う気持ちもあるけど、運命を精一杯、一生懸命生きにや・・・」とおっしゃるお母さんに、職員は皆、「お母さんが元気なことが一番ですよ」と言います。お母さんの元気の素の“染物”を、いきいきと続けてもらいたいと職員一同願っています。



川の流れとユリをイメージ



日本海の波しぶきをイメージ

お知らせ

外来診察予定表

* 診察時間 午前 9:00~12:30
午後 16:00~18:30 (外科 15:00~18:30)

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	片岡	片岡	片山	片山	片岡	池田(岡大) 第2・4
	外科	小松原	藤原	大塚	小松原	梅森	藤原
	整形外科	定金	定金	定金	定金	定金	定金
	専門外来	禁煙外来 梅森	禁煙外来 梅森		循環器 (岡大)		腎臓(岡大) 小倉
午後	内科	三村	片山	片岡	小倉or片山	片山	
	外科	2外科(岡大)	梅森	藤原	循環器(岡大)	藤原or梅森	
	整形外科	定金	定金	定金	藤田(岡大)	定金	
	専門外来	甲状腺(岡大) 三村 (16:00~)			心療内科 平田 (14:00~)		

- * 手術・救急などにより予告なく変更になることがあります
- * 夜間・日曜・祝日の急患の場合は当直医が診察します
- * 心療内科は予約診療となっております(電話でもお受けします)
- * 土曜日の内科は専門外来となります

「けやき」オープン

4月1日に特別養護老人ホームと小規模多機能居宅介護事業所を合わせた地域密着型老人福祉施設が、新しく佐藤病院グループの仲間入りをします。名前を「けやき」と言います。場所は佐藤病院から程近い、築港元町です。これからどうぞよろしくお願いたします。

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



住所 : 〒702-8053
岡山市築港栄町2-13
TEL : 086-263-6622
FAX : 086-264-6769
URL : <http://www.sato-hp.com>
E-mail : 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 一龍会
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・メディカル

グループホーム かえて
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

厳しい寒さが続いておりますが、皆様健康管理には気をつけていらっしゃいますか？今年も昨年末からノロウイルスや、インフルエンザなどの感染症が猛威をふるっております。外から帰宅した際には、うがい・手洗いなどを行い、健康管理にお気をつけください。

今年も委員一同がんばって、皆様のお役に立つ記事・内容の広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。