

広報誌

医療法人 明芳会

佐藤病院

老人保健施設 やすらぎ



Sato Hospital Group

# そよかぜ

夏号  
Vol.88



## 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図ります

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と介護を提供します
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます

## CONTENTS

トピックス

シリーズ **私のお仕事** — p.1~2

医師紹介 — p.3

病院の日・看護の日 — p.4

からだ便り — p.5

レシピ・お知らせ掲示板 — p.6





ふじわら ひろみち  
外科医師の藤原 弘道です。

### 子供の頃の夢

パイロットになりたいと思っていました。当時の雑誌や漫画で見えてかっこいいなあと思っていました。

### 現在の職業を選んだ理由・きっかけなど

父の知り合いに開業医がいたらしく、その人が『ぜひ医者にならどうか』と勧めてくれたそうです。それを聞いた父が「お前、医者になれ」と言ったので、じゃあやってみようかなあと思いい医者になることにしました。

### 現在の職業を選んだいかなかったら？

私が生かす頃の頃に住んでいた地区には大きな造船所があり、大人になったら概ね家業を継ぐかその

造船所や造船所に関連する会社に就職するかのいずれかでした。医者になっていなければ、その造船所で働いていたと思います。

### 佐藤病院に就職を決めた理由

地元の高校を卒業し、県外の大学の医学部に進学しまして、卒業後その大学の医局に入局し、全国各地の病院に派遣され、地域医療や救急医療などを経験してきました。30代前半の頃に大学の医局から「佐藤病院に行くように」と指示があり赴任してきました。それ以後大学から転勤の指示がなく現在に至っています。気がつけば赴任して以来30年以上が経過しております。非常に多くの患者さんの診療に関わってきました。

### 働き始めてから感じていふこと

佐藤病院は故佐藤亀弘先生が『佐藤外科医院』として開業された診療所として始まりました。その後60年以上が経過し、現在では外科以外に内科・整形外科・泌尿器科の他、循環器内科・肝臓内科など専門科の診療もできる93床の病床を有する病院にかわりました。さらに、地域の方がより安心して生活できるようハビリや介

護・福祉の分野にも力を入れるようになりました。そんな中、医師という職業柄絶えず時間的拘束があり、それがつらいと感じる事もあります。病気を治したり最期の瞬間に立ち会えたりと、非常にやりがいのある仕事であると感じており、大変満足しています。



### これからの目標・夢

働ける間はがんばって佐藤病院で働き、これからも地域の患者さんから頼られるかかりつけ医であり続けたいと考えています。そのためにもワークライフバランスを意識し、休みの日には出来るだけ家族と一緒に外出し、ドライブや買い物を楽しむようにしています。将来機会があれば、『ギザのピラミッド』に行ってみようかなあと思っています。

### ある1日のスケジュール

- 8:20頃 出勤（入院患者さんが急変した場合は早く来る事もあります。）
- 8:40～ モーニングカンファレンス・医局での申し送り
- 9:00～ 診療開始（外来・病棟診療）…曜日によって異なります。  
※合間を縫って12:00頃に昼食・曜日によって院外へ（訪問診療・グループ内施設の診療など）
- ～18:00頃 終業（入院患者さんが急変した場合は遅くなる事もあります。当直勤務の場合は翌日の18:00頃まで院内にいます。）

# シリーズ 私のお仕事 ~老健やすらぎ 介護福祉士編~



こばやし かすみ  
介護福祉士の小林 霞美です。

## 現在の職業を選んだ理由・きっかけなど

幼い頃、曾祖母を自宅で介護していた大叔母の姿を親戚の集まりの場で見たのが「介護」というものに生まれて初めて触れた瞬間でした。

当時は介護という言葉すら知らない年齢だったにも関わらず、大叔母が献身的に曾祖母のお世話をしている姿がとても強く印象に残ったのを覚えています。

そんな大叔母の姿を見て「私も人の為になる仕事が見たい、介護の仕事をしてみたい」といつしか思うようになりました。

## 現在の職業を選んでいなかったら？

元々は人と関わるのが苦手なので、なるべく人と関わらなくて済む仕事を選んでいたいと思います。

## 佐藤病院グループに就職を決めた理由

知人が入院した際、高齢の患者さん達の間で「やすらぎという施設が良いらしいよ」という噂が飛び交っていたとの話を聞いて、家からも近くていいなあと思って、軽い気持ちで面接を受けました。

いざ施設の見学へ行くと、スタッフの皆さんや利用者さん達が明るく挨拶を返して下さり、とてもあたたかい施設だなあと感じ、ここで働きたいと思いました。



## 主な仕事内容

私達介護士は、食事・入浴・排泄など利用者さんの「生活」を支え、お手伝いする仕事をしています。手が動きづらくなってきた、自分の足で歩くことができなくなってきた、目が見えにくくなってきたなど、様々な理由で「今までと同じ生活」「自分が送りたい理想の生活」をやむを得ず送れなくなってしまうのはとてもお辛いと思います。そんな中できるだけ利用者さんが望む生活を送れるように想いを傾聴し、それを実現す

るために全力でお手伝いして支えていく、それが私達の一番大切な仕事だと思っています。

## 働き始めてから感じてくることが

この仕事に就く前は、「介護」「人のお世話」をする仕事だと思っていました。しかし、いざ働き始めてみると「そんなに簡単に単純な仕事ではないんだな」と自分の想像と現実のギャップに戸惑ってしまいました。全くの未経験からこの世界に飛び込み、右も左も分からない状態で、最初はコミュニケーション一つとつてもうまく思いを聞き出すことが出来ませんでした。利用者さんの望む介護ができず介護者の思いを押し付けるような形になってしまったと悔しい思いをすることがたくさんありました。しかし、周りのスタッフの助けや、何より人生の先輩である利用者さん達の厳しくもあたたかい言葉の数々に励まされながら、少しずつできることが増えていき、利用者さんから「ありがとう」の言葉を頂いた時、この仕事をしていて良かったと心からやりがいを感じました。

## これからの目標・夢

この度、介護福祉士の資格を取得し、専門職としての知識を身につけることができました。今後日々学び、知識を深めながら、利用者さんがより良い生活が送れるお手伝いができるよう精一杯努めていきたいと思っています。

## ある1日のスケジュール

8:30 始業	12:30 休憩
8:45 朝礼	13:30 おしめ交換
9:00 おしめ交換	15:00 おやつ介助
10:00 検温、口腔ケア、髭剃り、点眼など	16:00 日常業務(雑務等)
11:00 昼食へ離床	17:00 夕食へ離床
12:00 昼食の食事介助	17:30 終業





# 医師紹介



整形外科外来担当医師

かたやま はるよし

片山 晴喜

専門分野：整形外科一般

毎週木曜日

AM10時～12時30分・PM15時～18時

## 診察するうえで心がけていること

患者さん一人ひとりにとって適切な治療を行う為に、状態に応じた治療選択肢を提示するように心がけています。

## 趣味

- ・テレビ鑑賞（好きな番組はしゃべくり007）
- ・ゴルフ（伸び悩んでいます…好きな選手は小祝さくら）
- ・フットサル（最近出来ていません）

## 患者さんに向けたメッセージ

整形外科には様々な年代の患者さんが来院されます。四肢関節・体幹の痛み・腫れ・痺れなど多種多様な症状がありますが、年代・性別により診断・治療の選択肢は色々です。

治療方針に関しても正解は無く、それぞれの患者さんの希望を出来る限り聞き、一緒に方針を決めていけたらと考えています。宜しくお願いします。

# 病院の日・看護の日

## 看護の日について

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心・ケアの心・助け合いの心を私たち一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を老若男女問わずだれもが育むきっかけとなるようにとの願いをこめて、1990年、旧厚生省により「看護の日」が制定されました。市民・有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動がきっかけでした。

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ5月12日に制定されました。1965年以降国際看護協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

～ 佐藤病院の看護のこころ～

## 病院の日・看護の日

毎年5月12日は「看護の日」、その日を含む日曜から土曜までが「看護週間」です。看護の心・ケアの心・助け合いの心は今後の社会を支えていくために大切です。こうした心の認知・普及のために近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。



## 病院の日 看護の日に寄せて

### ★ 院長のメッセージ ★

佐藤病院は「地域のかかりつけ医」として、外来や入院だけではなく、健診・在宅医療・リハビリなどで、この地域の医療を支えていくことを目標としています。この「病院の日」に気持ちを新たに、皆様に、より信頼される病院を目指します。よろしくお願いいたします。



### ★ 看護部長のメッセージ ★

毎日の小さな心配や疑問から、健康維持や病気の予防まで幅広くご相談を、お待ちしております。一緒に体験して、楽しく学べる企画もできるだけ準備してまいります。ぜひ足を運んでいただき交流いたしましょう。皆様の健やかで明るい日常の支えとなるようがんばります。



佐藤病院でも「病院の日・看護の日」の企画として、看護師の働く姿をポスターにし、病院正面入り口・外来待合室とホームページに掲載いたしました。

5月11日には藤原医師による講演を予定しておりましたが、コロナウイルス感染状況等を考慮し、急遽中止とさせていただきます。

申し込みをしていただいた方には、開催直前の中止となり申し訳ございませんでした。

参考資料:公益社団法人 日本看護協会



夏到来!

からだ便り

# 熱中症に 気を付けましょう!

## 熱中症とは

高温多湿な環境に長い時間いることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。

代表的な症状として、「めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛・こむら返り・吐き気・虚脱感・倦怠感」などがありますが、重症化すると「返事がおかしい・意識消失・痙攣・体が熱い」といった特徴があらわれます。

## 特に注意が必要な方

- ・乳児、高齢者、肥満のある方
- ・低栄養状態にある方
- ・下痢などで脱水状態の方
- ・睡眠不足、二日酔いなど体調が優れない方
- ・糖尿病や精神疾患など持病のある方

## 重症度による3つの段階



### I 度

現場での応急処置で対応できる軽症

- ・立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になることで生じる)
- ・筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)
- ・大量の発汗



### II 度

病院への搬送を必要とする中等度

- ・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感



### III 度

入院して集中治療の必要性のある重症

- ・意識障害、けいれん、手足の運動障害
- ・高体温(体を触ると熱い)

## 熱中症予防のためのアドバイス

- 日傘や帽子を活用しましょう
- 涼しい衣類を着るようにしましょう
- 日陰を利用して、暑さから体を守りましょう
- 我慢せず、冷房や扇風機などを使用しましょう
- のどが乾く前にこまめに水分・ミネラル補給することを心がけましょう

## 脱水症にならないために・・・「かくれ脱水」に注意!

「かくれ脱水」とは脱水症の一手手前の状態。自覚症状のない初期段階の状態をいい、はっきりとした症状がなく、気づきにくいいため見落とされやすいとされています。「かくれ脱水」から脱水症へ症状が進んでしまうと、体温を調節する機能が低下し熱中症にかかりやすくなるため、注意が必要です。

## 「かくれ脱水」を見分ける方法

- 口の中が粘つく、唾液が少ない
- 皮膚がかさつき、乾燥している
- 手の甲をつまむと3秒以上跡が残る
- 靴下のゴムの跡が10分以上残る
- 爪を押した後、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる

少しでもおかしいと思ったら「かくれ脱水」を疑いましょう。「かくれ脱水」を予防するために、こまめな水分補給を習慣にすることが大切です。

【参考文献】厚生労働省, "熱中症予防のために" <http://www.mhlw.go.jp/>



# 夏にぴったりレシピ

## ゴーヤのサラダ

(材料) 4人分

- ・ゴーヤ……………1本
- ・ささみ……………1本(40g)
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・とうもろこし……………30g
- ・ミディアムトマト…1個

《調味料》

- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・砂糖小さじ……………1/2
- ・塩こしょう……………少々
- ・カレー粉……………少々
- ・料理酒……………小さじ1



(作り方)

- ①ささみは料理酒をふり、ラップをして約2分レンジで加熱し、火が通ったら食べやすい大きさにほぐす。
- ②とうもろこしはゆで、身を外しておく。
- ③玉ねぎは薄くスライスする。  
ゴーヤは半分に切って中のわたと種を取りスライスし、玉ねぎと一緒に水にさらす
- ④玉ねぎとゴーヤを1~2分さっとゆでて水気をしばっておく
- ⑤調味料で和える
- ⑥一口大に切ったトマトを添える



1人分 エネルギー98kcal  
塩分 0.4g

ゴーヤに多く含まれるビタミンCには、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤは果皮が硬く、加熱による損失が少ないとされています。ささみは低脂肪、高たんぱく質が特徴で、筋トレやダイエットをしている方からも人気の食材の1つです。  
香辛料を加えることで食欲増進も期待できますよ。  
旬の食べ物をしっかり取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

## お知らせ掲示板

### 令和4年度 岡山市特定健康診査・がん検診のお知らせ

今年度は電子カルテ・健診システムへの変更に伴い、健診体制の変更をさせていただきます。

- ・特定健康診査を含む全ての健診が予約制となります。
- ・結果説明は、2~3週間後となります。
- ・当院で可能な健診は、特定健康診査・胃がん検診(対象年齢のみ)・肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診となります。
- \* 当院オリジナルの健診は、全て今年度は実施できません。ご了承ください。

詳細は受付にお声かけください。



# 外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00

■ 循環器内科は予約診療

■ 発熱・かぜ症状がある方は、受診前に必ずお電話ください。

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	藤原	岡大 (第二外科)	梅森	梅森	岡大 (第二外科)	森本
	内科	片岡	小倉	片山江	片山江	片岡	小倉 (池田先生診察日以外)
	専門外来	森田 (循環器内科)		岸 9:00~10:00	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/片山晴	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	岡大 (第二外科)	梅森	藤原	岡大 (第二外科)	藤原	
	内科	小倉	三村	片岡	小倉	片山江	
	専門外来	妹尾 (泌尿器科)	三村 (甲状腺)			三木 (循環器内科)	
	整形外科		定金		片山晴	定金	

※ 診察医は都合により変更することがありますので、詳しくは病院窓口へお声掛けください。



Sato Hospital Group

佐藤病院  
グループ

医療法人  
明芳会

社会福祉法人  
一耀会

株式会社  
SHメディカル

## 医療法人 明芳会 佐藤病院

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13  
TEL: 086-263-6622 FAX: 086-264-6769  
URL: <https://www.sato-hp.com> E-mail: [info@sato-hp.com](mailto:info@sato-hp.com)



佐藤病院  
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

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター  
リハビリセンター

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

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

夏の暑さが体にこたえ、疲れが出てくる時期ですが、皆様お体の方は大丈夫でしょうか？屋外だけではなく屋内でも熱中症対策を十分におこない、気を付けてお過ごしください。

今後も地域の皆様との繋がりを大切に、益々楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、宜しくお願いいたします。

佐藤病院 広報委員会一同

今回掲載させていただきました方には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。