

ほっとはーと



Vol. 39

一般社団法人 巨樹の会
新上三川病院

CONTENTS

特集 勤労感謝の日 しらさぎ幼稚園訪問/クリスマス会/行事食

- 薬局通信
- 医療安全コラム
- リハビリだより
- 栄養科通信
- きずな Vol.11
- プチ脳トレ

しらさぎ幼稚園のみなさんからの贈り物

勤労感謝の日に合わせて、しらさぎ幼稚園のみなさんより素敵な絵とたくさんのフルーツをいただきました。例年のように園児のみなさんが直接来院して下さることは叶いませんでしたが、温かな贈り物をいただき、職員一同、業務に励む活力となりました。

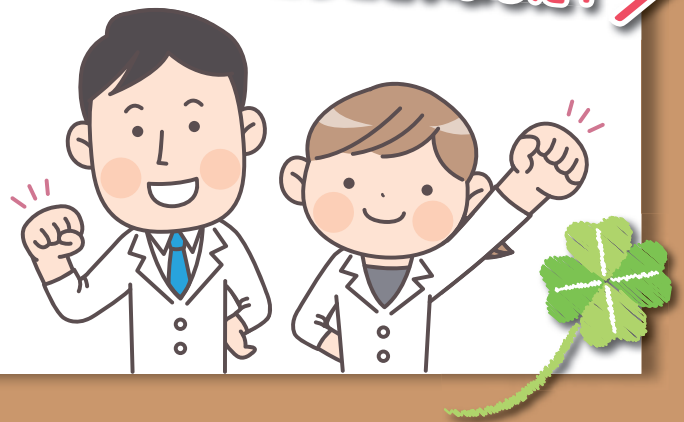
今後も、みなさんにいただいたメッセージを胸に、地域に密着した医療を提供できるよう尽力していく所存です。



園児のみなさんからのメッセージと絵は、1階ロビーに飾らせていただいております。機会がありましたら、ぜひご覧ください。



しらさぎ幼稚園のみなさん、
本当にありがとうございました!



P4
プチ脳トレ
答え

□に+、-、×、÷のいずれかを入れて式を完成させましょう。

- ① $3 + 9 = 12$ ② $2 \times 8 = 16$ ③ $14 \div 7 = 2$ ④ $16 - 4 = 12$ ⑤ $4 + 7 = 11$
 ⑥ $24 \div 3 = 8$ ⑦ $3 \times 14 = 42$ ⑧ $36 - 19 = 17$ ⑨ $6 + 16 = 22$ ⑩ $56 \div 4 = 14$

特集2

クリスマス会を開催しました！

12/24（金）、病棟にてクリスマス会を開催しました。

看護師によるハンドベルでの演奏や、サンタクロースに扮した医師からのプレゼントの配布を行いました。

感染症対策を行いながらの開催となり、ささやかな会ではありましたが、入院患者の皆さまにはとても喜んでいただけました。

また、病棟ではクリスマスなどイベント毎にホールの飾りつけを行っています。

入院患者の皆さまに少しでも季節を感じて楽しんでいただけるよう、今後とも病棟スタッフ一同努めてまいります。

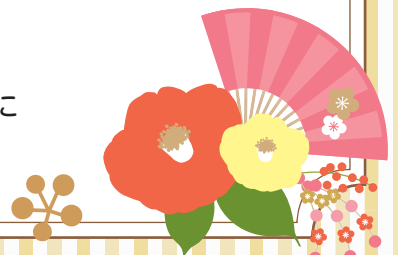


特集3

行事食 ～年末年始～



年末は年越そば、年始は赤飯とおせち料理を提供しました。
本年も患者様へ質の高い医療が提供できるよう、さらなるサービス向上に努めてまいりますので、2022年もよろしくお願いいたします。



保湿剤について

冬は1年のうちで最も乾燥しやすい季節です。皮膚の乾燥によって、がさつきや粉吹き、かゆみ等様々な症状が引き起こされます。

みなさんも適切な保湿剤を選択して、正しい保湿を心がけましょう!!

薬剤科 竹淵



保湿剤	メリット	デメリット
油脂性軟膏 白色ワセリン プロペト 亜鉛華軟膏など	・保湿効果が高い ・刺激性が少ない	・ベタつき感が強い ・伸びが悪い
尿素製剤 ウレパール ケラチナミン パスタロンなど	・保湿効果が高い ・角質を軟らかくする	・炎症のある部位にはヒリヒリ等刺激になる場合がある
ヘパリン類似物質製剤 ヒルドイド ヘパリン類似物質など	・保湿効果は中程度 ・ベタつき感が少ない	・血行促進作用により、塗布後一時的に皮膚の赤みが増すことがある

医療安全 コラム

医療安全推進週間

厚生労働省では、医療者の安全意識向上を目的として「患者の安全を守るための医療関係者の共同行動」を医療機関に推奨しています。



当院でも11月25日を含む前後1週間を医療安全推進週間として毎年活動しています。

今年は頭文字を「か・み・の・か・わ」とした「あいうえお作文」を作成し、各部署がそれぞれの医療安全について考えました。

各部署にて考え出された作文の選考の結果を、正面入り口に展示し、外来患者さまにも見ていただきました。

今後も患者さまの安全・安心のため、スタッフ一同、医療安全推進に取り組んでいきたいと思ひます。

御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。

医療安全委員会 瀧田

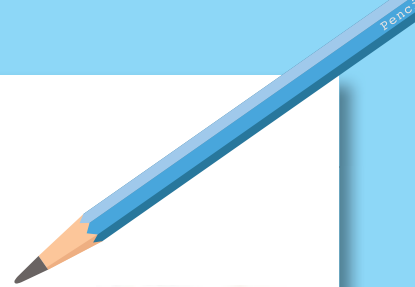


穴埋め計算

□に+、-、×、÷のいずれかを入れて式を完成させましょう。

- ① 3 □ 9 = 12
- ② 2 □ 8 = 16
- ③ 14 □ 7 = 2
- ④ 16 □ 4 = 12
- ⑤ 4 □ 7 = 11
- ⑥ 24 □ 3 = 8
- ⑦ 3 □ 14 = 42
- ⑧ 36 □ 19 = 17
- ⑨ 6 □ 16 = 22
- ⑩ 56 □ 4 = 14

今回のテーマは 「肩関節周囲炎について」



●肩関節周囲炎ってどんな病気？

「肩関節周囲炎」は40～50代によく起こるため「四十肩・五十肩」とも呼ばれます。そのため、60代でも70代でも起こります。

主な症状としては、肩の痛みや動きの制限が起こります。それによって、着替えや洗濯などの日常生活動作に支障をきたします。



●どうしてなるの？

原因は複数あると言われていますが、肩の関節に日常的に負担がかかっていると起きやすいです。関節の周りにある組織にストレスがかかると、炎症が起き痛みを発生します。肩の関節に負担がかかる要因として、①肩甲骨の動きの固さ②肩回りの筋肉の固さ③猫背④骨の変形などがあります。

●治療法はあるの？

一般的に発症して1ヶ月近くは安静にしても痛みが出ます。この時期は痛み止めや注射による緩和を図ります。また、無理のない範囲での軽い運動も必要です。炎症が落ち着いてくると安静時の痛みは減ってきます。その代わりに肩の周りの筋肉が固くなり、動きにくくなります。この時期は肩のストレッチなどの運動が必要となります。

概ね1～2年かけて治ると言われていますが、固さの症状が強い場合には手術が必要になることもあります。

●予防方法はあるの？

肩の負担を少なくするために、肩甲骨の運動や周りの筋肉をストレッチすることは効果的です。1度固くなった筋肉を柔らかくするのは時間がかかるので、日頃から心掛けることが大切です。また、猫背のまま腕を上げるのも良くないので、なるべく姿勢を良くすることも重要です。その他にも、糖尿病の既往があるとなりがちと言われてるので、生活習慣も見直すことも必要です。

●予防のためにはどんな運動をやればいいのか？

肩甲骨周囲筋のストレッチ

- ①仰向けに寝た状態で腕を外側に広げていきます(写真①)。胸の筋肉が伸びるのを感じながら行いましょう。
- ②身体の前で腕を組み、伸ばした腕を反対側へ引いていきます(写真②)。気持ち良いくらいの加減で行いましょう。

写真①



写真②



肩甲骨を動かす運動

手を肩につけた状態で、肘で円を描くように肩甲骨を動かします。しっかりと肩甲骨が動いているか意識しましょう。



背筋を動かす運動

四つ這いの状態で背中を丸めたり、反らしたりして背骨を動かします。腰や首が痛くない範囲で行いましょう。



上記の運動をそれぞれ2～3分行いましょう。無理のない範囲で続けてください！

お誕生日のお祝い

毎月1回、その月に誕生日を迎えられる患者さまをお祝いし、全患者さまにお赤飯をご用意しております。

また、入院中に誕生日を迎えられた患者さまには、誕生日当日にケーキと紅茶をご用意し15時に提供しております。

お品書き

～お食事～

- ★ 赤飯
- ★ すまし汁
- ★ 赤魚の粕漬焼き
- ★ 里芋の柚子味噌煮
- ★ 卵豆腐
- ★ フルーツ



～デザート～

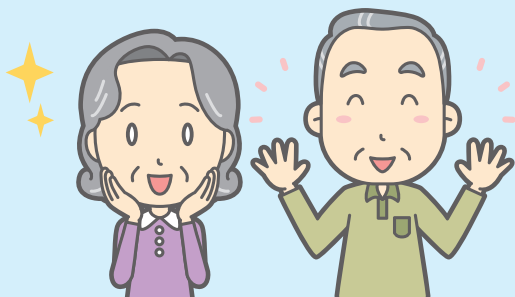
- ★ ティラミスとフルーツの盛り合わせ
- ★ 紅茶



お名前を記入した
メッセージカード
を添えて…



患者さまからのお声



- 病院で誕生日にケーキが食べられるなんて思ってもみなかった！
- お心遣いに感謝！
- 一生忘れないでしょう！

きずな

総務課 益子



記憶に残ったエピソード

私は医療事務の専門学校を卒業後、新上三川病院へ就職しました。配属先は総務課となり、当時は病院の総務課がどのような職場なのか想像がつかなかったため、初出勤の日は不安な気持ちと新しい環境への期待にとっても緊張しました。

入社して間もない頃は、与えられる仕事に手一杯で、周りを見渡す余裕もありませんでした。ですが、周囲の方々からのご指導もあり、ようやく仕事が身に付いてきたと実感すると共に、総務課がどのような部署なのかを少しずつ理解出来てきたように感じています。

総務課では庶務、用度管理、経理、営繕、警備など、様々な業務を分担して担当しているため、同じ部署でも職員ごとに業務内容が大きく異なります。また、総務課の特徴として他部署との関わりが深く、多職種の方々と接する機会が多いため、学ぶことが尽きません。入社当時は大きかった不安も、徐々に慣れ、現在は色々な経験ができるこの仕事にやりがいを感じています。

まだまだ未熟な私ですが、学べることの多いこの職場での機会を逃さず、今後更に成長していきたいと思っておりますので、引き続きご指導ご鞭撻の程よろしくお願ひいたします。

Q & A

Q 1. この仕事を選んだ理由をおしえてください。

パソコンの操作などの事務的なスキル以外にも、来客や電話対応などでビジネスマナーが身に付けられる所に魅力を感じました。

Q 2. どうして新上三川病院を選んだのですか？

知り合いの患者さまからよく新上三川病院は雰囲気良く通いやすいというお話を聞いており、興味が湧きました。

Q 3. 仕事をする上で大切にしたいことはありますか？

誠実である事です。

病院には患者さまや職員など幅広い年齢や立場の方がいますが、分け隔てなく丁寧に接することを心がけ、業務を円滑に進めると共に、周囲との人間関係も大切にしていきたいと思ひます。

Q 4. 患者さまへメッセージをお願いします。

患者さまが安心して治療を受けられるよう、丁寧にわかりやすい対応を心がけます。お役に立てることがありましたらお気軽にお声掛けください。

最近ハマっていることをご紹介しますコーナー

休みの日は家にいることが多いのですが、最近は部屋の模様替えをして楽しんでいます。家具はなかなか買い替えられませんが、布団カバーを変えるだけでもかなり部屋の印象が変わるので、模様替えをしたい時はまず布団カバーや、小物を変えてみたり、ライトに装飾を取り付けて電気クラゲをDIYしてみたり、試行錯誤をして理想の部屋を作っています。

部屋の雰囲気が変わると家にいても外出しているような気分になれるので、コロナ禍で退屈に感じている方は是非お家の模様替えをしてみてください。



2022年4月 開学



@reiwahs_u



健康な未来を 令和健康科学大学

REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

一般選抜
(後期日程)

試験日: 2022年3月25日(金)

出願期間: 2022年3月8日(火)~3月22日(火)

WEB出願のみの対応となります。

看護学科80名

理学療法学科 80名

作業療法学科 60名

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号
HP: <https://www.reiwahs-u.jp/>
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053



外来医師診療予定一覧表

令和4年1月~

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	高德 賢三 齊藤 寿大	大上 仁志 関矢 仁 滝 直也	上本 宗唯 山中 卓哉 久保 達也	高德 賢三 久保 達也 齊藤 寿大	大上 仁志 木村 明德 齊藤 寿大	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門) 澤村 英祥	関矢 仁 (関節専門) 金谷 裕司	大上 仁志 (脊椎専門)	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	
内科	午前					鶴岡 秀一	熊谷 雄治
	午後	大森 司 益子 貴史	藤村 昭夫		岡村 稔	鈴木 悠介	
脳神経内科	午前			宮田 五月			
泌尿器科	午前		山口 圭一	藤村 哲也		勝岡 洋治	
	午後		田辺 和也		横山 博崇		
形成外科	午後				中川 志保		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
リウマチ	午後	隔週 増渕 正昭					
痛風	午前						第1週のみ 近藤 清明

受付時間 〈平日〉午前 8:00 ~ 11:30 午後 13:00 ~ 16:00 〈土曜日〉午前 8:00 ~ 11:30 午後 休診

患者支援センターから

患者支援センターでは、入院相談だけでなく、患者様、ご家族様のお困りごとについてのご相談窓口を設けております。

お一人で悩まずに、ぜひご相談ください。

ご相談をご希望の方は
患者支援センターまでお電話ください。

TEL: 0285-56-7111
FAX: 0285-56-2028

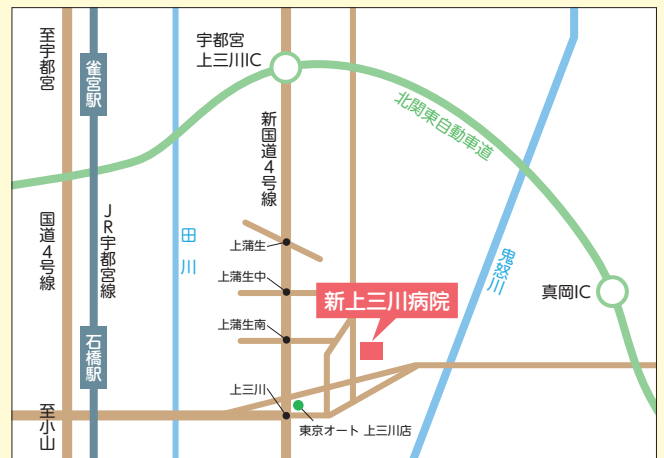


一般社団法人 巨樹の会

新上三川病院



交通のご案内



● JR宇都宮線石橋駅下車
関東交通バス
新上三川病院前で下車
徒歩 1分

● 新国道4号線
上三川交差点を真岡方面
(県道47号)へ1.3Km
付近交差点を北へ約400m