



かしま

ほっと

HOT

ほっと

hot

通信

3月号

Vol.302

平成30年(2018年)3月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。

かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで

k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療情報をご覧いただけます。

巻頭特集

『かしま病院が生まれ変わります!』

かしま女子的ちょっと井戸端会議

糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

コラム ひんがら目(129)

『日本人のモラルの高さよ永遠に!』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

第9回 かしま ふれ愛さくら祭り

イベントは平成30年 4月15日(日) 10:00~16:00
4/1(日)~4/30(月) 夜間ライトアップしています

会場 鹿島ショッピングセンターエブリア
北側駐車場及び矢田川周辺

ステージプログラム

10:00	開会式
10:30	鹿島地区地域振興協議会 旗揚げ式
11:00	エブリア 発表
11:30	北側駐車場(石井商店) 発表
12:00	矢田川(新井商店) 発表
12:30	鹿島地区地域振興協議会 旗揚げ式
13:00	エブリア 発表
13:30	北側駐車場(石井商店) 発表
14:00	矢田川(新井商店) 発表
14:30	閉会式
15:00	夜間ライトアップ開始
15:30	夜間ライトアップ終了

飲食ブース
焼きそば、カレー、お好み焼き、うどん、そば、ラーメン、おにぎり、お弁当、お菓子、飲み物、その他

復興桜!!

いっしょにコンパニオンを募集!!
かしまふれ愛さくら祭り実行委員会(主催:鹿島地区地域振興協議会)

「かしま ふれ愛さくら祭り」のお知らせ

4月15日(日)

10:00 ~ 16:00

今年も鹿島ショッピングセンターエブリア北側駐車場及び矢田川周辺にて「かしま ふれ愛さくら祭り」(鹿島地区地域振興協議会主催)が開催されます。バラエティーに富んだステージプログラムの他、飲食ブースにも多数出店されますので是非ご御来場下さい。

4月1日(日)~4月30日(月)まで、
夜間ライトアップしています。

巻頭特集



かしま病院が生まれ変わります!

4月1日にかしま病院とクリニックかしまが統合し、
患者さんにとって更に利便性の良い病院に生まれ変わります。

「現在のクリニックかしまは、かしま病院の外来部門として建物もそのまま使用」いたします。従来通り皆様の診療は変わりなく継続いたしますのでご安心下さい。1階の外来診療、2階の透析センター、3階の通所リハビリテーション、その他訪問診療等の体制も従来と大きくは変わりません。

今後も急性疾患への対応、生活習慣病等慢性疾患に対する療養指導体制の充実や、患者さん一人一人の生活に即した指導、専門外来としての役割等について地域の開業医の先生方や他医療機関との連携を緊密にし、一人一人の患者さんに最適な医療を提供できるよう努力して参ります。また在宅訪問診療等についても医療・介護・福祉のネットワークを活用して患者



透析センター



通所リハビリテーション

様の状態変化にあわせた適切・迅速な対応が提供できる体制を整え、安心して在宅で療養していただくよう全力を尽くす所存です。

平成14年9月に社団法人養生会の外来部門として設置されたクリニックかしまは、平成30年4月1日よりかしま病院に統合され新生「かしま病院」として一本化することとなりました。





かしま病院との再統合については、ホームページや院内の掲示物で既にご案内しておりますが、あらためて以下の内容をご確認ください。

1 外来診察について

外来診察はすべて新生「かしま病院外来」(現在のクリニックかしま)で実施いたします。従来かしま病院診察室で実施していた渡辺修医師や安斎勝行医師の外来診察も新生「かしま病院外来」(現在のクリニックかしま)での診察となります。

しま病院の緑色の診察券も引き続きご使用いただけます。

3 受付について

かしま病院の受付は「入院・救急・面会」専用の受付および会計窓口となります。新生「かしま病院外来」(現在のクリニックかしま)受付は、外来に関するすべての受付および会計窓口となります。お間違いないようお願いいたします。

2 診察券について

診察券については、現在お持ちのクリニックかしまの黄色い診察券を引き続きご使用いただけますので安心ください。もちろん、か

4 診察日・時間について

外来診察において診察曜日や時間に変更が生じる場合もございます。

5 料金について

クリニックかしまはこれまで「診療所」でしたが、統合することにより「病院」となります。その結果、従来とは料金が変わる診療内容もございます。予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

6 その他

その他、4月からの運用で変更点や注意点等発生した場合には、改めて速やかにご連絡して参ります。かしま病院とクリニックかしまの統合に際しまして、利用者様には混乱が生じないよう十分注意して対応してまいります。尚、お気付きの点やご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

これからも、地域のための医療機関として更なる医療の質・設備の充実に取り組んでまいります。今後ともかしま病院をよろしくお願い致します。



かしま病院受付は、「入院・救急・面会」専用



外来受付はすべて、新生「かしま病院外来受付(現クリニックかしま受付)」で実施



2018/02/22



かしま女子的

ちょっと

井戸端会議

総合診療科 渡邊 聡子

「私と家族」

仕事を通じて「患者さんの家族」を意識しながら診療する機会は多かったのですが、あらためて「家族とは」を考えてみると、身近でありながらもとても抽象的な概念で、何を書こうか迷いました。そこで、家庭医療学で「家族」を調べてみると「家族の中の人…家族というグループの中の個人間の人間関係」と「人の中の家族…その人のルーツである家族を組み込んだ個人の経験」…マクウィーニー家庭医療学という一文が目にとまりました。私の家族の変遷と、家族への私自身の気持ちについて、徒然と振り返ってみることにしました。

私は大学進学から親元を離れていましたが、5年前にいわき市に戻ってから、結婚、実家両親との同居、出産を契機に3世代同居の家族になりました。ありがたいことに、この1年は育児に専念させていただくことができました。皆様には多大なるご支援をいただきまして、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。生活の中心が仕事場から家庭に移り、家族と過ごす時間がとても多くなりました。家族といえども、それぞれの個性が集まれば、決して良いことばかりが起るわけではあ

りません。大人同士の意見の相違や思い出と現実のギャップなどなどから衝突し、精神修行的場にもなりました。一方で、日々のあちこちに自分のルーツが散らばり、夫の支え、両親の想いや兄弟との強い絆を感じ、私の源がこの家族であつたことを思い出させてくれました。結局、思いやり・譲り合いの愛情が家族を一つの方向に導いてくれるのだと感じます。

昨年誕生した、元気で活力溢れる新しい命は、私の想像を超えて成長しています。子供のあとを追うようにして、たくさんのお話を勉強させてもらっています。子供が一人いるだけで、家族一人一人をも変化させ、我が家はまるで若返ったようです。

この原稿作成を通じて、家族との関係から生まれる、私の内面への影響(エネルギー)を再確認することができました。そしてそれは、決してなくてはならない私のエネルギーだと思えました。患者さんであっても職員であっても、病院という場所であるからこそ、家族の存在を強く感じることも多いはず。これからも、私とあなたの会話の中にそれぞれの家族を潜ませながら、お互いの心身がより健康になれるように尽力に努めていきたいと思っています。

第3回 かしま病院 認定看護師による勉強会

内容 抗がん剤治療の あれこれを 学んでみませんか？

講話内容予定

「がん治療の基本」
「不安です、抗がん剤の副作用！」
「副作用に関連したケア」

講師

がん化学療法看護認定看護師
荒木 美穂



日時

平成30年 3月28日(水)
18時00分～19時00分

会場

かしま病院
コミュニティーホール

対象者

主に医療、看護、介護に
携わっている方。

参加には事前の申込が必要です。

かしま病院の認定看護師
が講師を務める、病院、診
療所、施設などの現場で役
立つ実践的な内容が盛り
沢山の勉強会です。
興味をお持ちの方は、
かしま病院地域医療連携室
(TEL0246-76-0350)
までお問い合わせください。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

糖尿病のおはなし かしま糖尿病サポートチーム

糖尿病の治療の1つ、今回は運動についてのおはなしです。

「散歩がいいんでしょ？」

私たちが糖尿病教室でお話を伺うと、運動が必要なことは皆さん理
解されているようです。でも今年は寒い日が多かったですよね？

寒い日の運動は考えただけでも・・・

腰・膝は痛いし・・・

運動の効果はすぐにはでないし・・・

仕事が忙しくて運動する時間がない・・・

まとまった時間を必要とする運動を継続することはなかなか難しい
のです。何か工夫できることはないでしょうか？

毎日の生活を大きく変えずに、今よりちょっとだけ活動的にするの
はいかがでしょうか。

まず息を吐きながら、おへそを背中の方方向に引き込むようにおなか
に力を入れてみましょう。背筋を伸ばして姿勢をよくして、少しだけ
大腿で早歩きをしましょう。ソファから背中を離してテレビを観ま
しょう。コマーシャルの時には膝伸ばしやもも上げ体操。歯磨きの時
には踵上げをしてみる。など

これならできそうと思えることはありますか？
自分でこれと決めたことをカレンダーに記入
してやってみましょう。そしてできた日のカ
レンダーに○を書き込み自分を褒めましょう。

小さいことの積み重ねのようですが、日常
生活が活発になってきたら次のステップへす
んでみましょう。

理学療法士 坂本 貴子



日本人のモラルの高さよ永遠に！ 高速バスで落としたスマホが 無事戻りました

1月下旬に大雪が降りましたが、その
2日後に会議のために福島市に出張しま
した。上荒川に車を置いて高速バスで出
発しました。

福島市に着くと、大雪の影響で歩道に
は雪が残っており足元が不安定でした。
書店をぶらついていてるうちに会議の時間
が迫ってきました。急ぎ足で時刻を確か
めようと左ポケットに入れたスマホを出
そうとしたが右ポケットは空っぽでし
た。右ポケットも、胸ポケ
ットも、コートの内のスー
ツのポケットにも、ズボン
のポケットにもありません。
鞆の中も探しましたが見つ
かりません。病院に忘れた
のか、そもそも自宅に置い
てきたのか。

そういえば、バスの中
で携帯電話が鳴ったのを
思い出しました。病院か
らだと思い慌てて電話に
出ました。相手は携帯電
話会社でした。この手の
電話は、利用回線を変えろとか、契約内
容を変更しろとか、話が長く理解しにく
い内容が多く、時を弁えず電話攻勢して
くるので不愉快になります。ましてや、
バスの車中での携帯電話ですから、本来
は禁止されているわけです。途中で、「今
は都合が悪いので」とお断りしました。
会議の件で憂鬱な時に迷惑電話をうけた
ものですから、きちんとポケットに戻さ
ないでうっかり座席から落としてしまっ
たのかも知れません。よく確認しなかつ
た自分を後悔しました。

急いでバス会社に連絡を取ろうと思い
ましたがそもそも発信器が手元にありま
しませんでした。

ひんがら目(129)



せん。2時間の会議中は落ち込んでいま
した。気づかれないままバスに落ちてい
るのか、見つけた人が持ち去ってない
だろうか、個人情報盗まれないだろうか、
悪用されないだろうか、など心配は尽き
ません。

自分の生活は、この小さな機器に依存
しており、ひとたび失われると社会から
孤立します。そんな大切なものがポケッ
トから簡単に行方不明になるのですから
毎日の生活は危険極まりなく、文明の利
器は砂上の楼閣です。自分自身のセキュ
リティ管理の杜撰さに愕然としました。

会議終了後、急いで高速バスの窓口に
足を運びました。事情を伝
えたところ、見覚えのある
ケースに収められたスマホ
が目の前に差し出され、吃
驚しました。運転手さんが
気を利かしてくれたのだと
思います。

バスでの落し物、忘れ物
は、これで4回目です。嘗
て、いわき好間ではお尻の
ポケットに入れた財布や免
許証を落としたことがあり
ました。それを見つけた運
転手さんがバスを運転しな
がら追いかけて届けて下さいました。

日本はすごい国です。4回とも忘れも
のが戻ってきたのです。悪いことを想像
した自分が恥ずかしくなりました。でも、
日本がいつまでもこんな国でいられるの
が心配です。

こんなにモラルが維持されているのは、
国民がまだ落ちるところまで困窮してい
ないからでしょう。また、強欲な人にも
モラルが残っているからでしょう。しかし、
弱肉強食が進む現代社会ではいつか脆く
崩れるかもしれません。そんな日の来な
いことを祈っています。

(呼吸器科 部長 山根 喜男)

ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療への挑戦 ～

第97回

いわきサンシャインマラソンに学ぶ地域医療

診療部 石井 敦



今年で第9回目となり、すっかり地元に着いて東北最大級のイベントに成長しつつある いわきサンシャインマラソン! 養生会からも多くの職員がレースに挑んで完走を達成し、また医療スタッフやボランティアとしても大会を大いに盛り上げました。ちょうど3年前から突然ランニングを始めた私も、本大会へは3度目の参加となりましたが、今回はフルマラソンでパーソナルベストを更新し、(いい意味で)初の新聞沙汰と相成りました(笑)。私は他地域開催のマラソン大会にも幾つか参加していますが、その多くは、沿道の声援のほとんどが「頑張れ～!」であったり、そもそも声援自体が少なかったりします。レースに出たことのある方ならご理解いただけるかもしれませんが、自分なりに相当頑張っている状況で「頑張れ～!」の声援は、もちろん有り難いのですが、叱咤激励や鞭撻の文字通り意外に身に堪えるものです(苦笑)。いわきサンシャインマラソンでは、沿道からの声援の質と熱量が物凄くだけでなく、他ではあまり聞かれない「(走ってくれて)ありがとう」という「こっちがありがとうだよ」と返したくなるような泣ける声援が多く、ランナー達の心を震わせ、参加者

とサポーター間の感謝の連鎖が大会全体を包み込みます。参加したランナーを対象としたアンケートでも全国有数の高い評価を得ています。来年第10回の記念大会となる本大会が、いわきが誇る日本一の大会へと更なる成長を遂げることを願っています。

そんなこんなで若干燃え尽き気味の私ですが、そんな中、いわき市医師会附属いわき看護学校への来年度の志願者が極端に減少し大幅に定員割れしているという、この冬の大寒波や平昌オリンピック会場の極寒の競技環境を象徴するような身も心も凍るニュースが飛び込んできました。看護学校への志願者減少の原因として、大学看護学部新設や看護学校定員増、大型商業施設オープンにともなう求人増加などによる競合激化があるのでは?と愚察しますが、医師会理事として「何とかせねば!」と、お尻に火が付いています。地元を盛り上げたいという個々の想いが集結し成果を出しているサンシャインマラソンを手本として、いわきの地域医療を守り育てるために地域住民・行政・医療機関が一体となり、それぞれの立場で出来る役割を果たし、お互いに敬意をもって感謝し合える関係づくりが必要だと思えます。私も微力ながら、愛するいわきの医療を支えることができる人財を集めていていこうという決意を新たにしました。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第84回

寝たきり介護の負担軽減

前回は寝たきりの原因と予防対策についての話でしたが、今回は寝たきり介護の負担軽減について話をしたいと思います。寝たきり状態になると、食事・着替え・トイレといった生活動作全般に介助が必要となり、仮にそれら全てを一人で介護しようとする身体的・精神的な負担が非常に大きくなり、逆に介護者の方がダウンしてしまう事にもなりかねません。介護というものは先が見えず長期的なものであり、介護者は心身共に余裕のある状態を保つ事が重要です。

そこで介護者の負担を軽減させるのに有効的なのが、訪問介護や訪問看護等の訪問系介護サービスです。訪問介護は介護職員がご自宅に訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介助をはじめ、掃除・洗濯・調理などの家事面における生活援助、通院時の外出移

動サポートなどを行うサービスです。訪問看護は医師の指示のもと病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、在宅での療養生活が送れるように支援します。これら訪問系介護サービスは介護負担軽減だけでなく、寝たきりで発生リスクが非常に高い床ずれや関節拘縮などの早期発見も期待できます。

寝たきりになると本人のみならず介護者も外出や社会との接点が少なくなってしまう、落ち込みやすくなってしまう。家族以外とコミュニケーションをとる機会をつくり、介護の相談や生活上のアドバイスを受ける事は心身負担軽減に繋がります。自分一人で抱え込んで「もう無理だ」と限界になる前に、ご家族やケアマネージャーに相談するようにしましょう。

かしま訪問看護ステーション
理学療法士 松本良太


かしま荘通信

誕生会

2/14(水)



2月は、9名の利用者様が誕生日を迎えられ、副施設長よりお祝いの言葉と花束が贈られました。

今回は、なつメロ会の皆様に慰問いただき、「春が来た」「おぼろ月夜」など、春に因んだ童謡や懐メロを聴かせていただきました。どれも馴染み深い歌で、利用者様もマイクを向けられると大きな声で歌っていました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00～10:30
会場 クリニックかしま会議室
・3月 休み
・4月 休み
・5月 2日(水)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30
2回目 15:00～16:00
会場 かしま病院コミュニティホール
・3月 3日(土)
・4月21日(土)
・5月 未定

家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00
会場 かしま病院コミュニティホール
・3月15日(木)
・4月以降 未定

乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00～15:30
会場 かしま病院コミュニティホール
・3月14日(水)
・4月18日(水)
・5月16日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。