

かけはし



足柄上病院の病院理念

「あ」: 安全で安心な医療を提供します。

「し」: 社会の要請を担う政策医療を展開します。

「か」: 患者中心の医療を実践します。

「み」: 魅力ある自立した病院を目指します。

新春号(通刊 第69号)

新年のご挨拶

病院長 牧田 浩行
まきた ひろゆき

新年あけましておめでとうございます。

医療の世界では、昨年も一昨年に続き激動の1年でしたが、皆様のご協力のもと何とか乗り切ることができました。

南アフリカで初の黒人大統領となり、ノーベル平和賞も受賞したネルソン・マンデラ氏。かつて政治犯として捕らえられ 30 年近くの刑務所生活を耐え、民主的で自由な社会の実現を夢見て努力したことで知られています。そのかいあって、南アフリカで 1948 年に制定された人種隔離政策「アパルトヘイト」が 1994 年に完全に廃止となりました。マンデラ氏は世界中の多くの人々が不可能だと思っていたことを実現させたのです。そして次の言葉を残しました。

「何事も達成するまでは不可能に思えるものだ」。

約 2 年前、新型コロナウイルス感染症が突如われわれ人類の前に姿を現しました。しかし人類は世界の英知を結集し、治療薬やワクチンの開発を進めることができました。

足柄上病院でも、この新しい治療薬を使って多くの新型コロナ感染症患者さんの命を救うことができました。2 年前の今頃は、この先どうなることかと危惧しておりましたが、今ではこの厄介な感染症の克服への道筋が見えてきています。足柄上病院ではこれまでの経験を活かし、一般診療と感染症治療のいずれも両立した安全な医療提供体制を整えることができました。皆様が安心して受診できる病院と自負しております。

「レ・ミゼラブル」の作家として有名なビクトル・ユーゴは「未来にはいくつかの名前がある。弱き者はそれを『不可能』と呼び、臆病者は『未知』と呼ぶ。しかし勇敢な者はそれを『理想』と呼ぶ」という言葉を残しています。

私たち足柄上病院は、地域医療の理想の未来を目指し、皆様の健康を守っていく所存です。今年は内視鏡センター、人工関節センターの充実に加え、コロナで衰えた体力増進のサポート事業なども計画中です。

本年もよろしくお願いいたします。



眼科 杉江^{すぎえ} 正崇^{まさたか}

[illegible]

胃カメラを受けたことがない方こそ、
受けてほしい検診です

以前、ある患者さんへ「何故がん検診をうけないのですか？」とお聞きしたところ、「だってがんが見つかったらコワイでしょ」という答えが返ってきました。その時の私は、「おかしなことを言うなあ。早く発見して早く治療するための検診なのに…」と、思いながら言葉を飲み込みました。

しかし改めて考え直すと、この患者さんには
次のような思いがあったのかもしれません。

「ガンになると助からないのでは???

ガンが不治の病であり、ガンの告知が死の宣告と一緒にすれば、たしかに検査をしないほうが良いのかもしれませんが（辛い気持ちになるのが早まるだけだから）。

ここで胃がんを例に2点データを紹介します。

1 がんは早期に発見するとほぼ治る

図は胃がんの5年生存率（発見されてから5年後に生きている確率）を進行度別に示したものです。最も早期であるステージ1で発見された場合、5年後には96%が生存しているのに比べ、最も進行したステージ4で発見された場合は5年後に生存しているのはわずか6.3%となります。がんは発見時のステージにより別の疾患と言っても良いほど生存率が変わります。

図 (院内がん登録生存率集計結果 2012-13)

病期	5 年生存率（相対）
ステージ 1	96.0%
ステージ 2	69.2%
ステージ 3	41.9%
ステージ 4	6.3%

2 がん検診で見つかるのは早期がんが多い

韓国から出されたデータ（※）によると、約1万人の胃がん患者さんを解析したところ、**がん検診で見つかった73%の方が早期ガンであったのに対し、がん検診以外で見つかった方の早期ガンは43%でした。**

さらに死亡率を計算すると、検診を受けることにより胃がんの死亡率（5年以内）を56%下げることができるという報告されました。

✧ Khanderia E, et al. J Clin Gastroenterol
2016;50: 190-197

まとめ

胃がんに限らず、がんは早期の段階では症状が出ません。症状が出る前に検診でがんを見つけることの重要性は多くのデータから明らかになっています。

検診で胃カメラを受けるのは辛いし、面倒です。また、もしがんが見つかったら精密検査や治療で一時的に痛い思いもします。しかし検診を行うことで、宝くじを買うよりよっぽど高い確率で健康を維持できます。

また、昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響もあり、検診を後回しにしている方も多いのではないのでしょうか。

この機会に先ずはご自身ががん検診の対象であるかの確認（対象確認はご自身がお住いの市町へ）をしてみましょう。

当院では胃がん内視鏡検診を受けることができます。受診については当院医事・診療記録管理課（(代) 0465-83-0351）へお問い合わせください。

[illegible]

足柄上病院 75 周年記念誌を作成中です。現職、OB や OG など幅広い世代に資料、写真等の提供を募っています。提供できる方は、記念誌担当までご連絡ください。

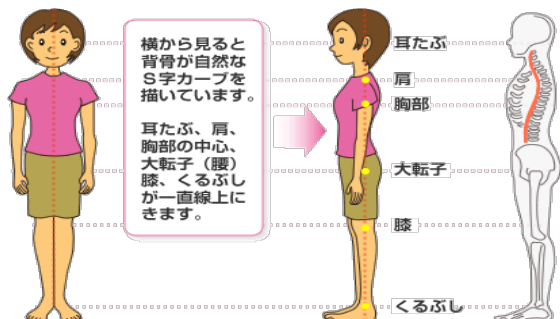
問合せ先：足柄上病院経営企画課 TEL0465-83-0351（代）

「家で出来る運動」 シリーズ③

理学療法士 みさわ かおり 三澤 香織

「自分の姿勢」気にしていますか？

良い姿勢とは前から見た時、左右への体重の偏りがなく、真横から見た時、足がまっすぐ伸び、骨盤に上半身がのり、その上に頭が乗る一直線の姿勢です。また、姿勢が悪くなる原因としては、加齢や運動不足などによる筋力低下、足を組むなどの日常の癖、長時間のスマホ使用などがあります。



～ 姿勢が悪くなると ～

- ・肩こり・腰痛・O脚
- ・バランス能力の低下➡転倒の危険性
- ・誤嚥性肺炎の危険性 など

- ① 深呼吸：鼻からゆっくり吸って胸を広げます、口から吐いて背中を丸めましょう。

吸って



吐いて



- ② 肩の上下：顎や肩を前に出さず、肩を上下に動かしします。

肩回し：両手先を肩につけ、肩甲骨を動かすイメージで肘を大きく回しましょう。

上下に



回す



- ③ 壁背伸び：

足を軽く開き、壁の前に立ち、両手を肩幅くらいで壁につけます。
踵は床についたまま、手を壁につけながら背筋を伸ばします。

伸ばす



一つ一つの動作は
5～10回続けましょう。

- ④ 壁押し：

足を前後に開き、両肘を伸ばしながら手を壁につけます。
上体を立てながら後ろ足の股関節前面と足後面を伸ばします。
左右行います。

伸ばす



美しい姿勢で
健康になりましょう!!

- ⑤ 足揃え：

両足の踵をつつま先を少し開き、両膝を軽く曲げて立ちます。
両膝をくっつけるようにし、真上に
引っ張られるように姿勢よく立ちます。

真上に



ポイント：立った時ももの内側、両方のお尻に力を入れながら立ちます。

☆ゆっくりで大丈夫。1日1回以上行いましょう。



病院の食事を作っています 「株式会社エム・ティー・フード」



株式会社エム・ティー・フードは、病院や福祉施設、社員食堂などの給食業務全般の運営を受託している会社です。ご利用いただいた方々全ての「ごちそうさま」の笑顔のために、「安全」「安心」「おいしい」食事の提供を目指しています。

足柄上病院では、入院されている患者さん一人一人の状態に適した食事の提供をしています。栄養管理科厨房内での「調理」と「盛付」、各病棟では「配膳」と「下膳」が主な業務です。

「調理」と「盛付」は、栄養管理科で作成された「食事の種類ごとに作られた献立」と「患者さん個々の食札(*)」に基づいて行います。また、衛生管理も重要ですので、「個人衛生」「食品衛生」のマニュアルに沿って実施しています。

(*)食事と一緒にセットされ、患者さんの症状に合わせた食事内容の詳細が記載された札

「配膳」と「下膳」では、食事内容や名前に間違いがないかしっかりと確認し、入院患者さんのベッドサイドまで食事をお届けし、食事が済んだ頃に下膳に伺います。

私たちは、「安全で安心な食事」と「スタッフの笑顔」を患者さんにお届けできるように、日々業務に取り組んでいます。



スタッフ

病棟紹介⑧

手術室



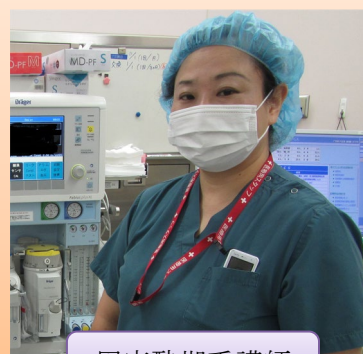
手術室では、年間約1700件の外科・整形外科・脳神経外科・泌尿器外科・眼科・形成外科などの手術を行っています。私たち手術室看護師は、患者さんが常に安全に手術が受けられるように、診療科別に担当を決め医師や関連部署との連携を密にしています。

また、手術前と手術後には入院中の患者さんのベッドサイドに伺って、手術にまつわる心配事をお聞きし、お答えするとともに、不安な気持ちに寄り添う努力をしています。

昨年4月に神奈川県立病院機構病院初となる、麻酔科医の指示のもと麻酔中の全身状態管理を担うことの出来る周麻酔期看護師が誕生しました。手術室看護師とお互いの協力し業務にあたっています。手術室スタッフ一同これからも皆さんが安心して手術を受けることができるよう、知識と技術の向上に努めて精進してまいります。



手術室看護師



周麻酔期看護師

薬のイロハ・飲み忘れ

薬剤科 佐久間 裕美



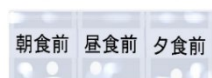
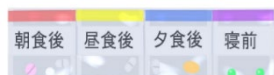
薬があると分かっているけど、うっかり忘れてしまう。そんなことがありますよね！今回は飲み忘れてしまったらどうすれば良いのかというお話をします。

うっかり飲み忘れてしまったら…思い出したときにすぐ飲むのが良いです。

ただし、次にお薬を飲む時間が近い場合はその分は飲まずに、その次からいつものように飲んでください。また、**飲み忘れたからと言って、2回分を一度に飲んではいけません。**2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするからです。

そこで、飲み忘れや間違いを防ぐ工夫をご紹介します。

① 一包化してもらう



一包化は、それぞれの用法で飲む薬1回分をパックにまとめることを言います。たとえば、朝食後にあれもこれも飲まなければいけない場合、一包化になっていれば、その一包を飲めば良いということになります。



② お薬カレンダーや薬ケースを活用する

お薬カレンダーや薬ケースには一週間分の薬を入れられるものが多い、あらかじめ一週間分をセットしておけます。そうすることによって、薬の飲み忘れをしたことが視覚的に分かり易くなります。

薬が残ってしまった場合、かかりつけ薬局に持っていけば、処方日数の調節(再利用)や飲み忘れの対策が可能となります。薬が飲みにくい、飲む時間帯が合わないなどありましたら、医師や薬剤師に相談すると貴方にとって飲みやすい薬に変わるかもしれません。



「医療安全週間を終えて」

医療安全推進室

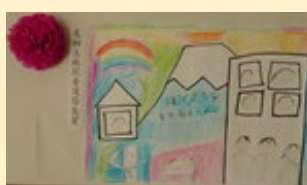
国民の医療安全に対する理解を深めることを目的に、厚生労働省が医療安全週間を設けるよう定めています。足柄上病院では11月21日～27日の7日間を医療安全週間とし、院内各部門の医療安全の取り組みを展示しました。

今年も残念ながらコロナの影響でイベントは自粛いたしました。近隣の小中学校に医療安全絵画ポスターを募集したところ、とても素敵な応募作品が届きました。

ご応募いただいた作品は院内に展示させていただき、その中から病院長賞、副院長賞、看護局長賞を選出いたしました。病院にお見えになる患者さん・ご家族だけでなく、働く職員も心のこもった素敵な作品に励まされました。

=ご応募いただいた 6 作品=

ご参加いただきありがとうございました！



発行：神奈川県立足柄上病院 〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領 866-1

(TEL) 0465-83-0351 (FAX) 0465-82-5377 <http://ashigarakami.kanagawa-pho.jp/>

編集：神奈川県立足柄上病院経営企画課 (内線) 5520

