

社会保険
二本松病院

二本松市成田町1-553
☎0243-23-1231
☎0243-23-5086
<http://www.shaho-nihonmatsu.com>
発行責任者：院内外報編集部



寝たきりにならないために

外科部長 六角 裕一



1993年の統計によると、寝たきり高齢者は全国で約90万人いるとされており、それが2010年には170万人、2025年には230万人に増加すると予想されています。そして現在寝たきりの人の半数以上は、なんと3年以上もその状態が続いているということです。高齢者の割合が高いところでは、住民20~30人に1人が長期の寝たきり状態なんて言うところも出てくるかもしれません。長生きはしたいが、歳をとって寝たきりになってしまうのはいやだと誰もが考えることでしょう。では、そうならずに元気でいるためにはどうしたらよいのでしょうか。

寝たきりになる原因を調べてみると、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）、高齢による衰弱、転倒や骨折、痴呆、リウマチ、関節炎などがあり、この中で脳血管疾患、転倒骨折の2つで寝たきりの原因の半数以上を占めているという統計もあります。つまりこの2つの疾患を予防することで、寝たきりになる確率を約半分にすることができるということになります。

脳梗塞、脳出血の予防のためには動脈硬化をおこさないことがですが、残念ながら誰でも加齢とともに動脈硬化の発症、進行はあります。しかしそこに高脂血症、糖尿病、高血圧など、最近はメタボリックシンドロームという言葉がありますが、それらが加わると血管のボロボロ化のスピードが早くなり、ついには脳梗塞や脳出血からの麻痺、そして寝たきりというようになってしまふわけです。そうならないためにはまず健診などで自分の健康状態をチェックし、適正な体重、血圧を保ち、血糖、コレステロール、中性脂肪などの正常化をはかることが大切でしょう。

○次に転倒骨折ですが、骨折を起こしやすいのは、骨がもろくなっている、つまり骨粗鬆症という状態になっているからです。女性は更年期以降、女性ホルモンの減少とともに急激に骨粗鬆症がすすむのですが、そのため大腿骨などの骨折を起こしやすくなります。女性が寝たきりになる一番の原因是脳血管疾患でなく骨折だという人もいます。骨粗鬆症は簡単に検査できるようになったので、心配なたはその検査をしてもらうのがよいでしょう。そして食事や運動に気をつけて骨を丈夫にし、その危険のある人は適切な薬での治療を受けるのがよいと思います。

皆さん元気で長生きできるようにお手伝いできればうれしいです。



職業人としてのやさしさを

看護科長 屋田 喜久子

私は十月に四階病棟に異動になり、三ヶ月が過ぎました。経験をつんだ看護師もはじめて経験することが多く、新しい職場では新人です。昨年はノロウイルスが猛威をふるい、四階病棟においても隔離を必要とすることがありました。ご高齢の入院患者様が多い中で、四十代の女性患者様がノロウイルスになり、隔離状態のなかで、小さな不満が積み重なり看護師の対応が原因で「この病院でこれ以上入院はできません」と退院されました。とても残念な出来事でした。私達は常に患者様の立場に立って、看護をすることが大切ですが、本当に難しいことだと思います。

正月に読んだ新人ナースへの特集記事の坂口裕治郎さんのメッセージを紹介します。新人ナースに伝えたことがあります。「どんなときも」という条件

がつきます。じつはこれがとつても難しい。例えばがんの告知です。その患者様の精神的苦痛も含めて、その後のどんなときも苦労をともにする覚悟がいる。これはゆずりっぱなしの電車の席とはわけが違います。関係が続く以上、自分が実現したかったやさしさはその後も試されます。忙しい時も、疲れている時も、感謝されなくとも、あなたが本当にやさしいかどうか試され続けるのです。たとえ他人が評価しなくとも、内なる自分が問い合わせ続ける。これは実に辛い作業です。ナースの仕事が辛いのは、べつに3Kだからではありません。やさしいはずの自分がやさしくなれないことが沢山転がっている職業だから辛いのです。しかし、皆さんはあえてその職業を選んだのです。やさしい人はどんな時もやさしい。ひょっととして努力して身につけていくものかもしれません。

二〇〇七年、ラッキーセブンの年に席をゆずることなど、さぞ朝めし前の人達ばかりだと思います。しかし職業人としてのやさしさとは、

職場紹介

栄養課紹介

私達自称三ツ星は、管理栄養士・調理師・調理補助員の計十七人。今回は特別に係全員の別面をご紹介します。

栄養係長 菅野 雪子

PCマジシャンは、うなじも綺麗な新婚さん。(J・W)

自転車愛用の工コ生活、メタボなんて何の其の。(Y・Y)

枯れ木も咲かせてしまう園芸家。(T・S)

自家製有機野菜の漬物を振舞う、農学博士。(E・S)

身も心も頭も10歳若い、2児のグランドマザー。(M・Y)

清原のそつくりさんは無線の達人、係きつての情報通。(H・M)

かつてダンスに夢中だった柔道家は、黒帯のムツシコ。(T・O)

書道の有段者は、ハ頭身のお嬢さん。(M・Y)

美肌のお日々ばっかりさんは、純粹健康乙女。(M・S)

イケメン5人の母は、寡黙な青森美人。(M・S)

職場結婚、幸せいっぱいのレインボーパパ。(K・E)

「どーもスミマセノー」と笑顔を振りまく人気者。(K・M)

8人家族を支える、美人4姉妹のお母さん。(U・T)

沈黙をこよなく愛す哲学者?(T・W)

日用品の底値を徹底マーク、模範主婦。(M・S)

老健配属、白百合の様なお嬢さまは、〇〇の憧れの君。(Y・H)

今年こそ、食欲と辛口を…。(Y・K)
沈黙をこよなく愛す哲学者?(T・W)
日用品の底値を徹底マーク、模範主婦。(M・S)
老健配属、白百合の様なお嬢さまは、〇〇の憧れの君。(Y・H)



最近、強い衝撃を受けた本があります。その一部を紹介します。

食べることは生きているうちの最大の楽しみ。でも食べ物が原因で、自分自身はおろか生れてくる子供の健康を害してしまうとしたら、それはなんと不幸なことなのだろうか。

そんな悲しい事件が世界中で報告されている。

これもそのひとつ。スペインで食用油に工業用の油が混入され、それを使った人が五百八十三人も死んでしまったのだ。生命はとりとめたものの、顔が変形してしまった人も多い。そればかりでない。手足も不自由となり、生れた子供にも同様の被害が出てしまったのだ。

食品の宣伝は、これを食べると美容にも効果がある。健康になる……とよいことづくめ。でも、この事件のように、食べ物が原因で宣伝とは全く逆の結果になつては……

SPECIAL COLUMN

今「食」が危ない！

看護師 佐藤ヨシ子



しまこともあります。これは外国の事件だと、楽観してはいられない。かつて、日本でも、森永ヒ素ミルク事件や、カネミ油症事件など、同様な事件が起こったことがあります。

食べ物、それは毎日毎日、体内に入れるものです。それだけに、自分自身の健康ばかりではなく、生れてくる子供や孫たち、つまり人類の未来にかかる問題なのです。いくら気をつけても気をつけすぎることはありません。せめて、食品のラベルくらいはよく目を通すような習慣はつけなければなりません。

これは学研から出ている「驚異の化学シリーズ」②巻「今「食」が危ない」の中のほんの一部です。この中に「変形した顔」「不自由な手足」の写真が紹介されていますが、ギョッとする程の変貌でした。

【栄養課より】

ためしてレシピ！

さしみごけ丼

今月は、ちょっと豪華にも見える！？

でも、刺身の盛り合わせで簡単に出来る「どんぶり」を紹介致しますので、お試しください。



*材料 2人分

ご飯（温かいもの）	…丼2杯分
刺身の盛り合わせ （好みのもの）	…2人分
卵黄	…1コ分
だししょうゆ（市販）	…大さじ4
おろしわさび	…小さじ1/2
もみのり	…適量
青じそ	…3枚
白ごま	…小さじ2

*作り方

- たれに卵黄を混ぜるのがポイント！これで漬け込みます、混ぜるだけでしっかりと味がからみます。
- ① ボウルに卵黄、だししょうゆ、おろしわさびを合わせてよく混ぜる。
 - ② 刺身を加えてあえる。
 - ③ 青じそは5mm角に切る。
 - ④ 器にご飯を盛り、もみのりを散らす。刺身をのせ、青じそと白ごまを散らして出来上がり。

看護部だより

今回は「認定看護師」についてお話ししてみます。

「認定看護師」は厚生労働省の要請を受け「特定の分野で熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践の出来る看護師を看護協会が認定」したものが認定看護師となります。

その種類は「救急」「重症集中ケア」「ホスピス」「がん性疼痛」「がん化学療法」「感染管理」「訪問」「糖尿病」「不妊」「新生児集中ケア」「透析」「手術」「乳がん」「摂食・嚥下障害」「小児救急」「認知症高齢者」の17分野があります。

高度化、専門化する保健・医療及び福祉の現場で実践経験のみでは修得しがたい特定の知識及び技術を必要とする分野の専門ナースという事です。

わが家のアイドル

名前はレオです。

甘えん坊で

腹ばっかり

だすんです。

看護師 鳴原 君子



院内ミニ学会のご案内

期日 平成19年3月29日(木)

時間 17時00分より

場所 老健レクリエーションルーム

演題申込 平成19年3月12日(月)までに、
院内ミニ学会事務局(庶務課)まで、
お申し込み下さい。

二本松病院学術委員会

川柳

患者様からの投稿川柳

里謡	「生きる喜び 我が家の遺産 妻と磨いた 汗の跡」	「さわやかに 妻と茶音の 朝を飲む 初日の出」	「うやむやな 日本を晴らせ」	「指からめ 今日も散歩の 二人坂」
----	--------------------------	-------------------------	----------------	-------------------

平成十九年新春
菅野 啓蔵 作

学術委員会講演会開催される

去る2月2日、老健会議室において学術委員会講演会が開催されました。今回は講師に公立大学法人福島県立医科大学附属病院 呼吸器科 斎藤純平先生を招き、「知られざるもうひとつの生活習慣病～COPD～」と日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社の原 純成先生を招き「県内におけるCOPDの実態調査」というテーマでご講演をいただきました。職員も熱心に耳を傾け、講演終了後、実態調査の協力として肺機能検査を行いました。

だ!! 幸せで平和であればそれでいいの
H・M記

それでも、今年も12分の1が
終わつたんですね！とすでに感慨
深いです。今年も早いぞ！！
それにしても、今年も12分の1が

春ですね！皆さんには今年の恵方
「北北西」に目を閉じて近年流行り
だした恵方巻を丸かじりして何を
お願いしましたか？！2月は受
験生にとっては大変な月でもありますね。

編集後記

あつという間に1月がすぎて2月…。今年は、昨年末からの暖冬で、

スタッフドレスタイルに交換したは
いいが！雪が無くタイヤは減
る！燃料は食うはで、どんなもん
でしょう…。

節分も終わり「立春」、暦の上では

春ですね！皆さんには今年の恵方

「北北西」に目を閉じて近年流行り

だした恵方巻を丸かじりして何を

お願いしましたか？！2月は受

験生にとっては大変な月でもありますね。

高場真智子



理学療法士 渡邊 香澄
退職

1 / 31

庶務だより