

たましま協同病院だより

玉島協同病院

倉敷市玉島柏島5209-1

電話(086) 523-1234

http://www.tamakyo.com/

発行責任者 青木弘人

[病院理念] 玉島とその周辺の地域で暮らす人々が、疾病・障害のあるなしにかかわらず、その人らしく輝いて暮らせ、安心して一生を終えることを支援する医療機関でありたいと願います

リウマチ外来 開設しました!!

この度、当院では7月からリウマチ外来を開設する運びとなりました。

診療日：毎月第4木曜 14：00～16：00

担当：永村 徳浩 医師

【永村医師よりあいさつ】

この度入職しました永村と申します。これまで香川の大学病院、及び中西部の基幹病院を経て、島根県立中央病院で約15年間、膠原病内科診療を行ってきました。今年倉敷に居を構え当地での診療を行っております。膠原病とは大まかな疾患の分類で病名は全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、炎症性筋炎、各血管炎、IgG4関連疾患等多岐にわたります。関節リウマチも含めると発熱、筋痛、関節痛、皮疹、しびれ等の症状を来し障害臓器は全身に及び肺、腎臓、神経、筋、皮膚、眼等ほぼ全ての診療科が関係します。発症の機序として本来は免疫を司るリンパ球や好中球の機能が異常を来し臓器障害に至ります。詳細な原因は不明ですが遺伝との関連、喫煙等の生活習慣・環境因子が考えられています。治療については30年前と比較して多くの薬剤が使用可能となり従来の鎮痛剤、ステロイド、免疫抑制剤のみでなく



病態を形成するいくつかの原因物質を標的とした内服薬や注射剤により予後は大きく改善しました。ただこれらの薬剤による有害事象の問題もあり治療を受けられる患者さんとの情報共有はより重要となっています。上述したような症状が改善しない場合は一度相談頂ければと思います。

この原稿を執筆の7月20日現在、新型コロナウイルス感染症は第11波が始まっていて、全国的に感染者が増加しています。現在流行の株は「KP・3」というもので、以前の株に比べ感染力が強いと言われています。厚生労働省の定点医療機関での入院患者数は1週間に3千人を超えており、今後さらに増加する見込みです。症状としては熱と喉の痛みが強く、咳や倦怠感などの症状も合併します。新型コロナウイルス感染症は、後遺症を生じやすく、感染者の10～20%の方が「咳が続く」「倦怠感がとれない」「息苦しい」「筋力低下」などの症状が数か月以上続くことがあります。「やはり単なる風邪とは違う」といえます。高齢者などは重症化する危険もあります。対策はやはり「手洗い」「換気」「マスク着用」が大事で、密閉空間に複数人で行くことを避け、また、ワクチン接種も有効です。後遺症の頻度の多さ、また抗ウイルス薬が自己



(内科医 畑野 樹)

未だに注意が必要 新型コロナウイルス感染

後遺症を生じやすく、感染者の10～20%の方が「咳が続く」「倦怠感がとれない」「息苦しい」「筋力低下」などの症状が数か月以上続くことがあります。「やはり単なる風邪とは違う」といえます。高齢者などは重症化する危険もあります。対策はやはり「手洗い」「換気」「マスク着用」が大事で、密閉空間に複数人で行くことを避け、また、ワクチン接種も有効です。後遺症の頻度の多さ、また抗ウイルス薬が自己

玉島協同病院は今後も部屋代はいただきません

通所リハビリテーション 夏の制作

利用者さんと一緒に七夕の制作を行いました。短冊に書いたみなさんの願いが、叶いますように。

玉島協同病院で過ごした4か月間

4月から7月末まで玉島協同病院で勤務させて頂いた加藤卓也です。先日就任のご挨拶をさせて頂いたと思います。ですが、月日が経つのは本当に早いと痛感しております。主に病棟業務と予約外診察、発熱外来を中心として、地域に根差す病院の一員として、少しでも多くの患者さんを笑顔にするお手伝いができればと考えておりました。私自身未熟であり、多大なるご迷惑をお掛け致しましたが、病院スタッフのたくさんの方の支えのおかげで、無事に役目を果たすことができました。

今後は日本を離れて診療業務を行う予定ですが、機会がございましたらこの玉島の地に帰って来たいと考えています。本日まで温かく接して頂きありがとうございます。まだまだ酷暑の日々が続きますが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(内科医 加藤 卓也)

ができたのではないかと考えています。また、馴染みのある玉島で地域医療に貢献できたことも、私にとって今後の医師人生の中でとても大きな財産になると思います。今後は日本を離れて診療業務を行う予定ですが、機会がございましたらこの玉島の地に帰って来たいと考えています。本日まで温かく接して頂きありがとうございます。まだまだ酷暑の日々が続きますが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

シリーズ透析室①

新設から10周年の節目を迎えて

当院を利用する方や地域の皆さんに、当院の透析治療についてもっと知って頂くために、今月号からシリーズで透析室の情報を発信していきたいと思ひます！



手前の白い平屋が透析棟です

玉島協同病院の透析室は、2014年12月当院の新築移転に合わせて新設され、10年目に突入しました。大きく「透析」と表示していないので何の建物かわかりにくいかもしれ

ませんが、病院本館の北東に位置する平屋建ての建物が透析棟です。ご家族やお知り合いの方に近くで透析を...と考えられている方がおられたら、どうぞお気軽に見学にお越しください。当院に透析が出来る設備があることを知らずに、遠くまで通っておられる方がいらっしゃるかもしれません。そのような方には、「玉島協同病院にも透析室があるよ！」と声をかけて頂けると幸いです。

(透析室看護師 丸野 由紀)



血圧測定を行う筆者

健康展と同時に、緊急避難場所を知っていただく目的で、避難場所となる2階の教室も会場に組み込みました。社会福祉協議会からはベジチェック、医療生協からはBMI判定、骨量測定、血管年齢測定、運動機能測定、足指力測定、握力測定、血圧測定を実施し、県全域で取り組んでいるヘルスチャレンジの配布も行いました。梅雨の蒸し暑い日にもかかわらず、小さいお子さんから高齢の方まで、想像以上の参加者があり、

7月6日土曜日、柏島小学校でミニ健康展が行われました。この健康展の開催は、柏島地区社会福祉協議会の初めての取り組みであり、医療生協の健康事業部と当院が倉敷市保健推進室などと一

地域で健康づくり 柏島地区社協ミニ健康展に参加



握力測定の様子

申し込みをされた方以外も来られ大盛況で終了しました。社会福祉協議会の方々からは「来年も是非参加したい」と嬉しい声がありました。事前に地区の役員さんと打ち合わせの機会を持つことで、地域とのつながりを感じ、当日はスタッフでペアを組んで役割が生まれるなど、「まちづくりと健康づくり」の両面で実りのある場になりました。(2病棟看護師 清水 敦子)

玉島協同病院はカルテを開示しています

加集万里子のお料理教室

シリーズ 188



ミックスビーンズ入りマカロニサラダ



いつものサラダにミックスビーンズの缶詰を加えました。豆のほくほく感がアクセントになる、彩りの良いサラダになります。ひよこ豆、白インゲン豆、赤インゲン豆が入っています。

材料 (2~3人分)

- ♥ミックスビーンズ缶(小)・・・1缶 ♥マヨネーズ ……………大さじ2
♥マカロニ(好みの形) 70~80g ♥ヨーグルト(ある時)大さじ1~2
♥きゅうり……………1本 ♥砂糖……………小さじ1
♥たまねぎ……………4分の1個 ♥塩、コショウ……………少々

作り方

- ①ミックスビーンズ缶を開けてざるにあげ、サッと水をかけて水気を切る。缶の臭いが気になるときは酢を少しかける。
②マカロニは茹で上がったらすぐに冷水でしめ、キッチンペーパーかふきんを使い、絞るようにしっかり水気を取る。
③きゅうり、玉ねぎを薄切りにし、塩ひとつまみを振っておく。
④マヨネーズなどの調味料を合わせ、キッチンペーパーで水気を取った材料を入れて調味料とよく混ぜる。(30分くらい冷やしておく、味がなじんで美味しくなる)

ハム、ソーセージ、ゆでたまご、アボカドなどを入れてもいいですね。マカロニの穴の中の水分をしっかり取っていないと、サラダが水っぽくなります。ミックスビーンズが余ったら、ひじき煮やカレーに入ると美味しいです。

理学療法士になる夢を応援!!

リハビリ係では岡山医療専門職大学、朝日医療大学校、宝塚医療大学のリハビリ学生の臨床実習を受け入れています。今回は宝塚医療大学から理学療法学科の学生さんが来られ、8週間(7月27日まで)の臨床実習を行いました。学生さんには担当する患者さんをこちらで決めさせてもらい、患者さんの日々の変化の観察やコミュニケーション、リハビリの評価や実施を行ってもらっていました。ほかにも当院では、カンファレンスへの参加や退院前訪問への同行など院外院内の他職種の皆さんと関わることでチーム医療の一端を体験してもらっています。学生さんは臨床実習終了後、国家試験に向けて猛勉強の日々となり、来年2月には国家試験を受験、合格後は春から私たちと同じように理学療法士や作業療法士として働くこととなります。ぜひ応援してください!!



学生さんが患者さんとリハビリを行う様子

(リハビリ係 伊藤 高士)

意外と知らない?? 「秋バテ」にご用心

秋になると真夏よりは涼しくなっていますが、まだまだ日中は暑く、朝夕の寒暖差が大きく出る時期です。また台風の発生も多く、台風が通過すると気圧が変動し、自律神経が不安定になります。この気温の寒暖差と気圧変化が「秋バテ」の症状を起こします。

秋バテの症状

- ・体がだるい、疲れやすい ・肩こり、頭痛
・めまいや立ちくらみ ・夜眠れない、朝起きられない
・胃がもたれる、食欲がない

このような症状が出たら、次のように生活習慣を見直してみましょう。

- ・入浴はぬるめのお湯 (37~39℃) にゆっくりとつかり、体を中から温める
・適度な運動で発汗を促し、血行を良くする
・冷たいものは避け、常温~温かい飲み物や食事をとる ・十分な睡眠をとる

健康管理で食欲、スポーツ、読書の秋を楽しみましょう!

※参考文献: 日本成人病予防協会 健康管理能力検定公式ホームページ

文章訂正のお知らせとお詫び: 8月号でお知らせした肺炎球菌予防接種の助成対象年齢に誤りがありました。「満65歳以上の方」とありましたが、正しくは「満65歳の方」です。ご迷惑をおかけいたしましたことを、深くお詫び申し上げます。

玉島協同病院は無低診事業を行っています。お気軽にご相談下さい。