

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- P. 1 表紙 <倉敷市立西中学校1年生からのメールメッセージ>
- P. 2 私の主治医 <変形性膝関節症について>
- P. 3 ナースこーる <看護部のユニフォームが変わりました>
- P. 4 PCR検査とは？
- P. 5 新型コロナウイルス感染防止対策について
- P. 6 リハビリだより <膝の体操>
- P. 7 放射線課との遭遇 <MRI検査について>
- P. 8 ひとりごと <いつか、どこか、遠くに・・・>

倉敷市立西中学校 1年生からの
メールメッセージを頂きました。
職員食堂の掲示板へ貼らせて頂き、
職員がいつでも見ることが出来るようにして、
元気をもらうことが出来ました！！
ありがとうございました。



私の主治医

整形外科 佐藤和道

変形性膝関節症について

男女比は1：4で女性に多く見られ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり（中期）、末期になると安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち膝がピンと伸ばす歩行が困難になります。



< 質問箱 >

① なぜ水がたまるの？

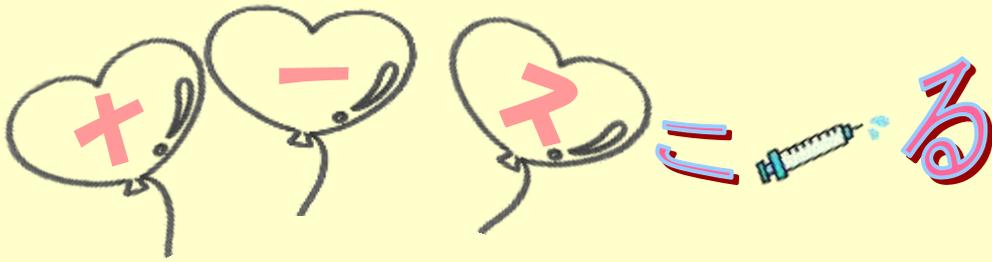
関節の中には、滑膜という膜状のものがああります。本来少量の関節液を作って関節の滑りをよくしています。しかし、関節に炎症が起こると、この滑膜がはりきりすぎて、大量の水を作ってしまうのです。これが関節に水が貯まる原因です。

② 水は抜くと癖になるのか？

抜くから貯まるのか、貯まるから抜くのかは禅問答の様なものです。一度抜いて良くなる人も多いですが、状態の悪い人は抜いても抜いても貯まるということがあります。つまり抜くと癖になるというわけではありません。

③ 私は膝の内側が痛いのになぜ外側に注射をするのか？

変形性膝関節症では、内側が痛くなる人が多いです。これは、日本人がO脚気味の人が多いからです。内側の方がちびやすくなっています。そもそも関節に針をさして水を抜いて薬を入れたりするのは、痛い所を狙っているわけではありません。関節は一つの部屋になっていて、お皿の外側あたりに量も広いスペースが有り、針が入りやすいので、そこへ針を刺すわけです。したがってどこが痛くても針を刺す場所は一定です。



2021年1月より
看護部のユニフォームが変わりました



看護部長
補佐・次長

看護補助者

看護師（女性）

変わったこと
によって

気分も
新たに
頑張ります！！



看護師（男性）

クラーク



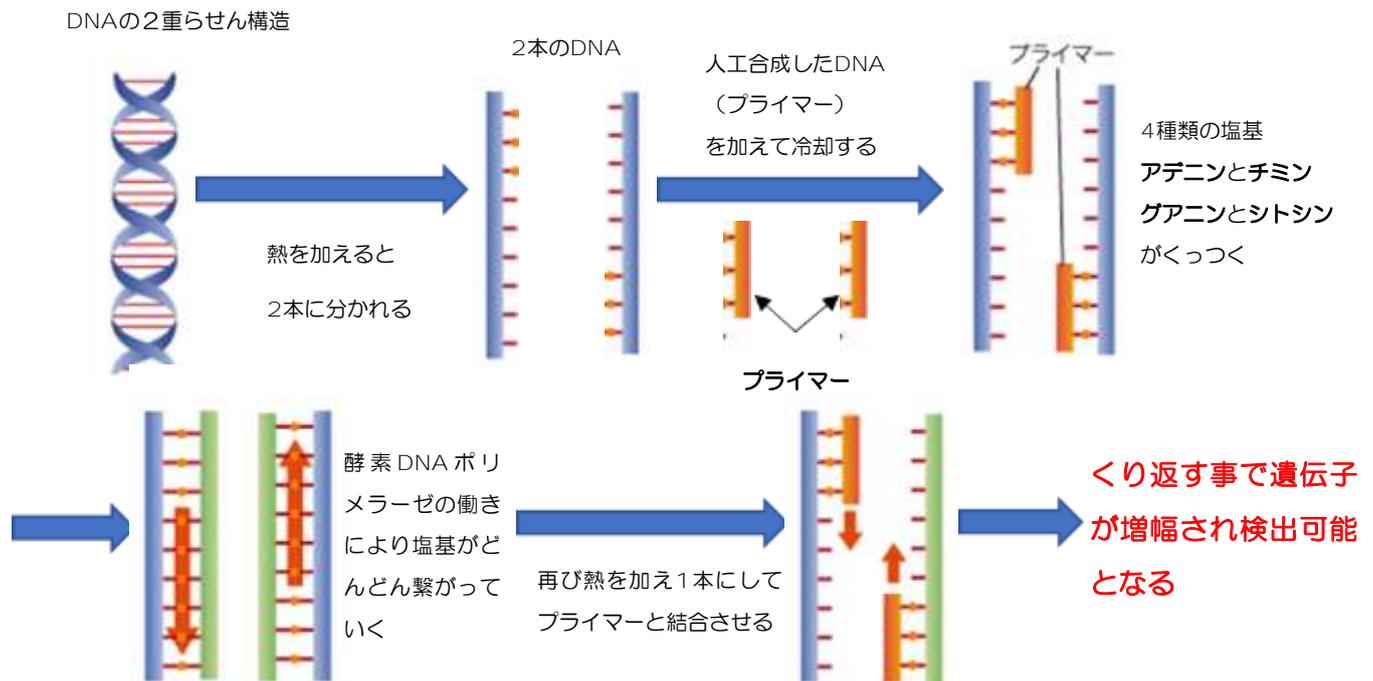
PCR検査とは？



PCRは「ポリメラーゼ・チェーン・リアクション」（ポリメラーゼ連鎖反応）の略称です。

この反応を用いてウイルスなどの遺伝子の特定の部分を検出する検査であり新型コロナウイルスの検査において、現在最も高精度とされる検査です。

PCRの原理



新型コロナウイルスについて

【表記について】

サーズ

SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) → ウイルス自体の英語表記

コビット

COVID-19 (coronavirus disease 2019) → 新型コロナウイルス感染症と言う病名の英語表記

【検査について】

現在、新型コロナウイルスの検査はPCR検査、抗原検査、抗体検査の3種類があります。当院の発熱外来では、医師が必要と認めた場合にPCR検査と抗原検査を行政の検査として行っております。

受診者のPCR検査、抗原検査の費用の負担はありませんが他の検査や診察料は通常の診療報酬が必要になります。検体としては発症経過によって鼻咽頭ぬぐい液、もしくは唾液を採取させていただきます。

・**抗原検査** → 15分で結果判定 → 保健所に結果報告 → 陽性の場合保健所の指示に従ってください。

・**PCR検査** → 結果は翌日以降 → 自宅待機

→ 翌日保健所に結果報告

→ 翌日当院医師から結果連絡 陽性の場合保健所の指示に従ってください。

※どちらの検査も優れた検査ですが万能ではなく陰性だからと言って安心だとは限りません。

新型コロナウイルス 感染防止対策について



当院では、患者さまに安心して来院していただけるようさまざまな感染防止対策を実施しております。

トリアージ・検温・手指消毒・マスク着用



玄関先に入館制限の掲示を行い、発熱のある方はお電話にて受付し発熱外来へご案内します。

※発熱、呼吸器症状、味覚・嗅覚異常等がある方は、来院前にお電話でお問い合わせください。 TEL：086-424-1000（代表）



病院玄関で当院スタッフが来院された方にトリアージを行っています。発熱、咳・痰・息苦しいなどの呼吸器症状、味覚・嗅覚異常があるか確認します。該当項目がある患者さまは発熱外来へご案内します。入館される方へは検温・手指消毒・マスク着用をお願いしています。マスクの販売機を設置していますのでご利用ください。

ソーシャルディスタンス



密にならないよう、待合席等の間隔を確保しています。

発熱外来



専用の駐車場・出入口・待合い・診察室等をご用意し、防護服を着用したスタッフが対応しています。他の診療で来院された患者さまと動線を分けておりますのでご安心ください。

アクリルパーテーション



飛沫感染防止のため、窓口にあクリルパーテーションを設置しています。

リハビリティだより

当院リハビリテーション課では、症状改善や予防法として利用していただくため、パンフレットを作成しております。
今回はその中でも膝の体操の一部をご紹介します。



膝の筋力強化 各運動を10回程度行います

太ももの筋力強化（膝伸ばし）



| | |
|-----|---|
| やり方 | 膝の下に丸めたタオルを置き、膝を伸ばします 膝を伸ばした状態で力を入れ、5秒間保持します |
| 注意点 | 膝がタオルから離れないようにしましょう 太ももの筋肉に力が入っている事を確認しましょう |

膝関節周囲のストレッチ 筋肉を伸ばした状態で10～20秒程度保持します

太もも（前側）のストレッチ



| | |
|-----|----------------------|
| やり方 | かかとをお尻に近づけるように膝を曲げます |
| 注意点 | 痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう |

自主トレ冊子は、当院ホームページ（<http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>）にてダウンロードが可能です。

また、リハビリテーションセンター入口付近にある図書コーナーにも設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。

放射線課との遭遇

MRI検査について

MRI検査とは

MRIはMagnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像) の略です。強力な磁石と電波を使って身体の内部の状態を診る検査です。トンネルの中で検査をします。電波をあてて、出てくる信号を読み取り、いろんな方向の断面画像を作ることが出来ます。

検査中、「ドンドン」「コンコン」という大きな音がしますが、磁場の高速切替えのために振動している音です。心配いりませんので、動かないで静かに横になって下さい。

身体を詳しく診るために腕の静脈から、造影剤（ガドリニウム・鉄製剤）を注入して使用することがあります。検査室内は強い磁力が発生している管理区域です。診療放射線技師の指示に従って下さい。



検査にかかる時間

通常の検査時間は20～30分程度です。また、身体を動かせない時間は20分前後です。（検査部位により異なります）

詳しく診る必要がある場合には、撮影回数を増やしたり、造影剤を使用する場合がありますので、検査時間が延びる事があります。担当の診療放射線技師にお尋ね下さい。

○禁忌事項○

事項に該当する方は、検査が出来ない場合があります。事前に主治医もしくは診療放射線技師にご確認下さい。

- ✓ 手術により金属などが体内にある（ペースメーカー・人工内耳・血管ステント・動脈クリップ・人工関節・歯科インプラント等）
*一部対応可能な物もあります。
- ✓ 高度の閉所恐怖症
- ✓ 刺青、マグネット付き義歯をしている
- ✓ 妊娠または妊娠の可能性がある

以下のものは、取り外して頂きます

- ✓ ヘアピン、ネックレス、イヤリング、エレキバン、カイロ、入れ歯、指輪、財布等の金属類
時計、眼鏡、補聴器、磁気カード類、携帯電話 等
- ✓ マスカラ、アイシャドウ、アイライン、ネイルアート、カラーコンタクト、湿布、ニトロダーム、ニコチネルなど



| | |
|---|---|
| <p>検査前</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 予約時間20分前着 ・ 体外金属を外す ・ 検査説明 | <p>体にあるアクセサリーなどの金属類、エレキバン、使い捨てカイロなどは外して頂きます。検査着に更衣が必要な場合もあります。診療放射線技師の指示に従って下さい。造影検査の場合は、喘息、アレルギーがある方は申し出て下さい。</p> |
| <p>検査中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 静かにし動かない ・ 検査時間20～30分 ・ 緊急用コールで連絡 | <p>撮影中は装置の中ですが、常に診療放射線技師が安全を確認しながら検査を進めます。大きな音とベッドの振動がありますが心配はいりません。体を動かさないで下さい。息止めが必要な場合は、合図をしますので診療放射線技師の指示に従って下さい。気分がすぐれない場合は手にお渡しする緊急ボタンでお知らせ下さい。</p> |
| <p>検査後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活に制限なし ・ 造影検査：水分をとる ・ 結果：主治医より | <p>食事等、特に注意して頂くことはありません。造影剤を使用した場合は、水分（お茶、ジュース、水等）をいつもより多くとるようにして下さい。お薬は尿になって出ます。検査結果は担当医師から報告します。</p> |

ひとりごと

総院長 坂口 孝作

いつか、どこか、遠くに・・・

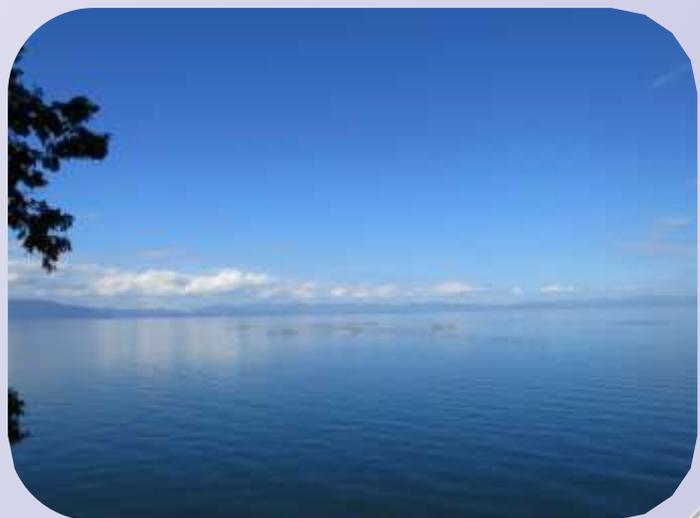
ずいぶん昔のことになりますが、1985年1月から1987年12月まで米国ニューヨークに留学していました。仕事も忙しく本当に貧乏だったのですが、せっかくアメリカに来たのだからと中古の大きなステーションワゴン（シボレー インパラ）を買って、週末や長期休暇を利用して、子供2人を後に積んで妻と運転を交代しながらアメリカの色々なところを車旅行していました。

夜12時にニューヨークのアパートを出発し国道1号線を北上すれば、朝6時頃ナイアガラに着きます。国境を越えてカナダに入り、トロント、モントリオールを過ぎ、夕方にはケベックに到着します。また飛行機でオーランドまで行き、レンタカーを借りてフロリダを旅行したこともあります。テキサス湾に沈む夕日を見に行こうということになり朝5時にオーランドを出発しマイアミの海岸で海水浴を楽しみながらキーウエストまで行きました。夕日を見たあとでキーウエストのモーテルに宿泊しようとしたのですが、どうしてもモーテルが見つからず結局元のオーランドのモーテルまで戻ってきてしまいました。着いたのは朝5時でした。西海岸ではサンフランシスコでレンタカーを借り、ヨセミテ、デスバレー、ラスベガス、ユタ州モニュメントバレー、グランドキャニオン、ロサンジェルスと子供3人（アメリカで生まれた一番下の子供は6カ月）を連れて2週間車旅行しました。基本的に宿泊は郊外の安いモーテル（その頃だいたい35ドル）、近くのスーパーで食料を買って自炊していました。週末にはニューヨークから車でボストン、ワシントン、ボルチモアなどによく出かけていました。

その頃にはカーナビはなく道路地図1枚で旅行していたので失敗は数知れず。しかしケベックの紅葉、メキシコ湾に沈む夕日、モニュメントバレーの砂漠の道端でネイティブが売っていた採れたてのオレンジ、ブドウのみずみずしくて美味しかったこと、サンタモニカ海岸の屋台で買ったゆでたてのカニの美味しかったこと、雪のグランドキャニオン、遠くから見えるラスベガスの夜景など今でも時に思い出します。アメリカ留学生活で苦しかったこと、失敗したことも色々ありますが、思い出すのは旅行の楽しかったことばかりです。

日本に帰ってからは毎年夏には北アルプス、中央アルプスを中心に山小屋を使って山に登っています。また車で琵琶湖周辺のお寺、四国の岬巡りなどを楽しんでいます。私自身の大部分はこうした楽しい思い出・経験でできているのかもしれない。将来、認知症にでもなって病院で働いていたことも子供の顔も思い出せなくなっても、こうした楽しい思い出だけは頭の中に残って時に思い出すのかもしれない。

昨今、新型コロナウイルス感染でどこにも行けません。近くの山にコーヒー豆を持って行って山頂でお湯を沸かしコーヒーを淹れて楽しんでいます。ですが、やはり以前のようにどこか遠くに車で出かけた。新型コロナウイルス感染が収束して、この4月にはどこか遠くで、桜の花が舞い散る下をのんびり散歩でも楽しみたい。



東岸から見る琵琶湖