

● 目次 ●

- シリーズ医療人① p 2
- 感染予防 p 3
- 相談室から・トピックス p 4

峡南医療センターだより



新年明けましておめでとうございます。



市川三郷町落居の山田地区で行われている「山田の神楽獅子」です。
 毎年1月14日に近い日曜日に厄年の悪魔はらい、男女初産児の無病息災、新築家屋の安奉などのために集落道祖神に献舞した後、各戸へ向かいます。
 長い歴史を越えて、今日に伝承されています。
 峡南医療センター企業団は5年目の春を迎えます。4施設がそれぞれの役割を果たしながら皆様に愛され、信頼される医療群を目指しています。
 本年もご支援・ご協力をお願いします。





住民の皆さんに峡南医療センターを身近に感じていただきたく、現場で働く職員を紹介しています。

第11回目は、市川三郷病院から、事務職員の田頭(でんどう)尚弥さんです。

インタビュアーは、看護師の山田美佳さんです。



Q これまでの経歴を教えてください。

A 平成6年に岩手県盛岡市で生まれ、高校までは地元。その後山梨大学工学部先端材料理工学科で主に結晶工学を学び、企業団職員として今年の4月に採用されました。専攻とは全く違う職種ですが精一杯勤めさせていただいています。

Q 市川三郷病院の印象はどうですか。

A 他の職場を知らないのでも主観的な印象なのですが、一言でいうと、「はじめての職場がここでよかった」です。経営が厳しいという話はいつも聞いてはいますが、そんな中でも患者様を思いやる気持ちや職員同士の気配りを無意識のうちに行っている。そういうところを節々に感じられる明るい職場だと思います。

Q 事務職の業務をしていくうえで、大切なことを教えてください。

A 新人であるがゆえかもしれないのですが、自分を信用しないことです。医療に関して専門的な教養は全く持ち合わせていないので、現場からのオーダーは極力答えられるように努力しています。この先どんなに歳を取ったとしてもすべての方々から「教えていただいている」という姿勢を失くさないように心がけていきたいです。



Q 趣味は、なんですか？

A レシピ通りにしか作れないのですが、よく料理をします。得意なものはピザとシュークリームです。

Q 休日の過ごし方は、

A まずは1週間分の家事を済ませます。独り暮らしですので洗濯物などまとめて片づけます。残った時間は撮り貯めていた録画番組を鑑賞します。

Q 職場仲間との人間関係はどうですか。

A 息子や弟のように、いつもかわいがっていただき、時には厳しく接していただいています。わからないことや困ったことは何でも相談できる環境なのでとても感謝しております。いつもありがとうございます！！言葉の壁にじえじえと驚き、えらいときもありますが頑張ってます(笑)

Q これからの企業団や市川三郷病院に期待することを何でも話してください。


A 地域の方々あつての病院であり、地域の方々には生かされて今、自分がいます。みなさんの生命を預かる施設(いばしょ)として正しい病院であるように、自分はその一部なのだという自覚を持って日々勤めていきます。



元気で自分らしく暮らすことを応援します！

市川三郷病院 リハビリテーション科



 **皆様の不安にお応えしています**

1、病気やケガで入院中・・・元の生活に戻れるか不安

⇒病棟や広～いリハビリテーション室で運動します。

病気やケガの治療中にもできる限り運動機能が低下しないように、運動療法や生活指導を行います。痛みのある場合には温熱や電気治療など併せて行っています。外来通院での対応も可能です。



2、介護保険を利用するようになったが、しっかり運動して今より元気になりたい

⇒短時間通所リハビリテーションがあります。

自宅で生活している方に、今の体力に応じた運動中心のサービスを提供しています。疲れや痛みで長時間のサービス利用は困難、専門的な運動の指導を受けたい・・・などの要望にお応えしています。理学療法士の個別指導を含みます。送迎サービス、お茶付きです。

3、通院・通所は困難だが、家でリハビリテーションを受けたい

新

⇒自宅で行う、訪問リハビリテーションがあります。

筋肉の衰えや痛みなどで外出が困難な方に、理学療法士が訪問し、自宅で運動や生活指導を行います。少しでも楽に安全に生活するためのアドバイスや介護方法の指導等も行っています。



4、最近足腰が弱くなった気がする、体調を崩し動くのがつらい、なんだか何事も

新

おっくうだ、足に痛みがあるが医師から運動するように言われた、、など

⇒新総合事業「できじゃん教室」があります。

65歳以上の一般高齢者（現在は市川三郷町在住の方のみです。以前このサービスを利用したことがある方も再度利用できるようになりました！）にも対応しています。個別に身体機能や痛みなどの評価を行い、動作能力の維持・向上を図る教室です。身体に不自由のある方にも対応しています。病院を退院したばかりの方等に特にお勧めです。

当院の理学療法士は、運動器・呼吸器・糖尿病療養指導・介護支援・福祉住環境等の認定資格を有し、質の高いサービス提供を行っています。

お問合せ 市川三郷病院 代表 ☎055-272-3000



慢性腎臓病（CKD）予防教室 開催しました

富士川町福祉保健課から毎年委託されている慢性腎臓病の予防について、市民講座を開催しました。

慢性腎臓病は「新たな国民病」と言われているほど、身近な病気となっています。

今や、成人 8 人に 1 人が罹患しており、放置しておくとも人工透析や腎臓移植が必要となる疾患ですが、早くから生活習慣を改善し、治療することで悪化を予防することができます。

予防教室では、日常生活の注意点、治療に向けての注意点などを分かりやすくご説明しました。

講師は峡南医療センター富士川病院のスタッフ（医師、保健師、薬剤師、検査技師、管理栄養士、理学療法士）と、外部講師（スポーツトレーナー）の 7 名が 3 日間に分けて各分野を担当しました。

- 一日目 腎臓を守る日常生活の注意点 保健師
腎臓を悪くしないお薬の飲み方 薬剤師
生活習慣予防のための運動 理学療法士
- 二日目 腎機能に関わる検査値の説明 臨床検査技師
腎臓病の食事について 管理栄養士
- 三日目 腎臓の障害と認知症予防 医師
認知症予防エクササイズ スポーツトレーナー

会場には毎回 50 名ほどの町民の方が参加していただき、慢性腎臓病との付き合い方などについて理解を深めていただきました。

あなたの腎臓は 大丈夫？

健康診断の表から eGFR の値を見てください。

eGFR が 60 以下の方は要注意です。

ステージ	eGFR	腎臓の状態
1	eGFR ≥ 90 正常	健康な腎臓
2	90 > eGFR ≥ 60 軽度低下	軽度低下
3	60 > eGFR ≥ 30 中等度低下	中等度低下
4	30 > eGFR ≥ 15 高度低下	高度低下
5	15 > eGFR 腎不全	腎不全



保健師より、新たな国民病として慢性腎臓病（CKD）を紹介されました。

初日、保健師より、腎臓病とはどんな病気か、その予防のための生活習慣について指導されました。

薬剤師から、腎臓病を悪くしないためには、風邪薬を購入するときに腎臓機能を薬剤師に告げることが大切であると説明がありました。



理学療法士から、生活習慣病予防のため、毎日少しずつ筋肉をトレーニングするよう指導されました。



二日目は、検査技師より、腎臓の検査データの読み方を学びました。

栄養師から、腎臓に優しい食事として、減塩食、低たんぱく食、低カリウム食などが紹介されました。

第1ステップ 『塩分を減らす』



塩分の目標摂取量 **1日6g**



3日目は、医師より、尿からわかる病気、減塩食の効果、生活習慣病を改善すると腎臓病だけでなく認知症も改善されることを学びました。

スポーツトレーナーから、健体康心のために、脳神経回路を刺激するトレーニングでしなやかな体と心が作られることを学びました。



健康教室開催のご要望があれば富士川病院地域連携室までご連絡ください。

編集後記

峡南医療センターだよりをご覧いただき、ありがとうございました。

今年の干支は「戌（犬）」です。『犬も歩けば棒にあたる』は「でしゃばると災難に遭う」という意味ですが、反対に「じっとしていれば何も起こらないが、何かをやっていると思いがけない幸運に巡り合うこともある」という意味で使われることも多いようです。

健康にご留意され平成30年も明るく、健康にお過ごしください。



編集委員一同