



うみつばめ

患者様を温かくお迎えします
くホスピタルアートを展示く



うみつばめ第2号でも紹介しました龍神村在住・絵本作家でイラストレーターの「やの ともこ さん」作・絵画2点を拡大し（364cm×252cm）ホスピタルアートとして病院1階ロビーに展示いたしました。
2月5日には、串本こども園の年長園児さんを招いて除幕式を行い、またこの日のために描いてくれた力作も院内に展示。患者様の目を楽しませてくれています。

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに関心し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。



「初物七十五日」

くしもと町立病院・病院事業管理者 竹村 司

もうすぐ春ですね・・・♪。大地から、ふきのとうなどさまざまな山菜が顔を出し、また初鰹など旬の海産物も出回り始めます。寒かった冬もうじき終わりを告げます。

昔から「初ものを食えば七十五日生きのびる」「初ものは縁起がいい」などといわれてきました。まだ栄養学などない時代に伝え継がれてきた初ものへの感謝、そこには無病息災を願う先人の知恵がつまっています。その年初めて収穫された初物には、他の食べ物にはない生気がみなぎっているはずで、それを食べれば新たな生命力を得ることができると考えられていました。江戸時代、流通市場が整うと、人々、とくに江戸っ子たちは競って初物を求めるようになりました。一時は幕府が、魚・貝類・鳥・野菜や果実などの売り出し日を決め、初物を求める風潮を制限したほどだそうです。日本の風土の特色は、四季があることです。すなわち季節ごとの食材があり、それを上手に食べることで、人生50年だった頃の先人たちは、体のバランスを整え、健康を保ってきたと思われます。

75日というのは、昔の暦でいうと一季節にあたる日数を指します。春夏秋冬と、その前に「土用」という期間が18日ぐらいずつありました。1年間を、春夏秋冬・土用の5つで割ると、だいたい75日ぐらいずつになります。つまり、「一季節分寿命が延びるよ」ということだと思います。他にも「人の噂も七十五日」という言葉もありますね。

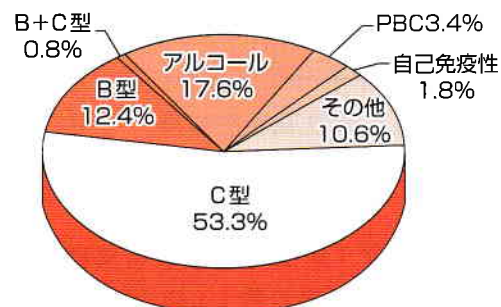
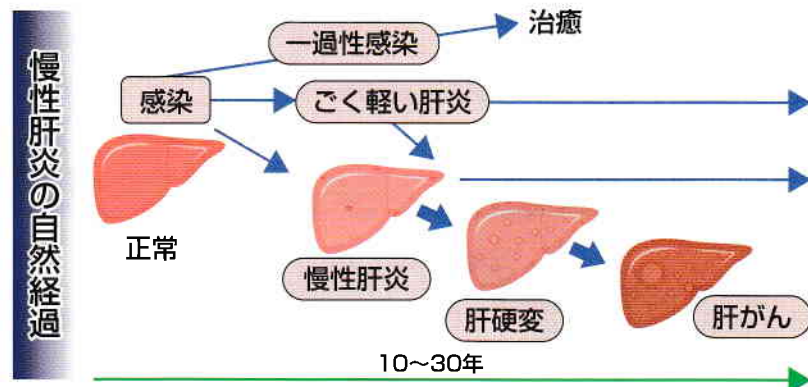
「旬のもの」とは、季節の最盛期の食べ物のことですが、旬という語源には、もともと10日間という意味があり、昔から「走り10日、旬の10日、名残の10日」と、食材の盛りを追って季節の味を楽しんできました。冬の間、土中で眠っていた種が次々と芽を出すように、「春」は生きとし生けるものが活動を始める季節です。山菜や野草がおいしくなる春には「にがみを盛れ」と言われてきました。これは、芽吹く時期には、にがみのあるものを食べ、冬の間体内にたまった老廃物を出して、ビタミンやミネラルを摂り入れようという知恵なのです。また、春の陽光をふんだんに浴びて育った春野菜には、たくさんの葉緑素とカロチノイドなど抗酸化力のある色素が含まれています。生命力あふれる旬のものが持つ力が、私たちのからだに新しい生き生きとした細胞を作り出します。

旬のものは味もよく、四季の大地のエネルギーをたっぷり含んでいるので、栄養成分も充満しています。人間も自然の中の一部である限り、自然のリズムに沿って、食物を体に入れることが生命力を高める食べ方とされてきました。また、季節ごとに変わる食材は、私たちの生活にメリハリをつけ、季節感を演出し、日本の食文化を発展させてきました。たった75日延びたところで、現在の平均寿命を考えれば、あまり意味がないではないかと思いがちですね。75日に1度ずつ初物を食べておれば、世界中に死ぬ人がいなくなるのではと・・・。まずそんなことはないにしても、毎日のように初物を食べられるように料理に気を配れば、寿命を延ばすことになるかも知れません。ただし、「楽しく、おいしく」「無理せずにできることから始める」が大事です。1日1日、判で押したようにがんばらなくても、週に1度程度、旬を食べることから始めてみませんか。

C型肝炎の治療



様々な原因(ウイルス、脂肪過剰沈着、アルコール、薬物、自己免疫など)にて肝臓に炎症が生じ、肝臓の細胞が壊れていきます。この状態のことを肝炎といいます。肝炎が長期間につづくこと(慢性化)で徐々に肝臓が固く小さくなっていきます(肝硬変)。場合によっては肝臓癌が発癌することがあります。



肝硬変の成因別頻度 (2014年)

肝臓は『肝腎要』といわれるくらい生きるために必要な役目を行っています。しかし、『肝臓は沈黙の臓器』と言われるように極めて重篤、または進行した状態でないと自覚症状がありません。そのために肝臓の病気が進行しないうちに治療を受けることが大切です。

C型肝炎はC型肝炎ウイルスが原因であり、血液を介して感染します。感染しても症状が軽く気が付かないことが多く、65～70%の人が慢性化します。肝硬変の原因の53.3%がC型肝炎と言われています。インターフェロンという注射で治療していましたが週1回投与が必要であり、倦怠感や、貧血などの副作用のため治療が継続できない人も多くいました。しかし、2014年よりインターフェロンを使用しない、飲み薬(DAA)だけを8～12週間内服することで95%以上治療できるようになりました。また、副作用も少なく安全に治療することができるようになりました。

C型肝炎であれば肝の働きが悪くならないうちに治療を受けておく必要があります。また、DAAの薬は非常に高額ですが国費補助があり、負担が少なく治療することができます。

C型肝炎の治療については一緒に使えない薬があったり、治療適応がない人もあるのでご希望のある方は消化器内科医に一度ご相談ください。

ウイルスがなくなってもそれまでに悪くなってきた肝臓疾患そのものが完治したわけではなく、その後も定期的な病院でのフォローが必要です。

文責：内科 千品 寛和

くしもと町立病院からのお知らせ



公開講座開催のお知らせ



当院において「睡眠」に関する公開講座を次のとおり開催します。健康な生活を送るうえで大切な睡眠について焦点をおいたわかりやすい講演会ですので、ご近所お誘い合わせうえ、ぜひご来場ください。

- **日時** 平成31年3月11日(月) 午後2時～午後4時30分
- **場所** くしもと町立病院 2階 講義室
- **演題** 『子どもの睡眠と健やかな成長』
- **講師** くしもと町立病院 病院事業管理者 竹村 司 医師

**申込不要・
参加費無料です！**

お問合せ先

くしもと町立病院 事務所
0735-62-7111

関節専門外来について

整形リハビリテーション科では、関節専門医による診療を行っています。膝の痛みでお悩みの方はご相談ください。

当院では『**人工膝関節置換術**』を行っています。

関節専門外来の診療日

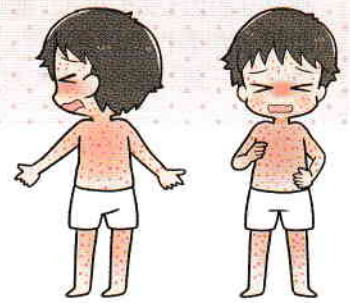
3月15日(金)

※4月以降は

第1・第3金曜日

風疹について

風疹とは



風疹ウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。
免疫が不十分な妊婦が感染すると、赤ちゃんに難聴・心疾患・白内障を主症状とする〈先天性風疹症候群〉を引き起こすことがあります。
感染経路は飛沫感染で、ヒトからヒトへ伝播し、強い感染力を有します。

2018年1年間で風疹患者累積報告数は2806人で、2017年の約30倍となっており、最も流行した2013年は報告数14344人で、先天性風疹症候群は45人確認されています。和歌山県での流行は確認されておりませんが、観光客が増加傾向にある串本町でも注意が必要です。



風疹を防ぐために最も有効な方法は、予防接種です。
既に妊娠中の方は予防接種を受けられませんので、可能な限り不要不急の外出を避け、やむを得ず外出をする際には人混みを避けていただくなどの対策が必要です。

厚生労働省では妊娠可能女性とその家族への予防接種の推奨、また産褥女性に対する風疹啓発等をおこなっており、2020年度までに風疹排除の達成を目指しています。

現在串本町では、串本町に住民票のある方を対象に風疹予防接種費用助成が行われています。
詳細は串本町保健センターにお問い合わせ下さい。

電話番号(0735-62-6206)

【文責：臨床検査部 山本 優希】

先天性風疹症候群

免疫のない女性が妊娠初期(妊娠1～4か月)に風疹に罹患すると、風疹ウイルスが胎児に感染し、出生児に先天性風疹症候群と呼ばれる障害を引き起こすことがあります。

風疹は春に流行するため、先天性風疹症候群の児は秋から冬に多いといわれています。日本での流行期における発生頻度は、10万出生当たり1.8～7.7といわれています。

先天性風疹症候群の症状として、先天性心疾患、難聴、白内障、網膜症、肝脾腫、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球などがあります。

風疹は、15%程度不顕性感染があるので、母親が無症状であっても先天性風疹症候群は発生し得ます。そのため、予防には、風疹に対する抗体価を高く保有することであり、妊娠可能年齢の女性で風疹抗体がない場合には、積極的にワクチンで免疫を獲得しておくことが望まれます。なお、風疹ワクチンは弱毒化ワクチン(病原性は弱く残っている)であるため、妊娠中のワクチン接種は避ける必要があります。



文責：小児科 草野 信義

春はメンタルの乱れに要注意！



心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

こんなときは、ちょっと立ち止まってみて



心のバランスを整えるには

1. 生活のリズムを整える
2. 栄養バランスのよい食事をする
3. 休養をとる
4. 体温調節をしっかりと



心身のリラクゼーション「快眠たいそう」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

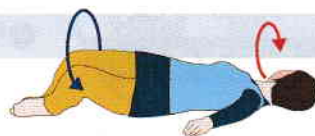
背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせします。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



【文責：看護部 矢倉 研司】

くしもと町立病院では、公式 Facebook を開設しました。

このFacebookは、患者さまやそのご家族、地域の皆さまへの情報発信の場として、ホームページでは紹介しきれない、くしもと町立病院の取り組みなどをお伝えします。

URL <https://www.facebook.com/kushimotosangodai/>



フェイスブックに「いいね!」「フォロー」をして、当院の魅力拡散にご協力ください。

通所リハビリテーションのご紹介

リハビリテーション部では、昨年8月より通所リハビリテーション事業を開始しました。要支援～要介護の認定を受けた方を対象に、「もう一度、台所に立ちたい」「一人で買い物に行きたい」「痛みが和らいでほしい」などの目標達成をめざして、体操、セラピストによる個別リハビリ、トレーニングマシンを使った筋力トレーニング、ロールを使ったストレッチングなど、運動を中心としたリハビリテーションを行っています。リハビリテーションプログラムは、主治医の指示のもと、利用者様一人一人に合わせてセラピストがオーダーメイドで作成します。



- 「卵焼きに挑戦してみました」「ジャガイモの皮がむけました」
 - 「朝はつらいけど、友達もできたので、通うのは楽しみです。」
 - 「最近、歩くのが早くなったと言われました。」
- 「籠をつかって夫にプレゼントしました」



✔ こんな方は、ぜひ一緒にリハビリをしましょう

- ✔ 運動した方がいいと言われるけど、どんなことをしたらいいのかわからない
- ✔ 転倒しないように予防したい
- ✔ 今の生活をできるだけ長く続けたい
- ✔ もう少し楽に動けるようになりたい
- ✔ 継続的にリハビリを受けたい



住み慣れたご自宅で長く健康に過ごしていただけるよう、心身機能の維持・回復を図り、スタッフや他利用者様とのコミュニケーションをとることで孤独感を粉飾し、より充実した日々をお送りいただけるように支援してまいります。また、病院内のリハビリテーション室にて行っていますので、緊急時にも迅速に対応することができ、安心してご利用いただけます。

ご利用を検討されている方は、当院リハビリテーション科、または担当ケアマネージャーにご相談ください。

文責：リハビリテーション部 下橋 美里

産科からのお知らせ



2019年4月からマタニティ・ヨーガとベビー
マッサージの教室を始めることになりました。

マタニティ・ヨーガ

偶数月の第3土曜日（定員4名）

- 対 象 妊娠16週以降の正常過程にある妊婦さん
- 必要物品 大判バスタオル、動きやすい服、水分、母子手帳
- 注意事項
- 参加には同意書が必要になります。
 - お腹が張っている方は状態により参加をお控え頂く場合があります。
 - お子さんの同伴は出来ません。



ベビーマッサージ (RTA)

奇数月の第3土曜日（定員4組）

- 対 象 妊婦さん、歩き始めるまでのお子さんとお両親
- 必要物品 大判バスタオル、楽な服装、水分、母子手帳、お子さんの水分（母乳の方は不要）おむつ、おしり拭き。
- その他お子さんとお出かけ時に必要な物があれば持参ください。
母乳の方は授乳ケープがあれば準備お願いします。
- 注意事項
- マッサージにはピュアホホバオイルを使用します。
 - 赤ちゃんの体調に応じて参加していただきますようお願いいたします。
 - 赤ちゃんに発熱や湿疹等がある場合は参加をお控えください。



上記教室に参加希望の方は、当院までご連絡下さい。 Tel:0735-62-7111

* 上記教室について何かご不明な点がある場合は、上記連絡先までお気軽にお問合せください。

文責：産婦人科 辻本 有希

水門祭

（はんだわけのみこと）

通夜島で一夜を明かした主祭神「菅田別命（応神天皇）」を大島に迎え入れた故事を後世に伝える祭礼が「水門祭」です。多彩な儀礼と大同会による權伝馬（かいでんま）競漕や獅子舞披露・全体で絡み合うおヤマ倒しからお鏡取りなどの盛りだくさんの行事が行われています。ただ、昨今は人口減少の影響で人手、資金共に不足しており、非常に苦慮し当番組だけではなく大島区民全体で協力して盛り上げていかなければ祭は成り立たなくなっています。観光地の大きな祭ではありませんが、大きな収入は見込めません。むしろ参加する方々の賢明な努力により支えられています。準備段階から協力・参加することで普段は話もしない間柄でも気心が知れたり一体感が育まれてきます。「祭」という共通の話題が「ああでもない、こうでもない」と盛り上がり、強いつながりと支え合う力で伝統文化を継承しています。やつと無事に祭が終わった頃、安堵感と達成感・・・そして春の光に大島全体が包まれる。それを皆は待ち望んでいると思うのです。

古田茂丈



栄養部では、患者様の疾病の治療、回復を目指して、一人一人の病状に合わせ、安全で美味しく、治療効果の高い食事の提供を目指した栄養管理を行っております。

しかし、様々な原因で、飲食物の飲み込みが難しくなる方が増加する一方です。

患者様に応じた食事を摂っていただくことが誤嚥の防止や、栄養状態の改善などの効果が上がり、口から食べられるという、患者様の楽しみの一つにもなっているのではないかと考えております。

その思いを手助けするための、当病院で提供している軟菜食の一例を紹介します。

軟菜食 468kcal (刻みあんかけ)



材 料

- つくねバーグ
鶏ミンチ 60g・玉ねぎ 40g・塩 0.3g
片栗粉 5g・醤油 3g・みりん 1g・片栗粉 2g
付け合わせ カリフラワー 20g・トロミ剤
- 麩と人参の煮付け
すきやき麩 4g・人参 10g・砂糖 2g 醤油 3g
トロミ剤
- オクラの卸し和え
オクラ 20g・大根 60g・砂糖 2g 醤油 1g
塩 0.4g・酢 5g・トロミ剤

介護食のポイント

- ① 予め食材を小さくカットし調理をする。
- ② できるだけ軟らかく加熱し調理をする。
- ③ トロミ剤を上手に利用する。



作り方

つくねバーグ

- ① 鶏ミンチにみじん切にした玉ねぎと塩、片栗粉を加え粘りが出てくるまで混ぜ合わせ、小判型に作り、蒸し焼きにする。
- ② 水、醤油、みりん片栗粉でタレを作り、刻んだつくねバーグの上からあんをかける。
- ③ カリフラワーは小房に分け、軟らかく茹で細かく刻む。
- ④ だしにトロミ剤を入れてあんを作り上からかける。

麩と人参の煮付け

- ① 麩はぬるま湯につけて戻し、水を絞っておく。人参は半月に切り下茹でをしておく。
- ② だし汁に砂糖、醤油を入れ、人参、麩の順に入れ軟らかく煮る。
- ③ 煮付けを細かく刻み、だしにトロミ剤を入れてあんを作り上からかける。

オクラの卸し和え

- ① オクラは軟らかく茹でてから冷やし細かく刻む。
- ② 大根は皮をむいて、すりおろし、軽く水気を切る。
- ③ すりおろした大根に砂糖、醤油、塩、酢で味付けし細かく刻んだオクラを和える。
- ④ だしにトロミ剤を入れてあんを作り上からかける。

食事の誤嚥防止のポイント

- ① 食事は覚醒時に時間をかけてゆっくりと
- ② 食事中は姿勢保持が大切
- ③ 1回に口に入れる量を適量に
- ④ 対象者の症状、病態に食事形態に合わせる
体温 $\pm 15 \sim 20^{\circ}\text{C}$ の温度が
良好に食べられる

栄養相談を受け付けております

お食事にお悩みは
ございませんか？
希望者は担当医に
ご相談下さい。



当病院では ご家庭で召し上がっておられるような
食事形態で作らせていただきます

文責：栄養部 木下 富喜美

