



くしもと町立病院
Kushimoto Municipality Hospital

広報誌

2019 SEPTEMBER

第 5 号

令和元年 9月号

うみつばめ

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。



「柿が色づくころ医者は青くなる？」

病院事業管理者 竹村 司

立秋が過ぎ暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。しかし、夕方になると心なしか秋を運ぶ風を感じる季節となりました。食欲の秋、実りの秋がもうすぐやって来ます。秋から冬にかけて旬を迎える果物の代表と言えば、何ととっても、柿、リンゴ、みかんですね。

ことわざに「**柿が赤くなれば医者は青くなる**」というものがあるのをご存知でしょうか？このことわざの由来は、特に柿だけではなく、秋になると、地元のみかんや柚子などの柑橘系の果物も実をつけて色づき始めます。手に入る果物が少なかった昔、この時期は食べ物が豊富になり、また涼しく過ごしやすくなるので病人が少なくなるという理由から来たものと考えられています。実際これらの食べ物には、ビタミンやミネラル、また抗酸化作用のある物質が多く含まれています。「**橙が赤くなれば医者の顔が青くなる**」とも言うようです。柿には、 β カロチンが豊富で、主成分はビタミンAですが、体を錆びつかせる活性酸素の除去作用があります。タンニン、これは柿の渋みの成分ですが、悪玉コレステロールを減らし高血圧を予防する効果に加え、抗菌作用やインフルエンザなどの抗ウイルス作用も有しています。確かに、柿の葉寿司という柿の葉で巻いた日持ちのするお寿司がありますね。先人たちの知恵は凄い！また、タンニンはアルコールを胃から吸収しにくくさせるので、飲酒前に食べると二日酔いに効くと言われています。干し柿にするとビタミンCは損なわれますが、ビタミンAが生に比べ2倍になります。またこれら以外にも、高血圧の原因となるナトリウムを排泄させるカリウム、整腸作用、コレステロールの低下作用のあるペクチンなどが含まれています。

同じようなことわざは日本以外にもあります。アメリカでは、「**An apple a day keeps the doctor away. (一日一個のリンゴは医者を遠ざける)**」と言われます。おなかの調子の悪い時の定番といえばリンゴのすりおろしですね。りんごは食物繊維が豊富で、便秘や下痢に効くといわれています。また、りんごは免疫システムを高め病気を予防する強力な抗酸化物質を多く含んでいます。ビタミンやミネラルも、リンゴの皮の色には関係なく含まれています。ビタミンAやビタミンC、またクエン酸やリンゴ酸、食物繊維、カリウムなどのミネラル群などのほかに、リンゴポリフェノールなどが豊富に含まれています。どの成分も非常に抗酸化作用に優れており、老化やがんをはじめとした色々な病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあり



ます。生活習慣病予防効果、腸内環境を整える効果、高血圧予防効果、女性に嬉しい美肌効果やダイエット効果もあるそうです。リンゴを食べる時は、ぜひ皮ごと食べることをお勧めします。リンゴポリフェノールは皮部分に多く含まれます。皮を向いて食べてしまうと、せっかくのポリフェノールがうまく摂取できてないことになります。1日1個のリンゴは医者いらずと言われますが、1日半個で十分だそうです。

一方、ヨーロッパでは「If the tomato turns red, the doctor turns blue. (トマトが赤くなると医者が青くなる)」ということわざがあります。トマトの赤い色素であるリコペン、強力な抗酸化作用があり、動脈硬化やガンを予防する効果が高いことが知られています。旨味成分のグルタミン酸が多いことも特徴です。日本人一人あたりの消費金額が最も高いのもトマトだそうです。健康にも料理にも、なくてはならない”赤”ですね。トマトの酸味はクエン酸で、疲労回復の効能があります。クエン酸は疲れ物質の乳酸を分解する作用があるので、体力消耗時には特にお勧めです。

もう一つ、医者にかかわることわざに、「腹八分目に医者要らず」というものがあります。お腹いっぱい食べると消化器官にも負担がかかり、エネルギーの消費効率の低下、老廃物が蓄積するための代謝の低下に繋がります。食事をする時は、お腹がいっぱいになるまで食べないで、少し足りないくらいでやめておけば健康でいられるという教えです。なかなか難しいかもしれませんが、食事に関する一つの戒めではないかと思います。食べ過ぎを防ぐには、よく噛んで食べることが重要です。よく噛むことにより、少なめの食事量であっても満腹感を得ることができます。最近のマウスの研究では、過食よりも少食で育てたマウスの方が、細胞の老化速度が遅く、頻度も低いことが証明されており、寿命が1.6倍以上に延びたこと報告されています。外国にも「Light suppers make long life. (軽めの夕食は長寿の源)」という同様の言葉があります。お国は違っても、やっぱり感じ方は、同じホモ・サピエンスですね。

もうすぐ、食欲の秋、実りの秋に入ります。果物に限らず、秋の恵みをしっかりと摂って健康を維持してください。でも食べすぎは禁物ですよ。「腹八分目に医者要らず」、病院事業管理者は経営面で青くなる・・・？

がん リハビリテーション



■がんについて

がんの罹患者数は年々増加しており、年間100万人を突破しました。また、がん生存率は多くの部位で上昇傾向にあり、いまやがん患者の半数以上が治るようになってきています。全国には500万人以上のがん生存者がいると予想されており、“不治の病”というイメージの強いがんですが、“がんと共存”する時代に変化しているのです。

■がんリハビリテーションについて

当院でも、がんによる直接的影響や、手術や化学療法・放射線治療などの副作用によって障害をきたした患者様に対してリハビリテーションを行う機会が増えてきました。そこで、がん患者様により質の高いリハビリテーションを提供できるように、当院の医師1名、看護師1名、理学療法士1名、作業療法士2名が「がんリハビリテーション」の研修を修了し、チームとして対応できる体制を整えました。

がんリハビリテーションは、がんと診断されて入院している患者様を対象としています。術前から術後、化学療法・放射線治療中など、様々な時期で行われ、多くの効果が期待できます。



がんリハビリテーションにより期待できる効果

- 術後早期に離床することで合併症を予防できる
- 身体を動かしたり、リハビリスタッフとコミュニケーションを取ることで、精神・心理面が改善される
- 化学療法・放射線治療などによる倦怠感を軽減させる
- 安静による廃用症候群のため低下した筋力や体力が改善される
- 術後の創部の痛みなどを考慮した身体の動かし方を練習することで、早期に自宅へ帰ることができる



など

がんリハビリテーションをするにあたっては、医師・看護師・リハビリスタッフ等、患者様に関わる全ての医療スタッフが情報共有を密に行い、全身状態や心理面など様々なことに注意を払いながら、患者様やご家族の気持ちを尊重して進めていきます。

がん治療中・治療後で、筋力・体力の低下や倦怠感などのために日常生活に支障をきたしている方は、リハビリテーション入院し、在宅復帰から社会復帰を目指して、引き続きがんリハビリテーションを受けることができます。

気になる点がございましたら、お気軽にリハビリテーション部までお問い合わせ下さい。

【文責：リハビリテーション部 下橋 美里】

お薬手帳を活用しよう！

調剤薬局で「お薬手帳はお持ちですか？」と聞かれたり、お薬手帳を作るようにすすめられたりした経験はないでしょうか。
そこで、お薬手帳についてご紹介します。



●お薬手帳ってなに？

これまでに自分が服用してきたお薬を記録する手帳のことです。

具体的には、薬を処方してもらった日付、処方箋を出してもらった医療機関、薬の名前と量、服用の方法、服用に関する注意事項、調剤した薬局の名前などが記載されています。

お薬手帳は全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえます。



●お薬手帳をもらうメリット

新たにお薬を処方してもらうときなどに、重複やよくない飲み合わせを未然に防止することができます。

また、自分自身が服用しているお薬がどのようなものか、正しい情報を伝えられます。
お薬手帳を1冊作っておくと、お薬を服用する本人でなくても管理が可能です。

←薬局によってデザインは異なります。



●医療機関にかかる時は必ず持っていきましょう

病院や歯科医院など、医療機関を受診する際や調剤薬局に行ったときにはお薬手帳をその都度提出しましょう。

その際、お薬手帳を医療機関ごとに使い分けたりせず、1冊にまとめましょう。

診察する医療機関や調剤薬局もお薬の服用歴を確認できるので安心です。

複数の手帳があると、介護をする人にとっても管理がしにくいです。



●緊急時にも

旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、お薬手帳を持っていれば、自分のお薬の情報を正確に伝えることができます。



お薬手帳はいつも携帯、いつも同じ場所に保管しておきましょう。

くしもと町立病院からのお知らせ

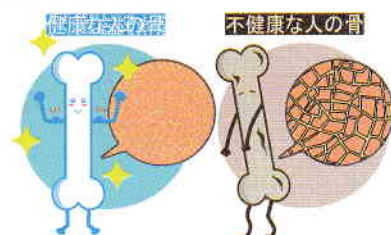
【文責：薬剤部 林 直樹】

公開講座を開催します

次のとおり公開講座を開催します。ご近所お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

講演後、リハビリテーション部による転倒予防に繋がる健康体操の指導を行いますので、動きやすい格好でお越しください。

- 演題 「骨粗しょう症によって起こりやすい骨折」
- 日時 令和 元 年9月13日(金曜日) 午後1時30分から
- 場所 串本町地域保健福祉センター 2階 多目的ホール
- 定員 50名(申込順：定員になり次第、受付を終了します。)
- 講師 くしもと町立病院 整形リハビリテーション科 医長 松崎 晃治



お申し込み・お問い合わせ先
くしもと町立病院 事務部
Tel 0735-62-7111



看護部だより



5/18日(第3土曜日)にベビーマッサージ教室を行いました。

今回の参加は1名だったので、ゆっくりとお話ししながら行わせて頂きました。

当院で生まれた赤ちゃんで、スクスクと成長していました。

お腹が空いて泣いたりもしていましたが、全身をマッサージしてもらい気持ちよさそうでした。



皮膚への刺激を通して、五感を活性化させるベビーマッサージは、赤ちゃんの心・体・脳を健全に育てるための最良のサポート技法です。

赤ちゃんとのスキンシップをとりながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？
お気軽にご参加下さい。



ベビーマッサージ：奇数月、第3土曜日 10:00～12:00

当院初の認定看護師

摂食・嚥下障害看護認定看護師の資格を取得しました

3B病棟
看護師 吉田裕子



「摂食・嚥下障害」とは、さまざまな疾患や年齢などにより食事がうまく食べられなくなる状態をいいます。私は半年間、摂食・嚥下障害看護について学び、認定看護師の資格を取得致しました。

人間にとって、食べることは生きることであり、人生を豊かにすることです。しかし、私たちの住む地域は平均を上回る速度で高齢化が進み、摂食・嚥下障害や誤嚥性肺炎の発生が高くなっています。摂食・嚥下障害による誤嚥性肺炎や低栄養を防ぎ、安全な食支援を行うことで一人でも多くの患者様が「口から食べる幸せ」を感じて頂ける看護を提供したいと考えています。患者様が食べる喜びを取り戻し、「美味しい！」と笑顔になれるよう、医師やリハビリ部や栄養部とも連携をとり多職種で支援を行いたいと思っています。

お気軽にご相談ください。よろしくお願い致します。

【文責：看護部 辻本 有希】

9月1日は防災の日です。毎年9月には全国各地で防災訓練が行われています。くしもと町立病院では、災害時の対応として3日分の非常食を備蓄しています。災害時に当院で提供する非常食についてご紹介します。



- ・アルファ米（米飯）
- ・ハンバーグ煮込み
- ・お茶
- ・野菜ジュース



- ・アルファ米（お粥）
- ・なめらか野菜
- ・お茶
- ・りんごジュース

左は常食、右は3分・流動食の一例です。

当院の防災食は、A食・B食・C食・D食の4種類に分かれており、患者様の病状に合った食事を提供できるようにしております。

アルファ米とは？

アルファ米とは、水やお湯をかけるだけで食べることができるお米のことです。

災害時は電気やガスが止まってしまうかもしれません。そんなときもアルファ米があればごはんの準備をすることができます。また、保存期間も5年間が一般的であり、非常食にむいています。



外来の方もご参加いただけます 糖尿病の集団栄養指導



患者様の許可を得て撮影したものです

当院では、今年の3月から毎月第一水曜日に集団糖尿病栄養指導を行っております。外来の糖尿病患者様もご参加いただけますので、興味のある方はぜひ主治医にご相談ください。



栄養指導

7月24日 串本警察署の単身で赴任する署員等を対象に、当院の土井麻緒（管理栄養士）が「バランスの良い食事について」と題して、栄養指導講演を行いました。



自分に合ったエネルギー量の求め方や1日の野菜必要量について説明を行い、食事バランスのととり方を考えるきっかけになれば嬉しいです。

警察官の皆さんには、脂質のとりすぎが何故良くないのか、油の質や揚げ物の揚げ方とエネルギー量の違いなどを理解していただき、スーパーやコンビニのお総菜、外食やファーストフードの特徴や注意点を考えながら食事を摂って、地域住民の安全安心に益々ご活躍下さい。

【文責：栄養部 土井 麻緒】

串本の祭



潮崎本之宮神社の主祭神は、住吉三神の底筒男命・中筒男命・表筒男命で海に関する祭神を祀っています。

本神社は、「延喜式」(平安時代中期967年に施行された法律)に記されている古い神社で、古代より海上交通の守り神として崇められていました。

では、串本の祭りはいつ始まったのか、延喜式への記載及び潮崎本之宮神社の棟札(建築年月日等を記した木版)によって、中世(12世紀末から16世紀末)以前に遡る神社であることから、その時代には始まっていたであろうと推測できます。

祭りとは、感謝や祈り、慰霊のために神仏及び祖先をまつる行為(儀式)であり、供物そのほかが捧げられる祭祀、祭礼、祭儀のことです。

祭りイコール獅子舞ではないのですが、祭りの一番の催しとして捉えられる「串本町の無形民俗文化財」に指定されている獅子舞について少し述べます。

串本の獅子舞の起源は不明ですが、寛政12年(1801年)の文献に「獅子舞興業仕候」と記載されています。このことから、1801年には獅子舞の奉納が行なわれていたことが解ります。

現存する獅子屋台には「弘化2歳(弘化2年・1845年)拵」と書かれており、また寛政年間(1789年～1801年)に「古座から師匠を招いて稽古した」とも言い伝えられています。

串本の獅子舞

串本の獅子舞は「幣の舞」「神宮舞」「神明讃」「扇の舞」「剣の舞(三種)」「乱獅子」「花掛り」「寝獅子」「天狗」と呼称される、それぞれ異なる演舞があり、各々曲(笛、太鼓)も異なります。

産土神(氏神・鎮守の神)の例祭と獅子奉納は住民との繋がりが深く、日本の隅々まで分布し、その種類は多岐にわたり、日本でもっとも数が多い民俗芸能といわれ、往古から現代まで、郷土伝統民俗芸能として受け継がれています。

元来、獅子神楽は五穀豊穡・悪霊(悪病)退散等を祈願して産土神等に奉納する行事であります。このようなことから、農事に欠かせぬ雨(水)、その雨を呼ぶ雷鳴及び、悪霊(悪病)退散の祈願を象徴しています。

また、天狗が持つ鰐の音は深山幽谷の雨・水音を表したものとされています。

以上獅子舞の概略を述べましたが、先人から引き継がれた大切な民俗伝統芸能を串本だけではなく、若い衆が絶えることなく継承していただきたい、と心から願いを込めながらこの「串本の祭」を終えます。

かみうら とんぴ

9月から着任される医師を紹介します

昭和56年3月 神戸大学医学部医学科 卒業 医師国家資格取得

神戸大学医学部附属病院第一外科
神戸大学医学部附属病院麻酔科
済生会兵庫県病院・豊岡病院組合立日高病院
三田市立三田市民病院・三菱神戸病院外科医長
明舞中央病院外科医長・ときわ病院外科部長
三菱神戸病院外科部長・加古川記念病院副院長(院長代行兼任)を歴任

学会・研究会役員 日本大腸肛門病学会評議員
六甲肛門疾患研究会世話人

学会指導医等 日本外科学会指導医・専門医
日本消化器病学会指導医・専門医
日本大腸肛門病学会指導医・専門医
日本消化器がん検診学会指導医・認定医
マンモグラフィー読影認定医
日本医師会認定産業医

経歴



外科 出口 浩之 副院長
(医学博士・麻酔科標榜医)



くしもと町立病院 <http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/>

住所：〒649-3510 和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7 電話0735-62-7111 FAX0735-67-7200

