

年に1度の

健康診査を受けてみませんか？！

対象者： ◎岡山在住の方 ◎職場などで検診を受ける機会のない方
持参する物： 健康手帳、健康診査カード、又はふれあいカード
場所： 岡山第一病院

◎40歳以上の方
期間：平成17年6月1日～11月30日

料金	40歳以上の方	無料の方
基本健康診査	¥3,000	◎70歳以上の方
肝炎ウイルス検査	¥600～¥1,800	◎65歳～69歳で27の白色の老人受給者証持参の方
胃がん検診	¥3,200	◎無料券持参の方
大腸がん検診	¥1,200	
肺がん検診	¥900 (喀痰も実施の場合 ¥2,000)	
乳がん検診	¥800 (マンモグラフィ併用の場合 ¥2,500)	
前立腺がん検診	¥900	一律

◎健康診断など受ける機会のない方は、ぜひこの機会にお受け下さい。(特に無料の対象の方)が、がんは、早期発見、早期治療が必要です。ご不明の点、ご質問は医事課 菊屋までお願いいたします。

スタッフの広場



病棟には、慢性疾患や身体に障害を持つ患者様が入院されています。入院生活も長期となっているため、午前・午後のリクリエーションや毎日の行事を計画して、生活の変化と離床による廃用症候群の予防に取り組んでいます。

平尾若美 看護師長

療養病棟スタッフ



病棟のモットー

『一人の言葉は みんなの言葉
一人の行動は みんなの行動
良くも悪くも 各自の自覚』

食中毒のお話

生活環境が衛生的かつ快適になった昨今、食中毒なんて自分とは関係ない話なんて思っていないですか？食中毒の患者数は生活環境の向上とは関係なく、ほとんど変化していません。特に最近では、暖房機器の普及、輸入食品の増加、食品の大量流通など、食中毒は1年を通じて発生しやすい状況にあり、より身近な問題となっています。細菌による食中毒は、

菌が食品に付着する。⇒食品中で菌が増殖する。⇒菌が含まれた食品を食べる。 ことにより起ります。

●菌が増えても、味・色、香は変わりません。

新鮮な食品を見極める。買い物に時間をかけず、生鮮食品は、買い物の最後に購入し、買い物後まっすぐ帰る。

●冷凍冷蔵庫の過信は禁物。菌は冷やしても凍らせても死にません。

ビンや缶は入れる前に拭いておく。冷蔵庫は詰めすぎない。長期間保存しない。ドアの開閉はできるだけ少なくする。

●菌は目に見えませんが、洗う、消毒するが大切です。

食材は洗えるものはすべて流水でよく洗う。魚、肉を扱う時は手、まな板、包丁など調理器具は食材が変わるごとにこまめに洗う。食後は食器をすぐ洗いましょ。

●菌は加熱に案外弱いので、中心部まで十分加熱する。

食材は直前まで冷蔵庫で保存し、食品の中心部まで75℃で1分間以上加熱しましょう。できたらすぐ食べましょ。

古い食材、料理はあきらめも肝心。食中毒にかかってからでは遅すぎます。

食中毒を予防するには、

食中毒菌を“付けない、増やさない、殺す”の3原則を守って、食中毒の脅威からあなたと、あなたの大切な人を守りましょ。

(管理栄養士 清水 和江)

ニュースタッフ紹介

やすはら さほ 安原 沙穂 准看護師 療養病棟

まるた たから 丸田 孝子 看護師 一般病棟

もんた さちこ 門田 幸子 准看護師 療養病棟

はせ たから 長谷 貴子 看護師 外来

もりとう あい 森藤 亜衣 准看護師 一般病棟

編集後記 次々と暗いニュースが続く中で久々の明るいニュース。宮崎市の原口幸三さん(95歳)が、100メートル走・9.5歳～9.9歳の部で、22秒04の世界新記録を樹立しました。走っている姿を見ると、さすがに足の運びは、年齢を感じてしまいますが、何より腕の振りがすばらしい。毎朝1時間、近所を散歩するトレーニングを欠かさないそうです。その姿勢を見習いたいと思うと同時に、原口さんに生活態度を正されたような気持ちになりました。(清山)

医療法人社団操仁会

岡山第一病院

岡山市高屋343

電話:086-272-4088

のさいわい

岡山第一病院広報誌
第5号
平成17年7月15日
発行
広報委員会

特集： ◎年に一度の健康診査を受けましょ！ / ◎ふれあい看護展を終えて



患者様の声に耳を傾けながら

院長 諸國 眞太郎

今年の梅雨は雨が降らず、水不足の心配をしていました。久しぶりに節水しなければと思っていたところ、今度は大雨が降り地域によっては被害が出たようです。病院でも外来の待合で雨漏りがして患者様には大変ご迷惑をおかけしました。自然の我儘は押さえつけることは出来ません。これから迎える夏もどんなことになりますやら……。健康維持のために頭と身体をしっかりと使い、食事にも気を使ってください。「備えあれば憂いなし」です。

6月、7月と県外出張がありご迷惑をおかけいたしました。6月は、埼玉・和光市の国立保健医療科学院で院長研修をしてきました。地域の皆様のための病院として生き残るための研修です。医療界は厳しい状況ですが、今後とも「患者様の声に耳を傾けながら」サービスの提供を続けることが「第一」と確信しました。7月は、名古屋で開催された日本静脈学会で下肢静脈瘤について最新情報を知見してきました。現在、「下肢静脈瘤日帰りセンター」で行っている血管内レーザー治療に関して多くの専門医たちが注目していました。また、「日帰り」治療を行っている施設がまだ少ないこともわかりました。安全性を確保した上で今後も積極的な「日帰り治療」を行っていくつもりです。7月6日(水)には、山陽テレビで「下肢静脈瘤日帰りセンター」が取り上げられました。多くの患者様にご協力を頂きました。ここでお礼を申し上げます。県外からの問い合わせもあり「多くの方が困っていること」の再確認できました。その時の番組を外来待合室で見ただけのように準備をしています。

また、健康診査の時期がまいりました。どんどん受診してください。

下肢静脈瘤日帰りセンターテレビ放映される！

岡山第一病院 「下肢静脈瘤日帰りセンター」が7月6日(水曜日)RSKテレビ 下肢静脈瘤治療最前線 で大々的に紹介されました！待合室でも放映番組をご覧になることができます。



●医療法人社団操仁会 理念●

患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療

— 皆様の笑顔のために —

●基本方針●

- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

夏は水虫の季節です！
この様な症状の方はご注意ください！

わが国では、足水虫にかかっている人は5人に1人、爪水虫にかかっている人は10人に1人とされています。水虫とは、皮膚糸状菌（白癬菌など）の感染により、角質内に菌が生息するため、皮膚に種々な症状を引き起こします。放っておくと、他の部位にうつったり、家族の方にも感染してしまいますので、治療が必要となります。水虫かどうかは、顕微鏡で菌の確認を致しますので、当院皮膚科にご相談下さい。

足水虫



チェック

足の指の間の皮がむける。ふやけて皮が厚くなる。ひび割れる。

要注意！
足の先をしめつける靴を長く履く方



チェック

足の裏や指の付け根などに小さい水ぶくれができる。

要注意！
手にも同じような症状がある方



チェック

皮が厚くなる。ひび割れる。

要注意！
症状があってもしばらく放っておいた方、高齢者の方、爪にも症状のある方

夏です。素足でサンダルやミュールを履くために、まず足のお手入れから始めましょう！

- ① 毎日清潔にしましょう。
- ② 通気性をよくしましょう。
- ③ 正しく爪を切りましょう。
- ④ 爪をチェックしましょう。

爪水虫

爪の中にも菌が入って爪が白く濁ったり、厚くなります。見た目の悪さだけでなく、菌の温床となり、水虫をくり返す原因になります。



症状によって異なりますがお薬を飲み始めて2～3ヶ月目から健康な爪が生えてきます。3～6ヶ月の治療で爪が生え変わり、1年後には8割程度の方が治るようになりました。



内服治療が出来ない方や、お薬の飲み合わせなどございますので、一度当院皮膚科へご相談下さい。



皮膚科医師 亀山裕子

目の体操

その場でできる手軽な目の運動です。目の血行を良くし、目の筋肉をほぐしてくれます。1～8までを、5秒くり返してくださいね。5分くらいやってみましょう！

1. 目をぎゅーっとつぶる。
2. 目をぱっと開く。
3. 左を見る。
4. 右を見る。
5. 上を見る。
6. 下を見る。
7. 目をゆっくりと右回りに動かす。
8. 目をゆっくりと左回りに動かす。

ふれあい看護展を終えて

厚生労働省は平成2年、ナイチンゲール生誕の日である5月12日を含む1週間を看護週間とし、“看護の心、助け合いの心をすべての人々が分かち合う”ことを願い厚生労働省と日本看護協会が主催者となり、全国で様々な活動が行われています。こうした思いを地域に広げてゆきたいと考え、平成15年、当院でふれあい看護展を開催しました。至らない点があったものの、地域の方々からご好評をいただきました。昨年、「せっかく灯した火を消さないように」と、地域の介護施設、病院、医院の看護職の方々と連携し、地域での看護展を開催いたしました。そして今年、昨年同様、お互いに声を掛け合い、マルナカ高屋店に於いて第2回目を開催いたしました。100名余りの方々に来ていただき、当院の理念どおり、地域の皆様との温かいふれあいができました。

「看護展、またしてくださいね。」との励ましのお言葉に感えられるよう、来年以降も継続していきたいと思っています。いつも気持ちよく入り口広場を提供して下さるマルナカ高屋店をはじめ、ご協力して下さった方々、ありがとうございました。

平成17年ふれあい看護展実行委員長 河田 千花江

5月14日高屋マルナカ店前で、「ふれあい看護展」が盛大に開催されました。皆様、温かいふれあいをありがとうございました！！



看護部理念
私たちは地域の皆様に信頼される看護・介護を目指します。
看護部方針
1. 患者様の権利を尊重します。
2. 看護・介護の質の向上に努めます。
岡山第一病院看護部



1位 荒木さん



2位 秦さん



3位 三宅さん

ボーリング大会

6月22日(水)、院内職員ボーリング大会が盛大に行われました。諸院長と一緒に“ピース！”楽しいひと時を過ごしました。