

## 諸國理事長が出演しました

2月18日(木)、RSK山陽放送テレビで放映中の夕方の人気情報番組「イブニング Don Don」(月～金 16:52～)に諸國理事長が出演しました。今回のテーマは下肢静脈瘤の「硬化療法」について、治療法などについて詳しく解説されました。

◇次回出演予定:RSK山陽放送テレビ「イブニング Don Don」

平成22年4月8日(木)16:52～



『イブニング Don Don』  
2月18日放送分より

## おもしろい!ツボのお話



仁科 善博  
リハビリテーション科・あんまマッサージ師・針師・灸師

今回は第7号に原稿を書きました。あれから5年経過しました。少し難しいところもあるかもしれませんが、お話させていただきます。

ツボは頭の先からつま先までいったいいくつあるのでしょうか。それは簡単に言うと712ともそれ以上とも言えます。古い中国の書籍のひとつである、滑伯仁が書き残したという「十四経発揮」という文献で調べると、これらの700余りのツボの場所と、どのような効き目があるかというように事が詳しく書かれています。さらに、後世になって多くの臨床家が体験の元に、新しくいくつも効きめのあるツボを伝えています。

たとえば、「更年期障害」は、女性ホルモンの変動をきたす閉経期前後にみられる、いくつもの不定愁訴(一つの疾患としてまとめられない、「動悸」「めまい」「頭痛」など種々の主観的な訴えの組み合わせ)全般をいいます。これにはかなりの個人差があり、ほとんど苦痛を感じない程度の人から、日常生活に支障をきたす人まで様々です。これは様々な身体症状とともに、軽いうつや神経症も見られます。この時期は女性にとって精神的には子供の自立、両親の介護など今までにない大きなストレスが増える時期でもあります。東洋医学では、全身の「経絡」を流れる「気血」のアンバランスを病だとしています。これは東洋医学的にどういう状態かと言うと、全身にエネルギーの通り道がありますがスムーズにエネルギーが流れない状態とえばわかりやすいでしょうか。この「気血」の流れを良くするために、脊柱の両側、指二本分にある五臓六腑の名前を冠した「腧穴」と呼ばれるいくつかのツボ、そしてお腹のおへそを中心とした「募穴」と呼ばれるツボ。これらに加えて手足にある「五行穴」と呼ばれるツボをうまく組み合わせながら、全身をリラックスさせていきます。このような全体を整えていくような治療とは別に、特別な効き目を期待して使うツボもあります。たとえば狭心症には手の小指の爪の根元にある



「少沢」というツボを使うことがあります。足の小指の「至陰」は逆子の調整に効くといわれて言われています。そしてこれらのツボを、どのように組み合わせて治療していくかがそれぞれの腕なのかもしれません。以上、少し難しいところもあったかもしれませんが、私はリハビリテーション科におりますのでご質問などありましたらお気軽にお問い合わせください。(仁科 善博)

### ●基本理念●

患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療  
—皆様の笑顔のために—

### ●基本方針●

患者さん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

～編集後記～ 1月16日からインドネシア人看護師2名を病棟にて受け入れています。職員の間ではスン君、ニアさんの愛称ですっかり定着しました。日本での生活にはまだ慣れていないようですが、仕事と学習に懸命に取り組んでいます。さて、当院では4月より岡山大学病院乳腺内分泌外科准教授、土井原博義先生の診察が開始されます。また、4月4日(日)14時から当院にて「乳がん」ってどんな病気?というテーマで土井原先生の講演会があります。どなたでもご参加いただけますので外来受付でお申込みいただくか、またはお電話で(086-272-4088)お申込みください。(S)

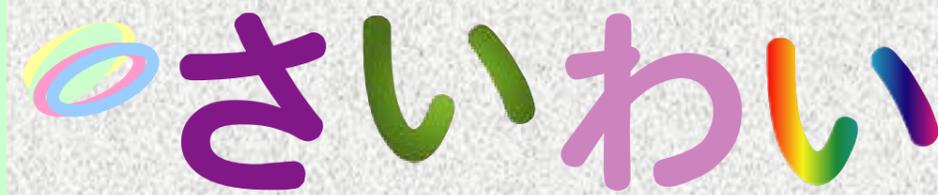
医療法人社団操仁会

岡山第一病院

(日本医療機能評価  
機構認定病院)

岡山市中区高屋343

電話:086-272-4088



医療法人社団 操仁会

岡山第一病院広報誌

第17号

平成22年3月15日発行

## 困難への挑戦



理事長 諸國 真太郎

男女一人ずつのインドネシア人看護学生を迎えました。生活習慣、価値観、宗教など全く異なる日本で看護補助の仕事をしなが看護士の資格をとることは容易ではないと思います。中でも「日本語」の習得が一番のネックだといわれています。日本語には、漢字、ひらがな、カタカナがあって複雑なうえに、漢字には音読み、訓読みがあります。さらに、医学・看護用語には一般の日本人でも読み書きできない難解な言葉が溢れています。それなのに、責任を持って語学教育をしなければならない国が、その責を個々の医療機関に丸投げしている状況です。

当院ではインターネットを利用できる環境整備、ボランティアによる日本語教育、専任の看護教員による試験対策等を行っています。また、現場の看護・介護職員たちの協力も得られています。小さな組織が強く生き延びていくためには、目標に向かって職員が一丸となることが大切だと思っています。

これから2回の受験のチャンスしかありませんが、なんとか桜を咲かせてやりたいと思います。当院を利用の皆様にも第一病院の取り組みを理解していただけたら幸いです。

## 土井原博義先生の講演会開催のお知らせ

4月より当院では、岡山大学病院 乳腺・内分泌外科准教授、土井原博義先生の診察を開始いたします。それに先立ち「乳がん」ってどんな病気? というテーマで土井原先生による講演会を開催します。「乳がんにならないためには?」「乳がんを早く見つけるためには?」「乳がんの治療は?」など乳がんに関してわかりやすく解説します。どなたでも参加いただけますので、ぜひ皆様のご来場をお待ちしております。

※参加ご希望の方は、当院外来受付、またはお電話でお申込みください。

講演テーマ:「乳がん」ってどんな病気?

日時:平成22年4月4日(日)14時～

場所:岡山第一病院 外来棟 2F

お申込み電話番号:086-272-4088

### 第17号の記事

- ◇ インドネシア人看護師候補者の受け入れについて
- ◇ 理学療法士羽井佐の体操講座 (理学療法士 羽井佐 晋治)
- ◇ 目薬がなかなかさせないときは? (薬剤師 木戸 憲男)
- ◇ おもしろい!ツボのお話 (マッサージ師・針師・灸師 仁科 善博)

## インドネシア人看護師候補者の受け入れについて



1月16日(土)午後1時。スナンダル君とクルニアワティさんが岡山第一病院に到着。諸國理事長、江田院長と初対面の様子です。



渡邊教育担当による国家試験対策の学習をする2人。(ス君、ニアさんの愛称で呼ばれています。)パソコンを利用して学習しています。二人ともパソコンの操作が得意です。

1月16日(土)、当院は2人のインドネシア人看護師候補者を受け入れました。スナンダル君(男性25歳)、クルニアワティさん(女性33歳)の2名です。勤務開始の様子が、RNC西日本放送、読売新聞、岡山日日新聞で報道されました。平成20年9月から始まった日本・インドネシア経済連携協定によるインドネシア人看護師候補者の受け入れは全国各地で行われています。岡山県下では当院を含めて4施設、7名のインドネシア人看護師候補者を受け入れています。これから2人は「インドネシアで看護師の国家資格を持ち、2年以上の経験があり、来日後3年以内に国家試験に合格して日本の看護師資格を取ること」という厳しい条件にチャレンジします。

### ◇二人の近況について

1月20日に職員による歓迎会、1月23日に地域の方をお招きしての歓迎会を終え、少しずつ生活が落ち着いてきたようです。現在2人は一般病棟に所属し、異なる文化を持つ2人が加わったことで現場に活気が生まれています。午前中は学習、午後は現場にて仕事というスケジュールです。渡邊教育担当によると「2人は看護に関する知識や経験は豊富、日本語の確実な習得が看護師国家試験合格のための最大のポイント」と感じ、日本語習得を含めた学習計画作成に追われているそうです。また3月末から国際厚生事業団によるeラーニングプログラムの提供が開始されるためインターネットを利用した学習を開始しました。休日は、他施設のインドネシア人看護師候補者と会い互いに状況を報告しあっているそうです。2人は今後の目標について、「まず仕事をがんばりたい。日本での生活に一日も早く慣れ看護師国家試験に合格したい。」ということでした。

## 目薬がなかなかさせないときは？



薬剤科長  
薬剤師/木戸 憲男

目薬がなかなかさせない。目薬がこぼれてしまう。そんな経験はありませんか？私の場合、どうしても目を閉じてしまうので、左手の人差し指で上瞼を親指で下瞼を無理やり開けて目薬を差します。今回は目薬をテーマにご紹介します。



まず目薬をさす前には指が目薬の容器の先に触れて汚染されることがないように、まず手を石鹸でよく洗います。目薬自体が汚染されると目の感染につながりますので十分に注意してください。外したキャップも、ティッシュを敷くなどしてなるべくきれいな場所に置くようにしてください。



さし方の基本は、した瞼を下に押し下げて、目薬を差します。この時に目薬を見ないで視線を逸らしていると目を閉じなくなる場合があります。



目薬をさす手が動いてしまうときには利き手で目薬を持ち、反対の手で握りこぶしを作りそれで利き手を支えるとさしやすくなる事があります。

目薬は1回1滴させば十分です。人の目の中には1滴以下の目薬しか入らないと言われていて、多く使っても溢れ出てしまうだけで効果は変わりません。

目薬をさしたあと、目をパチパチさせると目薬が目表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくな目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点からのどの方へ流れ出てしまいます。目薬をさしたあとは目をパチパチしないようにしましょう。



また、目薬をさすときに、瞼や睫毛に近づけすぎないように注意してください。容器の先を目に近づけすぎると、容器に涙や細菌(花粉・目やに)などが付着したり容器の中に涙や細菌(花粉・目やに)などが逆流してしまい、目薬の汚染につながります。

目薬をさした後は目薬が流れ出ていかない様に暫く瞼を閉じるか、目頭を軽く押さえてください。2種類以上をさすときには、先にさした目薬を後にさした目薬が洗い流してしまうことがありますので、5分以上の間隔を置いてください。

目薬をさす順番はほとんどの場合は5分間隔を空けていれば問題ありませんが、持続性の目薬や、懸濁性点眼薬(使う前に振り混ぜて使う物)、脂溶性の目薬は薄い膜を作って後からの目薬を吸収させないものもありますので、そのような目薬は一番最後に使ってください。分からなければ薬局までご連絡ください。



目薬の使用期限は封を開けない状態で直射日光の当たらない涼しい場所に保管しての期限です。封を開けたら直射日光の当たらない涼しい場所に保管して1ヶ月を目安にしてください。薬によっては1週間などと、期限が短いものもあります。冷所保存の指示がなくても冷蔵庫などに保存することをお勧めします。ただし、凍らせないように十分注意してください。封を開けて時間がたっても浮遊物などがあつた場合は、目薬に逆流したもの等ですので、すぐに使うのをやめてください。また、使い始めより刺激(目の痛みなど)が強くなったら、使うのをやめてください。薬箱などに保管する場合は、シップのメントールなどが溶け込むことがありますので、香りのあるものとの保管を避けてください。少しはお役に立ったでしょうか？その他にも薬に関するご質問やご相談がありましたら、いつでも薬局にご連絡ください。

(木戸 憲男)



理学療法士  
羽井佐 晋治



## 理学療法士 羽井佐の体操講座



～理学療法士、羽井佐晋治です。短時間でカラダがすっきりする健康体操をお教えします。仕事、家事、勉強の合間など空いた時間で5分程度、無理せずゆっくりとおこないましょう。～



(1)息を吸いながら両肩をゆっくりと上げる。息を吐きながら両肩を下げる。



(2)ゆっくりと息を吸いながら背筋を伸ばし頭を後ろに倒して胸を張る。



(3)息を吐きながら背中を丸め、頭を前に下げて、左右の手をそれぞれ逆の膝に置き胸をすくめる。



(4)手を組み、胸の前に伸ばす。背中を丸くしながら5秒間息を吐く。

～この体操のポイントは前回と同様です。痛みがでるくらいに行くと、かえって逆効果になってしまいます。軽い心地よさを感じる程度に行ってください。～

(写真のモデルは  
理学療法士 森田 恵一)