

みなと

No.15

理念

・地域に貢献する病院

基本方針

- ・地域に根ざしたトータル医療の提供
- ・生活習慣病や高齢化社会に対応した医療の提供
- ・予防医療の推進
- ・プライマリケアの実現
- ・ゆとりある空間の提供
- ・明るかで明るい職場づくり

Niigata Rinko Hospital

<http://www.rinko-hp.com>



ナナカマド 撮影：霜鳥 孝 院長



リニューアルします！

看護部 看護師長 米岡 裕美

私たちの自負する美しい臨港病院も早いもので2004年4月に新築、開院してから5年目を迎えました。真新しかった病院もすっかり地域の皆さまに馴染んできました。私たち看護師は、地域の皆様によりよい看護を提供すべく日々努力を重ねております。

新病院開院とともに一新された私たちのユニフォームも5年目となり、この度気分も新たに看護スタッフのユニフォームが変わることになりました。新しいユニフォームのコンセプトは、「仕事に対して主体的にかかわり、活動的かつ能動的に動く。患者さんと看護師の間に隔たりが無く、親しみの持てるものを。」ということと、今までの「看護師さん」的なユニフォームとは違ったものになっています。ここに至るまで試行錯誤を重ね、病院スタッフはもとより、患者さん達からの意見も取り入れ、既存のものではなく私たちがデザインしたオリジナルなものに仕上がりました。患者さんやスタッフからも試着の段階から好評を得ています。若い人はより若々しく、そうでない人もそれなり+αの魅力が発揮されるものとなっています。ユニフォームが一新されることで仕事に取り組む姿勢も、より一層前向きなものとなるでしょう。そしてそれを精一杯患者さんに還元できるようにしていきたいと思えます。

皆さんの率直な感想、意見をお待ちしています。





柔らかくなろう 健康ストレッチング

リハビリテーション科
主任 中村 暢之

皆さん、脚を伸ばした座り姿勢から、体を前屈して手を伸ばしてみても下さう。指先は足の爪先に届いたでしょうか？ まったく届く気配のないあなたは、かなり体が硬いと思われまう。前から硬いという人もいれば、昔は届いたのになあとされている人もいます。しょう。そう、これは体の柔軟性がなくなってきたのです。年を重ねるとともに、そして運動不足であればなおさら筋肉は硬くなり、関節の動く範囲が小さくなっていきます。体の柔軟性は、バレエや体操競技などのスポーツをする上で大変重要となりますが、一般の人が日常生活を送る上でも大変重要です。よく体が硬いとケガをしやすうと言われていますが、転倒した場合など体の硬い人は衝撃を受け流せ

ず、転んだ衝撃をそのまま受けやすうからではないかと考えられます。また、肩の周りの筋肉が硬くなれば肩こりや五十肩を、腰やももの裏側の筋肉が硬くなれば腰痛を引き起こす原因にもなります。

そこで今回は、硬くなった体を柔らかくする体操としてストレッチングを紹介したいと思います。ストレッチングとは「伸ばす」または「引っ張る」という意味であり、スポーツ前後の準備・整理運動として、また病院でのリハビリにおいても治療的手段として活用されています。ストレッチングの効果としては、①スポーツ時のケガ予防、②スポーツ後の筋肉痛予防・緩和、③さまざまな病気における関節拘縮の予防・改善、などがあげられます。以下にいくつか、ストレッチングを載せました。すべて共通のやり方として、はずみをつけないで気持ちのよい所まで筋肉を伸ばしましょう。伸ばされている筋肉を意識して、呼吸を止めずに20秒程度保持するのが基本です。回数は3〜5回が適当でしょう。決して、急に伸ばしたり反動をつけたりせず、ゆっくりと行うようにして下さい。運動前後や長時間同姿勢での作業の間、お風呂上りなどに行うのが効果的です。

☆もも・ひざの裏を伸ばします。



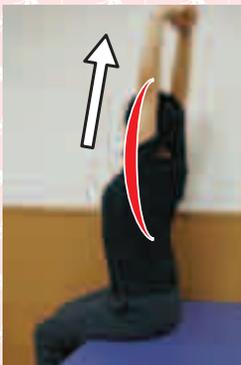
ふう〜、
やっと届いた!

(ひざが曲がらないように)

☆おしり・腰・背中を伸ばします。



☆うで・肩・背中を伸ばします。



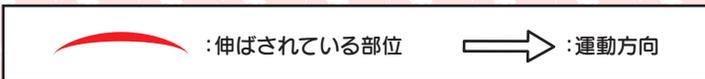
☆ももの前を伸ばします。



☆アキレス腱・ふくらはぎを伸ばします。



(後ろの足のかかとが、床から離れないように)



INFORMATION

内科「夕方外来」廃止

開業医との地域連携(地域連携センターの設置、急患応需)の体制が整いましたので、9月末をもって月・水・金曜の内科夕方外来を廃止致しました。

産婦人科・歯科口腔外科 午後の受付時間変更

(旧) 13:00～16:30 → (新 10/1から) 13:00～16:00

※この変更により、午後外来の全ての科(産婦人科・歯科口腔外科・耳鼻咽喉科)の受付時間が上記時間に統一されます。
(内科の午後診療は引き続き予約制となっております)

新しい医師をご紹介します



松澤 岳晃 医師 (外科)

10月より勤務させて頂いています。早く当院のシステムに慣れ、地域の皆様のお役に立つよう、仕事に勉強に励みたいと思います。半年の予定ですが、宜しくお願いいたします。



北澤 勝 医師 (研修医 内科・外科)

研修医の北澤勝です。新潟大学をこの春に卒業し、この4月から医師となりました。8月11日から臨港病院にお世話になってます。9ヶ月間という決して長くは無い期間ですが、臨港病院で働けることをうれしく思います。皆さんに迷惑をおかけすることが多々あるかも知れませんが、少しでも皆さんのお役に立てれば、と日々努力をしてゆくつもりです。皆さんどうぞ宜しくお願い致します。

第2回 新潟臨港病院市民公開講座について

昨年より開催しております「市民公開講座」について、本年は「慢性腎臓病(CKD)ってなに？」をテーマに実施いたします。

【日時】平成20年12月13日(土)13:30～15:00

【会場】当院2階 多目的ホール

【定員】50名(事前申込順。定員に達し次第締切)

【内容】医師・管理栄養士の講演、質疑応答中心のミニパネルディスカッション

申込方法など詳細は、病院内にあるポスターまたはチラシをご覧ください。当院地域連携センター(電話271-9675)までお尋ね下さい。

TOPICS トピックス

防災訓練を実施

10月2日、防災訓練を実施しました。写真はその時の様子です。



気管支ぜんそく

薬による治療だけでなく、自己管理も大切です

内科部長 桶谷典弘

気管支ぜんそく（以下ぜんそく）は、空気の通り道となる気道が狭くなり、発作性の呼吸困難を起こす病気です。

ぜんそくの発症には、ダニ、ほこり、ペットの毛やふけなどに対するアレルギーの他、細菌やウイルスの感染、疲労やストレスによる自律神経の失調なども関係します。「慢性的気道の炎症」が病気の根底にあり、気道が敏感になっていて、たばこ、排ガス、煙なども強い刺激となります。

症状では、咳、痰がからむ、息が苦しい、呼吸に合わせてヒューヒュー、ゼイゼイなどがあります。夜間や早朝に発作が起こりやすく、急激に良くなったり悪くなったりすることも特徴です。強い発作を起こすと激しい呼吸困難から窒息死につながるケースもあり、決して侮ることができない病気です。

診断には、血液、痰でアレルギーの傾向があるか、気管支が狭まって息が吐き出しづらいか、気管支を拡げる薬で良くなるか、などの検査を行います。

治療は、病状に応じて飲み薬や吸入する薬を組み合わせます。最も大事な薬は、気道の炎症を抑える「吸入ステロイド薬」です。ステロイドという副作用に不安を感じる方も多いと思われる。しかし、「吸入ステロイド薬」は、口から吸入された薬が、直接、病気の部位の気道粘膜に到達して炎症を抑えた後、素早く代謝されて、ステロイドとしての活性が殆どなくなりません。したがって、飲み薬のステロイド薬と違い、全身への影響が殆どなく、吸入後のうがいをしつかり行えば、副作用の心配はほとんどありません。なお、症状がなくなっても、ぜんそくが治ったわけではないので、担当医の許可があるまでは、毎日吸入を行うことが大切です。

日常生活の中で、アレルギーの原因となる物質や気管支への刺激をさけることも大事なことです。室内の清掃や布団などの寝具の管理（ほこり、ダニの除去）、屋内でペットを飼育しない、禁煙、風邪の予防などが重要です。

また、自分自身の病状を把握するため、「ピークフロー値」の測定と「ぜんそく日記」の記録をつけます。ピークフロー値は、ピークフローメーターという簡単な器具を使って、息がどれだけ勢いよく吐くことができるかを測定したものです。この値か

ば、副作用の心配はほとんどありません。なお、症状がなくなっても、ぜんそくが治ったわけではないので、担当医の許可があるまでは、毎日吸入を行うことが大切です。

ぜんそくは、放っておくと命にかかわることもある病気ですが、十分なコントロールが得られれば、健康な人と変わらない生活を送ることが可能です。大きな発作を起こさないように、予防的に治療を行うことが大切です。

ぜんそくは、放っておくと命にかかわることもある病気ですが、十分なコントロールが得られれば、健康な人と変わらない生活を送ることが可能です。大きな発作を起こさないように、予防的に治療を行うことが大切です。

ぜんそくは、放っておくと命にかかわることもある病気ですが、十分なコントロールが得られれば、健康な人と変わらない生活を送ることが可能です。大きな発作を起こさないように、予防的に治療を行うことが大切です。





物流センター

圭 渡 辺 秀 昭

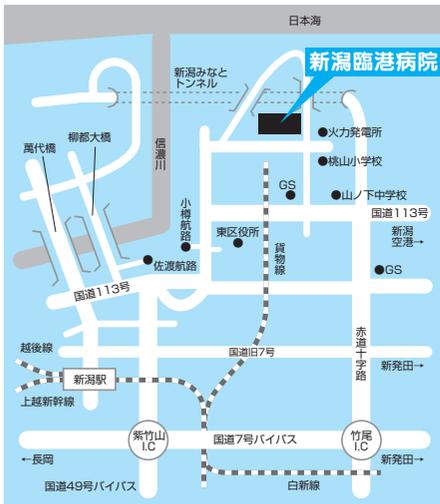
物流センターは、平成16年病院移転に伴い開設しました。診療で使用する医療材料や衛生材料、また院内で使用する消耗品・印刷物などを管理している場所です。病院内の物品倉庫ですね。搬入口に位置していて検品業務を行い、業者の窓口にもなっています。また、患者様の治療に必要な医療材料を各医療現場へ安定供給するため、物品カートに定数を決めて在庫切れが起こらぬよう定期的に交換しています。この定数制で医療材料の期限切れや、無駄な在庫を置かないよう調整し経費削減しています。

ところで、当院で扱っている医療材料ってどのくらいあるか想像つきますか？おおお、10000品目

ほどを日常扱っており、そのうちここ物流センターでは約600品目を在庫し管理しています。医療材料は治療方法によって使用する品目が違いますから、実際には倍以上の品目数はあると思います。その医療材料や消耗品等を手配し、納入検品を行って各医療現場へ届けるのが物流センターの仕事です。これからも、よりよい医療材料を安定供給し当院が患者様により高度で安全な治療を行えるよう、日々業者との交渉に努めていきたいと思えます。



ア ク セ ス



■バスご利用の場合(いずれも臨港病院前下車)

- ◎新潟駅より(新潟交通13系統/13A系統)
山の下・臨港2經由 北葉町行き/(循環)新潟駅行き
- ◎市役所前より(新潟交通4系統/4A系統)
沼垂・臨港2經由 山の下(末広橋)行き/(循環)市役所前行き
(市役所前からは5系統のバスも利用できます。※乗り場注意)
- ◎がんセンターより(新潟交通5系統)
古町・入船(宮)・みなとトンネル經由 臨港病院行き
- ◎石山出張所より(東区区バス)
松崎ルート(石山~大形本町1~浜谷町~東区役所) 東区役所行き

■自動車ご利用の場合

- ◎国道7号バイパス
竹尾I.Cより 約5km、
紫竹山I.Cより 約6km



リンコグループは「トキめき新潟国体」「トキめき新潟大会」のオフィシャルサポーターです

