



# Fresh Smile フレッシュ・スマイル

期待の新星！徳中で働くフレッシュなルーキーが、未来のビジョンについて語る！

薬剤部 薬剤師(入職1年目)

ふじおか ゆうすけ  
藤岡 侑祐



薬剤師である母の影響を受けて、この道を選びました。徳中では、さまざまな職種の方が仕事をしています。そうした他の職種の方々とコミュニケーションを大切にしながら、頼りにされる薬剤師になりたいと思っています。

徳中に入ってからジムでのトレーニングを始め、なんと20kg近くの減量に成功しました！もともと体を動かすのが好きで、どんどん変わっていく姿を見るのがうれしくて続けています。

地域連携室(入職1年目)

ひろさね しおり  
廣實 菜



母が医療関係の仕事をしたことから、私も医療に携わる仕事に就きたいと考え、この仕事に就きました。日頃から大切にしているのは、患者さんの状況やニーズを把握し、患者さんの思いに寄り添うことです。そのために必要な援助技術を磨き続けたいと思っています。

最近の趣味は、仕事終わりにジムに行くことです。運動不足解消とストレス発散をかねて楽しく通っています♪

## 栄養管理室が発信！ 健康レシピ

旬食材で

管理栄養士  
ひの ゆき  
日野 優希



爽やかな香りが食欲をそそるセロリ。茎には高血圧予防に役立つカリウムや食物繊維、葉には抗酸化作用のあるカロテンが豊富に含まれています。香辛料やだしを効かせ、塩分を控えて味わいましょう！



## セロリとタコの香味炒め

《材料(2人分)》セロリ…1本(約200g)、キノコ(マイタケ、シメジ、エノキなどお好みで)…100g、ゆでタコの足…100g、ゴマ油…大さじ1、ニンニク…1/2片、赤唐辛子…1/2~1本、だししょうゆ(なければ普通のしょうゆでOK)…大さじ1



《作り方》①セロリの茎は斜め切りにして、葉は食べやすい大きさにちぎる。②タコは薄くそぎ切りにする。キノコは石づきを取り除き、ほくしておく。エノキを使用する場合は半分に切る。③フライパンにゴマ油とみじん切りにしたニンニク、薄くスライスした赤唐辛子を入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら②のキノコを加えて中火で炒め、①のセロリの茎を加える。油がまわったら②のタコを加えて強火でさっと炒める。④だししょうゆを加えて混ぜ、火を止める。①のセロリの葉を混ぜれば完成。

## ご意見・ご感想を募集しています

誌面に対するご意見やご感想、とりあげてほしいテーマがありましたら、①氏名②住所③年齢④性別⑤ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りかメールでお送りください。

○個人情報の取り扱いについて  
個人情報は、今後の誌面づくりの参考のために使用し、使用後は編集部が責任をもって破棄いたします。

✂ --- あて先 (切ってハガキに貼ることができます) ---

〒745-8522  
周南市孝田町1-1  
JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛

QRコード

メールご利用の方は、  
こちらから→



## 編集後記

立冬も過ぎ、だんだんと本格的な冬が近づいてきましたね。さて、年末に向かってそろそろ慌ただしくなる時期ですが、皆さんはインフルエンザの予防接種を済ませたでしょうか？例年インフルエンザの流行は、12月に始まり、翌年3月頃まで続きます。予防接種がまだの方は、早めの接種をおすすめします。(編集担当 勝津)



JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 冬号vol.007 2018年12月7日発行  
発行/JCHO徳山中央病院 direction&design/しろくまグラフィックス writing/小野理枝 photo/Photo Office MOTHER LEAF  
お問い合わせは…JCHO徳山中央病院 総務企画課 TEL: 0834-28-4411 E-mail: main@tokuyama.jcho.go.jp

Tokuyama Central Hospital

# Smile

【スマイル】

地域のみなさまと『JCHO徳山中央病院』をつなぐ  
コミュニケーションマガジン

冬号

vol.007  
Winter.2018



## <診療科情報>

### あなたは、高さ40cmの台から 片脚で立ち上がれますか？

～ロコモティブシンドローム～

整形外科 部長 明石 浩介

<Hello! 部署訪問>  
人工透析室

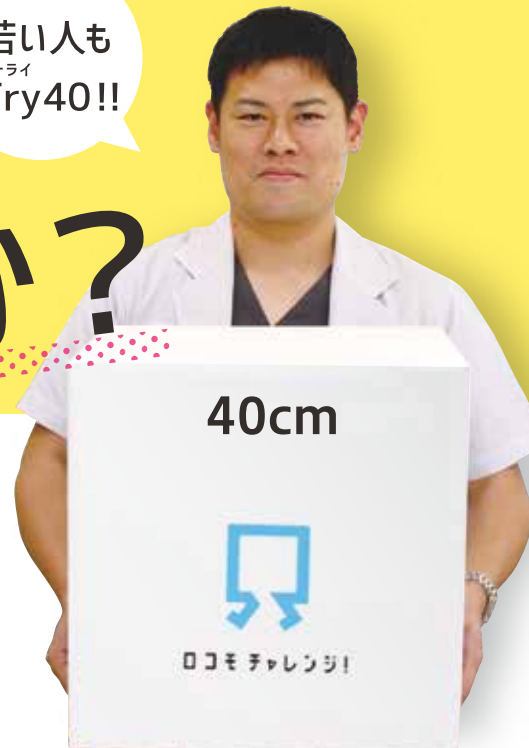
<認定看護師>  
皮膚・排泄ケア認定看護師 秋元 夕希

<地域連携クリニックのご紹介>  
高木内科クリニック 高木 昭 院長

高さ40cmの台から

# あなたは片脚で立ち上がれますか？

若い人も  
トライ  
Try40!!

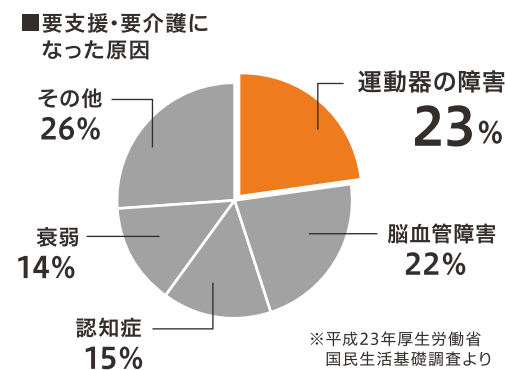


JCHO徳山中央病院  
整形外科 部長  
あかし ひろ すけ  
明石 浩介

## 健康寿命を延ばすために

健康寿命という言葉をご存知ですか？ 健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。2017年の厚生労働省の調査によると、平均寿命は男性が81.09歳、女性は87.26歳と、ともに過去最高を更新しています。一方で健康寿命は、男性が72.14歳、女性は74.79歳となっており、平均寿命との差を縮めることが課題となっています。

健康寿命を短縮する要因の第1位は「運動器の障害」といわれています。これに伴う自立度の低下や寝たきり、いわゆる要支援・要介護の状態は、ご本人だけでなく、家族など周囲の人にとっても重要な問題です。大切な家族や友人などのためにも、運動器の健康を維持することが大切です。



## ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、骨、関節、筋肉、神経といった運動器の障害により、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な移動に関わる機能が低下している状態のことをいいます。人が自分の体を自由に動かすことができるのは、骨や関節、筋肉、神経で構成される運動器の働きによるもの。骨や関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、このうちのどれか一つが悪くても体はうまく動きません。

やせすぎも太りすぎも  
問題です



## どうしてロコモになるの？

運動習慣のない生活や肥満を放置して、体重が増加すると、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減り、運動器の機能が低下してしまいます。さらに、腰が痛い・膝が痛いといった症状を「年のせいだから」と放置しておく、症状が悪化し、要支援・要介護のリスクが高くなります。また、骨粗しょう症、変形性関節症、変形性脊椎症など運動器疾患の発症がロコモにつながる場合もあります。

こんな状態は要注意！  
7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事※が困難である  
※掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
- 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

## JCHO徳山中央病院の 整形外科ってこんなところ！



現在常勤6名で外来診療・手術・病棟業務・救急対応にあたっています。山口県東部の中核病院として、外傷一般から脊椎疾患、手の外科疾患、関節疾患、リウマチ疾患、骨軟部腫瘍など、整形外科疾患のほぼ全域をカバーしています。年間の手術件数は1,000件以上。近年は、高齢者の骨折が増加傾向にあります。全身管理を要する症例の場合は、他科と連携して診療を行っています。近隣病院とも連携しており、リハビリや入院治療の継続にも対応しています。また、月に1回、周南整形外科医会を開催し、近隣の整形外科勤務医や開業医と症例検討や情報交換を行っています。研修医の指導にも力を入れており、昨年は3名の研修医が整形外科医として羽ばたきました。これからも、地域住民の皆さんの期待に応えられるよう力を尽くしてまいります。

## ロコモ度テストでチェック！

まずは、自分がロコモであるかどうか、ロコモがどのくらい進行しているのかを「ロコモ度テスト」で調べてみましょう！

<撮影協力：JCHO徳山中央病院 リハビリテーション部>

## ロコモ チャレンジ！WEBサイト

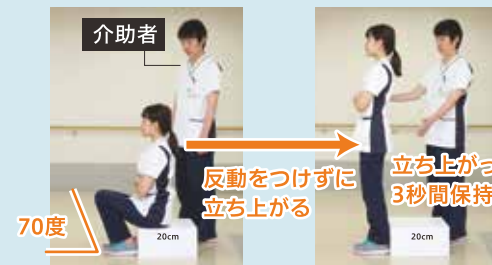
ロコモテストの詳しいやり方は、「ロコモ チャレンジ！WEBサイト」へ！  
「ロコモ25」も簡単に診断できます。

ロコモチャレンジ 検索



## 1 立ち上がりテスト

<両脚の場合> 20cmの台から両脚で立ち上がります



<片脚の場合> 40cmの台から片脚で立ち上がります



「片脚で40cmの高さから立ち上がれない」 → ロコモ度 1  
「両脚で20cmの高さから立ち上がれない」 → ロコモ度 2

- 注意すること
- 介助者の元で行う
  - 膝に痛みが起きそうな場合は中止する
  - 反動をつけると後方に転倒する恐れがある

## 2 2ステップテスト

<テスト方法>

スタートラインから2歩分の歩幅を測り、下記の計算式で2ステップ値を算出します。2回行い、良かった方の記録を採用します。



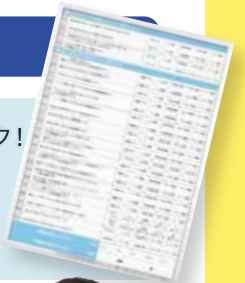
2ステップ値の算出方法  
 $2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$

「2ステップ値が1.1以上1.3未満」 → ロコモ度 1  
「2ステップ値が1.1未満」 → ロコモ度 2

- 注意すること
- 介助者の元で行う
  - ジャンプしないようにする
  - バランスを崩さない範囲で行う

## 3 ロコモ25

25の質問に答えて、あなたのロコモ度をチェック！  
内容は上記のWebサイトをご覧ください。  
「診断結果が7点以上16点未満」 → ロコモ度 1  
「診断結果が16点以上」 → ロコモ度 2



## ロコモ度テストで ロコモ度 1

にひとつでも当てはまる場合は…

運動機能の低下が始まっている状態です

☆運動習慣と食生活に配慮しましょう

## ロコモ度テストで ロコモ度 2

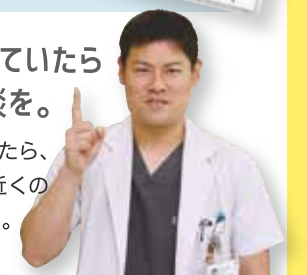
にひとつでも当てはまる場合は…

運動機能の低下がさらに進行している状態です

☆運動習慣と食生活に配慮しましょう  
☆痛みを伴う場合は医療機関を受診しましょう

すでに痛みや違和感を感じていたら  
整形外科が主治医に相談を。

もし、足腰に痛みや違和感を感じていたら、無理にロコモ度テストを行わず、お近くの整形外科医が主治医に相談しましょう。



ロコモ対策、実践しよう！

本誌  
6ページへ！



“どんなお仕事していますか？”

Hallow! 部署訪問!

## 人工透析室

✓ 看護師	23名
✓ 看護助手	1名
✓ 臨床工学技士	5~6名/day
✓ 薬剤師	2名
✓ 事務助手	1名

### 安全で質の高い透析治療のために

私たち看護師は安全で質の高い透析治療を提供するために治療中の観察を行い、泌尿器科医師の指示のもと治療条件の調整と援助を行っています。また、身体面・精神面・生活面の变化にいち早く気づき、継続的な治療を支えられるように看護しています。透析機器の整備・点検や器材管理、透析液水質管理、治療中の器機安全管理などは、臨床工学技士が担っています。彼らをはじめ薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師など、院内の多職種と密に連携しています。また、地域の透析医療スタッフや専門職の方々と患者さんの治療情報を共有し、安心して入院治療を継続していただけるように対応しています。



患者さんの痛みを緩和できるよう、穿刺技術の向上に努めています。

たなか えり  
看護師 田中 絵里

### 周南地域で唯一の夜間透析を実施

人工透析室は血液浄化療法を行う治療室です。治療の多くは、腎不全の患者さんの腎臓に代わって人工的に血液を浄化する働きを代行する血液透析です。現在、外来・入院併せておよそ160人の患者さんが当院で透析治療を受けられており、年間60~70人の透析導入があります。

治療室はリハビリテーション部とともに院内で最も高いところに位置します。徳山の海が一望できる広々としたフロアには37台のベッドを備えており、1日約80人の患者さんの治療を朝・昼・夜の3つの時間帯で行っています。夜の時間帯は仕事帰りに治療を受けられる患者さんがほとんどです。



常に患者さんに寄り添い、わかりやすく丁寧な説明を心掛けています。

ひらい やすまさ  
看護師 平井 康正



### 患者さんに最も身近な存在として

患者さんは4~5時間の透析治療を週3回継続的に受けるだけでなく、水分制限や食事内容に注意するなど、さまざまな自己管理を強いられることになります。定期検査のあと一緒に振り返りをすることは、それぞれの生活を考えながら、患者さんの思いを大切にすることを心掛けています。透析歴も人生もさまざまです。治療中もその人らしい生活が送れるように身体と心を支えていくことが、一番身近にいる私たち看護師の重要な役割だと考えています。少しでも早く通院に慣れ、安心して生活が送れるように、導入時期の援助にも積極的に取り組んでいます。透析導入前の透析室見学も随時お受けしています。お気軽にご相談ください。



Certified Nurse

## 認定看護師

にん てい かん ごと し

徳山中央病院では、現在12名の認定看護師が活動しています。今回は、皮膚・排泄ケアを専門とする認定看護師をご紹介します。



皮膚・排泄ケア認定看護師

あきもと ゆうき  
秋元 夕希



### 患者さんの笑顔が私のやりがいです

当院には、皮膚・排泄ケア認定看護師が2名在籍しており、褥瘡(床ずれ)や足の潰瘍、がんによる創傷などの傷全般、ストーマ(人工肛門や人工膀胱)や失禁などの排泄に対して、専門的な知識を用いたケアの実践・相談・指導を行っています。私は、外科外来で勤務しており、第2木曜日には予約制のストーマ外来を担当しています。その日以外にも、ストーマを造設される予定の患者さんに対する手術前の指導や相談、傷を持つ患者さんに対する指導や相談を行っています。

ストーマ外来では、皮膚のかぶれやストーマに付ける袋が合わないといった相談はもちろん、生活相談も行っています。ストーマを造設された方の悩みはさまざまです。ストーマに慣れてくれば、普段と変わらない生活を送ることができるので

が、ほとんどの患者さんはストーマを初めて体験される方なので、戸惑うことも多いと言われます。

ストーマに関するトラブルがなくても、「自分のやり方で間違っていないか」「生活で困った時にはどうすればいいか」「何か便利な商品ややり方はないか」「私だけが悩んでいるのだろうか」といった不安を持たれる方はたくさんいらっしゃいます。そうした不安を抱える方々が、毎日を過ごしやすいようにサポートしていくのが、私たち皮膚・排泄ケア認定看護師の役割だと考えています。

毎年6月と11月に当院で行われているオストメイトの会(ストーマ患者会)では、患者さんとそのご家族、訪問看護師さんの前でお話する機会があります。この会で患者さんと触れ合い、お話ができるこ

とは、私の原動力の一つになっています。これからも、地域にお住まいの方が毎日笑顔で過ごせるように、温かい関係を築いていきたいと思っています。

また、院内には「褥瘡ケアチーム」があり、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士が連携して回診を行っています。私たち皮膚・排泄ケア認定看護師も回診に同行し、褥瘡をゼロにできるように、院内の指導にあたっています。

やりがいを感じるのには、患者さんから「相談ができてよかった」と笑顔で声をかけていただいたときです。患者さんが正しいスキンケアが行えるよう、毎日のストーマケアや排泄で困ることがないよう、より良い生活のためにお手伝いしたいと思っています。困ったことがあれば、気軽にお声がけください。



(左)患者さんの悩みを聞きながらストーマの袋を選んでいます(中)カットの方法や少しの工夫で、もれやかぶれ改善することもあります(右)先生と相談しながら傷の処置を決めることも多いです

#### 秋元看護師プロフィール

無類のネコ好き。ネコグッズは自らの収集はもちろん、友人からのプレゼントも多い。いまNHK「もふもふモフモフ」というTV番組がお気に入りです。毎週メロメロになっている。



地域連携  
クリニックの  
ご紹介

徳山中央病院と連携されている  
地域の「かかりつけ医」をご紹介します！  
**REPORT**

今回ご紹介するのは…

**高木内科クリニック**

院長 **高木 昭** 先生



今年6月にリニューアルしたばかりの「高木内科クリニック」をご紹介します。「心臓や血管のスペシャリストでありながら、常に患者さんの立場に立った総合的な視点をもつゼネラリストでありたい」と語るのは院長の高木先生。そんな高木先生のもとにはさまざまな相談が寄せられます。中でも、近年注目が高まっているのが、必要以上の医薬品を使用している状態「ポリファーマシー」です。「同じ時期に他の診療科を受診されている場合、処方された薬の成分が重なって、副作用を起こす可能性もあります。ですから、症状だけで判断するのではなく、普段どんな薬を飲まれているのか、ほかの症状はないかなど、細かい部分を患者さんにお聞きしてから診察を行います。次に超音波（頸動脈エコー、経胸壁心エコー、経食道心エコー、下肢静脈エコー）や血管年齢測定機器などを使用して、全身の血管や心臓の状態をチェックします。その上で、モニターや模型を使って患者さんが納得できるような治療計画をわかりやすく説明します」  
また、徳山医師会病院との連携により、

高木先生がかかりつけ医として、一人の患者さんの外来から入院、退院後の外来までを一貫して診る「オープンシステム」を導入しているのも大きな特徴です。「徳山医師会病院とはITでつながっており、患者さんの様子や検査結果などの情報をいつでも共有することができるので、安心して入院していただけます。もちろん常勤の先生もいらっしゃいます。特殊な手術が必要な場合は、徳山中央病院へご紹介いたします」  
今後は、循環器・呼吸器という太い幹に枝葉をつけて大きな木にしていきたいと語る先生。平成23年からは「周南臨床疾患研究会」を仲間と立ち上げ、定期的に勉強会や講演会を開催するなど、地域医療の質の向上にも力を注がれています。

**院長 PROFILE**  
山口大学医学部卒業。地域の基幹病院や山口大学医学部附属病院の勤務医、徳山中央病院循環器内科部長を経て、平成19年4月、高木内科クリニックを開院。趣味は、法廷ものの映画鑑賞。特技は、ドラマ中の名言を見つけること。



院内はバリアフリー設計なので、駐車場から受付、診察室まで段差なし。体の不自由な方も安心して来院できます



患者さんはもちろん、ご家族の顔も覚えているというスタッフの皆さん。患者さんとのコミュニケーションを大切にされています

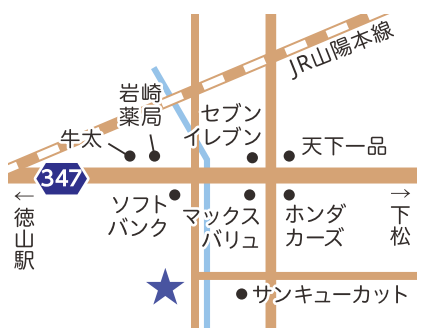


院内に設けた診察室は二つ。院長自らが診察室を歩き来して患者さんをお待たせしないという優しい配慮が感じられます

**高木内科クリニック**

診療科目／内科・循環器科・呼吸器科  
周南市大字久米3198-6  
tel.0834-25-2678  
休診日／木・土曜午後、日曜、祝日、盆、年末年始  
主な診療内容／一般内科、生活習慣病、心臓疾患、呼吸器疾患、糖尿病、各種検査 等

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○~13:00	○	○~13:00
14:30~18:00	○	○	○	-	○	-



ギモンにお答え！ **よろず相談室**

**問.**「在宅医療」ってどういうものなの？  
**答.** 医師や看護師、リハビリスタッフ、薬剤師などの医療スタッフが、患者さんの自宅に訪問して、必要な医療行為を行なうことです。病気や障害を持ちながらも住み慣れた自宅で療養生活を送る可能性が広がっています。医療だけでなく、介護などの他の分野のスタッフと連携して暮らしをサポートすることもできます。次回は、在宅医療を支えるサービスの一つとして、医師による訪問診療や往診についてご紹介いたします。

**地域連携・相談室**は、地域みなさまと当院をつなぐ地域医療の窓口です。

退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか？どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。



**地域連携・相談室**は、西館1階にあります。

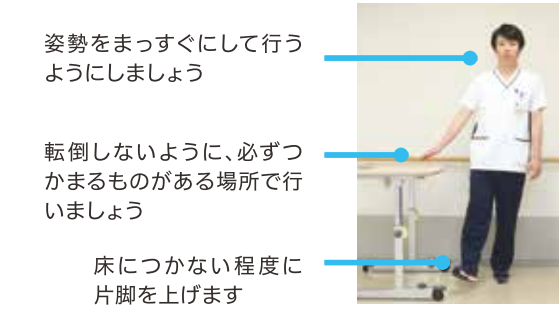
いつまでも自分の足で歩くために…  
**ロコトレを始めましょう！**



ロコモにならないためには、若いうちから早めの予防が肝心です。効果的なのがロコモーショントレーニング(以下ロコトレ)です。そこで、今すぐ始められる2つの簡単なロコトレをご紹介します。

**ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう。**

**1 片脚立ち**でバランス力をつけよう！



※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。  
支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います

**2 スクワット**で下肢筋力をつけよう



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します  
つま先は30度開く

<ポイント>  
●太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

※深呼吸するペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

**しっかり動いたら、しっかり栄養を！**

- メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。
- 「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。
- 栄養バランスは1週間の中でとる。無理なくそろえるのが続けるコツです。

**ロコモ チャレンジ！WEBサイト**

ロコトレの詳しいやり方は、「ロコモ チャレンジ！WEBサイト」へ！

ロコモチャレンジ 検索

