

みなみ だより

vol. 2

2011年11月

外来紹介 泌尿器科

2

外来紹介 小児科

3

「みなみまつり」リポート 4・5

創立33周年を迎えました 6

足底筋を鍛えて転倒予防！ 7

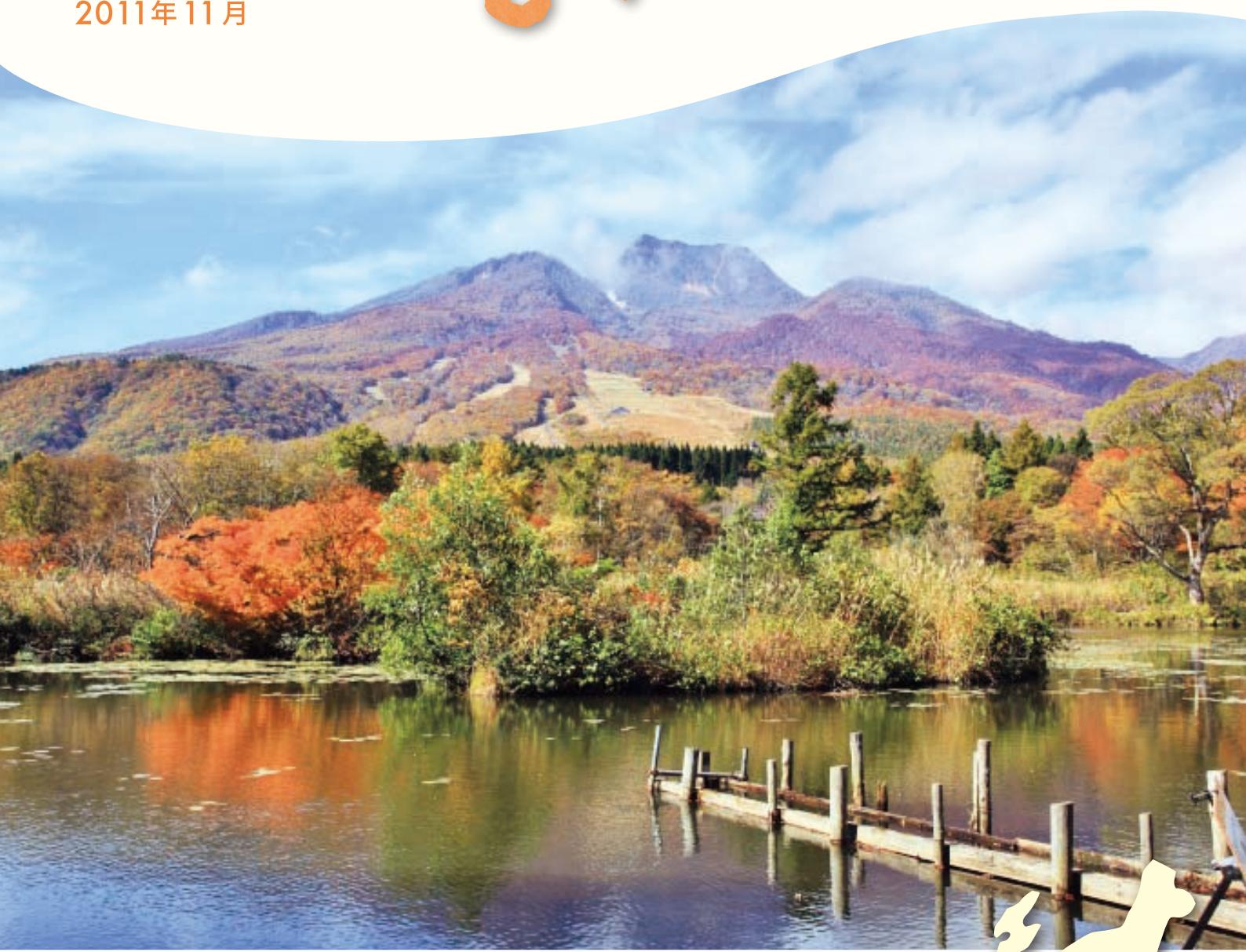
からだにおいしいレシピ

おからもち

7

外来診察表

8



医療法人 恒仁会



新潟南病院

介護老人保健施設 女池南風苑
併設 在宅介護支援センター 女池南風苑
新潟南訪問看護ステーション

〒950-8601

新潟市中央区女池神明1丁目7番地1

TEL (025) 284-2511 (代表)

FAX (025) 284-2080

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

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします



写真提供：看護師 小沼末子

泌尿器科



泌尿器科医師
小松原 秀一

(泌尿器科の 対象疾患)

- 排尿障害
(前立腺肥大症、神経因性膀胱、過活動膀胱など)
- 尿路感染症
(膀胱炎、腎盂腎炎、尿道炎など)
- 尿路性器がん
(腎、膀胱、前立腺、精巣のがんなど)
- 尿路結石症
(腎結石、尿管結石など)

●泌尿器科が診る病気は？

泌尿器科は腎、膀胱、尿道などの尿路系と前立腺や睾丸（精巣）などの病気が守備範囲です。主に頻尿、排尿困難、尿失禁、血尿など尿の異変に気づいて受診されることが多いのですが、救急当番医からは尿路結石や尿路外傷が紹介され、内科医の診察や検診のデータからは、思いがけず尿路や男性器のがんが指摘されることもあります。

●ところで前立腺って何？

高齢男性の排尿にまつわる悩みには、前立腺が深く関わっています。前立腺は男性の膀胱直下にあるクルミ大の臓器で、中心部を尿道が貫く構造になっているために、前立腺が肥大すると、尿道を圧迫して症状がでるのであります。尿の勢いがなく、頻尿、時には飲酒後に尿が出なくなつて大変、という事態になることもあります。



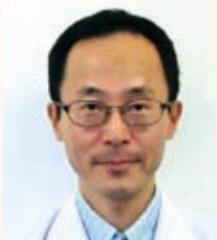
●前立腺がんとは？

近年前立腺がんの増加が著しく、著名人の発病の報道などもあって、関心が高まっています。前立腺肥大症とは異なり、早期のがんには症状がありません。がんは前立腺の辺縁部に発生するため、中心部を通る尿道への影響が少ないためですが、進行すると排尿症状も表れますし、骨転移による症状も出てきます。前立腺肥大症の人にがんが見つかることもあるのですが、肥大症ががんに変化することはありません。手術や放射線以外にも、内分泌療法という特有の治療法があってよく効きます。ご高齢の方でも、進行したがんでも身体にやさしく治療できます。

●50歳になつたら PSA検査を受けましょう

がん発見の決め手は血液のPSA検査です。PSA（前立腺特異抗原）は前立腺の正常細胞やがん細胞が産生する物質で、その数値が高い程がんの可能性は増します。最終診断には前立腺組織を採取する生検が必要ですが、異常が軽度の場合は生検を後日に延ばして、PSA検査をやり直すこともありますのでご了承ください。潜在がんと呼ばれる無害のがんが見つかった場合には、治療を行わずにPSAを定期的に検査することもあります。安心して検査を受けてください。

小児科



小児科医師
桑原 厚

心も苦しめるということは理解いただけると思います。なお、供給体制が整いワクチンが普通に受けられるようになってから、当科にヒブ・肺炎球菌の髄膜炎で入院する患者さんはほとんどいなくなりました。

●予防接種の事例 その2

自分の知り合いに、おたふくかぜ罹患後に左耳が聞こえなくなった男性がいます。外食産業にお勤めで、会社からも将来を嘱望されていました。沖縄に新規開業する時に責任者として派遣されるような人でした。息子さんがおたふくかぜになった後、彼も罹患しました。頭痛、めまい等で苦しんだ後、左耳が聞こえなくなっているのに気付きました。おたふくかぜ罹患後の難聴は1万人から2万人に1人位の発症で回復は期待できないと言われています。仕事を続ける上のハンディになり、疲れることが多くなったためか、彼は仕事を辞めてしましました。最後に会った時、「(桑原に勧められたように) ワクチンを受けておけばよかった」と話していました。

●予防接種の大切さ

予防接種の大切さは、皆さんが理解していらっしゃると思います。ただ、忙しかったり、ちょうど予定していた日に子どもが発熱して受けられなくなったりしてスケジュール通りに接種できなかったお子さんもいらっしゃると思います。一度母子手帳を見直してみてください。また、予防接種についてお聞きになりたいことがあります。

ヒブワクチンが接種できるようになった時、お母さんにお聞きしました。「もし、お子さんが乳児だった時にワクチンが接種できたら、受けていましたか?」。即答で「はい」と返事をなさいました。もちろん結果論でしかなく、実際に受けているかはわかりません。ただ、感染症は子どもの身体に苦痛や後遺症を与えるだけでなく、親の



●予防接種の事例 その1

平成17年5月、自分が新潟南病院に勤務するようになった時のことです。病棟にインフルエンザ桿菌b型（ヒブ）感染性髄膜炎の0才の男の子が入院していました。なかなか解熱せず、CTで硬膜下水腫が確認されたこともあり1か月程度入院していました。退院後も外来で、MRIを撮ったり、健診を続けたりして経過観察していました。実は、患者さんの家族は、自分の近所に住んでいらっしゃいます。退院後は、通勤途中にお会いすると少しお話することもありました。患者さんが2才近くになっていた時のことです。その子のお母さんが、お兄ちゃんを幼稚園バスに乗せた後に、同じ幼稚園に通う子がいるお母さんと話している言葉が耳に入りました。「1才6カ月健診に連れて行かなければならぬのだけれど、気が重くて。歩き方もしっかりしていないし、上の子に比べて言葉も遅れているから、健診で何か言われると思うと暗くなる。」。自転車に乗った自分がそばを通るのに気付いて、お母さんは下を向いて話すのをやめました。

自分は、それまでの健診で「特に発達の遅れはありません」と話していて、お母さんも笑顔で応えられていました。実際は、お母さんは自分の知らないところで苦しんでいらっしゃったのだと思いました。幸いなことに、結局は発達の遅れではなく、元気におしゃべりをしたり、走りまわったりするようになりました。病院に来た時も診察室に走って入ってきて、「ここにちは」と挨拶した後、元気にお話しする活発な子です。

ヒブワクチンが接種できるようになった時、お母さんにお聞きしました。「もし、お子さんが乳児だった時にワクチンが接種できたら、受けていましたか?」。即答で「はい」と返事をなさいました。もちろん結果論でしかなく、実際に受けているかはわかりません。ただ、感染症は子どもの身体に苦痛や後遺症を与えるだけでなく、親の

第2回病院祭 「みなみまつり」

リポート

9月17日(土)に、第2回みなみまつりが開催されました。

朝からあいにくの小雨模様でしたが、

昨年に続き大勢の地域の皆様よりお越しいただきました。

ありがとうございました。

「地域とともに、つなごう心・絆」と題し、各部署が準備した企画で、

職員と地域の皆様との繋がりが再認識できるイベントであったと思います。

第3回が行われる際も、大勢の皆様からのお越しをお待ちしております。

当日の様子を、わずかですがリポートします。



実行委員長あいさつ

「みなみまつり」を終えて 広報企画委員会 委員長 間 恵子

はじめに、今年3月11日の、東日本太平洋沖地震以降、一連の災害で亡くなられた方々のご冥福を祈念し、謹んでお悔やみ申し上げるとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

患者、地域の皆様に「新潟南病院」をもっと知っていただき、選ばれる病院になるために、初めて昨年、病院祭を開催致しました。まつりテーマの、「地域とともに、つなごう心・絆」へは冒頭に記した想いを込めて広報企画委員会のメンバーを中心に職員で企画準備をして参りました。

地元ボランティアの方や職員による、踊りや音楽演奏会、キャラクターショーや各部署による健康講座など、おまつり気分を楽しんできただけましたでしょうか。

これからも職員一同精進して参りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

当院は 創立30周年を 迎えました



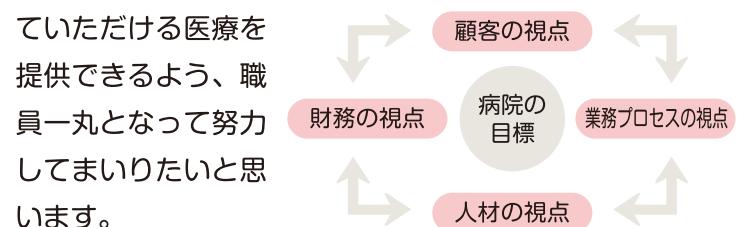
当院では、目標管理システムとして、
バランスストスコアカード(balanced scorecard 以下BSC)を採用しています。
BSCは、ハーバード大学のキャプラン教授と
経営コンサルタントのノートン氏が1992年に提唱したシステムで、
聖路加国際病院など、全国の多くの病院で採用されています。
今号では、その取り組みについてご紹介します。

BSCの大きな特徴としては、いくつかの目標を「財務の視点」、「顧客の視点」、「業務プロセスの視点」、「人材の視点」の4つの視点に分類し、それぞれの視点のつながりが眼に見えるようにわかりやすく工夫されていることが挙げられます。

例えば、よりよい医療サービス＝医療の質の向上のためには、何をすべきなのか？をそれぞれの視点で考えてみます。まず、人材の視点では、「研修に参加する」、「より専門的な資格を取得する」などが挙げられます。そして、人材の視点で得た知識を活かし、業務プロセスの視点で業務改善を行います。この結果、顧客の視点でよりよい医療サービスの提案・提供をすることができるようになります。そして、そこで得た利益を財務の視点で管理して、次の人材育成につなげていきます。このようにBSCは、人材育成→業務プロセスの改善→医療の質向上→財務体質の強化→人材育成→…といった流れでそれぞれの視点がつながりあい、らせん階段を上るように医療の質を向上させる仕組みになっています。

当院では、2006年にBSCを導入し、運営サイドを含む全ての部署が参加しています。BSCにおける取り組みは、月に1回の管理職会議上で進捗状況を報告し、情報共有が行えるようにしています。また、年に1回BSC大会を開催し、優れた取り組みをした部署を表彰しています（平成22年度の最優秀部署は看護部2病棟でした）。表彰する事により、職員のモチベーションも上がると考えます。BSCを導入することにより、各部署の目標や取り組みが第三者から見ても理解しやすくなり、風通しの良い病院に近付いてきていると感じております。

当院は、医療をはじめとして、保健活動、福祉活動を通じて地域の皆様が安心して、安楽に日常の生活を送っていただくことを使命としています。これからもBSCの取り組みを通じて職員と組織が成長し、その結果利用される皆様に満足していただける医療を提供できるよう、職員一丸となって努力してまいりたいと思っています。



足底筋を鍛えて転倒予防!

From リハビリ部

私たちが歩く道は、凹凸があったり、傾斜があったりと様々な状態です。

足の裏には様々な感覚器があり、更には筋肉も存在します。

足の筋肉が衰えてくると転倒する危険が増してきます。

ここでは簡単に出来る運動を2つ紹介します。

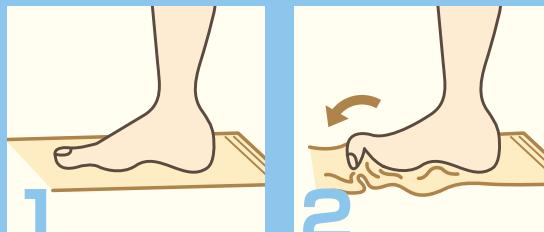
靴下つかみ

裸足の状態で、
靴下をつまみあげ
パッと離します。



タオルたぐり寄せ

足の下にタオル
(手ぬぐい)をしき、
足指だけでたぐり寄せます。



ポイント

回数は、10回を1セットとして、自分の調子に合わせて行って下さい。掴めなくても、たぐり寄せられなくても、指を一生懸命動かす事で運動になっています。

からだにおいしいレシピ

大豆デザートでおいしく健康!

“おからもち”



健康効果の高い大豆製品を使い、
カロリーも低く抑えられて
ダイエットにも役立つ一石二鳥のデザートです。

[材料 / 1人分]

● A

おから	25g
牛乳	25cc
水	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2/3

● きな粉

塩	適量
砂糖	適量

[作り方]

- 耐熱容器にAを混ぜ合わせて、電子レンジ(600W)で1分間加熱。
- 電子レンジから取り出してよく混ぜ、再び2分加熱。さらに混ぜて冷ます。
- 好みの大きさに手でまるめて、塩と砂糖を混ぜたきな粉をからめて盛り付け、残りのきな粉をかけて完成！

大福もち(1個) **240kcal**

串団子(1本) **170kcal**

きな粉もち(85g) **240kcal**

比べてください！

おからもち

85kcal

編集後記

みなみだよりも2号目の発行となります。1号目は好評で今回も増刷となりました。
今後も皆様に興味深い記事を掲載できるよう努力します。

広報企画委員会 看護部 佐藤 治子

写真募集中!! 毎号の表紙を飾る写真を募集しております。奮ってご応募ください!

