

# 竹内病院 だより

## 11月号

医療法人  
社団仁利会
 竹内病院
宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第87回】

### 番外編 マラソン大会に参加してきました!

消化器外科医師 豊永 健二

今年の「竹内病院だより1月号」に今年の目標として「マラソン大会に参加すること」をあげていましたが、漸く実現することができました。初めて参加して走ったマラソンなので少し御紹介させて下さい。参加したのは10月18日の日曜日に行われた第29回綾・照葉樹林マラソンです。

友人より、走り易いコースで初心者にも優しいと聞いていたので初マラソンは綾マラソンと決めていました。最近ではコンスタントに週2回15km程度走っていたのでハーフ(約21km)の部にエントリーしました。ぶっつけ本番は不安なので当日までに20kmを走って見ましたが、終盤になると膝や足首に相当なダメージがくるのが分かりました。新しいシューズも準備していましたが、真新しいシューズでは翌日の疲れがひどかったため当日は履き慣れたシューズを準備。当日は当院看護師の中村君とともに会場へ向かいました。



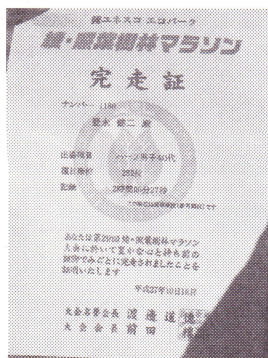
走る前は余裕の笑顔

当日は朝から雲1つない快晴でした。例年朝は駐車場に入る車で混雑するとのこと、7時前には出発し渋滞にもはまらず会場に近い所へ駐車。会場に入るとすでにかかなりのヒト・ヒトでごった返していました。親子マラソンの部もあるため子供連れも多かったです。シートを広げて休む陣地を確保して、あとは準備運動と水分補給、ゼッケンを付ける等の走る準備を。ちらりと周りに目を向けると色々な仮装をするヒト、チームで衣装をそろえているヒト、テーブル出して優雅に食事し、一見ピクニック?と思えるようなヒト、昨日飲み過ぎたのかいびきかいてグースカ寝ているヒト等さまざまでした。それぞれこのイベントを楽しんでいる様でした。

ハーフの部は午前10時スタートでした。スタート地点も混雑しており友人を見つけることも出来ませんでした。スタートしたあとは周りの皆さんが早いのにビックリ!当日は日差しが強く気温がぐんぐん上がっていたようで、大量の汗をかいていました。やはり終盤はフラフラでしたが、沿道の多くの住民の方々が大きな声援を下さり後押ししてくれたようで、無事最後まで走りきることができました。目標としていた2時間を切ることは出来ませんでした。初めての参加でしたのでよしとしましょう。

疲れきってのゴールでしたが(ゴール後の写真取りを忘れた!)、終わってみると疲労感よりも達成感・爽快感のほうが勝っていました。しかし80歳以上の方も参加されており元気に走っておられました。若いときから続けていらっしゃるのでしょうか、見習いたいものです。しかしマラソン後には筋肉痛がやってきました。病院4階までの階段はとともきつかったです。一緒に走った中村君はどうか?と思ったら、なんと!マラソンの翌日月曜日は仕事休みを取っているのではないですか!!いいな~

若くないので筋肉痛は翌日より2~3日遅れで強くなりました。私もまたすっかり練習して次の大会に望みたいものです。しばらくは人知れず階段で「イタタ…」ともらして仕事頑張っていました。トホホ...



祝! 完走!



## 「薬剤部便り」

薬剤師 濱田 真由美

朝夕冷え込む季節になってきました。今年は、盛夏の醍醐味を満喫することなく、あっという間に秋になった感じがして、少し残念な気もしますが、気が付けばもう11月。当院でも、先月から、インフルエンザの予防接種が始まりました。

すでにご存じの方も多いかと思いますが、今年のワクチンは今までのワクチンと少し異なります。これまで3価(A型2株 + B型1株)であったものが、B型インフルエンザワクチンが1種類追加され、4価(A型2株 + B型2株)になりました。今まで、世界保健機構(WHO)も3価のインフルエンザワクチンを推奨していたこともあり、正しい予測がされれば問題ありませんでしたが、ここ最近では2株のB型インフルエンザが同時流行する傾向が増えてきたため、4価のインフルエンザワクチンが求められていました。アメリカでは日本に先立って2013-2014のシーズンから4価のワクチンを導入し、A型・B型インフルエンザを予防する際に有効であることを報告しています。

「インフルエンザ予防接種をしたのにかかった!」そんな話を聞くこともあるかと思います。インフルエンザの予防接種の効果はいかかなものなのでしょうか?残念ながら、インフルエンザのワクチンを接種したからといって、完全に予防できるというものではありません。厚生労働省の研究チームによると、完全に予防はできないが、発症と重度の症状を抑える効果はあるとのこと。

実際、厚生労働省のガイドラインによれば、65歳以上の高齢者においてワクチンを接種せずにインフルエンザにかかった人を対象に、もし予防接種を受けていたとしたら34~54%はかからずに済んだと示しています。また同じく死亡した人の中の82%は死亡せずに済んだと示しています。このことから、特に、インフルエンザにかかると重症になりやすい方(65歳以上の方、心臓・肺・腎臓の慢性疾患を持つ方、喘息患者、糖尿病患者、免疫不全患者、重症の貧血患者・その他の病気・障害のため介護を必要とする方等)には、インフルエンザワクチンの接種が勧められます。インフルエンザの流行時期は、通常12月から翌年3月ごろですが、ワクチンの効果が期待できるのは、接種後2週間から3~6ヵ月ぐらいと考えられていることから、12月までには接種を完了することが望ましいでしょう。

ところで話は変わりますが、漢方では、症状が出てから治療するよりも、日頃から病気にならないように「養生」を心がけることが、何よりも大切なこととされています。日本では、江戸時代に儒学者 貝原益軒が書いた「養生訓」というベストセラーになった書物の中で、養生の知恵と自らの経験を綴っています。その養生の心がけの一つに、「外邪を避ける」というものがあります。外邪とは、健康を損ねる原因のうち、自然界にあるもので、簡単に言うと気候の変化のことです。つまり、極端な夏の暑さや冬の寒さを避けることが「養生」につながると説いています。これから、厳しい寒さが訪れますが、「寒邪」を避け、自分の体調のちょっとしたバランスの崩れに早めに気づいて、食生活や生活改善により病気を未然に防ぐなどの心と体の“養生”を心がけたいと思う今日この頃です。

## 「入職しました」

受付事務 黒岩 直子

10月21日より入職しました受付事務の黒岩直子です。

最初にご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、できるだけ早く仕事に慣れ、皆様のお役にたてるように頑張りたいと思います。よろしく願いいたします。



## 「院内感染研修会「院内感染原因菌 緑膿菌対策」に参加して」

外来看護師 坂上 真喜子

緑膿菌は湿潤した環境を好み低栄養状態でも増殖するそうです。シンク周りや浴室なども汚染を受けやすいため、しっかり汚れを落とし、常に乾燥した状態を保つことが大切です。固形型石鹸は使用後の乾燥が不十分だと汚染されやすくなります。また、液体せっけんの場合は継ぎ足し使用を行わず容器の洗浄と乾燥を必ず行う必要があります。緑膿菌対策として、十分な手洗いはもちろんですが、手洗いができないときは、アルコールを用いた日常的な手指消毒が最も効果的だそうです。

手洗いは、①流水で洗う②液体せっけんを用いる③しっかりと水分を拭き取る④30秒以上かけて洗い残しの無いように洗うこと、アルコール消毒は①水分を拭き取ってから使用する②十分な量のアルコールを使用する③15秒以上かけて乾燥するまでしっかりすり込むことがポイントだそうです。

今回は緑膿菌を主に勉強会が行われましたが、これから流行ってくるインフルエンザやノロウイルス対策にも、手洗いや手指消毒は不可欠だと思います。感染経路を遮断するためにも、手洗いをしっかり行っていこうと思います。



院内感染研修会(職員食堂にて)

## 「患者様の声」

編集部員

寒いのか暑いのか・気温の変化が著しく変わります。風邪などひかれていませんか？さて、当院には療養型病床がありまして長期療養中でご年配の方が多くいらっしゃいます。今日はJ/Kさまの元へ如何ですか〜と尋ねてみました。

ここに入院されて3ヶ月程経ちますが、調子はどうですか？「この看護師さんや介護の方たちはどなたも良くして下さり良いですよ。気を遣って面倒みってくれるの」環境はどうですか？「良いわよ。ずっと寝ているとボケてしまうかもしれないけど、寝てばかりで申し訳ないわ。でも、居易いわね」褒め言葉が続きます。有難いことです。

ご自宅では何をしてお過ごされておりましたか？「ピアノを教えたり、専業主婦だったりよ。」憧れますね〜専業主婦。「若い頃から手芸が好きで編み物、刺繍をしたり、ピアノを弾いたりでした」レース編みもされるのですか？「勿論よ！若い頃はレース編みが流行っていたのよ」と、会話が弾みます。ご主人が亡くなられてからは、趣味があったから過ごせたように話されておりました。

では、一人で寂しいですね？「大勢の家族の中で独りぼっちより、一人で過ごす方が、気ままで良いわよ。食べたい物があれば食べに行くし、出前もあるし、食べたくなかったら作らなくて良いし気が楽よ。老後が楽しいわ」と、ん・これも長生きの秘訣かもと内心・ふふふと笑みの浮かぶ編集部員でした。

9月の敬老の日に、霧島自治会(子供会)の方が、子供さんたちが作ってくれた絵手紙を届けていただいた事を思い出され、「とても可愛いし嬉しかったわ」と優しい笑顔で話して下さいました。入院されているとお食事もお楽しみの一つかと？「美味しく頂いていますよ。欲を言えば南瓜とジャガイモは入れ歯にくつつくので・でも、好き嫌いなく満足よ」と言って下さいました。ありがとうございます！担当に伝えますね・と、私の誘導に「ついつい昔を思い出しながらおしゃべりしたわ。」とすごく良い笑顔で答えて頂きました。お休みの所おじゃましました。ありがとうございます。



『『伸びる女と伸び悩む女の習慣』を読んで』

2F病棟看護師 福光 葵

最近の本を読む時間も無くなり、今回読書会の担当が回ってきて本を読む良い機会になりました。本屋に行って1番先に目が言った本を読みました。その中で心に残った2つの言葉を紹介させていただきます。

「伸びる女はできないことを見つけて喜び、伸び悩む女はできることを見つけて喜ぶ。」

最初から何でもできる神様のような人はいません。まず大切なことは自分でできないことを知る。できないことを知ったらそれを自ら学ぶことです。仕事はすべてを手取り足取り教えてくれる人はいません。足りない知識は、自分で調べたり、先輩の背中を見て学んだりします。最初はできなくてもやがて少しずつできるようになります。そうすると自信がついてだんだん楽になります。仕事が楽になり、職場の人間関係にもなれると居心地の良い空間が出来上がります。

「伸びる女は失敗をきっかけに成長し、伸び悩む女は失敗しないように努力する。」

成功の反対は失敗ではなく、失敗を恐れるあまり、何も行動しないことだと思います。痛い思いをすると立ち直れないほど落ち込みます。落ち込んでドーンと沈んだ状態を経験した方がいいと思います。とことん底辺まで落ち込んだところの景色を見ることになるでしょう。そこからゆっくり這い上がっていく景色も楽しめます。プールの底から一気に浮き上がると気持ち悪くなります。だからゆっくり上昇するといいいのです。一度這い上がる経験をするるとたくましくなります。同じ失敗を繰り返さないようにすればいいのです。同じ失敗をして落ち込んだ人の気持ちにも共感できます。失敗を恐れてビクビクするより、失敗したらフフンと笑い飛ばして次なるステップにつなげていくことが大切です。

私はこの2つの言葉がとても心に残りました。今は看護師になり2年半が過ぎ学生でもあります。仕事も毎日が勉強です。一日一日を大切に日々努力、日々成長で頑張っていきます。

お知らせ

年末年始の診療について

12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
日	月	火	水	木	金	土	日	月
休診	通常通り	休診	在宅医	休診	休診	休診	休診	通常通り

●年末年始の休みは12/29(火)～1/3(日)となっております。●12/30(水)は在宅医となっております。  
※ただし、急患におかれましてはこの限りではありません。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

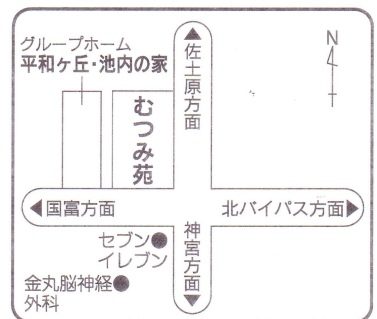
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科・内科  
肛門外科・リウマチ科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

■平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時

■土曜日/午前8時30分～正午

※急患は随時受付いたします※

■休診日/日曜・祝祭日

■健康診断、随時受け付けております。

