


竹内病院 だより

11月号

医療法人
社団仁和会

 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129回]

「今年のまとめ・上半期」

消化器外科医 豊永 健二

11月となり肌寒くなってきました。宮崎は天気が良いと10月までは半袖で暮らせることも多く過ごしやすいため大好きです。しかし最近はお過ごしやす秋は短くなっているようで寂しいです。今年では平成から令和の時代に移り変わる大きな節目となる1年でしたね。私も色々あってバタバタとしていました。この1年の出来事を振り返りながら、個人的に私が気になったことを見ていきたいと思います。今回は上半期6月までです。

1月…正月の恒例、箱根駅伝では5連覇をねらう青山学院を下し、東海大学が初の総合優勝、それも新記録での初優勝でした。テニスの全豪オープンでは大阪なおみが優勝、昨年の全米オープンで初優勝しており、グランドスラム2連勝で世界ランキング1位へ。また史上最年少の10歳のプロ棋士が誕生、小学4年生の仲邑薫さん、これからも頑張ってくださいね。

2月…東京五輪でメダルが期待されていた競泳の池江璃花子選手(当時18歳)が白血病と診断、治療に専念。ゆっくり静養され治療を乗り切り快方を願っております。21日早朝には北海道胆振(いぶり)地方で震度6弱の地震発生、ひび割れた道路や多くの山が崩れた空撮報道が思い出されます。復旧は進んでいるのでしょうか? 22日には日本が打ち上げた探査機「はやぶさ2」が小惑星「りゅうぐう」への着陸を成功させました。

3月…昨年11月に虚偽報告にて逮捕・勾留されていた日産自動車のゴーン元会長が108日ぶりに保釈、その際に作業員に変装していたことが報道されました。21日には米大リーグで長年活躍したイチローが日本での開幕戦に出場、試合終了後に現役引退報道。深夜の会見では引退に後悔や思い残したことは? と聞かれて「後悔などあるはずがありません」という鳥肌が立つ名言を残しました。

4月…1日に平成の次の元号は「令和」と発表。16日パリの中心部にあるフランスを代表する歴史遺産のノートルダム寺院で火災、主に寺院上部での火災で屋根の2/3が焼失したようです。18日には平成天皇が伊勢神宮に参拝され退位の報告をする「親謁の儀」が執り行われました。また87歳の高齢者が運転する乗用車が東京・池袋で男女12人が死傷、うち母親と3歳の娘の2人が死亡するという痛ましい事故が発生。これを機に高齢者の免許返納の動きが出てきました。天皇即位に伴い27日から10連休がスタート、30日には平成天皇の「退位の儀式」、これまでありがとうございました。

5月…1日より新元号「令和」へ、書類でも日付の平成を二重線で消し「令和」と書き換える作業が必要となりました。2020年東京五輪の観戦チケットの受付開始、しかし現在はマラソンの北海道移転でチケット問題が出ていますね。そして個人的には、20日の元F1王者ニキ・ラウダ氏訃報が残念でした。瀕死の事故、重症を負いながらも3回もF1王者となったレジェンドでした。御冥福をお祈りします。

6月…大阪や福岡でも高齢者運転の事故が相次ぎ多くの死傷者が出てしまいました。高齢者が関与している事故が過敏に報道される事態です。ただ統計によると平成が始まった1989年の交通事故死亡者は1万1千人を超えていましたが、2017年は3694人へと減少はしています。交通事故死0へ向け更なる安全性の改善を期待します。スポーツではアメリカ留学中の陸上サニブラウンが全米大学選手権の100m決勝で9秒97を記録して日本人歴代1位の記録を出しました。ただレースは3位で世界はまだまだ速いです。またバスケの八村塁がワシントン・ウィザーズにドラフトで1巡指名を受けました。活躍を期待します。香港では現在まで続いている逃亡犯条例に対する大規模デモが6月から始まっています。中々収束せず、事態がこじれ商業・観光業に大打撃、残念です。

いかがでしょうか? 皆様にはまだ色々思い出されることもあるでしょう、今回は私の独断なのでお許し下さい。色々な記事を見返しながら記載しましたが、忘れていたことも多く、また自分や家族の出来事も合わせて思い返されて、有意義でした。

皆様も年末に向けて思い返してみませんか? 次回は下半期です。

「宜しく願い致します」

内科・リウマチ科医師 山元 美保子

10月に就任しました、内科・リウマチ科の山元 美保子です。足りない点も多いかと思いますが、精一杯頑張りますので、宜しく願い致します。

漢方が好きで、自分でも飲んだり、飲めると言われる患者さんには、よく処方させて頂いています。検査しても特に異常なく“気のせい”と言われて傷ついていらっしゃる方には、漢方の出番のことが多いです。診断がつかなくても漢方なら、困っている“症状”に対して処方できるからです。

又、冷えや疲れといった西洋薬ではなかなか対応しにくい症状も、漢方が得意とするところ。病気というほどでもないけれどなんだか不調、という時も、漢方は役立ちます。

より元気に、快適に日々を過ごすために、漢方を試してみられませんか。どうぞ気軽にお声掛け下さい。

「入職の挨拶」

南3F看護師 久平 莉緒

10月1日より入職し、3階病棟で勤務させて頂いている久平莉緒と申します。以前は鹿児島の病院で働いていました。看護師としての経験はまだまだ浅く、新しい土地での生活に不安もありますが、精一杯頑張りたいと思います。

多くのことを学び経験を積んでいきたいです。宜しく願い致します。

南2F看護師 白石 小鉄

10月10日より竹内病院2階病棟に入職しました、白石小鉄です。正看護師としての経験が浅くまだまだ未熟ですが、皆さまからの厳しくそして温かいご指導を下に成長していきたいと思っております。よろしく願い致します。

「事務室だより」

事務職員 畑中 裕美

秋もいよいよ深まって、朝夕めっきりと冷え込む日が続いております。私事ですが、入職して1年が経とうとしております。あっという間に過ぎていった一年でした。

事務室での仕事は多種多様で、臨機応変に対処しなければならないことが多い部署です。その為、つまづく事も多々ありその度に先輩方に助けていただいております。主に健診業務に携わっており、日々健診結果と向き合っているため、健診の大切さを痛感しております。皆さん、健診を受けましょう。

「防災訓練を行いました」

11月13日水曜日の13:30より平日日勤帯の火災を想定した避難・消火訓練を行いました。防災訓練は年に2回行っており、夜勤帯を想定したり、地震の想定だったり与实际どんなことがいつ起こるかはわからないので日頃の訓練が大事になってきます。

当院の入院患者様の状況を鑑みると、担送・護送の方の避難に重きを置いた訓練が必要になると考えられます。担架を持って何度も避難場所と病棟を往復するのはかなりきつい訓練だったと思います。

近年大きな被害を出す自然災害が増えてきているように感じます。特に夏場の台風被害は悲惨な状況になりがちです。もちろん事前の対策も重要ですが、実際に災害が起きてしまったときに病院としては患者様や御



家族、そして職員の命をどう守るかを最優先に考え行動しなくてはなりません。更には、今回は避難の訓練ですが実際に被災した際は電気・水道・ガス等が使用できなくなる可能性があり、避難した後のことも考える必要があります。現在当院には備蓄の食料や水、非常用電源等は準備しています。しかし、量として十分なのか、もっと必要なものは無いかなど議論を重ねているところでもあります。

多分「これならば絶対大丈夫！」という結論が出ることは無いとは思いますが、それでも今できる訓練や物品の備蓄を怠らず日頃から備えていこうと思います。

「医療安全院内研修」

11月14日木曜日に医療安全の院内研修を行いました。今回は医療事故を防ぐための提言を院内の理学療法室、薬剤部、放射線室からしてもらいました。普段の業務で感じた日常に潜む危険因子だったり、事故を未然に防ぐための日常の活動だったりを紹介し、どのように患者様また職員を医療事故から守っていくかということで参加者一同真剣に聞き入っていました。

環境的なリスクを取り除くことや機器の点検を行うこと、人によるチェックの方法を少し変えることで減らすことのできる医療事故は少なくないと思います。また、起きてしまった医療事故から学び、二度と起きないように対策を講じることは必ずしなくてはなりません。職員一人一人がこの研修で学んだ事を日頃の業務に生かし、医療事故を防ぐことのできる体制づくりを病院全体でやっていくことがより良い医療の提供に繋がるのではないかと思います。

栄養士 小林 和子

美味しい料理

朝、夕の冷たい空気が心地よい今日この頃ですが、皆さま如何お過ごしでしょうか。

気持ち良いからと、ぼ~っとしていたらすぐにサンタさんがやって来ますよ。くそ暑い夏から始めたウォーキングさぼらず続いています、ふ~と思います。「ここまで太る前に、なぜ甘いものを減らさなかったか」と。行きは良い良い♪ 帰りは辛い…で、歩き過ぎて戻れるのか心配な日々です。

さて、今月は反省を込めて書きます。

脳のために⇒DHA(ドコサヘキサエン酸)…悪玉コレステロールを減らしてくれる。脳や神経組織の機能を向上させる。視力が向上する。

DHAを、多く含む魚 1位:鮭(トロ) 2位:鱒 3位:鯖 4位:秋刀魚 5位:鱈

血液のためにIPA⇒(EPA)(エイコサペンタエン酸)…血管内で固まった血液を溶かしてくれる。血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす。

EPAを、多く含む魚 1位:鱒 2位:鯖 3位:ニシン 4位:鱒 5位:秋刀魚

覚えていますか?「おせちも良いけどカレーもね!」のコマーシャルを。いやしい私にとってナイスなコピーで「アイスも良いけどケーキもね!」と究極の選択でありまして、優柔不断の私は「どっちも~」と血液ドロドロになっても食べ物には執着してしまいます。…職業柄ですか。。さて、魚のどこにどんな栄養があるのかご存知ですか?

成分表を基にご紹介しますね。

頭…骨ごと食べればカルシウムやリンが豊富です。かまの部分は脂ものって身も締まり最高です。目の周りは、ビタミンAやDHAの宝庫。若者ならバリバリ言って食べれると思います。魚好きの私は、特に鯛の目の周りは人にやりたくない所です。然し鯛の骨は、腐っても鯛というくらい硬いのでやめましょう。

内臓…新鮮な魚の内臓は多くのビタミンがいっぱい。カルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDも入っています。秋刀魚を焼いたら内臓から頂くくらい美味しいですね。

卵…健康に欠かせないビタミンA・B群・Eの他、銅・亜鉛等も多く含んでいます。

血合い…ビタミン類と鉄が豊富で、貧血予防に最適。特にビタミンB₁は身の数倍から数十倍も。すこい。カツオや秋刀魚とかいっぱい食べれますね。

皮…身よりもビタミンA、B₁が豊富です。黒い皮にはビタミンB₂、ゼラチンが多いそうです。鱈のアラ煮の時は最高です。プリンプリンして旨い。

ひれ…皮膚や筋肉を作るコラーゲン(たんぱく質の一種)を多く含んでいてお肌プルプルって感じですね。フカヒレかぁ、、、高いたろうなぁ、、「安心して下さい」私のお肌も脂肪でプルプルしています。

身…高たんぱくで、青魚の脂肪には生活習慣病予防に効果のあるDHAやIPA(EPA)が豊富に含まれています。白身魚にはコレステロール値を下げるタウリンも豊富なんです。

これから年末、年始にかけてご馳走の機会が増えて来ます。どうぞ自愛下さいませ。

★ 美味しいと 勤められても 断われる 勇気があなたの 命綱…えらい!

さかな好き 猫も嫌がる 箸使い 残すところない 美肌持ち …合格!

お知らせ① 年末年始の外来診療について

2019年から2020年にかけての年末年始の外来診療は以下の通りとなっております。

12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
土	日	月	火	水	木	金	土
通常通り (午後休診)	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常通り (午後休診)

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

お知らせ② 在宅医について

12月22日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。

また、急患の方におかれましては、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

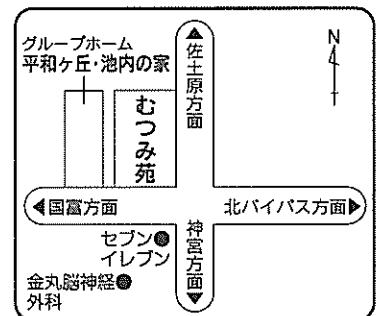
TEL(0985)39-6623

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・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.zinwaku-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。

