



翠清会 ニュース



日本医療機能
評価機構認定施設

6月号
(170号-第1版)
2009.6

病院理念

Patient First「患者さん第一」

ファースト・オピニオン (First Opinion) を提示でき
セカンド・オピニオン (Second Opinion) を
求められる病院に!

基本方針

- 脳神経外科・神経内科専門病院のスタッフとして社会的責任をはたし、24時間常に質の高い医療を提供します。
- 患者さんの安全と安心を確保し、常に医療事故の予防と対策につとめます。
- 患者さんの権利を尊重し、病状説明と情報(カルテ)開示を行います。
- 患者さんの個人情報の保護を確実にします。
- 急性期から慢性期、在宅まで地域の関連機関と連携を強化します。
- 翠清会の職員である誇りを持ち、常にプロとしての実力を高める努力をします。

新入社員 を 迎えて

平成21年4月1日、翠清会梶川病院に看護師10名、言語聴覚士2名、理学療法士2名、介護老人保健施設ひばりに介護福祉士3名の新人を迎えました。これまで学んできた知識、技術をそれぞれの医療あるいは介護の現場で、十分に発揮してくれるものと期待しています。

また、医師不足が深刻な社会問題となっている現況のなか、当院では本年もこれまでどおりの診療体制を維持することができ、ありがたく思っています。Patient First (患者さん第一) の病院理念のもと、より安全でより高度な医療が提供できるよう、私をはじめ、神尾昌則副院長(内科部長)、野村栄一新副院長(神経内科主任部長)、須山嘉雄新副院長(脳神経外科部長)を中心とした強い組織力を持って取り組んで参りたいと思います。脳神経外科と神経内科の専門病院として地域の皆様に少しでも多くご満足していただけるよう今年度も職員一同頑張ります。皆様の視点でお気づきの点がございましたら、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



院長 若林 伸一

栄養部通信



高脂血症から脂質異常症へ

脂質異常症は、以前は「高脂血症」と呼ばれ、総コレステロールや中性脂肪の値が高い症状のことを指していました。

血液検査などで、中性脂肪・総コレステロール・LDL-コレステロール・HDL-コレステロールという言葉を見たことがあると思います。

総コレステロールが高値でもHDL-コレステロール値が基準値を超えている場合は動脈硬化になりにくく、LDL-コレステロール値が高いほど動脈硬化の進行を促進させることがわかってきたことから、総コレステロール値のみでなくLDL/HDLコレステロール値も見ることで動脈硬化への影響を正しく判断できると分かり「脂質異常症」と名称が改められました。

では、脂質異常症を予防・治療していくにはどのような食生活にしたらいいのでしょうか？

脂肪の摂り過ぎに注意し、血中のコレステロール値を適した水準に保つために、牛肉・卵・バターなどの動物性脂肪やコレステロールの多い食品の摂取を控えるようにします。

動物性脂肪の中でもマグロやブリ・サンマなどの青魚に含まれているDHAやEPAにはLDL-コレステロールを下げ、HDL-コレステロールを上昇させる作用があるため「肉より魚」の食事になるようにします。

また、野菜やきのこ類・海藻に豊富に含まれている食物繊維には腸管で脂肪や糖質を吸着し腸管からの吸収を妨げることでコレステロール値の上昇を抑える作用があります。

そこで、病院のお食事では魚料理の頻度を高く、一日20gの食物繊維の摂取を心がけています。

栄養部 塩野麻美 服部友香



今回は、4月1日の*開院記念*の花見弁当から一品のレシピをご紹介します。

開院記念
お花見弁当

【4月1日 昼食のメニュー】

- ・桜飯&赤飯
- ・鯛の塩焼き
- ・炊き合わせ
- ・たけのこの木の芽和え
- ・フキの青煮
- ・煮豆
- ・苺&抹茶ミルク寒天
- ・すまし汁



たけのこの木の芽和え

	<材料>	<4人分>	<1人分>
	・たけのこ水煮	160g	40g
	・出し汁	200cc	50cc
A	・みりん	4g	1g
	・濃口醤油	6g	1.5g
	・イカ	40g	10g
	・木の芽	8枚	2枚
	・砂糖	8g	2g
B	・白味噌	20g	5g
	・薄口醤油	2g	0.5g
	・木の芽(飾り用)	4枚	1枚

〔作り方〕(1人分 42kcal・塩分0.6g相当・食物繊維1.6g)

- ① たけのこは一口大に切り、Aで茹でザルに上げて水気を切る。
- ② イカは一口大に切り熱湯でサッと茹で上げる。
- ③ 水洗い・水気を拭き取った木の芽をすり鉢ですり、Bの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ たけのこことイカを③で和え皿に盛り、飾り用の木の芽を乗せて完成

〈たけのこの良いところ〉



たけのこには100g中に食物繊維が2.8gと豊富に含まれています。上にも記した通り、食物繊維にはコレステロールの吸収を阻害し、体外に排出することで血液中のコレステロールを抑える効果があります。

また、切り口に出来る“チロシン”という白い粉は脳の神経伝達物質材料となり、脳や神経の働きを活発にして記憶力や集中力を高めるといわれています。

さらにたけのこには、疲れを解消するアミノ酸“アスパラギン酸”も多く含まれている為、体がダルい・重たいと感じた時にお勧めしたい食品です。

リハビリ部通信

● リハビリするならこんなことに注意して!! ●

- 前回紹介した指の麻痺に関連して、指は日頃から開いた状態にしておくことが望ましいそうです。例えば、お茶を飲む場合、自由に使える手は湯飲みを持つとして、麻痺が残る方の手は指を開いてテーブルの上に置く!という習慣をつけるのも良いかもしれません。
- 足のリハビリをしている時、つい自由になる足の方だけに体重を掛けがちですが、できるだけ両足に均等に体重が掛かるように心掛けて下さい。日常生活を送っているときも同様です。下の図は段階別に分けた足の麻痺の状態を示しています。参考にして下さい。

理学療法士 山崎裕士

第1段階

ダラリとして、動かない。

第2段階

関節は動かないが、わずかな筋肉の収縮がみられる。



第3段階

仰向けの状態で股関節、膝関節、足関節をわずかに動かすことができる。



第4段階

座った状態で、足を地面につけ床の上を滑らせるように膝関節を90°以上に曲げることができる。



同じく座った状態で膝を約90°に曲げる。そこから更につま先を反ることができる。

第5段階

立ったままで股関節を動かすことなく、膝の屈伸ができる。



片足を浮かせた状態で、かつ膝を伸ばし、爪先を動かすことができる。

第6段階

介助者無しに立ち上がった状態で、片足の開脚ができる。ほぼ自由に動かすことが可能。



- リハビリは途中休憩を挟みながら、ゆっくりと行って下さい。痛みを感じたり、腫れたりしたらすぐに医師に相談しましょう。

外来担当医表 平成21年5月1日～

	診療科	診察室	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
9:00	脳神経外科・リハ	4診	若林(伸)	須 山	若林(伸)	須 山	若林(伸)	根 石
		3診	山 崎		根 石	山 崎		
	神経内科・リハ	1診	野 村	大 貴	今 村	中村(第3週)	野 村	池 上
		2診	大 貴	仲	仲	池 上	仲	
		7診				三 森		
	呼吸器内科	6診				村 井		
糖尿病・内分泌科	3診						山田(2,4週)	
12:00	皮膚科	6診						木矢(1,3週)
2:00	脳神経外科・リハ	4診	須 山	根 石	山 崎	根 石	山 崎	根 石
		8診		若林(伸)		若林(伸)		
	神経内科・リハ	1診	河 野	野 村	野 村	野 村	大 貴	池 上
		2診	仲	今 村	池上(3診)	仲	今村(3診)	
	内科	7診				神 尾		
	循環器内科	6診	岡 田			山 本		
放射線科	8診	若林(千)	若林(千)		若林(千)	若林(千)		
5:30	外科	2診			児 玉		児 玉	

編集後記



先号より、表紙のデザインをリニューアル、及び、脳卒中の発症予防・再発予防には日々の生活にも注意して頂きたいということで、栄養部・リハビリ部通信を連載いたしておりますが、いかがでしたでしょうか。

これまで、私は、当院をはじめ他院の広報誌も楽しく読ませて頂いていたのですが、いざ先号より自分が編集作業に関わるようになると、読み手の方々に、分かりやすく印象付けるものを作成するのは大変難しい事であるなあと痛感する毎日であります。

T・K



電車【5番線】広島駅 → 広島港 …… 南区役所前電停下車

バス【7号線】横 川 → 向洋方面(紙屋町経由) …… 昭和町下車

【10号線】己 斐 → 旭町方面(大手町経由) …… 昭和町下車

【12号線】戸 坂 → 仁保方面(八丁堀経由) …… 竹屋町下車

【23号線】横 川 → 大学病院(紙屋町経由) …… 昭和町下車

【26号線】広 島 駅 → 旭 町(八丁堀経由) …… 昭和町下車

【郊外線】バスセンター → 熊野方面 …… 昭和町下車

【郊外線】バスセンター → 中野東/一貫田 …… 昭和町下車

タクシー

- 梶川病院の所在地は、「国道2号線平野橋西詰め北側」です。
- 介護老人保健施設ひばりの所在地は、「比治山橋西詰めを南へ入る」です。
- 居宅介護支援事業所つばさの所在地は、介護老人保健施設ひばり1階にあります。