

蒼生

2013年
月号

年頭の挨拶

院長 森末正博



年頭の挨拶 院

経済不安、周辺諸国との摩擦、超高齢化社会の到来など予断を許さない状況ではあります。ですが、少しずつでも希望が見出せる社会に変化していくことを願っています。医療において今年は医療法の改正が予定されており、特に病床区分において急性期医療への人的資源の集中化が検討されています。また、消費税引き上げは近々の決定事項で、医療と消費税の問題で新政権は軽減税率の導入に踏み切るかまだ不透明です。今後国民の視点で十分な議論をしていただきたいものです。

さて、当院は今年で楠木剛理事長が御門町に楠木外科病院を開設して50年、曜町に移転して25年目を迎えます。

ます。この間、多くの力をあわせて『地域の皆様に信頼していたる病院』、『職員にとつき甲斐のある病院』をして第三者の評価も取れながら業務改善を行なってまいりました。十分とはいえませんが、ような取り組みを組織継続的に行つていかなばならないと考えておす。今後もこの地域にてはならない病院とのを地域住民の皆様はもり周辺医療機関の皆様いただけるよう私も先立つてさらに努力して所存です。そのためには職種を含めた全職員力、今まで以上の職員一人の質向上へ向けたまぬ取り組みが必要で、今後も業務の改善・発展をお願いいたします。

第19回 福山医学祭（演題） 2012.11.25 福山市医師会館にて

外来看護師の職業性ストレスの実態調査

療養病棟における患者に対する安全確認方法に対するアンケート調査 北病棟 安井博和 武本信子

転倒転落危険度に関する看護師の意識調査 ~経験年数による観察点の相違~

3階 新田加代子 今岡敦子

在住外国人の終末期看護に携わって～コミュニケーション困難な患者さんを通じて学んだこと～

4階 渡辺英雅 占部秀樹 川添忍



知つておきたいダイエットのコツ!

間食をやめればいい?
わかる!!

食べる量を減らせばいい?
わかる!!

わかるてる!!

わかってるけど、それができなくてやせられない。言うのは簡単だけど、実行するのが難しいのが現実。大人になると基礎代謝が落ちやすくなります。仕事や育児などで忙しく、思

わかつてはいるけど、それができなくてやせられないうようには、運動が出来ないこともあります。

うように食事や運動が出来ないことがあります。仕事や育児などで忙しく、思

うように食事や運動が出来ないことがあります。

まずは自分の必要エネルギー量を知りましよう。

エネルギーとは「何をどれだけたべればよい

か」、それを知

自分にあった1日のエネルギー必要量の求め方

自分にあった「1日のエネルギー必要量」を求めるには、まずは「基礎代謝基準値」を知ること。基礎代謝基準値は歳をとることに少くなります。下の表を参考に自分の値を知りましょう。

1日の基礎代謝量の求め方

$$\text{1日の基礎代謝量(kcal)} = \text{基礎代謝基準値(kcal)} \times \text{体重(kg)}$$

例: 30代男性で体重70kgの場合 22.3 × 70 = 1561kcal

年齢別基礎代謝基準値

年齢(歳)	1~2	3~5	6~7	8~9	10~11	12~14	15~17	18~29	30~49	50~69	70以上
男 性	61.0	54.8	44.3	40.8	37.4	31.0	27.0	24.0	22.3	21.5	21.5
女 性	59.7	52.2	41.9	38.3	34.8	29.6	25.3	23.6	21.7	20.7	20.7

上で求めた1日の基礎代謝量に、下の表の身体活動レベルをかけると「1日のエネルギー必要量」が求められます。最近は、外食などメニューに、自炊でもスーパーで売られている各食品ラベルにカロリー値が記載されているので、それを参考に毎回の食事を考えましょう。

エネルギー必要量の求め方

$$\text{1日のエネルギー必要量(kcal)} = \text{1日の基礎代謝量(kcal)} \times \text{身体活動レベル}$$

例: 30代男性で体重70kg、デスクワーク主体の仕事を中心に生活している場合 1561 × 1.75 = 2732kcal

身体活動レベル

活動レベル	身体活動レベル	生活パターン
低い	1.5	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
ふつう	1.75	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
高い	2.00	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活動的な運動習慣をもっている場合

※参考 PHP研究所 見てわかる!栄養の図解辞典

あります。反対にエネルギーの不足



コツ1 美味しいものを大人らしく食べる

体重が増えてきている場合、「安くてボリュームがある食事」は全く必要ありません。この状態をポジティブに考える、「質の高い食事」が楽しめるということです。食べる量を減らす分、食べ物の質をアップさせましょう。産地やお店などにこだわって質を満喫するのも大人だから出来るダイエット。大人の食事や間食は「量より質」です。

コツ2 食事する場所を決める

食事やおやつは決まった場所で食べましょう。栄養・体重管理がうまくいかない人の多くは「ながら食べ」の常習犯。テレビを見ながらお菓子をつまんだり、運転しながらジュースを飲んだり…。「ながら食べ」は、食べた満足感が無いのにカロリーばかり摂ってしまうという結果に陥りやすくなります。食べる場所をきちんと決めて食事やおやつにきちんと集中すると、気持ちが満足した点でストップしやすくなり食べ過ぎを防ぎます。丁寧に食べることが大切です。

コツ3 胃袋を大きくしない

胃袋は訓練すればいくらでも大量の食べ物を受け入れることができます。正確にはサイズではなく、大量の食べ物に問題なく対応できるようになるのですが、ボリューム満点の食事にこだわっていると、どんどん食べられるようになります。「お腹一杯=満足」ではなく、「美味しい=満足」と考えるようになります。

コツ4 ついつい口寂しくて…は要注意

甘いやものや好きな物を食べてほっと一息つくのは楽しみのひとつですが、癖になっている人は要注意。この癖はエスカレートする可能性があります。一日中チョコレートやアイスクリームなどを食べている人、カロリーのない氷やノンカロリー食品ばかりいつもかじっている人、おやつばかりで食事をしない人など色々なパターンが見られます。これらの行動にはストレスや依存など心理的な要因がある場合も多いようです。基本的には、「食べ物以外の心のよりどころ」、「食べ物以外のストレス発散・気分転換の手段」の確保

受付によくある質問

医事課

受付でよく頂くご質問第2弾は、先号の胃カメラに次いでご質問の多い『大腸内視鏡検査』、通称『大腸カメラ』です。胃カメラは口か鼻から内視鏡（先端にカメラが付いた細いチューブ）を挿入しますが、大腸カメラでは肛門から内視鏡を挿入して大腸全体を観察します。がんやポリープなどの病気を診断するだけではなく、ポリープ切除などの治療も行うことができます。

近年大腸がんは年々増加しており死亡数は肺がん、胃がんに次いで第三番目、特に女性では癌による死亡原因の第一位となっております。

大腸がんは早期であればほぼ完治しますが初期には自覚症状に乏しく見過ごされがちです。大腸がんの検査とて便の中に混じったわずかな血



患者のいる方。

- 両親、兄弟など身近な血縁者に大腸癌、ポリープ
- 最近便秘、下痢になつた方。
- 最近便に血が混じつてゐる方。
- 両親、兄弟など身近な血縁者に大腸癌、ポリープ

患者のいる方。

上記以外の方でも大腸が

【検査当日】

1. 朝食は摂らないでください。水、お茶は飲んでか

まいません。普段薬をの

んでいる方は前もって説

明した通りにのんで頂き

ます。

2. 来院し受付をした後に外

来処置室で看護師が体

温、血圧測定を行います。

体調や便の状態について

お尋ねします。

3. 液体の下剤2リットルを

お渡しし検査についての

詳しい説明をいたしま

す。検査前日にのむ下剤

をお渡しします。

4. 概ね30分から1時間ほど

して排便が始まります。

多くの場合3から4時

間ぐらいで検査可能と

なります。

す。

6. ポリープがあれば切除す

ることがあります。切除

した場合は1泊入院とな

ります。

7. 検査はだいたい10～15分ほどで終わります。検査

後に点滴が終われば全て

終了です。検査結果につ

いて医師からご説明しま

す（説明は後日になるこ

ともあります）。

鎮静剤を使用した場合は2

時間ほど休んで帰つてもらい

ます。

その他の注意事項は事前に

詳しく説明いたします。不明

な点があればご遠慮なくス

タッフにお尋ねください。

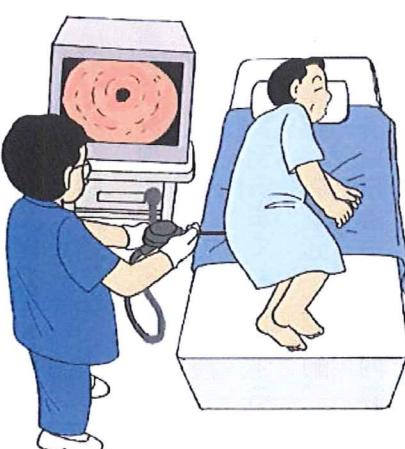
タッフにお尋ねください。

タッフにお尋ねください。

タッフにお尋ねください。

タッフにお尋ねください。

タッフにお尋ねください。



今回は「刑事案件」について

あるからです。

て。刑事案件は弁護士にとつ

て正直頭痛の種となりがちで

す：被疑者等からの理不尽な

要求、遠方の留置施設に赴い

ての接見、低額な国選報酬と

交通費等の自腹負担、挙句世

間のバッシングと。まあ

民事も刑事も結局は人柄

ですから、下手に感情を

こじらせている民事事件

の当事者より、潔く腹を

括っている刑事の常連さ

んの方がよっぽど物分り

が良くて、面白い裏話も

～プロムナード～

刑事案件について

弁護士 飯島亮士

疑者を焚きつけることが躊躇

われるのです。

第一の点については、「北

朝鮮のスパイを追いかけてい

たら建物内に侵入してしまっ

しましたが、否認した場合と

た。」というような話も辛抱

強く聞いた上で矛盾点を追及

し、それでも言を翻さないな

ら、その話に乗つかつ

て訴訟を進めても、最

悪、法廷で失笑を買つ

て少し恥ずかしい思い

をするだけで済む（実

話）のですが。

第二の点について

は、痴漢冤罪事件など

だと本当に迷います。

最近では客観的証拠も

要求する等の変化も見

られます、少し前ま

でだと被害者の供述だけで有

罪まで持つていかれることも

ありました。そうすると、「否

認め↓反省してない↓起訴↓有

罪」「自認↓反省している↓

不起訴↓釈放」という不合理

な二択が成立しかねず、無責

任に「徹底的に戦え！」と被

ずにはいます。

患者様相談窓口をご活用下さい

楠本病院では、患者様やご家族からの様々なご相談、ご意見などに対応する窓口として、「患者様相談窓口」を設置し、健康に関するご質問から生活上、入院上の不安などについてのご相談、病院に対する苦情・ご意見に至るまでお応えする体制を整えております。医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、その他 医療有資格者がご相談内容に判断に任せました。その被疑者は、否認を貫き、被害者の供述以外の有力な証拠も出てこなかつたことから最終的に事件は不起訴となりましたがたまたまい結果に終わつたというだけで、自分の判断が正しかつたのかはわかりません。

本館1階 外来受付の『相談窓口』と書かれた札のある窓口で、受付職員にお申し付け下さい。ご相談を望まれる職員の勤務状況によっては、対応にお時間を頂く場合もございます。例えば、次のようなことでお悩みやお困りの方はお気軽にご相談下さい。

- ・医療安全に関すること
- ・入院費・手術費など医療費の支払い
- ・医療保険や高額医療費などの制度
- ・の仕組み、手続きの仕方、書類の書き方
- ・社会福祉制度
- ・お薬に関するご相談
- ・介護保険・在宅医療
- ・治療後の社会復帰
- ・個人情報保護
- ・その他苦情や、意見・ご提案など



平日・土曜日 午前8時30分～午後5時30分
木曜日 午前8時30分～午後12時30分
日曜日と国民の祝祭日及び年末年始 (12月30日～1月3日) は受付を行いません。

行政による医療安全相談の窓口も開設されています。
広島県医療安全支援センター 電話：092-513-3058
広島県庁6階 福山市医療安全相談窓口
福山市保健所総務課 電話：084-928-1164

表舞台となつたところ。史跡の宝庫もある。その興味も味わおうと心ひそかに期待して参加してみた。心配された雨もサービスエリアでぱらついただけで傘の出番はなかつた。

関門海峡の北岸に近代的なたたずまいを見せる海響館。最近の水族館は昔のような陰鬱さがない。大型水

彦島た。指呼よう。関門ルのり口いる。歴史か島深慨。



平家の墓

復として、英・米・の四国連合艦隊が砲岸の砲台を全滅させ、その実力差をまざまざと見せつけるという事件があつた。結果、長州は無謀な攘夷をやめ開国、文明開化へとつき進むようになつたのだ

の場仕事、右に海面、前は赤とたとて、二位に沈にあり、では

をして面でも書館を兄つつ間神宮阿弥陀いう。

彼は、いたの
きらに、
寺と呼
がある
かれて
平家は
徳天皇
が高
宮な

つかだ。戸市東へ滅亡のばれ。明治八歳一を祀るのである。

りと
場を
進む
沿以
い
折、
海
て
つて
社
神
る。

昭和 千家の靈りにしないなん。に向う方一」
りに奥へなつ
千家一

けて「の樓門を欺くたそのと評し、この様と琵琶の像がには壇た中納門、侍

司馬遼の設計
まい
優し
た。
門を
一法師
あり
ノ浦
言平
大将、

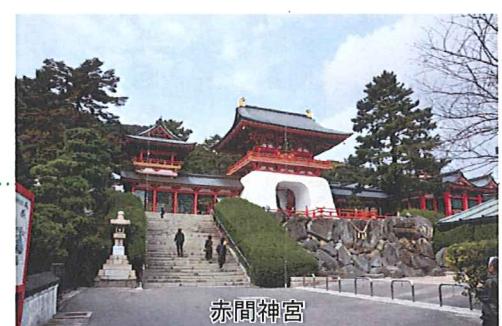
太郎は
叫者が
こ竜宮
とは悪
然もあ
へって
「耳な
その

尼 ど 亡 き し 左 り く 造 少 べ

槽や海中トンネルなどの工夫がなされており水中生物の生態が自然な形で観察できる。高さ10mもある水槽の中ではイルカの仲間であるスナメリの交尾が今までに行われようとしていた。お互い垂直に向き合い、胸鰭を手のようを使つて支えあってことをなそうとするのだが、なにせ生殖器が30cm近い鉛筆のような棒状で、おまけに水中でのこと。なかなか苦労しているようにも見受けられる。

しまった。その昔、平家が木曾義仲に敗れて都落ちし、再起を期すべくその拠点としたのが神戸の一の谷、四国の屋島そしてこの彦島であった。古くから海峡の関所としてまた九州を監視する場所として重要な軍事拠点であつたのである。ちなみに、宮本武蔵と佐々木小次郎の決闘が行われたのはこの彦島の沖合の小島、巖流島（舟島）であつた。江戸末期には攘夷を唱える長州藩が海峡を航行する外国船舶を砲撃したこと

が、このいわゆる馬関戦争の講和交渉の際、英國は彦島の租借を要求した。しかし長州の全権大使となつた高杉晋作は「香港の二の舞になつてはならじ」と、粘りに粘つてこの要求を撤回させたのである。さすがに吉田松陰がほめたたえた人材だけあって、奇兵隊創設だけでなく、日本の命運を左右する交渉



赤間神宮

しかし格式の割には昭和になつて作られた童宮のような朱塗りの楼門が目立ち異彩を放つてゐる。『平家物語』には二位尼入水のくだりがこの話されている。「幼い、われをばいづちゆかんとするぞ』、二位尼『浪の下さぶらふぞ』と慰み、千尋の底へぞ入

しかし格式の割には昭和になつて作られた龍宮の楼門が目立ち異彩を放つている。『平家物語』には二位尼入水のくだりがこのように記されている。「幼帝『尼前、われをばいづちへ具してゆかんとするぞ』と問うに、二位尼『浪の下にも都のさぶらふぞ』と慰め奉つて、千尋の底へぞ入り給ふ」万涙を誘うこの場面を受けて司馬遼太郎は、「昭和の楼門の設計者が少年の靈を欺くまいと竜宮造りにしたその優しさは悪くない」と評した。然もありません。この楼門を入つて左に向うと琵琶法師「耳なし芳一」の像があり、そのさらに奥には壇ノ浦海戦で亡くなつた中納言平知盛など

の墓など十二基が密やかに苔むしている。振り仰ぐと一樹の紅葉が鮮やかな色を添えていた。

この赤間神宮の西隣には春帆樓がある。明治の元勲伊藤博文が愛したふぐ公許第一号の

高級店で、「歴史が醸す贅がある」といううたい文句で紹介されている。ここで明治28年日清講和条約が締結された。日本側からは伊藤博文、陸奥宗光、清国から李鴻章が出席し、この条約で朝鮮は清国から独立したのである。条約締結の会場を記念館として今も保存してあるとのこと。またパンフレットによると最近はブライダルも扱つており、帝の間などでの格式高い披露宴をお望みのかたはご利用くださいと記してあつた。

下関の歴史に想いをいたし唐戸桟橋まで戻つてくると、巖流島観光船の案内を連呼していった。今年は巖流島決闘からちょうど四〇〇年目で、往復八〇〇円のところ四〇〇円のサービス中とのこと。時間が許すならば彦島も間近に見えることだし行つてはみたいが、人並みに唐戸市場で海産物の買い出しもしたい。迷つた挙句渡船はあきらめて、今宵の晩酌用に鯨のベーコンと鮑を求め、市場をさまざまにした。歴史も面白いのだが、食べ物の誘惑には勝てなかつたのである。どれ今夜は岩国の銘酒「獺祭」を味わいながら歴史書でも繙いてみるとするか。

蒼生会 楠本病院

平成24年12月19日 第12回目となるクリスマス会を北病棟で開催しました。その御高齢な患者様が楽しめ、かつ安全に出来るクリスマス会を開催するため、レクレーション係は「患者様や御家族はどんな事に興味をもたれているかな?」「どんな事を喜んで下さるかな?」と随分前からスタッフと話をしながら計画をしていました。



当日はサンタの衣装やトナカイの衣装に身を包んだスタッフが笑顔で出迎えました。その後、クリスマスソングにひかれ、何処からともなく、ひよつとこ・お多福が現れ、そして、持つているカゴに、赤白に別れての玉入れました。スタッフのみ



今回も御協力をいたしました。スタッフのみなさまありがとうございました。

平成24年12月19日 第12回目となるクリスマス会を北病棟で開催されました。

患者様たちは御高齢となり、北病棟入所者の平均年齢は87歳です。

その御高齢な患者様が楽しめ、かつ安全に出来るクリスマス会を開催するため、レクレーション係

は「患者様や御家族はどんな事に興味をもたれているかな?」「どんな事を喜んで下さるかな?」と随分前からスタッフと話をしながら計画をしていました。



北病棟レクリエーションより

加者全員で応援しました。

今年はカップケーキでし

た。

その後、終わりかと思いきや、何処からともなく、神様やサンタクロースが登場する度、会場はヒートアップ。サンタクロース(飯島名誉院長)は1人1人に声をかけながらプレゼントを渡していました。



最後は会場にいるみんなで大合唱。

気が付けば笑顔・笑顔・笑顔……

来年もいい年でありますように

と願いをこめて……

理念 地域医療のニーズに応え住民の皆様の信頼を得る医療をめざします

基本方針

- ・急性期から慢性期さらには在宅支援まで含めた幅広い医療を提供いたします
- ・患者さんの安全を最優先に考える医療を行います
- ・新しい技術と知識の習得に努め、良質の医療を提供できるよう努力します
- ・快適な療養環境づくりをめざします

蒼生 (2013年1月号)

発行 福山市曙町3丁目19番18号
医療法人蒼生会楠本病院
TEL (084) 954-3030
FAX (084) 954-9085
発行人 発行日
名譽院長 飯島崇史
2013年1月1日

