

じゅうぜん通信

07

July. 2022

TAKE FREE

十善会病院の基本理念

社会福祉法人病院として、地域に密着した医療を行ってきた歴史を守り「救急から在宅まで」を目標に、患者さんが満足し、職員も満足する病院づくりを実現することにより地域住民の保健・医療・福祉の向上に貢献する。

無料低額診療事業について

経済的な理由によって、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように、医療費の免除を行う制度です。

【ご相談窓口】

医療福祉相談室（病院1階受付そば）

時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※受付にお申し出いただくか、お電話でもお受け致します。

相談担当者（ソーシャルワーカー）が面談させていただき、審査致します。

医療費に困ったら…
まずはお気軽に
ご相談ください。



お知らせ

【病院マップ】



交通アクセス

【バスでお越しの場合】

湍町バス停から徒歩1分（100m）

【路面電車でお越しの場合】

茂里町電停から徒歩約11分（800m）

【大波止ターミナルからお越しの場合】

タクシーで約9分（2.7km）

特集

「病院フロア紹介 生理検査室」



【CONTENTS】

- P1 笠院長連載 - その2「カレーライス」
- P2 メディカルコラム「体を動かそう」
- P3 【特集】フロア紹介「生理検査室」
- P5 2022年度 新入職者インタビュー



社会福祉法人 十善会
十善会病院



「じゅうぜん通信」はWEBサイトでもご覧いただけます
https://juzenkai-hospital.or.jp/

日本人の2大国民食といえばラーメンとカレーライスであることに異議を唱える人は少ないでしょう（香川県では違うのかもしれないが）。どちらも明治以降に日本に入ってきた比較的历史の浅い食べ物ですが、今や全国至る所にご当地ラーメン、ご当地カレーがあります。私は久留米の豚骨ラーメンが大好きですが、これからの暑い季節はやっぱりカレー推しでしょう。今回はぐっと碎けたカレーの話です。気軽に読んでいただければ幸いです。

子供の頃の日曜日の夕食はいつもカレーでした。テレビアニメの「ガッチャマン」を見ながらカレーを食べるのが毎週日曜夕方の風景でした。当時の我が家の炊飯器は10合炊きでしたが、カレーの日は3人兄弟だけで10合の米を食べ尽くしてしま



病院長
笠 伸年
りゅうのぶとし

カレーライス

うので、子供たちの夕食後にいつも母が新たに米を研ぎ、日曜なのに仕事なのか夜にしか帰ってこない父のためにご飯を炊いていました。

私が通った高校の近くにカレー専門店がありました。大盛りカレー4皿を完食できたら無料、という大食いチャレンジをしていました。完食者の氏名を書いた紙が誇らしげに店の壁に貼られていました。もちろん完食できなければそれなりの代金を払わなければなりません。大食いには自信があったのですが結局3年間挑戦することはありませんでした。それというのも噂では3皿目、4皿目と終盤に近づくにつれてライスの量が増えていき、反対にカレーの量が減っていくという話でした。以前も書いたようにお米だけでは食べられない、おかずがなければご飯を食べられない私が躊躇するには十分たる噂でした。しかし卒業間際、店の壁に大食い力では明らかに格下と想っていた同級生の名前を見つけた時は少し後悔しました。

小学3年の時にレトルトカレーが登場しました。大○食品のボ○カレーです。あの一〇種独特の味、香りは箱の図柄と共に今でも鮮明に憶えてい

ます。自宅でも海水浴でもキャンプでも、どこでも手軽にカレーが食べられる、人類の食の歴史の中で燦然と輝く画期的な発明だと言っても過言ではないでしょう。現在日本のレトルトカレーの種類は数知れず、仕事や旅行で他所の土地に行ったときは自分へのお土産にご当地レトルトカレーを買ってくるのが私のルーティンです。大抵その土地の名物を入れたカレーで、どれも美味しく、どんな素材にも合わせられるカレーの底力を新ためて実感します。ただ、ある時とある地方で買った有名海産物を入れたカレーは生臭く感じて、その海産物自体は好きなのですが、これはカレーには合わないなと思いました。

カレーの起源、語源は意外に複雑なようです。皆さんがカレーの本場と想っているであろうインドにはカレーという名の料理は無く、ただほとんどの料理に香辛料が使われているだけです。カレーという名前は、その昔インドで料理の具（もしくは汁）を意味する「カリ」という言葉が語源であるとか、黒コショウを「カリ」と呼んでいたものがカレーになったなど、諸説が言われています。

インドのベンガル地方はお米が主食でありこれに香辛料入りの汁をかけて食べていたものが当時統治していたイギリスに伝わり、そこで小麦粉を混ぜたカレールーとなって明治維新の頃に日本にやって来たのが日本のカレーの始まりとのこと。当初は軍隊や学校で食べられていたものが、徐々に広く一般に普及していき、進や防腐効果のある香辛料を多用するのは理解できます。日本にも昔から香辛料は存在していたものの、熱帯でもなく肉もさほど食べない日本人は主に薬として使用していたそうです。そんな日本人が明治以降、これほどまでカレー好きになったのはどういう理由なのでしょう？小麦粉と合わせたカレールーが日本人のDNAを刺激したのでしょうか？インド料理におけるスパイスの妙、深淵さとはまた別の、日本のカレーライス文化も興味深いものです。

これからの季節、私が想う最高の幸せ、それは“真夏の海水浴場でもって辛くて旨いカレーを汗だくで食べながら、キンキンに冷えたビールをグビグビ飲みたい！”

メディカル コラム

体を動かそう

～フレイル・慢性疼痛に負けない体作り～

理学療法士 佐々木遼



近年の新型コロナウイルスへの感染対策も影響し、外出頻度や活動時間が減った方が多いかと思えます。このような身体活動の低下は心と体の健康に悪影響をおよぼし、結果として「フレイル」と呼ばれる虚弱な状態に陥ってしまうことから、身体活動を維持することは健康状態を維持する上で重要となります。

身体活動の低下が引き起こす「フレイル」は、慢性疼痛の一要因ともされています。この慢性疼痛とは3か月以上続くからだの痛みであり、フレイルとの関係性も広く調査されています。例えば、雲仙市

における調査ではフレイル高齢者の約60%が慢性疼痛を有していることや健常高齢者よりも強い痛みを持つ方が多いこと、平均3か所に痛みがあることが明らかとなっています（Hirase T, 2018）。また、コロナ禍に伴う身体活動の低下が慢性疼痛を悪化させたことも報告されています（Bailey F, 2022）。

そのため、フレイル高齢者や慢性疼痛を持つ方々には、運動や身体活動の増加が推奨されています。

よって今回は、運動を継続するためのポイントや身体活動を増やすためのポイントを紹介します。

01 運動は痛くない部位から始め、慣れてきたら痛みがある部位も少しずつ動かしましょう



例) 膝が痛い場合



腕の運動

痛くない部位から運動を始める



足の運動

痛みのある部位も少しずつ動かす

痛みが和らいできたら...

（参考）松原貴子，沖田実：慢性疼痛に対するリハビリテーション．ペインリハビリテーション入門，松原貴子，沖田実（著），三輪書店，pp72-91, 2019.

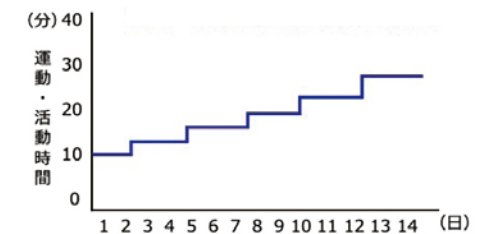
02 日常生活も運動の一部です

強度 (METs)	生活活動	運動
2.0	ゆっくりした歩行、料理や食材の準備	ストレッチング
2.8	子供・動物と遊ぶ（立位）	座って行うラジオ体操
3.0	普通歩行、台所の手伝い	バレーボール、太極拳
3.5	歩行（少し早め）、床磨き、風呂掃除	体重を使った筋力トレーニング

METs = 運動や活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

（参考）松原貴子，沖田実：慢性疼痛に対するリハビリテーション．ペインリハビリテーション入門，松原貴子，沖田実（著），三輪書店，pp72-91, 2019.

03 運動の強度・活動時間は段階的に上げましょう



低強度・短時間の運動や活動を頻繁に！

（参考）Meeus M, et al.: Moving on to movement in patients with chronic joint pain. IASP Clinical Updates, 24(1), 2016 を参考に作成。

運動や身体活動はフレイルや慢性疼痛の「予防」にも「治療」にも重要です。皆さんもぜひ体を動かし、継続してみてください。

フロア紹介

生理検査室



各種認定資格

超音波検査士：3名
二級臨床検査士・循環生理学：1名



詳細は HP をご覧下さい



今回は、「生理検査室」についてご紹介します！

生理検査室は1階フロア総合受付より左へ進んだ【B4】に位置しています。超音波検査・心電図検査・呼吸機能検査・神経伝導速度検査・脳波検査等を行っています。各種生理検査は基本的に予約制となります。当日緊急での検査も対応していますが、待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

受診された診療科より検査の案内がありましたら、受付票の入ったクリアファイルを、生理検査室入口のかごに入れ、検査室前の椅子に座ってお待ちください。



1F 外来棟

超音波検査（エコー検査）

超音波を使い臓器の形や大きさ、性状、血流状態、腫瘍の有無などをリアルタイムで判別し、診断に役立てます。また、侵襲性がないことも超音波検査の特徴です。主に腹部・心臓・頸動脈・甲状腺・乳腺・その他表在のエコー検査を行っています。超音波をあてる場所によって検査の方法、準備に多少の違いがあります。腹部超音波は食事の影響を受けるため、朝食は絶食をお願いしています。また、膀胱内に尿が溜まっている方が膀胱周囲の観察が良好となるため、できるだけ尿を我慢した状態で来ていただくと幸いです。



心電図検査

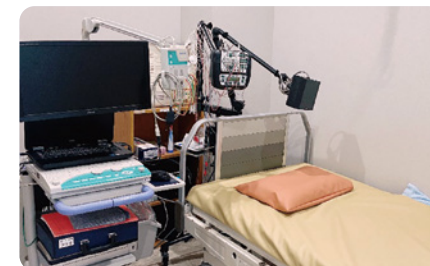
〈安静時心電図〉不整脈・狭心症・心筋梗塞等の診断に役立てます。ベッドに横になり安静にした状態で両手首・両足首・胸部6ヶ所に電極をつけて検査を開始します。痛みもなく数十秒ほどで終了します。

〈ホルター心電図〉胸部に小型心電計を貼り付けて24時間の心電図や1時間毎の血圧を記録します。翌日心電計を回収し、データを解析します。長時間心電図の記録を行うことで、不整脈や虚血性変化、狭心症などの心電図の変化が見つかりやすくなります。



脳波検査

てんかんの診断や治療効果、脳障害（脳血管障害・頭部外傷・意識障害・肝性昏睡など）の評価に必要な検査です。エレクトロキャップ（帽子のようなもの）を装着してベッドに仰向けで眼を閉じて検査します。いろんな状態の脳波を検査するために、眼の開閉・光の点滅刺激・深呼吸などを行います。



呼吸機能検査

肺に出入りする空気量を測定することで、肺の大きさ・気道の広さ・肺でのガス交換の状態をみて、気管支喘息・慢性気管支炎などの病気の程度・お薬の効き具合を判断します。

神経伝導速度検査

腕や足の末梢神経を電気刺激し、各種の神経障害（肘部管症候群・手根管症候群など）の有無を検査します。電気刺激をあてる都合上、多少の痛みを伴うことがあります。

生理検査予約について

超音波検査、ホルター心電図、脳波検査、神経伝導速度検査には予約が必要となります。患者さま個人での検査予約はお受けしておりません。当院診療科を受診されるか、かかりつけの医療機関の先生方にご相談ください。当日の検査も可能ですが予約の患者さまを優先とする為、待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。



詳細は HP をご覧下さい



新入職者インタビュー 2022

十善会病院の新しいスタッフをご紹介します！どうぞよろしくお願いいたします。

- 1 趣味・特技
- 2 今の職種になるきっかけ
- 3 十善会病院の印象
- 4 これからの抱負を一言

やまぐち れいこ
山口 玲子

情報
管理部

- 1 温泉入りに行く
- 2 会社からの紹介
- 3 職員の方みなさん感じの良い挨拶をされていて働きやすそうな病院の印象があります。
- 4 医療クラークは初めてなので覚える事もたくさんあると思いますが頑張りたいと思います。

のなか あゆ
野中 愛悠

事務
管理部

- 1 テニス
- 2 学校で取得した資格を活かすことのできる職業に就きたいと思ったから。
- 3 面接でとても緊張している時声をかけていただき、優しい職員の方が多いという印象。
- 4 初めての事ばかりで不安もありますが、早く慣れて仕事を覚え、任せて頂けるよう頑張ります。よろしくお願いします。

なかやま
中山 あかり

事務
管理部

- 1 バレーボール
- 2 高校で学んだことを活かした仕事をしたかったと思っていて、コロナ禍で自分ができることで誰かの役に立ちたいと思ったこと。
- 3 長い歴史があり、長崎を支えてくれている病院という印象。
- 4 1日でも早く仕事を覚え、お力になれるよう精一杯頑張ります。宜しくお願いします。

いわなが みれい
岩永 珠伶

事務
管理部

- 1 ドライブ、お笑いを見る。特技はバレーボールに乗り続けられることです。
- 2 小さい頃からの憧れ
- 3 人が優しく、建物がきれい。
- 4 一生懸命頑張ります！患者さんに笑顔を与えられる人になります！

やまぐち しほ
山口 志穂

事務
管理部

- 1 韓国ドラマや K-POP アイドルを見ること
- 2 通っていた眼科の受付の方に優しい対応をしていただき、自分も患者様に寄り添い、ずっと通いたいと思ってもらえるような対応をしたいと思ったから。
- 3 笑顔がすてきで、優しく丁寧な接し方がある。
- 4 早く仕事を覚えて、役に立てよう精一杯頑張ります！

こが あおい
古賀 葵

検査部

- 1 テニス・読書
- 2 検査技師だった祖母の影響で興味をもち、早期発見から在宅に至るまで様々な面で患者さんに関わる仕事だと感じたから。
- 3 見学させていただいた時から職員の皆様がとても優しく、暖かい雰囲気の病院だと感じています。
- 4 食欲に学ぶ気持ちをもち、患者さまと細やかなコミュニケーションがとれる検査技師を目指します。

みぎた さゆり
右田 紗友里

リハビリ
テーション科

- 1 映画鑑賞
- 2 以前祖父がけがで入院した際、言語聴覚士という仕事を知りました。リハビリをして元気になっていく姿を見て私も、話すことが苦手になった人のお手伝いがしたいと思い、目指しました。
- 3 きれいで明るい印象。
- 4 先輩方から沢山学び、1日でも早く立派な言語聴覚士になれるように頑張ります。

さだかた たくろう
貞方 拓郎

リハビリ
テーション科

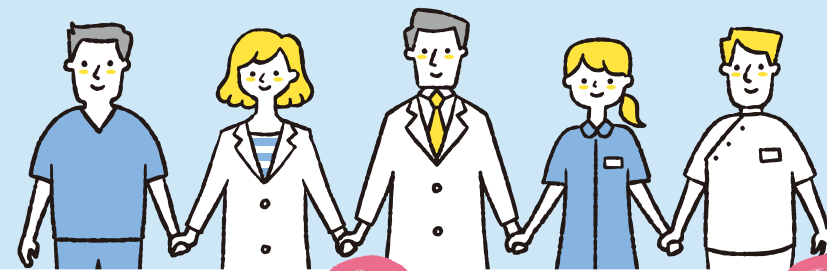
- 1 ドライブ
- 2 学生の頃、怪我をしたときに一緒にリハビリに取り組んで頂いたスタッフの姿に憧れたから。
- 3 地域に密着した医療を実践している病院であり、スタッフの皆さんが優しい。
- 4 自分にできることを1つ1つこなしながら、自分が目指す作業療法士像に一步でも近づけるように頑張りたいと思います。

つだ あやの
津田 彩乃

リハビリ
テーション科

- 1 音楽・アニメ鑑賞
- 2 祖父がお世話になった言語聴覚士の方に憧れたため。
- 3 きれいで明るい印象。
- 4 先輩方の技術を学んで自分の理想像に近づけるように頑張りたいです。宜しくお願いします。

NEW FACE 2022



なかむら あい
中村 愛

看護部

- 1 散歩
- 2 母の入院をきっかけに人の役に立てる仕事がしたいと思い看護職を目指しました。
- 3 「救急から在宅まで」という理念のもと、患者様の在宅での生活を念頭に置き幅広くサポートされていることに感銘を受けました。
- 4 私は看護学校へ通いながら勤務させていただきました。日々の学びと学校での学びをつなげて理解を深め、ひとつひとつ成長していきたいと思っています。

たけもと
竹本 ゆり

看護部

- 1 音楽鑑賞
- 2 私の姉が看護師をしており、自分も人の役に立つ仕事に携わってみたいと思ったのがきっかけです。
- 3 歴史があり、地域に寄り添った病院と感じた。
- 4 日々知識・技術を吸収し、学業との両立をはかりながら、仕事を頑張っています。

たきもと ちさ
滝元 智沙

看護部

- 1 岩盤浴
- 2 人の役に立つ仕事がしたいと思ったからです。
- 3 教育体制が整っている病院だと思いました。
- 4 笑顔を絶やさず、日々成長していけるよう頑張ります。

たけとくやま かえで
竹徳山 楓

看護部

- 1 音楽をきくこと
- 2 人の役に立てる仕事がしたいと思ったから。
- 3 救急対応を主に行っている印象。
- 4 大きな病院での看護業務は不安なことも沢山ありますが学校で学んだことを活かしながら頑張りたいと思います。

くわはら なむ
桑原 那夢

看護部

- 1 ソフトテニス
- 2 年のはなれた弟がうまれ助産師さんにあこがれをもったのがきっかけです。
- 3 みなさん笑顔で話かけてくださり、アットホーム感がある印象です。
- 4 早く一人前の看護師になれるよう先輩方の姿を見て学んで吸収していきます。くじけそうになった時でも笑顔を忘れずに頑張ります。

いまい りこ
今井 李子

看護部

- 1 音楽を聴く・バスケ
- 2 小さい頃、入院の経験がありその時に優しく接してくれた看護師さんがいて、私もその方のように誰かの役に立ちたいと思ったのがきっかけです。
- 3 「救急から在宅まで」幅広い分野で活躍されている印象です。
- 4 不安もありますが、先輩方からの学びを吸収し、自分の目標とする看護師になれるよう精一杯頑張ります。

ふじもと みずき
藤本 瑞紀

看護部

- 1 BTSが好きで LIVE に行っていました（今はオンラインライブ）
- 2 小さい頃から看護師に憧れていたからです。
- 3 道が分からなくなり、スタッフに尋ねると丁寧に教えてくれたため、優しい人が多い印象です。
- 4 分からないことばかりですが、患者さん1人1人に向き合い、寄り添った看護ができるよう頑張ります。

さかもと おとは
坂本 響羽

看護部

- 1 腕立て伏せ
- 2 以前、母親が入院した際、母親の側に寄り添い、支える看護師の姿を見て、自分も人の支えになる存在になりたいと思い、看護師を目指しました。
- 3 地域密着型の病院であるため、患者さんと職員の距離も近く、患者さんやその家族に寄り添った対応をされている印象です。
- 4 コロナ禍で臨床実習が少なかった分、不安も大きいですが、先輩方の姿を見て日々学び、成長して一人前の看護師になれるよう努力したいです。

やまさき ちかな
山崎 千加奈

看護部

- 1 ドライブ
- 2 親戚や友人に看護師が多く、話を聞いて興味を持ったから。
- 3 歴史が長い病院だと思いました。
- 4 コロナ禍の中で不安もいっぱいですが、先輩方からたくさんのことを吸収し、患者さん一人一人に寄り添った看護が提供できるよう頑張ります。

すえなが あやか
末永 彩果

看護部

- 1 韓流ドラマを見る / 早寝・早起き
- 2 私が小学生で入院した時に、不安でいっぱいだった私に安心するような声かけをしてくれたり、私が寂しくないように工夫してくれたりした看護師さんのようになりたいと思ったから。
- 3 温かい雰囲気
- 4 先輩方や患者さん・ご家族とのコミュニケーションを大切に、患者さんと向き合い寄り添った看護をできるように、一生懸命頑張ります。

さがわ まりな
佐川 真梨奈

看護部

- 1 Netflix を見る。
- 2 祖母が病気を患い、入退院をくり返していた時に、身の回りのお世話を手伝っていたら、祖母に「ありがとう」と感謝されとても嬉しかったことがきっかけです。
- 3 看護師が優しく、患者さんにとても丁寧な接している。清潔感がある。
- 4 これから患者さんに寄り添った看護を提供できるように、先輩方の姿を見て、一生懸命頑張ります。

しばはら りょうこ
柴原 良子

看護部

- 1 ボードゲーム
- 2 看護師さんが働く姿を見て憧れを持ちました。
- 3 明るくキレイな病院。教育システムがしっかりしている。
- 4 先輩方からたくさん学んでいきたいです。日々成長できるよう頑張ります。

ふくだ りな
福田 莉奈

看護部

- 1 ドライブ・カフェ巡り
- 2 人の役に立つ仕事、人を支える仕事に就きたかったから。
- 3 明るく優しい雰囲気
- 4 先輩方からご指導いただきながら、患者さんに信頼される看護師になれるよう頑張ります。