

# JAとりで通信

第347号 2019年8月28日



発行 JAとりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 新谷 周三  
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/



東日本大震災が発生した時の様子

## 9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」。8月30日から9月5日まで「防災週間」となっています。東日本大震災や関東・東北豪雨災害の教訓を大切に、普段からの備えが大切です。そこで、当院の防災体制についてご紹介します。

## 当院の防災設備と 防災訓練

### 断水や停電に 備えて

非常用として、水がペットボトルで1350本(2リットル)。非常食は、患者さん用として2700食分(約3日分)備蓄されており「アルファ米炊き出し

白米」などがあります。当院は災害拠点病院です。上水道が断水した場合でも院内に水を供給できるように「井水プラント」が設置され、常時運転しています。停電した場合でも自家発電装置を設置してあるため、医療機器を中心に運



井水プラントの設備



はしご車による避難訓練

災害対策委員会が中心となり毎年防災訓練を行っています。消火器と消火栓の使用方法や、取手消防署のご協力のもと、はしご車での避難訓練な

### 毎年防災訓練を 実施

転することが出来ます。

どを実施しています。腎センターでは、患者さんも加わった避難訓練を毎年実施し、透析患者さん向けの非常食などもご紹介しています。産婦人科病棟では、褥婦さんが赤ちゃんと安全に避難できるように避難用具を常備しています。大きな災害が発生した際に、被災地で迅速に救命医療を行うDMAT(災害派遣医療チーム)が当院には編制されており、東日本大震災や関東・東北豪雨災害時にも活動しました。

## 「ふれあいまつり」について

今年の10月12日(土)に「第27回ふれあいまつり」を開催いたします。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

## 10月22日の診療について

今年の10月22日(火)は「即位礼正殿の儀の行われる日」で国民の祝日となりますが、当院は外来も通常通りの診療体制で診療致します。



小林 禪・脳神経内科科長

井野台町内会主催  
JAとりで総合医療センター医療講演会

## 「認知症の最新情報2019」 脳神経内科・小林禪科長が講演

井野台町内会主催の「JAとりで総合医療センター医療講演会」が7月20日に当院の新棟3階講堂で行われ、100名以上の方が来場されました。今回は「認知症の最新情報2019」というテーマで、当院の脳神経内科の小林禪科長が講演し、認知症の診断基準やアルツハイマー型認知症、認知症の危険因子と防御因子などについて説明しました。認知症を防ぐために、大豆や野菜、乳製品などの食品摂取と、映画鑑賞、スポーツや旅行などの余暇活動が紹介されました。また、認知症になっても、「加齢に伴う認知機能が低下する程度が、他の人より速くなった」と

前向きに考えて過ごすことが薦められました。認知症の診察時に行う「模倣テスト」や「立方体透視図模写」を皆さんにも実際に行って頂く場面もあり、講演後には補聴器や高血圧などについての質問がたくさん出されていました。



医療講演会の様子

## 「栄養の日」、「栄養週間」に ちなんで

## ミニ講座で 「エネルギークイズ」 唯根栄養部長が講演

8月4日は「栄養の日」、8月1日〜7日が「栄養週間」です。肥満だけでなく、やせすぎによる健康問題も注目されており、栄養障害の二重負荷(栄養の)と



ミニ講座の様子

りすぎ」と不足の両方の問題)の解決をめざして、日本栄養士会が「栄養を楽しむ」生活を応援する取り組みを全国的に行いました。当院では8月15日の午前中、栄養部がエントランスホールでミニ講座を開催し、管理栄養士の唯根部長がホールにいらっ

しやる皆さんを前に、エネルギーの使われ方や果物の栄養素などについて「エネルギークイズ」を出しながら講演しました。「食べ物の中に含まれる栄養素で、私たちのカラダでエネルギー源になるものは次のうちどれでしょう」などと質問した後、答えをわかりやすく解説していました。講座終了後には、当院の栄養部で実習している学生さんから「栄養Wonderbook」(日本栄養士会発行)の冊子と一緒にキウイ、野菜ジュースを皆さんにお配りました。

# 回復期リハビリ病棟で

## 病棟夏祭り



おみこしを担いで練り歩いている様子

8月3日(土)の午後、回復期リハビリ病棟の「病棟夏祭り」が病棟のロビーで行われ、患者さんとご家族が40名以上参加されました。

手作りのおみこしを担いで「わっしょい」、「わっしょい」の掛け声にのって練り歩き、お祭りムードを盛り上げました。



「金魚すくい」を楽しむ患者さん

ロビーには「金魚すくい」や「射的」のコーナーが作られ、皆さん童心にかえったような笑顔でご家族と一緒に楽しんでおられました。



「射的」を楽しむ患者さん

また「紙風船割り」でも声援や大きな歓声がわき、スタッフも一緒に「炭坑節」を踊るなど大変盛り上がった「病棟夏祭り」でした。

### 骨粗鬆症と骨折予防(11)



## ヒトの歩行 Part 2

整形外科部長  
鈴木 康司

体重の3倍〜5倍  
足腰に負担

前回は人の「歩きかた」についてお話ししました。

直立二足歩行のおかげで私たちは片足で立つときにはおよそ体重の3倍程度の力が足腰にかかる瞬間があります。

階段などで踏ん張る瞬間には体重の5倍程度かかります。槓桿理論(こうかんりろん)といいますが、片足立ちするときは片足立ちの股関節を支点とすると、天秤のように骨盤が平行に保たれます。

骨盤を平行に保つために大切な役割をするのが骨盤の周りの筋肉です。骨盤を平行に保つため、支点(骨頭)には体重の3倍程度の合力がかかります。これだけの力がかかりますので歩いたあと、踏ん張ったあとに足腰に負担がかかります。

「最近」いつのまにか骨折

「というのがコマースャルされていきますが、骨粗鬆症」だけが原因ではありませぬ。若い方でも起きることがあります。ただし「ほつきり」折れるのではなく骨に傷がつくと考えてよいでしょう。

ちなみに、「いわゆる」ひび」はレントゲンではうつりませぬ。世間の常識では怪我もしないのに骨折がおきることは、ありえないとお考えでしょうが、これまでお話ししてきたように人が二本足で歩くこと自体足腰には負担がかかっています。

またレントゲンを検査すれば骨折は100%分かるということも間違いです。「ひび」はレントゲンでは写りませぬ。ただしレントゲン検査でも

### 本日のポイント

直立二足歩行するために  
足腰は  
頑張っています

「はつきりしない」ひび」は基本的には「骨休め」していただく治りますので過度の御心配は不要です。

常識では歩いたぐらいで、または踏ん張ったぐらいで骨折がおきるのか?と思われます。2本の足で歩くため足腰が頑張っていると考えてよいでしょう。

### 職場紹介

## ボランティアの皆様

今回は当院のボランティアの皆様のお仕事を紹介します。

### 再来機前でのご案内

再来機の前で受付方法などを案内して頂いています。当院のボランティア歴約18年の方は、「患者さんに『お陰様で(診察が)終わりました。助かりました』と声を掛けて頂いた時にやりがいを感じます」と話されていました。

### 図書の出貸や整理

入院患者さん向けの「くつろぎの図書コーナー」(4階東病棟)で本の貸出や整理を担当されています。当院でボランティアを20年以上されている方は、「自分の子供がこちらの病院にお世話になったのがきっかけでした。時々患者さんの話し相手をさせて頂くこともあり、自分のためになつていると感じます」と話されています。

### 「かたらいの広場」

院内デイケアとして「かたらいの広場」(新棟6階ロビー)が設けられ、認知機能低下が疑われる患者さんとの会話や手芸などでコミュニケーション

### 花壇などの手入れ

正面玄関の花壇やプラントナーに咲く花の手入れもボランティアの方がされており、「始めてから約11年になります。『きれいですね。気分がなごみます』と声をかけてもらっている時は少し役に立っているかなと思ひます」と話しておられました。

### 絵本の読み聞かせ

小児病棟の子供さんにプレイルームや病室で絵本の読み聞かせを長年行なつて頂いている方がおられます。絵本の世界にこころを通わせてもらえるように絵本の種類を選び、お母さんにも「私も癒されました」と喜ばれているとのこと。

### 人の動き

7月1日には第19回ボランティア表彰式が行われ、3名の方が表彰されました。



第19回ボランティア表彰式に出席されたボランティアの皆様と病院職員。今回表彰された山本様(最前列左)、松本様(最前列中央)、遠藤様(最前列右)

採用(7月)  
石川 雄大 泌尿器科  
関根 文字 看護部