



# いぶき

いぶき 第27号  
 発行者 井上 一  
 編集 患者サービス向上委員会  
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号  
 TEL (0877)23-3111  
 FAX (0877)24-1147  
 季刊誌 年4回発行  
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

## 関節の痛み

香川労災病院院長 井上 一



### 1 高齢化社会では関節の痛い

(悪い)人は多くなっている。  
 国民の愁訴(痛いなどの訴え)の1位は「腰痛」、2位は「肩こり」です。要支援の原因となるのは骨折・転倒(2位)、関節疾患(4位)と運動器に障害が多い。

しかし、人間は「動くこと」によって、その生き方を表現したり、生きがいを感じる」ものです。従って、人は先ず動くことにより、何とか自立していることが大切です。ところが、関節が痛かったりすると、動かなくなるばかりでなく、使わないと(廃用性)、骨はもろくなり、筋肉は弱くなります。

### 2 「関節の痛み」とは?

関節は骨と骨とを繋いで、かなり自由に動きますが、靱帯(すじ)や包に覆われて、その中には粘液(ヒyalロン酸など)が入っており、普通では、ほとんど擦り減ることはありません。

せん。また、筋肉や神経の働きによって、うまく動くようになっっています。しかし、過度に使ったり(重労働など)、病气やケガで変形したり、リウマチなどで関節自体が炎症を起こすと、痛みばかりでなく動きも悪くなっってきます。

### 3 「関節の痛み」をきたす病气とは?

1つは、老化とともに起っってくる変形性関節症で、これが最

も多く、また膝や脊柱(背骨)に多く、膝痛や腰痛の原因となります。300〜400万人くらいいるとも言われている。次は、関節のケガや骨折の後、徐々に関節の痛みが出てくることもあります。若い時にスポーツをしていて関節を捻挫したり、骨折を起してうまく治らないで、年とってから関節の痛みをきたす人もいます。最も悪い関節の病气はリウマチです。しかし、最近ではリウマチについては、早期診断・早期治療すると、かなり進行を止められることが



第62回香川丸亀ハーフマソン(平成20年2月3日実施)  
 参加者5,405名

### 4 どうすれば「関節の痛み」はとれるのか。

関節に痛みが出たら、とり合えずは安静にして、痛みが退いてきたら少しずつ動かして、筋肉の練習(関節をできる範囲で曲げたり伸したり)をしましょう。また、痛みが強かったり、少し熱をもっているようなら冷やしてみる(冷湿布)。動かしてもそれほど痛みがなければ、温めて関節の血液循環をよくして、1日20〜30回は屈伸運動をしてみる。「関節の痛み」の治療には、よく「痛み止め」を使いますが、これは長く服用すると胃腸障害の副作用があり、短期的にまた寝れない時など屯用する(例えば夕食後1回のみとか)ようにしたいもので

## 香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に  
 安全で安心のより良い  
 医療と看護を提供します

す。最近では、ヒyalロン酸とかコラーゲンなどよく宣伝されておりますが、効いたという人も効かないという人もあり、特効薬ではないでしょう。

どうしても具合の悪い人には、装具を付けたたり、杖の使用を薦めることもあります。関節の病気が進行した場合は、手術ということになります。これには専門医の意見を十分聞いてみることで。

5 おわりに

老化すると多少は関節が悪くなって痛みが出たり、水が溜ったりするものです。

平素から少しくらいは持病だと思つて、うまく「関節の痛み」と付き合うことも大切でしょう。「無理せず関節を動かして(散歩したり)、冬には冷やさず、ケガなどせぬように」気を付けましょう。最後に市川平三郎(国立がんセンター名誉院長)の高齢者への「かきくけこ」注意点を付記しておきます。

「か」―風邪をひかないように。

「き」―気を病むな。

「く」―食意地をはるな。

「け」―検査を受けましょう(時には病院で)。

「こ」―転ばないように。

皆さん関節を大事にして自分のことはできるだけ自分でやって、楽しい老後を迎えましょう。

耳鼻咽喉科・頭頸部外科副部長

荻田 賢治



平成19年6月より赴任しております。松山出身で香川県に在住するのは初めてです。最近、休日に家族とともにうどん屋さん探検しております。

私は平成7年に岡山大学医学部を卒業し耳鼻咽喉科に入局しました。香川労災病院に赴任する前は住友別子病院、四国がんセンターなどに勤務しており、

専門は頭頸部腫瘍です。四国がんセンター時代には香川労災病院耳鼻咽喉科の現部長であり、森下常盤先生とともに勤務し、森下先生には先輩として数多くのことを指導していただいております。

香川労災病院は頭頸部腫瘍の診療において香川県中西部の中心となっており、周囲の施設から多くの患者さんの紹介があります。その信頼にお応え出来るよう、医療水準の向上のため、有効とされる治療法は積極的に取り入れてお役に立てるよう努めたいと思います。よろしくお願ひします。

新人医師紹介

内科医師 平池 華恵



こんにちは。平成19年4月から内科に勤務させていただいています。私は香川大学医学部を卒業し、2年間高松赤十字病院で研修したのち、香川大学医学部消化器・神経内科に入局しました。縁あって今回この香

川労災病院に赴任してきました。主に消化器系の疾患を中心に内科全般の診療にあたっています。検査に関しては上部・下部消化管内視鏡やERCP、腹部超音波などを行っています。1年近く経って、少しずつ丸亀という環境にも慣れてきました。まだまだ知識や技術は未熟で学ばなければいけないことばかりですが、まずは患者様の訴えに耳を傾けさらに様々な症例を経験し身につけていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

内科医師 岡部 みか



平成19年5月より当院内科でお世話になっております。出身はお隣りの善通寺市ですが、平成16年に兵庫医科大学を卒業し、当院にお世話になるまで同大学病院で勤務しておりましたので徐々に地元に戻って参りました。

外科医師 母里 淑子



平成19年7月より当院外科に勤務しております母里淑子と申します。生まれは九州、大学は岡山で、卒業後は岡山の津山中央病院で4年半研修を行いました。昨年夏に赴任したときは、社会人として初めての転勤で緊張していました。丸亀の穏やかな風土と、温かい人柄に和まされました。丸亀城の石垣と緑の

大病院では内科の中でも膠原病の患者様を中心に診察させて頂いておりましたが、一般内科を目指し当院では色々な患者様の診察に携わらせて頂いております。

まだまだ未熟者で、患者様や職員の方々から毎日たくさんのお話を教えて頂き感謝しております。これからもコメディカルの方々と協力し合い、患者様一人ひとりと向き合える時間を大切にしていきたいと考えております。色々とお迷惑をおかけすることも多いと思いますが、今後とも宜しくお願ひ申し上げます。

美しさには心を打たれ、時々ジョギングしたりしています。

近年癌を含めいろいろな病気で治療がめましく進歩しているとはいえ、私たちにできるのは患者さま方の生きる力を信じて、癒える手伝いをするに過ぎません。私はまだまだ未熟者には無力感にさいなまれることもありますが、患者さまひとりひとりに教えていただくことを大事にして日々精進していきたく存じます。よく「毎日大変ですね、疲れませんか。」と氣遣ってくださる方がいますが、患者さまの笑顔というパワーをいただき、丸亀城で走っていますので大丈夫です！

香川労災病院では、安全で安心な療養環境を提供するために、医療技術の向上や各種システムの改善に努めています。しかし、日常の様々な出来事の中でヒヤツとしたりハツとすることがあり、その出来事について検討しているのが、安全管理室です。

安全管理室は、医療安全管理者、病院内で活動しているチーム（感染管理、栄養サポート、医療機器管理など）のメンバーや、様々な職種（医師、看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師、理学療法士、事務職など）からのメンバーで構成されています。そして、医療安全管理者が中心となって医療現場のヒヤリハツについての話し合いをして、医療の安

### 安全管理室について

医療安全管理者 呉羽富士美



全を保つための取り組みを行っています。例えば、昨年電子カルテが導入され、その後に患者誤認防止を目的とした、IDバンド（リストバンドとも言われています）の活用が始まりました。システムを変更して、注射を実施

する時に、患者さまのIDバンド（リストバンド）のバーコードで本人確認をして、正しい薬が正しい患者さまに提供されるようになりました。思い込みによる人違いの誤薬が防止でき、安全性が高まったと感じています。

また、話し合いの場には様々な職種のもので、参加することで、各々が関わる分野の情報が集まります。そして、情報を共有化して、システムの見直しや、改善に向けた活動につなげていきます。医療はチームで行うものであり、安全管理室はそのチームワーク活動の一端を担っているとも言えます。そして、人と人のつながりを大事にして、安全で安心の医療を追求しています。

### 平谷診療所の生活

元看護師 寺尾智恵子

平谷診療所で、炊事や掃除をしてくれる女性が三人いて、近くから通っていた。二人は主婦だったがもう一人は若くかわいい人で、みんな「喬ちゃん、喬ちゃん」と、親しく呼ばれていた。三人ともよく

してくれたが、独身の喬ちゃん

は身軽なせいかわ、手術で遅くなったり早朝の急患があると、必ずおにぎりに漬物を添えてそっと置いてくれた心配りを、今でも忘れることができない。

職員はみんな家族のようなもので、仕事が終わると隣接の宿舎へ帰り、トランプや、うたごえの歌を合唱したり、当時流行していたフラフープをよくしたものだ。

フラフープと言えば、整形のS先生は、両手を高く上げ腰を振るので、みんなはアラの神様とはやしたてた。

地元の独身職員はよく宿舎に遊びに来ていて、村の青年

たちも一緒に来て来た。宿舎はたちまちにぎやかな団らんの間になった。

日暮れまでに時間がある時は、ダムに浮かべてあるいかだに乗ったり、釣りをしていた。二人は主

釣った小魚が天ぷらになることもあった。休日には山に登り、季節の山野草や自生しているセンブリを摘みに行った。センブリの花はとても小さくてかわいく、その可憐さは、千回振っても苦みが変わらないという本来の姿を隠しているのかも知れない。

診療所と本院である香川労災病院との交信は、もっぱら電話であったが、当時の電話は聞き取りにくいことこの上ない。お互いに「もしもし！もしもし！」と呼びあっているだけのようだが、不思議なことに、レントゲンの調子が悪い時は放射線技師が派遣され、必要な器械や薬品が届いたり、本院との事務連絡ができていた。

とにかく、何もない時代であったが人情厚く、職員はもちろん地元の人々との交流もあり、多忙な中にものどかな青春時代を過ごした、楽しい平谷診療所の生活であった。

外 来 診 療 予 定 表

| 診 療 科                  | 時 間 ・ 診 察 室 | 月        | 火              | 水         | 木         | 金    |     |
|------------------------|-------------|----------|----------------|-----------|-----------|------|-----|
| 内 科                    | 午 前         | 一 診      | 多田             | 永田        | 多田        | 荒木   | 滝本  |
|                        |             | 二 診      | 荒木             | 吉田        | 藤井        | 藤井   | 永田  |
|                        |             | 三 診      | 寺西             | 石原        | 石原        | 寺西   | 吉田  |
|                        |             | 四 診      | 山本             | 小林        | 滝本        | 山本   | 小林  |
|                        |             | 五 診      | 西              | 各務        | 平池        | 各務   | 岡部  |
| 循 環 器 科                | 午 前         | 一 診      | 松浦             | 渡邊        | 佐伯        | 水尾   |     |
|                        |             | 二 診      | 佐伯             | 水尾        | 松浦        | 渡邊   |     |
|                        | 午 後         |          | ペースメーカー(第2,第4) |           |           | 振動   |     |
| 外 科                    | 午 前         | 一 診      | 村岡             | 津村        | 鶴野        | 村岡   | 津村  |
|                        |             | 二 診      | 小林             | 立本        | 國土        | 二宮   | 木村  |
|                        | 午 後         |          | 呼吸器 津村         |           | ※乳腺 鶴野・村岡 | 栗田   |     |
| 整 形 外 科                | 午 前         | 一 診      | 森谷             | 善家        | 横山        | 前原   | 林   |
|                        |             | 二 診      | 前原             | 高田        | 林         | 森谷   | 横山  |
|                        |             | 三 診      | 高田             |           | 生熊        |      | 善家  |
|                        | 午 後         | リウマチ外来   |                | リウマチ外来    |           | 小児外来 |     |
| リハビリテーション科             | 午 前         | 生熊       | 田村             | 高田        | 生熊        | 高田   |     |
| 形 成 外 科                | 午 前         | 田中       | 田中             | 田中        | 田中(午後)    | 田中   |     |
| 脳 神 經 外 科              | 午 前         | 一 診      | 藤本             | 吉野        | 合田        | 藤本   | 吉野  |
|                        |             | 二 診      | 柚木             | 合田        |           | 平下   |     |
| メンタルヘルス科               | 午 前         | 一 診      | 小山             | 小山        | 小山        |      | 小山  |
|                        |             | 二 診      | 井上             |           | 井上        | 井上   | 井上  |
| 泌 尿 器 科                | 午 前         | 一 診      | 西              | 西         |           | 西    | 西   |
|                        |             | 二 診      | 水野             | 水野        | 水野        | 水野   | 水野  |
| 産 婦 人 科                | 午 前         | 一 診      | 川田             | 大倉        | 川田        | 木下   | 大倉  |
|                        |             | 癌 検 診    | 木下             | 木下        | 大倉        | 大倉   | 木下  |
|                        | 午 後         | 産科予約検診   | 大倉             |           | 木下        |      | 川田  |
|                        |             | 産後検診     |                |           |           | 交代制  |     |
| 眼 科                    | 午 前         | 一 診      | 小見山            | 小見山       | 小見山       | 小見山  | 小見山 |
|                        |             | 二 診      |                | 國土        | 國土        | 國土   |     |
| 耳 鼻 咽 喉 科<br>頭 頸 部 外 科 | 午 前         | 一 診      | 平田             | 森下        | 森下        | 苅田   | 森下  |
|                        |             | 二 診      | 苅田             | 平田        | 苅田        |      | 平田  |
|                        | 午 後         |          |                | 小児外来、腫瘍外来 |           |      |     |
| 放射線科(放射線治療)            |             | 三谷(予約のみ) |                | 三谷(予約のみ)  |           |      |     |
| 歯 科 口 腔 外 科            | 午 前         | 一 診      | 池田             | 池田        | 池田        | 池田   | 池田  |
|                        |             | 二 診      |                |           | 松村        |      |     |
| 麻酔科(ペインクリニック)          | 午 前         | 一 診      | 北浦             | 戸田        | 北浦        | 鈴木   | 北浦  |
|                        |             | 二 診      | 前田             |           |           |      |     |
| ス ト マ 外 来              | 午 前         |          |                |           | 看護師(午前中)  |      |     |

※乳 腺 外 来 鶴野(第1・3・5木曜日)・村岡(第2・4木曜日)

健 診 部

|   |                        |
|---|------------------------|
| 日帰りドック…………… 1日20名 火、金曜日                                 | 海外派遣労働者の健康診断…………… 随時   |
| 一般健診…………… 1日20名 月、水、木曜日                                 | 特殊健康診断…………… 随時         |
| 脳ドック…………… 1日1名 月、火、木曜日                                  | 振動障害健康診断…………… 1～3名 金曜日 |
| 雇入時の健康診断 ) …… 1日30名 (隔週) 水曜日                            | 健診車による出張健診…………… 月～金曜日  |
| 定期健康診断  | 丸亀市住民検診…………… 月～金曜日     |
| ※全ての健診は予約が必要です。 ※健診の曜日は変更になることがあります。                    |                        |
| ●当院は、政府管掌健康保険生活習慣病予防健診事業の指定病院となっており、該当する方は補助を受ける事が出来ます。 |                        |
| ●健診の結果、二次検査が必要となった場合、内科系・乳腺外来のみ当院で予約を行っております。           |                        |

## ご存知ですか？ 作業療法のこと

主任作業療法士 内田 史規

作業療法は、Occupational Therapy (OT) に由来する言葉です。この場合の「作業 (Occupation)」は、「なにかをして時間を占める」という意味です。そこには、労働や日常生活はもちろん、趣味や遊び、創造活動など、人が人として生きていくのに必要なあらゆる活動が含まれます。作業療法ではこうした活動が一人ひとりにあわせた治療の手段となります。

や注意・判断力・集中力の向上が期待されるわけです。このような活動とともに日常生活の自立、あるいは介助量の軽減が訓練の目標となってきました。機能回復訓練のみにとらわれることなく、生活機能全体の向上を考えていくことが必要となります。

「あれがダメだ。」「これができない。」「言い続けていたら、何もはじめられませんが、できないことに目を向け嘆き悲しむのではなく、できることを一つでも多く見つけ、実行し、その能力を伸ばすという視点が大切なのです。疲れたら休むことも必要です。繰り返し根気強く続けられるように、みんなであたたくサポートしていきましょう。」

例えば、当院のOTで行っている活動には、「漢字の書き取り」「単純計算」「ぬり絵」「詩の模写」「折り紙」「ちぎり絵」などがあります。これらの活動を通じて、課題に向かう耐久性



●患者様製作のちぎり絵●

## お野菜足りていますか？

栄養管理室長 平田 邦江

野菜が健康によいという情報はさまざまな形で出ており、健康的な食材として認知されながら、野菜の摂取量は増えるどころか、むしろ減る傾向にあることをご存じでしたか。日本人の場合、野菜摂取量の目標は一日350g(この内、有色野菜120g以上)以上、しかし実際は平均で約278gと少ない。また、日本の食糧自給率は39%であり、その中でも野菜は以前100%であったのが、中国、アメリカからの輸入量が増え、自給率は80%まで低下しています。

「あ」と思われる人が多いのが現状です。子供の頃から本当に美味しい野菜を味わう機会を多く持ち、体で覚え、しかも、継続して伝えていくことが大切だと思います。最近では子供達に農業体験をさせたり、子供が作ったお弁当を学校へ持って行ったり、家族で、地域で、学校で、いろいろな所で、「食育」が盛んに行われるようになりました。

野菜の場合、一つの地域での旬の期間は十日前後と意外と短い。また、野菜の本来の美味しさを味わうには、有機質肥料で育てた野菜の方が、化学肥料のみで育てた野菜より、安全性、収穫後の保存性、美味しさ、栄養素の面からも優れています。野菜は、「歯が悪い」「子供は野菜が苦手だから」「外食が多い」「料理を作るのに手間がかかるので」「家族が少ないので無駄になるから」「美味しくないので」と、さまざまな理由で「解っているけど食べてない

生活習慣病が増えている背景には野菜不足が一つの要因になっていることは間違いありません。野菜には、体内にできる活性酸素の掃除役として強力に働いてくれる、β-カロチン、ビタミンC、E、などの酸化作用のあるビタミンを豊富に含んでいます。(活性酸素は、呼吸の際に取り込んだ酸素が空気汚染や喫煙などの影響を受けて体内にできてしまうもので、がんや動脈硬化の原因を作り出すことはわかっています。)

また、野菜は低カロリーで食べごたえがあり、噛むことで咀嚼力を維持したり、触感の違いを感じたり、味が繊細なので味

覚を衰えさせないといった、栄養素の摂取にとどまらない食を豊かにする多様な要素を持っています。

毎食料理できちんとすることが理想的ですが、普通の食事に手作り健康ジュースをプラスと考えて、ジュース(食物繊維含む)でジュースを作るのも、時間がない時、食欲がない時にはいいですね。素材の組み合わせを工夫して、野菜不足を補いましょう。

## お知らせ

### ●公開健康講座

日時 平成20年3月27日(木) 13時30分～15時  
場所 香川労災病院管理棟会議室

内容 婦人科検診のすすめ  
講師 第二産婦人科部長 大倉磯治

参加料 無料  
●「看護の日」記念行事  
日時 平成20年5月15日(木) 9時～15時

場所 香川労災病院2階 外来ロビー  
内容 ①健康相談(病氣、治療、看護、薬検査、食事等に関する相談等)  
②子供の作品展示  
③介護用品の展示

参加料

無料

### 分娩料金の変更について

医事課入院係 山尾 吉宏

2月より分娩料金を約10年ぶりに改定をいたしました。当院で平成19年度に分娩をされた方を対象にアンケートを実施いたしました。分娩をされる方が何を望んでいるかを調査しました。その結果、安心して分娩ができる高い医療技術と、信頼できるスタッフといった、分娩に直接関わる事のほかに、分娩時に入る部屋がどれだけ整備されているか、出産後に出される食事といった間接的な事についての充実も希望されていることがわかりました。そこで当院では、より良い環境を整備し、明るく綺麗なお部屋で出産から退院まで過ごしていただけるように個室について改修工事を行いました。今後は、2人部屋の改修工事も随時実施していく予定です。



※こちらの料理はイメージです。

また、ご出産後にお出しするお食事については、今まで院内の栄養管理室において作っていました。お祝いする気持ちとして、「祝い膳」として宇多津のレストランのご協力のもと、ご出産からご退院される間に一度提供させていただきますことになりました。

その日によって料理の内容は変わります。

(こちらのメニューの例)

- ・フィレ肉のステーキ
- ・伊勢えびのグラタン
- ・デザート など

「部屋が綺麗になって、食事が良くなったとしても料金が高いと支払いが。」と考えてしまわれる方もいるかとは思いますが、現在各保険者では、出産育児一時金として支給される料金を直接病院に支払われる制度があります。こちらを申請していただく、窓口での支払い額が軽減されます。詳細については、医事課窓口でお問い合わせいただくか、加入されています、各保険者さんにお問い合わせください。

「くすりでお腹いっぱい」私が東5病棟の担当薬剤師となって半年が経ちますが、薬をじつとながめ、「くすり嫌いなん」という方も少なくありません。

### くすりが、効く“ということ

薬剤部 小野 敬子

「きちんと飲んでるけど効いてるんやろか」「飲みだしてからなんか調子悪いような気がする」こうした思いから自己判断で加減や中止をしることがある方もいらっしゃると思います。いろいろな理由が考えられますが、薬の効果を左右する原因の一つに、薬物相互作用が挙げられます。これは、薬と薬だけではなく、薬と食べ物や飲み物との飲み合わせでも起こります。

①作用が同様のものを一緒に飲むと、効果が強まったり、副作用が出やすくなったりします。例えば、コーヒーやドリンク剤などカフェインを多く含む食品とテオフィリンという成分でできた喘息治療薬がそうです。

②作用が反対のものを一緒に飲むと、お互いの作用を打ち消し合って効果が弱まります。例えば、納豆などビタミンKを含む食品とワーファリンという抗血栓薬がそうです。

③お互いに含まれる成分が結合して吸収されにくい形となり、十分に効果が発揮されないこともあります。カルシウムを含む乳製品や、マグネシウムを含む制酸剤と相性がよくない薬は意外に多いことが知られています。

④一方に含まれる成分が、もう一方の薬を分解する酵素(体内の化学反応を助ける物質)の働きを鈍感にして効果が出すぎたり、活発にして効果が出なくなったりすることもあります。飲酒は、重大な副作用を招くおそれもありません、注意が必要です。喫煙は、多くの薬の効果を大幅に低下させ、急な禁煙により副作用があらわれることもあります。



### ● 労災病院周辺で見られる鳥 ● シマアジ

薬剤部 副部長・吉村正則  
カモの仲間には冬鳥として渡ってくるが、シマアジは、春秋の移動の最中に立ち寄るだけで数日で居なくなる。小型のカモの仲間、コガモに混じる場合が多いが、♂は独特な色合いをしているので、遠くからでも分かる。

### 編集だより

患者サービスマス向上委員会 村岡修二

今年には暖冬と言われていましたが結構、寒い厳しい日々が続きました。そのうえ、灯油・ガソリンが高騰し、庶民の生活を直撃しました。でも春はすぐそこまで来ています。この時期は寒暖の差も激しく体調の管理には十分気を付けたいものです。

病院季刊誌「いぶき」は、地域の皆様にも親しまれる広報誌を目ざしています。ご意見、ご要望、そしてご感想などをお気軽にお寄せください。お待ちしております。