



KAGAWA
ROSAI
HOSPITAL

いぶき

いぶき 第54号
 発行者 多田 慎也
 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>

リハビリテーション(リハ)を一言でいうと「運動障害を扱う医学、医療の一分野」です。障害は、機能障害、能力障害、社会的不利の三相に分類して考えるのが大切です。右肘の骨折の患者さんでは「右肘の痛みや、変形があつて治療しましたが、右肘関節の動きが悪くなりました。」これは機能障害です。「右手で顔が洗えなくなりました。」これは能力障害です。「仕事ができなくなり、会社をくびになり、経済的に困っています。」これは社会的不利です。左脳梗塞にも誤嚥性肺炎にも障害の三相はあります。

リハビリテーション(リハ)が大切です。主治医、リハ科医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士は中核チームです。拡大チームは、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、助産師、義肢装具士、社会福祉士などと、い




リハビリテーションとロコモについて
リハビリテーション科部長 太田 裕介

ろいろな職種からなります。患者さんの障害を把握し、複数の専門職が協調して共同作業を進め、1つの目標(患者さんの日常生活活動の向上、生活の質の改善、生活圏の拡大)をめざします。

リハ科医師の仕事は、各科から紹介いただいた患者さんの病状や障害を把握します。安全に配慮しながら、患者さんのより良い状態を目指します。そのために理学療法、作業療法、言語聴覚療法の方針を立てて指示をします。また、必要に応じて主治医に治療方針を確認し、看護師に病棟での患者さんの様子を尋ね、本人や家族に家族構成や住宅の状況、

ロコトレ 1 片脚立ち
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。




転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレ 2 スクワット
深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。




つま先は30度開く

膝が出ないように注意

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりをうしろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ワーカーなどから経済面などを把握し、患者さんのより幸せな状態を目指します。ご自宅等では生活が不活発になりやすく、ロコモ、すなわち「運動器の障害により要介護になる危険性の高い状態」になりやすいです。ロコモの3大原因は、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下です。ロコモが心配な方は、ロコトレ(図)をしましょう。生活が不活発なことによるロコモや、運動能力低下を防ぐことができま

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

日本整形外科学会公認 ロコモチャレンジ! ホームページより (一部改変)

風邪薬を選ぶときには・・・？

薬剤師 大原 京子

今年の冬も寒いですね。みなさん、お風邪などひかれていますか？ 風邪をひかないように手洗い・うがいで予防するのが一番良いのですが、ひいてしまったときには風邪薬にお世話になることもあるでしょう。風邪薬は風邪そのものを治すのではなく、風邪の症状を抑えるための薬になります。最近では薬局やドラッグストアでも色々な種類の風邪薬が市販されており、どれを選んだらよいのか迷いますよね。

今年の冬も寒いですね。みなさん、お風邪などひかれていますか？ 風邪をひかないように手洗い・うがいで予防するのが一番良いのですが、ひいてしまったときには風邪薬にお世話になることもあるでしょう。風邪薬は風邪そのものを治すのではなく、風邪の症状を抑えるための薬になります。最近では薬局やドラッグストアでも色々な種類の風邪薬が市販されており、どれを選んだらよいのか迷いますよね。

総合感冒薬は、鼻水を抑える成分、解熱作用や痛みを緩和する成分など色々な種類の成分が入っていて、いわゆる「風邪」で出てきやすい症状に有効です。しかし「鼻水は出るけど熱はないなあ」という時には適していません。くしゃみや鼻水・鼻づまり

発熱や頭痛・関節痛がみられるときには、解熱鎮痛作用のある風邪薬が有効ですが、副作用として胃や腸を荒らすことがあり胃潰瘍や胃炎などの持病がある時には注意が必要となります。また中にはピリン系と呼ばれる成分が入っている場合があり人によっては皮膚に赤いブツブツ（発疹）が出る場合がありますので気を付けましょう。咳や痰の症状がある時には、咳を止めたり痰を切りやすくしてくれる成分が入っている薬があります。咳を止める成分に

は、便秘になりやすくなるものがあるので日頃より便秘がちの人は特に気を付けましょう。

もちろん、薬にアレルギーがある人や、普段よりアレルギーの薬や痛み止めなど他の薬を服用している時には必ず医

二日酔いを防ぎましょう

主任栄養士 満岡智恵子

これからの時期、忘年会・新年会などで飲む機会が増えるのではないのでしょうか？ 肝臓に負担をかけないよう

二日酔いとは、お酒の飲みすぎが原因で翌日になっても頭痛や吐きけ、めまい、食欲不振、不快感などが残ることをいいます。

アルコールは胃や腸で吸収された後、肝臓に運ばれてアセトアルデヒドという物質に分解され、最終的に二酸化炭素と水となって排泄されます。肝臓の処理能力を超えると、二日酔いになってしまいます。日本酒1合を完全に代謝するには約3〜4時間かかるといわれています。ただし、体調が悪かったり、たくさん飲む日が続いたりすると肝臓が疲れ、処理能力が低下します。男女個人差はありますが、1

師・薬剤師に伝えてください。急な高熱はインフルエンザの可能性もあります。また、なかなか治らない風邪などいつもと症状が違う場合は、他の病

日当たりの適量は日本酒なら1合、ビールなら500ml、ウイスキーならシングル2杯です。(治療中の方は主治医に相談してください)

肝臓に負担をかけない飲み方は、
●おつまみを食べながらゆっくり飲む
肝臓のエネルギー源になるたんぱく質の食品を食べながら飲むようにしましょう。空腹時は、あつという間にアルコールが吸収され、酔いが全身にまわります。

水分をとりながら飲む
アルコールが肝臓で分解される過程で大量の水分が必要なため水分を飲むことも大切です。

肝機能を高める食品をとる
アルコール処理で疲れた肝臓には、十分な栄養と休養が必要で、カキ・シジミ・いか・たこなどの魚介に含まれるタ



●労災病院周辺で見られる鳥●

アカモズ

主任薬剤師・吉村正則

外観はモズに似ているが、成鳥は丸背中が赤っぽくなる。アカモズでは見られるがモズの中にも探し出す

は、便秘になりやすくなるものがあるので日頃より便秘がちの人は特に気を付けましょう。

肝機能を高める食品をとる
アルコール処理で疲れた肝臓には、十分な栄養と休養が必要で、カキ・シジミ・いか・たこなどの魚介に含まれるタ

お知らせ
クリスマス
ロビーコンサート

- 日時 平成26年12月17日(水) 15時〜16時
- 会場 香川労災病院1階 外来ロビー
- 参加 無料

ウリンや、ウコンに含まれる成分クルクミンは、肝臓の機能を強化する働きがあります。これらの成分を豊富に含む食品をとるのもよいでしょう。

アルコールの代謝は肝臓が担っており、飲みすぎの習慣は肝臓に障害を引き起こします。肝臓内に中性脂肪がたまる「脂肪肝」、さらに進行すると肝細胞が破壊される「アルコール性肝炎」、線維化して肝臓が硬くなる「肝硬変」を起こします。アルコールはコミュニケーションを円滑にする重要なツールですが、飲みすぎには気をつけたいですね。

血液検査結果の見方シリーズ Vol.2

中央検査部長 牟田 幸成

前号に引き続き血液検査結果の見方について、表でお示しいたします。尚、**検査の基準値（正常値）は絶対的なものではありません**。基準値は正常な人の95%が当てはまるように設定されているものです。ですから身体に異常がなくても検査値が基準値からはみ出す人もいれば、逆に基準値以内であっても安心できないこともあります。ひとつの検査結果だけを見て判断するのではなく、**検査結果を総合的にみて（臨床的に）判断**する必要があります。

ここに標記している**基準値は平成26年10月現在の当院の臨床検査におけるものであり、病院ごとに測定方法や測定機器などにより基準値に違いが見られる場合もあります**のでご注意ください。

●血液学検査

項	目	基準値	解 説
WBC	白血球数	3400～9000	血液中に含まれる白血球の数。血液疾患や炎症性疾患などで変化します。
RBC	赤血球数	男423万～561万 女384万～498万	血液中に含まれる赤血球の数。
Hb	血色素量	男12.9～17.2 女11.3～14.9	赤血球中の色素で、体に酸素を運んでいます。貧血の有無を調べます。
Ht	ヘマトクリット	男39～50 女33～45	全血液のうちの赤血球の割合を示します。赤血球数、血色素量、ヘマトクリットを組み合わせると貧血などを調べます。
PLT	血小板数	15万～36万	出血を止めるために重要な働きをする血液成分の数を調べます。
MCV	平均赤血球容積	80～100	赤血球の大きさがわかります。貧血の原因、種類、性質を区別する手がかりが得られます。
MCH	平均赤血球血色素量	26～34	個々の赤血球中に含まれるヘモグロビン量の平均値です。貧血の種類、性質を区別する手がかりが得られます。
MCHC	平均赤血球血色素濃度	32～36	個々の赤血球中の容積に対するヘモグロビン量の割合を表しています。

●免疫血清学検査

項	目	基準値	解 説
CRP	C反応性蛋白	0.0以下	炎症疾患や体内組織の破壊がある場合に高くなることがあります。
ASLO	抗ストレプトリジンO価	200以下	溶血性連鎖球菌で高くなる場合があります。（溶連菌感染の有無を調べます。）
RA	リウマチ因子	20以下	関節リウマチで高くなる場合があります。
NH ₃	アンモニア	15～60	肝性昏睡（意識混濁）の時、高くなる場合があります。

●腫瘍マーカー・ホルモン検査

項	目	基準値	解 説
BNP	ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド	18.4以下	心不全の時、高くなる場合があります。
TSH	甲状腺刺激ホルモン	0.35～4.94	甲状腺機能亢進で低くなる場合があります。
F-T ₃	遊離トリヨードサイロニン	1.71～3.71	甲状腺機能を反映します。
F-T ₄	遊離サイロキシニン	0.70～1.48	甲状腺機能を反映します。
PSA	前立腺特異抗原	4.0以下	前立腺腫瘍、前立腺肥大で高くなる場合があります。
β-HCG		5.0以下	絨毛性腫瘍や卵巣がんなどで高くなる場合があります。
Pro-GRP	ガストリン放出ペプチド前駆体	65.0以下	肺小細胞がん、その他の肺がんで高くなる場合があります。
CEA	癌胎児性抗原	5.0以下	消化管腫瘍をはじめとする汎用的な腫瘍関連検査です。
AFP	αフェトプロテイン	13.4以下	肝臓腫瘍の腫瘍関連検査です。
CA19-9		37以下	膵や胆道の腫瘍関連検査です。
CA125		35以下	卵巣がんが高くなる場合があります。
SCC抗原		1.5以下	子宮頸がんや肺がんが高くなる場合があります。
CA15-3		31.3以下	乳がんが高くなる場合があります。

●凝固検査

項	目	基準値	解 説
PT	プロトロンビン時間 INR	10.2～13.2秒70% 1.00～0.17	出血を止める機能を調べます。 また、ワーファリン薬等が適切な濃度にあるかを調べます。
APTT	活性化部分トロンボプラスチン時間	29.6～40.8	血液凝固異常(出血性の疾患など)の有無を調べます。
Fbg	フィブリノゲン	176～346	炎症をはじめ、体の中で起こっている急性期の異常反応の有無を調べます。



産婦人科医師
兼森 美帆

新任医師紹介

初めまして。10月より香川
労災病院で勤務させていただきます。
出身は広島県で、瀬戸内

もう何十年前も前の労災病
院のことです。一年間懸命に
働いて、年末になると、職員
が一番楽しみにして頑張る
のが、恒例の忘年会でした。
院長賞はじめ、一等から
三等、努力賞など、賞を目
標に各部署毎に余興を競い
合います。どの部署も院長
賞を得ようと躍起になり、
話題になったことや、流行
など取り入れながら、他の
人たちは何をするのだろう
と気になりつつ、我がチー
ムこそと案を練ります。
夕方になると練習場所へ
集まり、衣装や飾りを作っ
たり、出演者は稽古をし、
その賑やかなこと。休みの
人も必ず参加し、宴会が苦
手な人は勤務を引き受けて
くれました。
先生方には女装してもら

連載② 思い出の年末年始 元看護師 寺尾智恵子



うことが多く、着物やサイズ
の合う衣装を探して持ち寄っ
たり、丸まげのカツラは、薄い
紙をチリチリに細かく揉んで
は形をつくり、それらしく整え
墨を塗って乾燥させ、頭にス
ッポリかぶれるように作りま
す。とにかく準備が楽しい！
いよいよ当日、院長先生から
一年間の労をねぎらう挨拶が
あり、大宴会が始まり、やがて
盛り上がりつつくると、司会者の
声が一段と高くなり、プログラ
ムに従って余興が始まります。
ある年、外科の田淵先生と
「湯島の白梅」を、踊りと寸
劇でしました。主税の私が、
「お蔭、俺と別れてくれ」
切なく言うと、
「別れる切れるは芸者の時に

言うものよ」
先生は色っぽくシナをつく
つてすがります。何賞をいた
だいたかすっかり忘れまし
たが、ヤンヤの喝さいを受けた
のは覚えています。
若手男性職員は、部署に関
係なく、チームを組み奇抜な
変装や女装などして大いに沸
かせ、見物者は舞台すぐ下に

海に面した町で生まれ育ちま
した。このたび香川労災病院
で勤務するにあたり初めて香
川で暮らすことになりました
が、少しづつ新しい環境にも
慣れてきている所です。丸亀
はうどんも安くて美味しいで
すし、休日にはいろいろお店
巡りをしてみたいと思いま
す。趣味は温泉巡りでスーパ
ー銭湯も週末にはいきます。
また、普段平日にはなかなか
料理ができないため週末には

できるだけ自炊して野菜をと
れるように心がけています。
産婦人科の診療内容は非常
に多岐にわたりますが、地域
の産婦人科悪性腫瘍を一手に
担う当院での専攻医研修を行
うことができ大変恵まれてい
ると感じております。当院で
研修するにあたり、より多く
のことを吸収し女性の力にな
ることのできる医師となるこ
とができるよう日々研鑽して
いきたいと思っております。

集まり、笑い転げ、ヤジった
り拍手で大いに盛り上げます。
最後に各賞の発表があり、
その都度大きな拍手と歓声の
中、院長先生から賞に合った
果物かごをいただき、大盛會
のうちに終了です。
忘年会が済むとすぐ年末の
準備にかかります。診療が終了
してから大掃除をし、病棟以外
は12月28日御用納めをして、
年末年始の休日に入ります。
私たちは看護師なので、休
日も祝日も関係ないので、休
運よく元日が休みになると、
美容院でセットと着付けをし
てもらい、男性も正装して会
議室での新年会に臨みます。
「おめでとーございませう」の
挨拶が飛び交い、新たな気持
ちで「今年もよろしく」と、お互
いの親交を誓い合います。
散会后、誘い合って、官舎

このコーナーへ書くチャ
ンスをいただき、職員同士の
深い絆が結ばれていた、思
い出し、綴ってみました。



編集だより

患者サービス向上委員会 山脇恵伊子

いつも「いぶき」をお読
み下さいますありがとうございます。
ごさいます。
寒くなると空気が澄んで
星が冴える夜空を見なが
ら、今年もインフルエンザ
が流行しないことを願いま
す。先人は四季の中で最も
5感が高まるこの時期をい
ろいろな備えにより乗り切
ってきました。昔小学校に
「うがい手洗い」と書いて
貼ってあったこともその一
つですね。
では、迎える年がよい
年となりますように。「い
ぶき」も続いてよろしくお
願ひいたします。