



松徳新聞

2018年 4月号

発行所：松徳新聞編集室 〒580-0032 松原市天美東7丁目13-26

HEAD LINE

- ② 医科・歯科初期研修修了式、看護部ローテーション研修修了式／
学術講演会で症例発表
- ③ 医療最前線
- ④ 市民健康講座
- ⑤ 依頼講演
- ⑥ 徳洲苑だより
- ⑦ これなう!／わたしのふるさと／今月のレシピ
- ⑧ 公開医療講座のご案内



松原市合同防災訓練 に参加しました!



参加者で集合写真



災害対策本部



傷病者役の方にメイク



処置対応するスタッフ



状況を説明する平田医師

※**トリアージ**とは、災害医療の現場において、限られた医療資源(医療スタッフ、医薬品等)を最大限活用するため、負傷者を傷病の緊急性・重傷度に応じて分類し、治療の優先順位を決定することである。「選別」を意味するフランス語「triage」が語源である。

優先度	分類	色別	身体所見
第1順位	緊急治療	赤(I)	生命が危機的状態 直ちに処置が必要
第2順位	準緊急治療	黄(II)	多少処置が遅れても 生命に影響なし
第3順位	非緊急治療	緑(III)	軽度外傷 通院加療可能
第4順位	死亡	黒(IV)	生命兆候なし 直ちに処置を行っても 生命が明らかなに不可能なもの

した。今年で4回目となる防災訓練に参加しました。消防、自衛隊、医師会、そして近鉄バスの協力があり、バス事故と、家屋倒壊がメインの災害訓練でした。一次トリアージブースで※トリアージされた傷病者が、明治橋病院、阪南中央病院、松原徳洲会病院に運ばれ2次トリアージを行う流れで、松原市役所の方々を含め、障がい支援団体の方々など、多くの方に傷病者として参加していただき、本番さながらの訓練が出来たと思います。



手術室
松平 里美

東日本大震災から丸7年、そして、記憶に新しい熊本地震から約2年となる平成30年3月11日に、松原市合同防災訓練が行われました。

訓練統括者である、平田医師、田中文看護師をはじめ、それぞれの担当ブースで様々な職種の方々が丸となった訓練に参加でき、とても勉強になりました。今年は、準備から色々と手伝わせたいただきましたが、本番さながらに訓練するのは、細かい設定や準備がたくさんあり、多忙な業務の合間に準備を進めていただいた方々の努力あって、訓練が出来あがっていることを知りました。今回の合同訓練や、様々な防災学習を通して感じたこと、それは、自分の身の安全を守ることが、第一であることです。自分が助からなければ、助ける側にまわることはできません。災害時、身の安全を守り、助ける側になれるようにしっかりと訓練を重ねていきたいと思っています。

医科・歯科初期研修修了式、看護部ローテーション研修修了式

3月17日初期研修医の修了式と看護部ローテーション研修修了式が行われました。参加者は57名と多数の医師、看護師、事務、コメディカル他OBの医師も駆けつけ、大変盛り上がりしました。

研修管理委員長の森田副院長が乾杯の挨拶を行い、吉田院長から医科、歯科の研修医に研修修了証を授与し、プレゼントを贈呈した後、西山医師にはプログラム責任者の平田医師から、山本医師、玉川医師には竹内医師からプレゼントの贈呈がありました。

看護部のローテーション研修修了者には責任者からお花の贈呈とお祝いの言葉があり、和やかなムードで進め

られ、初期研修の修了式では、この日の為に遠方から駆けつけてくれたOBの医師や、指導医、指導者の先生方並びに事務、コメディカルの方まで研修修了される皆様にお祝いの言葉をもらい、盛り上がりしました。

終盤には西山医師がこれからの抱負について熱く語り、吉田院長が来場された皆様に感謝の言葉や研修修了される皆様にエールを送り研修修了式は終わりました。

4月からは他院にて後期研修を行う医師や当院に残って頑張る医師、ローテーションを終えてスタッフとして更に頑張ろうとしている看護師にエールを与えています。



集合写真



看護部ローテーション修了式



乾杯の挨拶は森田副院長



記念品の模型に喜ぶ山本医師



プログラム責任者の平田医師から記念品贈呈



吉田院長から一言



初期研修を修了する西山医師もご満悦



事務部長からのサプライズケーキに入刀する研修医

学術講演会で症例発表

松原市医師会学術講演会で2年次研修医の西山毅医師が「※Wallenberg症候群の一例について」の症例発表をおこないました。医師会の先生方が多数おられる中、少し緊張気味でしたが堂々と発表されていたように思います。

発表内容も昨年の症例発表と比べると格段に上手くなり、症例発表終了後の質疑応答についても自身で受け答えし、後半、脳神経外科の大山憲治部長のフォローが入りましたが西山毅医師の成長がうかがえる発表だったと思います。



西山毅医師の症例発表

※延髄外側症候群(えんずいがいそくしょうこうぐん)は、脳幹障害のうちの一つで、延髄外側の梗塞によって生じる症候群。通称**ワレンベルグ症候群**。

あなたのBMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【例】身長160cm 体重57kg の場合

57kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 22.2 になります。

このときのBMIは22.2ですね。

〈基準〉

■やせ … 18.5未満

■標準 … 18.5～24.9

■肥満 … 25以上



管理栄養士 杉田 幸洋
みなさんもダイエットに一度はチャレンジしたことがあるのではないだろうか？ 何かを変えないといけない！ そう思いながら日が過ぎ去り、気づけば夏直前。あわてて絶食で数日を過ごし、夏が過ぎてリバウンドの繰り返し。
みなさんはBMIという言葉聞いたことがありますか。健康診断で使われる数字です。式に従って計算してみましょう。

医療最前線

夏までにダイエットしませんか



みなさんのBMIはどうだったでしょう？ 実は「やせ」だった、やはり「肥満」だった。様々だと思います。
さて、体重を落とす前に敵を知りましょう。敵とは「脂肪」ですね。◆身体に蓄積された脂肪1kgには、約7000kcalのエネルギーが含まれてい

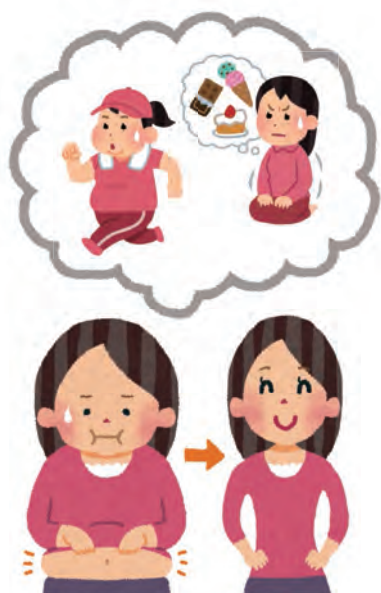
※この量で 80kcal

どら焼き	2／5切れ
大福もち	1／2個
あんぱん	1／3個
ショートケーキ	1／4切れ
ポテトチップス(90g)	1／6袋
ビール 大ビン	3／10本
日本酒	1／2合
バナナ	1本弱
食パン	6枚切り 1／2枚
米飯	50g(子ども茶碗半分程度)

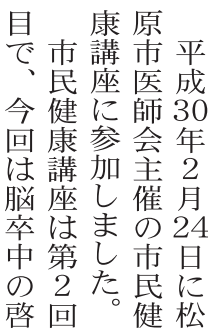
まず◆体重1kg(7000kcal)をひと月で落とすためには、7000kcal ÷ 30日になり、1日当たり233・3kcal(約240kcal/日)を落とせばいいのです。食事は朝昼夕3回食べますので、1回あたり約80kcalとなります。80kcalの目安は表の通りです。夏本番まで3ヶ月強ありますので、マイナス3kgを目標にすることが出来ますね。
ダイエットのポイントは、

- ①とにかく継続しましょう
- ②食事管理を開始しましょう
- ③運動を開始しましょう

この3つになります。ぜひチャレンジして夏までに理想の身体を手に入れましょう。

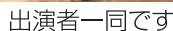
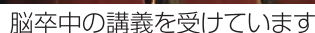
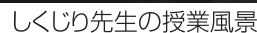


私はこうして脳卒中になりました



ここで、皆さまに脳卒中予防の10か条をご紹介します。

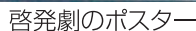
- 一、手始めに 高血圧から 治しましょう
 - 二、糖尿病 放っておいたら 悔い残る
 - 三、不整脈 見つかれば 次第すぐ受診
 - 四、予防には タバコを止める 意志を持て
 - 五、アルコール 控えめは 薬過ぎれば 毒
 - 六、高すぎる コレストロールも 見逃すな
 - 七、お食事の 塩分・脂肪 控えめに
 - 八、体力に 合った運動 続けよう
 - 九、万病の 引き金になる 太りすぎ
 - 十、脳卒中 起きたら すぐに 病院へ
- 番外 お薬は 勝手にやめずに 相談を！
- (日本脳卒中協会)



脳卒中は予防も治療も出来る病気と言われて
いるので、生活習慣を見直して予防して頂けれ
ばと思います。

普段は白衣を着ておられる先生方もこの日は
学ランを着ての熱演。歌あり、踊りあり、アド
リブありの楽しくわかりやすいもので、市民の
皆さまのアンケートにも『楽しく学べました』
『各々専門的な回答でわかりやすかった』と大
変好評でした。

今後とも医療と介護の連携に向け、地域の皆さ
まに安心して生活が送って頂けるよう、取り組
んでいきたいと思ひます。

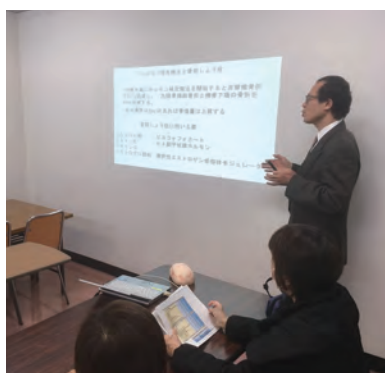


依頼講演

女性の更年期障害

3月7日（水）、松原市立保健センター内において、婦人科部長の吉田先生より『女性の更年期障害』について講演していただきました。松原市役所の地域保健課の方から依頼があり、近隣にお住まいの方、約20名の方が参加されました。地域保健課の方のお話では、20名の予約枠に対して、あつという間に予約が埋まってしまったとのことでした。それだけ興味がある方が多かったのではないかと思います。

当院からはその他、血管年齢測定も実施させ



婦人科 吉田先生より更年期について講演いただきました



講演は満員御礼です

てもらい、参加者全員に測定していただきました。身体の状態は日々変化しますので、血管年齢の測定値も日によって変化します。近隣にあるスパでも血管年齢測定器が設置されているようで、測定値を比べたいという方も数名おられました。

高齢者に多い泌尿器科のトラブルと予防

3月14日（火）に天美荘園会館で依頼講演を行いました。天美荘園地域福祉委員会では、定期的に地域の方を対象とした健康に関する集い（ふれあいの集い）を開いており、会場には57名の方がお越しいただきました。

今回依頼を頂き、『高齢者に多い泌尿器科のトラブルと予防』について泌尿器科部長の西田医師が講演。頻尿に対する予防訓練方法や市販されているサプリメントの効果に関しての話を熱心に聞かれていました。



先生の講演に釘付け



皆の疑問を解決



〈外来患者様各位〉

院外処方箋への切り替えについて

平素より、松原徳洲会病院をご利用いただきありがとうございます。

外来投薬のお時間については、お待たせしてしまいご迷惑をお掛けしております。

受付時間に係わらず **12:30** から **17:00** まで間の処方につきましては、原則『**院外処方**』にて対応させていただきます。

なお保険診療の関係上、一部処方につきましては従来通り『**院内処方**』とさせていただきます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。



徳洲苑だより

創作レクリエーション



看護師
古賀 麻美

のどかに吹く春風の心地よい季節となりました。通所リハビリテーションのフロアでは、大きな壁を利用して絵画を思わせるような季節を表した作品を展示しています。春には、菜の花や桜を。初夏には、新緑を。という風に折り紙やお花紙等を使用し、表現します。

利用者様が、朝に来苑されると「今日は、何を作ろうか。」「何か手伝う事はある?」と言われる。職員が、「デザインと材料を提示すると、「花は、大小色々ある方がいい。」「ピンクばかりでなく柄のある折り紙で花を作ってもメリハリがついていいよ。」とアイデアを提案されたり、毎日多くの利用者様が、少しずつ手を加えていくことで、「どこまで進んだの?」「すごく綺麗に出来てきたね。」と楽しみにされています。

出来上がった作品は、皆で作り上げたという達成感や他者との交流により会話が弾み、作品作りの場には、多くの笑顔が溢れています。又、作品作りに参加することにより、ハサミ等の道具を使用して手指を使うことで、身体機能の向上、創造することで脳の前頭連合野の活性化にも繋がります。何気ない生活動作が、日常生活リハビリとなっていることも理解され、取り組んで頂いています。

来月は、どんな素敵な作品が出来るのか楽しみです。



桜の花びらを作成中



季節を感じさせる創作ボード



塗り絵作成中



毎月カレンダー作成中



お祭り参加申込みボード





ファン仲間



そんな奈美恵ちゃんを見習いしっかり芯をもち仕事や子育てを頑張りたいと思います。

謝の気持ちを込めて花を贈りたいと思います。

いろいろな人に安室ちゃんのどこが好きなの? とよく聞かれます。奈美恵ちゃんは小さい頃貧しく往復3時間徒歩でダンススクールに通ったり、デビューして売れてからも辛い思いをされていたり、母として、女性としての芯の強さ、SNS等で一切発信せず歌で魅せるかっこよさ、生き様がとても大好きです。ライブでは奈美恵ちゃんに花を贈っているのですが、ファンを通じて知り合えた仲間達と、ラストツアーでも感謝の気持ちを込めて花を贈りたいと思います。

老健6階介護福祉士 若狭 美奈子
昨年引退発表された安室奈美恵さん。2016年〜2017年まで1年間で全国ホールツアー100公演と、沖縄でデビュー25周年のアニバーサリーライブが行われました。2時間歌って踊り、MCは一切なし。曲の間奏でステージの上を端から端まで走り息も切らず直ぐに歌っている姿は本当に圧巻でした。



奈美恵ちゃんなう



後樂園と岡山城



蒜山高原



美味しいフルーツ

岡山県は、快晴日数が全国最多であることから『晴れの国おかやま』とも呼ばれています。これからの季節の観光には最適だと思います。

健康管理センター 三木 裕子
私が生まれ育った岡山県は自然に囲まれ、マスカット、ピオーネや白桃などの美味しいフルーツが有名です。



ご意見、ご感想は
松徳新聞編集局まで

TEL: 072-334-3400
FAX: 072-332-3512
メール: info-matsubara@tokushukai.jp



松徳新聞 2018年 4月号

- 編集責任者: 阪口 昇二
- 編集長: 守屋 博昭
- 編集委員: 貴島 幹三
泊 孝俊
阪口 雄亮
森泉 奈津子
渡邊 成喜
松田 和子

今月のレシピ 4月の旬の野菜 たけのこ

監修: 栄養科

若竹煮

【材料】

- ・たけのこ(水煮).....250g
- ・カットわかめ(乾燥).....3g
- 薄口醤油.....15ml
- みりん.....15ml
- A だしの素.....3g
- 砂糖.....10g
- 水.....150ml



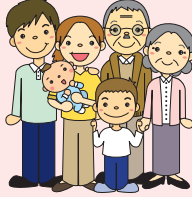
☆作り方☆

- ①たけのこは1〜1.5cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ②わかめは水で戻しておく。
- ③Aを鍋に入れ煮立たせてから、①と②を入れて10分程煮立たせて完成。

4月

公開医療講座のご案内

入場無料

3日 (火)	見逃しやすい 高齢者のてんかん症状 午後2:30～スポーツアカデミー今川 2階 スタジオ 講師／脳神経外科部長 大山 憲治	16日 (月)	胃癌や大腸癌が心配な方へ ～診断と治療について～ ◇血管年齢を測定してみませんか?(無料) 午後2:30～(株)ムラタ 4階 会議室 講師／副院長 森田 剛史	26日 (木)	運動で心臓病を予防しよう 午後2:30～スポーツアカデミー今川 2階 スタジオ 講師／リハビリテーション科 中谷 友洋
4日 (水)	ドライマウス、 口腔乾燥症、唾液の話 午後2:30～東住吉会館 大会議室 講師／歯科口腔外科部長 竹内 憲民	19日 (木)	鼠径ヘルニア(脱腸)の日帰り手術 ～太もも付け根あたりに違和感はありませんか?～ 午後2:30～東住吉会館 大会議室 講師／外科医長 総谷 哲矢	27日 (金)	知らないまま受けていませんか? ～MRI検査の良し悪し～ 午後2:30～東住吉会館 第1会議室 講師／放射線科 出水 啓太
9日 (月)	睡眠時無呼吸症候群でお悩みの方へ ～日中の眠気が気になる方へ～ ◇血管年齢を測定してみませんか?(無料) 午後2:30～東住吉会館 大会議室 講師／副院長 森田 剛史	20日 (金)	腰痛体操 午後2:30～東住吉会館 第2会議室 講師／リハビリテーション科副室長 田中 由起	28日 (土)	【糖尿病教室】 ①糖尿病の自己管理の方法 講師／保健師 ②これで納得、糖尿病の検査 講師／臨床検査技師 午後2:00～松原徳洲会病院(3階 大会議室)
12日 (木)	その息切れ・むくみ、心不全からでは? ～心臓の扉の話～ 午後2:30～スポーツアカデミー今川 2階 スタジオ 講師／心臓血管外科部長 古井 雅人	21日 (土)	あなたにもできる心臓マッサージ ～AED、BLS(一次救命処置)による救急救命法について～ 午前10:00～松原徳洲会病院(3階 小会議室) 【糖尿病教室】 ①どんな薬があるの? 解りやすい薬の話 講師／薬剤師 ②糖尿病の運動療法 講師／理学療法士 午後2:00～松原徳洲会病院(3階 小会議室)	今日、医療は医師だけのテーマではありません。市民の皆様をはじめ、我々すべてが考えて行かなければならない重要なテーマです。その第一歩として、この公開講座をどうぞご利用下さい。皆様のご参加を心よりお待ちしております。  お申込不要 ご質問自由	
13日 (金)	小児のおねしょについて 午後2:30～クレオ大阪南 研修室 講師／小児科 東口 卓史	23日 (月)	この症状、脳外科? 午後2:30～(株)ムラタ 4階 会議室 講師／脳神経外科部長 渡邊 敦彦		
14日 (土)	院内見学ツアー ～手術室や救急車、最新鋭の医療機器を見学～ 午後1:30～松原徳洲会病院(3階 大会議室) 【糖尿病教室】 誰でも解る食事療法 講師／管理栄養士 午後2:00～松原徳洲会病院(3階 小会議室)	25日 (水)	中高年にある女性の病気 ～更年期障害や子宮筋腫について～ ◇血管年齢を測定してみませんか?(無料) 午後2:30～(株)ムラタ 4階 会議室 講師／婦人科部長 吉田 剛祥		

黄色の講座は、医師による医療講座です

会場のご案内

■松原地区 会場

松原徳洲会病院 3階 大会議室／小会議室
松原市天美東7-13-26

■平野地区 会場

クレオ大阪南 研修室
大阪市平野区喜連西6丁目2番33号

■東住吉地区 会場

東住吉会館 大会議室／第1会議室／第2会議室
大阪市東住吉区東田辺2-11-28スポーツアカデミー今川 2階 スタジオ
大阪市東住吉区西今川2-11-20(株)ムラタ 4階 会議室
大阪市東住吉区西今川3丁目1番9号

◎の講演はご予約が必要となります

14日 (土)	院内見学ツアー ～手術室や救急車、最新鋭の医療機器を見学～ 午後1:30～3階 大会議室 普段は入れない 手術室・救急車・その他の病院内などを見学して頂きます。ぜひ、この機会にご参加ください。 ※お電話にてお申込みください。	21日 (土)	あなたにもできる心臓マッサージ ～AED、BLS(一次救命処置)による救急救命法について～ 午前10:00～3階 小会議室 ●人形を使っの心肺蘇生術法(人工呼吸・心臓マッサージなど) ●AED(自動体外式除細動器)など ※お電話にてお申込みください。
TEL 072-334-3400(地域医療連携室まで)			



※都合により講座を中止させていただく場合がございます。