



ご自由に

お持ちください

Vol. 47

2024年 冬号

新年のご挨拶

本庄児玉病院

さくらら

広報誌

新年のご挨拶

作業療法士だより『腰痛予防 Part3』

院内研修

季節を感じる食事 行事食の提供

栄養課～食育～『脂質について Part3』

患者さま手作り作品



HAPPY NEW YEAR

院長 高野 覚

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
御陰様で昨年の11月より当院も16年目となり、これまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方のご厚情に改めて深く御礼申し上げます。

昨年も全職員による感染対策の徹底とご家族・関係各位の並々ならぬご協力を頂きましたが散発的に新型コロナウイルス感染が発生することとなり、病棟行事やご面会枠を縮小せざるをえない時期も多くなり、患者様やご家族の皆様方におかれましては多大なるご迷惑やご不便をおかけしましたことを心より深くお詫び申し上げます。

本年も引き続き感染対策を重視しつつ「夢プラン」などの継続と、昨年から新たに始まった有名歌手による月2回の双方向性のオンラインコンサート並びに一部再開しつつある病棟行事などをさらに充実させて、患者様の病棟生活をより良いものにしたく存じます。また、ご面会等につきましても適宜制限を緩和する所存ですので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願いたします。



新 年 の ご 挨拶

事務長 高橋一広

新年明けましておめでとうございます。
皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申しあげます。また、旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症発生に伴い、ご家族様の面会、入院相談等で多大なるご迷惑をお掛けし、関係各方面の皆様にお詫び申し上げます。こうした状況は今後においても発生することが予想されますので、今後も徹底した感染対策を実施して参りたいと存じます。

さて、医療・介護業界を取り巻く環境は極めて厳しいものになっております。世界情勢も大きく影響して物価高が顕著となり、公共料金、材料費、人件費等の高騰が進み、診療・介護報酬の厳しい改定とも相まって病院・介護施設等の運営は極めて厳しい局面に立たされており、2023年度は一般病院の半数が赤字との報道もございました。

今年も医療・介護業界にとっては、感染症対策や物価高騰等厳しい状況が続きますが、これからも地域における専門病院としてより良い医療を提供できるよう職員一同引き続き努力していく所存ですので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年も皆様にとりまして健康と幸福に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



新年明けましておめでとうございます。

2025年は、阪神・淡路大震災から30年になるそうです。30年の間に北海道から九州まで大震災といわれる地震が多数起き、1年前の石川県能登半島での地震が記憶に新しいかと思えます。2024年12月現在でも、日本各地で小さな揺れが頻発しています。日本は4つのプレートが入り組んでいるため地震や火山が多いとされています。自然災害は避けられないものであり、正確な予測も困難なため、日頃の備えが重要となります。

当院でも災害時に向けた訓練や備蓄を計画的に行っています。ご自宅でも避難経路や備蓄の確認をご家族皆様さんで行ってみても良いかもしれません。

明るい話題としては、4月から大阪湾夢洲（ゆめしま）にて「2025大阪・関西万博」が開催されます。開催期間は4月13日から10月13日の半年間、万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」だそうです。参加国は161か国にもなります。（2024年7月時点）。春からは大阪だけでなく日本全国に様々な国の方々が観光に訪れ、コロナ前以上の活気になる事が予想されます。

当院でも昨年からドライブでの外出等、コロナ前の状況に戻るよう取り組んでいます。しかし高齢者が感染した場合の重症化・死亡リスクは依然として高く、今後も日頃から予防衛生活動などの感染対策を継続的に行い、各種感染症を院内に持ち込まないように取り組んでいきたいと思えます。

2025年も患者様がより良い入院生活を送ることができるよう職員一同、一層励んでまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

新 年 の ご 挨拶

二階病棟 看護師長 柴崎かおり

明けましておめでとうございます。

今年もスタッフ一同、患者さまのため、地域のため、そして仲間たちのために一人ひとりが自分ができるかを考えながら皆さまと共に歩く一年にする所存です。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

三階病棟 看護師長 黒澤晴美

明けましておめでとうございます。

本年も3階病棟職員一同で、患者さま一人ひとりに寄り添った看護を心がけ、質の高い看護を提供できるよう精進してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。





前回の秋号では、腰痛予防 Part 2 として腰痛の種類をお話しさせていただきました。今回は、腰痛のタイプについてお話しさせていただきます。

【参考文献 別冊 NHK きょうの健康 腰痛は、タイプ別ちょこっと運動で治す！スポーツ・健康づくりの指導に役立つ姿勢と動きの「なぜ」がわかる本 土屋真人著】

3. 腰痛のタイプ

腰痛のタイプは大きく4つに分けられます。自分の痛みの原因がどこにあるかを知ることが大切です。以下のセルフテストで自身のタイプを調べてみましょう。

疼痛姿勢

これから行う疼痛誘発テストでは決して無理をしないでください。痛みが出たところの姿勢で止めてください。

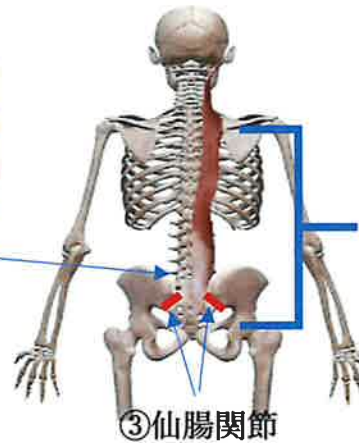
- ① 前屈
- ② 上体反らし
- ③ 斜め後ろに傾ける
- ④ 仰向け脚上げ
- ⑤ うつ伏せ脚上げ



圧痛テスト

うつ伏せになり、家族など他の人に押してもらいます。下図の①～③のどこに痛みが出たかチェックします。

以上の疼痛姿勢と圧痛テストを行ってみて、下図から自身の腰痛のタイプがどれに当てはまるか確認してみましょう



② 脊柱起立筋



③ 仙腸関節

※疼痛は痛み有で○、痛み無でバツとなる。
3. 4. 5の疼痛姿勢についてはどちらか一方でも痛みがあれば○とする

疼痛姿勢	疼痛の有無	圧痛テスト	タイプ
1. 前屈	○	①背骨 (腰椎)	椎間板タイプ
	○または×	②筋肉 (脊柱起立筋)	筋・筋膜タイプ
2. 上体そらし	○	①背骨 (腰椎)	椎間関節タイプ
	○または×	②筋肉 (脊柱起立筋)	筋・筋膜タイプ
3. 斜め後ろに傾ける	○	①背骨 (腰椎)	椎間関節タイプ
	○または×	②筋肉 (脊柱起立筋)	筋・筋膜タイプ
	○	③骨盤 (仙腸関節)	仙腸関節タイプ
4. 仰向け脚上げ	○ (30度)	③骨盤 (仙腸関節)	仙腸関節タイプ
	○ (70~90度)	①背骨 (腰椎)	椎間板タイプ
5. うつ伏せ脚上げ	○	②筋肉 (脊柱起立筋)	筋・筋膜タイプ



椎間板タイプ:椎間板の痛みが原因になっているタイプです。このタイプの大きな原因は加齢です。加齢とともに椎間板の水分が減少して椎間板の厚さが薄くなり、弾力性も失われクッションの役割を果たせなくなり、傷つきやすくなることから痛みの原因となります。このタイプには椎間板ヘルニアの人が含まれます。

椎間関節タイプ:椎間関節とは上下の椎骨の連結部に当たります。椎間板が加齢によって潰れてしまうと椎骨同士がぶつかり、そこが痛みの原因となります。このタイプには脊柱管狭窄症が含まれます。

筋・筋膜タイプ:腰背部の筋は、広背筋・僧帽筋などの浅層筋と脊柱起立筋に代表される深層筋に分けられます。筋・筋膜タイプに関係するのはこのうち深層筋いわゆるインナーマッスルといわれる筋です。インナーマッスルが正しく作動しないことで、アウターマッスルが過剰に働きます。その結果、筋肉やそれを包む筋膜などに炎症が生じ、痛みの原因となります。このタイプにはギックリ腰が含まれます。

仙腸関節タイプ:仙腸関節は骨盤にある関節で、腰椎の下にある仙骨とその外側にある左右の腸骨と接する関節です。様々な靭帯で結びついており、普段は動かない関節です。そのため靭帯に負荷がかかり関節がズレたり靭帯が損傷してしまうと、そこが痛みの原因となります。

以上の4つのタイプに原因が分かれますが、必ずしも原因は一つだけとは限りません。人によっては複数のタイプが重なることもあります。特に、椎間板タイプと椎間関節タイプは合併しているケースはよく見られるとのことです。これで自身の腰痛のタイプを知ることができました。次回春号では、腰痛予防運動を紹介します。



院内研修

当院では、よりよい看護の提供ができるよう、院内研修を行っています。
10, 11, 12月の研修活動の一部を紹介します。

- 10月10日 高齢者虐待
- 10月24日 AEDとBLS
- 10月28日 消防訓練
- 10月30日 **アサーティブコミュニケーション**
- 11月20日 薬剤について
- 11月21日 認知症の摂食嚥下
- 12月10日 タバコについて
- 12月20日 褥瘡について
- 12月28日 感染予防対策

研修 アサーティブコミュニケーションより

- 人にはそれぞれ心のフィルターがあり、人それぞれ解釈が異なる。人は無意識に相手に期待をしてしまうものである。
- アサーティブになると、本当に伝えたいことを爽やかに、気持ちよく伝えられる。自分はストレスを溜めこまず、相手にストレスを与えないコミュニケーションが取れるようになる。
- 「あなた」を「私」に置き換えると、自分の気持ちをアサーティブに伝えやすくなる。

アサーティブコミュニケーションとは

アサーティブコミュニケーションは
自分も相手も大切にしつつ
思いを相手に伝える方法



今回学んだ知識を生かし、安心・安全な医療サービスの提供をできるよう努めて参ります。

季節を感じる食事 行事食の提供

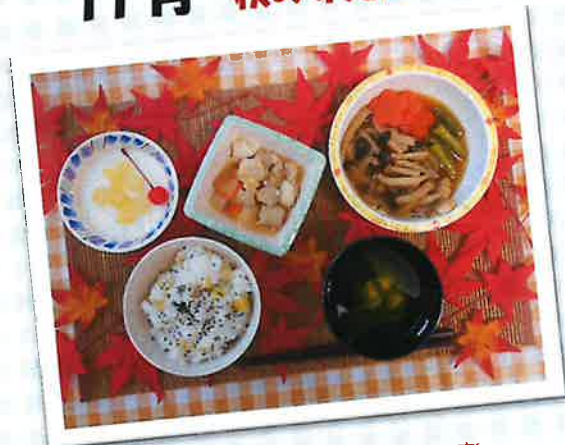
10月、11月、12月の
行事食を
紹介します！

10月～ハロウィン御膳～



- ・オムライス・かぼちゃのチーズ焼き
- ・チキンのマリネサラダ
- ・パンプキンプリン
- ・コーンポタージュ

11月～秋の味覚御膳～



- ・さつまいもごはん・けんちん煮
- ・ポークソテーきのこソース
- ・すまし汁
- ・りんごのパバロア

当院では入院されている
患者さまに季節を感じて
いただきたいとの思いから、

12月～クリスマス御膳～



- ・シーフードピラフ
- ・フライドチキン・ハムのマリネ
- ・コーンスープ
- ・イチゴとチョコのパウンドケーキ

1月は七草粥、2月は節分、
3月はひな祭り・・・
12月はクリスマス等にちなんだ
行事食を毎月提供しています。

「食育」 脂質 について Part ③

前回は脂質を1日にどれくらい摂取すれば良いのか、その求め方についてお話ししました。今回は、脂質を取りすぎてしまった場合、不足してしまった場合のリスクについてお話ししたいと思います。

① 摂りすぎてしまうと・・・

脂質は体にとって必要な栄養素ですが摂りすぎてしまうと体脂肪として体に蓄積されます。体脂肪自体は体温を維持し、クッション役となり内臓を守る働きがありますが、脂質を摂りすぎてしまうことで肥満を招きます。血中にも影響を与えるため、動脈硬化をはじめとした血管疾患等の生活習慣病のリスクが高くなります。

② 不足してしまうと・・・

脂質は1g当たり9kcalと、炭水化物・タンパク質の2倍以上のエネルギーがあります。その脂質が不足すると、食事全体から得られるエネルギーが少なくなりエネルギー不足を引き起こします。脂質が少なく、炭水化物が中心の食生活になると、食後血糖値及び血中の中性脂肪値が上昇して、血中のHDL(善玉)コレステロール※が減少し、冠動脈性心疾患等のリスクが高くなります。また、脂質を摂らないことで脂溶性ビタミンの吸収が悪くなります。脂質が不足することで様々な身体症状が現れ、肌荒れや便秘、女性の場合は月経不順を引き起こすことがあります。

※善玉・悪玉コレステロールについて

よく耳にする善玉・悪玉コレステロールとは、いったい何をもって善・悪とされているのでしょうか。それは、LDL(悪玉)コレステロールには、全身にコレステロールを運ぶ働きがあり、運ぶ量が多く余ってしまうと血管壁にコレステロールが沈着して動脈硬化を引き起こす原因となります。それに対して、HDL(善玉)コレステロールには、その余ったコレステロールを回収して肝臓へ運ぶ働きがあるため、LDLコレステロールが悪、HDLコレステロールが善とされています。

③ 脂質とうまく付き合うために・・・

揚げ物など脂質が多い食べ物を食べるときは一緒に食物繊維を摂ることで脂質の吸収を穏やかにしてくれます。脂質はスナック菓子などの嗜好品にも多く含まれるため、食べ応え以上にエネルギーを多くとってしまうことが多いです。脂質と一括りにしても様々な種類があり、選択する脂質の種類によって得られる効能が異なるため、様々な食材から脂質を摂取することが大切です。身体に良い影響を与える脂質も1g当たり9kcalあるためエネルギーの摂りすぎには注意が必要です。

最後に・・・

今回で脂質についてのコラムが最後となり、3大栄養素についても一区切りになります。各3回ずつ、計9回にわたって説明してきましたが、どうだったでしょうか？次回からは**ビタミン**についてお話できたらと思っています。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します。

基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

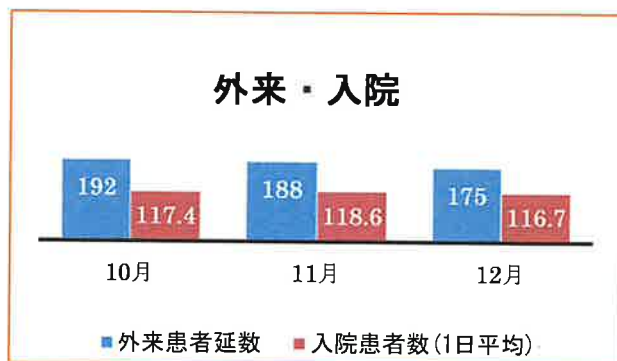
患者さまの権利

- 当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
 - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
 - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
 - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
 - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
 - ・診療情報を知る権利があります。
 - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
 - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷

外来患者延数・入院患者数



一診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00

TEL 0495-73-1611

FAX 0495-73-1616

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。

一診療時間一



編集発行

2025年1月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

- 関越自動車道「本庄児玉I.C」より約15分
 無料駐車場 20台完備