

めぐみの風

ご挨拶 事務長 出原 義広



早いもので去年5月に第1回広報誌を発刊させていただきました以来今回が4回目となりました。回を重ねるごとに地域の皆様に当病院をより深く理解していただくべく内容を充実させてまいりたいと考えております。

さて昨今医療を取り巻く環境は非常に厳しいものとなり、病院は十把一絡げの医療を脱し、個々の特色を発揮しない限り生き残れない時代となりました。当院も患者様の目線に立った医療を提供し、職員の意識向上を図るため、去年(財)日本医療機能評価機構による第三者評価を受け、認定病院となることができました。

今後も病院は究極のサービス業だということを認識し、患者様にやさしい病院を目指して職員一同努力し続けてまいりますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができるやさしい病院を目指します。

基本方針

患者様の声に素直に耳を傾け、患者様主体の病院を目指します。
 地域の医療機関と連携をとり、患者様のニーズに適した医療を提供します。

患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



気管支喘息について

気管支喘息は気管支（肺の中の空気の通り道）が炎症により細くなり呼吸が苦しくなる病気です。

「なぜ喘息になるのでしょうか?」とよく患者さんから質問されますが、残念ながら原因はまだはっきり分かっていません。私自身も明日喘息になるかもしれません。

診断に最も重要なのは聴診器を当てて呼吸音を聴いてみることですが、受診された際には症状がない方もいらっしゃいます。その場合でも問診や呼吸機能検査（息を吐く力を測定します）、痰の検査で気管支喘息の診断は十分可能です。喫煙される中高年の方では、同じような息苦しさを起こす慢性閉塞性肺疾患（COPD）が隠れていることがありますので、心当たりのある方は一度胸のレントゲン、またはCTを撮影することをお勧めします。

気管支喘息の原因はまだわかっていませんので、究極の治療である「喘息の起きない体質を作る」ということは現在の医学ではまだできません。その代わりに「喘息発作を起こさないように喘息をコントロールし、一般の方と全く同じ社会生活を過ごして頂くこと」が現在の喘息治療の目標であり、それは可能となっています。微量のステロイドホルモンを肺に直接吸入する「吸入ステロイド薬」が登場して以来、全世界の喘息患者さんの症状はめざましく改善しています（長野オリンピックスピードスケートの金メダリスト、清水宏保選手もこの薬で喘息をコントロールしスポーツに打ち込むことができました）。

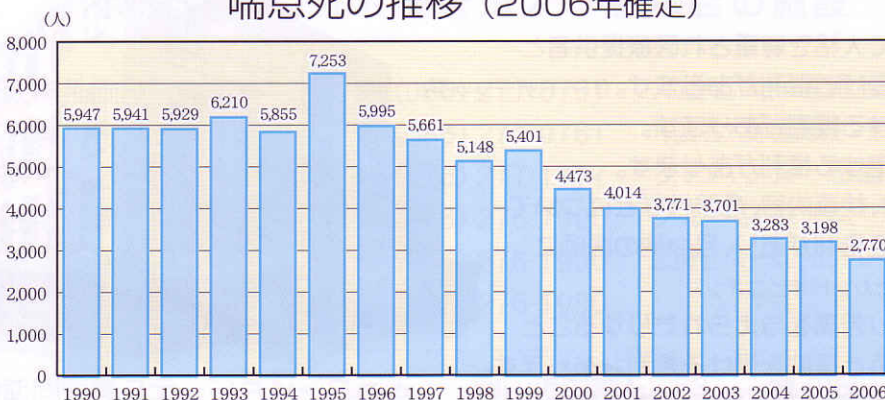
若い方で喘息の発作が度々あるものの、我慢したり発作に対する薬を使ったりして症状がおさまるため医療機関を定期的に受診されない方がいますが、このような状態が長く続くと薬の効果が弱くなり症状は徐々に悪化し改善しなくなります。生活の質を保つためにも定期的な受診をお願いします。

最後に気管支喘息は死に至る病気であることを覚えておいてください（1995年、テサ・テンさんは旅行先のタイのホテルで喘息発作のため亡くなりました）。有効な治療が普及し死亡者数は年々減少していますが、現在でも我が国では年間3000人近い方が喘息発作で亡くなります。「私の症状は軽いから」と自分で判断されず、医療機関を定期的に受診されるようにして下さい。

内科医師

坂口基

喘息死の推移（2006年確定）



厚生労働省 人口動態統計 平成19年



花粉症対策の心がけ

point 1 質素な食事と手作りの食事

脂肪を減らして野菜を増やす。高カロリー・高脂肪の食事はNG。また、化学物質はアレルギーの発症と関係の深い物質の生産を促進するので、インスタント食品や加工食品に偏った食生活は避ける。

point 2 適度に体を動かす



適度な運動は自律神経のバランスを整え、免疫機能を高める。

point 3 ストレスをためない



ストレスがたまると自律神経のバランスが悪くなり、免疫機能が低下する。

point 4 規則正しい生活



寝不足、寝すぎは自律神経の働きのリズムが崩れる。

花粉症に効果があると 言われる食材

魚 → サバ、アジ、サワラなどの青背の魚。

ビタミンE (ACE)

A → 緑黄色野菜、マンゴー、焼き海苔、ウナギ、卵黄など。

C → イチゴ、キウイフルーツ、グレープフルーツ、芽キャベツ、ブロッコリー、菜の花など。

E → 植物油、ウナギ、かぼちゃ、アボカド、種実類(ゴマやナッツ)など。

フルーツヨーグルトゼリー

[1人あたり:エネルギー 67kcal 脂質 1.0g ビタミンC 9.0mg]

花粉症に効果があると言われる食材の中から、乳酸菌が入ったヨーグルト、ビタミンCたっぷりの果物を使ってつくる「フルーツヨーグルトゼリー」を紹介します。

材料(6人分) 14×11×高さ4.5cm 流し缶1台分

A 粉ゼラチン 6g
水(ゼラチンをふやかすためのもの) 50cc
砂糖 30g
牛乳 50cc
プレーンヨーグルト 150cc

B 粉ゼラチン 6g
水(ゼラチンをふやかすためのもの) 50cc
季節の果物(缶詰のフルーツでも可) 100g
砂糖 30g
レモン汁 適宜

作り方

- 1 (A)でヨーグルトゼリー(下層)を作る。80℃の湯50ccで粉ゼラチンをふやかし、そこに砂糖、牛乳、プレーンヨーグルトを入れる。
- 2 水にぬらした型に①を流し込み、冷蔵庫で30分冷やし固める。
- 3 (B)でフルーツゼリー(上層)を作る。80℃の湯50ccで粉ゼラチンをふやかし、そこに砂糖、レモン汁、季節の果物などを入れる。
- 4 固まった②の上に、③を入れ、再び冷蔵庫で30分冷やし固める。
- 5 型からはずし適当な大きさに切り分け、皿に盛る。お好みのジャムなどとお召し上がりください。



お知らせ

お雑祭り会



3月12日、本院食堂にて「お雑祭り」を開催しました。演芸や歌、患者様と一緒にハンドベルの演奏など、楽しい会となりました。患者様からも、「楽しかった!」「またしてほしい!」などの感想を頂きました。

ジャズコンサート



3月30日山崎久美子ピアノトリオの皆さんがボランティアでジャズコンサートをしてくださいました。地域の方も参加して下さり約50名の人が集まりすばらしい生演奏を堪能しました。

経鼻内視鏡検査



3月17日より経鼻内視鏡検査が行なえるようになりました。

※鼻から管(スコープ)を入れることにより、吐き気が少なく、楽に行なえます。※ご希望の方は受付までお申し出ください。(要予約)

本院外来診療時間

| | | 午 前 | 午 後 |
|----|-------|------------|-------------|
| 整形 | 月～金 | 9:00～12:00 | 15:00～18:00 |
| | 土 | 9:00～12:00 | 午後なし |
| 内科 | 月・水・木 | 8:45～12:00 | 16:00～18:00 |
| | 火・金 | 9:00～12:00 | 15:00～18:00 |
| | 土 | 8:45～12:00 | 午後なし |

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。 ※平成20年1月1日より診療時間が変更しております。

駅前診療所診療時間

| | | 午 前 | 午 後 |
|----|-----|------------|-------------|
| 整形 | 月～金 | 9:00～12:00 | 15:00～18:00 |
| | 土 | 9:00～12:00 | 午後なし |
| 内科 | 火・金 | 9:00～12:00 | 午後なし |

本院外来診療担当医師

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|-------|----|----|----|----|----|
| 本 院 | 整形 | 午前 安井 | 宮本 | 堅山 | 安井 | 堅山 | 宮本 |
| | | 午後 宮本 | 宮本 | 和気 | 堅山 | 和気 | — |
| 内 科 | 午前 | 石岡 | 坂口 | 石岡 | 石岡 | 坂口 | 石岡 |
| | 午後 | 坂口 | 前田 | 坂口 | 前田 | 坂口 | — |

※平成20年4月1日より診療担当医師が一部変更となっております。

本院所在地

岡山市国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所

岡山市錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

関連施設 社会福祉法人 恵風会の施設

岡山市今谷770-1

| | | | |
|----------------|----------------|-------------------|----------------|
| 介護老人福祉施設 恵風荘 | ☎(086)277-0761 | 介護老人保健施設 恵風苑別館 | ☎(086)276-6101 |
| 恵風荘ショートステイ | ☎(086)277-0761 | 介護老人保健施設 恵風苑デイ・ケア | ☎(086)276-6101 |
| 恵風荘デイ・サービスセンター | ☎(086)277-1977 | ケアハウス 恵園 | ☎(086)274-7710 |
| 恵風荘在宅介護支援センター | ☎(086)276-1990 | グループホーム めぐみの家 | ☎(086)274-3018 |
| 恵風荘居宅介護支援事業所 | ☎(086)276-1990 | 恵風会ホームヘルパーステーション | ☎(086)274-7710 |
| 介護老人保健施設 恵風苑本館 | ☎(086)276-1980 | | |

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|------------------|
| 恵風会訪問看護ステーションくにとみ | 岡山市国富4-2-63 | ☎(086)270-1088 | FAX(086)271-5554 |
| 恵風会居宅介護支援ステーション | 岡山市国富4-2-63 | ☎(086)270-1088 | FAX(086)271-5554 |