

仁厚会だより



2015
1月号

平成26年度 法人理念 「主役はいつも患者さん」

平成27年1月1日発行
社会医療法人仁厚会
発行：理事長 藤井省三
〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43番地
TEL：(0858)26-1012
<https://www.med-wel.jp/>

-  新年のごあいさつ ～医療福祉センター倉吉病院 院長 田中潔～
認知症フォーラム開催「認知症になっても安心して地域で暮らすために」 P.2
-  新年のごあいさつ ～藤井政雄記念病院 院長 池田正仁～
第5回院内研究発表会／ICLSコース開催 P.3
-  新年のごあいさつ ～米子東病院 院長 頼田孝男～
地域での健康相談 P.4
-  新任医師の紹介／厚生労働大臣表彰／口腔ケアは食事支援の第一歩 P.5
-  不眠症のはなし～医療福祉センター倉吉病院 山田武史医師が分かりやすく解説～
..... P.6
-  食育の秋
あずさパン工房 ひろしまS-1 サミット2014 本戦初出場 スナック部門第4位！
シリーズ私の職場～Vol.9～障がい者雇用／健康レシピ P.7
-  奨学生募集／調理員が利用者様の食を支える ～またあの笑顔がみたい～
..... P.8

174

ふじ棚



福笑いで大笑い
～よどえバール園～

医療福祉センター倉吉病院 新年のごあいさつ

うつ病の予防



医療福祉センター倉吉病院
院長 田中 潔

新年あけましておめでとございます。今年もよろしくお願い致します。

ところで、近年うつ病患者さんが増加していると言われ、2008年の厚生労働省患者調査によりますと躁うつ病を含めた気分障害の患者さんは100万人を突破しており、働く人の6人に1人がうつ状態にあり、30〜40歳の男性会社員の3割〜4割に「仕事うつ」の兆候がみられると報告されています。また女性のうつ病の発生率は男性の2倍あるといわれ、女性では5人に1人が生涯1度はうつ病になると言われています。さらに、

自殺者数は中高年を中心に増加傾向にあり、自殺者の4分の3は何らかの精神疾患が認められ、さらにその半数以上がうつ病あるいはうつ状態を呈していると言われています。

そもそもうつ状態が認められるのは、動物の中では哺乳類で初めて認められると言われています。乳を与えて育てるといふ愛着の仕組みを持つ哺乳類は、子供や仲間を喪った時に、うつを思わせる反応をしたり、喪の儀式のように見える行動を取ると言われています。

実験的にうつを作る方法には、強制水泳試験と言われている方法が

あります。ぬるま湯を溜めた円筒形の水槽にネズミを入れると、ネズミは壁面を這い上がるとうつしますが、表面がつるつるしているの、スリッパして水の中に落ちてしまします。その状態で10分程度格闘すると、ネズミは精根尽き果て、無抵抗になります。再び翌日同じ事をする、今度は2分も持たずに、もがくのを止めて、無抵抗になります。このネズミに予め抗うつ薬を投与しておきますと、翌日も諦めずに力が尽き果てるまで抵抗し続けると言われています。

うつ病の治療はまず焦らず、十分な休養をとることが重要ですが、さらに心理社会的ケアに加えて、抗うつ薬の服用が非常に大切です。特に服薬継続することは、うつ病からの回復とその予防に繋がると言われており、うつ病の再発の予防をするためにも是非、服薬継続の大切さを考えて欲しいと思っています。

認知症フォーラム開催

「認知症になっても安心して地域で暮らすために」

平成26年11月3日（月）、三朝町総合文化ホールにて、倉吉病院認知症疾患医療センター主催の認知症フォーラムを開催いたしました。認知症患者の家族や地域住民及び医療福祉機関等から27名の参加がありました。

記念講演では杉山孝博先生（川崎幸クリニック院長）より、「認知症の理解と介護」をテーマに、実例を交えながら認知症の特徴や対応、認知症に理解ある地域づくりなど幅広くお話いただきました。



杉山孝博先生

シンポジウムでは認知症疾患医療センター山田武史医師が座長をつとめ、かかりつけ医・家族・地域包括支援センター・ヘルパー・訪問看護ステーションなど各立場における関わり方や支援の工夫等を話していただきました。

倉吉病院認知症疾患医療センターは平成21年度に開設し、認知症の鑑別診断や周辺症状の治療、認知症医療の普及啓発のための研修会等を開催しています。今年度も普及啓発の一環として一般住民の方々にも認知症について深く知っていただけるよう「認知症フォーラム」を開催いたしました。

今後も認知症の学びとなるような研修を企画し、認知症疾患医療センターの活動を充実させていきたいと思っております。



山田医師（左）と杉山医師（右）



5名のパネリストが熱弁

藤井政雄記念病院 新年のごあいさつ

希望を処方



藤井政雄記念病院
院長 池田 正仁

初春を寿ぎ謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。年頭にあたり皆様の益々のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

煩惱を廃し、心と身体をリセットして迎えた新しい年の始めの例（ためし）として、新しいということについて考えてみたいと思います。

私が思うに、新年に限らず、本当に「新しい」のは一瞬で、その後は比較上の新旧ということになります。

流通の世界では、キャラクターもロールスロイスもメルセデス・ベンツも購入して百メートル走れば、それは中古車です。高価な宝石も買っ

一度身に着ければ、それは中古、あやうぶるです。価値は大いに減じていきます。新築の病院も十年経てばいろいろガタが来るでしょう。それでは、自分や病院が永遠の価値をもつ金（ゴールド）のように輝き続けるには、今後どうあるべきなのでしょう。

中国古代の殷王朝の湯王は、自分が顔を洗う盤（うつわ）に、荷に日に新たにせば、日々に新たに、また日に新たななり」と彫っていたと言われている。西書五経の一つである大学の伝（2章より）。日に新たということをお心掛け実践して

いくことが大切で、本当にそれを行えば次々と自分が新しくなっていくという意味であります。自分自身への戒めとして、日々使う盤に彫ったものと思われま

今日の日進月歩の医学・医療の時代にあつては、旧態依然を徹底的に排し、実は、私たちこそ新しく生まれ変わらなくてはならないのです。三重苦の著述家ヘレン・アダムス・ケラー女史は次のように言っています。希望は人を成功に導く信仰である。希望がなければ何事も成就するものではない」と。藤井政雄記念病院では「希望」も処方してくれろ」と患者さんに言っているように、全職員一丸となつて精進してまいる所存であります。

本広報誌「仁厚会だより」により、私どもの「日々に新た」な姿勢と病院の更なる発展への決意が皆様に伝わりますれば幸いに存じます。新年に際し、平素のご厚情に感謝し、併せて倍旧のご支援、ご協力の程をお願い申し上げます。

第5回院内研究発表会開催

藤井政雄記念病院の院内研究発表会も早いもので、今年で5回目を迎えました。

11月25日、26日の2日間にわたり、11演題の口述発表と2演題のポスター発表を行いました。

残念ながら全部署の参加とはなりませんでしたが、多職種参加型とあってお互いの専門性

や日々の努力が垣間見られる素晴らしい発表会であったと思います。

来年度は、更に多職種へ参加をお願いし、全部署参加を目標としたいと思います。

職員は年に一度の研究発表会に参加し、活発に意見交換しながら他職種、他部署との連携に役立ててください。



実践に即したシュミレーション

ICLSコース開催

11月23日 第2回藤井政雄記念病院ICLSコースを開催しました。

ICLSとは、突然の心肺停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生の習得を目標としたトレーニングコースです。受講生はチーム一丸となり実践に即したシュミレーションで切磋琢磨しながらも充実した表情で終了しました。

また、11月13日のB



恒例の口述発表

藤井政雄記念病院
病院教育委員会

LS（二次救命）研修では倉吉病院から多数の参加がありました。どちらも院内看護師のICLSインストラクターを中心に定期的に行っています。今後も多くの職員に救命研修を受けてもらい、医療従事者として法人全体で救命の連鎖を繋いでいきたいです。

（藤井政雄記念病院
看護師 四門賢朗）

米子東病院 新年のごあいさつ

信頼と連携を



米子東病院 院長 田代 孝男

あけましておめでとうございます。年始にあたり、皆様の御健勝を心より願い、私達の事業の一層の充実を期待するところです。

療後の患者さんの受け皿として、重要性が増していくものと思われま

す。

昨年10月1日に病床機能報告制度が始まり、当院でも病床の区分「療養病床」、病床の機能「回復期、慢性期」などの報告を行いました。これを元に本年度から県は平成37年の西部地域での医療体制のあるべき姿の方向を定め、医療需要・医療機能の推計を含む、地域医療構想を策定することになります。策定された構想を盛り込み、平成30年から第7期医療計画がスタート

します。この策定・実現を目的に西部地域での各医療機関の役割分担を決めて、病床を再編するために協議の場が設置されるということですが、厳しい話し合いが予想されます。私自身、このような状況になるとは、過去に想像すらしていませんでした。病院・病床機能の分化と再編、淘汰が進み、病院・病床の削減が目前です。今後は病院単独あるいは介護施設単独での存続は、容易でないと言わざるを得ません。

私達の事業は医療と介護施設から成る複合体ですので、連携を継続、発展させれば今後も社会に貢献出来るものと確信しています。

本年も、お互いに認め合い、信頼し、一層の連携プレーでお願いいたします。



地域での健康相談

米子東病院では、「地域への貢献」を目的として、さまざまな地元行事へ参加し、健康相談などのイベントを行っております。

〈大和地区敬老会〉

10月26日に米子東病院大研修室を会場とし、「大和地区敬老会」が開催され、企画のひとつに「健康チェック」「健康体操」を実施しました。メイン会場となる大研修室では、理学療法士による足腰の筋力増強を促進する運動を紹介しました。



富田医師（左）の健康相談

しながらアドバイスを行いました。健康に対して関心の高い方が多く、盛況なイベントとなりました。

「血圧が高いがどうすればよいか」などの相談があり、パンフレットなどをを用いて食事の改善等を紹介いたしました。近隣にお住まいの方に数多く参加していただきました。

会場隣の特設会場では、「健康チェックで安心な生活」と銘打ち、身長・体重・体脂肪などの測定を行い、測定結果を踏まえて米子東病院の富田恭子医師による健康相談・アドバイスを実施しました。

血圧の高い方、糖尿病を患っている方が多く、食事の改善、運動の実施をパンフレットを紹介

へようご大平園 グッドフェスティバルへの参加

11月15日に「ようご大平園グッドフェスティバル」の一ブースに「米子東病院 健康相談」として参加し、身



看護師からの健康アドバイス





厚生労働大臣表彰 医療福祉センター倉吉病院 院長 田中 潔

平成26年10月20日、医療福祉センター倉吉病院の田中潔院長が「国民健康保険事業発展の貢献と功績」が認められ、厚生労働大臣より表彰を受けました。

新任医師の紹介

ふじい かずひろ
医師 藤井 一博
●平成26年12月16日
藤井政雄記念病院



出身大学：鳥取大学医学部

専門：消化器外科

ひとこと：平成26年12月より藤井政雄記念病院で医師として勤務しております、藤井一博です。これまで消化器外科医として研鑽を積んできました。今年で医師11年目であり、外科医としてなんとか独り立ちが許されるぐらいの年数になりました。現在は藤井政雄記念病院で内視鏡等の検査や救急対応を行っています。出来るだけ早く病院のシステムに慣れて、これまでの経験を生かし病院の戦力となれるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

口腔ケアは食事支援の第二步

ル・サントリオンよどえでは、11月20日、25日に当施設の協力歯科医療機関である土井歯科クリニックの土井教子先生を招いて、「口腔ケアは食事支援の第一歩」というテーマで講演会を開催しました。

講演ではまず、口腔内細菌と疾患との関連性や、口腔機能の低下が低栄養や脱水、誤嚥性肺炎を招くなど基本的な知識を学び、日々の口腔ケアがいかに重要であるか理解を深めました。また、口腔ケアのポイントとして「口腔内を良く観察する」「知識と想像力を駆使して口腔の問題点に取り組んでいく」といった専門職からの視点でのお話しをいただきました。

後半部分では、口に入れた食べ物がどのように胃まで送り込まれているかの仕組みを聞き、その中でどこに障害が起きているかを食事の時に良く観察することがご利用者の口腔機能改善に取り組む手掛かりとなり、アプローチしていくことで食べられる口になるとお話しされました。



専門職視点の講演会

口腔問題は主訴が出にくいと言われています。食事や口腔ケア時に十分な観察を行い、多職種が一丸となり異常に早期に気づき対応すること、ご利用者がいつまでも安全に美味しく食事が食べていけるよう口腔機能の維持向上に取り組んでいきたいと思っています。

睡眠薬のはなし

医療福祉センター 倉吉病院 山田武史医師がわかりやすく解説



倉吉病院
医師 山田 武史

診察室で話題となることも多い睡眠薬について書いてみたいと思います。

日本で最も多く処方されている睡眠薬はベンゾジアゼピン（以下BZP）系というタイプの睡眠薬です。

最も有名な商品名はハルシオンですが、その他にもいくつもの商品があります。おそらく睡眠薬を処方されている患者様の多くがこのタイプの睡眠薬を処方されていると思います。



睡眠薬の良い点

この睡眠薬の良い点は眠くなる（当たり前ですね）、リラックスできるということです。

睡眠薬の悪い点

悪い点をお伝えしますと筋弛緩作用というものがあって転倒のリスクになります。BZPの作用として良く例えられるのはアルコールで、お酒を飲むと眠くなったたり、リラックスしたり、筋肉が緩んだりします。実際にBZPとアルコールは薬理作用が似通っており、この例えは的を射ています。

BZPの弱点についてもう少し追加したいと思います。その一つは記憶力が低下する可能性があるということです（これもお酒に似ていますね）。これは可逆性で中止して

しまえば記憶力も戻ります。

転倒のリスクとともに特に高齢者には注意が必要です。特筆すべきこととして物忘れ外来を受診される患者様の中で、このお薬を中止すると物忘れが改善するということがあります。

別の弱点として反跳性（リバウンド）不眠が生じます。例を挙げますと睡眠障害のない人でもBZP系睡眠薬を毎晩1〜2週間服用を続けた後突然服用を中止すると眠れなくなるということです。反跳性不眠は通常数日で治まりますが、診察室で時々お伺いするのは、睡眠障害のためBZP系睡眠薬を服用されている患者様が「眠れるようになったから大丈夫かなと思って睡眠薬を止めてみただけで全然眠れませんでした。やっぱり私には必要ですね」と仰いま

す。

反跳性不眠

これは判断が難しく睡眠障害が持続しているのか、反跳性不眠が生じているのか分かりません。反跳性不眠を回避するには少量ずつ1〜2週間単位で減量する必要があります。その他の弱点として稀ですがBZPを服用すると頭が冴えて眠れないという方もいます。これをお伝えすると驚かれるかもしれませんが、BZPで眠くはなるのですが深い睡眠に対しては却って悪い影響を及ぼすことがあります。これはお酒を飲むと眠くはなるが睡眠の質が悪くなるというのと似ています。他にもBZPには耐性という弱点もあります。これはBZPが効きにくくなるということで、お酒でいうと「お酒に

強くなる」ということに該当します。

睡眠薬について弱点を中心に書きました。これらの弱点は一般的に「安定剤」と呼ばれているBZP系抗不安薬（例・デパス）も同じです。

睡眠薬に關しまして別のタイプの睡眠薬が近年発売されるようになりました。注意を要するのは非BZP系睡眠薬と称される睡眠薬も作用機序に大差がないということです。大変ややこしいですね。更にここ数年でBZP・非BZPとは全く別の作用機序列を有するタイプの睡眠薬も発売されています。紙面の都合上解説はできませんが、年齢や疾患、状態に合わせて睡眠薬を選択することが求められます。睡眠についてお困りの方はぜひ当院にご相談ください。

【電話番号】

08508・26・1011



食育の秋



野菜の顔

「食育」とは、明治時代から使用され始めた言葉で、保育園における「食育」は、平成16年に厚生労働省が交付した『楽しく食べる子どもに保育所における食育に関する指針』がガイドラインとなっています。平成26年度、よどえババール園は「食育」に重点を当てて取り組んでいます。上半期には、園庭の芝生スペースを開墾し、野菜づくりのために菜園を整備しました。

夏には、スイカやトウモロコシ・キュウリ・トマトなどの夏野菜の栽培と収穫を行いました。園児さんは水やりを通して「野菜を育てること」

が身近なものになったように思います。収穫期には毎日採れたての野菜を給食で美味しく頂きました。秋には、夏にみんなで植えたサツマイモが大きくなり、ル・サンテリオンよどえやガーデンハウスよどえの利用者さまと一緒に芋掘りをしました。採れたサツマイモを使って、スイートポテトを作りしました。



スイートポテトできたよ

現在、干し柿（西条ガキ）を園内で作っており、園児のみなさんと頂く予定です。更に春に向けイチゴの植え付けをしています。来年の収穫が楽しみです。

あずさパン工房

ひろしまS-1サミット2014

11月23日（日）、MAZDA

Zoom Zoom スタジアムで開催された

「ひろしまS-1サミット2014」

本戦に出場してきました。商品は「コロコロ鳥のHappy卵」を出品。

結果はスナック部門第4位と惜しくも入賞は逃しましたが、専門家からのアドバイスや県外の事業所の取り組みを知るよい機会となりました。

また、ご縁があつて、審査員をさ
れていた佐藤緑さん（ハーストリー
プラス代表・イラストレーター）

本戦初出場スナック部門第4位！

をアドバイザ

ーにお招きし、

12月からブラ

ランディングプ

ランづくりを

一緒にしてい

ただくことに

なりました。

12月19日（金）、滋賀県大津市琵琶湖ホテルを会場に開催される「お

こしやすB・A・P2014」に出展

参加してきます。



会場でパシャリ

健康レシピ

栄養士が心と体においしいレシピを紹介します！

かぶと鶏肉の早煮



●作りかた●

- ①鶏肉を一口大に切り、かぶは茎を2cm位残して4つ割りにし、皮をむく。
にんにくはすりおろし、生姜はみじん切りにする。
- ②Aをあわせ、鶏肉を入れてよくもみ込んで下味をつける。
- ③鍋に水と②の鶏肉を調味料ごと入れて煮立ったら、灰汁を取り、蓋をして約10分煮る。
- ④かぶを加えて、かぶに火が通るまで煮る。

●材料（4名分）●

123kcal 塩分1.4g/名

鶏もも肉・・・280g
かぶ・・・小4個
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
A にんにく・・・小さじ1
生姜・・・小さじ1
白すりごま・・・大さじ1
水・・・1/2カップ

管理栄養士のワンポイントアドバイス

タレに漬け込んで煮るだけの旬のかぶを使用した、胡麻の風味のきいた手軽な料理です。かぶを小さめに切って、柔らかく煮て、鶏もも肉を鶏ひき肉に変更して調理すると、高齢の方や嚥下状態の悪い方でも食べやすくなります。



小矢野 典子 栄養士（藤井政雄記念病院）

シリーズ私の職場

障がい者雇用へのご理解ご協力を！

Vol.9



国や県は障がいのある方の就業促進や職場定着に力を入れておられますが、仁厚会もその方向性に沿って、障がいのある方の実習受け入れや就労・定着活動を行っているところ

です。障がい者が生き生きと働き、ともに生活していくために、スタッフ並びに地域の皆様には引き続きご理解・ご支援を賜りたいと思います。

奨学生募集

医師、看護師を目指して27年4月に各養成校・大学へ進学希望の方を対象に病院見学や、制度の説明について対応させていただきます。
ご興味のある方は仁厚会人事課までお気軽にお問い合わせください。

【奨学金に関するお問い合わせ】
仁厚会人事課(大久保、涌嶋)

◎電話

(0858)26-1012

◎受付時間

平日 8時30分～17時30分

社会医療法人 仁厚会

〒682-0023

鳥取県倉吉市山根 43

◆医療福祉センター倉吉病院
TEL.0858-26-1011

◆藤井政雄記念病院
TEL.0858-26-2111

◆米子東病院
TEL.0859-56-5232

◆藤井政雄記念病院附属歯科クリニック
TEL.0858-26-4276

◆ル・サンテリオン北条
TEL.0858-36-5220

◆ル・サンテリオン鹿野
TEL.0857-84-3700

◆ガーデンハウスはまむら
TEL.0857-82-6500

◆ル・サンテリオンよどえ
TEL.0859-56-4073

◆ガーデンハウスよどえ
TEL.0859-56-5210

◆在宅医療福祉センター
TEL.0858-26-2346

◆よどえババール園
TEL.0859-56-5268

◆法人事業部セントラルキッチンアーク
TEL.0858-26-1517



倉吉病院・米子東病院は病院機能評価の認定を、藤井政雄記念病院は病院機能評価および ISO9001 の認定を受けています



「仁」それは
親愛をもって、
接するところ

調理員が利用者様の食を支える またあの笑顔が見たい



陶山由美子調理主任

調理員は利用者様の「食」を支えるため日々厨房で美味しい給食を作っています。厨房は見えないところでの仕事のため、少しでも知って頂くためにガーデンハウスはまむら陶山由美子調理主任にインタビューさせていただきました。

Q 日々のような業務をされていますか。

A 利用者様が満足していただけよう、お一人お一人に合った食事の提供を目指しています。食事の形態、嗜好にも対応し、食べやすく美味しい食事作りに日々努めています。

Q 今年から利用者さんの傍に行き、生の声を聞かれています。その声はどのようなことを言われましたか。また良かった点など。

A 「いつもおいしい食事をありがとう」と言う声には心の奥が揺さぶられる程とても嬉しく感じました。普段利用者様お一人お一人の声を聞くことがないので大変良い経験させていただきました。

Q 最後に調理の魅力を教えてください。

A やはり笑顔と「美味しい」の一言があった時は、料理を作った者として大変嬉しいで



利用者の生の声を



新しい年を迎えた。西暦と和暦(元号・年号)。同じ「暦」なのだが、無機質な4桁の数字より情緒的な和暦を好んで使ってしまうのは何故だろうか。明治、大正、昭和、平成…。和暦という年号の語感にその時代に生きた人の「誇り」と次世代へ託す「夢」も包含しているのではないかと考えてしまうから余計そうなのかも知れない▼足を止め、世の中を俯瞰してみれば、戦後日本の高度成長期に押し出されるように世の中に出て行った「団塊の世代」。巨大な護送船団の乗組員として大海原の航海を続けてきたが、いよいよ思い思いに下船の時を迎えてきている。まさに「世代交代」。次は40才前後の「団塊ジュニア世代」が時計の針を動かす番だ。夢を持つて確実に、正確に新たな時を刻んでほしい▼バトンゾーンの中でバトンを渡す側と受ける側。生きてきた背景に違いがあるから受け渡しに多少スムーズさを欠くのかも知れない。しかし、新たな歴史の運命はその瞬間から始まる。▼さて、日本丸の二度目のバトン走者となった安倍船長はどう動くのか。国民が望む経済の好循環を期待する一方で、「地方創生は成るのか」という地方の切実な不安と疑問に明快で誠実な指針を示し、確実に次世代へのバトンをつなげてほしいと願う。

彰 ■