

せいりょう

VOL.62

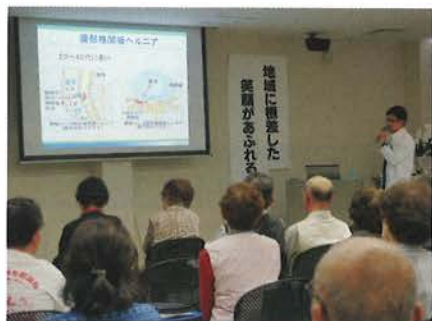
2019.夏



健康になるお教室

特別版

今回4月25日に開催した「健康になるお教室 特別版」は熊本地震からの復興を支援する目的で結成された熊本総合医療支援グループの共催で行いました。教室は脊椎外科専門という当院の強みを活かし「腰痛」をテーマとしました。また、今回は健康になるお教室史上初めて、



本院成尾政一郎理事長にご講演頂きました。当教室恒例となりました「自宅で出来る運動指導」はリハビリテーション科主任の澤村拓朗より講話がありました。定期

開催時の平均参加者数の2倍以上、52名の方にお集まりいただき、大盛況となりました。

熊本総合医療支援グループ医療機関の皆様のご協力、株式会社えがお様のご協賛もあり、えがお様の青汁を参加者の皆様に試飲して頂き、また、KKTくまもと県民テレビ様も取材に来られ、夕方のニュースで取り上げて頂きました。



最近では、開催する度に参加して下さる方も多数い

らっしゃいます。また、「毎回楽しみにしとるよ」などとお声を掛けて頂けるようにもなり、非常に嬉しく感じております。

今回参加された方々からも「また来ますね」「今度は膝の話が聞きたい」など多くの感想、お声掛けを頂き、今後もさらに精進し、皆様の期待にお応えしたいと決意を新たに致しました。



当院の特色を活かし、熊本総合医療支援グループのネットワークも最大限に活かし診療科を超えた様々な内容で開催したいと考えております。

今後も「健康になるお教室」への皆様のご参加を職員一同心よりお待ちしております。

※「健康になるお教室」とは成尾整形外科病院が「日々の診療以外で地域の皆様の健康寿命延伸の一助になりたい」の思いから誕生しました。「なるお」で「健康になるお(なろう)」大きな志とは裏腹にネーミングは駄洒落でした。そんな健康になるお教室も前身の転倒予防教室と合わせて数えると、今年で5年目を迎えることになります。健康の為の様々な情報を多職種で協力し、多岐に亘るテーマでお届けしています。

理念

私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

基本方針

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

CONTENTS

健康になるお教室 特別版

講演会「ガンとPET検査について」

- スタンプラリー
- 手指衛生について
- 熱中症対策
- 健康になるお教室
- 高校総体帯同
- インターンシップ
- ありがとうの木
- 接遇研修
- メイクアップ教室
- 新入職員紹介
- ソフトボール大会
- 卓球大会
- ボウリング大会
- 栄養科
- 外来診療医一覧表



講演会
6月18日

ガンとPET検査について

魚住クリニック 院長 魚住秀昭 先生



「熊本総合医療支援グループ」の活動として今回は魚住クリニック 院長魚住秀昭先生（放射線専門医、核医学専門医）を講師にお迎えし、地域の方へ向けた講演会を開催致しました。



「ガンの見える化」というサブタイトルの通り、魚住クリニックではPET検査により全身のガンを観察することができます。魚住先生は冗談を交えながら、とてもわかりやすくご講演いただき、70名を越える参加者の皆様も「来てよかった」と大変喜ばれていました。今回の講演会でPET検査の必要性を再認識致しました。

現在行われている 癌に対する検査

- いくつかを組み合わせることで全身のチェックを行うことが必要です。
(腫瘍マーカー、内視鏡、X線写真、CT、MRI、超音波…)

PET検査についてご紹介いたします。

検査の流れ

FDG注射
(約10分)

FDG薬剤を
静脈注射で体内に
投与します。

安静時間
約60分

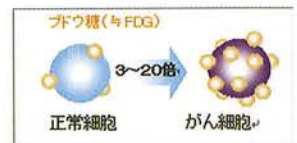
体内にFDGが
分布するまで約1時間
安静にします。

PET/CT検査
約20分

PET/CTで体内に
分布したFDGから出
てくる信号を画像化
します。

PET検査の特徴

- ガンの検索に適した検査です。
- 一度に全身を観察できます。
- 苦痛がありません。
- ブドウ糖とよく似た検査薬FDGを投与します。
- 糖代謝を画像をとおして観察するので腫瘍の活動性、悪性度を反映します。



PET検査ができない場合

- ①食後（5時間以上あけるのが推奨）
- ②糖液の注射後（摂食と同じです）
- ③高度の閉所恐怖症の人は難しい
- ④10分もじっとしておれない人は難しい

検査についてよくある質問

Q アレルギー体質の人は？

A 原則 OK

Q 体内に金属がある人は？

A 禁忌ではありません

(※ペースメーカーの機種によっては不可)

Q 糖尿病の人は？

A 原則 OK



- 魚住クリニック ● 榊田泌尿器科外科医院 ● 守屋医院 ● 斎藤耳鼻咽喉科医院 ● 佐伯内科クリニック ● 菅医院 ● 関内科循環器科医院 ● 日隈眼科医院 ● 竹下外科・整形外科医院 ● ゆのはら産婦人科医院 ● 成尾整形外科病院 (順不同)

熊本総合医療支援グループ協賛

(熊本地震後に地域の方々の健康維持・増進などをサポートすることを目的に結成されました)

なるお スタンプラリー

4/15
月

6/26
水

患者さまの入院生活の時間を分けて頂いて、当院のイベントに参加していただけるように「スタンプラリー」を開催しました。豆知識になる学習系イベントにも多くの方にお越しいただきました。

【禁煙講習会】

なぜ禁煙を勧めるのか？

4月、5月、6月



たばこの煙はPM2.5よりも害が多いと言われて
います。喫煙により術後のキズの治りが遅くな
る傾向があります。喫煙者の肺は健康者と比べ
黒くなっています。

禁煙したら、元に戻る
こともあります。禁煙す
る事で病気の再発を防ぐ
こともあります。諦めず
に相談してください。



【AED 講習会】

一次救命をご存知ですか？

4月



救急車の到着まで7分～8分といわれています
が、その間、AEDを使用することで生存率を上げ、
脳障害のリスクを下げる事が期待できます。

AEDの使用法の講習会は様々な場所で開催
されていますが、大切な命を守
る一次救命の1つです。

正しい使用方法を知っていた
くことで大切な人の命を救う
ことができるかもしれません。



【骨粗鬆症講習会】

骨粗鬆症予防のための食事とは？

4月、5月、6月



乳製品のカルシウムと、茸や鮭などのビタミン
Dと一緒に食べるのがベストな組み合わせです。

また、毎食に茶
碗1杯のご飯も大切
です。骨強化に
はエネルギー源の
炭水化物をしっかり
とることが大前
提です。



【レビューチーム風】

レビューチーム風の活動について

4月



女性5人のメンバーで、歌とダンスのレ
ビューショーを展開しています。

年1回のホール公演とディナーショーが主な
活動です。

ボランティ
アステージや
イベント出演
も多数行って
います。



【カラオケ大会】

5月



第149回を数える歴史ある行事で、毎回大盛
況です。歌がお好きな方には自慢の歌声をご披
露していただき、参加者の皆様も入院生活の気
分転換になり、和やかな気持ちで過ごしてい
ただけます。

出演は、カラオケ、
ダンス、楽器演奏な
ど何でもOKです。
ご時間がございましたらご参加ください。



【コグニサイズ】

6月



「心と体の健康づくりコグニサイズ」と題して認
知症予防専門士の藤山みどり先生を講師にお迎え
し、入院患者さまとご家族の方に認知症予防運動を
体験していただきました。指の動き、腕の動きを左
右非対称に動かします。簡単な動きも左右非対称に
動かすことは難しく、思い通りに動かない指、腕に
参加者の皆さんから楽しい笑い声を多く聞くこと
ができました。「言葉にする、体を動かす」二つの事
を一度にすることで脳にいい影響を与えるそうで
す。参加されたみなさまにいつまでも元気で過ご
して頂きたいと思いました。

手指衛生について

感染症とは…細菌やウイルスなどの病原体が、体内に侵入し定着する事をいい、病原体が増えてその結果病気の症状が現れることを感染症の発症といいます。

主な感染症と感染経路

- インフルエンザ(飛沫感染) くしゃみなどをした時に出る細かい水滴を吸い込んでしまう
- 結核、麻疹、水痘(空気感染) 空気中を漂っている病原菌が体内に入る
- ノロウイルス、O-157(接触感染) 病原菌が付着したタオル・容器や皮膚同士の接触によって体内に入る

予防ポイント(感染経路の遮断)

病原体が体内に侵入しないようにする手段

- マスクの着用(咳エチケット)
- 手洗い(手指消毒)消毒用のアルコールを使用してもよい

★手洗いのタイミング

帰宅時・人ごみから出た後・咳やくしゃみを手で押さえた後・食事の前・食品を取り扱うとき・トイレのあと



熱中症対策

管理栄養士の中野です。すでにニュースで各地の暑さによる救急搬送の報告がされている通り、熱中症の季節に突入しております。今回は熱中症の「予防」と「なってしまったときの対処」の2つの視点からご説明いたしますので、日常生活にお役立て下さい。

予防: ①エアコンの設定温度は低すぎませんか(環境省目標: 28℃)

エアコンの使用自体は問題ありませんが、体を必要以上に冷やし過ぎないようにしましょう。

②「水分と塩分」 水分補給は大前提ですが、汗によって失われる水分には塩分も含まれます。

水やお茶だけではなく、スポーツドリンクや塩入りタブレットを取り入れましょう。

③もちろん帽子はかぶってください!

なってしまったときの対処:

①水分補給(スポーツドリンクがベター、経口補水液がベスト)

②涼しい場所に移動する

※水も飲めない、意識もはっきりしない人がいたら、迷わず119番しましょう。



健康
に

なるお教室

令和元年
5月23日、30日



筋力を鍛える

筋力トレーニングに必要な栄養について

第7回健康になるお教室を開催致しました。テーマを「筋力を鍛える」とし、筋肉を付けるために必要な栄養について、当院管理栄養士の中野がお話をさせていただきました。質疑応答の時間では皆さん積極的に多くの質問をされ活発な会となりました。また、身体機能検査や自宅で行える運動方法の指導を行いました。

●●●豆知識●●●

- 運動後、30分以内にタンパク質を摂るようにする。
- 筋肉を付ける為には、タンパク質だけでなくビタミンB6を多く含む食材を食べた方が良い。(マグロ、ニンニク、モロヘイヤ等)

活動報告

リハビリテーション科

5/31～6/5で高校総体熊本県予選が行われ、熊本中央高校バドミントン部、学園大付属高校サッカー部、国府高校男子バスケットボール部に当院スタッフがトレーナーとして帯同しました。大会中は、試合前後の選手のケアや怪我の処置・

テーピング等を主に行い、熊本中央高校女子バドミントン部はダブルスで優勝、熊本学園大学付属高校サッカー部は準優勝し、それぞれインターハイ・九州大会への出場が決まりました。全力でプレーをする選手をみて、私たちももつ



とスポーツ外傷に対する知識を深め、現場での経験を積み、少しでも選手に還元できるようにしていきたいと思いました。これからも選手のパフォーマンス向上に貢献できるように努めていきます。

リハビリテーション科 (澤村・中村・山田・川中・加地)



中学生インターンシップ

熊本学園大学付属中学校

今年も5月22日からの3日間、中学生3名を迎え職場体験を行いました。受け入れは3年目となり、毎回、中学生に「たくさんのことを体験して欲しい」と教育室の私たちも力が入ります。物理療法や術衣を着ての気管内挿管など、実際に機材に触れ体験を通して色々な職種のスタッフと触れ合いながら真剣に学習されていました。みなさん医療職を目指していると伺い、「将来、一緒に働く生徒さんがいるかも…？」なんて想像すると、とってもワクワクします。またお会いするのが楽しみです！

教育室 高瀬悦子



ありがとうの木

～感謝の気持ちを葉っぱにのせて～

「ありがとうの木」は、令和を迎え3年目に突入しました。

昨年度(平成30年4月～平成31年3月)も「ありがとうの木」にはたくさん葉が生い茂り、色とりどりの花が咲きました。感謝の気持ちがこの木を大きく成長させますが、昨年度最も葉を茂らせ、最も「ありがとう」と感謝されたのは 矢渡健一 医師でした。たくさんの方のありがとうの想いが集まり、葉が茂っていく様子はとても心温まるものがあります。感謝の気持ちを大切に、今年度もこの木と共に職員一同大きく成長していきたいと思ひます。

皆様も是非「ありがとう」の想いで、葉を茂らせてください。

ありがとうの木 運用メンバー一同



接遇 研修

肥後ビジネス教育株式会社より石本亜紀子様を講師にお迎えし、職員研修会が開催され受講しました。今回の研修はグループワーク形式で、「例えば私が利用者ならスタッフにどのような対応を期待しますか？」という患者さま目線で意見を出し合いました。

私達のグループでは、まず笑顔、安心感、声かけ(気にかける)、言葉遣い、目線を合わせるなど、常に気にかけてもらえることに対して大きな安心感を得ることができるといった意見でした。また、職場全体の接遇で気になることについては口調、イライラした態度をする、身だしなみなど厳しい意見もあり、今後の課題になりました。

接遇とは…(一部をご紹介します)

仕事を円滑に進めるための気配り、心配り

職員間で・お客様に対して
第三者に対して・人以外に対して

社会人として } マインド・スキル
組織人として } 接遇対応もプロ意識で

自信

ゆとり

反応

恐れ入りますが

失礼ですが

POINT
クッション言葉

申し訳
ございませんが

お手数おかけ
いたしますが

メイクアップ教室



当院初!!メイクアップ教室が職員を対象に開催されました。
病院勤務に適したメイクで職員をさらに美しくいただきました。



参加者の声…

「40歳を過ぎ肌の調子が変わり、メイクに興味があったので、大変楽しみにしていました。普通の化粧品店では、なかなか納得の行くアドバイスが受けられなく、自己流のメイクになっていました。今回のメイクアップ教室は、自分がしたメイクに、アドバイスをしてもらったので、大変参考になりました。またの機会を楽しみにしています」

新入職員紹介

新入職員です。宜しくお願いします。

①所属 ②趣味・特技 ③ご挨拶

New Face



おざき まさゆき
尾崎 正幸

①薬剤科 ②スポーツ観戦
③生まれ育った土地で働ける
事をうれしく思います。地域
に根ざした医療に貢献出来る
よう精進してまいります。



かい けいじろう
甲斐 敬次郎

①薬剤科 ②旅行、トレッキング
③薬剤師としての勤務歴は41年、
病院勤務は5年ぶりです初めての電
子カルテに悪戦苦闘しています。早
くマスターできるように頑張ります。



ひがしだ せいこ
東田 聖子

①事務部 情報システム科
②音楽、裁縫
③以前はハードウェア設計関連の業務が中心でし
た。初めての病院勤務で新たな分野の学びを楽し
みにしております。どうぞよろしくお願致します。

Event

くまもとハッスル杯

4月21日(日)

「ふれあいソフト2019～時代～」

ふれあいソフトボール大会が開催されました。例年当院も参加させて頂いており、結果は16チーム中13位(2勝2敗)でしたが、多職種での交流も図れ、有意義な大会となりました。今後も一戦必勝で頑張っていきたいと思えます。応援宜しくお願い致します。

リハビリテーション科 松本、山道



卓球大会開幕

成尾トーナメントを勝ち抜く職員は一体!?

5月～

全職員対象で成尾卓球トーナメント大会が開幕しました。会場は当院4F多目的ホール!期間は3か月ほど設けています!

通常スポーツ大会を開催する場合、決められた日時で、決められた場所に集合できる人だけの参加になってしまいます。今回、全職員を対象とするために「日時は対戦者同士が決める」ということを特徴の1つにしています。

場所は院内なので、業務の合間に、レクリエーションへ参加ができるという仕組みです。大会の進行としては、部署内でトーナメントを始め、優勝者を決めます。その後、部署内を勝ち上がった優勝者同士によって行われ

る病院全体トーナメントに移行します。

つまり個人戦から始まった大会が、チーム戦へと変化します。卓球が苦手な人でも参加できる、これが2つ目の特徴です。部署の代表者を応援することで、新たな盛り上がり期待できます。まだまだトーナメントは始まったばかりです…。次回せりょうでは決勝戦の報告ができればと思います。

卓球:卓球は老若男女どなたでも参加でき、競技にも娯楽にもなる、取り組みやすいスポーツです。また車椅子でもできます。みなさんも気軽に始めてみてはいかがでしょうか!



新入職員歓迎ボウリング大会 & おたのしみ懇親会

5月25日(土)

4月入職の職員を歓迎するボウリング大会を開催しました。50名の職員の2ゲームマッチで優勝を争いました。今年の優勝者はリハビリテーション科新人の川畑亜由美さんでした。

震災後に新しくなったLTBボウル(旧水前寺スターレーン)で開催、お食事は熊本テルサのバイキングでした。ボウリング大会、懇親会でのじゃんけん大会で職員の親睦も更に深まりました。



たけもと けい
竹本 恵子

- ① 1病棟
- ② TV鑑賞
- ③早く仕事を覚えて、一生言明頑張りたと思います。宜しくお願い致します。



にしおか えみこ
西岡 恵美子

- ① 1病棟
- ② 食べる事
- ③笑顔で楽しく仕事を頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



あだち まいこ
安達 麻衣子

- ① 2病棟 ②スポーツ観戦
- ③5月より2病棟に勤務させて頂いています。皆様に助けをいただきながらの日々です。よろしくお願い致します。



たなか はるか
田中 晴花

- ①看護部 2病棟
- ②愛犬と散歩
- ③早く仕事を覚えらるるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願い致します。



にしもと くにこ
西本 くに子

- ①看護部 2病棟
- ②大正琴
- ③明るく!をモットーに間違いない様に仕事をこなしていきたいと思えます。



もとやま なおこ
本山 直子

- ①看護部 2病棟
- ②サイクリング
- ③未永く宜しくお願い致します。

from **栄養科**

Recipe

第3回目を迎えた骨ほねメニューです。骨強化のコツとしては乳製品です。牛乳、チーズ、生クリームを使用したソースの味付けも抜群で大変喜ばれたメニューになりました。

鶏肉のカレークリームソースがけ

材料 鶏肉 …… 150g
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
ホワイトシチューのルー …… ひとかけ
牛乳 …… 200g
チーズ …… お好みで
粉末カレー粉 …… お好みで

作り方
①鶏肉は下味をつけ皮目から焼く。②ソースは牛乳を温め、ふつふつしたら火を止めルーを入れる。よく混ぜてルーを溶かし、再び火にかける。③お好みでカレー粉、チーズを加え、塩・こしょうで整える。④鶏肉にソースをかけたら出来上がり。

●鶏肉のカレークリームソースがけ
●グリーンサラダ
●スパニッシュオムレツ

外来診察医一覧表

2019年4月1日～

	曜日					週				
	月	火	水	木	金	1週	2週	3週	4週	5週
午前	成尾政一郎		成尾政一郎		成尾政一郎					
		浦門 操	浦門 操	浦門 操		浦門 操		浦門 操		
	矢渡健一	矢渡健一		矢渡健一			矢渡健一		矢渡健一	
	知花尚徳		知花尚徳	知花尚徳			知花尚徳		知花尚徳	
	林田 実	林田 実			林田 実	林田 実		林田 実		当日 担当医
		山城和馬	山城和馬		山城和馬	山城和馬		山城和馬	山城和馬	
					森田 誠	森田 誠		森田 誠		
	上蘭幸作 (内科)									
					野上俊光 (漢方内科)		野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)		
午後	林田 実	知花尚徳	知花尚徳	知花尚徳	森田 誠	休診				
	森田 誠	矢渡健一	山城和馬							
				田中佳代 (禁煙外来)						
		午前		午後		受付時間		8:30～12:00	1:30～5:00	
						※新患		8:30～11:00	1:30～5:00	
						診療時間		9:00～12:30	2:00～5:30	

成尾整形外科病院



〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24
 TEL.096-371-1188 FAX.096-366-9923
 HP <http://naruoseikei.com/> E-mail madoguchi@naruoseikei.com

敷地内全面禁煙～禁煙のお願い～

喫煙は、肺がんや咽頭がんを始めとする多くのがんや循環器疾患等を誘発します。副流煙による受動喫煙により周囲の人々にも健康被害が及びます。健康増進法第25条の趣旨を鑑み、また喫煙される患者様にとって手術中・手術後は危険な状態に陥りやすい可能性があることから当院は「病院敷地内を含め全面禁煙」としています。皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。



「せいりょう」では身近な情報を掲載しています。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお問合せください。次号発行は2019年秋号予定です。お楽しみに!!

広報担当

野上俊光・澤村拓朗・永友利幸・和田好未・池田 恵・田尻祥子・中野俊一・高山実可・片桐晶子
 道下 廉・中村友香・後藤愛望・辛川真由美・川中洋平・和田翔一・前田優佳・川上真理子・渡邊江身子