

Cure life

医療法人社団 藤聖会 キュアライフ No.63

季刊誌 秋号
2019.09



富山西総合病院
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

Contents

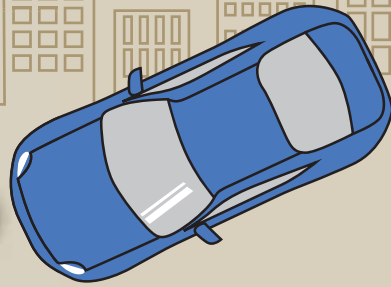
安全運転能力をチェックしませんか?
新任医師の紹介
脾臓がんドック・ピンクリボンフェスティバル
今月のイリョウビト(生理検査室)
健康レシピ(脳の活性化)

News Topics

病院感謝祭
ジョブキッズとやま
「病院のお仕事体験」



安全運転能力を チェックしませんか?



近年、高齢者による運転事故が急増しています。ここ最近の運転でヒヤッとした経験はありませんか？当院では、最新のドライブシミュレータを用いて安全運転に必要な運動・認知機能評価を気軽に診断できる「あんしん運転診断」のほか、精細な脳画像診断によって脳の病気の早期発見まで可能な「運転ドック」をご用意しています。

これからも安心・安全に自動車運転を続けていくために、65歳を超えた方やご高齢の家族の運転に不安がある方は1度診断してみたいはかがですか？



高齢者の運転免許保有者数は年々増加

警察庁の調査によると、75歳以上の運転免許保有者数は500万人以上となっています。今後も高齢ドライバーの数は増えていくことが予想されており、高齢者の運転中の事故も増えることが懸念されます。

高齢者の運転事故 要因

高齢者の運転事故で大きな要因とされているものに

- ・ 身体機能が低下していること
- ・ 注意力や集中力が低下していること
- ・ 瞬間的な判断力が低下していること

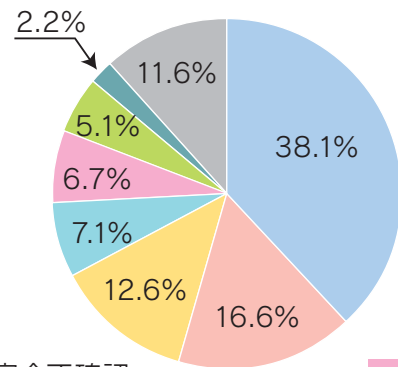
などが考えられています。

加齢による身体機能・認知機能の低下によってハンドルやブレーキ操作に遅れが出たり、ペダルを踏み間違えたり、不測の事態への対応が遅れるといったリスクがあります。

一方で、高齢になっても訓練や工夫によって、技術や能力を維持できている人もいます。不安を感じ始めたら早期に診断を受けることが大切です。



高齢者の運転事故 原因



- 安全不確認
- 交差点安全進行
- 前方不注意
- ハンドル・ブレーキ操作不適
- 動静不注視
- 歩行者妨害
- 信号無視
- その他

参考：警視庁交通総務課統計(平成30年)

高齢ドライバーの事故の原因として「安全不確認」が最も多く、脇見や考え事をしていたことによる発見の遅れが事故につながっています。さらに「ブレーキとアクセルの踏み間違い」などの操作不適による事故も高齢者には多い特徴です。操作不適はリハビリによって改善される可能性があります。

2つのコースで運転をサポート

現代社会において自動車運転は欠かせないものの1つである一方、常に危険が隣り合わせです。高齢になればなるほど病気などの要因も重なり、危険性も高まります。実際に運転診断をして脳や目の病気が見つかるというケースも少なくありません。お手軽に技能面・認知面から安全運転ができるかどうかを診断できる「あんしん運転診断」、脳の状態までしっかりと調べる「運転ドック」の2つのコースで運転支援を行っています。「ハンドル操作を誤ってヒヤッとした」、「ペダルを踏み間違えて急発進をした」など運転時に危ない思いをしたことがある方は1度お気軽にご相談ください。



1 course お手軽に診断したい方向け

高齢ドライバーを対象とした
あんしん運転診断 3,000円(税別) **要予約**



運転シミュレータを使い、以下をチェックします。

- ペダルの踏みかえがスムーズにできるか(操作力)
- 急な飛び出しなどに対する危険予測や対応ができるか(緊急制動・回避力)
- 適正な車間距離を把握して運転ができているか(間隔判断力) など

20分程度で気軽かつ本格的に診断を行えるほか、診断結果から脳や目の病気の発見にも役立てることができるので、診断のファーストステップとしておすすめです。

お問合せ / 富山西リハビリテーション病院
TEL.076-461-5550
(月～金曜10:00～17:00)

2 course 脳の病気などもしっかりと検査したい方向け

健康に安全運転を続けるための
運転ドック 28,000円(税別) **要予約**



運転能力の検査から脳の病気の状態や認知機能をお調べします。

- 認知機能検査
- 画像検査(MRI)
- 運転シミュレーション(運転技術や身体能力の評価)
- 診察(結果説明)

運転シミュレータやMRIなどを実施し、運転に必要な技能・認知機能の検査だけでなく脳の状態も合わせて総合的に診断します。

お問合せ / 富山西総合病院 健診センター
TEL.076-461-7700
(月～金曜10:00～17:00、土曜10:00～12:00)

新任医師紹介



この4月、富山西総合病院に新たな3人の医師が着任しました。各医師のプロフィールや意気込みを4つの質問にのせてご紹介します。皆さまよろしくお祈いします。

- Q 1. これまでの経歴を簡単に教えてください
- Q 2. 専門としている分野について教えてください
- Q 3. 日々の診療で大切にしていることはなんですか？
- Q 4. 地域の皆さまに一言お願いします



外科
橋本 伊佐也
(はしもと いさや)

- A 1. 2001年に富山大学医学部を卒業し、第二外科学講座に入局しました。以降、種々の病院での修練を経て、富山大学第二外科に勤務していました。2019年4月より富山西総合病院に赴任しています。
- A 2. 消化器外科手術全般ですが、特に消化管の腹腔鏡手術を専門としています。
- A 3. 患者さん一人ひとりの体にあった、心のこもった、負担の少ない、安心できる治療を行うことです。
- A 4. 富山西総合病院は、医師はもとより、看護師、栄養士、リハビリテーションスタッフ、医療ソーシャルワーカー、放射線技師、検査技師、その他がひとつのチームとして機能して、フットワークの良い医療が提供できる数少ない病院のひとつです。困ったことがあればいつでもご相談できますので、お待ちしております。

- A 1. 福井医科大学(現福井大学)を卒業後、金沢医科大学形成外科に入局しました。
- A 2. 形成外科全般と乳房再建外科を担当しています。
- A 3. ケガや骨折、手術後の傷跡や形、機能回復などへの不安や希望に寄り添って、できる限り丁寧な分かりやすい説明をするように心がけています。
- A 4. 形成外科も乳房再建も自分で目に見えることが多いものです。遠慮なくご相談いただき、皆さまの健やかな生活のお役にたてればと思っています。



形成外科
山城 薫
(やましろう かおる)



脳神経外科
堀 聡
(ほり さとし)

- A 1. 医師免許取得後、富山大学脳神経外科で研鑽を積み、脳神経外科専門医を取得しました。さらに富山大学大学院で博士号を取得しました。その後、各病院で手術治療を中心に診療を行ってきました。また、2年間のドイツ留学も経験しました。
- A 2. 主に脳血管障害の外科治療を専門としていますが、脳神経外科領域であれば幅広く相談に応じます。
- A 3. 正確かつ迅速に診断と治療を行うこと、そして患者さんに理解してもらえるように説明することを心がけています。
- A 4. 脳神経外科に関することであれば、何でもご相談ください。

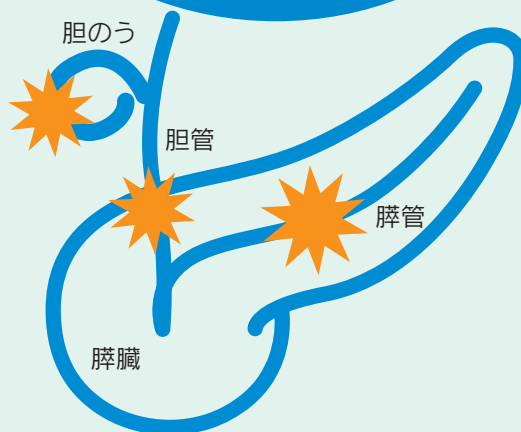
膵臓がんは初期症状がほとんどなく 発見が難しい大変恐ろしい病気です

膵臓がんから身体を守るためには、定期的な検査を受けて膵臓がんを早期に発見し、治療することがとても重要です。この度、膵臓がん発見に最適な検査項目を選択し、通常の間ドックより精密にチェックできる「膵臓がんドック」を始めました。

膵臓がんの発生リスクチェック

- 喫煙する
- お酒を多く飲む
- 食生活が不規則である
- 糖尿病である
- 膵臓の病気(慢性膵炎)にかかったことがある
- 胃のあたりや背中が重苦しい
- なんとなくお腹の調子がよくない
- 食欲がない
- 体重が減少する
- 身体や白目が黄色味をおびる
- 尿の色が濃くなる など

近年増加傾向にある膵臓がん 膵臓がん ドック



検査内容 ①M R C P (磁気共鳴胆膵管撮影) ②腹部超音波検査 ③血液検査 ④結果説明

この「膵臓がんドック」は、富山大学附属病院「膵臓・胆道センター」との連携によるもので、同センター長で膵臓がん治療の日本の第一人者である藤井努教授及び同副センター長の第三内科安田一朗教授の考案された検査内容です。

ピンクリボン フェスティバル開催

10/19
9:00~15:00

乳がんは日本人女性の11人に1人が罹る病気で、30代から増加をはじめます。しかし早期発見・早期治療を行えば約90%の方が治るといわれており、定期的な検診が大切です。乳がんについて日常的に意識できるよう、一緒に身体について考えましょう。

土曜に乳がん・子宮がん検診受診!

会場 富山西総合病院2F



当院では通常月～金曜に乳がん・子宮がん検診を行っていますが、家事や仕事でなかなか平日、検査に行けない方はこの機会にぜひ検診を受診してはいかがでしょうか？

当院で初めて乳がん検診を受診する30代の方は、以下のコースが30%OFF!

マンモグラフィー + 超音波 9,000円(税別) → 6,300円(税別)

※40歳以上の方は、富山市の受診券をお持ちの方が検診を受けられます。
※キッズコーナーもあるので、お子さん連れでも安心して検診を受けられます。
※その他コースおよび詳しい料金はお電話にてお問合せください。

特別講演会「乳がんと遺伝について」や女性が笑顔になれるブースもご用意♪ 詳細はHPやFacebookで随時更新。

予約・お問合せ/TEL.076-461-7700 (月～金曜10:00～17:00、土曜10:00～12:00)
お電話にて「ピンクリボンフェスティバル検診のお問合せ」とお伝えください。

今月の
1リョウビト

12 生理検査受付
Physiological Examination



常に向上心をもちながら
幅広い知識と技術で
患者さんの不安に寄り添う

臨床検査技師

よしだ ゆみこ
吉田 由美子

検査で病院を支える

専門的な知識や技術を身につけたいという思いや家族からの勧めもあり、臨床検査技師を目指しました。普段の仕事では、心電図や超音波検査などの生理学的検査だけでなく、検体の受付や輸血などの製剤管理、他職種とのカンファレンスなど検査以外にも幅広い業務に携わっています。

向上心を忘れずに

患者さんへの負担軽減のためにスムーズかつ正確に検査を行うよう心がけており、常に向上心をもって新しい技術・知識を身につける意識をしています。患者さんの病気を早期に発見することができ、さらにその患者さんの検査データが改善し元気になることがとても嬉しくやりがいを感じます。

Q. 検査を行ううえで心がけていることは？

A. 検査となると、検査に対する不安や病気の心配などが伴うと思います。そんな悩みや不安な思いを抱いて来られる患者さんに少しでも安心して受けていただくために、迅速かつ正確に検査を行うことはもちろんですが、いつも笑顔で癒しを与えられる存在でいられるよう心がけています。



採用情報

職種	臨床検査技師(常勤職員)	給与	180,000円~220,000円
内容	生理検査を中心とした臨床検査業務	待遇	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度
応募資格	臨床検査技師免許をお持ちの方、応募時点で30歳未満の方 (長期勤続によるキャリア形成を図るため)	加入保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
勤務場所	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院	休日	日曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇
勤務時間	平日/8:30~17:15、土曜/8:30~12:30 ※1ヶ月単位変形労働時間制 ※早出当番あり	応募方法	履歴書、職務経歴書、臨床検査技師免許のコピーを下記まで郵送ください。
		連絡先	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 事務部 〒939-2726 富山市婦中町下轡田1019 TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788

※パートタイム採用についてはHPをご覧ください。



管理栄養士による
健康メニュー
脳の活性化におすすめ!

脳を健康に!!

脳は神経細胞間の繋がりが広がれば広がるほど成長します。神経細胞の繋がりを促してあげることは脳の活性化にとっても大事なことです。

< 脳を活性化させる3つのポイント >

1. 脳の血行をよくする
2. 神経伝達物質の働きをスムーズにする
3. 神経細胞の成長

脳に栄養が行き渡るためにはブドウ糖が必要です。脳はブドウ糖を沢山蓄えることができないため、定期的な補給が必要になります。まずは、3食きちんと食べる習慣をつけましょう。その上で脳を活性化させるDHA・EPAや記憶力を良くするレシチン、脳の健康に役立つロスマリン酸などを含む食材の摂取を心がけましょう。日頃の食事で脳に良いといわれる食べ物を積極的に取り入れて、より元気な生活が送れるよう心がけましょう。

脳を活性化させるといわれている食品

DHA・EPA	イワシ、さんま、マグロ、鯖、アジなど
レシチン	大豆、大豆製品、チーズ、卵黄、ナッツ類など
ロスマリン酸	ローズマリー、タイム、セイジ、バジルなどのハーブ類、シソ、エゴマ

鯖の香草パン粉焼き (材料2人分)

- 鯖切身 4枚
- パン粉 大さじ2
- 鯖の下味
- レモンソース 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- レモン汁 大さじ1
- ニンニクすりおろし 小さじ1/2
- 和風だし 小さじ1
- オリーブ油 大さじ1
- ニンニクすりおろし 小さじ1/2
- ローズマリー 適量
- 塩、黒コショウ 適量

塩分1.2g
223kcal
(1人分)

- 1 鯖に下味をつけ30分程置く。
- 2 下味をつけた鯖にパン粉をまぶし、熱したフライパンで皮側から焼く。両側が十分焼けたら火を止め、2~3分蒸らす。
- 3 混ぜ合わせたレモンソースをかけて完成。

ローズマリーのハーブスープ (材料2人分)

- ベーコン 1枚
- ブロッコリー 30g
- 玉ねぎ 1/2個
- オリーブ油 小さじ2
- キャベツ 2枚
- ニンニクみじん切り 1片
- 人参 1/2本
- ローズマリー 1~2本
- 水 500cc
- 塩コショウ 適量
- コンソメ 小さじ2

塩分1.4g
122kcal
(1人分)

- 1 鍋にオリーブ油をひき、ニンニクを炒める。香りが立ってきたら適当な大きさに切った具材を炒める。
- 2 具全体に油がまわったら水を注ぎ、コンソメを入れ沸騰させる。
- 3 火を弱め、ローズマリーを入れ野菜が軟らかくなるまで煮る。煮えたらローズマリーは取り出し、塩コショウで味を整えて完成。



感謝祭



■ 年に1度のスペシャルイベント「感謝祭」

8月10日(土)に2度目となる「感謝祭」を開催しました。昨年よりもスケールアップし、約1,000人の方にご来場いただきました。自身の健康について今一度見つめ直すヘルスケアコーナーやグルメ・ゲーム・ものづくり・外部の方を招いたステージイベントなどを織り交ぜた構成で、お子さんからご高齢の方まで幅広い世代の笑顔を見ることができました。地域の方とのつながりを築くためのかけがえのない1日となったと感じています。今後も地域の方とのつながりを築くためのイベントをたくさん企画していきますのでご期待ください。



■ ジョブキッズ「病院のお仕事」

8月10日(土)に小学生のお仕事体験「ジョブキッズとやま」の一環で小学校4~6年生のお子さんが「病院のお仕事」を体験しました。大腸カメラ・腹腔鏡の操作体験や手術室での電気メス体験、食事のバランスチェックなど、医師や看護師、管理栄養士らのアドバイスを受けながら体験を行いました。子どもたちは楽しみながらも真剣に話を聞き、医療に関心を持った様子でした。



理念

Good Neighbors 良き隣人でありたい
Good Hospitality 最適なホスピタリティを提供したい

医療法人社団 藤聖会／親和会

富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院
女性クリニック We富山 五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター) 神通眼科クリニック 金沢メディカルステーション ヴィーク
八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭
サービス付き高齢者向け住宅 ザ・ウエスト サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>
TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日: 9月2日 No.63

※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。