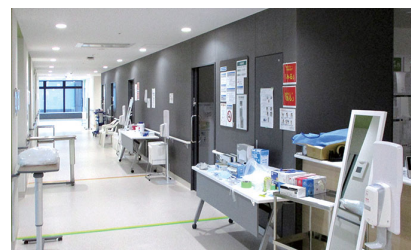




■ 新型コロナウイルス専用病棟の開設

県内の感染者数増加に伴い、当院では8月30日に新型コロナウイルス専用病棟を開設し、約1カ月間、軽症患者さんの入院受け入れを行いました。(10月2日終了)専用病棟は外来や一般病棟から独立したエリアに設置し、感染拡大防止に十分配慮して病棟運営に取り組んでまいりました。スタッフ一同、今後も感染対策を徹底し、安全な医療の提供に努めてまいります。



■ 病院機能評価で5回目の認定

第三者機関による病院機能評価を受審し、9月3日付で認定基準の達成が認定されました。2001年に八尾総合病院で初回認定を受けてから今回で5回目の認定となります。審査結果においても院内のさまざまな取り組みが高く評価され、最高ランクのSを複数いただきました。審査結果は当院ホームページで公開していますので、是非ご覧ください。



■ ピンクリボン月間

毎年10月は乳がんの早期発見・早期治療の大切さを周知・啓発する強化月間です。検診はもちろんのこと、ご自身の乳房に日頃から関心を持ち「乳房のセルフチェック(乳房を見て、触る)」を行うことが、乳がんの早期発見に繋がります。年1回の検診と乳房のセルフチェック(自己検診)を生活習慣に取り入れ、異変に気づいた場合は、直ちに医療機関を受診しましょう。



■ 看護師特定行為修了式

特定行為研修制度に基づいた研修を修了し、高度な知識や判断力が評価された看護師は、医師の判断を待たず一定の医行為(特定行為)を行うことができます。今年も4人が特定行為研修を修了しました。今後は、医師の手順書に基づきより多くの患者さんに迅速な対応ができるよう、質の高い看護提供に努めていきます。



■ 糖尿病イベント(フューチャーシティファボーレ)

今年も11月14日の世界糖尿病デーに合わせた糖尿病無料相談会をフューチャーシティファボーレ(ファボーレホール)で13日(土)13時~16時まで行います。糖尿病予防の啓発を目的とした今回のイベントでは、デジタルサイネージによる糖尿病教室の放映、療養相談、クイズラリーで知る糖尿病などを行いクイズの参加者先着50名様には低糖質クッキーをプレゼントします。



理念

Good Neighbors

Good Hospitality

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 富山駅前ひまわり病院

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) 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 サウスガーデン 八尾 サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

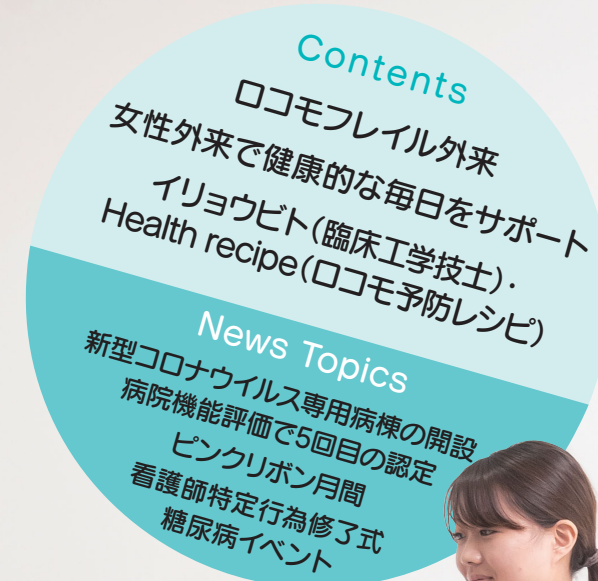
富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>

TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日: 10月25日 No.70

※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。



富山西総合病院
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL



ロコモフレイル外来

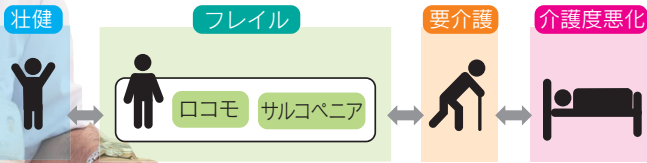
富山西リハビリ

富山西リハビリテーション病院では、ロコモティブシンドローム・フレイルの要介護状態にならないよう予防・改善を目的とした「ロコモフレイル外来」を行っています。



富山西総合病院
整形外科部長 西田英司

- **ロコモティブシンドローム**とは
骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下することです。進行すると日常生活に支障が生じます。
- **フレイル**とは
運動機能低下だけでなく、加齢により心身が老いた状態になることです。早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性が高まります。また、骨粗鬆症などの基礎疾患がある方も運動することで骨折リスクが低くなります。



ロコモフレイル外来の流れ



富山西リハビリテーション病院 ロコモフレイル外来の特徴

この外来では、患者さん一人ひとりに合わせた個別の対応を行っています。

富山西リハビリテーション病院のロコモフレイル外来の診察は、富山大学附属病院の服部教授によるもので、富山西総合病院の整形外科と密な連携をとりながら行っています。ロコモフレイル状態の方や足腰などの痛みがある患者さんに、安全で効果的なリハビリテーションが提供できるようお勧めしています。また、医師やリハビリスタッフによる身体機能面へのアプローチだけでなく、栄養士が食事の栄養バランスについての提案もいたします。

富山大学附属病院
リハビリテーション科特命教授 服部恵明
(富山西リハビリテーション病院)
非常勤医師

ロコモフレイル外来受診実績 / 2021年6月～9月の4ヶ月間で、約30名の患者さんが受診。

ロコモ7つの✓チェックを やってみよう!

☹️ 1つでも該当項目があるとロコモの可能性がります。

フレイル✓チェックもやってみよう!

項目	評価基準
<input type="checkbox"/> 体重減少	6ヶ月で、2kg以上の体重減少
<input type="checkbox"/> 筋力低下	握力:男性<28kg/女性<18kg
<input type="checkbox"/> 疲労感	わけもなく疲れたような感じがする
<input type="checkbox"/> 歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
<input type="checkbox"/> 身体活動	軽い運動・体操をしていますか? 定期的な運動・スポーツをしていますか?

※ 3項目以上の該当はフレイル。
1～2項目の該当はプレフレイル(フレイルの前段階)。

あなたは大丈夫?
ロコモ7つの✓チェック

お問合せ
※1つでも該当する方は、
早めの受診をお勧めします
tel.076-461-5550
ロコモフレイル外来

3ヶ月間のリハビリ専門職による個別リハビリテーション

筋力・体力向上メニューの作成、痛みに対するアプローチ、姿勢の調整、生活指導(靴・寝具・椅子などの選択や使用方法)などの個別アプローチを行うことで、集団での運動よりも効果を上げることができます。



患者さんの声

右足に痛みがあり階段昇降が苦手でしたが、装具を付けることで痛みがなくなりました。週1回マンツーマンの筋力運動や自宅での自主運動の提案・確認のサポートを頂いたおかげで今は長い階段も楽々昇降出来るようになりました。出かける楽しみが持てました。



転倒することが恐く、外を歩くことに不安でしたが、関節や筋肉を動かすことで徐々に動きやすい身体に変化していると実感しました。自宅での運動も欠かさず行うことで持久力がつき外へ出る自信が持てました。これからは花の水やりを日課として楽しんでいきます。



◎装具の提案

一人ひとりの身体に合わせた装具の調整・提案を行います





複雑化する女性の悩みに

女性外来で健康的な毎日をサポート

女性外来とは、性別の差や社会生活の違いから生じる女性特有の悩みや病気を総合的に診療できる専門外来です。今回は、女性外来の診療について、具体的な取り組みも交えてご紹介します。

当院の女性外来 独立したエリアに設置されており、婦人科と乳腺外科が連携して診療を行っています。

予約制

一人ひとりの話を丁寧に聞くために予約制で診療しています。
予約方法 / 当院ホームページでのWeb予約または電話
(電話受付: 平日13:00~17:15、土曜10:00~12:30)

女性専用エリア

外来内には男性は原則入れません。
検査機器を揃えているため、ワンフロアで乳がん・子宮がん検診が完了します。

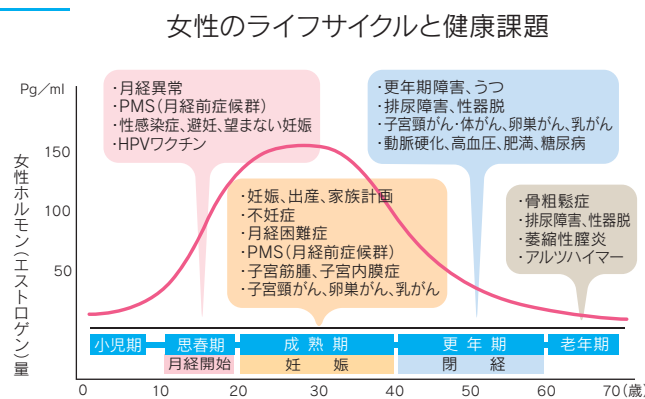


婦人科

[診療日時] 午前: 月~金曜(水曜完全予約制)

女性ホルモンは、妊娠・出産の身体づくりや健康維持の役割を担っていますが、ライフステージにあわせて分泌量が激しく変動し、心と身体のどちらにも大きな影響を与えています。

婦人科では、思春期~老年期まで幅広い年代の女性に起こる悩みや病気に対応しています。お困りの症状があればご相談ください。



このような診療を行っています

月経困難症 PMS(月経前症候群)

お薬で症状の緩和が期待できるので、日常生活に影響があれば我慢せずご相談ください。

不妊治療

一般不妊治療を行っており、治療方法や通院の利便性など患者さんの希望に沿った診療を行えるよう女性クリニック We富山とも連携しています。

閉経期以降

更年期症状かなと思っても別の病気の可能性があります。閉経後に不正性器出血があれば受診しましょう。

その他

- 不正性器出血
- 妊婦検診 ※分娩は行っていません
- 手術治療 (子宮がん、婦人科腹腔鏡手術、子宮脱手術、人工流産等)
- 避妊治療 (避妊薬・避妊リング等)

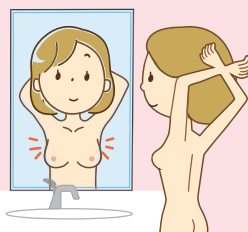
定期的な検診とセルフチェックでがんの早期発見を

近年、乳がん・子宮がんを発症する若い年代の方が増加していますが、がんを早期発見できると治る確率が高くなり、治療の選択の幅が広がるなどその後の生活にも大きな影響を与えます。毎日を健康的に過ごすためにも、是非定期的に検診を受診しましょう。

セルフチェックを日々の習慣に

自分の乳房に関心を持ち、日頃から触り観察することで乳がんの早期発見につながります。

セルフチェックを習慣化できるよう、意識して日々の生活に取り入れてみましょう。



乳腺外科

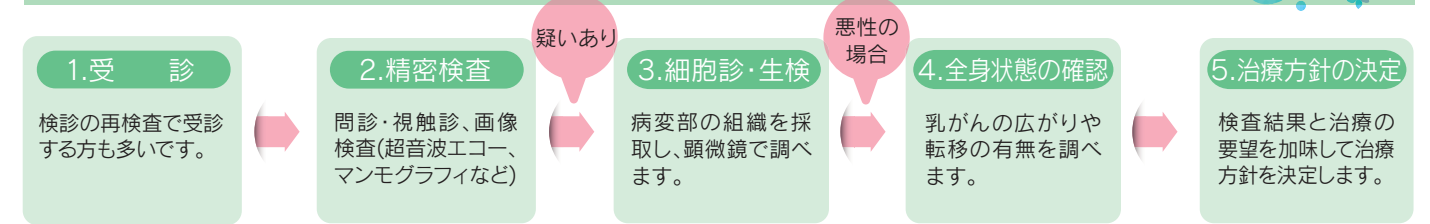
[診療日時] 午前: 月・火・水・金曜 / 午後: 月・火・金曜

主に乳がんや乳腺のしこり・痛みなど、女性の胸に関する診療を行っています。年間100件以上の乳がん手術を行っており、高精度の技術と患者さんの気持ちに寄り添った丁寧な診療を心掛けています。

当院の乳がん治療について

乳がんは、乳汁を分泌する乳腺にできるがんです。日本人女性の11人に1人が発症するといわれており、40~50代の発症率が最も高くなります。治療開始前に複数回検査を行い、身体の状態を詳しく調べてから治療方針を決定します。

治療開始までの主な流れ



乳がん治療への取り組み

高性能の検査機器で負担軽減

乳房を多方面から撮影できる3Dマンモグラフィや、病変部から多くの組織を採取できるステレオガイド下マンモトムなどの最新の検査機器によって、低侵襲かつ高精度の検査を行うことができ、病変の見落としや再検査の減少にもつながっています。



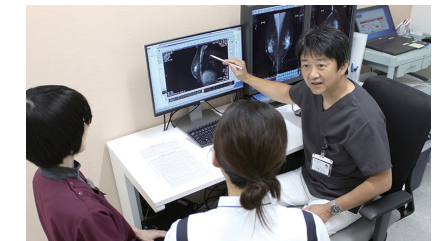
形成外科との連携

手術で変形した乳房を作りなおす乳房再建を希望する患者さんは多く、女性としての自身を取り戻し、前向きに人生を歩むきっかけにもなります。当院では、乳がん手術前から形成外科と密接に連携し、希望に沿った再建ができるよう取り組んでいます。



多職種で構成する乳がん専門チーム

医師だけでなく乳がん看護認定看護師や薬剤師など専門性をもった多職種スタッフがチーム医療で対応しています。また、日頃からチーム内の連携がとれているため、手術時間が短縮され、患者さんの早期回復にもつながっています。



定期的な検診

乳がん検診

主にマンモグラフィと超音波エコー検査を行います。市町村の乳がん検診の対象とならない40代以下の方も、がんの早期発見のために受診がオススメです。



子宮がん検診

子宮の入口(頸部)にできる子宮頸がんの検査として、頸部の細胞を採取して調べる細胞診や経膣エコー検査を行います。必要な場合は、子宮内膜の細胞を採り、子宮体がんの検査も行います。

臨床工学科 Clinical engineer

医療機器のスペシャリストとして
安全な医療の提供を支える



今月の
イリュウビト

臨床工学技士
よしかわ けいた
吉川 敬大

安全な医療のために

院内には人工呼吸器や透析装置、麻酔器などさまざまな医療機器があり、それらの点検・管理を行うのが臨床工学技士の主な仕事です。生命維持に関わる医療機器を安全に使用できるように毎日チェックするだけでなく、心臓カテーテルや透析業務、スタッフへの情報発信・指導などを行いながら、安心・安全な医療の提供に努めています。



チーム医療の一員として

臨床工学技士は、医療機器の点検だけでなく急性期治療にも多く関わっています。例えば、使用中の人工呼吸器を管理して得られた情報を他職種と共有し、早期回復につなげることも大切な業務の一つです。患者さんとの直接的な関わりは少ないですが、退院されたり回復してリハビリを頑張ったりしている姿を見ると嬉しく感じます。



Q. 仕事で大切にしていることは？

A. 元は看護師として働いていましたが、医療機器が進化し今後より多くの現場で活用されていくと感じたことや、新しい知識を習得したいという思いがあり臨床工学技士を目指しました。日々進歩する医療機器を安全に使用するために、積極的に情報収集する姿勢を疎かにせず、常に最新の情報・技術を取り入れ実践するよう心掛けています。

採用情報

職種	臨床工学技士(経験者)	給与	200,000~300,000円
業務内容	医療機器の保守点検、透析室での透析業務全般、心カテ室、手術室での診療支援 など	待遇	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度、医療費助成制度
勤務場所	以下の施設での勤務の組合せ 富山西総合病院・富山駅前ひまわり病院	加入保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
応募資格	臨床工学技士免許をお持ちの方(新卒者除く) ※看護師、臨床検査技士とのダブルライセンス者優遇 ※透析業務経験者優遇	休日	日曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇 ※休日・年末年始は透析の当番あり
勤務時間	平日/8:30~17:15 ※1ヶ月単位変形労働時間制 土曜/8:30~12:30 ※透析による早出・遅出勤務の当番あり	応募方法	履歴書、職務経歴書、臨床工学技士免許のコピー
		連絡先	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 事務部 〒939-2716 富山市婦中町下轡田1019 TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788

Health recipe

管理栄養士による
ロコモ予防レシピ



鯖缶のレモン醤油パスタ (材料2人分)

- スパゲッティ(乾) 180g
- 鯖水煮缶 140g
- 生姜(すりおろし) 5g
- 豆苗 60g
- ミニトマト 60g
- レモン輪切り 適宜
- 粗挽き黒コショウ 少々
- 醤油 大さじ1
- オリーブ油 小さじ2
- レモン汁 20g

(1人分)
塩分1.9g
492kcal

- ① スパゲッティは表示時間通り茹でる。
- ② 豆苗は半分の長さに、ミニトマトも半分に切る。
- ③ 耐熱容器に鯖缶と生姜のすりおろしを加え、混ぜる。
- ④ ③にミニトマトを加えAの調味料を混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)1分加熱する。
- ⑤ ④に豆苗と茹でたスパゲッティを加えて和える。
- ⑥ 器に盛り黒コショウとレモンを添える。



小松菜と納豆の炒め物 (材料2人分)

- 小松菜 100g
- 納豆(小粒) 40g
- 粉チーズ 5g
- 卵 50g
- 塩 1g
- コショウ 少々
- サラダ油 6g

(1人分)
塩分0.6g
127kcal

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。卵に粉チーズを入れて混ぜておく。
- ② フライパンに油を入れ①の卵を入れ、さっと半熟程度に炒め、フライパンから出しておく。
- ③ ②のフライパンに小松菜を入れ炒める。
- ④ ③に納豆を加え、塩・コショウで味付け火を止め、最後に半熟卵を入れさっと混ぜる。



簡単ブラウニー (材料18cm×18cm)

- チョコレート 100g
- バター(有塩・砂糖) 50g
- 卵 2個
- 薄力粉 40g
- ココア 10g
- お好みナッツ 20g

(1人分)
1/10切
157kcal

食事栄養でロコモ予防

骨・関節・筋肉・神経など組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモティブシンドロームとされています。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。加齢や運動不足、病気、低栄養などが原因となつてロコモは引き起こされます。まずは、手軽にできる食事・栄養からロコモ対策を行ってみましょう。



- たんぱく質 骨や筋肉の材料となる
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品
- カルシウム 骨の材料となる
※乳製品に多く含まれるイメージがありますが、乳製品で全て補おうとすると脂質の摂りすぎとなるので要注意。
小松菜、大根の葉、しらす、ひじきなど
- ビタミンD カルシウムの吸収やたんぱく質の合成を高める
鮭、秋刀魚、いわし、しらすなど

毎食主食、主菜、副菜が揃った食事を心掛け、栄養素の過不足がないようにしましょう。また、ヨーグルトにきな粉を入れたり、しらすご飯に納豆を加えたりし、色々な食べ物に少し他の食材を足して栄養が摂れるよう工夫してみましょう。