

# Cure life

医療法人社団 藤聖会 キュアライフ No.64

季刊誌 新年号  
2020.01



富山西総合病院  
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

## Contents

新年のご挨拶

八尾の魅力・再発見

(八尾総合病院・サウスガーデン八尾・風の庭)

健診・ドックの結果からわかる  
放置すると危ない病気

今月のイリョウビト(看護師)

健康レシピ(腸内から健康を維持しよう)

## News Topics

糖尿病イベント

ピンクリボンフェスティバル

婦人科・泌尿器科診療時間変更

サウスガーデン 八尾

## 新年のご挨拶



医療法人社団 藤聖会 / 親和会  
理事長 藤井久丈

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

藤聖会グループでは昨年、医療・介護・生活支援・住まいをワンストップで提供する機能を強化してまいりました。昨年、11月に開設した八尾総合病院内の高齢者向け住宅「サウスガーデン八尾」もその一つです。

また、八尾地域においては、人口減少や高齢の方の独居増加などの地域課題とも向き合い、より地域に密着して皆さまが安心して日々を過ごせる一助になれば幸いです。そのような想いも込めて、「Cure life」新年号に、八尾地域での取り組みを改めてお伝えさせていただき特集を設けさせていただきました。今後も皆様の安心・安全・健康に貢献し続けられるよう、スタッフ一丸となり注力する所存です。本年もよろしくお祈り申し上げます。

2018年2月、八尾町にある八尾総合病院の一部機能を婦中町の富山西総合病院へと移転しました。八尾総合病院は地域密着の医療・介護複合施設として再スタートし、昨年11月には病院内にサービス付き高齢者向け住宅を開設しました。そこで今回は、富山市南西部の健康と安心を支える八尾の3つの施設についてご紹介します。

# 八尾の魅力

## 再・発・見!

### 八尾総合病院

現在は地域のかかりつけ医として、内科、整形外科、皮膚科、眼科、小児科、歯科の外来診療を行っています。MRIや内視鏡などの検査や専門的な治療が必要な場合は、富山西総合病院をはじめとする急性期病院と連携を図り診療を行っています。特に富山西総合病院とは電子カルテにて診療情報や検査結果などを全て共有しているので、スムーズに連携をとることが可能です。また、地域の皆さまに気軽にご利用いただけるよう以下の取り組みや無料巡回バスの運行を行っています。

### コミュニティ・カフェ

月に3回、気軽に参加できるコミュニティ・カフェを開催しています。お茶を飲みながら話すオレンジカフェやメイクレッスン、かわいい作品づくりなど様々なイベントをご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。  
日 時:水曜(月3回) 13:30~15:00  
場 所:八尾総合病院1階 歯科外来付近  
申し込み:八尾総合病院地域サポートセンター  
お問合せ TEL.076-454-3299



	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—
皮膚科	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—
眼 科	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—
小児科	○	○	○	ワチナ外来	○	—	○	ワチナ外来	○	○	—
歯 科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(2019年12月現在)

### 通院に便利な無料巡回バス

富山西総合病院との直通バスはもちろん、婦中から猪谷まで多様なルートで運行しています。通院の際はお気軽にご利用ください。詳しいルートや時刻は、院内で配布している時刻表またはホームページをご確認ください。



## サービス付き高齢者向け住宅 サウスガーデン八尾



### 病院で自由に暮らす

昨年11月、八尾総合病院内にサービス付き高齢者向け住宅「サウスガーデン八尾」がオープンしました。快適で穏やかな日常を過ごすことができるよう温もり溢れる空間を意識した造りです。



### 特長

- ・医師・看護師・介護福祉士などが常駐しているため、毎日が安心
- ・おいしく健康的な食事のご提供で、毎日が楽しみ
- ・理学療法士などによるリハビリが受けられるため、毎日が健康

お気軽にお問い合わせください。 サウスガーデン 八尾  
TEL.076-454-3922 富山市八尾町福島7-42(八尾総合病院2階)

お部屋は、3タイプ。

Aタイプ 21.9㎡ 月額127,000円(税込)  
Bタイプ 23.5~25.7㎡ 月額130,000円(税込)  
Cタイプ 39.9~41.2㎡ 月額177,000円(税込)

※家賃・共益費・管理費・生活支援費・食費含む

随時見学受付中です

## 八尾老人保健施設 風の庭

風の庭は八尾総合病院に併設している介護老人保健施設です。リラックスして過ごせるように明るく家庭的な雰囲気づくりに努め、季節行事やレクリエーションによる心の交流も大切にしています。



また、万が一が体調が悪くなった場合でも病院が併設しているため、迅速かつ適切な処置を受けることができることも特長です。そんな風の庭では3つの利用方法があります。

### 介護老人保健施設とは

介護老人保健施設とは、介護保険の被保険者で要介護の高齢の方が介護・看護サービスを受けながらリハビリを行い、自宅復帰を目指す施設です。理学療法士などのリハビリスタッフをはじめ、看護師や医師も常駐しているため、一人ひとりの状態に合わせたリハビリプログラムや医療ケアを受けることができます。

### ① 在宅復帰を目指す

入 所  
(要介護1~5の方)

退院後すぐに自宅に戻るのには不安がある場合など、自宅復帰のための準備をする場所としてリハビリや医療ケアを受けながら生活できます。また、認知症専門棟もあり、認知症の方にも適切なケアをご提供します。

### このような方にオススメ

- 長期利用できる施設が空くまで一時的に入居したい
- 病院を退院後、自宅に戻る前にリハビリを受けたい

### ② 1日からでも利用できる

ショートステイ  
(要支援、要介護1~5の方)

1ヵ月連続最長30日までの期間で利用できる短期入所サービスです。1日から利用することができ、入居者と同じようにリハビリや医療ケアを受けながら過ごすことができます。

### このような方にオススメ

- 冠婚葬祭や仕事、旅行などでご家族が不在になるとき
- 介護中のご家族の疲れが溜まったとき

### ③ 心の交流にも

通所リハビリテーション  
(要支援、要介護1~5の方)

自宅からリハビリに通いながら、身体機能の維持・回復や日常生活の自立を目指します。また、送迎や入浴介助、食事のほか、日常的な健康管理なども行うので、いきいきとした毎日を過ごすことができます。

### このような方にオススメ

- 友達をつくったり、たくさんの人と交流したい
- 楽しみながら体力づくりをしたい

# 健診・ドックの結果からわかる 放置すると危ない病気



年に1回の健康診断や人間ドックで、たとえ悪い数値が出ても生活習慣の見直しや再検査を怠っていませんか？健康診断や人間ドックの検査項目では、一部のがんや脳卒中、心筋梗塞など大病のリスクを減らしたり、早期発見できる項目も含まれています。今回は自覚症状の感じにくさから再検査を怠りがちな3つの検査と病気について解説します。

## Point

### 健診・ドックの結果を活かすポイント

- ① 職場の定期健診で見つかりやすい病気は生活習慣病や肝臓・腎臓疾患
- ② 多くの項目を検査するには人間ドックもしくはオプション追加を
- ③ 数年間での数値の変化を比較し、生活習慣の改善に活かす

解説してくれた医師 健診センター 荒屋 宣子



## 1. 脳の病気 (行う検査: 眼底検査、MRI検査など)

脳の病気は特に症状がないうまま進行する傾向があるので、健康状態を知ることが大切。例えば眼底検査では、高血圧や糖尿病のほか、脳梗塞の発見の手がかりにもなります。会社の健診ではより詳細に脳を調べるMRI検査は基本含まれませんが、オプションで追加する人も少なくありません。

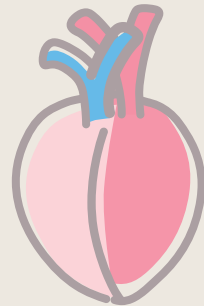


発見できる主な疾患

脳梗塞  
脳腫瘍  
脳出血 など

## 2. 心臓の病気 (行う検査: 心電図検査)

心電図検査では、心臓の機能や心臓病の有無を調べます。不整脈には、それほど心配のいらぬものから、突然死を招く危険なものまで様々あります。自覚症状がないからと言って放置をせず、早期発見と正しい治療を行うことが大切です。

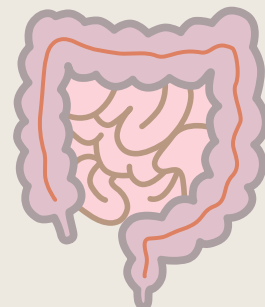


発見できる主な疾患

狭心症  
心筋梗塞  
心肥大  
心房細動  
心不全 など

## 3. 大腸の病気 (行う検査: 便潜血検査)

大腸がんの早期発見にも役立つ便潜血検査では、便に血が混じっているかを判定します。出血がある場合は、身体に何らかの異常が生じているサイン。大腸内視鏡検査などで原因を明らかにすることが大切です。また、大腸がんは早期の発見・治療によって治りやすいがんでもあるので、結果を放置せず早期受診を心がけましょう。



発見できる主な疾患

大腸がん  
大腸ポリープ  
大腸憩室症  
大腸炎  
痔・裂肛 など

# 怖くない大腸内視鏡検査

便潜血 H200  
要精査



便潜血検査が陽性の場合、出血の原因を詳しく調べます。その際に行う大腸内視鏡検査は痛そう・恥ずかしいなどのイメージから検査を避ける人も多いそうです。今は機器の進化や医師の技術向上もあり、以前より楽に検査を受けることができます。また、たとえ原因が大腸がんであっても、早期に治療できればその後の不安を抑えられる可能性がとても大きくなります。不安を解消して検査に臨みましょう！

※大腸内視鏡検査を受ける際は、事前に届いた結果用紙をお持ちになり、内科を受診していただく必要があります。その際に予約は必要ありません。

Q.

検査中は痛いイメージがあって怖い。

A

豊富な実績を持つ専門医が中心となり検査を行います。

Q.

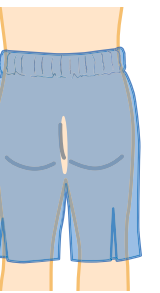
お尻が丸見えになると思うと恥ずかしい。

A

事前に特製の紙パンツに履き替えて検査を行います。

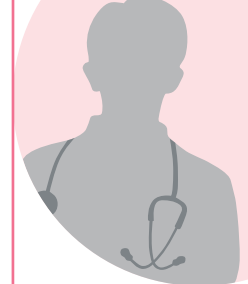
当院には日本消化器内視鏡学会専門医・指導医が在籍し、安心して苦痛の少ない内視鏡検査を心がけています。検査時にポリープを発見した場合、状態によってはその場で切除します。また、早期がんや2cm以上の大きなポリープに対しては、電気メスで病変を切除するESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)という身体への負担が少ない高度な内視鏡治療を積極的に行っています。大腸がんは、早期の発見・治療で約90%は完治可能と言われています。

特に女性の方は恥ずかしいというイメージを持つ方が多いそうです。しかし、その点には十分な配慮を行い検査します。例えば検査着は工夫が施された紙パンツに履き替え検査を受けていただきます。肛門部分にのみ切り込みが入っていて、お尻を出すことなく検査を受けられます。



特製紙パンツ

## 新任医師紹介



Q & A

大腸内視鏡検査について解説してくれた吉田医師が、この10月より富山西総合病院に着任しました。皆さまよろしくお祈りします。

- Q1. これまでの経歴を簡単に教えてください
- Q2. 専門としている分野について教えてください
- Q3. 日々の診療で大切にしていることはなんですか？
- Q4. 地域の皆さまに一言お願いします



内科・消化器内科  
吉田 啓紀  
(よした ひろき)

- A1. 2006年に富山大学医学部を卒業し、2年間の初期研修後に富山大学第三内科に入局しました。種々の病院での修練を経て、富山大学第三内科で勤務していました。
- A2. 消化器内科全般ですが、特に早期がんの内視鏡治療と進行がんに対する化学療法を専門としています。
- A3. 個別化医療が進んできている現代において、患者さん一人ひとりに適切な医療を提供することです。
- A4. 医師・看護師だけではなくコメディカルスタッフとも協力してがん患者さんに適切な治療を提供できればと考えています。内視鏡治療や化学療法を専門としていますが、手術症例においても、外科の先生と連携をとりながら適切な術前診断も行ってまいります。困ったことがあれば、何でもご相談ください。

# 22 女性外来 Women's Outpatient Reception

リンパ浮腫療法士として  
より良い医療を提供するために  
知識と技術の普及を行う

### 術後のむくみと向き合う

配属先が変わり、リンパ浮腫の患者さんと多く関わるようになったことでリンパ浮腫治療に興味を持ち、リンパ浮腫療法士の資格をとりました。普段は、乳がんなどの術後に手足のむくみが発症した患者さんを対象に、包帯での圧迫治療や治療用のストッキングの選定などを行っています。

### より良い医療のために

むくみが酷い方は24時間包帯で圧迫するために入院することもあります。正しい巻き方でないと悪化する場合もあります。病棟のスタッフが自信を持ってケアを行うために、リンパ浮腫療法士で研修を開き、リンパ浮腫の基礎知識や処置の技術の精度を統一して、患者さんにより良い医療を提供できるように取り組んでいます。



今月の  
1リョウビト

看護師  
リンパ浮腫療法士  
はやし ゆか  
林 悠香

### Q. これからの仕事の 目標は？

A. リンパ浮腫は治療を行える病院自体がまだまだ少なく、県外からも患者さんが来院されているのが現状です。リンパ浮腫の治療環境をより良くしていくために、リンパ浮腫療法士として医療関係者だけでなく患者さんにもリンパ浮腫のことを知ってもらえるよう活動していきたいです。

## 採用情報

<b>職種</b>	看護師(経験者採用)	<b>待遇</b>	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度
<b>勤務場所</b>	富山西総合病院、富山西リハビリテーション病院	<b>加入保険等</b>	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
<b>応募資格</b>	看護師として3年以上の病棟での看護業務経験のある方	<b>休日</b>	週休2日制、週40時間(1ヶ月単位変形労働時間制)
<b>勤務時間</b>	日勤 / 8:30 ~ 17:15 夜勤 / 16:30 ~ 9:30 (2交代制) ※パート勤務応相談	<b>応募方法</b>	履歴書、職務経歴書、看護師免許のコピーを下記まで郵送ください
<b>院内保育所</b>	富山西総合病院内(3歳未満児)	<b>連絡先</b>	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 看護部 〒939-2726 富山市婦中町下轡田1019 TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788
<b>病院見学</b>	随時受付中です。お気軽にご連絡ください。		

## 管理栄養士による 健康メニュー 腸内から健康を 維持しよう



### 塩こうじ彩りピビンバ

(材料2人分) 塩分3.0g 705kcal (1人分)

・ほうれん草	1株	・とりひき肉	140g
・豆もやし	80g	・ゴマ油	大さじ0.5杯
・人参	20g	・温泉卵	2個
・キムチ	50g	・焼肉のタレ	大さじ1.5杯
① ゴマ油・にんにく・小さじ0.25杯		・コチュジャン	お好みで
塩こうじ	大さじ1杯	・雑穀ご飯	400g
白ゴマ	大さじ0.5杯		

- 鍋に湯を沸かし千切りした人参、豆もやし、ほうれん草を茹でる。
- 茹でた野菜の水気を切り①の調味料で味付ける。
- フライパンにゴマ油を熱し、ひき肉を炒め焼肉のタレで味付ける。
- 器に雑穀ご飯を盛り②③、キムチをのせ中央に温泉卵をのせる。

### 切干大根さっぱりサラダ

(材料2人分) 塩分0.8g 40kcal (1人分)

・切干大根(もどして)	30g	・ドレッシング	
・水煮大豆	30g	・醤油	大さじ0.5杯
・プチトマト	2~3個	・酢	大さじ1杯
・カイワレ大根	お好みで	・砂糖(または黒砂糖)	小さじ0.5杯
・きざみ海苔	お好みで	・梅干し	適量

- 切り干し大根はよく洗い、もどしておき大豆を混ぜる。
- トマト、カイワレ大根を盛付け②のドレッシングをかける。
- 最後にきざみ海苔を天盛りにする。

### 腸内環境を整える - 腸活 -

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しています。大きく分けると善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類が存在しています。これら様々な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしているのです。

#### < 腸内フローラの3つの役割 >

- 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質に作り変える
- 腸内の免疫細胞を活性化し病原菌などから身体を守る
- 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する

#### 毎日の食事に取り入れたい発酵食品

発酵食品とは乳酸菌や麹菌などの微生物によって食品の持つたんぱく質や糖などが分解されて、別の食品に変化したものを言います。発酵食品が体にもたらすメリットとして免疫力の向上があります。発酵食品には乳酸菌をはじめ善玉菌が多く含まれており、この善玉菌には外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあります。

乳酸菌	悪玉菌の増殖を抑制し、腸の免疫力アップ
麹菌	必須アミノ酸とビタミンB群を多く含む血行促進代謝アップ
酢酸菌	クエン酸を豊富に含む便秘解消や食欲増進、血液をサラサラにする
酵母菌	悪玉菌の抑制、糖分やアルコールをガスに分解し、カロリーの吸収抑制

プロバイオティクス(善玉菌を含む食品)	ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズなど
プレバイオティクス(善玉菌のエサ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食物繊維を多く含む食品</li> <li>野菜類(ごぼう、人参、芽キャベツ、オクラ、ブロッコリー、ほうれん草など)、豆類(納豆)、イモ類(里芋、こんにゃく)、海藻・きのこ類・果物</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オリゴ糖を多く含む食品</li> <li>野菜類(たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス)、果物(バナナ)、豆類(大豆)</li> </ul>



### ■ 糖尿病イベント(富山西総合病院&ファボーレ)

昨年、11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、糖尿病の予防啓発のため、院内・ファボーレの2会場で「糖尿病イベント」を開催しました。当日は血糖値の無料測定や看護師による療養相談などを実施し、「生活習慣を見直すきっかけになった」などの声もいただき、啓発の重要性を改めて実感しました。



### ■ 糖尿病は冬に悪化しやすい

2型糖尿病患者さんの調査で、HbA1c(過去1~2カ月の血糖の平均値)が秋~冬にかけて高くなり、治療目標の達成率が低下することが分かっています。これは冬に行事ごとが多く暴飲暴食してしまうことや、天候や寒さで運動不足になることなどが大きな原因だと考えられています。生活習慣の乱れは、糖尿病だけでなく脳梗塞や心疾患のリスクも高めるので、冬場は特に生活習慣に気を付けることが大切です。



期間限定で外観のライトが糖尿病予防・治療啓発のシンボルカラーであるブルーに。

### ■ ピンクリボンフェスティバル

昨年10月に乳がん向き合う大切さをお伝えするイベントとして、「ピンクリボンフェスティバル」を開催しました。今年は30代の方も多く検診を受診していただき、健康意識の向上を感じました。当院では引き続き平日に「乳がん検診」を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



### ■ 「婦人科」、「泌尿器科」診療時間変更のお知らせ

この度、一部診療科の診療日および診療時間が変更になりました。ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

＜ 婦人科 ＞

婦人科は予約制です。診療日については表をご確認ください。  
※お電話での予約は10:00以降に承ります。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	—
午後	—	—	—	—	—	△
夕方	△	△	第2・4	△	△	△

※水曜夕方の診療は完全予約制です。

＜ 泌尿器科 ＞

予約外の方における午前の受付終了時間が11:30から11:00に変更となりました。

※初診の方の予約はお取りしておりませんのでご注意ください。

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・ウェスト 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: 1月10日 No.64

※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。