

広報誌

げんき



げんき君

GENKI

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



「できる限り、入院前の状態に」 という目標に向かって…

2病棟 看護師長 西山 真由美

当院は整形外科を中心とした、地域に根ざした病院です。入院してこられる患者さまは、ケガをして骨を折った人、膝や股関節などが変形して痛みがある人、頸や腰に痛みがある人などが主です。整形外科では、歩けない、寝返りがうてないなどで、治療が長期に及びますし年齢も幅広く、1歳くらいの小児から、100歳を過ぎた方まで、様々です。私たち看護師は、そのような方々が回復に向かうよう、お手伝いをさせていただいています。

それは、とても根気のいる仕事ですが、元気になられた時の喜びは、何ものにも代えがたいものです。私たちは、できる限り入院前の状態、受傷前の状態に近づくことができるよう日々援助し、いつでも声を掛けやすいように、笑顔で対応しています。また、入院されるほとんどの方が手術を受けられますので、苦痛がなく、安心して、安全に手術が受けられるよう、医師と看護師が連携して最善の入院生活の対応を常に考えています。そして、退院した患者さまが、病棟に来て、元気な顔を見せて下さると、本当に嬉しく、またこの仕事に就いて良かったと実感できる時でもあります。

これからも、私たちは患者さまと一緒に目標に向かって突き進んでいきますので、どうぞ宜しくお願いします。(^^_^^)

『チーム富永草野』ロードレースに参戦!!

去る4月20日、当院、メディカルフィットネス会員さん、仲村先生をはじめとする『チーム富永草野』総勢11名が米山山麓ロードレース(上越市柿崎地区)に参戦しました。ハーフ、11km、5kmとかなりの急勾配をおえると、日本海を一望できる大パノラマ、桜吹雪を通り抜けゴール。全員無事にゴール!! そして今回はチーム創立11ヶ月で入賞者(メダリスト)2名と選手全員大変良い成績でした☆



私たち看護師が 笑顔と元気をお届けします。

Q&A



多くの患者さまが笑顔で退院できるように、手術を受ける患者さんの不安や痛みを和らげる援助や早い時期にベッドから離れられるための援助、日常生活のお手伝いをします。

Q1 看護師は何人いるの？

- A. 約80名います。
 男性イケメン！？看護師もたくさんいます。
 整形外科病棟では、患者さんの車椅子への移動など力仕事が多く大変です。
 そんな時、男性スタッフが力を発揮してくれます。患者さんから人気があります。

Q2 病棟はいくつありますか？

- A. 4つの病棟があり、それぞれの特徴があります。ベッド数は全部で196床です。
 1病棟…腰や頸の手術をした患者さんが入院しています。
 2病棟…手や足のケガ、人工関節手術をした患者さんが入院しています。
 3病棟…リハビリテーションを行いながら、退院をめざす医療療養型の病棟です。
 介護病棟…介護を必要とする患者さんが入院する介護療養型の病棟です。

Q3 看護師になりたい!と思っているのですが…

- A. 看護師の資格をとるためには、看護大学・短大・専門学校などを卒業し、国家試験を受験します。
 決して楽しいばかりの仕事ではありません。しかし、笑顔で退院する患者さんを見て感動したり、
 たくさんの人と触れ合ったり、やりがいのある仕事です。
 「げんき」を読んでくださった皆さんといつか一緒に仕事ができたらいいですね(^_^)

Q4 富永草野病院の看護師は美人が多いとの噂ですが本当ですか？

- A. はい、本当です！(ウフフ…)若いスタッフも多く明るく楽しい職場です。

整形外科看護のプロをめざし日々勉強しています。医師に聞けなかったことや、手術や病気に対する不安など、
 いつでもご相談下さい。

(看護師 五幣 優子)



間違っていないか??おくすりのこと…

連載 第3回 薬の飲み忘れについて

お薬は、決められた量を正しく飲んで、初めて効果が現れます。
 しかし、うっかりお薬を飲み忘れてしまったことはありませんか？また、そのようなとき、
 いったいどのように対応すればよいのでしょうか！？一般的には次のように言われています。

- ①次回の服用時まで下記の間隔がある場合は、すぐに服用してください。
 - a) 1日3回服用する薬の場合 : 次にお薬を飲むまでに、4時間以上の間隔があるとき。
 - b) 1日2回服用する薬の場合 : 次にお薬を飲むまでに、5時間以上の間隔があるとき。
 - c) 1日1回服用する薬の場合 : 次にお薬を飲むまでに、8時間以上の間隔があるとき。
- ②次回の服用時まで上記の間隔がない場合は、
 飲み忘れた分のお薬は服用せず、次回からまた指示通りにお薬を服用してください。

! 飲み忘れたからといって、2回分の量を一度に飲むことは絶対にしてはいけません!! 思わぬ副作用が現れることがあります。

しかし、上記のことがすべての場合に当てはまるわけではありません。
 お薬を飲み忘れたときの対応について、あらかじめ医師または薬剤師に尋ねておくと安心です。
 今回は「お薬手帳」についてです。

一包化 いっぽうか

お薬の種類が多く服用方法が複雑な場合でも、忘れず、間違わずに正しく服用してもらうために、『一包化(いっぽうか)』などの工夫も行っています。是非ご相談ください。

一包化とは1回分のお薬を、服用時点ごとに(朝、昼、夕、ねる前など)小分けにして、ひとつの袋に包装することです。

朝食後 昼食後 夕食後



(薬剤師 五十嵐 文)

ご近所の
診療所

第4回 平岩医院 (ひらいわいいん)

ひらいわ みつお

院長 平岩三雄先生



■富永草野病院との関わりは

救急当番の際に整形外科の患者さんを送らせて頂いています。また、富永草野病院に入院中の脊髄損傷など神経系統の病気の患者さんの所へ往診に行っています。そういう患者さん達は泌尿器に問題が出る事が多いですから。

■これからどのような関わりができると思われますか？

これからも同じように関わっていきたいと思います。「病診連携」(病院と診療所が協力し合い連携して患者さんのために最良の医療を提供すること)が大切だと思います。

■先生の自己PR

泌尿器科の医師であることを誇りに思います。開業して15年。当時は三条市で唯一の泌尿器科の医院でした。今でも嵐北で唯一です。

■先生のご趣味は？

音楽鑑賞です。音楽は何でも聞きますが、実は音楽性より「音」にこだわる方です。最新の音響機器で「音」を楽しんでいます。車に例えれば、クラシックカーよりも最新型のスポーツカーを好むようなものではないでしょうか？

■先生のモットーは？

不健康なことはしない。健康に良いことも楽しめなければなりません。健康に悪いことは絶対にしないこと。そしてささやかな趣味に生きることに。

■時間がなくなりましたが、最後に。

草野恒輔理事長先生を尊敬しています。また、富永草野病院に往診する際には病院の職員の方々を自分の職員と同じように思っ、時に厳しく接しています。「競争」ではなく「協調」が大切だと思うからです。

59歳とは思えない若々しさで、笑顔いっぱい楽しそうにお話し下さいました。ありがとうございました。

医院名：平岩医院
院長：平岩三雄先生
診療科目：泌尿器科・内科
住所：三条市興野1丁目14-32
電話番号：0256-33-9388

ロビーコンサート



肩や腰のマッサージと同じくらい必要なが“こころ”のマッサージ。さあ、お気軽に生演奏をお楽しみ下さい。(入場無料)

2008年5月17日(土) PM4時~5時

♪「小出昌子と仲間たち」(2台のチェンバロ)

2008年9月

ロック

2008年6月21日(土) PM7時~8時

♪「リバーサイド・ジャズバンド」(デキシランド・ジャズ)

2008年10月

フルート+オーボエ

2008年7月12日(土) PM3時~4時

♪「フォーシーズンズ」(男性コーラス)

2008年11月

クラシクトリオ

2008年8月30日(土) PM4時~5時

♪「モアナ・フォー」(ハワイアンバンド&フラダンスグループ)

2008年12月

ジャズ・カルテット



♪ ボランティアの皆様が毎月元気な心の応援歌を奏でます。ご家族どうぞ。

(詳細は院内パンフレットやホームページでお知らせします)
<http://www.shihatsudo.or.jp>

おうちでできる簡単体操

パート3

肩こり予防・改善体操

肩こりの原因のひとつは同じ姿勢で長時間居たり、運動不足などにより首から肩にかけての筋肉(そうぼう筋)が血行不良となり筋肉がこわばる事によって起こります。なので、肩こりの予防、改善には肩、肩甲骨を良く動かし、肩まわりの血行をよくする事がポイントになります！！



①背中伸ばし



②肩甲骨寄せ



③首の左右たおし



④首の後ろのばし



⑤肩回し



⑥肩の上げ下げ

※お風呂あがりなど筋肉が温まった後に行うと効果的です。

※首に痛みがある方は医師に相談のうえ行ってください。

(健康運動指導士 五十嵐 佐知子)

外来診療担当表

富永草野病院

2008.5月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	中曽根 豊	鈴木 禎宏	矢澤 隆	草野 望	鈴木 禎宏	草野 望
			遠山知香子	仲村 一郎		矢澤 隆	中禮 康雄 (2・4週)
						牧 裕 (2・4週)	
	内 科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~17:00)	整形外科	中曽根 豊	鈴木 禎宏	中曽根 豊	草野 望		大学医師 (救急対応)
			仲村 一郎	矢澤 隆	藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)

※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。

予約専用電話番号(0256)35-6211

◎整形外科の主な専門領域

□脊椎脊髄：矢澤 隆

□手の外科：草野 望

□下 肢：中曽根 豊

□リウマチ：遠山知香子

◎形成外科：藤田 祐子

仲村 一郎

中禮 康雄

鈴木 禎宏

牧 裕

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	草野 恒輔 (11:00まで)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔
		滝澤 隆史	滝澤 隆史 (11:00まで)	遠山知香子	滝澤 隆史	滝澤 隆史	中曽根 豊 (2・4週)
		中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (11:00まで)	外川誠一郎		中禮 康雄 (11:00まで)	矢澤 隆 (1・3・5週)
							仲村 一郎 (4週)
	内 科 (循環器内科)	草野 頼子	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	草野 頼子	広川 陽一 (4週)
							草野 頼子 (2週)
午後 (15:00~18:00)	整形外科	鈴木 禎宏	草野 望	滝澤 隆史		草野 望	
			遠山知香子	遠山知香子		矢澤 隆	
	内 科 (循環器内科)	広川 陽一	休 診	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	休 診

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

編集後記 The editor's notes...

最近、健康の敵である「メタボ」という言葉が世間をにぎわしています。その「メタボ」を撲滅するための健康診断では「腹囲」という項目が加わり、85cmを超えると「メタボ」のらく印が押されるということでした。今回、私も難なく「メタボ」の勲章?を授かり意気消沈。確かに肥えた中年って自覚はありましたが…。「これを機会に今年こそは、運動しよう!」と思う今日この頃ですが、「飲食の誘惑に打ち勝つ精神力の鍛錬が先かな?」と甘い考えが頭から離れません。でも、病気の予防は自分の責任!悪の「メタボ」脱却に向け、元気に楽しくがんばるぞ。

1、2、3、ダー!!

(@まるの)



追伸:実は「メタボ」らしい「げんき君」。最近、フィットネスクラブで汗を流しています。「メタボ」を克服したら「きりちゃん」にプロポーズするとの事!はたして「愛」は「メタボ」に勝てるのか?



しはつどう
医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

<http://www.shihatsudo.or.jp>

印刷：中越印刷株式会社：三条市