

宝塚第一病院ニュース

TAKARAZUKA DAIICHI HOSPITAL NEWS



2016 年 新年号
(2016 年 1 月 10 日発行)

発行 宝塚第一病院
広報委員会



宝塚市向月町 19-5
E-mail somu@takarazuka-daiichi-hp.or.jp

謹んで新年のお慶びを申し上げます

あけましておめでとうございます。

当院では業務の効率化を目的として、昨年 11 月から外科・整形外科の午後の診療時間を 5 時半までに変更しました。患者様にはご不便をおかけするかと思いますが、ご理解とご協力をお願い致します。

さて、国は 2025 年に向けて医療機能の再編を目指しています。そして、昨年より地域医療構想の策定が始まっています。病院は、その中で機能の変更を求められることもあり、これからの地域の医療ニーズを予測した上で、将来に向けての明確なビジョンを描く必要があります。

そうした中、宝塚第一病院の使命は、これまでと同様に救急医療を中心とした急性期の機能を維持するとともに、地域包括ケア病棟による回復期の機能も合わせて提供して地域に貢献することだと考えています。

本年もどうかよろしくお願い申し上げます。



理事長・院長 那須 範満

「食べる」ことを意識したことはありますか？

食べ物を口へ運び、こぼれないように口唇をしっかりと閉じ、舌や頬を巧みに動かして、よく噛んで唾液と混ぜて飲み込みやすい形に変えます。そして、ノドちんこのあたりまで食べ物を移送させると、ゴックンとノド仏が 1cm ほど上がります。それと同時に食道の道が開かれ、胃の中へと運びこまれます。支障がないと思っていても、お口やノドの筋力は知らないうちに弱まっているものなんです。

「食べる」機能が弱まっているかも?! テスト

問 1. 「パ」が発声しにくい。

判定：口唇の筋力が弱まっているかも?!

口唇を閉じ、頬をプクッと膨らませるストレッチをお勧めします。

問 2. 「タ」「カ」が発声しにくい。

判定：舌の筋力が弱まっているかも?!

家族やお友達とたくさんお話をすることで、舌の筋力アップが期待できます。

問 3. 「タ」と発声しているのに「ナ」に聞こえてしまう。

判定：ノドの筋力が弱まっているかも?!

口唇を尖らせてフーッと息を、優しく長く吹くストレッチをお勧めします。



いかがでしたか？その他、食べているとき鼻水が出る、また、よく咳が出るようになったなど、

「食べること」に不自由さを感じられる方は、主治医にご相談ください。

摂食・嚥下障害看護認定看護師

土 橋 智 晴

宝塚第一病院 整形外科をご紹介します

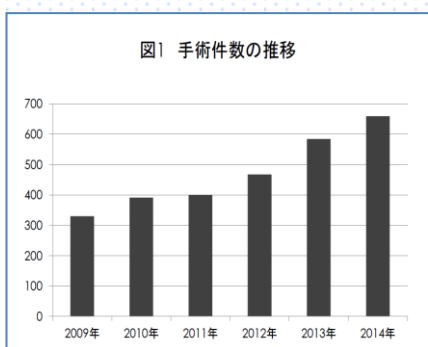
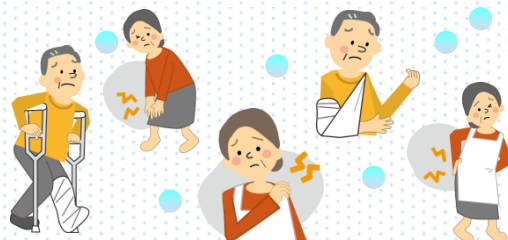
宝塚第一病院整形外科は、理事長 那須範満、部長 藤田悟、医師 那須輝、神田秀之、金平盛子の5人体制で日々の診療を行っています。救急病院という性格上、手術は外傷が中心であり、近隣からの紹介患者はできる限り断らずに受け入れる方針を採っています。そのため手術件数は年々増加しており、忙しい毎日を送っています。

外傷以外の専門分野としては、手外科（藤田）、脊椎（那須輝）、スポーツ・関節鏡（神田）、リハビリテーション（藤田）、リウマチ（坪井・非常勤医師）があり、患者のニーズに合わせた対応が可能となっています。また、高齢者の骨折が多いため、骨粗鬆症治療と転倒予防のリハビリテーションにも力を入れています。



入院後の基本方針は、早期手術・早期リハビリ・早期退院（社会復帰）であり、入院直後から退院・社会復帰に向けた多職種のカンファレンスが始まります。また、早期の自宅復帰が難しい場合は、後方施設として宝塚リハビリテーション病院、ケアヴィラ伊丹、ケアヴィラ宝塚がありますので、安心して手術を受けてください。

地域から信頼される整形外科を目指していますので、腰痛、四肢関節の痛み、歩行障害やしびれ、骨折や脱臼などの外傷でお困りの方は是非受診してください。



冬の感染症に気をつけましょう！！ ～感染症の流行時期に入りました～

毎年猛威をふるっているインフルエンザは、昨シーズンより1か月以上遅れてじわじわと感染が広がってきています。予防は“手洗い”と“咳エチケット”（マスクの着用）が基本です。くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、マスクを着用しましょう。

＜正しいマスクの着用方法＞



今年は新型ノロウイルスも出現し、感染性胃腸炎が流行する可能性があります。

突然の嘔吐、下痢・腹痛があれば、感染性胃腸炎が疑われます。早めに医療機関を受診するようにしましょう。

感染症にかからないようにするには、『睡眠と栄養を十分にとる』こと、『手洗い』を習慣づけることが重要です。手洗いは石けんを使って15秒以上洗うことが大事です。すぐに手が洗えない場合は、アルコールによる手指消毒を行いましょう。

感染管理認定看護師 雪田 智子

委員長Column

おせちと食事療法について

明けましておめでとうございます。



宝塚第一病院の俵本和仁です。

2015年12月末は暖冬の影響で、2014年に比べてインフルエンザの流行があまり拡大しなかったようですね。

本日は食事療法とおせちについてお話をします。糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は生活習慣の見直し、特に食事療法の継続がとても大切になってきます。食事療法に関してポイントは大きく2つあり、①間食は極力減らすこと、②腹七分目に控えるようにすることが挙げられます。ただし年末年始ともなるとクリスマスケーキやおせち料理、お雑煮、おもちなど、カロリーが多いものを食べるイベントごとも増えてきます。もちろん、そういった食事を全く取らないことは非常に素晴らしいことですが、お付き合いなどでどうしても口にするときは、あまり細かい事にとらわれすぎず、楽しんで食事をしてください。生活習慣の改善はイベントが過ぎた後、もとの通常の食事にいち早く戻せるかどうかとも重要になってくるのです。

糖尿病内科部長 俵本 和仁(広報委員長)