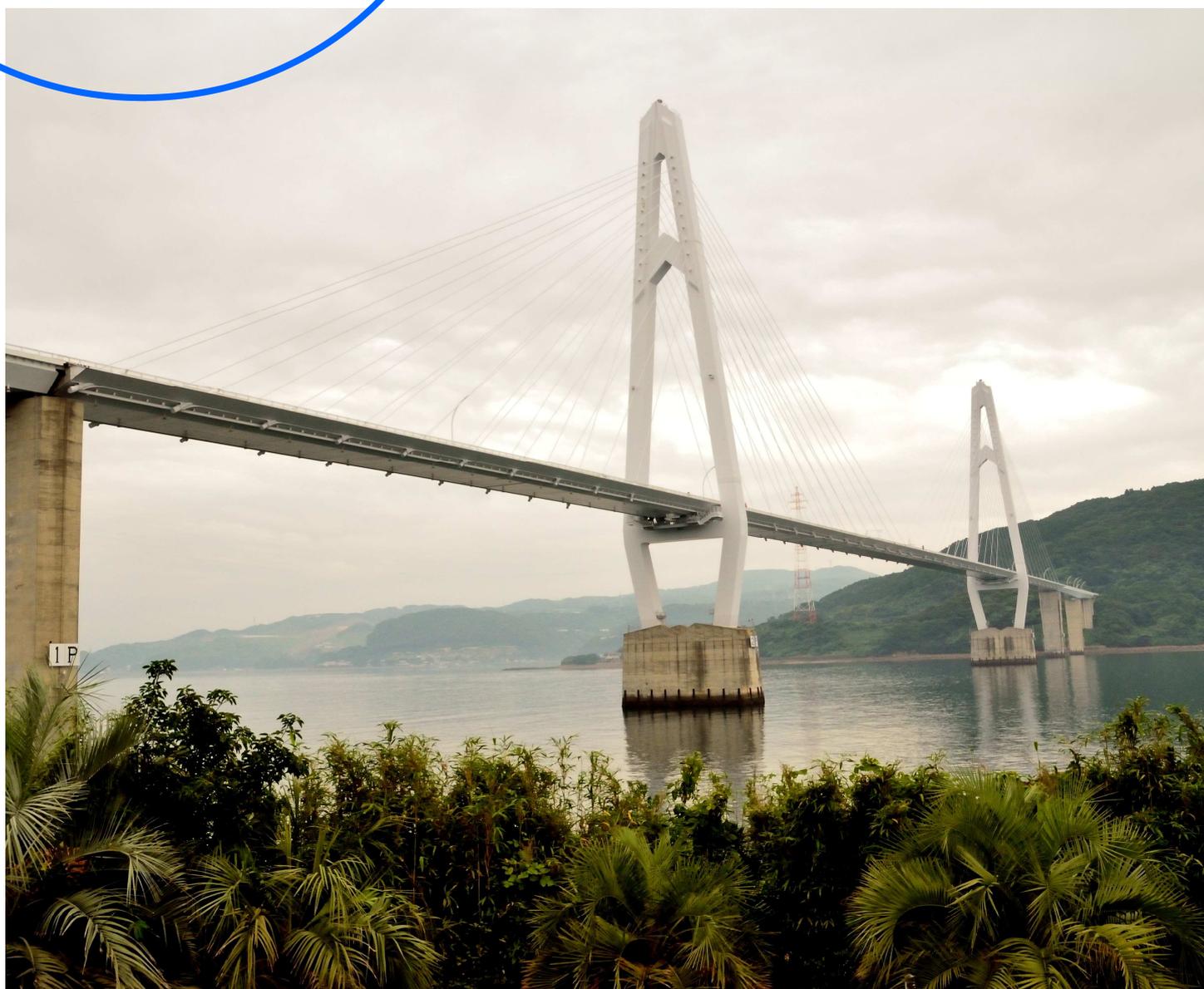


ながじんまがじん



— 理念 —

衆和会は、透析医療を中心とした24時間対応の腎疾患専門施設として、地域社会に貢献します。

— 基本方針 —

1. 自己研鑽による透析技術の飽くなき追求
2. 患者の権利を守り、機能的なチーム医療を提供
3. 地域の医療・福祉と連携し、入院を必要とする患者の受け皿

特集：医師2名着任

- 委員会の部屋「改善委員会」
- 運動のすすめVol.5
- 安全対策チーム「準備万端?!」
- 広報委員コラム「休日」
- アメリカ糖尿病学会・日本透析医学会参加報告
- 新人紹介
- レッツクッキング♪
- 薬剤課たより「包装シートから取り出して!」
- 読んで得する感染情報

TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください



4月より医師が2名着任されました!!



一ノ瀬 浩 先生

(内科・腎臓内科)

趣味: 山登り
野球観戦

はじめまして、4月から転勤してまいりました一ノ瀬です。伊良林、桜馬場、長崎南と進み、大学は佐賀医大を卒業しました。

昭和63年に長崎大学第二内科に入社、早いもので53才になります。

性格は100%部活系です。

自分なりの3K(感謝・謙虚・勤勉)を忘れず頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。



佐々木 修 先生

(内科・腎臓内科)

趣味: 食べ歩き
ドライブ

4月1日付で、内科医師として着任しました。平成3年に長崎大学医学部を卒業後、

長崎大学第二内科に入局し、長崎大学(関連)病院や国立循環器病研究センターに勤務しました。前任地は長崎医療センターです。12年振りに、衆和会に戻ってきました。

より良い医療を目指し、精一杯頑張りますので、宜しく御願ひ致します。

委員会の部屋

委員会紹介のコーナー

改善委員会 リーダー

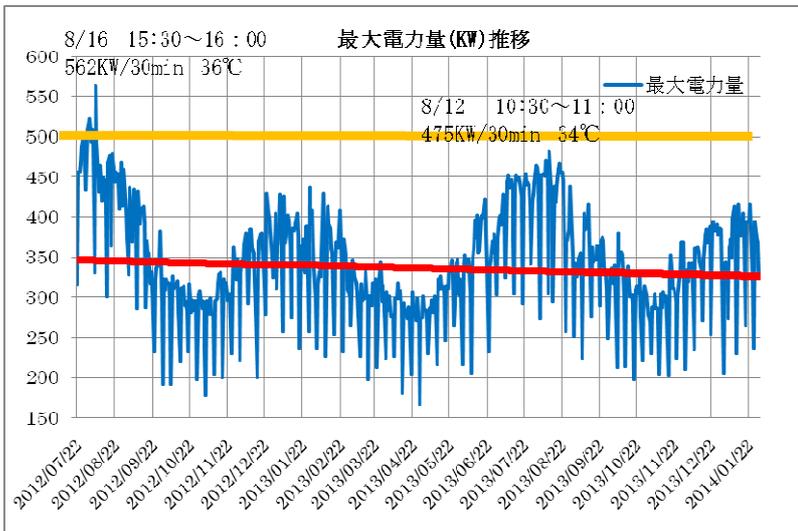
長崎腎病院 事務課 江嶋 祐介



改善委員会

改善委員会のリーダーをしております事務課の江嶋です。

「改善委員会」が、発足した理由は、桜町クリニックと桜町病院が移転統合し、長崎腎病院という最新の建物(機器全般の中央監視や操作、IDカードを使ったセキュリティシステムなど)になりましたが、実際にはその設備・機能を十二分に利用することが出来ておりませんでした。これらの設備や機能を効率よく利用し、最大電力量を抑える目的で改善委員会ができ、自分がリーダーとなりました。最大電力量低減のために発足しましたので1年目の目標は、もちろん最大電力量の低減でした。方法として、空調設定温度(夏期:最低温度26℃、冬期:最高温度23℃)の徹底や空調機の自動設定(患者スペース以外で目標電力量の近くなる場合に、自動的に空調機の風量・設定温度・運転切り替えを行う設定)、照明の自動ON-OFF設定などを行ひみなさまの協力(がまん)もあり目標を達成することができました。次は、改善委員会という名のもとに、小さな改善をめざして委員一同で提案・実行・評価を行ってまいります。





運動のすすめ

Vol.5



理学療法士が自宅で簡単にできる運動をご紹介します

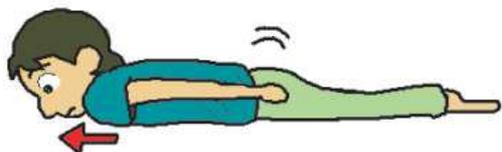
りハビリテーション課 林 涼子

今回は、前回お話した腰痛体操の続編です。
前回、簡単な軽い負荷の運動をご紹介します。試してみられましたか？
今回は、もう少し負荷を上げた運動のご紹介です。

腰痛体操

負荷が軽い運動として①膝抱え込み ②お尻上げ ③ヘソ覗き ④うつ伏せ足持ち上げは前回ご紹介しましたので、ここからは負荷が中程度の運動と、負荷が強い運動のご紹介をします。

⑤ 肩上げとお尻の力入れ



肩を持ち上げ、お尻の筋肉に力を入れる運動を同時に行います。背筋と殿筋を強化します。背筋を伸ばします。

レベルアップ！

⑥ 膝の曲げ伸ばし



レベルアップ！

⑦ 上体を起こす



体力測定で行う「伏臥上体反らし」です。5秒から10秒程度その位置を保ちましょう。

レベルアップ！

⑧ 片足を伸ばして体を倒す



伸ばしている足のつま先に触れるように体を前屈させ、大腿後面の筋肉を伸ばします

レベルアップ！

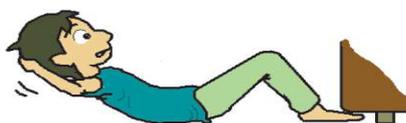
⑨ 体をひねる



上体はそのまま、腰をひねり片側の足を交差するように床につきます。脊柱の柔軟性をつけます。

レベルアップ！

⑩ 起き上がり



ベッドの下などに足先をかけて、起き上がりをします。5秒から10秒程度その位置を保ちましょう。腹筋を強化します。

腰痛体操の目的は、体の筋のバランスを改善すること、腹筋群や背筋群を強化すること、脊柱の曲がる範囲を改善することです。

何らかの原因で不規則になった機能を、体操を行うことで正常化させるものであるため、すぐに効果を期待するのではなく、できるだけ継続して効果を判断してみてください。

この春、我が家の長女が小学校に入学しました。これで小学生は3人。全校生徒800人程のマンモス校なので、先日あった運動会ではわが子を見つけるのに必死でした。さて、運動会。保護者競技でお父さんが転ぶ姿をよく見かけませんか？若いころ運動をしていた(今はしていないけど)人ほど転びやすい。なぜでしょう。大抵の人は若いころのイメージのまま走ります。自分はまだ早く走れる！と気持ちだけが先へ先へ行ってしまい、ついて行けない身体は足がもつれ、躓き・転ぶ。急に激しい運動をすると、転ぶだけではなく怪我をしかねません。子供にいいところを見せるつもりが・とならないためにどうすればいいか。簡単なことです。自分の体を守り、子供の期待を裏切らないために、自分の能力の把握と、しっかりした準備と少しの努力。運動会を例に挙げましたが、仕事でも趣味でも何事にも言えることだと思います。何か行動を起こす時には、事故がないように、当たり前前が当たり前前になるように、周りに迷惑をかけないように、自分を過信せず、何事にも前もってしっかり準備をして臨みたいものです。さあ、準備は万端ですか？

アメリカ糖尿病学会 参加報告

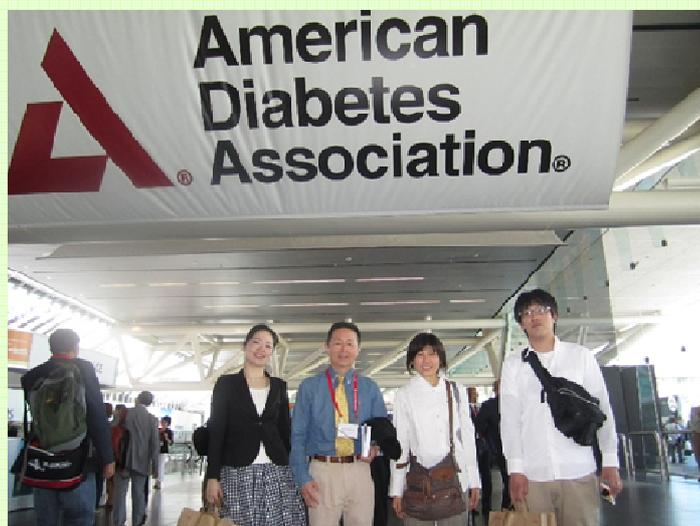
長崎腎病院
臨床工学課
佐藤 泰崇

今回、2014年6月にアメリカのサンフランシスコで開催されたアメリカ糖尿病学会に参加し、船越理事長がCGM(持続血糖測定)について口演で発表されました。

私自身、アメリカへはもちろんのこと、海外へ行くこと自体が初めての経験でかなり緊張していました。サンフランシスコへは一度韓国の仁川を経由し、往路10時間、復路12時間のフライトでした。

アメリカ糖尿病学会の会場はとても広く、理事長が講演で発表されたホールの収容人数の多さにも驚かされ、またポスターセッションは工夫に富んだ表現での研究発表が見受けられ、日本の学会とは趣が異なりとても勉強になりました。理事長の口演はAM9時のセッションの一番目ということで緊張されたと思いますが、流暢な英語で発表されていました。

また今回、理事長がアメリカへ留学されていた当時のボスがいらっしゃるサクラメントにあるUCデビスヘルスシステムの研究室を見学する機会があり、そこでは様々な最先端の研究が行われ、大学付属の小児の病院や・小児がんパークや小児熱傷を専門に治療する施設や自閉症の治療施設など



小児の医療の研究がとても充実していたことが興味深かったです。

今回の研修では、世界中の糖尿病に関する情報や現在注目されている最新の治療法等を知ることができ、大変貴重な時間となりました。また今後もこのような学会参加や施設見学を通し自己研鑽に努め、延いては患者様に還元していきたいとの思いを強くしました。

広報委員コラム

■ 休日

長崎腎病院
臨床工学課 宮本教司

今年は冬が終わって暖くなるのが早かった。同時に、外に出て遊ぶことが去年より早く感じる。暇な休日で、且つ天気がいい日には僕はバイクに乗る。掛けてあるバイクカバーを勢いよく取り外し、バイク工具を持ってエンジンの調子やオイル、タイヤ、マフラーの調子を観る……なんてことは僕にはできない。そう、僕はバイクに乗ること自体が好きなのである。というか乗る事しかできない。唯一できることと言えばミラーの角度の調整だ。誰にだってできる。

バイクに跨りエンジンを始動させ鼓動を感じバイクを走らせる。いつも出島の有料道路から高速に乗る。そして大村インターで降り、そこから下道で自分の家に帰る。僕の定番のショートツーリングコースだ。

高速道路は非常に恐ろしい。右車線をもものすごいスピードで走り抜ける大型トラック、そして強い風。しかし、もっと恐ろしいのは、たまに飛んでくる「カナブン」だ。時速100km付近のスピードで走っていることも知らずに、こちらに向かってくる。カナブンの大きさと、あの硬いボディ。当たればひとたまりもない。あれは弾丸だ。その虫が「カブトムシ」だったら……。そんなことを考えたら運転に集中できない。そんな時気持ち落ち着かせるために僕は歌を



TRIUMPH Bonneville T100

唄う。もちろん曲のメロディーから自分の声で奏でる。そうすることでリラックスでき運転中の景色も楽しむことができる。バイクはとても楽しい。

ただ一つ注意しておきたいことがある。それは、バイクの運転中にドラゴンボールのオープニングテーマである『CHA-LA - HEAD - CHA-LA (チャラヘッチャラ)』を唄うことだ。あの曲を歌うことでスロットルを全開にしがちになる。

歌詞の始まりが「光る雲を突きぬけ Fly Away(フライアウェイ)」。非常に危険な歌詞だ。事故の元になる。

バイクはもちろんのこと、車の運転中やジョギング、登山中にも、この歌を唄うことは是非避けたい。

日本透析医学会 参加報告

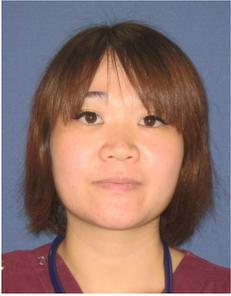
長崎腎病院
看護課 前田麻莉絵

6月13～15日まで神戸で行われた第59回日本透析医学会に行ってきました。

私は、13日に「認知症透析患者における鉄関連因子の意義」という演題でポスター発表をしました。全国から透析治療に携わる医療従事者が集まる大きな学会での発表にとっても緊張していましたが、発表が終わると一気に緊張がとけ肩の荷がおりました。他の病院での取り組みを聞き、多くの事を学んで帰ってきました。当院で活かしていけるよう今後努力していきたいと思えます。



新人紹介 ~The New Face~



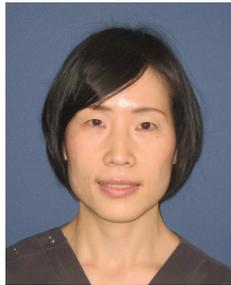
看護部（血液浄化センター）

川口 利江

趣味：ステンドグラス

5月から入職させていただきました。これまで、救急病院で働いていました。以前の病院では外科、形成外科にてフットケアに携わってきました。今後透析や足の事などこれからも勉強を深めたいと思っています。

早く皆さんと親しくなりたいと思いますので、気軽に話しかけて下さい。宜しくお願いいたします。



看護部（血液浄化センター）

廣瀬 文恵

趣味：ヨガ、パン作り

4月16日より3階浄化センターへ配属となりました廣瀬です。今までNICU、循環器内科、消化器内科、腎臓内科、泌尿器科と主に内科で勤務していました。透析室での経験は全くないのでスタッフの方々にご指導頂きながら、過ごしています。今後もよろしくお願い致します。



看護部（血液浄化センター）

三谷 奈緒美

趣味：映画鑑賞

4月から入職しました。

初めて経験する科で、毎日が勉強の日々ですが、スタッフの皆様に親切、ていねいなご指導をして頂き、ありがとうございます。

早く一人前になれるよう、がんばりますので今後もよろしくお願い致します。



看護部（助手）

先村 留美

趣味：スポーツ観戦

初めまして、6月9日から血液浄化センターで看護助手として勤務している先村留美です。新人ですが47歳です。今までは、実家の豆腐店で働いていました。

病院での仕事は初めてです。どうぞ宜しくお願いします。



看護部（助手）

宮司 梨衣

趣味：DVD鑑賞

こんにちは。5階病棟に所属になりました看護助手の宮司梨衣です。

未経験ですが自分なりに早く仕事を覚え、自分ができることを一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。



看護師（腎クリニック）

松崎洋美

趣味：スポーツ観戦

以前、桜町クリニックで勤務していたことがありますが、ずいぶん変わった所があり、また一から勉強していきたいと思います。よろしくお願い致します。



暑い夏でもさっぱりとおいしく!

～チキン南蛮～

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	70g×4枚	①鶏肉を食べやすい大きさにカットし、塩・こしょうで下味をつける。 ②甘酢たれの調味料を合わせ、一度火にかける。(電子レンジで温めてもOK!) ③タルタルソースを作る。 玉葱、ピクルス、パセリはみじん切りにする。玉葱は水気を絞る。 マヨネーズと玉葱、ピクルス、パセリ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。 ④①に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、油できつね色に揚げる。 ⑤④を熱いうちに②の甘酢ソースにからめる。 ⑥器に盛り付け、タルタルソースをかけて出来上がり。 ★タルタルソースにはお好みで荒くきざんだ茹で卵を加えたり、ピクルスの代わりにらっきょうを細かく刻んで混ぜても美味しいですよ!
塩	0.8g	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
卵	M玉1/2個	
油	適量	
～甘酢たれ～		
酢	20g(小さじ4杯)	
砂糖	4g(小さじ1杯)	
うすくち醤油	12g(小さじ2杯)	
～タルタルソース～		
マヨネーズ	40g(大さじ3+小さじ1)	
玉葱	20g	
ピクルス	8g	
パセリ	少々	
塩	0.4g	
こしょう	少々	



酢には疲労や食欲を回復してくれる働きがあります。

これから夏バテしやすい時期を迎えますが、きちんと食べて元気に暑い夏を乗り越えましょう!

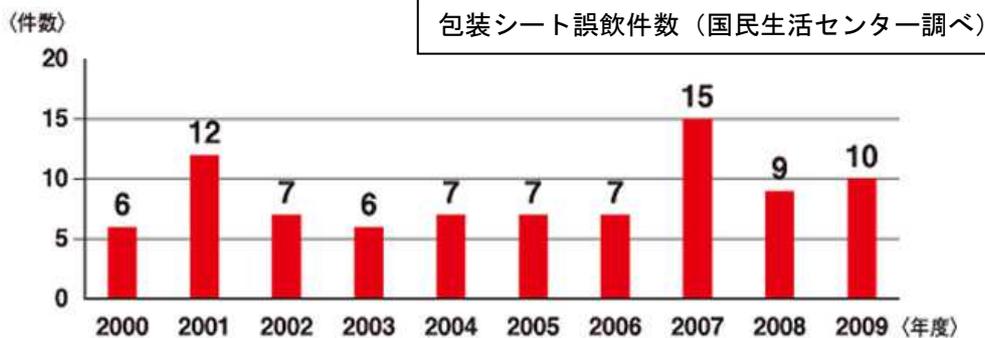
薬剤課だより

包装シートから取り出して!

薬剤課 課長 江藤りか

病院、調剤薬局において「お薬は包装シートから取り出してお飲みください。」と記載されたポスターを見かけたことはありませんか?

お薬を包装シートから取り出して服用するのは当たり前じゃないか!と思われるかもしれませんが、実際包装シートごとお薬をのんでしまう事件は毎年起こっています。



原因は外出時に慌てていた、テレビを見ながら誤って服用したなど「つい、うっかり」、ということがほとんどで誰にでも起こる可能性があります。

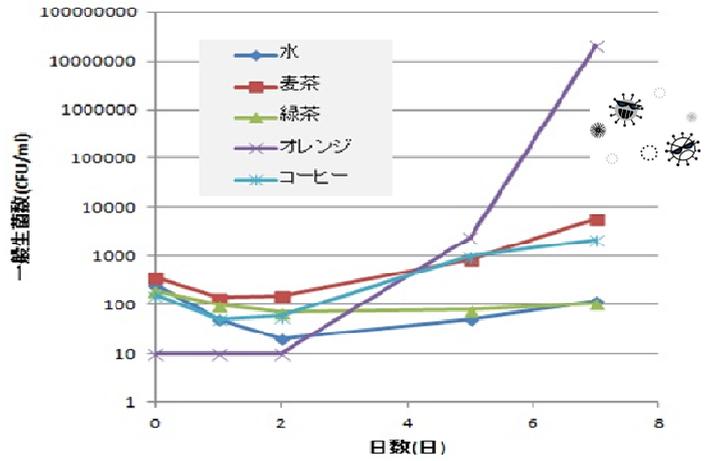
包装シートを飲みこんでしまうとレントゲンに写りにくいため、場所が特定できず、結果内視鏡で取り出すこととなり身体への負担も大きくなります。

製薬会社も飲みこんでも大丈夫な素材を開発中のようですがまだ製品化はされていません。

あらためて**1錠ずつ切り離すことは避けて、包装シートから取り出して服用**することを認識いただき、場合によっては**1包化(お薬を1回分ずつパックにする)**という方法もありますので薬剤師、医療者へご相談いただきたいと思います。

読んで得る 感染情報

長崎腎病院
薬剤課
矢野 未来



汗ばむ季節となり水分をより多く摂取する時期となりました。水分補給はどのようにされていますか？エコの精神からマイ水筒を持ち歩く方もいれば、手軽であることからペットボトル飲料を持ち歩く方もいらっしゃると思います。

そこでお尋ねしますがそのペットボトル飲料はいつ開封されましたか？開封後の保存状態は？ちょっと怖いですがペットボトル飲料を直飲みしてからの一般生菌数の量をグラフ化したものがあります。

飲料の種類によっても増え方に差はありますがどれも時間が経つにつれて細菌の量は増えています。ただしこの細菌全てに病原性があるわけではありません。

ペットボトル飲料を飲む際は

- ① できれば直飲みでなく**コップに小分けで**。
 - ② 直接飲む際は**開封後はなるべく早く飲みきり、保存は冷蔵庫で**。
 - ③ 糖分の入ったものより**お茶、ミネラルウォーターが細菌が増えるのが遅い**。
- 以上を心がけていただき、暑い季節を元気に過ごしましょう!!

地域連携室からのご案内

診療科目 内科,腎臓内科,
泌尿器科(長崎腎病院のみ火・金の午前)
診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~18:00

		月	火	水	木	金
■長崎腎病院	AM	一ノ瀬医師	原田医師 澤瀬医師 (泌尿器科)	李医師	西野医師 佐々木医師	原田医師 澤瀬医師 (泌尿器科)
	PM	原田医師	李医師	佐々木医師	一ノ瀬医師	佐々木医師
■長崎腎クリニック	AM	橋口医師				
	PM					

医療法人衆和会 NAGASAKI JIN GROUP

長崎腎病院

〒850-0032
長崎市興善町5番1号
☎095(824)1101



長崎腎クリニック

〒851-2105
西彼杵郡時津町浦郷272-14
☎095(813)2777

