



ご自由にお持ち帰りください。

Vol. 60

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目1-1  
TEL：082-815-5211（代表）  
<http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp>

特集記事

- ★インフルエンザ情報
- ★筋と脳を鍛えて、健康に!



## 新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。  
 本年は、「亥(イノシシ)年」です。  
 「イノシシ(猪)」というと、最近では農業被害などあまり良いイメージがありませんが、少しインターネットで調べてみると、こんな昔話もありました。



副院長・看護部長

中野 真寿美

### <いのししと月>

山に住む動物達が、夜の暮らしを見守ってくださるお月さまに感謝の意を示そうと、色々な芸を行ってお月さまに観て貰おうと言うことになりました。しかし芸のない猪兄弟は、自分たちが出来ることを考えて、相撲をとって見せたところ、お月様が非常に喜んだということです。しかしそれをよく思わない山の動物たちが文句を言うと、お月様は動物達に向かって「自分の自慢ばかりして他人を貶めてはならぬ!例え芸がなくとも一生懸命相撲をとって見せる、この姿勢こそが大事なのだ」と言って叱りました。それから、十五夜には猪兄弟による奉納相撲が、山の台地で度々行われたと言うことです。

(引用:まんが日本昔ばなし  
<http://nihon.syoukokuai.com/modules/stories/index.php?lid=1293>,  
 2018年11月2日)

### <昔話から学びたいこと>

この昔話から、大きく二つの学びがありました。  
 一つ目は「感謝の気持ちを伝えること」です。  
 予期しないことが起こった時に、当たり前の中にその有難さに気づくことがあります。当院が地域の中で求められる診療を提供できているのも、地域の皆さんや職員のおかげと感謝するばかりです。  
 二つ目は「自分にできることを考え、それを一生懸命すること」です。  
 「人間は考える葦である」というパスカルの有名な言葉があります。人は自然の中では弱い生き物ですが、考える力があるからこそ、その存在が偉大であるという意味合いがあります。何事にも、出来ないとはじめからあきらめるのではなく、「どうすればできるか」「何ができるか」を常に考え、取組んでいきたいと思えます。

看護部では、日本看護協会が示した新たな看護師の実践能力の向上を目指し、昨年度から教育制度を変更しました。「看護師の実践能力」は、「ニーズをとらえる力」「ケアする力」「協働する力」「意思決定を支える力」の4つです。この中で、「協働する力」とは、多職種と共にそれぞれの専門性を活かしたチーム医療を提供できる力のことを言います。また、「意思決定を支える力」は、患者さんやご家族が望む医療や生活を共に考え、支える力のことを言います。「急性期医療から生活を支える医療」まで、幅広い知識と技術を持ってケアすることができる看護を目指して、これからも取り組んでまいります。

本年もよろしくお願いたします。

## 安佐市民病院の理念と基本方針

### 理 念

- ・愛と誠の精神をもって医療を提供します。
- ・地域の基幹病院として高度の医療・ケアを行います。

### 基本方針

1. 患者さまの立場を尊重し、理解と納得にもとづいた医療を行います。
2. 安全な医療と快適な療養環境の提供に努めます。
3. 地域と連携し、地域医療、救急医療、トータルケアの水準の向上に努めます。
4. 最新の医療にとりくみ、医療・医学の進歩に貢献します。
5. より良い医療サービス提供のため、健全な病院運営に努めます。



## 2018～2019 シーズンのインフルエンザ情報



呼吸器内科部長  
**西野 亮平**

毎年冬から春にかけて、インフルエンザが流行します。学級閉鎖や職場、病院などにおける集団感染など、社会生活への影響も大きい感染症です。インフルエンザの予防、およびかかってしまった時の治療について、最新の情報を加えつつ述べたいと思います。

まず、インフルエンザの予防については特に目新しいものはありません。ワクチン接種と飛沫感染、接触感染予防策の2点になります。まずワクチン接種ですが、昨シーズンからB型インフルエンザに対する抗原が1種類から2種類に増え、A型／新型インフルエンザの2種類と合わせて4種類、4価ワクチンとなりました。ワクチンは毎年春頃から次シーズン用の製造が開始されますが、どのような抗原性を持つウイルスが流行するかを予測して製造します。そのため、シーズンによって当たりはずれがあるのはインフルエンザワクチンの宿命ではありますが、しかし対応抗原が多くなり、その分予防効果があがる可能性は高いと考えられ、また罹患した場合でも重症化を防ぐ効果が期待できます。ぜひ予防接種を受けるようにしてください。

次に飛沫感染、接触感染予防ですが、手洗いとマスクが基本です。外出から帰宅した際など、こまめに手洗い、うがいを行いましょ。接触感染とは、ドアノブな

どに付着したウイルスが手指について、その手指で口まわりを触るなどで感染するとされています。また咳エチケットとして、咳があるときは飛沫を飛ばさないためにマスクするよう心がけましょ。治療についてですが、昨年新たな抗インフルエンザ薬のパロキサビル（商品名ゾフルーザ）が発売になり、その効果が注目されています。経口の1回内服のみで治療するのが最大の特徴で、今までのオセルタミビル（商品名タミフル）は5日間投与が必要であったことを考えると、服薬しやすさの点で有利かと考えます。また、同様に以前からあるラニナミビル（商品名イナビル）は1回投与ですが、吸入薬のため高齢者や肺機能が悪い方などうまく吸えない可能性がありました。その点経口薬は確実に投与できる利点があります。ただし新薬ですので、効果は高いものの副作用など多数例に使用しなければわからないこともあるため、最初のうちは医療者としても慎重な使用を心掛けたいものです。

インフルエンザの流行開始は、例年年末年始に多くなりますので、皆さんお気をつけて！

インフルエンザの流行開始は、例年年末年始に多くなりますので、皆さんお気をつけて！



## お薬手帳の 活用について



薬剤部部長  
**松本 俊治**

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や救急診療を受ける時、転居した時、旅行中だけでなく災害時にも、『お薬手帳』があればあなたのお薬のことをわかってもらえます。お薬手帳は医療機関にかかる時は必ず持って行きましょ。薬の重複やよくない組み合わせを未然に防止できます。また、薬を飲んだら副作用が起きて変更になった、薬を飲んだら蕁麻疹が出たことがある、という経験はとても重要なものです。副作用歴、アレルギー歴を記入することで、同じ薬による副作用を防止できます。医

師や薬剤師に相談したいこと、体調の変化など言いたい事や伝えたい事もお薬手帳に書いておきましょ。一般用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）・健康食品も記録しておくこと、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。また、万が一に備えて、ご家族にもあなたが薬手帳を持っていることを知らせておきましょ。

最後に、飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょ。

## 筋と脳を鍛えて、健康に!

リハビリテーション科理学療法士 山本 京子

今回は、筋トレ・脳トレについてのお話をさせていただきます。と思います。

運動不足という言葉はよく聞かれますが、同じように頭も使わなければ回転が鈍くなります。最近では、認知症予防としての脳トレもよく行われるようになってきました。実は筋トレも脳トレも別々のものでなく、表裏一体です。

まずは、みなさん自身の運動・頭の使用不足を振り返ってみてください。去年まで行っていたことを、特に理由もなく今年行わなくなったことはありませんか?去年まで毎年旅行に行っていた、仕事をしていた、友達や配偶者と外出していた、節分や誕生日にお寿司をつくっていたなど、年齢を経るごとにこれまで行っていた活動が少なくなった方も多と思います。病気などでできなくなった場合は、色々な医療や福祉のサービスもありますが、なんとなくしなくなると、家で過ごすことが多くなってきたという場合が危険です。

最近では、フレイルという言葉が言われています。フレイルとは高齢者において生理的予備機能が低下して、ストレスに対する脆弱性が亢進し、不健康を起こしやすい状態のことです。たとえば、夏バテ→食欲不振→体重減少→体力・筋力低下→疲れやすさ→活動性の低下(歩行速度の低下)→抑うつ状態・身体活動の低下→エネルギー消費量の低下→食欲低下→…と

いった負の連鎖に陥ってしまうことがあります。また、筋力が低下すると全身や脳への血流も低下し、認知症になりやすい状態となっていきます。

そんな状態を防ぐためには、できるだけこれまでの活動範囲を狭くしないこと、毎年行っていることはできるだけ続けられるようにやり方を工夫して行ってみることも一つの方法です。また散歩に行くときには、できるだけ周りをみながら、去年や前日と違うこと、同じことを考えながら歩いてみる。植物などは、毎年同じ芽吹きや花を咲かせますし、毎日の変化もあります。また、そんな状態を人と話をして共有する、日記をつけるなどすれば脳トレとしてはとても有用です。

おひとりで活動するのが苦手、なにか新しい方法を探されている方は、地域にはいきいき100歳体操をおこなっているグループもたくさんあります。これは体力測定を含み、筋トレと脳トレを合わせた運動を行っています。開催されている場所については、各地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

頭と体を一緒に使って、いつまでも生き生きと生活できるように、お互いに褒めあって支えあって生活できるといいですね。



## おなかにやさしい料理・食べものとは 栄養室管理栄養士 越智 知美

「年末年始、ちょっと食べ過ぎちゃった…」という方も多いのではないのでしょうか。胃腸も重たく感じてくるそんな時は、おなかにやさしいお料理で内臓を休めるのが一番!

以下のことに注意しながら疲れた体をいたわって、新しい1年を頑張る元気を蓄えましょう。

**★おなかにやさしいとは? =胃に食べ物が長くとどまっていない料理・食べ物・食べ方です。**

### 食材・料理としての選び方

#### ① 油脂をあまり含んでいないもの

揚げ物や脂の多い肉(バラ肉やロース肉) 青魚やラーメンやナッツを食べるより、脂の少ないもも肉や鶏ささみやカレイのような白身魚を使った煮物や蒸し料理で、煮込みうどんなどが良いでしょう。

#### ② 柔らかくつぶれ、繊維の少ないもの

歯ごたえのあるきんぴらやひじきなどの海藻類やきのこ類やこんにゃくなどをたくさん使った歯ごたえのある料理は避け、大根や白菜のような葉物のやわらか煮や豆腐やヨーグルトなどが良いでしょう。

#### ③ 刺激が少ないもの

胃などの消化管粘膜保護のため、とうがらしなどの香辛料の極端に効いた料理や塩味をはじめとした味付けの濃いものやアルコールの大量摂取は避けましょう。和風のだしのきいたやさしい味がおすすです。

### 食べ方の注意 ★おなかの負担を減らすために

#### ① 朝昼夕食と3回に分け、できるだけ決まった時間に食べる

#### ② よく噛んで口のなかでやわらかくして、一度に量をたくさん食べない

★当院のおなかに優しい5分菜献立を紹介します。お粥を提供していますがお家ではご飯でかまいません。



### 〈鶏とじゃがの旨煮献立〉



●● 鶏肉とじゃがの旨煮 ●●		●● 卵豆腐 ●●	
★ 鶏も(皮なし)	30 g	★ 卵	50 g
★ じゃがいも	70 g	★ 塩	0.4 g
★ 人参	30 g	★ しょう油	0.5 g
★ いんげん	20 g	★ だし汁	100 cc
★ サラダ油	2 g	<たれ>	
★ 砂糖	3 g	★ 本みりん	2 g
★ しょう油	5 g	★ 塩	0.4 g
★ 料理酒	3 g	★ しょう油	1 g
●● 煮りんご ●●		●● 吸物 ●●	
★ りんご	60 g	★ はげ	30 g
★ 砂糖	3 g	★ 三つ葉	2 g
		★ 塩	0.7 g
		★ しょう油	1.5 g
		★ 料理酒	1 g

## 》 連携医療機関のご紹介

日頃より大変お世話になっている地域の先生方をご紹介します。

### 二宮内科



院長 二宮 正則先生



外観  
(可部中央クリニックビル1階 二宮内科)

〒731-0221  
広島市安佐北区可部5丁目14-16  
TEL(082)810-0188

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	/	○	/

1997年に開業して以来、外来診療に加え、訪問診療や訪問看護などのサービスを展開し、地域の皆様に安心を提供できるクリニックを目指して努力を重ねてきました。

現在は、二宮内科をはじめ5つのクリニックと9つの介護事業所で構成する医療法人社団恵正会、特別養護老人ホーム、グループホームなどの施設系サービスを中心にフードバンク(余剰食品を循環させるためのシステム)事業や地域支援事業を手掛ける社会福祉法人正仁会の2つの法人でグループを構成しています。

コンセプトは「外来から終末期まで、患者さんの信頼に応える医療・介護の提供」です。近年では、終末期の患者さんが安心して過ごせる住宅の開設、入院病棟の機能強化などを推進してきました。私自身、安佐市民病院に15年間勤務(循環器内科)していたこともあり、開業当初から密接に連携させていただいています。

引き続き、医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域に密着した高い専門性と安心を提供し続けるグループでありたいと考えています。今後ともよろしくお祈りします。

### すみれ産婦人科クリニック



院長  
谷本 博利先生



スタッフ



玄関

〒731-0103  
広島市安佐南区緑井5丁目29-18 緑井ゆめビル3階  
TEL (082)831-0160

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○ 13:00 まで
午後 14:30~18:00	○	○	/	○	○	/

1989年に広島大学を卒業し、その後4年間広島大学大学院で婦人科がんの研究を行いました。1995年から1998年まで米国アーカンソー大学医学部産婦人科で婦人科がんの研究に従事したのち、麻田総合病院、東広島医療センターでの勤務を経て、2005年から2017年まで安佐市民病院で産婦人科診療に従事させて頂きました。2017年8月に安佐南区緑井で開業し、約1年ちょっと過ぎたところです。この安佐地区は私の故郷であり、この地域の人々に医療を通じて少しでも貢献できることは大きな喜びです。また、地元開業であり旧友とのつながりを保てるだけでなく、長年勤務した安佐市民病院の患者さんとの交流も保つことができ、ありがたいことだと感謝しております。

当クリニックは基幹病院である安佐市民病院との連携のもとに、子宮がん検診、細胞診異常精査、異形成フォロー、婦人科がん治療後のフォロー、子宮筋腫、内膜症、更年期障害、月経異常、妊婦健診、不妊相談、小手術として子宮頸部異形成レーザー治療、流産手術、人工妊娠中絶術など、産婦人科の幅広い領域の診療を行っています。安佐市民病院のご支援は大変心強く、緊急時には急患を快く受け入れてくださったり、CT・MRIなど画像診断を御教示くださったりと、安佐市民病院の優秀な医師・医療スタッフの皆様のお力添えにいつも助けられています。地域の人々に寄り添い共に生きること、地域の人々の健康に貢献できることを目標に、スタッフ一同精進してゆく所存です。今後ともよろしくお祈り申し上げます。

# 第14回健康祭り を終えて

第14回健康祭り実行委員会委員 総務課主事  
**檜山 昇吾**

2018年10月13日（土）に開催しました第14回健康祭りは、皆様からの多大なるご支援・ご協力をいただき、無事終わることができました。ありがとうございました。

2018年は10月に入っても台風が発生しており、健康祭りに影響しないか大変心配しておりましたが、開催当日は朝から好天に恵まれ、爽やかな秋晴れの下で無事開催することができました。

第14回健康祭りは、新たに3つのイベントを企画しました。①広島市消防局より消防音楽隊にお越しいただき、オープニングセレモニーとして演奏会をしていただきました。②サンフレッチェ広島からサンチェ君にお越しいただき、じゃんけん大会やサンチェ体操で、子どもから大人まで大変に盛り上がりました。③安佐北区の中学生を対象に健康をテーマに絵画を募集し、健康祭り当日に院長室にて表彰式をおこない、絵画を会場内

に展示いたしました。

他にも、当院職員による健康相談コーナー、骨密度・血糖測定コーナー、院内ツアーやゲームコーナーなど様々な医療や健康に関するコーナー、また救急車や白バイの展示をはじめ、うどん、そば、お好み焼き、むすび等の飲食物、フリーマーケットでの物品販売など、多彩な出店で祭りを盛り上げていただき、地域の皆さまに大勢ご来場をいただきました。

おかげを持ちまして、健康祭りの趣旨である当院の機能を地域に開放し、地域に開かれた、また、愛される病院として発展していきたい、更に、地域住民の皆さまに健康について考え、実践していただきたいという所期の目的を達成できたのではないかと考えています。

引き続き、皆さまからの当院へのご支援ご協力をいただきますようお願いいたします。



オープニングは「消防音楽隊」の皆さん



サンチェ君の周りはいつも子どもたちの笑顔でいっぱい



豆つかみに挑戦



手洗って大事だね



がん細胞について学べます

# 安佐市民病院の建替えの近況報告(その1)



新病院鳥瞰図

安佐市民病院整備室室長 亀井 賢吾

1980年に建設された病院の南館は、老朽化が進むとともに、阪神淡路大震災後に見直された耐震基準を満たしていないなどの問題があります。このため、病院を運営する広島市立病院機構が、広島市に示した機能分化整備方針の下、建替えを進めています。病院の機能分化とは、高度・先進医療機能を担う新病院をJR可部線あき亀山駅に隣接する荒下地区に整備します。また、手術などの急性期の治療を終えた患者さんが入院する機能などは、1992年に建設され、現在の耐震基準を満たしている病院の北館に整備します。

新病院は、基本計画、基本設計を経て、昨年末に実施設計が完了しました。年明けからは主要な建設工事の発注の手続きを始め、2021年秋頃の完成を目指します。北館に整備する病院は、広島市からの要請により安佐医師会が運営することになっています。安佐医師会の会員である地域のかかりつけ医の皆さんとも連携しながら、運営される病院となります。北館の病院は、現在行っている改修工事の実施設計終了後、段階的に工事を進め、2022年春ごろの開業を目指します。

安佐市民病院の建替えの近況については、これからも随時、掲載させていただきます。

1	6	9			17	19
2				14		
		10	12			
3	7				18	20
	8	11		15		
4				16		
5			13			

## 安佐市民病院クロスワード

**簡単なルール** ※解答は左下に掲載しています。

- ①「あ」と「ぁ」のように大文字・小文字は区別しません。
- ②カギの〇〇は漢字を含んで書いたときの文字数です。
- ③よみかたは異なる読み方も多々ありますが、まったりとご了承お願いいたします。
- ④左上から右下までのライン（ピンクの枠）をつなげるとある言葉になります。

### たてのカギ

1. 指先や爪を筆がわりに使って描く水墨画。
4. 現在より以前の時。
6. たまごの音読みは？
7. 中東・西アジアの国家。首都は「ドーハ」。
9. 歯の根を覆っている歯肉や上皮のこと。
11. 地下水を汲み上げるようにしたもの。
12. たたんで懐に入れておく紙。
14. 〇〇記号。音楽で高音が本来の高さより半音高いこと。
15. 月、満月を見て楽しむこと。
17. 海洋学では、2000メートル以上の深さの海を言う。
19. 燃料にするために適当な大きさに切って乾燥させた木。「〇〇割をする」。
20. 一定期間内を、指定の休日以外は1日も休まずに出席・出勤すること。

### よこのカギ

1. 千葉県房総半島南端の地名。太平洋に面する観光地。
2. 焼き肉やバーベキュー、パスタ、サラダなどの料理で大活躍してくれる便利なキッチンアイテム。
3. 絵画を制作する者。
4. 乳汁が酵素や酸の作用で凝固したもの。チーズやヨーグルト製造時にも生じる。
5. 「肩が〇〇」「盆栽に〇〇」。
8. その部屋から出ること。
10. 生産性や作業効率を高めるために、農業を〇〇〇〇する。
13. あるものに別の要素を付け加えること。「参加者の意見を〇〇して日程を決める」。
14. 期日や期限を伸ばすこと。
16. 機関車、船、工場などの蒸気機関に装置し、信号・合図などに用いる。
17. 2種以上の色素を使って織り出した縦または横の筋。〇〇模様。
18. 数量、程度、優劣などの比較でそれより下の範囲。

## 患者の権利

広島市立安佐市民病院は、患者の権利に関する「リスボン宣言」を擁護し、患者の最善の利益のために安全で質の高い医療を目指します。

1. **良質の医療を受ける権利**  
良質で適切な医療を公平に受ける権利があります。
2. **情報を知る権利**  
ご自身の病状や治療等に関して十分な説明と情報を得る権利があります。
3. **自己決定の権利**  
ご自身の健康状態について十分な説明を受け、ご自身の自由な意思で検査や治療方法を選ぶ権利があります。
4. **選択の自由の権利**  
病院あるいは保健サービス施設等を自由に選択し、変更する権利があります。  
セカンド・オピニオン（別の医師の意見を求める権利）を求める権利があります。
5. **健康教育を受ける権利**  
健康的なライフスタイルや、疾病の予防および早期発見等に関する情報を与えられた上で自己選択（インフォームド・チョイス）できる権利があります。

6. **個人情報・プライバシーが守られる権利**  
医療従事者が医療上知り得た個人情報は保護され、プライバシーが守られる権利があります。
7. **尊厳が守られる権利**  
個人として尊重され、尊厳を保ち安楽に終末期を迎えるための、あらゆる可能な支援を受ける権利があります。

## お願い

当院で安全で質の高い医療・看護が適切に受けられるためご協力をお願いします。

- ・ご自身の健康に関する情報をできる限り正確に伝え、医療従事者と共同して診療に参加してください。
- ・快適な療養環境の維持に協力をお願いします。
- ・医療安全の実践に協力をお願いします。
- ・病院の規則を守ってください。
- ・他の患者の療養に支障を与えないように配慮をお願いします。
- ・医療人の育成に協力をお願いします。
- ・現在考えられる安全な臨床医学の範囲を超える要求には応じられないことをご承知ください。