



さんよう広場



令和2年1月 第43号



謹賀新年



病院長 森田 須美春

明けましておめでとうございます。

新年を迎えて今年の目標は設定されましたか。まだ決まっていない皆さんに“座ってる時間を減らす”という目標はどうでしょう。

座ってばかりいることは健康に悪いというデータがたくさんあります。『座り病』とも呼ばれています。1日の座位時間が4時間未満の人に比べ、4～8時間、8～11時間、11時間以上と長くなるに従って、死亡のリスクが11%ずつ高まることが報告されています。このことは一定の運動を行っていても、長く座ることでせっかくの運動の効果が無駄になることを示しています。また、1日1時間座位を続けるごとに平均余命が22分ずつ短くなるという調査結果もあります。肥満や糖尿病だけでなく高血圧、心臓病、脳梗塞、そしてがんなど死亡のリスクを上げる結果と言えます。

NASAもこのことを研究しています。宇宙飛行士は帰還直後一人で歩けなかったり、帰還後に老化が急速に進むそうです。その一因として内耳の耳石に注目しています。耳石は身体の傾きを感知するためのものですが、宇宙では耳石が浮いてしまって、それをコントロールできないことが問題としています。座っている状態では内耳の耳石が動かないため、まさに宇宙の無重力状態と同様な状態になっていると考えられ、このことが座位が健康に悪いことに関連するとしています。

これを解決するには座位の時間を減らすことです。それでも長時間の座位を余儀なくされるとき有効手段として、NASAの分析によると立ち上がるという動作が重要で歩くよりも有効とされ、1日に32回立ち上がる人が最も病気になりにくいという結果が出ました。ざっと換算すると30分に1回立ち上がるのが、耳石が刺激されて良い結果になるそうです。

IT社会、携帯電話、何でもリモコンそして車、利便性を求めた結果、家事や仕事、移動とあらゆる場面で身体活動をする機会が減っているのです。すべての発展、発達は私たちが求めたところかもしれませんが、これからはそれに伴う裏面も気にしながらやっていくのも今を生きる私たちの責務かなと思います。

皆さん本年もよろしくお願い申し上げます。



明けましておめでとうございます。

サンスマイル三木の利用者さま、家族の皆様には平素より大変お世話になり、ありがとうございます。私が深くサンスマイル三木に関わるようになり、昨年11月で6年が経ちました。私のスリッパの底が禿びるはずです。



この立場を受けるにあたり、スタッフには二つのことをずっとお願いしてきました。一つは、スタッフはお互い仲良く、和気あいあいと仕事をしましょう。もう一つは、利用者さまを敬い、自分の家族だと思い、優しく接するようにしましょうということです。

スタッフ同士が仲良く和気あいあいと働いている環境は、その場を生活の場とする利用者さま、そこを訪れるご家族や関係者にとってもきっと居心地が良いはずだという思いからです。そして昨年、スタッフ同士がどうすれば仲良く、機嫌良く仕事をして貰えるかを考えた結果、次のことをお願いしました。それは、スタッフは仕事に対する自分の思い、価値観、正義感を他のスタッフに期待することは止めようということです。我々医療者、介護者はどうしても自分の思いを他のスタッフに求め過ぎる傾向があるように思います。それがスタッフ間の軋轢を生み、ギクシャクした環境を作り出してしまうのではないかと考えています。期待するからしんどい。期待された方もしんどいのです。期待することで無駄に労力を割くことは勿体無い。期待するならまず自分がやってみよう。その姿を他のスタッフが見て、私もそうしなきゃと思ってくれることで働く環境が良い方へ変わってくれば良いのではないかと考えています。『北風と太陽』というイソップ寓話がありますが、我々サンスマイル三木のスタッフには、施設の名前のように太陽の立場で仕事をして貰えればと期待しています。

スタッフには期待をするなど言いながら、『おまえは期待しとるやないか!』とお叱りを受けることは承知の上で、改めて私の思いを、一緒に仕事をしてくれるスタッフに伝えたいと思います。

さて、サンスマイル三木は今年7月で創立10周年を迎えます。三木山陽病院と同様に、地域の皆様に必要とされる施設となるよう、スタッフと共に歩みを進めていきたいと思っています。

サンスマイル三木 施設長 岡本 安生

看護部長より



新年明けましておめでとうございます。

令和となり初めての年明けですが、今年こそは災害もなく平和な世の中であることを願います。

当院は現在開院24年目で新館移転からは15年経ちましたが、初めて来られた方にはよく、「きれいな病院ですね」とおっしゃっていただけます。



昨年は病棟廊下のワックス掛けの時、いつもより工程を増やし剥離作業をしていただき大変綺麗になりました。本年度は、病室や外来もする予定です。もちろんですが内面も磨き、患者さまに気持ちよく入院生活を送っていただきたいと思います。私も病院と共に歩んできましたが、いつまでも新鮮な気持ちで日々変化する医療や日常に置いて行かれないよう努力が必要です。

断らない医療を行っている当院で、看護部はチーム医療を行う中心的存在として、患者さまを中心とし多職種と協働して役割が担えるよう頑張ります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

看護部長 中張 さゆり

「第4回 さんサン健康ひろば」が開催されました！

11月17日に第4回「さんサン健康ひろば」を開催しました。第3回の参加者を大きく上回る518名の方にご来場頂きました。血液検査、骨密度測定、医療相談などに加え、今回は脳年齢測定やストレス・血管年齢測定のコーナー、お仕事のぞき見ツアーなどを加えました。病院長の講演やクイズラリーにも大勢の方が参加され、地域の皆様との触れ合いの場を持つことが出来ました。

また、多くの方にアンケートにご協力いただき、次回開催に向けて貴重なご意見を得ることが出来ました。ありがとうございました。



院長講演



医療相談



音楽療法



お仕事のぞき見ツアー



子供調剤



骨密度



食べる力のサポート



心肺蘇生



栄養相談



脳年齢測定



腹腔鏡操作体験

内科 佐藤 さとう きみひこ 公彦医師をご紹介します。

9月より入職致しました佐藤です。平成9年に高知医科大学を卒業後、大阪市立大学付属病院、日本赤十字社医療センター、大阪厚生年金病院、済生会兵庫県病院、大阪南医療センターを経てこの度三木山陽病院で仕事をさせて頂くこととなりました。専門は消化器内科です。腹部疾患全般の診療を行いますが、特に内視鏡的治療・カテーテル治療・穿刺治療などの低侵襲的治療を得意としており、腹部癌疾患、肝硬変・門脈圧亢進症による腹部の静脈瘤、難治性腹水などの治療を中心にやってきました。また、カテーテル治療に関連して下肢の動脈硬化症や静脈瘤の治療も行ってきました。まずは腹部疾患・下肢病変など御座いましたらご相談下さい。

微力ながら地域医療に貢献できるように精一杯頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。





クリスマスコンサート



12月7日1階ロビーにて今年もクリスマスコンサートを開催することができました。

今回はムンラビ、ウィッシュ、ソプラノ歌手中原加奈さん・ピアノ演奏玉城葵さんの皆様に出演いただきました。

クリスマスにぴったりの曲の数々、とっても美しい歌声が響き渡り多くの観客の方にご参加いただき大成功となりました。



3階クリスマス会



今年も12月17日にクリスマス会が行われました。今回も保育所の子供たちが元気に参加してくれて、笑顔いっぱいの歌等を披露してくれました。ボランティアではメイクメリーボーイズさんによる歌やピアノ演奏があり、患者様も喜んでくれました。病棟スタッフによるハンドベルも練習できる時間があまり取れず成功するか不安でしたが、ミスする事もなく無事に終わりました。患者さまと一体となり、盛り上がり、楽しいクリスマス会になりました。



糖尿病教室の報告

12月19日、糖尿病教室が開催され、136名の方にご参加いただきました。

院長講演、リハビリテーション科による座ってできる運動、看護師による日常生活の注意点、薬剤師による年末年始の薬対策を行いました。また500kcalの食事の試食も行い、終始和やかな雰囲気の中楽しんで頂けたのではないかと思います。毎月第3木曜日の糖尿病教室は、申し込み不要となっています。どうぞお気軽にご参加ください。



栄養士が
手作りした
お弁当です！

祝2連覇！！

「1年間、俺らAKAの子、羽ばたこう！」をテーマとして勝ち抜き、7病院野球大会にて昨年に続き見事優勝することができました。

初制覇のプレッシャーをはねのけ新たな選手とともにさらにパワーアップしたチームプレーをお見せできたかと思います。

次のシーズンもひとつでも多くの勝ち星を掴み取る為、上昇↑AKAヘル軍団率いて頑張りますので応援よろしくお願いします。



アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail info@mikisanyo-hp.com

