



# 医師会病院だより



## 理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

## 基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

## 第82号

病院機能評価受審を終えました(看護部長)  
 シーティングについて  
 健康食レシピ

## 病院機能評価受審を終えました 看護部長 水津 昌子

国民が求める高品質で安全な医療の提供を実現するために、病院は常に努力し続けなければなりません。もちろんその良し悪しは、自分達が評価するものでもありません。それを学術的観点から第三者的に中立な立場で評価するのが、財団法人日本医療機能評価機構というところです。日本には

約8,800あまりの病院がありますが、その3割がその認定を受けているそうです。

(ちなみに当院の場合、認定病院の証となる「認定証」は病院ロビー自動販売機の横の壁に掲げてあります。)



Ver5機能評価認定証

さて、医師会病院はこの受診を5年ごとに受けており、今回で3回目の更新となります。その為に昨年度から様々な研修を受けたり、他施設へ見学に行ったりし情報を得、マニュアルを見直し、改善を繰り返しながら準備を着々と計画的に進めて参りました。

その内容は、病院の機能に沿った組織や運営がなされているか、地域における役割は果たされているか、患者の権利と医療の質および安全確保はなされているか、療養環境などは整備されているかなど、全400項目以上になります。この項目に沿って評価者7名が3日間にわたり評価をしていきます。

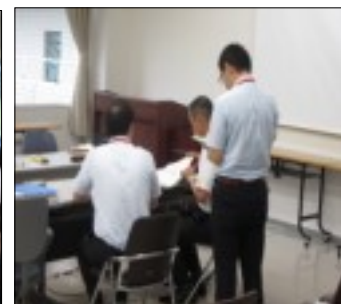
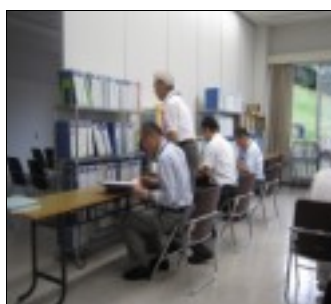
これを受けるにあたり院長が常に口にしていたことは、「受かることも大切だが、そこに主眼を置

くのではなく、病院の現状を振り返り、職員が一丸となって問題点を改善していくそのプロセスに意味がある。」と言う事でした。そのことを心の奥深くにおき、スタッフに伝えたり、時に自分自身に言い聞かせてきました。そしてやっとその審査を7月11日～13日に終えることができました。さて、判定は如何に・・・



この「病院だより」が発信される頃には結果が出ているのではないのでしょうか。

いずれにしても、医師会病院は巻頭にあるような病院の理念や方針に沿って常に前進し続けなければならない使命があることに間違いはありません。



# シーティングについて

リハビリテーション科連載記事より

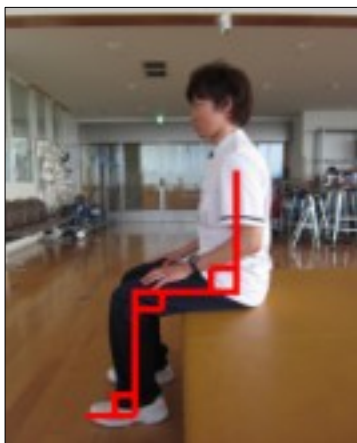
## ■ はじめに

今回はシーティングについて触れてみたいと思います。シーティングとは、簡単にいうと椅子や車椅子の上で正しい姿勢をとるための技術です。みなさんは、“きちんと座る”ということとはどのように座ることだと思えますか。座っている姿勢は、私たちの身体に何らかの影響を与えています。例えば腰が曲がりやすい、もしくは曲がった方で、腰痛や肩こりに困っている方はおられませんか？もしかしたら、あなたの普段の姿勢がこれらを引き起こしているのかもしれない。ここでは、私たちが普段どのように座っているのかについて考えていこうと思います。

## ■ 良い姿勢と悪い姿勢

いわゆる良い姿勢とは、“90 90 90”の姿勢をいいます。これは、股関節・膝関節・足関節を90度にして直立して座った姿勢を意味しています。まずはこの姿勢をできるだけ長くとってみてください。一体どれだけの方がこの姿勢を長時間保つことができるでしょうか...？実際に、多くの方が腰が曲がってきたり、脚を組んでみたりするのではと思います。

これらは、悪い姿勢やだらしのない姿勢として捉えられてしまうかもしれませんが、楽に座るため、疲労や不快を回避するための能力ともいえます。私たちは誰でもこの能力を持っていて、絶えず姿勢を変化させているのです。



## ■ 座った姿勢で大切なのは頭部の位置

私たちは人と話をするときや、興味のあるものに対しては目を使います。視線を話し相手や興味の対象に向けるためには頭部を動かさなければなりません。頭部を楽に安定させ、楽に動かせる位置に置くことが重要です。

頭部が安定すると視野が広がり、口の開閉や食事・呼吸・会話がしやすくなります。頭部が乗るベース

となるものを安定させなければいけません。図のように脊柱、骨盤、両脚で支えています。

脊柱は頸椎、胸椎、腰椎に分けられ、図のようにカーブを描いています。脊柱や骨盤を支えているのは筋肉です。ですが、筋肉も常に使っていると疲労してきます。過渡に身体を安定させようとする疲労を引き起こす原因になり、姿勢が崩れてしまう原因にもなります。



## ■ なぜお尻は前へすべるのか・・・？

図のような椅子にいわゆる良い姿勢で座ってみます。筋肉が疲労してくると徐々に背中を伸ばして背もたれにもたれて楽な姿勢をとろうとします。背もたれにもたれる力が強くなると、背もたれがその力を支えられなくなります。その力の逃げ道は、お尻を前にすべらせる力になってしまうわけです。この姿勢を長くっていると、腰に与える負担が強くなり腰痛を引き起こす原因になります。

これは私たちに問題があるわけではありません。私たちが普段から座っている椅子が、このような姿勢にさせてしまっていると考えられます。



## ■ 実際の生活の場面

日常生活での座る場面の例としてデスクワークがあります。長時間デスクワークをしていると、前方に身を乗り出したり背もたれにもたれたりすると思えます。これは、肩こりや腰痛を引き起こす原因になります。

そこで、椅子のデザインを身体に合わせることを考えていきます。大切なのは「形状」と「硬さ」と「角度」です。身近なもので使用しやすいのは、タオルやクッションです。

お尻が前にすべらないように前側が少し高くなるようにします。これにより、お尻が前にすべりなくなり、骨盤の位置が安定し、直立位を維持しやすくなります。

背もたれが硬すぎると、胸椎をしっかりと支えることができません。脊柱のバランスがとれ、骨盤が安定します。また快適に支えられることが大事です。

腰部の反りは骨盤の位置と胸椎の伸びによって決まります。その形状に沿わせます。ただし圧迫しすぎると返って腰に負担を与えてしまうので注意が必

要です。

おわりに...

■ ここで紹介させていただいたのはほんの一部です。適した椅子とは人それぞれで異なります。それは、身体の形状の違いもありますが、人それぞれ姿勢を保つ能力や椅子に座るときの感じ方が異なるからです。まずは普段よく座る椅子に座ってみて、何か不快に感じることはないか、感じとっていただければと思います。



## 健康食レシピ きゅうりの甘辛煮

夏が旬のきゅうりは、90%以上が水分です。体を冷やしてくれる働きがあるため、

夏には積極的に取りたい夏野菜です。

主にサラダや酢の物など生で食べることが多いですが、火を通すことでかさが減るの

で、たくさん収穫できたときにはおすすめの1品です。保存食としてもどうぞ！



(材料 4人前)

きゅうり	400g	
塩	1.6g	
砂糖	12g	
A {	濃口しょうゆ	20g
	酢	20g
しょうが	8g	
いりごま	2g	

(一人分 3個)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.5g
脂肪	0.4g
食物繊維	1.2g
塩分	1.1g

(作り方)

きゅうりは輪切りにし、分量の塩で塩もみし、しんなりしたら水気をしっかり切っておきます。

しょうがは千切りにし、調味液Aを合わせておきます。

鍋にしょうが、調味液、きゅうりを入れ、強火で煮含めます。

調味液がなくなったら、ごまを入れ出来上がりです。

# 益田地域医療センター 医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成24年7月1日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一郎	井上 実緒	上野 さや香	小川 哲生 (6番にて)	内科一般
					狩野 稔久 (再診のみ)	古田 晃一郎 (再診のみ)	
循環器内科	午前				渡邊 伸英 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	服部 晋司	林 彦多	榎野 好成	和氣 仁美 (11:00まで)	五十嵐 雅彦	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
					山野井 彰 (胆・肝・膵外科)		
					五十嵐 雅彦 (再診のみ7番にて)		
肛門外科	午前				服部 晋司 林 彦多		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
整形外科	午前	交互診療	守屋 淳詞	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞	整形外科一般
麻酔科	午前		島大麻酔科			島大麻酔科	交互診療 (島根大学麻酔科教授月1回不定期診療)
川びりょうしん科	午前	新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	川びりょうしん科全般
リウマチ科 (電話予約制)		近藤 正宏 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来 近藤・角田の交互診療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前			末廣 章一			第1水曜日 (心臓・血管外科)
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	頭痛外来	午前		石崎 公郁子			完全予約制
	放射線治療	午前				玉置 幸久 猪俣 泰典(教授)	第4金曜日 玉置・猪俣の交互診療
	乳腺外来	午後		榎野 好成			14:00~16:00
	緩和ケア	午前				五十嵐 雅彦 服部 晋司	第1・3・5木曜日
	がん科外来	午前				田島 義証 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

初診受付 午前8時30分~11時00分 再診受付 午前8時30分~11時30分

但し、急患の場合はこの限りではありません。

## 緩和ケア外来のお知らせ

「がん」と診断された患者さんは、手術や化学療法など「がん」そのものの治療だけでなく、「がん」に伴うつらさ(痛みなどのつらい症状、こころの問題、療養上の気がり)を解決する事も大切です。そこで当院では患者さんやご家族のサポートをするために緩和ケア外来を行っています。

**外来日：木曜日(第1・3・5週目)**

**担当医：五十嵐雅彦・服部晋司**

**事前の予約が必要です。**

ご予約・ご相談、問い合わせ先 **がん相談支援センター 担当：二宮 隆史**

発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL：0856-22-3611(代表) FAX：0856-22-0407

E-mail：info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL：http://hp.masuda-med.or.jp/