

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



vol. 27

はなみずき



発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL: 04(2949)3385 FAX: 04(2949)7872
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成24年7月1日発行

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

これからの所沢ロイヤル病院について

院長 大久保清一郎

西武池袋線に「小手指」という駅があります。

初めから「コテサシ」と読める人は地元の人とはともかく、なかなかいないと思います。この駅の南口からまっすぐ行くと国道463号線に出ます。ここを右折し、三つ目の信号が「誓詞橋」の交差点です。

なんでも時は鎌倉時代の1333年(元弘3年)、鎌倉を目指す新田義貞軍とそれを迎え撃つ鎌倉幕府軍が最初に衝突したのが、このすぐ南側にある「小手指原」で、新田義貞が部下の武士に忠誠を誓わせたことから「誓詞橋」と呼ばれています。この交差点を左に折れるとすぐに薄茶色の大きな建物が何棟も見えます。そのうち6階建ての建物が「所沢ロイヤル病院」です。介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、軽費老人ホームなどもあり、所沢ロイヤル・ワム・タウンと私たちは呼んでいます。

さて、「所沢ロイヤル病院」について少しご説明致します。長年にわたって行なってきた高齢者の慢性期医療を中心に、亜急性期、回復期リハビリテーションなどを担っています。最近は癌などの緩和ケアなども手掛けています。

勿論、関連施設などで発症する肺炎、脱水症などの急性期治療も行なっています。ただし、脳卒中、心筋梗塞、骨折などの緊急性の高い疾患については、専門の急性期病院にお願いしています。

今年、私たちが特に力を入れて取り組んでいくのは、在宅療養への支援です。すでに訪問看護や訪問リハビリテーションは、在宅患者さま、ご家族さまから高い評価を頂いておりますが、あわせて訪問診療(往診)の充実を目指します。

また、入院患者さまの認知症への対応も、関連施設の平沢記念病院と連携を取りながら、適切な治療・介護を行なっていきます。「寄り添う医療の実践」が今年の目標です。

皆さまに、これまで以上のご理解を頂けるよう頑張ります。

次号から連載決定!
「大久保院長のほっとほっと」
お楽しみに!



笑顔満開に!

看護部長 砂川鶴子



震災後大変だった1年を振り返り、今年度は穏やかな一年でありますようにと、心から祈る思いです。医療制度等患者様を取り巻く環境は目まぐるしく変わり、その対応に追われる日々ですが、病院方針であります「患者様に寄り添う医療」を実現するために、看護部としてどう行動すべきかを目標に掲げ努力したいと考えております。

そのためにまずは患者様・ご家族様に信頼して頂けますよう、安心して療養頂ける環境の提供、そしてチーム医療・ケアの中心は患者様であることを常に念頭に置き、いつでもどこでもお気軽に声をかけていただけますよう心がけたいと思います。

当院の看護部職員は現在約200名、全員が目標に沿った対応をするためには、職員自身が健康でやりがいを持つことも重要です。若葉マークの新人・仕事を離れても育児に大忙しのママやパパ・困った時に頼れるベテラン……個性の違った一人ひとりが、所沢ロイヤル病院の看護・介護を支えています。

看護部スタッフが♥笑顔満開♥で、患者様に寄り添う看護・介護を提供できるように努力したいと思いますので、引き続きご支援とご協力をお願い致します。



山岸光夫医師が 新しく仲間に加わりました!

Welcome to
our hospital

本年4月1日、所沢ロイヤル病院に入職しました。生まれは福井県です。出身大学は東京医科歯科大学医学部で、大久保院長の5年後輩になります。若い頃は、国立病院医療センターなどで研修し、主に呼吸器内科を専門にしておりましたが、その後少しずつ幅を広げ、総合診療能力と幅広い見識をもった医師を目指して、目下努力しているところです。特技は特にありません。

趣味は映画鑑賞です。最近はほとんど見ていませんが、好きな映画は「砂の器」「フォレスト・ガンプ」などです。

座右の銘というか口癖は、「本当の豊かさとは人を大切にすること」です。最近改めて強く感じているのは、医療というのは健康寿命を延ばすだけでなく、より良い最期を支えることも大切な仕事だということです。大げさに言えば、生命哲学あるいは死生学についても、もっと勉強しなきゃと思っています。皆さんと力を合わせて、こつこつ頑張っていきます。

どうぞよろしくお願ひ致します。

担当病棟は3階・4階病棟 外来担当日は月曜9:00～11:30です。

膝関節体操



殆どの方が人生で一度は経験する膝の痛みや違和感。その原因は、加齢や肥満、生活習慣、怪我等、様々ですが、最も多いものは変形性膝関節症だといわれています。変形性膝関節症は膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みが起こります。その負担軽減や安定化を図る為に膝関節周囲筋（特に大腿四頭筋）の強化が重要といわれていますので、以下に体操を紹介します。



- ① 椅子に座り、出来るだけ背筋を伸ばし、膝をゆっくり伸ばす。
 - ② 足をまっすぐに伸ばしたまま5秒。
 - ③ ゆっくり下ろす。
- 以上のことを5～10回行う。

- ① 仰向けに寝て、片脚を伸ばし、もう片脚は膝を曲げる。
 - ② 伸ばした脚をそのままゆっくり上げて、5秒。
 - ③ ゆっくり下ろす。
- 以上のことを5～10回行う



※②の際、足首を返すのがポイント。腿前面の筋収縮を感じましょう。
※体操を行うにあたり、既に膝関節痛をお持ちの方は医師に相談の上、行って下さい。
また、痛みを伴った場合は体操を中止し、医師の診断を受けて下さい。

脱水症にならないために



脱水とは摂取する水分よりも失う水分が多くなり体の水分が減ってしまう事を言います。

脱水を起こしたときには水分補給がかかせませんが、体内の水はナトリウムやカリウムなどの電解質を含んでいるので、補給する水分を選ぶことが大切です。

汗をたくさんかいて体内の水が減ってしまったときにたくさん水を飲むと体内の水は増えますが、電解質が補われずに薄まってしまいます。

経口補水液をご存知ですか？

経口補水液とは、水に塩と砂糖を一定の割合で溶かしたもので、点滴の成分によく似ています。体から失われた水分と塩分（電解質）と糖分で出来ています。

***** **作り方** *****

水1ℓに砂糖（上白糖の場合）40g（大さじ4と1/2）、塩3g（小さじ1/2）を溶かせば出来上がり。

お好みでレモン汁などを加えると飲みやすくなると思います。

簡単ですので、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？



しかし何よりも大切な事は『食事』と『睡眠』です。

普段の水分補給にはお水で十分、食事が取れていれば食事からも水分補給が出来ます。

バランスの良い食事と適度な水分補給で暑い夏を乗りきりましょう。

みるみる! 361やるん♪

2012年夏、今年はオリンピック・イヤーですね。

7/27(金) から開催されるイギリス ロンドン大会は夏季オリンピックとしては記念すべき第30回大会となります。そこで、オリンピックにまつわる「へえ～」をひとつ。

時は1912年(明治45年)スウェーデン スtockホルム大会。

その年の夏、Stockホルムは異常気象のため40℃近い酷暑に悩まされていました。マラソン競技に参加していた選手68名のうち実に34名が途中棄権し、うち一名が亡くなってしまふほど過酷なものでした。

日本からは金栗^{かなぐりしそ}四三氏が代表選手として出場しましたが、スウェーデンまでの20日間にも及ぶ長旅の疲れと、慣れない白夜による睡眠不足がたまってレース中に日射病で意識を失い、棄権してしまいました。しかし、驚くべきことに連絡ミスでオリンピック委員会まで棄権意思が伝わっておらず、彼は54年もの間「競技中失踪し行方不明」として扱われたままだったのです。

そして1967年(昭和42年)。Stockホルム大会開催55周年を記念して開かれた式典の会場には正装した75歳の金栗氏の姿がありました。そして、彼が競技場内をゆっくり走ってゴールテープを切った時、場内にアナウンスが響きました。

「日本の金栗、ただいまゴールイン。タイム54年8ヶ月6日5時間32分20秒3。これをもって第5回Stockホルムオリンピック大会の全日程を終了します。」

誰にも破ることができない、マラソン世界最長タイムが樹立した瞬間でした。



お知らせ



らっせらー! ロイヤル神輿!

7月はお祭りの神様が踊り出す季節! ロイヤル神輿で五穀豊穡祈って騒ぎましょ。

7/25(水) 時間: 10:00~11:00
場所: 4、5、6階

7/26(木) 時間: 10:00~11:00
場所: 1、2、3階

9/12(水) 敬老会

祝! ご長寿♪ 患者さま参加型楽しいイベント盛りだくさんですよ~。

時間: 10:00~11:00(予定) 場所: リハビリ室



9/29(土) 秋祭り

毎年恒例の大イベント、秋祭り! 今年のキーワードは「にんぶちまーい!」

時間: 13:00~
場所: 介護老人保健施設ロイヤルの丘駐車場



編集後記

春から夏へ、『暑さ寒さも彼岸まで』とはよく言ったもので、どんなに寒くてもお彼岸を過ぎると春らしくなっていたのに、今年の春はなかなか暖かくなりませんでしたね。花壇に植えた春の花たちは遅い春を待ちわびたかのように咲き誇り、夏の花へバトンタッチ。そして今年もゴーヤのグリーンカーテンを作りました。中で働いている職員だけではなく、来院される方々にも清涼感を感じて頂けたら幸いです。(薬剤師S)

