

開院 36 年目の新しい年

院長
神山 有史

わたしたちの病院は昭和52年、理事長 亀井英文が徳島市八万町中津浦で開院しました。個人病院として、家族と数少ない職員とが一丸となって外科・整形外科を中心に救急医療にも取り組んだ時代を経て医療法人となりました。医療法人化するにあたり「将来に亘り、心から患者さんに尽くす病院でありたい」という理事長の精神を体現するために「尽心会」と名付けました。

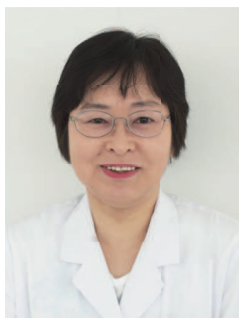
平成6年には 副院長 濱尾 巧が加わって「腎泌尿器疾患・透析・緩和医療」の診療をはじめ、患者数の増加とこれからの時代が求める医療の質に応えるため、平成16年6月 八万町寺山に新築移転しました。ところがその4ヵ月後、台風による園瀬川の氾濫に見舞われ、復旧に明け暮れた時を経て今日にいたっています。

平成24年には泌尿器科医を一名増員し、「先進的で手術のできる泌尿器科病院」をめざして頑張っております。わたしたちがここまで来られましたのも、連携してくださっている病院や診療所の先生方のご支援、地域の皆さまの信頼とご協力があればこそと職員一同感謝しております。

これからも一段の精進を重ねて参りますので、あたたかいご支援をいただけますよう、本年も宜しく願い申し上げます。

亀井病院の目指すもの…栄養管理の向上

栄養サポートチーム（NST）



栄養部
主任 山下絵里

最近「NST」ということばを耳にする機会が増えたのではないのでしょうか。NSTとは、Nutrition（栄養）Support（サポート）Team（チーム）の頭文字をとって表しています。メンバーである多職種の職員が、専門の壁を越えて入院患者さんの病状に応じた栄養状態の評価や判定を行って、適正な栄養補給を実施し、病態の維持・改善をめざしてチーム医療を行います。

NSTは1970年頃、アメリカで始まりました。日本では1998年に三重厚生連鈴鹿中央総合病院（三重県）ではじめて設置され、その後全国的に広まりました。当院では2011年11月から活動しています。

当院のNSTメンバーは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士で組織され、毎月第2・4週の月・木曜日に病棟ラウンド（回診）を行い、その後ミーティングをしています。また、NSTカンファレンスは月に2回、メディカルスタッフカンファレンスに引き続いて開催しています。そのため、メンバー以外の医師・看護師や放射線技師・理学療法士・事務職員の参加もあり、患

者さんの多方面からの情報を共有して栄養管理に役立てています。

当院では褥瘡（じょくそう）のある方や経管栄養を行っている方、緩和医療や化学療法を受け食事の摂取量が低下して栄養状態の維持改善が必要な方をNSTの対象としています。

2011年に導入した電子カルテによって、患者さん一人ひとりの状態をより把握しやすくなりました。さらに病棟ラウンド時には、患者さんに食欲低下の理由を直接お聞きし、その後のNSTミーティングで原因と対策を検討しています。そして、NSTカンファレンスでより細やかな対応を決定しています。

NSTメンバーは、対象患者さんの嗜好に合った食事の提供を検討するだけでなく、それぞれの病状・病態に合わせた栄養量や食事形態に対する知識も必要なので、学会などで開催されるNST研修に参加して研鑽に励んでいます。これからも患者さんの栄養管理に役立つNST活動ができるように取り組んでいきます。



【NSTの病棟ラウンド】



【NSTミーティング】

当院の教育施設認定

- 日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医教育関連施設
- 日本透析医学会 専門医制度認定施設
- 日本緩和医療学会 認定研修施設
- 協力型臨床研修病院

おすすめストレッチ ① からだの硬さと腰痛の関係

からだの硬さをみる時、立っている状態から前屈して指と床との距離（Finger Floor Distance；FFD）で判断することがあります。腰痛のある人は大抵からだは硬く、FFDが離れていたりします。



【↑ FFD】

また、からだの硬い人は腰痛を起こす経験がよくあります。では、からだの硬

い人はなぜ、腰痛を起こしやすいのでしょうか？

からだの硬い人は、からだを前傾させる際、骨盤を前へ倒すことができずに腰をまるくさせるため、腰に負担がかかることが挙げられます。これは、太ももの裏側の筋肉の伸長性が低下していることが原因です。それとは別に、太ももの前側の筋肉の伸長性が低下していると、骨盤の前側が下に傾き、骨盤の上にある腰椎は前弯が強くなって、腰に負担がかかってしま

います。

ここでの「からだの硬さ」とは、太ももについている筋肉の柔軟性の低下を指しています。それによっておこる骨盤の可動制限やゆがみが腰への負担となり、腰痛を引き起こす原因となっています。

腰痛の予防は、①中腰を避ける、②重い物を持たない——など腰に負担をかけないことが大前提です。今回は腰痛予防のための柔軟体操を紹介します。

（理学療法士 川崎秀樹）

【太ももの裏側に効くストレッチ】

- ① 床にひざを伸ばして座り、片方のひざを曲げて外側に倒す
- ② ひざが伸びている方のつま先をめがけ、両手を伸ばしてからだを前へ倒していく〔20～30秒程度、その姿勢を維持する〕

※からだの硬い人は、両手が膝のあたりからはじめるといいですよ
※筋肉が伸びてきたら、つま先方向へ徐々に両手を伸ばしていきましょう
※腰を丸めず、おへそを足に近づけていくイメージで…
※足首をそらせるとより効果的です



【太ももの前側に効くストレッチ】*ひざが曲がらない人はしないでください

- ① 床にひざを伸ばして座り、片方のひざだけ正座をするように曲げる
- ② 両手を後ろにつき、上体をゆっくりと後ろへたおす〔20～30秒間〕

※ひざを曲げた方の太ももの前の筋肉が伸ばされていくのを感じましょう
※片足ずつ行いましょう



どちらのストレッチも痛みの出ない範囲で行いましょう

新入職員の紹介 ①氏名 ②職種 ③出身地 ④趣味・特技 ⑤抱負をひと言

* 2人とも病棟勤務です *



左 ①松本 恵理子
（まつもと えりこ）
②看護師
③徳島県
④旅行
⑤患者さんに安心感を与えられる看護をします。

右 ①堀江 真理
（ほりえ まり）
②看護師
③徳島県
④ショッピング
⑤笑顔で思いやりのある看護をめざします。

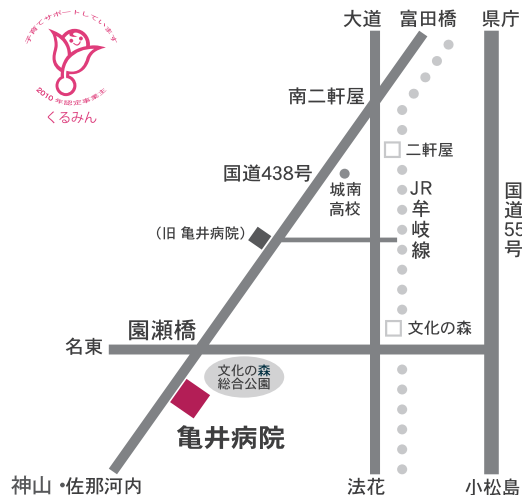
わたしたちと一緒に働きませんか？ 亀井病院は看護師さんを募集しています

外来診療のご案内

平成 26 年 1 月現在

	月	火	水	木	金	土
腎・泌尿器科						
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 16:30	●				●	
VA 治療						
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 16:30	●				●	
透析科						
8:00 ~	●	●	●	●	●	●
12:00 ~	●	●	●	●	●	●
17:00 ~	●				●	
総合診療科	(第 2・4 土曜日は休診)					
9:00 ~ 12:00	●	●	●		●	○
緩和医療科						
9:00 ~ 12:00		●		●		
麻酔科						
9:00 ~ 12:00	●	●		●	●	
腎臓内科						
9:00 ~ 12:00			●	●		
14:00 ~ 16:30			●	●		
循環器内科	(第 1・3 木曜日のみ)					
14:30 ~ 17:00				○		
整形外科	(第 2・4 土曜日のみ)					
9:00 ~ 12:00						○

※緊急の検査・手術や学会出張等で変更になる場合があります。
 ※いずれの外来も**予約制**で行っています。受診の際は、事前の電話予約と確認をおねがいします。



- 国道 438 号線沿い 文化の森総合公園の西側となり
 - 駐車場 125 台
 - 徳島バス 佐那河内線、徳島市バス 一宮線
- 【亀井病院前】下車。1日 55 便、上下線とも病院玄関前に停車します。(徳島駅からは約 15 分で到着します)。
 詳しくは総合受付までお問い合わせください。



〒770-8070 徳島市八万町寺山 231
 TEL.088-668-1177 FAX.088-668-1122
 ホームページ <http://www.kameihospital.com/>

※地域医療連携室からのお知らせ※

インフルエンザ対策

- インフルエンザは、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本国内では例年 12~3 月頃に流行しています。
- インフルエンザを予防する方法を紹介します。
 - ①流行前のワクチン接種
 - ②咳エチケット (飛沫感染対策)
 - ③外出後のうがい・手洗い
 - ④適度な湿度の保持
 - ⑤十分な休養と
 バランスのとれた栄養摂取
 - ⑥人ごみや繁華街への外出を控える
- インフルエンザにかかったかな、と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

※表紙の写真※

- 太陽が昇ると世界が一変し、偉大さを感じます。本年がみなさまにとって良い年でありますように。
- 大神子 (おおみこ) 海岸から和田島・紀伊水道を臨む

※病院の理念※

よりよい医療を提供し
 社会に貢献いたします

※4つの基本方針※

1. 患者さんの話に耳を傾ける医療
2. 職員全員が医療人としての技量を発揮するチーム医療
3. 患者さんの健康回復・社会復帰を目指す医療
4. 他の医療機関と連携する医療

職員全員で患者さんが
 健康回復に取り組むことを
 医療的にそして精神的に支援します

※編集後記※

昨年の7月からコーチングセミナーに参加しています。人と人との出会いに感謝したり、癒されたり、もっと早く出会えていれば…と感じられるセミナーでした。過去でもなく未来でもない、現在の自分だからこそ、そう感じられたのではないかと思います。

新たな年を迎え、Pipiを通してたくさんの人との出会いがありますように!

(E.K.)