

# みらい

Vol. **12**  
2007.1

病院選びと納得のゆく治療法の受け方  
『がん告知をうけたら』

リハビリのお話  
『室内で出来る筋力強化体操』

どんなときに漢方？  
『冷え症に漢方薬！』

専門職がチームを組んで支援いたします  
『訪問診察を知ってますか？』

たかが栄養、されど栄養  
『NST とはなんぞや？』

未病を治すことを目指して  
『東洋医学の魅力』

## TOPICS&NEWS

外来満足度アンケートを実施いたしました  
糖尿病教室予定  
お年寄り地域福祉支援センターくらつきより



マジョラム Marjoram

- 科名 シソ科
- 原産地 地中海東部沿岸
- 草丈 約20～50cm
- 使える部分 葉、花、茎
- 用途 料理、ポプリ

かすかに甘みのあるデリケートな芳香は、特に肉料理と相性がよく「肉のハーブ」として好んで用いられます。花も葉も肉料理のソースに使うほか、ソーセージや豚肉、ラム肉などのローストにもよく合います。茎ごと肉や魚に添えてオーブンで焼いても程よい香りが楽しめます。

# がん告知をつけたら

## ～病院選びと納得のゆく治療法の受け方～

### 主治医と信頼関係が築けるかが鍵！

がんは、昔から不治の病として恐れられてきたため、治療の可能性が高まった現在でも少なからぬ衝撃を受ける。がんが診断されたとき、冷静に受け止めることは難しいかもしれない。しかし、ここから治療・闘病の第一歩が始まる。診断時の内容については、患者本人や同行した家族の方と一緒に聞き、必ずメモを取るが、医師から病状について細かく書いてもらうことが重要である。ポイントは、診断の根拠、進行度、考えられる治療法の説明を受けることである。医師からは、診断の経過と内容が告げられると同時に、今後の治療について説明がなされる。

異なることがあり、そのなかから最適と思われる治療法を担当医師が説明・提示する。患者はそれを納得して受け入れれば治療がスタートする。医師から話を聞いたあとは、具体的な準備に入る。医師からは治療法について提供されるが、更なる情報を知りたい場合は本やインターネットなどで最新のがん情報を調べることもできる。より良い選択をするために、ほかの医師からの『セカンドオピニオン』を参者にするのも良い。この場合、漫然とつら覚えの記憶を話すのではなく、自分の病状や治療法に関する情報、最初の医師から説明を受けた資料か、主治医からの診療情報提供書を持参する。この診療情報提供書は、患者または家族からの申し出に基づき、主治医が治療

計画、検査結果、画像診断に係る画像情報などの情報を交付する。患者は一通五百円～千五百円で求めることができる。

セカンドオピニオンでの質問事項は、事前にメモ書きにして、医師と十分に話すことである。肝心なことが抜けてしまうこともあり、要領の良い質問ができる。医師の意見の要点と問題点をメモしておけば、病院での担当医師との会話のとき理解しやすくなる。最近、セカンドオピニオン、サードオピニオンとしていろいろな機会に医師と接触していく患者は、賢明な選択ができるのでなからうか。依然として患者があちこちの病院をおとづれることを嫌う医師も少なくないが、患者にとっては一生一度の大病、信頼できる医師探しは極めて重要なのである。

名誉院長・内視鏡センター長

磨伊 正義



チーム医療の充実した病院を選べるに越したことはないが、まだ十分整備されているとは限らない。現在がん拠点病院の整備がなされつつあるが、仮に完璧な環境が整備されたとしても、治療してくれるのは医師という人間である。どんなに優秀な治療成績を誇る医師でも、信頼できなければ不信感のみが残る。地方の病院にも熱意のある優秀な医師は少なくない。主治医と信頼関係を築けるかどうか、が最も重要な医師選びなのである。かけがえのない人生のために。

# 寒い冬に最適。室内で出来る簡単な筋力強化体操

冬場は運動不足になりがちです。気温4度以下の運動は高血圧に良い影響をもたらしません。雪が降ったりすると滑って転ぶ危険なこともあります。暖かい部屋で安全な体操で筋力強化を行うことをお勧めします。

## いすに座ったままの運動

各々の体操は楽に息をしながらわずか7秒間行いましょう。

### 首の筋力強化 (図1)

頭をまっすぐ伸ばしたままで、両手で頭を力いっぱい前に押す。首の筋力を維持すれば背中が曲がらず腰や膝に負担をかけません。

### 肩の筋力強化 (図2、図3)

肘を左右に上げて、指を伸ばした両手のひらを胸の前で合わせ、両手を力いっぱい押し合う。

次に左右の手の指を引っ掛け、息をしながら胸の前で両手を左右に引っ張り合う。五十肩の予防や立ち上がり動作が楽になります。

### 腹の筋力強化 (図4)

右の膝小僧に両手のひらを重ねて置き、右の足を床から少し離して宙に浮かせたまま両手で思いっきり右膝を下に押す。次に左の足で行います。嬉しいことに腹筋が強くなり腹の脂肪が減ります。

### 足の筋力強化 (図5)

いすに座り、3秒間全速力で足踏みを繰り返す。1日1回だけでよい。

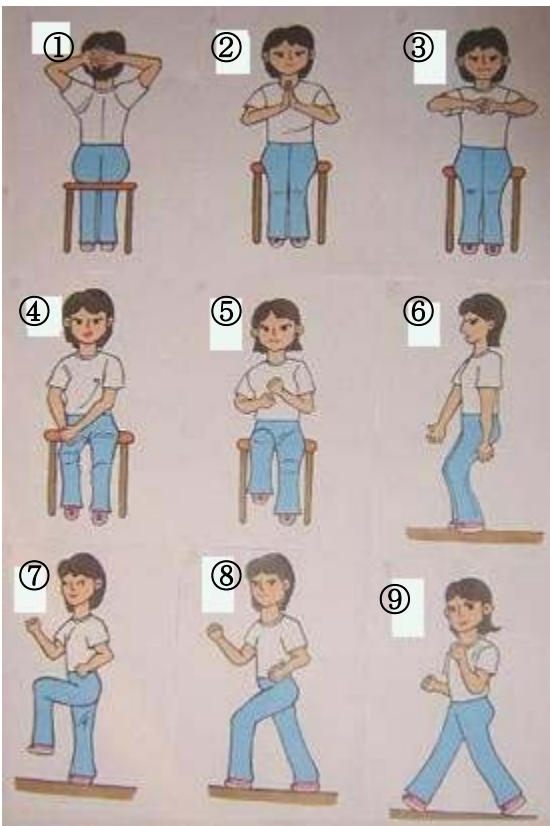
## 立って行う運動

足を鍛え、腹の脂肪を減らし、骨を丈夫にします。

1、機会を見つけて膝を少し曲げただままで立っている(図6)。

2、ぽかぽかした空調の効いた室内を足を高めに上げて歩き回る(図7)。

3、10歩ほどは力一杯床を踏みつけて歩くと骨に衝撃を与え骨粗しょう症を予防する。



以前、背中が痛くなりましたが、背筋をしゃきっと伸ばすようにしたら治りました。姿勢の重要性を身をもって知りました。

院長 前田 敏男  
(内 科・リハビリ科・放射線科)



どんなときに漢方？

## 冷え症に漢方薬！

足が冷えて眠れないので靴下を履いて寝ている。手足は冷えているのに顔はほせてほてっている。他人より厚着をしているのだから、芯から冷えて、寒い日は外出するのが億劫で困っているなど訴える人がとくに女性に多いようだ。さて、三十三歳の女性の会社員、学生時代はスポーツに励んでいた。その後、ジョギングとスイミングなどの運動をしていたが、運動をしなくなってから冷えるようになった。

腰から下肢だけでなく、お腹も背中も冷える。寝るときはかならず靴下をはき、電気毛布も使用している。気温が低くなると、頭痛に悩まされたり、手がしびれる。お腹が冷えると1日に2・3回、腹痛とともに下痢をする。倦怠感がつよくて、熱い風呂にゆっくり入るのが好き。胃腸がとにかく弱

く、食欲がない。立ちくらみ。耳鳴。脈は弱く、腹は軟弱無力でみぞおちに圧痛がある。

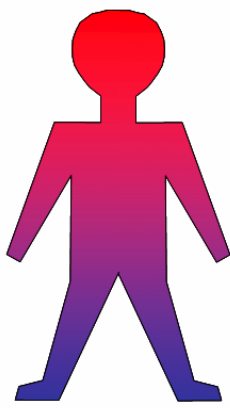
漢方的診断では、陰証で虚証、脾胃の虚弱がある。この患者さんに人参湯を服用させた。1週間後、朝はまだ食欲は出ないが、昼や夜は食べられるようになった。冷えも改善。約1ヶ月服用して、下痢はなくなり、電気毛布を使わなくても冷えが気にならなくなった。

西洋医学では、「冷え症」は病気として捉えていないので、特別な特効薬はなく血行不良を改善する末梢循環改善薬やビタミン剤を処方するくらいだ。漢方では、この冷え症を①冷えのぼせ型②四肢先端型③全身型と大きく分けることができ適切な治療薬がある。冷え症で命を落とすことはないが、日常生活を過ごすには困った症状だ。

冷え症の中には甲状腺機能低下症やアジソン病といった重大な病気が含まれている場合がありますので、単なる冷え症とお考えにならず一度診察をお受けすることをお勧めします。

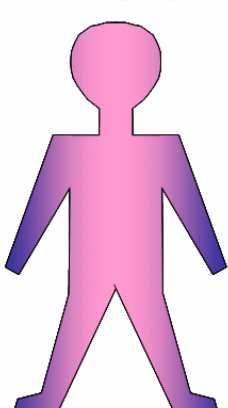
## 冷え症の三つのタイプ

冷えのぼせ型



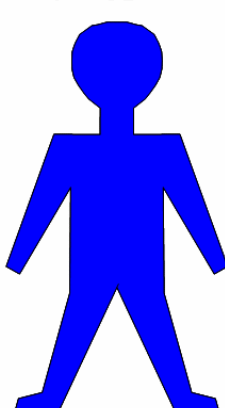
足は冷えるが顔は火照る  
風呂で温まるとのぼせて苦しい

四肢先端型



手足の先端が冷たい  
しもやけ、レイノー症状など

全身型



全身が冷える 倦怠感が強い  
風呂で温まると気持ちよい

### 副院長

(内科・漢方診療科)

古田一史 (こうた かずふみ)

西洋医学と漢方医学の利点を生かし、全人的医療を目指したい。

■富山医科薬科大学卒業 (1986年)

■富山医科薬科大学附属病院和漢診療部 (入局 1986年、助手 1994年)

■富山大学医学部和漢診療学講座 (助教授 2002年～2004年)



# 訪問診察を知っていますか？

皆さんは往診と訪問診察の違いをご存知でしょうか。往診は急病などで動けない患者さんからの要請に応じて自宅に伺うものですが、訪問診察はあらかじめ計画を立て、定期的に自宅を訪問して病気の管理をしていくものです。

訪問診察の対象となるのは病気や怪我で通院することが難しい方です。引きこもりがちな高齢者の場合は無理してでも通院してもらう事で、身体を動かし社会的交流を持つ機会になるのですが、通院することが身体的あるいは金銭的負担になるのであれば、訪問診察を導入する事ができます。

診察室で診るのではなく自宅を訪れることで、新しい問題点が見えてよりの確な指導が行える事があります。体調不良であれば自宅で点滴治療を行うこともありますし、訪問看護と組み合わせることで、さらにきめ細やかな援助が可



在宅診療部長  
中西 博子

毎年受験生を抱えている子どもさんの女医です。女性の身体と心の悩みも親身に伺いますので、気軽に声をかけてください。

能になります。

がん末期の方の在宅ホスピスもこの訪問診察と訪問看護が核となり、多くの専門職が連携して、患者さんの「1日でも長く自宅で家族とともに過ごしたい」という願いを支えていくものです。(図)

訪問診察あるいは在宅医療について詳しく知りたい方は当院医療福祉相談室までご連絡ください。

## 医療福祉相談室より

ご利用を希望される方は、外来受付またはお近くの職員まで声をかけ下さい。

### 相談受付時間

月～金 午前9:00～午後5:00

土 午前9:00～午後3:00

担当者 足津、濱、金谷

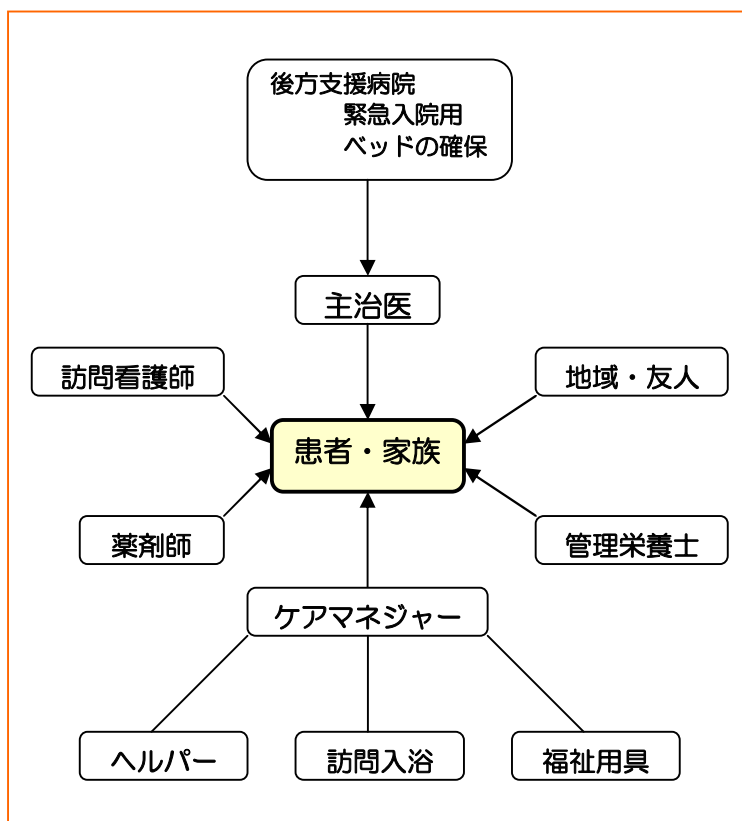
(相談は無料です)

## 在宅診療科より

当院在宅診療科は、医療保険及び介護保険の指定を受けて、種々の在宅医療を提供しています。私たちはチームを組んで支援いたします。ご利用内容や費用など詳細は当院HPにも掲載されています。

### 在宅医療対象

金沢市内、及び近郊にお住まいの方で通院困難な方。



<在宅ホスピス>

# 栄養指導部からのお知らせ

たかが栄養されど栄養・

栄養サポートチームNST (Nutritional Support Team) とはなんぞや?

栄養管理はすべての医療の基本と言われ、1970年米国のシカゴで誕生しました。

日本の入院患者様の約40%に栄養不良が存在すると言われ、栄養状態が悪いと生命の維持が出来なくなり得ます。

当院にNSTの芽がでたのは平成16年。平成17年にメンバーは有志を募るという形で準備委員会が発足しました。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士が月2回準備委員会の中で栄養についての勉強と院内の患者様の症例検討を行い、月1回全体勉強会を行いました。

勉強会の内容は経腸栄養に始まり輸液、褥瘡など栄養に関することを中心に今まで延べ約360名の職員が参加しました。平成18年4月より正式な委員会となり言語聴覚士(ST)が新たに加わり現在11名が活動しています。

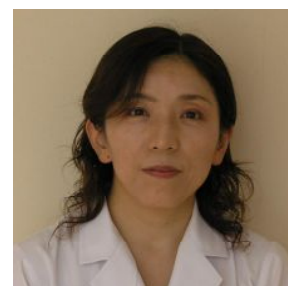
NSTの対象は栄養管理を必要とする全ての患者様です。

## 平成19年 糖尿病教室予定

2月10日(土)	午前11時~12時
3月10日(土)	午前11時~12時
4月14日(土)	午前11時~12時
5月12日(土)	午前11時~12時

\* 場所/当院外来 サロン「メイ・キッス」

今年の教室は1月がお休みとなり、2月から1回目の教室が始まります。教室の中で新しい情報などをお伝えできると思います。糖尿病に興味のある方は是非ご参加ください。又、夜間糖尿病教室やバイキングも予定しています。



管理栄養士・  
糖尿病療養指導士  
西川 圭子

## お年寄り地域福祉支援センターへのしきり

### 介護予防教室のご案内

お年寄り地域福祉支援センターは、高齢者福祉の相談窓口として、金沢市の委託を受け、市内19箇所に設置されています。支援センターくらしきは鞍月・栗崎・大野金石地域を担当しています。

高齢者の在宅生活について相談の一方、介護予防の観点から、高齢者を対象とした各種介護予防教室を開催しています。興味のある方は、お気軽にお立ち寄りください(参加無料)。

【日時】 1月10日(水)「身近で起こる転倒事故を防ぐには」

2月7日(水)「草の根消費者教室」

3月7日(水)「いきいき脳トレーニング」

※ 各回とも午前10時半から11時半まで

【場所】 松寿荘 2階娯楽室(金石北3-3-33)

【問い合わせ】 お年寄り地域福祉支援センターくらしき

(住所) 金沢市鞍月東1-9

(TEL) 237-8063



主任ケアマネジャー 山本 憲一  
看護師 池本 明子  
社会福祉士 加藤 美千代

介護予防教室はこの他、金石町公民館(第3木曜)や、鞍月・栗崎・大野・金石地域の各地域サロンの場をお借りしても開催しております。皆様、お気軽にどうぞ!



鍼やお灸、整骨やマッサージなどの伝統医学は古くから人々の健康維持や疾病の治療に使われてきました。その副作用の少なさと多疾患に対応できるという特徴が注目され、近年はアジア諸国のみならず、欧米でも多数の臨床実験が行われ、その効果が立証されています。

映寿会みらい病院に隣接する東洋医学臨床研究所(みらい鍼灸接骨院)では、その東洋医学のスペシャリストが皆様の健康を見守るために日々努力しています。身体に生じる些細なサインを見逃さず、「

### 『未病を治す』

ことを目指しています。また、昨年十月より従来の鍼灸治療室に加えて接骨治療室およびマッサージ治療室を新規開設いたしました。

施術内容は以下のとおりです

#### 接骨室

- 1、骨折 脱臼 打撲 捻挫 挫傷 スポーツ障害  
労働災害 交通事故の外傷(保険可)
- 2、腰痛 肩こり 整骨関節整復術(保険不可)

#### マッサージ室

- 1、医療マッサージ  
特定の疾患に対する治療目的
- 2、スポーツマッサージ  
スポーツをされている方のトリートメント
- 3、全身調整マッサージ  
日常の疲労回復やストレス解消目的に



「健康に関すること、一人で悩まずに、ぜひ私たちにもお話を聞かせてください。」

みらい鍼灸接骨院スタッフ一同より

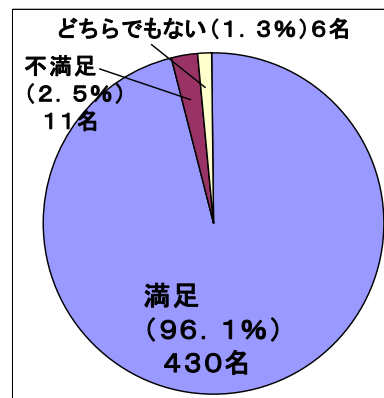
【お問い合わせ】

TEL (076)237-8200

### 外来満足度アンケートを実施いたしました

今回は447名の患者様にご協力していただき、ありがとうございました。

外来満足度調査  
H18年.11月



96.1%の患者様からいただいたご意見・ご要望から一部を原文のままご紹介いたします。  
もう少しスムーズに待たせないでほしい。  
待ち時間の目安等が分かるようにしてもらえれば安心と感じます。

窓口で来訪者の氏名を呼ばれているが、処によっては番号で行なっている処もあり一考されては如何。  
気楽に症状を聞いてもらえ又、こちらも理解できる受け答えでよかったです。  
はじめてきました。清潔で、皆さまがやさしい対応をしてくださいました。ありがとうございました。  
初めて来たのですが、まず病院内の明るく清潔な印象にめいりがちな気分もホッとしました。

今後院内にて検討して患者様・地域の皆様に安心と安全を提供できる医療施設として存続できるように日々努力していきます。

理念

人が心身ともに健康で楽しく長生きできるよう手助けをする

基本方針

1. 医療を受ける人々の権利の尊重  
医療を受けるすべての人々の生命・尊厳・人権を尊重する
2. 質の高い医療の普及  
西洋医学・東洋医学を結集し、科学的且つ質の高い医療の普及に努力する
3. 最善の治療へのたゆまぬ努力  
常に医療の研鑽、向上に努め一人一人の個性を尊重した最善の治療を行う
4. 地域医療、福祉との連携  
生活習慣病および高齢者医療に重点を置き、地域の医療福祉機関と連携する
5. 地域社会への貢献  
社会的責任を自覚し、地域とそこに暮らす人々の幸福のために貢献する
6. 教育と研修の充実  
医療に関する教育・研修を充実させ、職員が誇りと生きがいを持てる職場とする

総合的な健康づくりをお手伝い

医療法人社団 映寿会みらい病院



診療科目

内科・外科・神経内科・リハビリテーション科・循環器科・放射線科・消化器科・肛門科・泌尿器科・呼吸器科・皮膚科・アレルギー科・婦人科・リウマチ科・漢方診療科・内視鏡センター・健診科

診療時間

月～金 ■午前9時～午後5時  
(受付/午前8時50分～12時・午後1時30分～4時45分)  
土 ■午前9時～午後3時  
(受付/午前8時50分～12時・午後1時30分～2時45分)

病床数

150床(一般病床38、療養病床112)

金沢市鞍月東1丁目9番地  
TEL(076)237-8000 FAX(076)238-7624  
ホームページ <http://www.eijukai.jp/>  
映寿会みらい病院の情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。

ご案内図

