

The HOLONICS

こころ通わせながら明日への医療シーンを創造します

夏号

2014 Summer Vol.20

人間ドック SOPHIA に見えたお客様

この人に聞く 私の健康観

株式会社キョーエイ

代表取締役会長

松竹 正夫さん

代表取締役社長

松竹 雅紀さん

ホロニクス NOW

特集 医誠会病院 中央手術室
チームを支える
手術室専従薬剤師と臨床工学技士

トピックス & クッキング

旅行を楽しむ透析患者さんのために
(株)大阪旅行と医誠会透析クリニック

「料理は面倒」なんていわないで

ぱぱっと パラパラパエリア

医誠会のあるまち ぶらぶら Walk

東舞鶴医誠会病院

近代日本の開花の地
港まち舞鶴の浪漫に浸る

無料公開医学講座

公開医学講座(7月~9月)のご案内

写真: 城東中央病院 8階病棟 足立 綾子看護師

医誠会アワー 朝日放送ラジオ 毎週日曜日
あさ8:10~8:25
~そこが聞きたい病気のこと~
Wellbeing for Your Life
医療法人 医誠会 医誠会アワー 検索



Wellbeing for Your Life



J.POSHのオフィシャルサポーターとして
乳がん検診啓発運動を推進しています。
ピンクリボン運動に賛同しています。

発行 2014年7月1日
ホロニクスグループ事業統括本部
〒532-0011 大阪市淀川区西中島 3-18-9 新大阪日大ビル 10階 TEL.06-6307-2151(代)
編集 医療広報部 http://www.holonicsystem.com

手術前に準備をする薬剤は、現在130種類以上にのぼります。心臓血管外科とその他の手術では準備する薬剤の種類も違います。従来、その準備作業を看護師が担当しており、薬剤師はオーダーされた薬品を渡すだけでした。

現在、中央手術室の体制が整い、手術室専従の薬剤師の役割を担ってからは、手術室に入り直接薬剤の供給・管理をするように変わりました。手術でよく使う薬剤は、毎朝薬剤師が在庫の点検をし、専用のカセットケースに入れて供給しています。手



五老ヶ岳公園から望む舞鶴湾

美しいリアス式海岸と旧海軍の足跡、海上自衛隊護衛艦が停泊する港まち、舞鶴。数多くの映画のロケ地として使用されていることから判るようにこの独特の空気感は訪れた人を魅了します。鎮守府設置から終戦後の引揚など日本の歴史の中に登場するこの街の歩みからノスタルジックな舞鶴の魅力をご紹介します。

京都府舞鶴市

近代日本の開花の地
港まち舞鶴の浪漫に浸る

舞鶴市
舞鶴市 東舞鶴医誠会病院

京都府

医療法人医誠会
東舞鶴医誠会病院
〒625-0007
京都府舞鶴市字大波下小字前田
765番16
TEL(0773)62-3606

地域に密着した心のこもった精神医療を提供し、患者さんのQOLの向上を目指します。

～旅のご案内～
東舞鶴医誠会病院
梅田 敏子 看護部長

標高301m五老ヶ岳公園の展望台から望む舞鶴湾の穏やかな入江や島陰は「近畿百景1位」に選ばれただけあり、絶景です。公園内にはスカイタワーやカフェテラスがあり観光客や市民の憩いの場となっています。風光明媚な港まち舞鶴はいろいろな歴史をもつ港まちです。舞鶴湾の東地区、市役所に隣接して鎮守府設置の明治に建てられた数々の旧軍事施設が点在しています。「赤れんが倉庫群」は当時は魚雷庫、兵器庫として使われていました。100年余りたった今も重厚感と風格があり、国の重要文化財です。現在はライブやアトススペースに活用されるなど身近に触れられる空間になっています。そこから5分ほど南に歩くと物資運搬用として使用された美しいアーチ型のれんが造りのトンネル「北吸トンネル」は国の登録有形文化財です。国道27号線を海岸沿いに進めば自衛隊棧橋から迫力のある護衛艦などを見る事ができます。

もう一つ、引揚港としての舞鶴。終戦とともに昭和20年から13年間、66万人余りの引揚者を迎えました。東舞鶴医誠会病院の近くに平引揚棧橋と新しくできた引揚記念公園があります。かつての引揚港は周辺の近所の人が釣りを楽しむなど美しい海に面した平和な風景の中にあります。



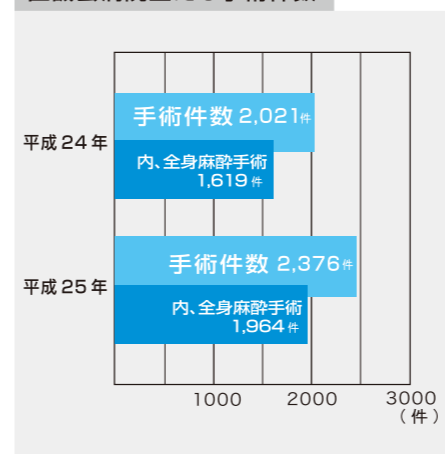
医誠会病院の主たる手術手技は、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、形成美容外科、脳神経外科、脊椎・脊髄外科、婦人科、泌尿器科、救命救急科、歯科・歯科口腔外科

Team Iseikai



医療スタッフを増員し、役割を分担
より専門性の高い手術室へ

医誠会病院主たる手術件数



以前の手術室の看護師は「手術の介助」や「担当医師との調整」、「臨床検査部や放射線部との調整」と、オールラウンダーの仕事を担当してきました。それ以外の幅広い業務も担当しなければならず、日々の手術に対応するだけで精いっぱい状況でした。

加えて、救急指定病院の使命として、緊急手術の患者さんをできるだけ多く受け入れる態勢の強化も求められており、早急に手術室の業務改善を取り組む必要性がありました。

取り組みから2年。まず、専従化による専門家の配置によって複雑な業務の効

率化を図りました。

現在、中央手術室の専従スタッフは39名（2014年6月12日現在）医師、看護師、看護助手の他、薬剤師、臨床工学技士、事務、医療クラークも専従体制を取っています。臨床工学技士と薬剤師が手術室に常駐することにより、医療機器のメンテナンスや麻薬・輸液・管理薬剤などの管理をスペシャリストに任せられることができ、今まで以上に安全かつ円滑に手術ができるようになりました。従来、私たちが担っていた業務の負担が分散したことで、手術を受ける患者さんの不安を和らげるためのコミュニケーションがとれる時間を増やしていくなど、看護師の役割に専念できるようにしていきます。

これからは、手術準備の時間短縮や手術室の環境整備などを進めることで医療スタッフが快適に働ける環境にするとともに、患者さんが安心して手術に臨んでいただける高度な手術医療、看護を目指してさらに邁進していきたいと思っています。

医誠会病院 中央手術室 看護部長
赤石 法子



赤れんが倉庫群



平引揚棧橋



北吸トンネル



海上自衛隊前



●舞鶴市の観光についてのお問合せは まいづる観光ステーション TEL (0773) 75-8600 9:30~18:30 (月~金)

私の健康観

今回は、毎年人間ドックSOPHIAに健診に来られている株式会社キョーエイ(本社・東大阪)の松竹 正夫会長と松竹 雅紀社長にご自身の健康観について予防・補完医療スタッフがお話を伺いました。

未病の段階から人間ドックの活用を

小川 最初に人間ドックSOPHIAを受診されている理由をお聞かせください。

- ### 生活習慣チェック
- 食べるのが人より早い
 - 食事は満足するまで食べる
 - 間食をよくする
 - 野菜が嫌い
 - 体を動かすのが好きではない
 - 出かけるときの交通手段は車が多い
 - 喫煙している
 - 1日3回食事をとることはまれである
 - 夕食の時間は9時過ぎる事がよくある
 - 甘いものが好きである
 - 脂濃いものを好んで食べる
 - インスタント食品やファーストフードをよく利用する
 - 親・兄弟に太った人がいて、食べ物の嗜好が似ている
 - 定期的な運動はしていない

小川 最初から病気を予防するという、医療法人医誠会の谷理事長のお考えに感銘を受けて受診するようになりました。私は、自覚症状が出てから病院を受診するのでは遅いと考えています。病気が判る前に、これから予防すべき病気を人間ドックで探す。特にがんは判りにくいのではないですか?その点に関しては医誠会病院には素晴らしい検査機器が揃っているし、必要によって専門医から検査結果の説明



小川 メディカルコーディネーター

を受けることもできる。健全な時にこそ、人間ドックを受ける意義があります。

社長 私は3年くらい前から人間ドックSOPHIAを受診するようになりました。それまでは、人間ドックは1日中病院に拘束される、そして、検査自体に怖いイメージがありました。実際に受診するとそれほど負担を感じることなく、定期的に自分の体調を知ることでもできる。今は、受診が億劫ではなくなりました。

株式会社キョーエイ 代表取締役会長 松竹 正夫
代表取締役社長 松竹 雅紀

松竹 正夫 昭和19年12月22日生まれ。昭和62年協栄管工を創業。平成2年9月有限会社キョーエイを設立し、平成7年5月に統合。平成14年にキョーエイを株式会社化。平成25年4月代表取締役会長に就任。
松竹 雅紀 昭和49年3月26日生まれ。趣味は小・中・高校と続けてきたサッカーとフラットサル。平成25年4月代表取締役社長に就任。

小川 会長・社長の奥様、従業員の方も受診されていますね。

会長 私も社長も、従業員の3倍の人の人生を預かっています。その意味で健康は何よりも大事ですから、全身の検査が受けられる「スーパーコース」を選択しています。私と社長の妻は、それぞれ年齢や女性として不安を感じる部分のオプション検査を「スタンダードコース」に追加して受診しています。従業員についても、これからも受診する人数を増やしていきます。

小川 従業員の方やご家族を大切にされている社風がよくわかります。

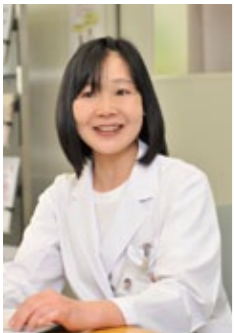
今回事前に、現在の生活習慣についてチェックシートに記入いただきました。社長は食生活に関する項目へのチェック項目が多かったようですが?



松竹雅紀 代表取締役社長 松竹正夫 代表取締役会長

忙しい方へ、食事の摂り方のアドバイス

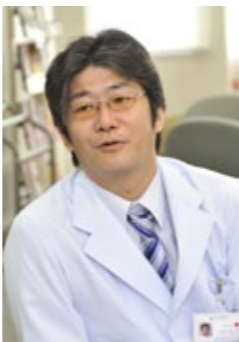
社長 「食事が早い人は仕事ができる」と言われるように、何にでもせつかなのです。(笑) 食事もできるだけ早く済ますことが体幹にしみっていて、ゆっくり食べると食事の満足感も感じません。32回噛むように心掛けていますが、



江口 管理栄養士

高橋 噛むということは癖なので、いきなり「32回噛もう」とすると負担に感じるかもしれませんね。普段より2、3

逆にこれがストレスで、江口 食べ過ぎを予防するにはゆっくりよく噛んで食べる、といわれます。血糖値の上昇と満腹感に、関係があり、食事を食べ始めてから20分くらいで血糖値が上昇し、満腹感を得ることができるといわれます。また、リラックスして食べることで副交感神経が働き消化吸収が刺激され満腹感を生みます。早食いをすると、食後に「食べ過ぎた」と後悔することがありませんか。食事の配膳を2〜3割少なくしてもらってはいかがですか。



高橋 臨床心理士

回増やすところから始めてみてはどうでしょうか。

社長 仕事柄外食が多く、40歳になって体重も増加傾向にあります。

江口 お仕事をなさっている方に夕食時間を聞き出すと「22時以降になる」という方が少なくありません。出来れば21時までには夕食を済ませることが望ましいのですが、現代の生活環境では難しいこともあります。そこで、遅い夕食の食べ過ぎを予防する方法のひとつとして、つなぎの食事を摂る方法をすすめることもあります。夕方におにぎりやサンドイッチと飲み物程度を摂り、腹もたせをし、帰宅時の食事を軽くする考え方は、炭水化物は時間が経つと体内での利用が少なくなることもあり、つなぎの食事で、ご飯ものである炭水化物を摂り、帰宅後の食事で炭水化物を調節する。この時には油脂の使用も控えることをおすすめしています。会社勤めをされている方には食べ方のテクニックも必要です。外食が多い方はメニューなどにも配慮すべき点かもしれませんね。

今日から始めて見ませんか? 健康習慣

食事について

- ① 1日三食きちんと食べましょう
- ② 夕食は遅くとも21時までに済ませましょう
- ③ 腹八分目を守りましょう
- ④ 野菜・きのこ・海藻などの副菜を先に食べましょう
- ⑤ ゆっくりよくかんで食べましょう
- ⑥ 早食い、ながら食いは避けましょう
- ⑦ 炭水化物の重ね食いはやめましょう
- ⑧ 食器を小ぶりなものにする
- ⑨ 好きなものでも適量を守る
- ⑩ 外食は単品より定食類を食べる



糖尿病の食事療法は、 脳の闘い

小川 会長は糖尿病の治療をなさっていると伺っていますが。

会長 55歳の時に「糖尿病」と告げられました。「この病気は一生付き合っていくもの」だとも。食事療法については努力すれば数値は改善しますが、少し気が緩むと数値が元に戻る。空腹時血糖は、短期間の改善で数値を改善できるのですが、HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)はごまかしが効かない。疾患が悪くならないようコントロールをするのは本当に大変でした。

旅行を楽しむ透析患者さんのために

透析旅行を手掛けて32年

株式会社大阪旅行と医誠会透析クリニックがタイアップしました



株式会社大阪旅行の専務 西本章二さん

患者さんは私どもと連絡を取り合いながら国内や海外の出張や観光に出発します。その際、患者さんが旅先の透析の病院を

独自のノウハウと実績に基づいたツアー商品は海外・国内合わせて年間40商品を数えます。

探したり予約しなければならぬ煩わしさをなくすために、出発前に日程の中に人工透析のスケジュールを組み込むお世話をします。

32年の経験を通じて得た以下のような数多くの事を旅行商品に生かしています。

その①高齢者や障害者の方の旅行相談。

その②旅先のホテルや旅館、見学地でのバリアフリーの状況や、お

食事や入浴に際して特別な配慮と介助が必要な方への情報提供。その③車椅子に座ったままで観光が楽しめる移動車両の手配(現在は大阪府と周辺地域)など。

この度は医療法人医誠会と初めて患者連携(北九州市から近畿の観光に訪れた男性患者)をスタートいたしました。この方には宿泊先にほど近い利便性の高い新大阪医誠会クリニック(TEL.06-6307-7280)をご紹介しました。

株式会社大阪旅行 〒533-0032 大阪市東淀川区淡路4-5-16 大阪旅行ビル TEL.06-6325-1111 <http://www.osakatours.co.jp>

ISEIKAI® Cooking

いせいかい クッキング

「料理は面倒」なんていわないで ぱぱっと パラパラパエリア



押し麦は私たち現代人が不足する栄養素の「食物繊維」を補給するのに適した食材。麦には水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、血糖の急激な上昇を抑えます。また、野菜ジュースからはカルシウムやビタミンC・カリウムを効率よく摂ることができます。

この一皿でバランスを考慮した1食になります

- Point 1 準備いらず**
具材は「サバの缶詰」「冷凍ミックスベジタブル」下処理簡単「しめじ」そして野菜ジュースが野菜の濃厚なうまみを演出
- Point 2 鍋の火加減調節不要**
炊飯器に材料をセットするだけ
- Point 3 パラパラ感**
押し麦を5割使ってパラパラパエリア

パラパラパエリア (4人分) 1人分 446kcal 塩分 1.6g

米	1カップ (160g)	野菜ジュース	1・1/2カップ
押し麦	1カップ (150g)	水	1・1/4カップ
		サバの水煮缶	1缶 (190g)
		ミックスベジタブル	150g
生バジル	適量	しめじ	小1株 (150g)
オリーブの塩漬け	8個	コンソメ	小さじ2
ミニトマト	8個	カレー粉	小さじ1 (2g)
		こしょう	適量

- ① 米は洗米し水を切っておく
- ② 炊飯器に米、押し麦、Aの材料をすべて入れ、炊く。
- ③ 炊きあがったら皿に盛り付け、バジル・オリーブ・トマトを添え完成。

※資料 栄養管理部 “ホームページ ISEIKAI 健康&食事の広場”

食事制限の中でお腹は空しくし、腹八分目で食事をおさえても、夜中に冷蔵庫を開けて食べ物を探す。このような行動を少しずつ少しずつ改善するのに7、8年かかりました。

まず胃が小さくなつて、そうすると適量の食事で満腹感がでる。ご飯は小さなお椀に一杯。マヨネーズは小さじ半分。卵はコレステロールが高いと言われても、いろいろなところに使われているので、食べないわけにはいかない。だから量を減らす。乾麺が好きでしたが、今ではほとんど食べません。麺類を食べても汁は飲まない。本当に「大脳との闘い」でした。食事制限の葛藤に打ち勝つて80kgを超えていた体重も67kgになりました。

運動の強度を組み合わせて、脂肪燃焼を促す

小川 運動という点では、何か取り組まれていますか？

社長 フィットネスジムに週3回ほど通っています。食事と同じで運動する時間も多くはとれませんので、短時間で多くのカロリーが消費される運動と、フィールサイクルという自転車を使った1時間くらいのエクササイズを行っています。体重の減少にはなかなか繋がっていません。

常田 フィールサイクルは有酸素運動と



常田 健康運動指導士

筋肉のトレーニングの両面を取り入れたプログラムで忙しい方には適したエクササイズですが、運動強度が高すぎて脂肪よりも糖質をエネルギーとして使うのでサイスタウンに繋がりにくいのです。週3、4回運動を行うのであれば、半分は運動の強度を下げて心拍数を抑えた運動を取り入れることで脂肪の燃焼が促進されます。効果的にお腹のまわりも凹んできやすくなりますよ。忙しくて運動時間があまりとれない場合は、プールで歩くという方法もあります。水中での運動は陸上の3倍カロリーが消費されます。

強度の高い運動は大量に汗をかくの体重が減ったイメージがありますが、実はそれだけ汗がでて体内が脱水状態になっているということなんです。実際の体重が減っているわけではありません。

生活の中で身体を動かす量を増やす

会長 私は歩け歩けと言われても、「膝の関節を痛めてはいけない」と思っているので、ファミリーボランテアが運動がわりですね。

私には双子の孫がいます。休日はどこに行くのも孫と一緒で家にほとんどいません。それぞれ思い思いに動く孫を追いかけるとヘトヘトになります。知らず知らずに運動をしていると思っています。江口 厚生労働省から身体活動の指針が示されているのですが、その中に「子どもと遊ぶ」という項目も含まれています。

常田 お孫さんと遊ぶことも普段よりも速く歩くのと同じくらいの運動量になつているんですよ。「運動」だけでなく毎日の生活の中で今より10分多く身体を動かす量を増やすように心掛けてください。例えば買い物する時は少し遠回りする、ストレッチングをするなどご自身の生活の中で無理なく出来る範囲から行ってみてください。

小川 本日はたくさんのお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。これからも、私たち、医誠会病院の予防・補完医療スタッフが、会長・社長とご家族、従業員の皆さんの健康をサポートさせていただきます。よろしくお願いたします。

- 小川 優 メディカル コーディネーター
- 江口友希世 管理栄養士
- 常田博美 健康運動指導士
- 高橋健一郎 臨床心理士
- 医誠会病院予防・補完医療スタッフ



65歳以上の健康づくりのための生活活動・運動

- ① 血あらいをする
- ② 洗濯をする
- ③ 立って食事の支度をする
- ④ こどもと軽く遊ぶ
- ⑤ 時々立ち止まりながら買い物や散歩をする
- ⑥ ストレッチングをする
- ⑦ ガーデニングや水やりをする
- ⑧ 動物の世話をする
- ⑨ 座ってラジオ体操をする
- ⑩ ゆっくり平地を歩く

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」より