

そよ風



【特集】

野球肘検診のすすめ

よしづか まさあき
整形外科部長 吉塚 将昭

【TOPICS】

表紙のあの人

カラダに美味しいレシピ その4

赤十字水上安全法講師に認定されました

CT更新しました

令和2年度 出張出前講座 10月～11月

【特集】

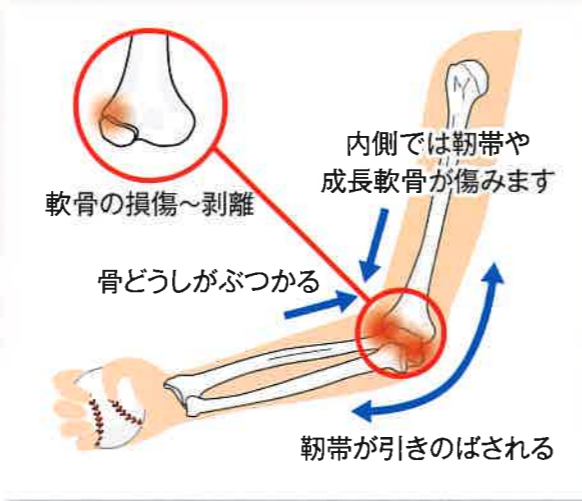
野球肘検診のすすめ

整形外科部長

よしづか まさあき
吉塚 将昭



みなさん肘の離断性骨軟骨炎という障害はご存じでしょうか。難しい漢字が並び、初めて耳にする方がほとんどだと思います。肘離断性骨軟骨炎は、野球などで投球動作を繰り返して肘を酷使した小学校 5、6 年の子供に発症する障害です。障害が進行すると肘の骨の外側の軟骨が 1 ~ 2 cm の範囲で剥がれてしまい、痛みのため投球ができなくなります。小学校 5、6 年生の野球少年が 100 人いると 3 人は発症してしまうと言われています。やっかいなことに発症初期は痛みが全くないため、そのまま野球を続けてしまい中学生になるころにやっと痛みが出現し医療機関を受診します。しかしながら、痛みが出現した時点ですでに状態は進行しており手術が必要になる場合が多くなってしまいます。まるで発症初期には症状がなく、症状が出た時には進行しているがんです。ですが早期発見し投球制限を行うことで手術を回避することができます。よって、がんと同じく発症初期で発見し治療につなげることができる検診が有効となります。具体的には人体に無害の超音波（エコー）を肘に当てて軟骨異常がないかを確認します。1、2分もあれば終わります。広島東洋カープの大瀬良投手もこの障害を経験されて



ており野球肘検診を受けようと呼びかけています。小学校高学年の野球選手でこの障害が心配なお子さんにはぜひこの野球肘検診を受けに来てください。整形外科の吉塚が担当し、水曜日以外の朝9時から11時までに整形外科を受診していただくと超音波検査をさせていただきます。また、突き指などの症状で整形外科を受診した場合にも声をかけていただければ超音波検査をさせていただきますので、是非検討してみてください。



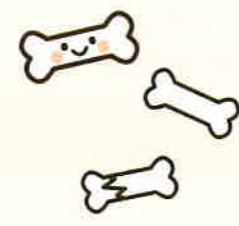
表紙の“あの人”



南 4 階病棟 看護師
とみなが まさこ
富永 昌子

南 4 階病棟は、整形外科・脳神経外科・皮膚科の混合病棟です。そのため、脳卒中や転倒・骨折した高齢患者さまが多く入院しておられます。患者さまが安心して検査や治療（手術）、リハビリを受けていただけるよう看護を行っています。周術期（術前・術後）から回復期まで、幅広い看護ケアを行う中、サポートする看護師は“患者さまの出来ることが増えた”ことや、患者さまから「ありがとう・楽になった」などの言葉をかけていただけることで、看護のやりがいを実感しています。病棟の取り組みとして、患者さまへ「院内骨粗鬆症教室」を開き指導を行っています。転倒・骨折の背景には骨粗鬆症があるといわれており、再骨折予防のために栄養・薬物療法・生活について説明させていただいています。そして、入院時から地域担当者やソーシャルワーカーなど多職種と連携し、安心して自宅や施設へ帰れるように退院支援に取り組んでいます。現在、新型コロナ感染拡大防止のため面会が制限され、患者さまとご家族の不安や寂しく思っておられることに心苦しく思っております。看護師はご家族へ入院中の生活や伝言をお伝えするなど、コミュニケーションを大切に繋がりが保てるように努めています。

今後も「安心で心のこもった、あたたかい看護」を提供していきます。



カラダにうれしいレシピ その4

カルシウムたっぷり 鮭とまいたけのグラタン風

◆材料（1人分）

- 鮭 1 切 60g
- 塩・コショウ 各少々
- 玉葱 20g
- まいたけ 20g
- 顆粒ブイヨン 小さじ 1/2
- バター 小さじ 3/4
- 小麦粉 小さじ 2
- 牛乳 100g
- パルメザンチーズ 大さじ 1/2
- パセリ 少量



◆作り方

- ① 鮭に塩とコショウを振る。玉ねぎは薄切りにし、まいたけはカットしておく。
- ② 鍋に①と水 1/4 カップとブイヨンを入れて、5～6分煮る。
- ③ 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れて炒め、牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。
- ④ 耐熱容器に③を半分しいてその上に鮭と野菜を盛り付け残りの③をかけてチーズを振る。
- ⑤ トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 最後にみじん切りしたパセリをかけて出来上がり。



管理栄養士 縫部 千賀子から
ワンポイントアドバイス★

骨粗しょう症などが気になる高齢の方や、成長期の子どもにピッタリ。忙しい時は市販のホワイトソースでも（作り方③のソース）代用できます。パルメザンチーズのかわりにとろけるチーズを使ってもおいしいです。

POINT

- ① カルシウムが多いチーズや牛乳を使っています。
- ② 腸管からのカルシウムの吸収を促すビタミンDを多く含む鮭やきのこを使っています。
- ③ 季節によってほうれん草やかぼちゃ、カブ、じゃがいもなどをプラスしてもおいしいメニューです。



▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



赤十字水上安全法講師に認定されました

医療社会事業部
看護師 佐藤 藍

2019年12月赤十字水上安全法講師の認定をいただきました。**女性では全国初、広島県では男性を含めても初となる認定**となりました。

日本赤十字社の展開する講習普及事業では、身近な人を救うため、とっさの手当てや日常生活での事故防止など、健康安全に関する知識・技術の普及を行っています。その一つである赤十字水上安全法は、水の事故防止や心肺蘇生法を含む応急手当等について学ぶ講習です。ライフセーバーや監視員をはじめ、地域、学校、子育て支援センター等、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢を対象に講習を行っています。その指導を行うのが「指導員」で、その指導員の養成を担うのが「講師」となります。



はじめて水上安全法を受講した際感銘を受け、水による事故で失われる命を減らしたい、その為の事故防止について広めたいと思い、12年前に指導員資格を取得しました。以後講習普及に従事する傍ら、知識や技術を生かしてライフセーバーとしても活動してきました。

今後は講師として、水上安全法の普及に尽力していきたく思います。地域の皆様方へ講習のご要望がありましたら下記へお問い合わせください。

お問い合わせ

日本赤十字社広島県支部 事業推進課

電話 / 082-545-5111 受付時間 / 平日 8:30-17:00 URL / <https://www.hiroshima.jrc.or.jp/>

CT装置を更新しました!

この度、一般社団法人日本損害保険協会の「交通災害等救急医療機器整備事業」にかかる寄附金によりCT装置を更新しました。

このCT装置の最大の特徴は低被曝です。通常、低被曝にすると画像は粗くなり、診断には不向きな画質となりますが、搭載されたAI技術により低被曝でも高画質な検査を可能にします。また、最先端の臨床アプリケーションにより緊急時にも的確な対応を可能にします。

今まで以上に交通事故患者などの救急医療体制の充実が図られ、地域医療へ役立てて参ります。



コンピュータX線断層診断システム
(80列マルチスライスCT Aquilion PrimeSP i Edition)

令和2年度

出前講座 (～11月末まで)



東城

▶新型コロナウイルス感染症について

開催日 令和2年10月20日(火) 14:00～15:00
場所 東城支所 対象者 専門職(介護支援専門員、理学療法士など)
講師 感染管理認定看護師 山根 啓幸 看護師

比和

▶感染症予防対策(手洗い・消毒・マスクの効果等)

開催日 令和2年10月21日(水) 13:30～15:00
場所 あけぼの荘 健康増進室 対象者 一般の方
講師 感染管理認定看護師 松川 沙織 看護師

口和

▶感染症を予防するために～自分たちにできること～

開催日 令和2年10月29日(木) 13:30～15:00
場所 口和保健福祉センター 対象者 一般の方
講師 感染管理認定看護師 松川 沙織 看護師

庄原

▶糖尿病予防について

開催日 令和2年10月30日(金) 14:00～15:30
場所 庄原市ふれあいセンター 対象者 一般の方
講師 糖尿病療養指導士 松井 理香 看護師

口和

▶大腸がん検診のすすめ～精密検査を受けましょう～

開催日 令和2年11月13日(金) 13:30～15:00
場所 口和保健福祉センター 対象者 一般の方
講師 消化器内科部長 吉福 良公 医師

高野

▶骨粗しょう症について

開催日 令和2年11月26日(木) 13:30～15:00
場所 高野保健福祉センター 対象者 一般の方
講師 栄養課長 咽原 和美 管理栄養士
骨粗鬆症マネージャー 黒田 壘 放射線技師
骨粗鬆症マネージャー 桑野 雅和 看護師

庄原

▶大腸がん検診について(精密検査受診勧奨も含む)

開催日 令和2年11月27日(金) 14:00～15:30
場所 庄原市ふれあいセンター 対象者 一般の方
講師 消化器内科部長 毛利 律生 医師

各講座
お問い合わせ

■庄原市 保健医療課 健康推進係 0824-73-1255
■東城支所 市民生活室 保健福祉係 08477-2-5131
■高野支所 市民生活室 市民生活係 0824-86-2115
■比和支所 地域振興室 市民生活係 0824-85-3001