

# みそか

## 平成24年新春のごあいさつ

院長 森尾 泰夫

平成24年の新春を迎え皆様のご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げます。今年も三朝温泉病院は良質で安心な医療を地域の皆様に提供し、地域から信頼される病院であるように職員一同努めて参ります。

平成23年は年末から正月にかけての豪雪で始まり、3月には東日本大震災、9月には紀伊半島を襲う台風12号など自然災害の多い年でした。自然の力を思い知るとともに、人知の及ばない自然の破壊力の前には何とかそれを避けるように生きるしかないとも考えさせられました。国民総幸福量という言葉がブータンの国王の訪日で耳にしました。日本では都道府県幸福度ランキングで北陸三県に次ぎ鳥取県が4位だそうです。

【知足のものは貧しいといえども富めり、不知足のもの富めりといえども貧し】という禅の教えがあります。【足を知るものは富む】とは現代の日本人は忘れかけた言葉ですが、もう一度この教えの意味をかみしめてみてはどうでしょう。

資源が有限であることを思うとそろそろ、我々は自然と共存するように、折り合いをつけた慎ましい生き方をする必要があります。豊かな暮らしとは何か？豊かな暮らしの定義の中で医療・福祉の充実が大きな位置を占めることは容易に想像できます。三朝温泉病院も地域の中で自院の役割である高齢者医療をしっかりと受け持ち、この地域の生活の豊かさに貢献したいと願っています。

平成23年3月起工しました新病棟の建設は12月には完成し、患者さんの新病棟への移動が12月21日に終わりました。新病棟建設にかかわった多くの方々に感謝いたします。平成24年からは当院は178床(以前より20床減)として運営されています。新しい病棟となり患者の皆様にはこれまで以上に快適で安心な療養を提供させていただき所存です。

今年もどうぞ三朝温泉病院をご利用いただきますようお願い申し上げます。

タイトル文字：副院長 宮本芳江

今号より誌面リニューアルしました。

## Topics!

病院長新春の  
ごあいさつ .....1

新病棟紹介 .....2・3

インフルエンザ  
シーズン到来  
.....4・5

# 新病棟紹介



ナースステーション



平成23年の春から着工していた新病棟が完成し、12月21日に全職員の協力のもと、新病棟への引越を終わりました。

新病棟は廊下幅も広くなり、窓も多く室内の色調とも相まって大変明るくなっています。個室の数も以前より多く、入院される皆様にはゆったりと療養していただける環境となっています。また、当院は5本の源泉を有していますので、その温泉を活用した「足湯」を屋外に整備し、外来で来院される皆様にもご利用していただけるようになっています。



廊下





大部屋



個室



トイレ



訓練浴室



足湯



中庭

## 施設のご案内

名称	(社)鳥取県中部医師会立 三朝温泉病院
住所	〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL.0858-43-1321 FAX.0858-43-2732
外来受付	午前 8:30 ~ 午前 11:00 外来予約専用 TEL.0858-43-2476

病院 Eメールアドレス [ishikai@hosp.misasa.tottori.jp](mailto:ishikai@hosp.misasa.tottori.jp)  
 病院 ホームページ <http://www.hosp.misasa.tottori.jp/>

開設者	中部医師会 会長 池田宣之
病院長	森尾泰夫
診療科目	整形外科・リウマチ科・内科 神経内科・リハビリテーション科
病床数	178床 (一般病床…83床・療養病床…35床 回復期リハビリテーション病床…60床)



# インフルエンザ

はじまっています...

第一内科診療部長  
松田 善典

インフルエンザというウイルスによっておこる感染症は、はるか昔からいわゆる『悪性の風邪』または『命のろうそくのわずかな灯火を吹き消す病氣』として怖れられてきたものです。いわゆる『普通の風邪』とは頭痛、発熱、のどの痛みなどの共通の症状はあるものの、似て非なるものであって激しい悪寒・戦慄・倦怠感を主な症状と致します。また関節や筋肉の強い痛みを生じたり、食欲を奪ってしまったり、確実に体力を奪ってしまうためにふらふらになってしまい、そのため転倒してけがをしてしまったりと多彩な病状が現れます。特に怖いのが気管支炎や肺炎を起こして、急激な経過で酸素不足に陥ってしまうことであり、喘息のようなぜえぜえした息や息切れが生じたら、より早い対応が必要になります。

インフルエンザは殆ど例年1月上旬から2月上旬にかけて流行のピークがあり、毎年のように、主に冬になると人から人へ感染して流行し、平均してその人口の十数パーセントが感染するために、日本では毎年約2千万人からの感染者が出ています。

ちなみに2009年に流行した新型インフルエンザ(いわゆる豚インフルエンザ)は、中南米を皮きりに北米大陸、ヨーロッパ大陸などに拡がり、5月には日本に上陸してからは徐々に広がっていき、冬までかかっ

て流行が終息したのは記憶に新しいものでしょう。この年のインフルエンザが教えてくれたことというのは、1つには空港などでの厳重な防御態勢を敷いていても国内への流入を止めることは極めて難しいということ。2つめは日本のように早い段階で抗ウイルス薬の治療を受ければ、北米・中米のように多数の死亡者を出さないで済むということ。3つめは学級閉鎖などで感染の速度をゆったりとしたものにするこで、対抗するワクチンの供給と手配が間に合い、抵抗力の弱い人から接種していくという態勢を整えることができたことが日本では多くの犠牲者を出さなかった理由であろうと考えられています。

これらのことから、毎年ある程度の方がインフルエンザに感染するのは止むを得ないことではありますが、『防災』における『減災』の考え方と同じように、うがい・手洗いを励行して、感染機会を減らすこと。規則正しい生活と十分な栄養を摂り、日頃から抵抗力を高めること。さらにワクチンを接種してよりいっそうの抵抗力を獲得して備えること。万が一罹ったかなと思った場合には、なるべく早く医療機関に受診されて抗インフルエンザ薬を処方してもらうことが必要なことかと思えます。

## インフルエンザを**防**ごう!!

### インフルエンザ予防対策!!



うがいの励行

マスクの着用



手洗いの徹底

○人混みに出るときにはマスクを着用し、外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。うがいは、のどの乾燥を防ぎます。

○部屋の換気を心がけ(1時間に1回程度)、加湿器などで室内の適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### 咳エチケットを実行しましょう!!

○咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

○鼻水・痰などを含んだティッシュを、すぐにゴミ箱に捨てられるように環境を整えましょう。

○咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。

咳をしている場合、周りの人にうつさないために、マスクを着用しましょう。

○マスクは鼻と口をおおい、正しく着用しましょう。



### 栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高めましょう!!

1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた献立に心がけましょう。

適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

院内感染防止対策委員会

# インフルエンザシーズン到来

免疫力を高める食材を活用し、  
ウイルスや細菌をストップ

日頃から細菌やウイルスの侵入を防ぐ、たとえ感染しても発病を防ぐため体の免疫力を高めておくことが予防の基本です。

## 免疫力を高める食材

### β——カロテンを多く含む食材

体内でビタミンAに変わるβ—カロテンには、粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。

人参・南瓜・パセリ・春菊  
ホーレン草・小松菜・大根葉



### β——グルカゴンを多く含む食材

きのこ類に多く含まれる不溶性食物繊維のβ—グルカゴンには、免疫機能を活性化させる働きがあります。

しいたけ・まいたけ・しめじ  
えのき



### 亜鉛を多く含む食材

微量ミネラルの亜鉛には免疫機能を正常に保つ働きや、蛋白質を合成して、細胞の新生を促す働きがあります。

牛もも肉・鶏もも肉・卵黄・カキ  
たらこ・カシューナッツ



cooling!!

## 元気モリモリ

### チキンカレーピラフ

#### 材料 (4人分)

鶏もも肉 (胸肉でもOK).....	大1枚
塩コショウ.....	多めに
カレー粉.....	小さじ2分の1
酒.....	小さじ2
しょうゆ.....	小さじ1
米.....	2合
玉ねぎ.....	4分の1個
バター又はマーガリン.....	10g
固形コンソメ.....	2個
カレー粉.....	小さじ1
ケチャップ.....	小さじ2
ドライパセリ (お好みで).....	少々

#### 作り方

- ①鶏もも肉はフォークを刺して数箇所穴を開けボールに入れる。  
Aを入れてよくもみこみ10分から15分味を馴染ませる。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③米をといで内釜に入れ、普通に水加減する。②の玉ねぎ、Bの調味料、①の鶏肉を入れてスイッチオン!
- ④炊きあがった鶏肉を取り出し切り分ける。ご飯をお皿に盛り付け、鶏肉を乗せ、お好みでパセリを振って出来上がり♪

演 題	学 会 名	年 月 日	開 催 地	演 者
他疾患にて長期通院中に発見された右側結腸癌の3例	中部画像診断研究会	平成23年 7月14日	倉吉市	松田善典、石飛誠一、塩孜、竹田晴彦、野口善範
リウマチにおける両手MRI撮影の取り組み	東部MRI研究会	平成23年 7月15日	鳥取市	中山英俊
頸椎症性脊髄症における立位動揺性の検討 ～重心動揺計を用いた前向き研究～	リハビリテーション研究会 in Yonago	平成23年 8月20日	米子市	岩本祐輝
当院で提案を行った住宅改修は適切であったか?	リハビリテーション研究会 in Yonago	平成23年 8月20日	米子市	別所大樹
人工膝関節置換術後にコンポーネントの破損が生じた2症例	第30回山陰膝関節研究会	平成23年 9月 3日	米子市	深田悟、土海敏幸、谷島伸二、石井博之、森尾泰夫
腰椎MRIの症例報告	東部MRI研究会	平成23年 9月15日	鳥取市	中山英俊
術後せん妄患者に対するインシデント減少への取り組み	日本看護学会—成人看護 I—	平成23年 9月18日	大阪市	西村淳子、本庄つゆ子、佐伯照子、北脇都、桑本恵
膝関節MRIの基礎	東部MRI研究会	平成23年11月17日	鳥取市	中松裕輔
腰椎々間板外側ヘルニアの手術成績と合併症	第44回中国四国整形外科学会	平成23年11月19日	松山市	土海敏幸、谷島伸二、深田悟、石井博之、森尾泰夫
胸腰椎移行部、腰椎に対する後側固定術の骨癒合成績	第76回西日本脊椎研究会	平成23年11月25日	福岡市	谷島伸二、土海敏幸、深田悟、石井博之、森尾泰夫
関節リウマチに併発した 脊椎々体骨折に対する椎体形成術の術後成績	第26回日本リウマチ学会	平成23年12月 3日	横浜市	土海敏幸、谷島伸二、深田悟、石井博之、森尾泰夫
両手部MRI撮影の検討	鳥取県放射線技師学術大会	平成23年12月 4日	鳥取市	中山英俊、山下俊能、津川大樹、島本勇、中松裕輔、松下博
当院におけるロボットスーツHALを用いた訓練の試み ～脳卒中片麻痺患者における事例検討～	第11回鳥取県理学療法士会	平成23年12月11日	米子市	山口洋司
脊椎圧迫骨折後偽関節に対する 後側固定術を併用した椎体形成術の治療成績	第56回山陰整形外科学会	平成23年12月17日	松江市	谷島伸二、土海敏幸、深田悟、石井博之、森尾泰夫

演 題	講 演 会 名	講 演 日	講 演 場 所	講 演 者
基調講演	RAMeeting in Kurayoshi	平成23年 6月30日	倉吉シティホテル	野田 一 枝
転倒予防教室	三朝町あったか寄合い元気事業	平成23年6月24日 ～9月16日 計12回	吉尾公民館	山根 隆 治
腎臓の働きと腎臓疾患 予防と治療について	平成23年度市町村健康づくり推進員等研究会	平成23年 7月30日	倉吉体育文化会館	野 口 善 範
パーチェット病について学ぼう ～病氣と上手につきあうために～	平成23年度難病医療相談会	平成23年 8月25日	中部総合事務所	塩 孜
ロコモ体操	上小鴨公民館タウンカレッジ	平成23年 8月26日	上小鴨公民館	武 中 公 人
当院でのリウマチプロジェクト	平成23年度中・四国リウマチの治療とケア研修会	平成23年 8月28日	籽子コンベンションセンター	野田 一 枝
骨折をしないために骨粗鬆症とどう向き合うかコロモ対策 ～体力維持で介護予防を～	骨ケアフェスタ2011 in 三朝 第2回ボランティア養成講座	平成23年 9月17日 平成23年 9月27日	三朝町 三朝町立福祉センター	森 尾 泰 夫 山 根 隆 治
ロコモ体操の紹介	鳥取県中部「骨と関節の日」	平成23年10月 2日	倉吉未来中心	山 根 隆 治
転倒予防教室	三朝町あったか寄合い元気事業	平成23年10月14日 ～12月16日 計9回	三朝ふれあい会館	山 根 隆 治
関節リウマチの薬物療法と手術療法	鳥取県リウマチ友の会療養相談会	平成23年10月16日	倉吉市	森 尾 泰 夫
骨粗鬆症性脊椎骨折の診断と治療	第17回鳥取脊椎研究会	平成23年11月 5日	米子市	森 尾 泰 夫
動脈硬化予防 ～血液サラサラの食事～	中部住民健康フォーラム	平成23年11月27日	倉吉未来中心	福 井 淑 子
疎経活血湯を関節リウマチの維持療法に用いて 後縦靭帯骨化症について学ぼう ～病氣と上手につきあうために～	中部地区漢方勉強会 平成23年度難病医療相談会	平成23年11月30日 平成23年12月 2日	中部医師会館 中部総合事務所	竹 田 晴 彦 森 尾 泰 夫
認知症予防と運動について～作業療法の立場から～	認知症予防教室	平成23年12月19日	松河原公民館	大西千香子
腰痛予防について	羽合ひかり園職員研修	平成23年12月21日	羽合ひかり園	山 根 隆 治

# 病院ボランティア

活動内容 院内図書、園芸(花、野菜)、落とし紙折、折り紙等

申込・詳細については 総務課 糸原まで

三朝温泉病院 TEL (0858) 43-1321

年に2回程度ボランティアさん同士の交流を目的に食事会を行っています。今回はボランティア1000時間達成された山本美知子さんの表彰、お祝いも兼ねて食事会を開催しました。当院でのボランティア1000時間達成者は大城明則さんに続いて2人目です。



# 募集!!

# 薬剤師

# 看護師



## 外来診療案内

科 名	月	火	水	木	金	
内 科	一 診	野 口	柳 原	塩	野 口	荻野・山田 (第1・3・4週)
	二 診	松 田	石 飛	石 飛	松 田	塩
	三 診	竹 田		竹 田	竹 田 (ドック診療)	
神経内科	一 診	瀧 川	瀧 川		瀧 川	瀧 川
	二 診	森 尾	深 田	森 尾	石 井	谷 島
整形外科・ リウマチ科	一 診	石 井	谷 島	深 田	土 海	リウマチ外来
	二 診					
リハビリテーション科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

発行責任者：病院長 森尾泰夫 ■編集者：広報委員会

この用紙は再生紙を使用しています。