

# ライフ

2010年1月号  
No.33

発行/最上郡最上町向町536-9  
内科：循環器科  
医療法人 永井医院  
TEL.0233-46-1511  
<http://www.nagai-clinic.or.jp>



芸術文化祭に出展  
栖霞流 大場草香（大場かおり）

# あけましておめでとう おめでとう



院長 永井俊一

本年もよろしくお願いたします。当院では毎年院内研究発表会を行っています。看護師や検査技師だけでなく、事務スタッフも発表しますが、昨年の最優秀賞は事務の橋本さんでした。テーマは「企業検診後の受診状況と受診率向上のための検討」で、検診で異常を指摘されたにもかかわらず医療機関を受診しない方が多い現状を調べ、企業と一緒に受診率の向上に努めるための取り組みが発表されました。現状でも企業に個人の検診結果は報告されるのですが、誰が要精査なのかわかりにくいという問題点がわかり、

要精査の方が一目でわかるような報告書を一緒に添付することにしました。また、精密検査が必要な方にはわかりやすいパンフレットなどを同封したり、要請があれば企業に出向いて検診結果に基づいて医師または看護師が健康指導を行えるようにしました。

私たちの願いは、働き盛りの世代の突然死をなくすことと、様々な病気を未然に防ぐことです。そのためには具合が悪くなつてから診療するだけでなく、検診にもっと力を入れていくべきだと考えています。

話は変わりますが、医療の現場で働くスタッフが不足しています。当院では現

在、看護師、検査技師の募集をしています。あまり応募がありません。近くにこれらの職種を養成する学校がないことも関係していると思いますが、地元の若い人達にぜひ目指して欲しい職業だと思います。大変ですが、やりがいのある仕事です。また、不況であってもこれらの資格があれば就職先に困

ることはないと思います。ご興味があればぜひひ見学にいらしてください。



## 企業検診

# 今年度からの新サービスについて

事務 橋本さち子

当院では毎年多くの地元企業に、従業員の方々の定期検診をご利用いただいています。内容は、問診・身長・体重・腹囲・血圧・視力・聴力・尿検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査（貧血、肝機能、腎機能、血中脂質、ヘモグロビンA1cなど）で、労働安全衛生法における一般的なものとなっております。また検診結果は会社用と個人用を作成し、特に異常があった方の総合所見には、再検査を要する医師のコメントとパンフレットを添えてご本人へお渡ししています。

毎年当院で検診をされているいくつかの企業の従業員の方々に、再検査に関するアンケート調査を行ったところ、約35%の方が再検査や治療で医療機関を受診していました。逆に考えれば、再検査や治療を要する方でも、65%の方は再度医療機関を受診することなく過ごされているということになります。

当院ではこのアンケートの結果を参考に、より多くの従業員の方にきちんと再検査を受けていただくために、下記のようなサービスを今年度より実施したいと考えております。

### ★ 再検査対象者リストを検診御担当者様へお渡し

企業としても従業員の健康状態を把握しておかなければいけないとは言うものの、従業員が多くなるとなかなか難しいとのご意見を頂きました。そこで希望される企業には今までの結果一覧表の他に、再検査対象者への声掛けや受診状況の管理に役立てていただけるようリストを作成し、ご提供させていただきます。また当院と企業とで連携し、再検査の受診率がより100%に近づけるようお手伝いをさせていただきます。

### ★ 従業員の方へ 出張指導・健康相談

永井院長または看護師が企業に伺い、再検査の重要性についてお話したり、普段忙しくてなかなか医院に来られない方のために健康相談を行ないます。

### ★ 水曜日午後を利用しての一括検診

今までは通常の診療と併行して検診を行なっていたため、企業検診の受入れ人数は1日多くても6名程度とさせていただいていましたが、1度に全員の検診を希望される企業も多いため、今年から水曜日の午後を利用して一度に多数の検診を受け入れることにしました。

企業の検診御担当者様でご質問等がありましたら、事務・橋本までお問い合わせ下さい。



# 検査装置の新規導入、更新

検査技師 西塚 望美

## HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)分析装置

HbA1cとは、過去1~2か月の血糖コントロール状態を示しているものであり、血糖値が高いほどHbA1cの値も大きくなります。当院ではこれまでHbA1cを外注していたため、結果は2~4週間後の受診時にお話していました。今回装置を導入することで1分と短時間で結果を出すことができ、当日結果を説明することができるようになり、悪化している場合はすぐに治療できるようになりました。



## 骨密度測定装置

以前まではかかとで骨密度を測定していましたが、それより精度が高く、また最も重篤な骨折が発生する腰椎部の骨密度を直接計測できるものに変更しました。検査はベッドに仰向けになって行い、撮影した骨の画像で骨密度を出し、骨粗鬆症による骨折の危険度や治療効果の判定などを行います。





# 食事と血圧

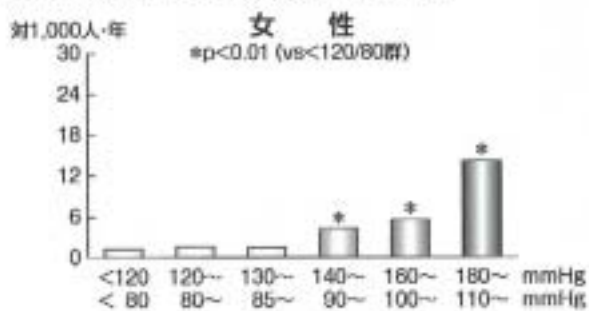
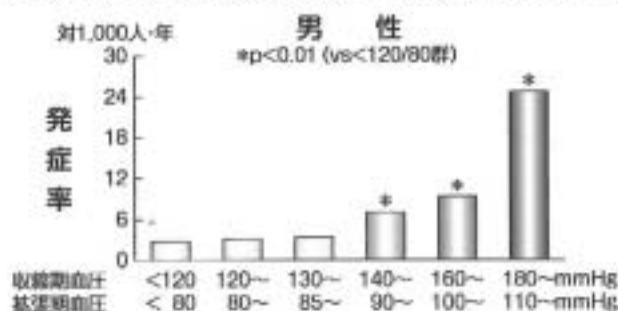


減塩  
看護師 菅 恭子

一段と寒くなり、鍋のおいしい季節になりましたね。農家の多いこの辺では、秋に自宅でとれた野菜を漬物にして食べる家庭も多いのではないのでしょうか。しかし、そのおいしい鍋や漬物には、塩分が多く含まれています。(成人の望ましい塩分摂取量は、1日10g以下です。)塩分摂取量ばかりが原因とは言えませんが、塩分の取りすぎは血圧にも大きく関係してきます。日本では、130/85未満(自宅血圧は125/80未満)が正常血圧で、それ以上は高血圧と言われていますが、日本人は4人に1人が高血圧とされています。

## なぜ、130/85未満がいいの？

高血圧の状態が続いたり悪化すると、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などになりやすく、中でも脳卒中を引き起こす可能性が高いのです。ある町の研究で、男女共に140/90以上になると、脳梗塞をおこす危険性がとても高くなるという結果が出ました。



## 食べ物で血圧は下げられるの？

減塩が最も効果的ですが、カリウムやカルシウムを多く含む食べ物は、血圧を下げる手助けをしてくれます。

### ●カリウムを多く含む食品

果物(バナナ、キウイなど)や里芋、ジャガイモ、トマトジュース、切り干し大根など。

### ●カルシウムを多く含む食品

カツオ、サンマ、牛乳、ヨーグルト、乳製品など。



## 家庭血圧のはかり方

自宅に血圧計があれば、朝と夜にはかってみましょう。

朝…起きてから1時間以内で、トイレのあと1~2分座ってから。(食事、薬をとる前に)

夜…寝る前に1~2分座ってから。

## 体のために今日からチャレンジ!!

食事に気を配りながら、正しい測定方法で正確な血圧をはかってみましょう。

毎日の積み重ねが、健康への第一歩となります。

# 2010年 新年の抱負



院長 今年はロータリークラブの活動が忙しくなりそうです。

## 【事務】

- 坂井 一恵 物事を深〜く、考えられる様になりたいです。
- 永井 和江 「不言実行」と言ってみない?!
- 大場かおり 何事にも前向きに!
- 竹澤 優子 今年、少しでも自分のための時間を作りたい!!
- 石山 友美 「今年こそは」しっかり計画を立てて1年間過ごしたいです。
- 大場 利恵 1日1日を穏やかに過ごしたいです。
- 橋本さち子 今年、運動をして健康に1年を過ごしたいです。



## 【総務】

- 西塚 衛一 脂肪肝を克服し、体調管理に気を付ける
- 菅 輝美 健康が一番!!
- 早坂 浩一 寅年だけにー(^o^)駆け抜ける!
- 宮嶋 俊子 現実の行動に智慧(ちえ)と誠実を持ちたいと思います。



### 【検 査】

- 新江 明子 オーロラを見に行ってみタイガ〜
- 中鉢 由香 ハミルトン島の水上飛行をしてみタイガ〜
- 西塚 望美 ラスベガスに行ってみタイガ〜
- 斉藤久美子 ヨーロッパ巡りをしタイガ〜  
“実現できるように神頼み!!”

### 【看 護】

- 間 絵理 仕事と家庭の両立
- 岸 ひろみ いろんな事に挑戦して、楽しく過ごす。
- 森 めぐみ おおらかな人になる
- 菅 厚子 子供とたくさん遊ぶ! (あまり怒らない様に)
- 菅 恭子 時間と心にゆとりを持って過ごす。



### 【物 療】

- 渡部 律子 去年は悲しいことばかりだったので、今年はトラの元気をもらって明るい年にしたいです。
- 菅 志津子 今年もたくさんモンテディオの応援に行きたいです。
- 叶内さゆり 今年はおいしい物をたくさん食べに行きたいです。

### 【はっぴい】

スタッフ一同 雨にも負けず。風にも負けず。張り切っていきます。



昨年中はいろいろとお世話になり  
心よりお礼申し上げます  
今年もどうぞよろしくお願ひ致します

職員一同



# はっぴいだより

## 食前体操でおいしくごはん

栗田 夏枝

おいしくごはんを食べるには適度におなかが減っていることや食べ物を飲み込む力がが必要です。はっぴいでは毎日お昼ご飯の前に食前体操をしています。今回は家庭で今日からできる体操を皆さんに紹介させていただきます。ぜひご家族みなさんで元気にやってみてください。

1. おなかのマッサージ・・・おなかを「の」の字の方向にやさしくさする。  
(お腹の運動促進)
2. 体の旋回・・・姿勢を正し両手を広げて体を左右へゆっくり回す。  
(胃腸の動きの促進)
3. 肩の挙上・・・両肩を上げ下げする。  
(肩の筋肉を活性化しリラックス効果)
4. 首の前後屈・・・首を前後にゆっくり動かす。  
(飲み込む筋肉が活性化)
5. 舌動かし・・・舌を左右に動かす。  
(だ液分泌促進、飲み込む力が付く)
6. 声出し・・・「たくさん食べるぞエイエイオー!!」元気に声を出す。  
(食欲増進)



寒い季節を吹き飛ばすように楽しく、おいしくごはんを食べて元気になりましょう!

## 芸術文化祭

金田 明枝

今年も利用者の皆さんと力を合わせて作った作品を芸術文化祭で展示しました。どれも自信作です。丹精込めて作った個人の作品も加わり華を添え、見ごたえのあるものになったと思います。



# 職員紹介

はっぴい介護員 おがさわら みよこ 小笠原 美代子

出身：新庄市 趣味：編み物

性格：おおざっぱ 好きな食べ物：寿司

好きな映画：トゥルーライズ

一言：勉強しなければならぬことが多いですが、頑張ります。よろしくお願いします。



## こんにちは赤ちゃん

間 絵理 (看護師)

なつき  
夏輝君です。

(ママより)

「たくましい男の子に育ってね!」



## この子だーれ?

ご好評につき第21弾となるこのコーナー。  
今回は看護師の菅菰子さんでした。今回も皆さんで  
ぜひ考えて下さい。  
答えが分かった方、永井医院のスタッフまでどうぞ。

ヒント：子供の頃はお話好きな女の子だったそうです。  
現在も患者さんと楽しい話をして、いつも心を癒してくれています。出身は戸沢村です。



# 子供の頃の夢

2010年1月号から始まる新コーナーです。

人は誰でも子供の頃に描いていた夢があったと思います。それを叶えた人、叶わなかった人がいると思います。

職員が子供の頃に描いていた、“将来の夢”をエピソードを交えながらご紹介していきます。

私の子供の頃の夢は“美容師”になることでした。子供の頃から、自分の髪や友達のをいじるのが好きでした。小学生の時からずっと、「大きくなったら美容師になっていろんな人の髪を切りたい」と思っていました。小学生の時に埋めたタイムカプセルに入れた手紙の中に、「大人の私は美容師になっていますか？」と書いた思い出があります。高校生までずっと美容師になりたいと思っていました。

進路を決める時に、「嫁に行くまでは最上地区に就職し、自分達の側にいてほしい。」という両親の希望もあり、いろいろ考えましたが美容師になる夢を諦めました。

結婚してから、主人に美容師になりたかったことを話すと、「美容師になっていたらお店を出してあげたのに……。」と冗談。

美容師になっていたら主人とは出会わなかったかも…  
( ; ; )



事務 竹澤 優子

## 診療日のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	休診	休診	○	○ 7時まで	休診

- 毎月第3水曜日の午後は消化器内科の丸岡先生の診療になります。  
(この日の診療は、検査の予約の方だけになります。)
- 腎外来は、毎月変わりますので、お問い合わせください。



永井医院 デイサービス

はっぴい

TEL.0233-46-1088 営業日(月)~(土)



内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

## 編集後記

2010年になると聞いて思いを馳せたのが、高校生の時に見たSF映画の「2001年宇宙の旅」と「2010年宇宙の旅」です。「2001年宇宙の旅」は1967年に作られ、人間は月に住み、宇宙船に乗り人工知能を持つコンピューターと共に木星探査に出発するが失敗する話です。その続編の「2010年宇宙の旅」で初めて木星探査に成功し未知の生命体と遭遇する。43年前の想像の産物が、宇宙開発が進み現実化しています(生命体は未確認です)。夜空に星と月が見える日には、宇宙の彼方で何かが始まっている事を想像すれば、壮大で夢とロマンのある話だと思いませんか。今年は良い映画を見て、良い夢を見ましょ!! 本年もよろしくお祈りします。



総務 西塚 衛一

# 我が家の子育て

事務 大場 かおり

私は、永井医院へ勤務して今年で12年目になります。私の子育ては、毎朝私の出勤と共に、3人の子供達を実家に預け、そこから2人は幼稚園へ通園し、私の帰宅と共に自宅へ帰宅する毎日です。これも、町内外の患者さんの笑顔やスタッフの皆さん、母の子守に支えられ、3人の子育てをしながら働めることができるのだと思います。

3月生まれで5歳の遼斗（はると）は、今時には珍しい土いじりが大好きな息子です。幼稚園からの帰宅と共に、年寄りじいちゃんが畑仕事をしている畑に行き、肥料（牛糞）をちらしたり、苗木を植えたり、野菜を収穫したり…。また、田植えや稲刈りを手伝いたいと言って朝から晩まで田んぼで手伝いをしたり。私も経験した事のないことをやりたいと言って、楽しんでやっています。畑仕事以外にも、今年の夏には自転車の補助輪を外し泣きながら練習をし、1人で乗れるようになりました。

1月生まれの4歳の愛歩（まなほ）は、我が家で唯一のお姫様。私も顔負けぐらいに、おしゃまで、じょうぜつに兄や弟を叱ったり、弟の面倒をみてくれたりします。昨年から兄と幼稚園に行き、給食が食べれないと泣いていたこともありましたが、自宅ではギャル曾根ちゃんのように大食いなんです。そんな愛歩も昨年、近所のお店まで兄と一緒に手をつないで歩いて「初めてのお使い」を体験しました。近所までの道のりとはいえ、テレビ番組さながらで子供達が帰宅するまで不安なのは私だけ!?「ただいまっ」と大きな声が聞こえ胸がジーンとしました。2番目ともなると兄ができれば、“自分もできる”という意気込みがあるようで、これからがとても楽しみです。

12月生まれの2歳の皇明（こうめい）は、一番好奇心旺盛で、ヘンクサムシなんか怖くない!?指でつまみあげています。また、自分も兄や姉がすることを何でもマネをし、一緒について回ります。今は、幼稚園に行くことに憧れ、兄や姉のカバンを肩からかけ帽子をかぶっては「けっけっけっ」と笑いながら走り回っています。また実家から自宅へ帰宅する際は、我先に靴を履き、玄関先で兄と姉の靴をそろえ「に一、に一」「まー」と呼んで、まるで小さなお母さんのようです。

三人三様の子供達に囲まれ、子供達に教えることもある。子供同士で学びあうこともある。これからも自然の中で伸び伸びと、子供が進んでやりたいということをやらせてあげようと思います。これが我が家流です。

