

職員リレー紹介



こんにちは。3階病棟は回復期リハビリテーション病棟という所で、3階病棟に入院中の患者さん達は、退院に向けてそれぞれの目標を持ち、毎日リハビリを頑張っていると思います。

私も、目標を持って頑張っている趣味があります。スノーボードなどのスポーツです。

今年の冬には、イオックス・アローザで開かれた小さな草大会ですが、ハーフパイプとスロープスタイルの2種目で優勝することができました。

大会で勝つことよりも、〇〇ができるようになりたい！と目標を持って練習してきたのですが、それが本番でできて嬉しかったです。もちろん、これは大会の結果だけで、私はまだまだのレベルなので、これからも、趣味に、仕事に、時々家事に…と充実した毎日を過ごすことができよう頑張っていきたいです。

ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 70
平成24年10月17日発行
発行：木島病院新聞委員会

ロンドンオリンピック、閉幕！

木島病院 整形外科 北岡克彦

「ロンドンにハンドボール女子を応援に行ってきました！」

と言いたところですが、実は5月末にフランス、リヨンで行われたハンドボール女子オリンピック最終予選に応援に行った時の写真です。オリンピックをテレビ観戦していると女子のサッカー、バレーボール、卓球などの活躍に感動しつつも、ハンドボールが出場できなかった悔しさが再度こみ上げてきました。4年後のブラジル、リオにはなんとしても出場してもらいたいです。



さて、ロンドンオリンピックを見ていて、毎回の事ではありますが陸上短距離競技における黒人の活躍には脱帽です。短距離競技においては、もちろん環境、トレーニング、精神面という要素はありますが、人種つまりは遺伝的要素が大きいと言われています。

筋肉は大きく分けて速筋と遅筋で構成されています。速筋とは高心拍時の無酸素運動において使用され、瞬発力やパワーに富み、糖質をエネルギー源とします。一方、遅筋は低心拍時の有酸素運動において使用され、持久力に富み、脂肪をエネルギー源とする筋肉です。この速筋と遅筋の割合は遺伝的に決まっています。通常の日本人は速筋が30%、遅筋が70%です。そして、陸上短距離の黒人選手では60から70%が速筋で構成されているというデータがあります。

速筋と遅筋の割合は筋肉の一部を採取して調べることで判明しますが、最近では遺伝子テストによっておおよその割合が判明することが分かってきました。それは、口腔粘膜を採取し、ACTN3という遺伝子の型を調べます。RR型が速筋優位、XX型が遅筋優位、RX型がその中間です。費用は5,000円～10,000円ということですので、子供にどんなのスポーツが向いているかを調べたい人にはいい方法の一つになるでしょう。

接骨院紹介

浜 接骨院 濱 亮輔
〒927-1215 石川県珠洲市上戸町北方2-77-1
TEL.0768-82-4858 hama-bonesetter-suzu@sunny.ocn.ne.jp

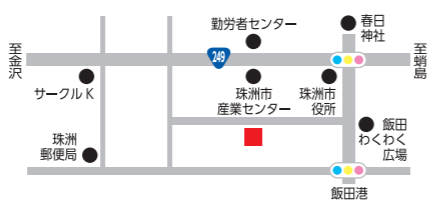
皆さんこんにちは。平成7年3月からの6年間、木島病院で勤務していました濱亮輔と申します。大好きな金沢の地を離れ故郷の珠洲に戻り、はや10年の月日が経ちました。現在は、父が昭和54年に開院した接骨院で診療を続けています。

接骨院での通常診療以外にも、NPO法人ジャパン・アスレチック・トレーナーズ協会認定トレーナーとして石川県内の中学、高校の運動部を中心にトレーナー活動やコンディショニング指導などを積極的に行っています。

今後も地域の皆様に信頼され愛される接骨院を目指し、日々の診療に一生懸命精進してまいります。

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00		○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00		○	○	○	○	○	○

※休診日/土曜日の午後、日曜・祝日



編集後記

立秋 お盆がすぎ、残暑のきびしい日々が続いていますね。熱中症や食中毒など、まだまだ油断は禁物です。火事も気をつけないといけない事ですね。空気が乾燥していることで、火を使っていなくても、火事になることもありますので十分気をつけましょう。

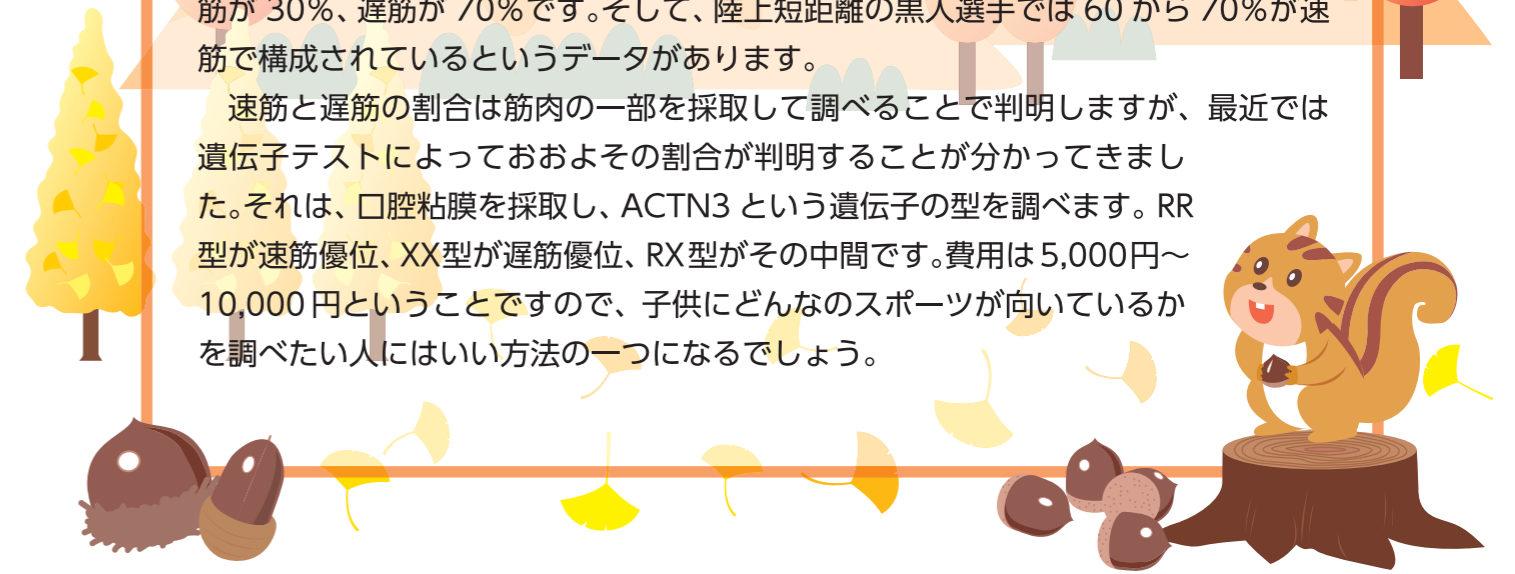
新聞委員一同

木島病院
TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター
TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設
スポーツリハビリ きじま
TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 石川県金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>



新任医師のご紹介



経歴

日本大学医学部卒業
 金沢大学医学部大学院医学研究科(病理学)修了
 金沢大学整形外科入局後、
 射水市民病院(富山県)に勤務
 同病院整形外科部長、副院長を経て、
 2012年より現職

資格・所属学会

日本整形外科学会専門医
 日本リウマチ学会専門医
 日本整形外科学会脊椎脊髄病医
 日本リハビリテーション医学会認定臨床医
 医学博士



ひとこと

はじめまして。平成24年4月より当院整形外科に勤務となりました。地域の皆さまが元気になる医療を提供していけるよう尽力いたします。よろしくお願いたします。

制服新しくなりました

今までの制服に加え、新たな制服が追加となりました。



お口の環境を整えよう!!

4月から病棟と介護センターの口腔ケアを担当することになりました。
 口腔ケア専属の歯科衛生士がいる事で患者さんとのコミュニケーションが向上し、お口の状態を十分に観察することができるようになり、適切な処置を素早く行うことが可能になったと思います。

歯とお口のケアは、全身の健康を守るためにとても大切です。
 口は直接外界とつながっており、多くのものが口から体内へと入ります。そのためお口の中の環境を整え、機能を向上させることは、健康維持にもつながります。

お口の中の環境を整え、機能を高めることによって

- 食べ物をよく噛めるようになり食事が美味しくなります
- 身体機能の回復になります
- 口臭を予防できます
- 会話などのコミュニケーション能力が向上します
- 認知症の予防になります
- 誤嚥性肺炎、風邪、インフルエンザの予防になります

特に高齢者の気道感染の中で口腔ケアと関連している疾患として、「誤嚥性肺炎」があります。誤嚥性肺炎とは、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎です。つまりお口の中のケアをし、細菌の数を少しでも減らしておくことで、感染を予防できる可能性があるのです。



お口のケア、というと口の中だけの問題に思えますが、実は全身の健康に関わっています。正しいお口のケアを行って、健康的な身体をつくりましょう。



介護センター

通所リハビリセンターでは、8月後半に銭屋五兵衛記念館へ行ってきました。リハビリを兼ねて、日頃の歩行練習を生かす目的と利用者の方に気分転換してもらう為の外出レクリエーション企画です。

盛夏の中ではありませんでしたが、館内へ入ると五兵衛をはじめ、銭屋一族ゆかりの品々が展示されており、利用者の方々は一歩らくの間、暑さを忘れた表情で館長の説明を聞かれています。男性の方は銭屋五兵衛の波乱に満ちた生涯に改めて感心した様子で、女性の方は、加賀野菜の特集に興味深げに見ていました。

金沢の歴史にふれて頂いた事で、利用者の方々も色んな刺激を受けたようです。「銭屋五兵衛は頭が良かったんやね」「前から知っていたけど、記念館に行けて良かったわ」と利用者さん同士でお話も弾んでいらっやいました。

今後もまた、利用者の方々に喜んで頂ける企画をセンター職員一同で考え、リハビリへの意欲向上と日常生活の刺激に繋げていけるような外出レクリエーションを続けて行きたいと思っています。



きじま在宅介護センター

木島病院女子ソフトボールの

9月2日(日)大桑運動広場にて病院対抗女子ソフトボール大会に出場しました。今大会の為にユニホームを作り、初心者の多いチームながらみんなで力を合わせて6チーム中3位に入賞する事ができました。次回の大会はさらに上位入賞できるように頑張りたいと思います。



地鎮祭

平成25年度春に木島病院横に新たな建物が竣工されます。そこで工事の無事を祈る儀式が執り行われました。その日は激しい雨の中、工事現場にテントを張り、院長はじめ各関係部署の代表者と施工主が参加しました。お祓いやお清め、刈初の儀や鍬入れし最後に全員でお神酒をいただいたところ激しかった雨もピタリと止み、無事に地鎮祭は終わりました。今から完成が楽しみです。



火災予防のおしらせ



空気が乾燥するこの季節、火災が発生しやすくなります。そこで、火災予防体制の一層の充実を図るため、病院内を僕たち消防委員が見回り運動を行います。患者様によりいっそうの安心・安全を提供できるよう防災に努めて参ります。

