



お互いに血圧測定する高校生

高校生1日病院体験

親仁会は3月25日、高校生一日病院体験を行いました。これは医療分野に関心を持つ高校生に、医療の現場を知ってもらうとともに、実際の医師や看護師、技師の話を聞いて医療系への進学希望の気持ちを高めてもらうと春・夏に実施しているものです。

大牟田・荒尾の5つの高校と今回はじめての柳川・久留米の高校から、例年の倍以上で、過去最高の117名もの参加がありました。

職員に案内されて米の山病院、みさき病院の施設見学を行った後、医師体験では救急救命訓練や血圧測定、聴診などを行い、薬剤師体験では薬作りや服薬指導の説明、看護・介護体験では患者さんの足を拭いたり、ツメを切るなどの体験を行いました。リハビリでは、車椅子体験や実際の訓練の見学を行い、放射線技師体験や栄養士体験では実際の業務の見学や、技師から細かい説明を受けていました。

午後からは各職種毎の懇談会で「この仕事のやりがいや辛いことは何ですか?」といった質問から回答に困るような質問も出され各職種の先輩達が懇切丁寧に答えていました。高校生の皆さんからは「毎年参加して、参加する度にこの職種になりたいと決意を固めることができます」「中途半端では看護師の仕事はできないけど、患者さんとの会話が楽しくて、これなら頑張れる!」などの感想が寄せられていました。受け入れた職場も担当者も、初心に返った一日でした。またご協力頂いた患者の皆様にもこの場を借りてお礼申し上げます。

(感想はホームページに掲載しています)

人権が守れる医療・介護の実現のために



＋＋＋米の山病院の2006年度方針より＋＋＋

2006年4月からの新しい診療報酬や介護保険改定は、患者様・利用者の皆さんの医療・介護にかかる自己負担金の増加や受診の制限につながり、皆さんの生命と健康を脅かすものです。また、医療機関や施設で働く労働者にとっても影響が深刻となっております。こうした中でこそ、地域のみなさんの生命と健康を守り、増進していく活動は益々大切になってきています。

米の山病院の2006年度方針の柱をご紹介し、「安心して住み続けられるまちづくり」を一緒にすすめていきたいと思えます。

先ず、安全・安心・信頼の医療、介護、健診活動を総合的にすすめることです。急性期から慢性期の医療（在宅医療、介護など含む）の高齢化に対応できる高齢者医療をさらに充実させ、

癌や生活習慣病が増加する中で予防活動を重視します。特に、増加している大腸がん検診を1万人に呼びかけ、また、社会問題化しているアスベストに対するの検診や相談活動を旺盛にすすめます。

次に、医療、介護の現場では、「病気になっても患者になれない」「必要な介護が受けられない」という悲痛な声が聞かれます。しかし、私たちは、一人でもそうした方を出さないという決意で受療権を守る医療、介護活動に取り組んでいきます。最後に、命や健康を守るためには平和でなければなりません。戦争放棄を誓った憲法9条を何としても守り、平和な社会、そして生命が大切にされる社会を築いていきましょう。

米の山病院

院長 橋口俊則

家庭での食中毒予防

暖かくなってくると増えてくるのが食中毒。日々から『食中毒予防の3原則』を心がけて確実に防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

原則 1 細菌をつけない（清潔、洗浄）

- 魚介類や野菜など流水でよく洗いましょう。
- まな板や包丁などの調理器具も清潔にしておきましょう。
- 保存する時は、ラップで包んだり、フタ付きの容器に入れ、他の食品や器具類と区別しましょう。



原則 2 細菌を増やさない（迅速、冷却）



- 調理が終わった食品は、時間を置かず早めに食べましょう。（食品に食中毒菌が付いていると、時間とともにどんどん増えてしまいます。）
- 保存する場合は、冷蔵庫の温度管理に注意しましょう。（冷蔵庫の詰めすぎに注意し、庫内の7割程度にとどめましょう。）

原則 3 細菌をやっつける（加熱、殺菌）

- 肉や魚などの調理には十分加熱をして、食中毒菌を殺してしましましょう。
- まな板や包丁、ふきんなども煮沸したり、漂白剤（次亜塩素酸ソーダ）などで殺菌しましょう。



消化器科 科長 後藤良三

普光寺での健康チエック



去る3月7日に三池支部では、恒例の「観梅青空健康チエック」を実施しました。

「健康友の会でーす。健康チエックをしませんか」と呼びかけると、「近頃、血圧はかかってらんけん、はかってもらうかな」「私、骨粗しょう症になつたらんやろか?」「体脂肪と

か血管年齢とかはかられるとですか」などと言いながら、観梅行楽の人々が近づいてきます。中高年齢層の方がたの健康について関心がいかに高いかよくわかります。また健診など受ける機会に恵まれていない人がいかに多いのも、あらためて知ることができました。午前中わずか



2時間余りで、35名の方が健康チエックを受けられました。また、「諫早干拓工事の開門・調査・事業凍結」の署名や、のりバザーにも取り組み、有明海漁業と自然の生態系を守る必要性を訴えました。この日は友の会から8名、米の山病院・本部組織部から5名の職員が参加し、うららかな春の日差しのもと、ほんのりと梅の香りにつつまれた気分のいい健康チエックでした。

三池支部長 下川博子

胃カメラはもう苦しくない!! 鼻から入れる内視鏡

「胃カメラ」と聞くと、苦しい検査というイメージがありませんか? 米の山病院では、楽で安全な鼻から入れる内視鏡検査を市内の病院で初めて開始しました。一般的な口からの内視鏡検査では、嘔吐感が起きることがあります。これに対して鼻から行う内視鏡検査では、のどの奥にある舌根部に触れないため、吐き気はほとんど感じません。

スコープは5.9mmと従来の半分以下の細さ。鼻腔内には麻酔剤を塗布するため鼻の痛みもほとんどなく、検査が終わってしばらく休んでおく必要もありません。また、検査中は医師と会話ができるため、モニターに映る自



分の胃を見て質問をしたり、気分が悪くなると伝えることができます。お互いに余裕をもって検査できるため、安全で正確な検査につながります。辛い、苦しい経験のある方、そのようなイメージから検査を敬遠されている方など、気軽に鼻からの内視鏡検査を受けてみませんか?



2006年度入社式

快晴に恵まれた4月1日、親仁会入社式が行われました。米の山病院には医師3名をはじめ、15名のフレッシュな仲間が入職しました。皆様どうぞよろしくお願致します。

管理栄養士のおすすめ料理

管理栄養士 江崎ヤスエ



たけのこ 筍のつくね揚げ

《栄養素(1人分) エネルギー:154kcal 塩分:0.9g》

たけのこの季節の定番には『たけのこ御飯』『たけのこの木の芽和え』『若竹煮』などありますが、今回はこちらの料理をご紹介します。たけのこを刻んで揚げることで、また違った味をお楽しみいただけるとと思います。この季節ぜひ一度お試しください。



材 料 (1人分) ※材料は1人前ですので人数にあわせて調整してください。

たけのこ 筍(ゆでたもの) .. 20g	淡口しょうゆ..... 0.3g
生しいたけ..... 10g	片栗粉..... 少々
鶏ミンチ..... 40g	揚げ油..... 5g
玉 葱..... 10g	
長いも..... 5g	A { しょうゆ..... 3cc
卵 白..... 3g	みりん..... 1cc
しょうが汁..... 1cc	酒..... 1cc
塩..... 0.2g	だし汁..... 10cc

作り方

- 1) たけのこはゆがく。みじん切りにする。
- 2) 生しいたけはみじん切り。長いもはおろす。
- 3) ボールに1)、2)を入れてよく混ぜ合わせる。しょうが汁、塩、淡口しょうゆ、卵白を入れてさらに混ぜ、片栗粉を入れて混ぜる。
- 4) 1人分を3個～4個分を目安に丸め、170度に熱した油で揚げる。
- 5) 鍋にAを入れて煮立て、4)を入れてからめる。

※お好みで青しそのせん切りや刻みのりを飾る



クイズ 頭の体操

日本国憲法の条文の一部です。()には同じ言葉が入ります。()に当てはまる言葉を答えてください。

国民は、すべての()の享有を妨げられない。この憲法が国民に保障する()は、侵すことのできない永久の権利として、現在及び将来の国民に与えられる。

No.14(3月1日号)の答は「都道府県と一字違い」でした。

解説: これらの単語はそれぞれ次のような都道府県と一字違いです。

わかさま→わかやま やまぶし→やまなし
 がまぐち→やまぐち とっくり→とっとり
 さんま→ぐんま いわし→いわて
 あおのり→あおもり

今回、正解者はいませんでした。

応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただくか受付までお持ち下さい。FAX、メールでも可。〆切は2006年5月末日。正解者の中から抽選で5名様に粗品を進呈します。正解と当選者は次号に掲載します。

機関誌や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

小児科 三池山鍛錬登山

小児科科長 田島重吉

4月2日(日)、第20回小児科の鍛錬遠足を総勢38名で行いました。雨の影響で普光寺までのミニハイキングに切り替え、病院にもどりました。デイサービスで、昼食をとり、縄跳び、輪投げ、ボール投げ、じゃんけん電車などのゲームをして勝った子はくじ引きや菓子のつかみ取りなどをして遊びました。午後からは天気がよくなり、職員、学生ボランティアで三池山山頂まで行きました(途中まで車使用)。来年は天気がよくなることを願っています。

