

しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

そえだ ともみ
福岡志恩病院 看護部長 添田 知美

2019年8月より看護部長に就任させていただきました。

この場をお借りして一言ご挨拶をさせていただきます。

福岡志恩病院は2011年5月に開院し、今年で9年目を迎えました。

整形外科専門の急性期病院として、外来から入院、手術やリハビリ、退院後の生活まで、ひとりひとりに向き合い、寄り添い共に歩むことに大きな意味を感じています。

何よりも患者さんが「その人らしく」ある為に、患者さんや家族の方が「志恩病院に来て良かった。志恩があってよかった」と言っていただけのように、またスタッフも「自分らしく」あり続ける事ができ、スタッフや家族の方が「志恩病院で良かった」と言っていただけのように、私ができることを日々考え、努力していきたいと思えます。

これまでたくさんの方に出会い、たくさんの方に支えて頂きました。

恩返しができるよう、微力ではありますが、日々学びながら責務を精一杯果たす所存であります。どうぞよろしくお願いたします。

それってホントに五十肩？



福岡志恩病院 リハビリテーション部 やの ゆか 矢野 由佳

はじめに・・・

2016年統計 (%)

	全体 (n=50,000)	男性 (n=25,278)	女性 (n=24,722)
1位	肩こり(肩痛) 54.6	肩こり(肩痛) 42.9	肩こり(肩痛) 66.5
2位	頭痛 51.5	腰痛 42.2	頭痛 64.4
3位	腰痛 46.8	頭痛 38.9	腰痛 51.4

肩こり(肩痛)・腰痛持ち全体では、77.8%の方がストレスを感じています！

これに対して、病院受診率は…

肩こり(肩痛) … 21.7%
腰痛 … 54.1%

肩痛は佐賀 56.6%で 都道府県別第8位
福岡 54.3%で 第29位
なんです



どんな病気？



四十肩・五十肩は医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれます。

- ・筋肉
- ・滑液包(潤滑油)
- ・腱(筋肉と骨を結ぶスジ)

どこかの組織が炎症

これらを総称して肩関節周囲炎といいます

上腕の骨と肩甲骨とをつなぐ けん 腱が切れてしまう、けんばんだんれつ 腱板断裂に進行するケースもあります。

肩に強い痛みを感じる点は、四十肩・五十肩と似ていますが、腱板断裂では肩に力が入りにくく、痛みがいつまでも続くことがあり、適切な治療が必要となります。

肩の違和感セルフチェック

- 自分は「四十肩・五十肩」という自覚がある。
- 洗髪や整髪、服を着る際に腕や肩が思うように動かず、不自由を感じることもある。
- 腕を挙げたときに、肩のあたりでジョリジョリとした音がする。
- 水平より上に腕を挙げることができない。
- 腕は挙がるが痛みを感じる。
- 常に肩の周りが痛い。
- スポーツや事故などのケガから回復しても、肩の痛みがなくなる。
- 思い当たるきっかけも無いのに、肩に痛みがある。
- 夜間に肩に痛みがあり、眠れないこともある。
- 肩だけでなく、二の腕(上腕)にも痛みがある。

いくつかチェックがつく方や、心配事がある方は、ぜひスタッフ(理学療法士や作業療法士)にご相談ください。

チェックがつかない人も安心せず、自身の身体を知ることが大切です。
ご自身の身体(柔軟性)を理解し、事前に予防しましょう！



首の後ろで手を組んで肘を正面に向けます。

肩幅くらいに足を広げます



そのまま背骨をそらしましょう。

後方に体を倒さないように



肩の高さで90度肘を曲げます



手のひらは外

まっすぐ横に開きます



手のひらを外にしたまま上にあげます

肩の柔軟性には背骨の柔軟性も必要不可欠なんです！



- 今身体で何が起きているのか？
- 身体の不調はなぜ起きているのか？
- 競技のパフォーマンスがなぜ上がらないのか？

「今の身体を知る事」

は、とても大事な事です。

背骨のストレッチもしっかりと！～四股捻転運動～



股関節をしっかり開排させて、肘をのばして手を付き肩を内に捻っていきます。



～新入スタッフ紹介～

2019年春以降に新たに入職したスタッフを紹介します。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

しばた なみ

♥ 柴田 奈実 ♥ (事務部 医事管理課)

5月より勤務しております柴田です。

整形外科での事務は初めてで、まだまだ慣れない事も多く、皆様にご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、1日でも早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思います。

宜しくお願い致します。

くろいわ えりか

♥ 黒岩 英理香 ♥ (事務部 医事管理課)

8月より医事管理課に勤務しております黒岩です。

以前、医療機関に勤めておりましたが、志恩病院で新たに学ぶことが多々あり、勉強の日々です。

早く業務を覚え、患者さまの頼れるスタッフの一員になりたいと思います。

どうぞ宜しくお願い致します。

たゆもと ちか

♥ 太夫本 誓 ♥ (薬剤部 事務)

薬剤部で調剤補助をしている太夫本です。

医療機関で働くのは初めてですが、周りの方々のお陰で毎日楽しく仕事をさせていただいています。

家では人間の家族に加えて、犬一匹、猫三匹の大所帯で騒がしい毎日を過ごしています。

薬剤室での作業が多く、なかなか皆さんと顔を合わせる機会がありませんが、見かけた際は気軽に声をかけて下さい。どうぞ宜しくお願い致します。

ともぞえ なるみ

♥ 友添 成美 ♥ (看護部 病棟看護師)

5月中旬から病棟看護師として勤務させてもらっている友添です。

3年間ほど整形外科での経験はありますが、新しい技術・知識を学ぶ毎日です。体力には自信がありますので、しっかり頑張っていこうと思います。

わからないことだらけで色々ご迷惑をおかけすると思いますが、笑顔を忘れず、先輩方の指導の下しっかりと頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

はやしだ ちはる

♥ 林田 千春 ♥ (看護部 病棟看護師)

6月より病棟看護師として勤務させていただいております。

整形外科の経験はほとんどありませんが、病棟の先輩方が丁寧に指導して下さるので、早く一通りの業務が出来るよう頑張りたいと思っています。

どうぞ宜しくお願いします。

いけだ りえ

♥ 池田 李衣 ♥ (看護部 病棟看護師)

7月より入職しました池田です。

以前は総合病院で働いていましたが、専門性を高めたいと思い、縁あってこちらで働かせて頂く事になりました。

日々学習し、一日でも早く仕事に慣れて戦力になれるよう頑張っていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

こざこ まきこ

♥ 小迫 牧子 ♥ (看護部 病棟看護師)

8月より勤務しております小迫です。

整形外科での経験はありますが、これからも知識の向上を目指し、患者さんに安心・安全の看護を提供できるように頑張っていきます。

宜しくお願いします。

の だ る み

♥ 野田 留美 ♥ (看護部 病棟看護師)

8月より入職し病棟看護師として勤務しています野田です。
患者さんの笑顔や、元気に退院していく姿を見て、日々私も元気をもらっています。
今後も整形外科の専門性を深められるよう努めたいと思います。
不慣れなところもありますが、どうぞ宜しくお願いします。

こ が ひ と し

♣ 古賀 仁詞 ♣ (看護部 病棟看護師)

10月より病棟看護師として勤務させてもらっている古賀です。
以前は整形外科の有床クリニックで勤務していました。
早く職場に慣れて、今までの経験を生かせるようになるよう、精一杯頑張っていきたいと思います。
どうぞ宜しくお願いします。

つ み ま り こ

♥ 堤 麻梨子 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

4月より理学療法士として勤務させていただいております堤です。
以前も10年ほど整形外科の病院で手術後の方や外来患者さんのリハビリテーションに携わっていました。
新たな環境で最新の医療を提供できるように日々学び、患者さんのより良い生活に結び付けられるように頑張っていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



◆ 編集長の独り言 ◆

福岡志恩病院 放射線部 診療放射線技師長
広報誌「しおん」編集長 兼任

やなが ただし
彌永 直



今年4月から6月にかけてフジテレビ系の月9ドラマで『ラジエーションハウス～放射線科の診断レポート～』が放送されてましたが、ご覧になられた方も結構おられることと思います。

視聴率もなかなか良かったようですので…(笑)

このドラマは、現在集英社「グランドジャンプ」で連載中の同名コミックスが原作です。

主役の五十嵐唯織役は窪田正孝さん、ヒロインの甘春杏役は本田翼さんが演じられ、平成最後の月9でしたので脇を固めるキャストも勢いある俳優さんが選ばれていました。

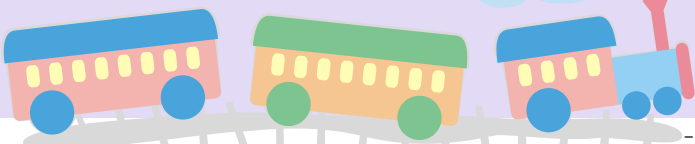
ご存じない方のために放射線技師について少し説明いたしますと、正式には『診療放射線技師』と言います。

診療放射線技師になるには、大学の医学部保健学科診療放射線技術科学専攻等で4年間学習し、卒業後国家試験に合格する必要があります。

(一部3年制専門学校もあり)

主な仕事は、病院でエックス線などの放射線やMRI、超音波などを用い、医師の指示のもと診断に適した画像を提供するといったものです。病院以外でも健診施設やクリニックなどでも働いています。

今まで放射線技師や放射線科医が題材となるマンガやTVドラマが殆んどなかったのが、この機会にあまり目立たない職種ですが私たちの仕事が皆さんに少しでも理解してもらえればありがたいです。



志恩病院クラブ活動 活動報告

福岡志恩病院ではクラブ活動を通じ、楽しくワイワイ職員同士の交流を深めています。

現在、「ゴルフ部」「ランニング部」「テニス部」「美味しんぼ倶楽部」「登山部」「野外活動部」の6つが活動しております。

今後も仲良く楽しく活動する姿を報告していく予定です。お楽しみに!!!

◆ 登山部 ◆

8月3日～4日、1泊2日で大分県の久住山へ登山に行ってきました。

日帰り組も合わせて総勢16名の参加となりました。

天候にも恵まれ、1日目は牧ノ戸～黒岩山～上泉水～下泉水～長者原の3.5時間～4時間コースを登山。

8月なのに、山は涼しい～!

一人ずつしか歩けないような細い道や、肩くらいまで草が生い茂っている道を歩き、岩に登ると360度景色を見渡すことができます。

強風に煽られて帽子がどこかへ飛んで行ってしまったけど気にしない(笑)。

登山後は大分グルメのとり天を食べて、ここで日帰り組とはお別れ。

宿泊組は温泉で汗と疲れを流し、買い出しをして宿泊先の飯田高原ログハウスへ移動。

宴会で楽しいお酒を飲んで早めに就寝。

二日目は男池～夫婦滝～黒川～大観峰を観光。

大自然や美味しい食べ物を満喫し帰宅となりました。

登山を達成した打ち上げの宴会なのか、宴会のために登るのか…(笑)

時々わからなくなりますが、登山部は次の山を目指します!

(記事:川上 幸子)



◆ 編集後記 ◆



福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、手術室看護師の西村です。

暑い夏が終わり秋を迎え、秋冷の心地よい季節となりました。

夏の疲れが出て体調を崩しやすい気候ですが、皆さま体調はいかがですか?

今年も残るところあとわずか… ただいまラグビーワールドカップがたいへん盛り上がり、来年はオリンピックが東京で開催されますね。

スポーツが好きな人も苦手な人も、日本中みんなでオリンピックを盛り上げていきましょう。今からオリンピックが楽しみです。個人的にはバレーボールを応援してます。

次回も広報誌「しおん」をお楽しみに…。

(看護部 手術室看護師 西村佳代子)