

# おおぞら

## 新年明けましておめでとうございます。

この世は「無常だ」と言います。何事も常ならずということでしょう。同じ状態で留まっているものは何一つ無く、川の流れても水が決して同じ地点に止まっははいない。次の瞬間には元の位置では決して有り得ない。つまり「万物は流転する」ということだと思ひます。

これからの時代も私たちの仕事である医療・看護・介護もどのような方向に流れていくのでしょうか。先の見えない不安に思い悩むことも多々有ると思ひますが、未来のことをあれこれ思い煩っても仕方がありません。兎に角生きている今を一生懸命に楽しみ生きることだと思ひます。

## 紛れもなく未来は、今現在の積み重ね

なのですから。

一生懸命に生きることを仏教では

「切に生きる」という様です。

ご飯を食べるときは

「感謝しつつ切に食べる」

ヒトを愛したら「切に愛する」

自分の我ばかり通さず、人の話は「切に聞く」

## 出来る限り、

## 今現在を一生懸命生きること、

これが人生の生き方の極意との事です。

今年も皆さんと共により良い充実した

人生の為に、より「切に仕事に向かいたい」と思っています。

社会医療法人社団 沼南会 理事長  
社会福祉法人 まり福社会 理事長  
檜谷まりこ



平成26年1月6日 仕事始め式典



1月19日は「沼隈病院 休日 乳がん検診・子宮がん検診」です…予約受付中



# 乳がん・子宮がん検診の

# ???



名誉院長 平林光司

**Q1** 数多い癌のなかで、何故この二つの癌では無料クーポンが配布されるのでしょうか？

**A** <sup>かか</sup> 1)罹る方が多い癌だからです。

乳がん1位(1782人) 子宮頸がん4位(511人) (広島県腫瘍登録2008年より)

2)早期発見により、低い負担で高い治癒率が得られる癌だからです。

3)検診方法が確立され、検診費用も安価だからです。

\*日本人の死因の第一位は癌です。癌は進行すると、個人にも国、市にも多大の負担をもたらします。だから安い費用で早期発見が可能な癌には、無料クーポンが配布されるのです。

**Q2** 何故この二つの癌では検診による早期発見が可能なのですか？

**A** 癌のある場所が浅いので痛みもなく発見できるのです。

**Q3** 無料クーポン配布が平成26年4月から大幅に減るそうですが？

**A** その通りです。二つの癌とも今まで5回あった配布が1回に。

乳がんは40歳、子宮頸がんは20歳のみ。

\*今まで国と市が費用を折半して5年経過しましたが、残念なことに利用率が低く1回のみとなります。今クーポンをお持ちの方は3月末までに必ずお使い下さい。

**Q4** 何故クーポンの利用率が低いのでしょうか？

**A** アンケート調査では仕事が忙しくて平日には検診に行けないがトップでした。

働く女性が増えたことは事実ですし、これからの日本にとっても喜ばしいことです。が反面検診の機会を奪っていることも重要な問題です。

**Q5** 日曜日にこの二つのがん検診は受けられないのでしょうか？

**A** このような要望が増えてきましたので、当院では3年前から日曜検診を行っております。今までに23人の乳がんを発見し医療センターで治療して戴き皆さんお元気でいらっしやいます。平成25年は1月から11月までに5人の乳がん、異形成上皮を含む子宮頸がん関連疾患を9人みつけ治療・追求しております。

日曜検診は1月、3月、4月、7月、10月の第3日曜日に行いますので、予約の上、診察を受けていただき、心の安らぎを得て下さい。日曜日にこの二つのがん検診が受けられる病院は、福山・尾道市内では沼隈病院だけです。

# 冬に起こりやすい病気



医師 申正樹

「テレビで風邪薬のコマーシャルが流れるようになると、冬を感じる」と言った人がいます。同感です。

風邪に限らず、季節によって起こりやすい病気は当然あるわけで、冬のインフルエンザはその代表です。ここで「風邪」と「インフルエンザ」をはっきり別の病気として取り扱っていることに気がついてください。

「風邪」は病名としてはあいまいで、「ありふれた病気」の意味に使われることがあります。「うつ病はこころの風邪」という表現は、それくらいありふれた病気だから気軽に考えようという意味にもなるし、だれでもかかる病気だから、人ごとではないと言う意味にもなります。

一般に「風邪」とイメージされる、鼻水、咽の痛み、咳などの風邪症状を示す病気は、もっともらしい病名でいえば「普通感冒」です。とはいえ、風邪は万病のもとといわれるように、最初は軽い風邪症状で発症したが、実は違う病気だということを医者は常に考えなければなりません。「普通感冒」は、抗ヒスタミン剤、消炎鎮痛剤、気道粘液修復薬、漢方薬などで対症療法を行い、数日で治癒した後、初めて診断がつけられる病名かもしれません。

一方、風邪症状で始まることも多いインフルエンザは流行すると、収束するまで皆さんの生活に大きな影響を与える重篤な病気です。インフルエンザで学級閉鎖になれば授業の調整から給食の始末から、私たちのうかがい知れないところで学校の教職員各位は大変な思いをされているでしょう。非日常に楽しい遠足気分の小学生はいるでしょうけれど。

家族がインフルエンザと診断され、高熱に苦しむのを看病するのも辛いですが、自分も疑わしいとなれば発症しませんように、と祈るような気持ちで仕事や家事の算段を考えなければなりません。仕事を休んで回りに迷惑をかけたくないなあ、とか、今休むわけにいかないよ、という気持ちは良く分かります。それでもインフルエンザと診断されたら、素直に休むべき期間は休んでウィルス拡散防止に努めてください。インフルエンザ対策の第一は予防接種、第二は拡散防止です。

心筋梗塞や脳梗塞といった、循環器系の病気も冬に起こりやすいです。高血圧、糖尿病、高脂血症などをベースに進行している動脈硬化が血液の流れを悪くしているところへ寒さで血管が収縮し、心臓や脳への血流が途絶えてしまうわけです。

心筋梗塞で落とした命を悔やんだり、脳梗塞後遺症で言うことをきかなくなった自分の手足をうらんだりしても詮無いことで、循環器系の病気も予防に越したことはありません。予防は高血圧、糖尿病、高脂血症の予防から始まり、治療が必要になってからも血圧、血糖、血中脂質のコントロールに努める事、結局は食事、運動など「健康のためによい」生活習慣を身につけ、治療すべきはちゃんと治療するということですね。





10月

## 第9回 沼隈病院 健康まつりのご報告

来場者：約 600 名  
寄付額：70,285 円(バザー売上)

毎年、地域に根ざした病院を目指して開催しております「健康まつり」を10月27日(日)に「子どもの元気は地域の元気～未来に繋ごう地域の絆～」をテーマに開催しました。5月にオープンした「まり高齢者複合施設 山南」を加えた健康まつりとして、10月の開催となりました。

当日は天候にも恵まれ、来場者も約 600 名とたくさんの方にお越しいただきました。記念講演や備後新選組のよさこい踊りなどのステージイベントや、バルーンアートなどのブース、また、初めての企画となったアニマルセラピーも大盛り上がりでした。ボランティアで参加してくださった地域の方々、様々な形で参加していただきありがとうございました。



9月

まりデイケア 山南では、健康まつりの作品展示に向け9月から活動の時間を使い、作品づくりを行いました。時には教え合い、協力しながら沢山の作品が出来上がりました。ご自由にお持ち帰りいただく作品をご用意したところとても好評でした。



11月

11月9日(土)、毎年恒例となりましたアンプラグギタークラブの皆さまによるコンサートが行われました。100名以上のお客様に来ていただきました。グループホーム入居者の皆様方で合唱隊を編成し、歌を歌い素敵なひと時を過ごすことが出来ました。



12月

まりデイサービス内海で行われた餅つき大会に、まりホーム内海から5人参加させて頂きました。「久しぶりじゃのー」と笑顔で言われており自ら杵を持たれ一生懸命つかれていました。1人3役で、つく、もむ、運ぶ係りと、とても働き甲斐があったようで生き生きとされていました。会話ははずみました。



## information

### 生活習慣病教室 ぜひ、ご参加ください!!

糖尿病・高血圧・脂質異常症等のため治療中の方はもちろん、その家族の方、そして興味ある方もぜひご参加ください。

テーマ **糖尿病** 講師：まりこ先生

日時 1月25日(土)  
10時00分～11時30分(受付9時30分より)

場所 沼隈病院 4階ハートフルホール

**血糖値測定します!!**

※参加費などはお問い合わせください。

沼隈病院 栄養管理課 084-988-1888



### 職員募集 見学は随時対応しています。

職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので幼いお子さまがいらっしゃる方も安心して働けます。

看護師、准看護師  
介護福祉士、介護士  
薬剤師  
理学療法士  
作業療法士  
言語聴覚士  
臨床検査技師

キャリア支援有り!  
資格取得応援!

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください。



沼南会 経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

**まり高齢者複合施設 山南** 福山市沼隈町中山南 1387 番地 ☎(084)988-1767

山南クリニック  
まりデイケア 山南  
まり介護付高齢者住宅 山南  
まりショートステイ 山南  
まり訪問看護ステーション(訪問リハ)  
まり訪問介護ステーション  
山南居宅介護支援事業所



**沼隈病院** 福山市沼隈町中山南 469-3 ☎(084)988-1888

介護老人保健施設 **ぬまくま** (訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション) ☎(084)988-1165

常石医院 ☎(084)987-0045      グループホームぬまくま ☎(084)987-4115      まり居宅介護支援事業所 ☎(084)988-0065

社会福祉法人 まり福祉会

まりホーム熊野 ☎(084)959-1166      まりホーム内海 ☎(084)986-2255      まりデイサービス内海 ☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

沼南会経営管理部 720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3  
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996  
honbu@shounankai.com

ホームページ 沼隈病院 検索

### 【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることのできるよう支援します。

### 【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

### 【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利

沼隈病院は、救急指定を受けた24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は休日や18時以降も受け付けております。

