

健康生活インフォマガジン
池田病院だより

あいことば

Vol. 82

2017.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



血液浄化センター通信

新人看護師の配属部署決定

ふれあい看護体験／感染管理認定看護師

【健康だより】若さの秘訣は、
アクティブ(活動的)さにあった!

第3回 救急医療連携勉強会／
池田メディカルフィットネスセンター

ナーシングホームひだまり

医療安全研修／
ケアサポートセンター開設のお知らせ

第28回 全国介護老人保健施設大会 in松山／
鹿屋訪問看護ステーション

9月 外来診療表

□1階西病棟：内田 利恵子

一階西病棟での配属が決まり、まだわからないことも多く不安・緊張の毎日ですが、先輩方の心強いサポートがあり多くのことを学び充実した日々を送っています。日々努力し正しい知識・技術を身につけていきたいと思ひます。また、患者さんや御家族の方に寄り添い、心のこもった丁寧な看護を行い信頼される看護師を目指したいと思ひます。



□1階西病棟：木原 菜那

7月から配属され、1か月以上が過ぎました。私は急性期の1階西病棟に配属となり、毎日たくさんのことを学んでいます。患者さんと関わるうちに看護の責任感を強く感じることも多く、初めて見る処置や医療機器もあるため、不安や緊張はありますが、プリセプターの方や、その日に指導してくださる先輩方に疑問に思うことを質問しつつ業務を行っています。これからは何事も積極的に日々の学習を重ねて頑張りたいです。

□2階西病棟：平原 有華

7月より2階西病棟に配属になり1ヶ月が経ちました。分からない事、不安な事も多く、毎日が緊張の連続ですが先輩方の丁寧なご指導と患者様からの「ありがとう」という言葉に支えられ、楽しく一生懸命頑張っています。一日一日を大切に、多くの知識・技術を学び1日も早く根拠と自信をもって看護をできるように努力して行きたいと思ひます。



□2階西病棟：東 紗央里

入職して4か月がたち、すべての科を回るジョブローテーションが終わり7月から2階西病棟に正式に配属され1か月が過ぎました。学生時代とは異なり、様々な業務をこなしながら患者さんの症状観察を行うのはとても目まぐるしく毎日気づきの連続です。しかし、良い先輩方に恵まれ毎日楽しく、充実した日々を送っています。これからも努力を重ね忙しくても患者様の気持ちに寄り添える看護師になれるよう頑張っていきます。

配属部署決定

□2階東病棟：石田 昭彦

回復期リハビリテーション病棟への配属になり約一カ月が経ちました。配属当初より職場の先輩方が丁寧に指導して下さるため、少しずつですが業務もできるようになってきました。また、明るく笑顔が絶えない職場の雰囲気のおかげで毎日楽しく業務をさせていただいています。今後は、知識や技術を学びながら一人ひとりの患者様としっかり向き合い、患者様の個別性に合わせた社会復帰を支援できるように頑張っていきたいと思います。



□3階東病棟：鶴田 龍司

この度、3階東病棟に配属となりました鶴田龍司です。入職当初は分からないことだらけで緊張と不安の毎日を過ごしていましたが、プリセプターをはじめ、病棟のスタッフの方々が分からないことには何でも丁寧に指導して下さるため、少しずつではありますが成長できています。1日でも早く病棟業務を覚え、学ぶ姿勢を忘れず、患者さんへより良い看護が提供できるよう頑張ります。



看護部新入職オリエンテーションの様子

若さの秘訣は

アクティブ(活動的)さにあった!



「若さの秘訣」、それは誰しもが知りたいものです。若さの指標となるものの一つとして、血管年齢が挙げられます。血管の老化は動脈硬化とも言えます。今回は動脈硬化を予防する方法=若さの秘訣をご紹介します。

体を動かさずに座ったまま過ごす時間が長いと、動脈硬化が進みやすくなる恐れがあるという研究が発表されました。

座位時間が長い生活をしている人は、時折立ち上がり軽い運動をするとよいと言われています。

座位中心の生活は喫煙と同じくらい悪いと言われています。同時に、運動は薬にもなるということも言えます。

座ったまま過ごす時間が4時間増えると…

脚の筋肉が衰え、肥満になりやすくなる。これらが相乗的に作用し、エネルギー代謝がますます悪くなる。

エネルギーの消費量が減少し、エネルギー代謝が悪くなる。

血管の内皮機能が低下し、交感神経の働きが活発になり血圧が上昇しやすくなる。

血糖を下げるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上昇しやすくなる。

体脂肪を燃焼させるホルモンが不活性になる。

**座ったまま過ごす時間が長く、身体活動が減ると、
心臓病、2型糖尿病、肥満、がん、背部痛、認知症、うつ病、
といった疾患の発症リスクが上昇!**

身体活動が減ることによって発症リスクが上昇する疾患を予防するためにできること、それは紛れもなく“運動”です。



日常生活で必要とされる身体活動のレベルを少しでも超えるものは“運動”と言えます。

座る時間を減らして、運動する7つのコツ！

- ① ちょっとした用事があるときは、車ではなく徒歩で行く
- ② ランチの時間には10~20分ほど歩く
- ③ 仕事の話合いなどは、電話やメールで済まさないで、相手に直接話す
- ④ エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ⑤ スーパー等、買い物に行くときは、あえて遠い場所に駐車する
- ⑥ 家にはテレビのリモコンを近くに置かない
- ⑦ 1時間ごとに立ち上がり体操や運動をする

運動することでこんな若さを手に入れることができるかも！
体が軽くなって動きが楽に♪ 姿勢が良くなり腰痛や肩こりが軽減♪
ストレス発散ができ、表情も明るくなる♪ などなど



こんにちは！保健師です。

まだまだ暑い日が続きますが、水分補給をしながら簡単な体操などで動脈硬化を予防し、若々しさを保ちましょう♪

ケアサポートセンター：徳田、瀬戸口、小牧



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

栄養科 ～口から食べて頂くために～

高齢になると摂食嚥下機能の低下や認知機能低下などにより食事の摂取が困難になることがあります。

ひだまりでは、自分の口から少しでも長く美味しく食べていただけるよう多職種で支援を行っています。

週2回、多職種で食事場面の観察を行い、専門的な視点から意見を出し合います。「オニギリなら自分で持って食べる事が出来そう」「水分には少しトロミが必要では?」「テーブルの高さは?」「食事形態や、義歯はあっている?」など、下の写真は、摂食嚥下機能が低下している方のために、常食からムース食へ食事形態を変えて提供しているものです。ムース食とは、常食をミキサーにかけたものを再度成形して固めたものを言います。

他の職種からの意見で新たな気づきもあり、個別の対応に繋げています。

食事でお困りの事がありましたら、気軽に老健ひだまりスタッフにお声かけ下さい。

老健ひだまり 管理栄養士 西田かおり



常食



ムース食

ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
54名	52名	45名	48名	51名	55名

※どの曜日も受け入れ可能です。新規にご利用を希望される方は下記連絡先まで直接ご連絡いただきますようお願い致します。

※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)

●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。

利用対象者:介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1～5の方(入所サービスは要支援を除きます)。

手続き方法は、当施設が担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたいなどの希望があれば下記連絡先までご連絡ください。

*お問い合わせ先 訪問リハビリ 林(作業療法士)



ホームページアドレス★<http://iked-hp.com>

★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
代表(0994)41-1200 / 通所(0994)41-1725

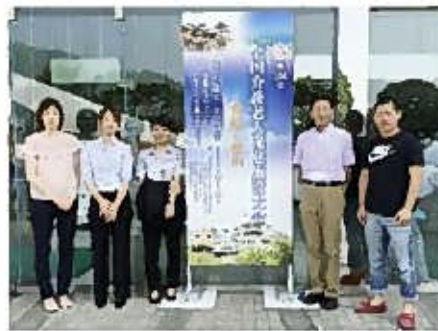
第28回 全国介護老人保健施設大会 in松山

7月26日から28日の3日間、愛媛県松山市において、全国老健大会が開催され、老健ひだまりから職員5名が参加して、大会2日目、3日目に発表の機会がありました。

事例発表は、リハビリ理学療法士 嶋田裕大の【生活行為向上リハビリテーションの経験～また調理ができるように～】、入所介護福祉士 下名真理の【悪性リンパ腫ターミナル期の方への外出支援の実施～少しでもご家族が共に過ごせるために～】、入所介護福祉士 川畑恵利の【水頭症のある利用者の在宅復帰までの経過と考察～菜園畑へGO!! 元気になって父ちゃんを驚かそう大作戦～】でした。3人とも、堂々とした発表でした。

全国大会に参加して、他施設の多くの事例を学べることは施設の質を高めることにつながり、私にとっても貴重な時間を得ることができました。

老健ひだまり 事務 小島聖子



鹿屋訪問看護ステーション

鹿屋訪問看護ステーションでは、年間4校の看護学生の実習を受け入れています。

病棟実習とは違い在宅看護実習では、利用者様が生活する自宅や施設を訪問して利用者、ご家族と会話しながら、学生らしい視点で看護計画を立て、手作りのパンフレットや道具を工夫して一生懸命実習に取り組んでいます。

学生ならではの疑問や質問もあり、指導に当たる私たちも看護の原点に戻り、良い刺激になっています。

良い実習になりました
卒業したらいつか訪問看護に携わりたい...
と、そういう声を聞くと
私たちもうれしい気持ちになります。

今後も訪問看護、
訪問リハビリの思いを
伝えていけるように
頑張っていきたいです。

看護師 迫田文 斎藤淳子



学生さんが作成した呼吸補助具



学生さんが作成したパンフレット

血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

腎臓リハビリテーション

▶運動療法は、食事療法・薬物療法と並ぶ生活習慣病および糖尿病治療の有力な手段です。とくに、日本人の糖尿病の95%を占める2型糖尿病の患者さんで、血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには動脈硬化の予防、老化防止といった点でも効果があることが実証されています。しかし、進行した合併症がある時には、運動がかえって病状を悪化させることもあります。

▶腎臓リハビリテーションは、腎疾患や透析医療に基づく身体的・精神的影響を軽減させて症状を調整し、生命予後を改善して、心理社会的ならびに職業的な状況を改善することを目的としています。運動療法、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神心理的サポートなどを行う長期にわたる包括的なプログラムです。当院では2011年から作業療法士(OT)が透析治療中に常時介入して実践しています。

▶今年2月に行われた第7回腎臓リハビリテーション学会において、上谷耕平職員(OT)がシンポジウムで講演しました。当院血液浄化センターには、県内外から多くの透析関連スタッフが見学に来ています。ご興味がある方はご連絡ください。

血液浄化センター長 屋万栄



上谷OT



ふれあい看護体験

当院では、看護を身近に感じて頂けるよう、毎年ふれあい看護体験を実施していますが今年度は8月7日(月曜)に、志布志高校の3年生2名が参加して下さいました。

当初は緊張や戸惑いが見られていましたが、徐々に緊張もほぐれ笑顔がみられるようになりました。体験を終えた学生さんからは、「患者さんとふれあい『ありがとう』や『気張っていい看護師になってね』等の言葉を頂いた時には本当にうれしかったです」「色々なことを学ぶことが楽しかったです」などの感想を頂きました。

今回のふれあい看護体験を通して、将来看護師という職業を目指す一助になったことを感じ嬉しく思います。今後も継続した取り組みを行っていきたいと思います。 看護部長 堂地由紀子



感染管理認定看護師

1階東病棟 藤本 久美子

私は、平成28年9月から約6か月間、国際医療福祉大学九州地区生涯教育センター認定看護師教育課程「感染管理」を履修し、平成29年7月、日本看護協会認定看護師認定審査に合格しました。

私が、感染管理認定看護師(以下CNIC)を志したのは約2年前、職場の先輩から「藤本さんは感染管理に向いているかもね。」と言われたことがきっかけでした。その当時は、「環境整備の鬼」と言う病棟スタッフもいるくらいでした(笑)。私が、環境整備を大事にしていたのは、ナイチンゲールの著書で現在でも全世界の看護に影響を及ぼしている「看護覚え書」を読んだことからです。同書は13章から構成され、看護を理論的に列記しています。中でも、①きれいな空気や水、採光に配慮する ②ベッドや寝具類はこまめに交換する ③清掃を行い、清潔を保つ ④患者様の表情や顔色、排泄物を観察して患者の体調を知る、などが記されています。ナイチンゲールの言葉から、患者さんやスタッフの為に安心・安全な療養環境や職場環境を提供したいという信念が育まれ、感染管理の重要性を理解することができました。看護師が担う感染管理の意義は、患者の最も近くに存在し、清潔維持への援助を通して患者環境を整え、積極的に感染を予防することにあります。また、様々な処置やケアによる感染リスクをアセスメントし、直接ケアによる感染リスクを予防的に減らす必要があります。それは、看護師が患者の状態をどの職種よりも緻密に観察でき、感染発生の兆候を発見しうる最も近い存在であるからです。そして、看護師は多職種と連携・調整する能力を日常業務の中で発揮しています。

患者さんを中心としたチーム医療を提供するために、私がCNICとして他の職種との連携・調整を図り、現場の感染対策の状況把握を行ってスタッフと共に考え、改善・実践に導く関わりをすることで、当院の感染管理を推進していきたいと思っています。

CNICは、多職種と協働しながら、医療を提供する場で働くあらゆる人々及び患者さんとそのご家族に対し、医療関連感染の予防と管理を組織横断的に推進する能力を発揮することが求められています。これからは、院内外を問わず感染管理について皆様と関わる機会が増えると思います。CNICとして、「共に考え、学ぶ人」、「優しく楽しい人」をモットーに、常に笑顔で頑張っていきたいと思っています。どんな事でも構いませんので、気軽に話しかけてください。そして、CNICである私をどんどん活用していただければ幸いです。

終わりに、CNICの資格を取得するまでに親身になり支援して頂いた池田病院、温かく送り出し、応援してくれた病棟スタッフや大事な仲間たち、家族に深く心から感謝しています。今後とも宜しくお願い致します。



救急医療連携勉強会

第3回救急医療連携勉強会が、8月4日当院多目的ホールで開催され、大隅肝属地区消防組合救急隊員及び当院医師・看護師等含む70名が参加しました。

この勉強会は、救急搬送業における病院前救護の質の向上及び充実・強化を目的に開催されています。当日は、救急隊員からの症例報告に基づき検証・考察を行い、質疑応答後に富士川医師(当院救急センター長)より今回の症例についてのまとめが行われました。

今後も救急隊員等との連携を図りながら、よりよい地域の救急医療に貢献できるよう継続して行って参ります。

経営企画室 永明 監



リハビリ特化型デイサービス

病気や加齢による体力不足を感じている方、運動で以前の生活を取り戻しましょう!!



池田メディカル
フィットネスセンター
Ikeda Medical Fitness Center

鹿屋市による介護予防・生活支援サービス事業
(総合事業)が、はじまりました

○運動内容



空圧式マシンで全身の筋力増強

有酸素運動で体力向上

レッドコードによる柔軟性の改善

ルームランナーで歩行能力向上

○1日のプログラム(月曜日～金曜日)

土・日曜日は休み(祝日は営業)

対象者	内容	時間	費用
総合事業 要支援	送迎	8時40分～9時20分	要支援1 (1回) 378円 要支援2 (1回) 389円 ※その他、月の加算あり
	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	9時30分～11時30分 (月・木は11時まで)	
	送迎	11時40分～12時20分	
総合事業 要支援 要介護	送迎	12時30分～13時10分	要介護1 (1回) 578円 要介護2 (1回) 644円 詳細はご連絡下さい ☎45-4536 (ほしの)
	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	13時20分～16時30分 (総合事業は90分)	
	送迎	16時40分～17時20分	
一般(40歳以上) 月・木のみの	○機能訓練	11時～12時15分	540円(1回)

医療安全管理研修について

医療安全管理研修は感染管理研修と同様に、年2回実施する全職員参加の必修研修です。これまで、前・後期に分けて開催していましたが、交代制勤務や多忙な業務の中、全員が参加することは難しい状況にありました。そこで今年度は、以下のとおり【各課題を同一テーマで2回開催し、6クールのうち最低2課題を履修する】という新たな形式を試みています。

【平成29年度の設定課題】

- ① 医療安全の考え方 ～医療安全文化醸成のために～
- ② 医療安全 ～事故防止の基本的な心構え、事故発生時の対応～
- ③ 取り違えてはいけない薬を知る ～医療安全の基礎知識～
- ④ Stop! 転倒・転落 ～患者の安全を守るには～
- ⑤ 患者・家族へのかかわり方 ～接遇・マナー～
- ⑥ 医療機関における5S活動を知る

8月17日(木)には2クール目の【医療安全：～事故防止の基本的な心構え、事故発生時の対応～】について実施しました。

今年度は全員参加100%履修を達成できるよう、取り組みたいと思います。



医療安全管理室室長 知哉 修

ケアサポートセンター開設のお知らせ

平成29年8月1日より、従来の地域医療センターと患者サポートセンターが統合され、ケアサポートセンターが開設しました。医療ソーシャルワーカー7名、保健師3名、看護師2名、フロアマネージャー2名の14名で新たなスタートとなりました。

まだまだ、スタートしたばかりで、手探りの状態ではありますが、院長の思いである「地域の方々に貢献できる病院」である為に、患者さん、ご家族に安心して当院を利用して頂けるように努めていきたいと思っております。

また、地域の中核病院としての役割が果たせるよう、前方連携、院内連携、後方連携を円滑に進めていけるよう努力してまいりますので、皆様のご支援とご協力を宜しくお願い致します。

ケアサポートセンター 師長 上之原浩美

お気軽にお立ち寄り、お問い合わせ下さい。

お待ちしております。

受付時間：月～土曜日（8時30分～17時30分）

祝日・年末年始を除く



池田病院 外来診療表

9月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	担当医 吉留悦男	担当医 吉留悦男	白濱浩司	中嶋秀人	池田大輔	白濱浩司
腎臓内科	吉留悦男	吉留悦男	池田徹	池田徹	吉留悦男	
透析内科	古城卓真 久保拓也 春田隆秀 (11日・25日)	屋万栄 古城卓真 久保拓也	屋万栄 古城卓真 久保拓也	古城卓真 久保拓也	屋万栄 古城卓真 春田隆秀	屋万栄 久保拓也 春田隆秀
腎炎専門外来				屋万栄		野崎剛 (30日のみ)
血液内科	大納伸人 中嶋秀人	大納伸人	大納伸人 中嶋秀人	大納伸人		中嶋秀人
神経内科	安藤匡宏			岩田真一		池田賢一 (2日・16日・30日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸章雄 (11日・25日) 堀之内史郎	有馬卓志 堀之内史郎 今中大	平峯靖也 堀之内史郎	今中大 堀之内史郎	森内昭博 佐々木文郷 堀之内史郎	柴藤俊彦 (9日のみ) 今中大 (2日・16日・30日) 寒川卓哉 (2日・16日・30日)
呼吸器内科		上野史朗	寒川卓哉	舩博晃	上野史朗	寒川卓哉 (2日・16日・30日)
呼吸器外科				横枕百哉 (7日・21日)		
糖尿病内科		菊池晃	上久保定一郎 (27日のみ)		西牟田浩	
循環器内科	東福勝徳	池田大輔	東福勝徳	池田大輔	東福勝徳	池田大輔
脳神経外科 脳・血管内科		富士川浩祥	富士川浩祥			
脊椎・脊髄外科					森正如 (1日のみ) 山畑仁志 (15日のみ)	
リハビリテーション科	鶴川俊洋	鶴川俊洋		鶴川俊洋	鶴川俊洋	川津学 (2日・16日)
整形外科	有島善也	有島善也		有島善也 川井田秀文	有島善也 山元拓哉 (22日のみ) 川上広高 (1日・15日)	
放射線科(画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	宮川勝也
乳腺外科	船迫和 白濱浩司	白濱浩司	船迫和	船迫和	船迫和 白濱浩司	船迫和
歯科	奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏 淵田亜沙子		奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏
血液内科			中嶋秀人			
循環器内科	東福勝徳			池田大輔		
呼吸器外科		中村好宏 (12日・26日)				
整形外科				梶博則 (14日のみ)		
放射線科(画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和	船迫和
歯科	奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏 淵田亜沙子		奥家信宏 淵田亜沙子	奥家信宏

【受付時間】 午前…8:30～11:00 午後…休診 (午後診療は、予約以外は休診となります)
※急患の場合この限りではありません。

- ※一般内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。
- ※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)
- 予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更 TEL:0994-45-5278 FAX:0994-45-5259	放射線科 TEL:0994-45-5163 FAX:0994-45-5271	健康診断・人間ドック TEL:0994-40-8782 乳がん検診も承ります。	歯科 TEL:0994-43-6468
--	---	--	-------------------------------