



お元気ですか

第46号

第13回 西伊豆地区TQM発表会

今年も西伊豆地区のTQM発表会が松崎町 生涯学習センターにておこなわれました。
西伊豆病院から5題・しおさいから2題・土肥クリニックから1題が発表を行いました。
8題の中から審査され、上位2チームが健育会の全体発表会へ参加します。



発表の内容は次ページへ

TQM発表会

『もっと食べたいムース食』

チューボウですよチーム

昨年から取り組んでいるムース食の提供は1日1食であり、調理員1名が担当していました。病棟からの要望もあり、見た目も良く患者さんが思わず食べたいムース食をもっと提供したいと思いました。そこで、ムース食の研修を栄養科内で行い調理員1人ではなく5人が作れるようになりました。またにムース食の形やメニューも今まで30種類から90種類へ増えたので、毎食ムース食の提供が可能となった。今回の活動は栄養科全員で仕事を分担し、個人の目標として一人ひとりの協力のもとに成り立った活動だったと思います。問題点としては、退院後自宅でミキサー食に戻ってしまうことがほとんどで、自宅でのムース食を進めるためにマニュアルの活用を検討していきたいと思います。今後もムース剤の開拓による新しいメニューや味の幅を広げていく計画です。

『フットケアチェックリストの作成及び評価』

透析チーム

近年、高齢化が進んでいるわが国では、足の病変の患者さんも増加している。その中でも糖尿病の合併症及び透析患者さんにおいては、足病変の悪化の危険性は高いため、早期発見・早期治療が重要となる。まずは、フットケアの研修へ参加し、基礎となる足の状態を把握するためのチェックリストを作成した。透析をしている患者さんで糖尿病の方14名を優先に足のケアを開始しチェックリストを使って足病変の早期発見・早期治療へ向けて活動した。しかしチェックリストも記入する人によって違いがある事に気づき、統一した基準をつくり続けていく。今後はパンフレットを作成し自宅でもできるマッサージやお手入れ法を指導していきたい。

『口腔ケアの意識の向上』

3階病棟チーム

口腔ケアは、口腔の疾病予防・健康の維持・増進をはかり、リハビリや肺炎の治療的实施としても注目され重要と考えられる。そこで、職員の意識調査を行い、他の病院の見学、職員にケア指導、しっかりできているかのチェックシートの作成・活用し、マニュアルを作りパンフレットの作成をした。最後に再度、職員に口腔ケアの意識調査を行った。その結果より職員の意識の向上につながった。

『入院リハビリの現状と維持期削減策』

理学療法科チーム

西伊豆病院は救急病院である為、早期退院を目指しています。リハビリにかかる実施期間を短縮することで、少しでもリハビリ患者さんの不安や負担を解消し、早期退院を促す事ができればいいと考えています。

平成20年1月から9月までの入院患者さんを対象に情報収集し統計をとった。その結果、骨折部位によってリハビリを開始してから効果が上がる時期と停滞する時期(維持期)を提示し、今後の患者さんへの説明や退院に向けての準備する目安を明確にした。



『ご案内係の活動報告』

外来チーム

患者満足度調査レポートより、利用者さまより、満足に欠ける指摘や1階廊下・受付の混雑からスムーズな受入れを提供する為に、ご案内係を設置。

アンケート調査の実施から、不便・不安の軽減、混雑の回避ができた。さらに相談を受けることで、精神的な支えにもつながったと考える。

西伊豆の皆さんへ

内科医 高橋 徳幸

西伊豆病院に赴任してから、早いもので9か月が過ぎました。この地域で仕事をし、感じたことや気づいたことを皆さんにご報告いたします。

◎ 西伊豆の人々・・・とにかく優しく、温かい。

皆さんおおらかで思いやりがあり、温かい心をお持ちです。力を合わせ、自然を愛して慎ましく暮らしておられます。訪れる者に対するおもてなしの心が自然に身についておられます。お隣さんも家族の一員のような地域のつながりを大切にし、伝統を後世に確実に受け継がれています。いずれも現代の日本が忘れかけている心であり、それが地域に息づいている様子に感激しました。

◎ 大自然が育む、西伊豆の心

このような人柄は、西伊豆の大自然と無縁ではないと感じました。ここには、時には穏やかで息をのむほど美しく、時には理不尽なまでの厳しさを持つ自然があります。これは、他者を受け入れお互いを思いやり、力を合わせて困難を乗り越えるという、生きる知恵をこの地域の人々に授けたと感じます。



◎ もう少しだけ、ご自身の健康について関心を持って頂きたい ・・・私の願いです！

医師は皆さんの健康の案内人にはなれても、代わりをすることはできません。皆さん「おおらか」なのはよいのですが、裏を返せば「おおざっぱ」ということもできます。地域柄、塩分の多い食事が災いしての高血圧や、甘いものを摂っての糖尿病、脂ものの取りすぎによる高脂血症など、いわゆる生活習慣病は特に注意が必要に感じます。「よくわからないから先生にお任せするわ」ではなく、自分の健康は自分で守る、病気になって困るのは自分自身だという気持ちを持って頂きたいと、切に願う今日この頃です。日々の小さな積み重ねこそが健康には最も大切です。もしもご自身の体調で気になることがあれば、是非スタッフに相談してください。



時間は限られていますが、これからも皆さんの健康のお役に立てるよう、微力ながら精進してまいります。



健育会グループの概要



ご存知ですか？

西伊豆病院は『健育会』というグループに属しています。

『健育会』には、約2000人の職員がいます。



花川病院

竹川病院

ケアセンターけやき

コタウクリニック

土肥クリニック

西伊豆病院

訪問看護ステーションゆうあい

介護老人保健施設しおさい

熱川温泉病院

石巻港湾病院

ひまわり在宅事業部

石巻中央包括支援センター

いわき湯本病院

ケアポート板橋

グループホームかもめの家

ライフケアガーデン湘南

ライフケアガーデン熱川

つわぶきデイサービスセンター

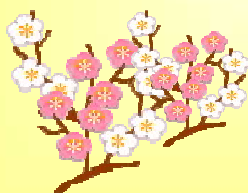
病院は、北は北海道から南は西伊豆まで6つの病院を有し、施設は8施設を有しています。病床数は1413床に及びます。また、訪問看護や訪問介護・在宅介護事業所などは32事業所あります。

健育会は『心を豊にする病院グループ』をビジョン(目標)としています。これを実現させるための一つとして、研修・研究会などを行い有効な情報を共有し、お互いを高め合い、それぞれの地域に合った理念を掲げて取り組みを行っています。

早いものでしたが3月末をもちまして東京の病院へ転勤する事となります。地域の皆さま・職員には大変お世話になり、多くの楽しい思い出を頂戴し感謝申し上げます。有難うございました。

岩地の海と魚、お酒が好物でした。

後任としましては、マネージングディレクター
経営管理者 徳丸隆文・事務部長 須田
潔が着任します。今後もご愛顧賜りま
すようお願い申し上げます。



Ma-D (マネージングディレクター)
兼務 事務部長 石原好樹



【お知らせ】

21年度の勤務医増員について

4月1日より着任

守屋仁布 医師 (外科)

成島仁人 医師 (総合診療科・小児科)

5月1日より着任

堀 雄 医師 (循環器科)

7月1日より着任

野々上智 医師 (小児科・救急診療)

その他医師とも入職交渉中



堀 雄 医師



成島仁人 医師

平成21年4月より新しく上記医師が着任します。信頼の地域医療を目指し今まで以上にチーム力を発揮していきたいと思っております。宜しくお願い致します。

日本は世界唯一の被ばく国であるために、放射線というと原子爆弾をイメージしてしまい、どうしても畏怖されがちに思われますが、放射線は私たちの身近にも存在しています。

放射線とは、目に見えません。においもしません。さわれません。体にあたっても熱くも冷たくもなく、私たちの五感には感じるできません。ひとえに放射線といっても様々な種類があり、医療現場では主にエックス線やガンマ線が使われています。他にもアルファ線、ベータ線、電子線、中性子線などがあり、それぞれ異なる性質をもっています。



放射線について

意外と知られてはいませんが、私達が普通に生活していても、自然界にある放射線から被ばくしています。

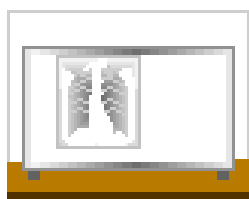
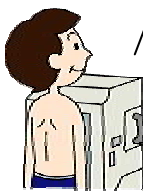
これらは自然放射線といって、宇宙からの放射線や呼吸や食品の摂取による被ばく、地中や建物の壁などからも被ばくを受けています。

また被ばくの量には、地域間格差もあり、岐阜県が最も高く最も低いのは神奈川県になります。関東や東北地方は比較的自然放射線は少なく、香川県を除く四国や岐阜・長野・福井県は高めになっています。

私たちが暮らす静岡県は、幸いなことに国内のなかでも自然放射線の低い地域となります。

さらに、外国には自然放射線の量が大変多い地域があります。ブラジルのガラパリでは日本の70倍もあり、アメリカのデンバーでは5倍近くあります。このことは1年間に自然放射線を胸のエックス線写真1400回分受けている地域もあるということになります。このような地域を対象として色々と調査が行われていますが、人体に対する放射線の影響が現れたという証拠はありません。

放射性物質が含まれている放射能泉「ラジウム温泉」は湯治に代表される効能の温泉として有名です。ごく微量の放射線は人体にとってはむしろ免疫細胞を活性化させる働きをすることがわかっています。



放射線の被ばく線量と影響

実効線量	mSv	ミリシーベルト (放射線の照射による人体への影響を表す単位)
0.05	mSv	ラジウム温泉 1回の被ばく線量
0.05	mSv	原子力発電所の事業所境界での1年間の被ばく線量
0.1~0.3	mSv	胸部X線撮影 (検診などでも撮影する、胸のレントゲン)
0.3	mSv	宇宙からくる宇宙線の1年間の被ばく線量
1.6	mSv	地中や建物の壁などからの放射線。1年間の被ばく線量
2.4	mSv	1年間に自然環境から受ける放射線 (世界平均)
4	mSv	胃のX線撮影 (バリウムを飲んで胃を検査する)
7~20	mSv	CT撮影 (撮影部位によって被ばく線量の差あり)
50	mSv	放射線業務につく人が1年間に被ばくしてよい限度
250	mSv	白血球の減少
500	mSv	リンパ球の減少
1000	mSv	急性放射線障害 悪心 吐気 水晶体の混濁
2000	mSv	出血 脱毛など 5%の人が死亡する
3000~5000	mSv	50%の人が死亡する (脱毛・永久不妊・白内障・皮膚の紅斑)
7000~10000	mSv	99%の人が死亡する

普通に生活していて体調が悪く病院で放射線の検査を受けたとしても、人体に影響が出るほどの被ばく量になるには数百から数千倍の開きがあります。検査の為の被ばくを恐れる必要はありません。

西伊豆病院 放射線科

お手軽レシピ

今や5人に1人の“国民病”

花粉症

ヨーグルト習慣 で症状を緩和する！

花粉症の方は、ヨーグルトを毎日食べる習慣を！

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸の健康を保つことで、花粉症の症状をやわらげます。

即効性はないので、毎日食べ続けることがポイントです。

簡単デザートで、おいしくケアしましょう！

粒あんヨーグルト（1人分）

混ぜるだけで意外なおしさ！



プレーンヨーグルト1/3カップに、ゆであずき(市販品・加糖タイプ)大さじ1〜2をのせる。

1人分87Kcal 塩分0.1g

コーンフレークといちごのヨーグルト（1人分）

いちごでビタミンCもプラス！



コーンフレーク1/3と食べやすく切ったいちご3個を混ぜ、プレーンヨーグルト1/3カップをかける。

1人分97Kcal 塩分0.3g

ヨーグルトのきなこ黒みつがけ（1人分）

ヨーグルトが和の甘味に！



プレーンヨーグルト1/3カップに、きなこ大さじ1と黒みつ小さじ1〜2をかける。

1人分94Kcal 塩分0.1g

抹茶ヨーグルトミルク（1人分）

抹茶も花粉症によいとされる食材です！



抹茶小さじ1と砂糖大さじ1を混ぜ合わせ、プレーンヨーグルト1/3カップにすこしずつ加えて混ぜる。牛乳1/3カップをすこしずつ加えてのばす。

1人分130Kcal 塩分0.2g

フルーツヨーグルト

（1人分） 好みのフルーツを適当にまぜて！



伊予かんの果肉3房と食べやすく切ったりんご1/8個を盛り合わせる。プレーンヨーグルト1/3カップにはちみつ小さじ1〜2を加え混ぜ、くだものにかける。

1人分94Kcal 塩分0.1g



近年、花粉症に悩まされる人が急増しています。

花粉症はアレルギーの疾患の1つです。

ヨーグルトをいろいろな組み合わせで楽しく食べてみませんか？

西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～健育会グループ～】

❁ 土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0559-99-1234

土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「家弓」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。

❁ 介護老人保健施設 しおさい 入所の相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、2月には「節分」3月には「ひな祭り」4月には「お花見」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます

❁ ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 42-3066

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



勉強会のご案内



当院では、毎週木曜日の午後6時より「イブニングセミナー」と称して勉強会を行っています。

内容は、医学的な事からお薬の事・簡単なオムツのあて方など、幅広く行っています。

セミナーの時間は約30分。一般の方も参加できますので、興味のある方は是非ご連絡下さい。

医院・施設の方も大歓迎です。一緒に勉強しましょう。

3月の予定	3月 5日	1年を振り返って 看護師	3月19日	リハビリパンツについて
	3月12日	身体拘束廃止について	3月26日	接遇 クレーム対応

内容については変更の可能性もあります。お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 西伊豆病院 0558-52-2366

教育委員会 土屋喜栄子

参加希望の方は、資料の用意がありますので事前に左記までご連絡下さい。

『 お元気ですか 第46号 』

平成21年2月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

