

73号
2017.3

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

鈴木管理栄養士

嚥下食の
勉強会・試食会

Contents



病院ニュース

- P2 在宅医療懇談会
- P3 「絆」で医療格差は埋められる 坂本壮
- P4 看護部「ナイチンゲールの教え」実践報告会
- P4 健育会グループ TQM活動発表セミナー

医療情報

- P5 マスクの着用方法・手指消毒手順
- P6 今年度の各種健康診断について

栄養関連

- P7 食物繊維の効果 簡単レシピ「きんぴらごぼう」





在宅医療懇談会

具合が悪くなり入院、治療し良くなって在宅へ退院といった流れの中で、高齢者が自宅で生活を継続していく上で、ご家族の関わりに加えて重要な役割を果たしているのが、ケアマネージャーなど福祉の関係者です。ご病気や入院を機に様々な問題が起こるのが現状です。したがって介護に関わる関係者の力が重要となります。

この『在宅医療懇談会』は医療と介護の連携と地域でのレベルアップを目的に、介護支援事業所・社会福祉協議会・包括支援センターや介護施設で働く方を対象に勉強会を行っています。

勉強会は、主に当院の医師が講師を務め、参加者のアンケート調査をもとに、地域に向けて必要な題材を検討し決めています。また、質疑応答などで先生方と話せる機会を持つことは、相談しやすい顔の見える関係作りへつながります。

実施月	勉強会タイトル	講師
平成28年6月	当院における入院病名1位の『心不全』	林先生
平成28年9月	介護の人に知って頂きたい お薬のこと	牧野先生
平成29年1月	糖尿病について	西村先生
平成29年2月	初心者でも安心 初めての嚥下食	管理栄養士 鈴木
平成29年3月21日(予定)	病院を受診するタイミング	坂本先生

●第4回在宅医療懇談会 『初心者でも安心！ 初めての嚥下食』 平成29年2月16日



今回は、初めて管理栄養士による勉強会でした。嚥下食をテーマにスライドで説明し、実際に嚥下食とムース食を試食して頂きました。

嚥下食は、「とろみ付ほうじ茶」「オムレツ」「フレンチトースト」「鮭のムニエルとタルタルソース」「ほうれん草の煮びたし」

ムース食は、「お粥」「鶏肉のポワレ」「ポテトサラダ」

嚥下食は少ない量でもエネルギーが取れるように高カロリーに作っているそうです。栄養科スタッフの協力もあり、たくさんの試食ができました。普段は、病院の栄養士と話をする機会がないので、退院後の食事の注意点や普段の食事まで、幅広い質問がされました。

次回、平成29年3月21日

講師は坂本医師 タイトル『病院を受診するタイミング』です。





2015年5月、私は東京都の大学病院から西伊豆健育会病院へ異動し働くことになりました。今までは救急医、集中治療医として都内の救急車の対応や集中治療室で重症な方の治療を主に行っていました。西伊豆健育会病院では一内科医として外来を中心に多くの患者さんと出会い、日々学ばせていただきました。また訪問診療では実際に患者さんのご自宅を拝見し得ることが多くありました。都内と比較し僻地では医療格差の問題から質の高い医療を受けることができないと感じる人もいるかもしれません。都内では病院の数も多く、心筋梗塞や脳卒中に対する専門的治療を行うことができる病院も多々存在しますが西伊豆ではそうはいきません。心筋梗塞に対するカテーテル治療や脳卒中に対する専門的治療を行うためには車で1～2時間の移動を要します。地理的な問題だけを考えれば受けることが可能な医療の制限や移動の負担があることは間違いありません。実際に私もここに来るまではそのように思っていました。



ある日私が当直をしていると、意識が悪く、歩くことができなくなった70歳代の女性（Aさん）が救急車で来院しました。血圧が高く、診察をすると右半身の麻痺を認め、精査の結果、脳出血と診断しました。現在の状態や出血の程度から専門病院への転院が望ましいと判断し、その後転院となりました。ここまでの話だけでは、僻地では専門的な加療が受けられず治療の介入が遅くなり悪いことだらけだと思ってしまうかもしれません。しかし本当にそうでしょうか。Aさんの病状を説明しようと、診察室へご家族を案内するために声をかけると、病院の待合室には家族や友人、近所の方など10人以上の方が集まっていました。みなさんAさんを心配し集まったのです。



急性心筋梗塞や脳卒中は根本的な治療は専門病院で行う必要があります。当院で行うことが可能な治療は限られます。しかし、専門的な治療が速やかに行われたとしても、病気が発症してから時間が経ってしまった場合には奏効率は低いのです。逆に専門的な治療でなくても、早期に治療介入できれば症状の改善は期待できます。Aさんは自宅で倒れているところを発見され救急搬送されたのですが、発見者は近所の方でした。普段ならばゲートボールのために集まるAさんが時間になっても来ないため心配し家まで見に行き発見に到ったのです。

マンションがたくさん建ち並ぶ都内では病院までの距離は近いかもしれませんが、隣の部屋に誰が住んでいるのかも知りません。また知っていたとしても気にかけることはほとんどありません。近所の方は近いようで遠い存在なのです。

西伊豆健育会病院は専門的な治療を行うことは困難でも初療（専門的な治療までの適切な介入）は十分に行うことが可能です。人と人との繋がりを今まで以上に大切に、早期に受診することができれば適切な医療介入は十分に行うことができます。Aさんを心配する10人を超える方が集まっているのを見て、人と人との繋がりの大切さを私は再認識しました。「絆」で医療格差は縮めることができる、本気でそのように感じました。

あっという間の2年間でしたが、みなさんから学んだことは非常に多く、感謝してもしきれません。少しでも還元できるように日々努力していきたいと思います。



■平成28年度 看護部『ナイチンゲールの教え』実践報告会

【発表演題】

- 2階病棟Aチーム 『急性期における患者の看護～せん妄状態にある患者の対応を振り返って～』
- 3階病棟Aチーム 『心不全で入退院を繰り返していた患者の看護～自宅退院に向けて関わりを振り返る』
- 2階ケアワーカー 『清潔ケア 週2回の入浴介助に向けての活動』
- 外来 『みえないものから見えてきたこと』
- 新人看護師 『活動意欲の低下した患者への援助』
- 2階病棟Bチーム 『大腸癌末期の緩和療法を受ける患者とその家族に対しての看護を振り返って』
- 3階病棟Bチーム 『本人の想いを尊重した在宅看護』
- 透析 『ASOにて足趾切断後の残趾に発生した熱傷の看護』
- 3階ケアワーカー 『私達、見ためにこだわってます～清潔ケアの充実を目指して～』

実践報告は全部で9題の演題を2日間にわたり行われました。
当院の看護部は5年前より『看護覚え書』の唱和を継続しています。
症例を発表することで、活動や実践を振り返り、全体で共有しています。



■健育会グループ TQM活動発表セミナー

健育会グループでは、医療の質の改善活動を全ての病院・施設が行っています。各病院・施設の代表が、この『TQM活動発表セミナー』で発表します。

今年で第11回となり、参加者の職種は多種に渡り、約210名が集いました。発表演題も17題という過去最多となりました。



褥瘡の早期発見 ～職員の意識の変化を目指して～

西伊豆健育会病院

発表者

褥瘡委員会

川添裕樹



当院の発表は、褥瘡委員会の活動です。

褥瘡(じよくそう)は、床ずれのことをいいます。寝たきりの方など、同じ体制で長時間いることで血流が悪くなります。初めは圧迫を受けた部位が赤くなり、水泡や紫斑が現れます。深くなると壊死が進み菌の感染を起こす場合もあります。そうになると、壊死組織の除去や洗浄を繰り返し行い、治るまで時間もかかります。

今回の活動は、褥瘡が深くなる前の発赤の時に発見し、継続して観察していくことを目標に、システムを作り、看護師だけでなく係わるスタッフが、常に患者さんに気を配り、褥瘡の発生を意識できるように行った活動を発表しました。

■入院患者さん面会について

各地でのインフルエンザ流行に伴い、2月から3月の月上旬にかけて入院患者さんの面会制限と、リハビリ室は病棟に隣接しているため、外来リハビリも中止させて頂いております。面会に来られた方、リハビリで通院されている方には、不便をおかけして申し訳ありませんでした。ご理解とご協力をありがとうございました。入院患者さんは、抵抗力が低下し外部から持ち込まれた菌に感染しやすく重症化することもあります。そのため十分な予防が必要となります。感染拡大を防止し、患者さんをお守りするためのものです。尚、まだまだインフルエンザの感染はありますので、引き続き下記にご注意ください。



注意点

- ご面会は、可能な限り短時間にして頂くようお願い致します。
- ご面会時は、マスクの着用、手洗い、手指消毒をお願い致します。
- 発熱・咳・鼻水などの感冒症状のある方は、面会をご遠慮ください。
- インフルエンザなどの感染症の可能性のある方は、面会をご遠慮ください。

マスクの着用方法(不織布使い捨てマスク)



①顔のサイズに合ったものを選びましょう。マスクの表と裏を確認し、ノーズワイヤーを曲げます。



②マスクをかけて、鼻に密着させます。



③マスクを伸ばして、あごを覆います。



④サイドに隙間がないようにします。



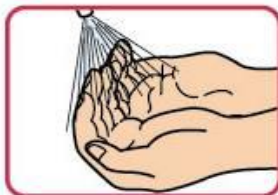
【マスクの外し方】
マスクの表面にはウィルスが付着している可能性があります。ゴムバンドのみを触って外します。



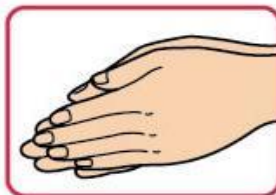
←これ！見たことありますか？ 玄関や病室の入口などに設置されています！

これは！アルコール手指の消毒液です。
病院スタッフも使用しますが、ご来院の方にもお使い頂けます。
人の出入りの多い所は、手すり・トイレのドアノブなど、たくさんの方が触れています。
菌のついた手で触れると次に触れた方に菌が付着し悪循環になってしまいます。
アルコール消毒液は石鹸に比べて効果が非常に高いと言われています。
迷うことなくご使用下さい。

手指消毒手順 (アルコール消毒液)



①噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



②手の平と手の平をこすり合わせる



③指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)



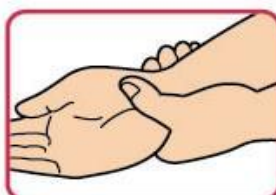
④手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



⑤指を組んで両手の指の間をこする



⑥親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)



⑦両手首までていねいにこする



⑧乾くまですり込む



健康診断

毎年！受けていますか？



各種健康診断は年に1度受けることが推奨されています！
平成29年度(2017年4月1日～2018年3月31日まで)

【健康診断種類】

・定期健康診断(法定健診、船員健診、労働基準監督署提出用)

労働安全衛生法に基づき、労働者の健康確保のための労働者に対して健康診断を実施しなければなりません。また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。

・人間ドック(国民健康保険加入者で市町村の助成金を受けられる方)

国民健康保険加入者の疾病の予防および早期発見・早期治療を促進し、健康保持・増進を図るために、人間ドックを受診した場合に、その費用の一部について助成を受けることができます。

各市町村によって該当者や助成金が異なります。受診前に申請が必要なので、国民健康保険担当へ問い合わせ下さい。

※平成29年度より、協会けんぽ加入の被保険者(ご本人)の方は、協会けんぽの補助を受けて人間ドックを受けることが可能になりました。

・特殊検診(じん肺検査、有機溶剤検査、高気圧業務検診など)

事業主は、職業病を未然に防ぎ、労働災害を事前に防止するために、じん肺法、労働安全衛生法(有機溶剤中毒予防規則、特定化学物質等障害予防規則など)で定める有害な作業環境で働く従業員に対し、医師による健康診断を行うことが義務付けられています。

・特定健診

特定健康診査は、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、この該当者及び予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする者を、的確に抽出するために行うものです。

40歳から74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保険制度です。

※各種健康診断はご予約が必要になります
下記の問い合わせ先までご連絡ください！

《お問い合わせ先》

西伊豆健育会病院
健康管理室 まで
TEL 0558-52-2366
時間:9:00～16:00



食物繊維の効果

栄養士室

食物繊維は、食べても消化・吸収されることはありません。食べてもエネルギーにならないことから、昔は「食べ物のカス」と考えられてきました。しかし、今は体に必要な栄養素とされています。それは、生活習慣病の発症予防など、さまざまな生理的作用が期待されているからです。

肥満予防

食物繊維が多い食品は、よく噛むことが必要となります。すると必然的に食事をゆっくり食べることになり満腹感が得られやすく食べすぎを防いで肥満予防につながります。

糖尿病予防

食物繊維を摂取することで、食品に含まれる糖質の消化・吸収速度が遅くなります。そのため、食後血糖値の上昇がゆるやかになり、インスリンの急激な分泌を緩和して、糖尿病の予防につながります。

動脈硬化予防

食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を抑える働きがあり、動脈硬化の予防に働きます。

心筋梗塞予防

心筋梗塞の大半が動脈硬化の進行で起こります。動脈硬化を予防することで、結果的に心筋梗塞の予防にもつながります。



お手軽レシピ

1人分(80g) 97kcal 塩分1.0g

食物繊維
1人分
4.5g

きんぴらごぼう

そのままでも食べれて！
アレンジも楽しめる常備菜にしました！

材料

ごぼう・・・300g

ごま油・・・大さじ1

赤とうがらし(種を除く)・・・1本

[A しょう油・みりん・・・各小さじ1と1/2
いり白ごま・・・小さじ1と1/2]

作り方

①ごぼうは笹がきにして水にさらし、しっかり水けをきる。

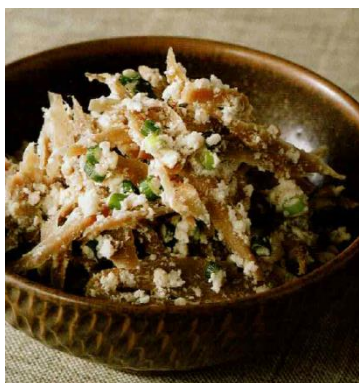
②フライパンにごま油ととうがらしを熱し、1を入れていためる。

火が通ってきたらAを加えてさらにいためる。火を消し、さめたら保存容器に移す。



きんぴらごぼう と おからのサラダ

これ1品で！ 1日の食物繊維目標量の半分をクリア！ おからは40gで食物繊維が4.6gとれます！



材料(2人分)

きんぴらごぼう(上記)・・・1/2量

おから・・・80g

小ねぎの小口切り・・・大さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1

作り方

おからは耐熱皿に拡げてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。あら熱をとり、きんぴらごぼうと小ねぎ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長仲田は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科吉田は水曜日・午後外来を担当し、内科西村は木曜日・午前外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は 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ご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。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 52-5111

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いたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション） お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼皮膚科外来のご案内

日 程 : 毎週 月曜日 午前外来・午後外来
担当医 : 順天堂大学 静岡病院 皮膚科医師

『 お元気ですか 第73号 』

平成29年3月 発行

発 行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

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

