

76号

2018.3

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

えんげしよく
嚥下食
《 試食・検討会 》

栄養科



西伊豆健育会病院 広報誌



Contents

病院ニュース

- P2 健育会グループ第12回TQM活動発表セミナー
- P2 保育室 / 節分
- P3 巡回診療
- P4 平成29年度 ナイチンゲールの教え実践報告会

栄養関連

- P7 簡単レシピ「豚肉とせりの酒粕みそなべ」
若さの秘訣は筋肉、筋肉を育てるたんぱく質

医療情報

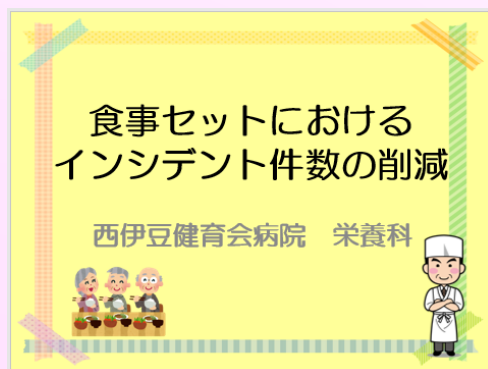
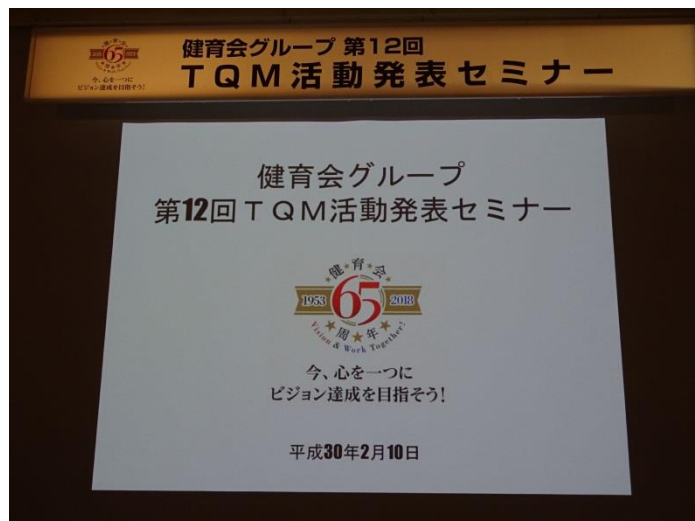
- P5 感染予防
- P6 健康診断 受けられましたか？急いで！



健育会グループ 第12回 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推進しており、全ての病院・施設で積極的に取り組んでいます。当院では、今年度5チームが活動し、栄養科チームが代表で、健育会グループの「TQM活動発表セミナー」で発表しました。

このセミナーでは、各病院・施設の代表17チームが発表しました。今年で12回を迎え、改善活動の手法を使って様々な問題の取り組みを聞くことができ、来年度の活動に向けて、日頃の業務の中から問題をつかみ、問題にすることが重要なこと等を学びました。



【栄養科の活動】

病院の食事は、患者さんに状態に合わせてカロリーや塩分制限など24種類あり、更にキザミやトロミ付きなど食形態は7種類を作り、患者さんの手元に届けています。また、救急病院であることから、食形態の変更も多くあります。正確に間違いなく届くように、限られた時間の中で、作業工程を見直し、簡素化できるところを分析し、確認作業の時間を十分とれるように業務改善を行いました。多職種で、食形態の試食会を通して意見交換ができたことで、連携強化にもつながりました。

保育室 / 節分

当院の保育室では、現在0歳から12歳までの子供たちが利用しています。夏休みや冬休みには幼稚園児や小学生の利用が増えます。当直をする職員の子供の夜間保育や、発熱など感染症の隔離保育も行っています。

季節の行事やバス遠足、地域との交流行事などもあります。

2月3日は節分です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日「鬼は外！福は内！」と言って豆をまきました。



巡回診療

当院は、静岡県から『へき地医療拠点病院』の指定を受けています！

【へき地医療拠点病院とは】

目的：県からの指定を受けて、県の代わりに無医地区において診療を整備・運営することにより地域住民の医療を確保すること。



巡回診療では、「衾宜の畑」「宮ヶ原」の公民館を利用させて頂いています。小さい和室が診察室となります。必要な場合は血液検査なども行っています。また、インフルエンザなどの予防接種も実施しています。



診察以外に『健康教室』を行っています。内容は、健康管理を目的とした血圧測定・体重測定・酸素濃度測定、普段の生活に役立つ勉強会、リハビリスタッフによる筋力測定や体操なども行っています。また、受診されない来場者の方の血圧などの測定値は、ご本人に了承頂き当院のカルテに記録しています。体調が悪く受診された時や緊急で受診された時の重要なデータとなっています。



【今年度の勉強会】

▼平成29年

4月：マダニ対策
5月：転ばぬ先の知恵
6月：もう、転ばない
7月：熱中症に気をつけよう
8月：食中毒
9月：肺炎を予防しよう

10月：インフルエンザ
11月：アニサキス
12月：ノロウィルスって大変

▼平成30年

1月：高血圧と食事
2月：介護保険の話



巡回診療	受診者(述べ数)			来場者(述べ数)
	衾宜の畑 公民館	宮ヶ原 公民館	述べ 受診者数	健康教室のみ 参加者
平成25年度	23	11	34	51
平成26年度	38	16	54	87
平成27年度	44	19	63	64
平成28年度	52	12	64	68
平成29年度 (3月末見込み)	40	58	98	55

寒い日は公民館の部屋をストーブで暖めて頂いたり、暑い日は大きな扇風機の用意など、地域の皆さんに支えられながら、月に1度の巡回診療を実施しています。

皆さんの変わらぬ笑顔が見れるように、健康管理のお手伝いも継続していきます。

健育会グループの看護部門では、ナイチンゲールの教えの実践を推進しています。

今年度、当院の看護部では“口から食べる”をテーマとし、様々な角度から看護実践につなげた1年間でした。
その成果を発表し、全体で共有しました。



◆2階病棟
「病院食から学ぶこと～口から食べる～」
実際に患者役となり嚥下食の食事介助を受けることで食事姿勢やスピード・声かけなどを検討しました。



◆3階病棟
「誤嚥性リスクがあるが食べることが大好きな患者へのアプローチ」
患者さんの“食べたい”という気持ちに寄り添い楽しく安全に食べれるように環境整備と体位の工夫に取り組みました。



◆外来
「経口摂取が不可能と告げられた患者さんが経口摂取に至るまでの症例」
退院後の訪問診療にて外来看護師が介入し患者・家族の希望に寄り添った支援により両者に幸福感をもたらした。



◆新人看護師より症例発表◆



70代 膝関節偽痛風の患者さん：患者さんが自分を過信して動いてしまい転倒の危険性が高い。普段の様子をしっかりと自分の目で観察し些細な変化に気づき、繰り返し患者さんに説明していくことが重要。

70代 人工呼吸器管理の患者さん：気管切開によりコミュニケーションが上手く図れない患者さんに対し、お互いの表情を確認することで信頼関係を築くことができた。



80代 誤嚥性肺炎の患者さん：食事前・食事中・食後に分けてそれぞれ気を付ける点などを検討しました。患者さんの観察と創意工夫が要求され、患者さんの気持ちに共感し適切な介助を行うことが重要。

70代 食欲不振、ADL低下の患者さん：食欲などの意欲を引き出すために、出来ることを褒めて認めて力を引き出す。患者さんの状態に応じて指導・介助していくことが大切。安心して退院できるよう実践していきたい。



1年間の活動を、それぞれまとめて皆さんの前で発表することは、振り返りと反省、今後につながっていきます。今年も多くの学びがありました。
これからも、患者さんご家族に安全できめ細やかな看護・介護サービスを提供するために、ずっと続けていきます。

感染予防



←これ
使った事ありますか？

手指消毒手順（アルコール消毒液）

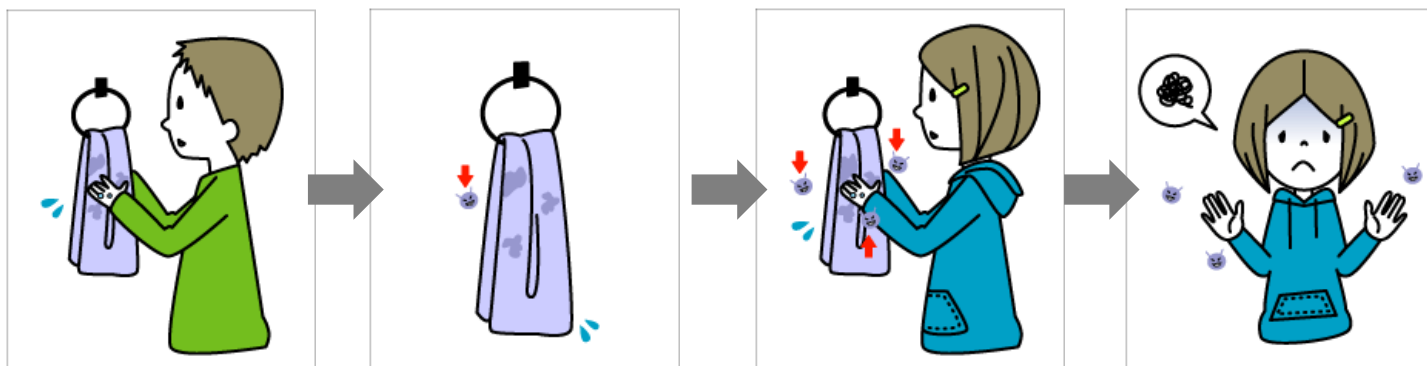
手指の消毒液は、感染予防のために病院など人の出入りの多い場所(スーパーあおきやトップバリュ)などにも設置されています。最近様々な所で見かけるようになりました。**アルコール消毒液は石鹸に比べて効果が非常に高いと言われています。迷うことなく使用して下さい。**

人がたくさん集まる所は、トイレのドア・買い物カートやエスカレーターの手すりなど、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き悪循環になってしまいます。正しく使って感染防止に心がけましょう。



トイレや台所の手拭きタオル

「感染予防対策」厚生労働省資料より



初めは
清潔なタオルでも

使用したタオルは
湿ったまま・・・
そのまま放っておくと
雑菌・細菌の宝庫です！

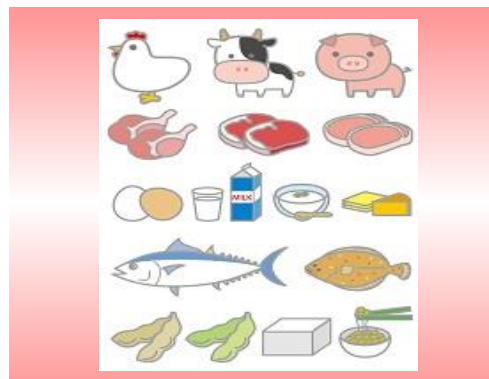
そんなタオルで
また手を拭く
菌の悪循環の始まりです。

こんな悪循環を繰り返して
は一向に感染経路が絶たれません。
集団感染の原因となるの
です。怖いですね。

手拭きタオルは、こまめに清潔なものに取り換えましょう！
紙タオルを使い、拭いたら細菌と共に捨ててしまうのが理想です。
当院では、すべて紙タオルを使用しています。

若さを保つ秘訣は**筋肉**です！ **筋肉**を育てる「たんぱく質」

いくら運動しても、食事で「たんぱく質」をしっかり取らないと筋肉はつきません。年齢を重ねると、だんだん衰えていく筋肉。筋肉が減ると見た目や体調に変化が現われます。寒い冬に、室内でもできる、若さを保つための筋肉の増やし方を紹介します。



加齢によって筋肉が落ちやすい、足の筋トレを行いましょう。

◆筋肉を育てる方法◆

1) 1日「たんぱく質」を70～80g摂りたい

肉や魚で取りきれない時は大豆製品などをちょい足し！

2) 筋トレを継続すること

加齢によって筋肉が落ちやすい、足の筋トレを行いましょう！

もも上げ

1日に
10回×
2セット

- ①イスに座って背筋を伸ばし、イスの座面を両手でつかむ。片足のひざをゆっくりと胸の方へ引き上げる。
- ②1秒その姿勢を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。片足を10回続けて両足行うが、きつい場合は左右交互に行ってもよい。



つま先立ち

1日に
10回×
2セット

- ①腰幅に足を開いて背筋を伸ばして立ち、つま先は正面に向ける。ゆっくりとかかとを上げる。
- ②1秒その姿勢を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。



ハーフスクワット

1日に
10回×
2セット

- ①イスに座って背筋を伸ばした状態で足を軽く開いて、ゆっくりと立ち上がる。
- ②立ち上がって1秒その姿勢を保ち、ゆっくりと再びすわる。



お手軽レシピ

1人分 294kcal

塩分2.1g

たんぱく質28.8g

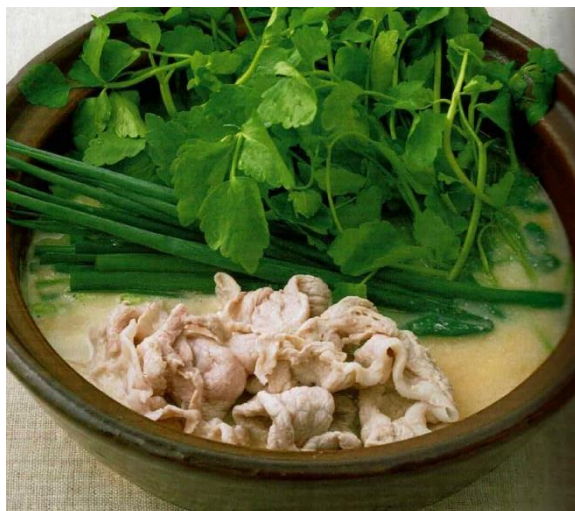
豚肉とせりの酒粕みそなべ（2人分）

豚肉、せり、小ねぎのシンプルなべ。
酒粕入りのだしで体も温まります！

材料

《2人分》

豚もも薄切り肉・・・200g
せり・・・1束(100g)
小ねぎ・・・1袋(100g)
だし・・・3カップ
みそ・・・大さじ1と1/2
酒粕・・・50g



作り方

- ①酒粕は室温にもどす。
- ②せりは食べやすい長さにちぎる。小ねぎは適当な長さに切る。
- ③鍋にだしを入れて火にかけて温め、みそと酒粕を泡立て器でとき入れる。
- ④豚肉を1枚ずつ入れて煮、器にとり分けつつ、残りの材料も加えて煮る。



健康診断

受けられましたか？



急げ!!

各種健康診断の今年度の期限は
平成29年度(2017年4月1日～2018年3月末まで)

【健康診断種類】

・生活習慣病予防検診(協会けんぽ被保険者で35歳～74歳の方)
会社で年に一度、全員が受診することを義務付けられています。

・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

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



【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。

西伊豆健育会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出来ます。



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もいたしますので、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。

▼ファミリーファーストサービスのご案内

入院中の患者さんのご家族に、入院中のご様子をメールにてご報告させて頂くサービスを始めました。

入院時に、ご家族へ説明させて頂いています。

『お元気ですか 第76号』

平成30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>

