

80号
2020.2

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

第14回
西伊豆町 夕陽の郷
マラソン大会

Contents



病院ニュース

- P2 西伊豆町夕陽の郷マラソン大会に参加
- P3 ICLS講習会の開催
- P4 ミャンマーから来ました！
- P5 第14回健育会グループTQM活動発表セミナー
- P5 保育室 節分大パニック！

栄養関連

- P6 便秘・下痢
お手軽レシピ「なめこの酸辣湯(さんらーたん)」

医療情報

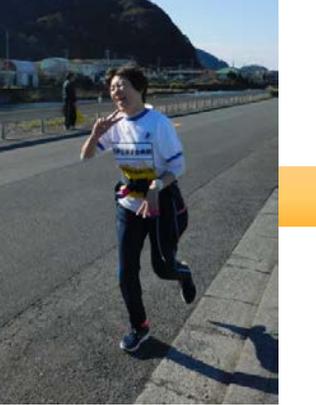
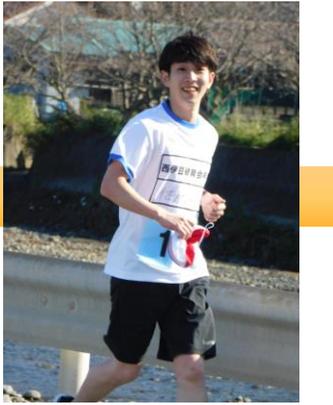
- P7 各市・町 国民健康保険人間ドック・脳ドック
助成事業のご案内



西伊豆町夕陽の郷マラソン大会に参加



毎年行われている『西伊豆町 夕陽の郷マラソン大会』は、今年で第14回目の開催です。西伊豆中学校が、スタートとゴール地点となり、町内を4つのコースで走ります。町内の方だけでなく、町外・県外からも参加者が集まりました。当院からは22名が参加させて頂きました。



おそろいのTシャツに、赤白帽子で走りました！病院の前もコース内なので、沿道にはたくさんの方が応援に来てくれました。ありがとうございました。10Km走った後に、ファミリーコースで親子で参加する職員もいたり、苦しそうなお走者に並走するなど、チームワークの良さも感じることができ、無事に全員完走することができました。なんと！！参加者の中で4名が入賞し、表彰式で名前を呼ばれ、表彰状と記念品も頂きました。



ICLS講習会の開催

2019年度、内倉先生の指導のもと、日本救急医学会が認定しているICLSコースを当院看護師23名が認定を受けました。うち、インストラクター取得予定者が3名います。

ICLSとは、医療従事者のための蘇生トレーニングコースで、約1日かけて実技実習を中心としたコースです。緊急性の高い病態のうち、特に「突然の心肺停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」を習得することを目的としています。



講師：内倉淑男 先生



緊急時の最初の10分間で、適切な対応ができるように日頃からのトレーニングが大切だと思いました。今回、インストラクターを習得するために、受講者への講義や実践の指導を通して、自分の疑問点の解消や、さらなる知識の習得につながりました。貴重な経験とお時間を頂き、内倉先生ありがとうございました。(看護師・永原)

私がICLSに参加するのは初めてです。とても勉強になりました。細かくアドバイスがもらえて、実際の現場に合わせた説明もあり、とても分かりやすかったです。体を動かして実習を受けるので、チーム医療の大切さを改めて気づくことができました。(看護師・王)



2年前に同様のコースを受けましたが、忘れていた所があり繰り返し学ぶことができよかったです。その場で疑問に思ったことが聞けたので、分かりやすく実施することができました。急変の場面に合うこは多くないですが、突然に対応しなければなりません。今回学んだことを、活かせるようにしていきたいと思います。(看護師・中嶋)



とても勉強になりました。病棟の患者さんは、状态的に落ち着いて来ますが、急変した時の対応には不安がありました。今回のICLS講習で詳しく教えて頂き、質問にも答えて頂き、知識的に、また倫理的にも成長したと思います。実践になると、自分がどこまで動けるか分かりませんが、今回の内容を忘れないように復習し経験を積み重ね、急変時に対応できるように頑張ります。(看護師・李)

当院は西伊豆・松崎地区で唯一の二次救急病院となっており、全職員がチーム一丸となり、救急時に安全で適切な対応ができるよう目指していきたいと思います。



ミャンマーから来ました！

ケアワーカーとして、新しい職員を迎えています。

日本語は、只今！看護部長と特訓中です。
片言の日本語でご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、2人共、一生懸命仕事を覚えています。皆さん、どうぞ宜しくお願い致します。



日本語を教えながら、改めて日本語の難しさを実感しています。
例えば、「湯舟に入る」「風呂に入る」など説明すればするほど首をかしげています。2人共、勉強熱心で、素直で明るい性格です。スタッフとすっかり馴染んでいます。遠い国で、さみしい思いをしないよう、西伊豆の母として見守って行きます。 《 小川看護部長 》



● 当院でのケアワーカーの仕事 ●

ケアワーカーとは、病気の方や高齢者の方など、介護の必要な人の介助を行う人のことをいいます。
入院中に必要な洋服の着脱や入浴、食事の介助などを行うことによって、介護の必要な人が退院に向けた入院生活を送ることができるようにサポートを行います。

当院では、看護師と一緒に、病室へ清拭や下着交換、シーツ交換に伺います。
口腔ケアの準備や食事の準備、デイルームで食事される方の案内や配膳・食事介助も致します。
検査や透析に行く患者さんのご案内や、部屋移動のお手伝い、トイレ介助やトイレ誘導なども行います。



健育会グループ第14回 TQM活動発表セミナー

TQMとは、全員・全体(Total)で、医療・サービスの質(Quality)を、継続的に向上させる(Management)ことです。

当院では、毎年様々な部署でTQM活動を行っています。
12月に、しおさい・土肥クリニックと西伊豆地区の発表会を行い、優秀なチームが、健育会グループで発表します。
当院からは、医事課が発表しました。

発表テーマは「返戻(へんれい)0(ゼロ)への挑戦」
医事課の保険請求業務の質の向上を目的とした活動を行ったことで、正確な業務の流れを作れたことに加え、受付窓口での対応が良くなり、コスト削減にもつながった活動でした。
活動が継続して行えるように、また更なる業務改善を目指して頑張っていきたいと思えます。



保育室 節分大パニック！！

テレビ鑑賞中！



やな予感！



小さな鬼出沒！



大きな鬼も出沒！



節分は、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願う意味合いが込められています。
鬼が現れた時は、保育内！大騒ぎ！小さい子供は泣くわ！小学生は戦うわ！で大パニックでした。

お菓子をたくさん拾って！最後は笑顔で記念撮影！

当院の保育室では、24時間保育、隔離保育や体調不良時のお預かりも行っています。



便秘

出すのが**苦しい** すっきり**出ない** 回数が**少ない**

慢性の便秘には、大腸そのものに病気があって起こる「器質性便秘」と、大腸に病気がないのに排便のメカニズムがうまく働かない「機能性便秘」があります。多くの女性を悩ませるのは後者のほうです。

機能性便秘には、色々なタイプがあります。

しかん

弛緩性便秘(排便の力が弱い)

適度な運動・腹筋力の強化・食物繊維の多い食事

直腸性便秘(排便を習慣的に我慢して便意を感じなくなる)

朝食をとる・便意が無くても決まった時間にトイレに行く

けいれん性便秘(自律神経の過緊張が排便を妨げる)

ストレスの軽減・食物繊維の多い食事

大腸がん検診！ 便潜血検査は必ず毎年行うことを勧めます！

女性のがんの死亡数1位は大腸がんです。40～50歳代までは乳がん、子宮がん、卵巣がんの割合が増加します。早い段階で発見するために、便潜血検査を毎年受けるべきです。結果が陽性であったら、大腸内視鏡検査をお勧めします。当院でも検査ができます。

下痢

急に**トイレに行きたくなる** 急に**おなか**が**痛くなる**

発熱を伴わない急性の下痢は、暴飲暴食や冷えが原因ですが、発熱や嘔吐を伴うものは、冬場に流行しやすいノロウイルスを代表とするウイルス性胃腸炎や細菌性胃腸炎が疑われます。これらの感染性胃腸炎による下痢は、体内の毒素を排除しようとする防衛反応なので、薬で無理に止めず、脱水対策をすることが基本です。

発熱のない下痢(暴飲暴食、冷えが原因)

様子を見る→1日以上続くようなら受診へ

発熱・嘔吐を伴う急性の下痢(食あたり)

むやみに薬で止めない→脱水対策を行う

慢性の下痢

ストレスが一因→ストレスの軽減、消化器内科受診

お手軽レシピ

腸すっきりおかず

1人分 194kcal 塩分1.4g

さんらーたん

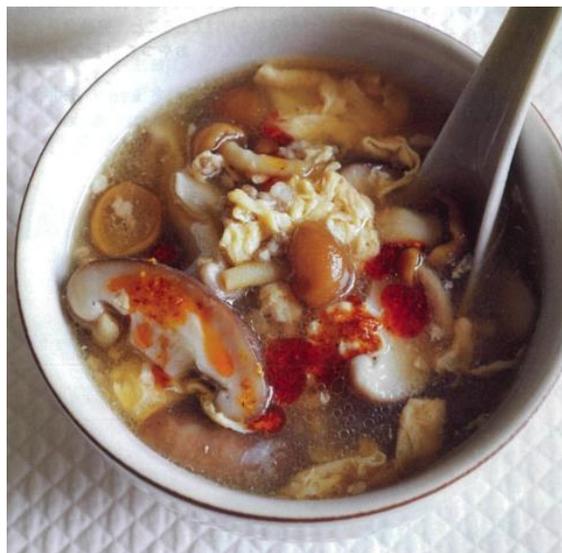
なめこの酸辣湯 (2人分×2回)

なめこのぬめりで、とろみがついて、するっと食べやすい！

材料

《2人分》

- なめこ(さっと洗う)・・・200g
- 生しいたけ(石づきを除く)・・・200g
- 豚ひき肉・・・100g
- ごま油・・・大さじ1/2
- 水・・・4カップ
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- とき卵・・・3個分
- 酢・・・大さじ2～3
- 塩・コショウ・ラー油・・・各少量



作り方

- しいたけは1cmの厚さに切る
- 鍋に油を中火で熱し、ひき肉をいためる。色が変わったら①を加えてさっといためる。
- 分量の水となめこを加え、煮立ったらアクを除きしょうゆを加える。とき卵をまわし入れて酢を加え、塩・コショウで味をととのえる。器に盛り、ラー油をかける。

◆ 各市・町 国民健康保険人間ドック・脳ドック助成事業のご案内 ◆

各市・町では、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、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。是非、ご利用いただき『人間ドック』『脳ドック』を受けましょう！！

※各市・町の助成は、当該年度1人1回となります。
受診前に一度、助成額等行政にお確かめください。



西伊豆町【2019年度】

【対象者】※以下の要件をすべて満たすこと

- ・受診時において75歳未満の被保険者。
- ・受診申請時までに国民健康保険税を完納している世帯の被保険者。
- ・受診結果の数値を必ずお知らせいただける方。

【助成額】

上限 25,000円まで（基本人間ドックのみですが、人間ドック+脳ドックセットの場合は助成あり）



松崎町【2019年度】

【対象者】※国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者で以下に該当する方

- ・前年度までの国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料に未納のない人。
- ・年齢が30歳から75歳未満の人（国民健康保険加入者）
- ・特定健診（国民健康保険加入者）及び健康診査（後期高齢者医療制度加入者）を受診または受診希望していない人 ※脳ドックは除く
- ・職域等で人間ドック等と同等項目について受診機会がない人。
- ・人間ドック等の受診結果を町が行う保健事業に活用することに同意あること。

【助成額】

1日（日帰り）ドックの場合 25,000円 脳ドックの場合 15,000円

※ただし、健診費用額・自己負担額が上記以下の場合は、その額を助成します。



伊豆市【2019年度】

【対象者】※以下の要件に該当すること

- ・国保被保険者は満20歳以上満75歳未満で申請日以前に伊豆市の国保に継続して6か月以上加入している人
- ・静岡県後期高齢者医療被保険者は受診時に伊豆市に住所があること。
- ・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に滞納がないこと。
- ・同じ年度内において当該人間ドック（脳ドック）または特定健康診査（後期高齢者健康診査）を受診していないこと 【助成額】上限25,000円まで（人間ドック、脳ドックとも）



南伊豆町【2019年度】

【対象者】※以下の要件をすべて満たす方

- ・申請日以前に南伊豆町国民健康保険に継続して1年間以上加入し、受診日まで引き続き被保険者であること。
- ・前年度までの国民健康保険税を完納している世帯に属する者であること。
- ・人間ドックを受診する日において、年齢が40歳以上75歳未満であること。
- ・特定健康診査を受診していないこと。
- ・人間ドックの受診結果を南伊豆町が行う保健事業に活用することに同意していること。

【助成額】

健診費用の7割相当額。ただし助成額は、1人につき 25,000円を限度とします。（人間ドックのみ）

【 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80号 』

令和2年2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>

