

美祢市立病院広報

第52号

平成28年7月発行

〒759-2212

山口県美祢市大嶺町東分1313番地1

日本医療機能評価機構認定病院

美祢市立病院 発行人 本間 喜一

TEL 0837(52)1700 FAX 0837(52)1820

E-Mail byouin@city.mine.lg.jp

ホームページ <http://www.mine-city-hosp.jp/mineshiritsu/>



夏が旬！旨味成分 No.1 のアオリイカです。性別の見分け方を知っていますか？
胴体の白い模様が線状なのがオスで斑点状がメスになります。今晚のおかずはいかがですか

医師の交代

<退職> 大変お世話になりました。

耳鼻咽喉科 津田潤子 医師（6月30日付）
泌尿器科 松村正文 医師（6月30日付）
放射線科 小野 建 医師（6月30日付）

<採用> よろしくお願いたします。

耳鼻咽喉科 小林由貴 医師（7月1日付）
泌尿器科 山本義明 医師（7月1日付）
放射線科 岸本光平 医師（7月1日付）

お知らせ

糖尿病教室開催のお知らせ

糖尿病支援チームによる糖尿病教室を毎月開催しています。血糖が気になる、食事療法がうまくいかないなどお悩みの方、一緒に糖尿病について勉強してみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時：第2回 7月11日(月) 栄養について
第3回 8月 8日(月) 日常生活の注意点について
第4回 9月12日(月) 検査について
第5回 10月17日(月) 薬について

会場：美祢市立病院 3階会議室

時間：14時から15時

お問い合わせ・お申込み 美祢市立病院 4階病棟
糖尿病看護認定看護師 新谷美智子

看護の日の催しを終えて

毎年、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日の5月12日を「看護の日」とし、12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」となります。今年も5月8日から5月14日までが看護週間でした。「看護の心をみんなの心に」をメインテーマとして、気軽に看護にふれていただける行事を行いました。

当院では5月12日に正面玄関フロアにて、「脳卒中」をテーマとして、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、看護師による血圧測定、健康相談、栄養士による栄養相談を行いました。また、脳卒中の症状や予防についてのパネル展示も行いました。入院中の患者さん、外来受診でこられた患者さんに多数参加して頂き、大変好評でした。以前、脳卒中で入院され、その後仕事復帰された患者さんも来院され、元気な顔を拝見することができました。退院後の生活についてお聞きしたり、再発予防などについてお話をさせていただきました。

文責 看護師 藤永 理佳



5月14日、ザ・ビッグ美祿店にて市民の健康意識向上を目的とした看護の日のイベントを開催しました。会場では看護師による血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢の測定や健康相談を実施し、各ブースに行列ができる程多くの方に参加をして頂きました。

また測定結果や看護師の説明に真剣に耳を傾け、「思いかけず色々な測定ができて良かったです。」等の声を聞くこともできました。今回のイベントを通して、「自分の身体」により興味を持っていただけるいい機会になったのではないかと思います。私自身、多くの方の健康についての素朴な疑問やお話を聞くことができ良い経験となりました。

文責 看護師 森山 直美



防災訓練実施



6月29日(水)、防災訓練を行いました。当院では年2回防災訓練を行っており、各部署の職員が参加しています。今回も、美祿市消防本部のご協力のもと避難訓練と消火器の使い方の確認をしました。この度は、初めての試みで避難訓練前に火災発生時のシミュレーションを行ったためか、いつもより迅速に訓練を終えることができました。火災時には「ことば」「報告」「指示」を明確に大きな声を出すことが大事になります。火災や災害が起きた時に確実かつ迅速に行動がとれるよう、これからも訓練を続けてまいります。

文責 事務部 谷 直子

中学生職場体験

5月26日、27日の二日間、当院にて大嶺中学校の2年生6名が職場体験学習を行いました。病院ではいろいろな専門職の人が働いており、チームで医療に取り組んでいることを知ってもらえたと思います。今回の職場体験学習が、将来の進路について考える良い機会になれば幸いです。



お昼は病院食を食べました。



二日間お疲れ様でした。

職場体験学習後に感想を書いて頂きましたので紹介致します。

- 看護師という仕事は、どのような事をするのか分かっている気がしていました。だけど今回、看護師の仕事を見て、改めてどのような仕事で大変かが、分かりました。
- 今回の体験で介護福祉士の仕事と、その大変さ、やりがいを知ることができました。とても良い経験になりました。
- 介護士の仕事をやって、自分が思っていたことより、とっとも難しかったです。たくさんの人とコミュニケーションがとれて、とっとも楽しかったです。色々なお話や、初めて車イスをおしたりして、とっともうれしかったです。初めてのことばかりだったけど、みなさん優しく楽しくできました。
- 実際に活動させてもらい、とっともうれしかった。昼ご飯がおいしかった、たくさんのお話が聞いて参考になった。2日間ありがとうございました。
- 今日と昨日の2日間で学んだことは、薬剤師の大変さや大切さをしっかり学ぶことができました。
- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の仕事は、リハビリをされる方が早く自宅に帰れるようにサポートするという精神を強く感じました。患者さんの笑顔は大切だと思いました。2日間ありがとうございました。

文責 言語聴覚士 金栗 洋一

「みなさまの声」より

ご意見箱「みなさまの声」に寄せられた2つのご意見と病院からの回答を掲載します。

【ご意見】

生け花が消えたのは何故？

入院・入所者にとって唯一と言っても過言ではない癒しの生け花が消えたのは何故???

【回答】

貴重なご意見をありがとうございます。

3月末までは当院の委託職員が始業前にボランティアで生け花をしてくださっていましたが、4月から担当業務の変更に伴う時間の都合上、ボランティアを続けていただくことが難しい状態となっております。

ご理解の程よろしくお願いします。

【ご意見】

毎日有難うございます。

職員様のやさしいお言葉には恐縮の至りでございます。

食事が美味しく減塩でもこんなに味付けがして頂け完食できます。感謝の一言です。

【回答】

励みになるお言葉をいただきまして、ありがとうございます。

少しでも入院患者さんの楽しみとなり、また回復の手助けとなる給食でありますよう、これからも努力して参りたいと思っておりますので、ご意見・ご感想がありましたらお気軽に職員にお伝えください。

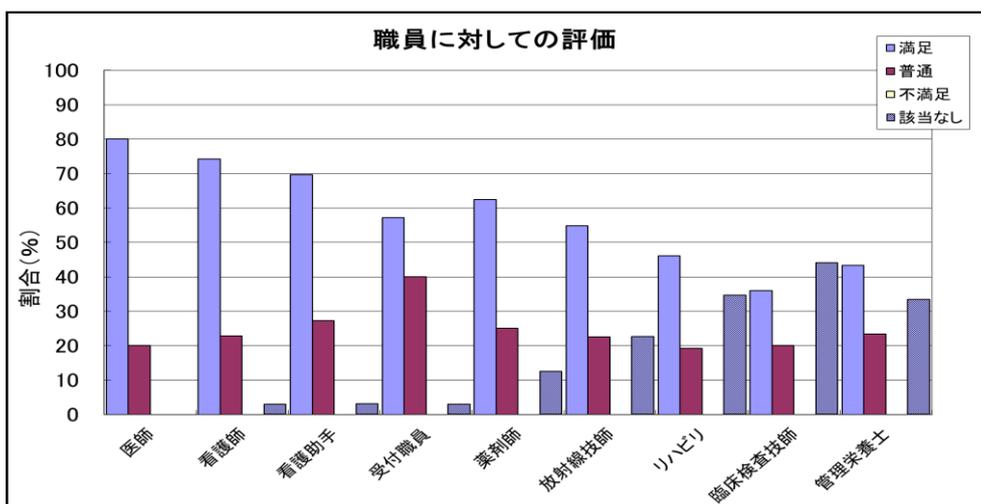
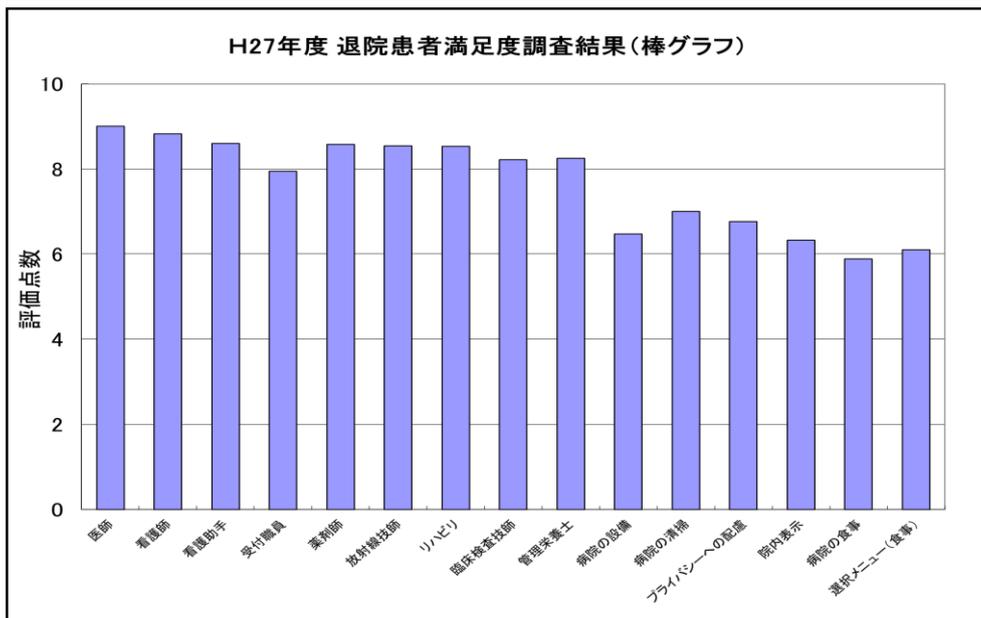
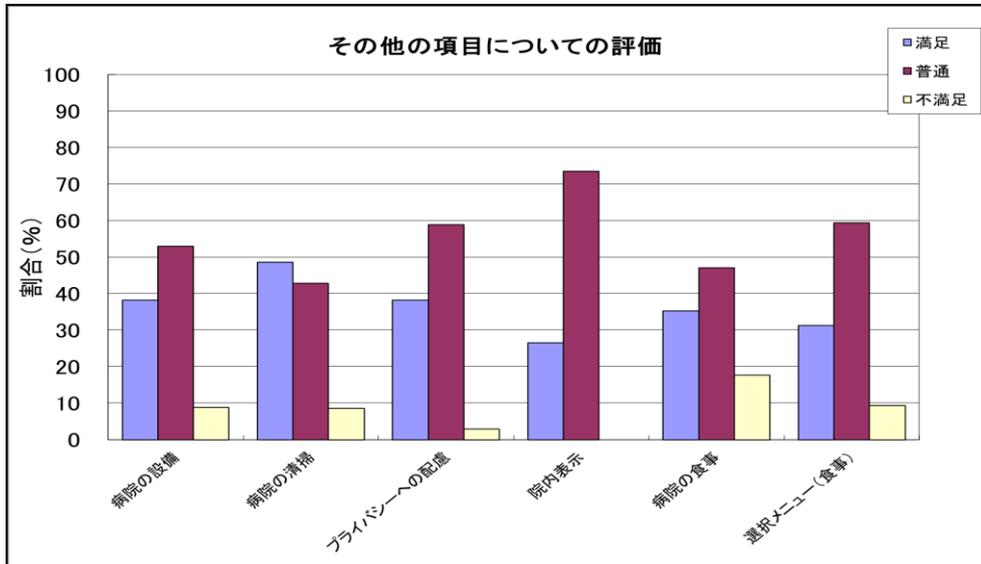
退院時満足度調査結果

調査期間：平成28年2月～3月

調査対象：退院患者 35名

アンケートへのご協力ありがとうございました。退院時にアンケートを行いました。
アンケートの結果をもとに、より良い療養環境をつくっていききたいと思います。

サービス向上委員会



感染対策研修会

平成 28 年 6 月 9 日（木）に感染対策委員会主催による平成 28 年度第一回感染対策研修会を開催いたしました。

『空気感染対策と N95 マスクの適性使用』というテーマで研修をしました。全職種対象で、結核の現状等や空気感染予防策について対策上重要となる N95 マスク適性使用についての内容で講義がありました。結核は日本では依然として中蔓延国ということや若い医療従事者は免疫を持っていないが N95 マスクを適正に着用することで看護ケアが可能となる等の内容での講義で、また N95 マスク適性使用については実際に装着し正しく装着できているかなどのフィットテストを行いました。

我々医療従事者が正しい知識を持って感染対策を講じることで、感染や拡大を防ぎ、患者・家族や自分たちを守ることになるのだと実感できた研修になりました。今後も病院全体で取り組んでいける感染対策を行っていきたいと思います。

※ N95 マスクとは、「N」は耐油性がない（Not resistant Oil）という意味であり、「95」というのは $0.3\mu\text{m}$ 以上の塩化ナトリウム（NaCl）結晶の捕集効率が 95%以上という意味です。

文責 看護師 南郷 健



医事研研修会

平成 28 年 5 月 11 日（水）、プランニングオフィスルーチェの山本 詳子先生を講師にお招きし「ビジネスマナー[電話応対]」と題して研修を行いました。

対面接客とは異なり「声」だけで 100% のコミュニケーション能力を発揮しなければならず電話応対の良し悪しで病院のイメージが決められてしまうところに電話の難しさがあります。

顔は見えなくても笑顔で患者様に不快感を与えない対応「印象良く」「迅速に」「正確に」を目標にロールプレイングを交えて研修しました。

研修をとおして今一度、接客に対する意識を高め業務を遂行して行きたいと思います。

文責 医事研 志賀亜希子



看護部リレー随筆



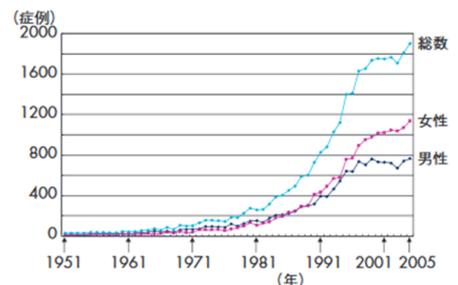
2 階病棟 看護師 中本 理恵

最近豆乳きな粉にはまっています。味も大好きですが、他にもとってもいい作用があります。余分な中性脂肪やコレステロールの吸収を防ぐことや、基礎代謝を高めて腸内の環境を整える働きもあるそうです。また、エストロゲンの働きを補い肌の調子も整えてくれるそうです。お勧めの飲み方は、豆乳 200ml に大さじ 1~2。お好みで蜂蜜を入れて下さい。皆さんも一度試してみてください、とっても美味しいですよ。

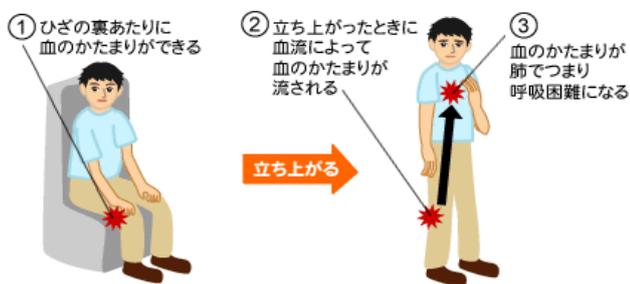
知 っ て 得 す る 病 気 の 話

エコノミークラス症候群について

「エコノミークラス症候群」とは、足の静脈に血のかたまり(血栓)ができ、それが移動して肺の血管につまって呼吸困難を来す病気です。飛行機のエコノミークラスなど狭い空間に同じ体勢で数時間過ごした後、に生じやすいことからこのように呼ばれ、「旅行者血栓症(肺塞栓症)」とも呼ばれています。これまで日本では少ない病気と考えられてきましたが右図のように死亡者数は近年増加しており、熊本地震では長期間避難所生活や車中泊が続いた方々に多く発症し注目されています。

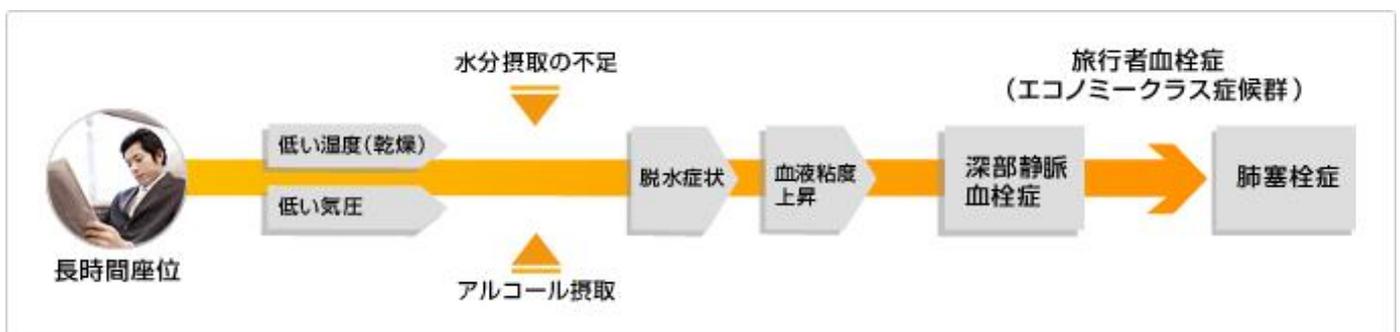


日本における死亡者数の推移



症状は、突発性の呼吸困難が最も多いと言われています。続いて胸痛や胸部不快感、失神などが生じます。また、足の静脈の血栓が発症の原因の大半であるため、足の腫れや痛みが約半数の患者さんにみられます。

発症の原因



エコノミークラス症候群の原因の1つは、航空機内などの乾燥した空間や水分摂取不足、アルコール節酒などにより脱水症状を起こしてしまうことにあります。このような状態で長時間座位により足が圧迫され続けると血栓が生じ(深部静脈血栓症)、その血栓が血流にのって移動し肺血管に詰まることで発症します。エコノミークラス症候群は、肥満、糖尿病、下肢静脈瘤などを有している人が発症しやすいため注意が必要です。また40歳以上の女性、背が低い人、タバコを吸う人なども要注意です。

予防のための足の運動

予防・治療

十分に水分を摂取し、足の運動や弾性ストッキングを履くことで予防できます。 病院で行う治療としては、抗凝固療法、血栓溶解療法、カテーテル治療、下大静脈フィルターなどの方法があります。

エコノミークラス症候群は一旦発症すると怖い病気ですので、予防のための知識をみなさんに十分に心得ていただきたいと思います。



救命講習会開催



6月22日(水)に普通救命講習Ⅱを美祢市立病院およびグリーンヒル美祢職員を対象に行いました。

美祢消防本部の救急救命士の方3名に来ていただき、42名の職員が講習に参加し、心肺蘇生法・AEDの使用方法を学びました。丁寧な指導のもと、参加者は全員、積極的に参加されていました。実技のあと、救急救命士3名によるデモンストレーションがあり、その迫力に参加者は見入っていました。

救命処置が必要な場面に自分がいつ遭遇するかわかりません。いざという時のために、今後も継続して学んでいく必要があると感じました。

文責 看護師 岩坂 沙織

今月の料理

★中華風冷奴★

【材料 (4人分)】

1人分の栄養量 104 kcal 蛋白質 6.6 g 塩分 0.9g

絹ごし豆腐	1丁	
かにかま	20g	
胡瓜	1本	
乾燥カットワカメ	大さじ2 (4g)	
たれ	生姜	少々
	ごま	大さじ1 (9g)
	しょうゆ	大さじ1と1/2 (36g)
	酢	大さじ1 (15g)
	本みりん	小さじ1/2 (3g)
	ゴマ油	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ① かにかまは食べやすい大きさにほぐす。
胡瓜は3cmくらいの千切りにする。
乾燥カットワカメはもどしておく。
- ② たれの材料をあわせて、①の材料も入れてよく混ぜる。
- ③ 豆腐は4等分にカットし、上に②を乗せる。



暑い夏にも食べやすい たんぱく質を多く含む料理です。

豆腐の上に乗せる具は、かにかまの代わりに錦糸卵、ツナ缶、織切ハムなどを使用しても良いでしょう。

栄養科

編集後記

先日数十年ぶり？に於福のそうめん流しに行きました。子供の頃の記憶だと、もっと涼しかったような・・・？と思いつつ、懐かしく、楽しい時間を過ごしました。もうすぐ夏休みです。熱中症に気をつけて、夏を楽しみたいですね。(M・T)

美祢市立病院診療日程表

平成28年7月1日

	月	火	水	木	金
初期診療	古賀 靖卓				
(受付時間)	8:15~16:30				
(診察時間)	8:45~				

	月	火	水	木	金
内科	李 博文 (循環器系)	日野昭宏 (循環器系)	西村達朗 (消化器系)	李 博文 (循環器系)	小川 亮 (消化器系)
	田部勝也 (血液・内分泌系)				日野昭宏 (循環器系)

外科	本間 喜一	岡田 敏正	田中 昭吉	田中 昭吉	本間 喜一
(受付時間)	8:15 ~ 11:30				
(診察時間)	8:45 ~				

脳神経外科	末廣 栄一	松永 登喜雄	松永 登喜雄	古谷 泰浩	松永 登喜雄
(受付時間)	8:15 ~ 11:30				
(診察時間)	10:00 ~	8:45 ~			

泌尿器科	河村 英文	河村 英文	河村 英文	河村 英文	山本 義明
(受付時間)	8:15 ~ 11:30				
(診察時間)	8:45 ~				

整形外科	徳重 厚典		川上 武紘	小田 裕胤	小笠 博義
(受付時間)	8:15~11:30		8:15~10:30	13:00~15:00	8:15~11:30
(診察時間)	9:00~		9:00~	13:30~	9:00~

耳鼻咽喉科	田原 晋作		小林 由貴		岩本 文
(受付時間)	8:15~15:00		8:15~15:00		8:15~15:00
(診察時間)	14:00~		14:00~		14:00~

眼科	内 翔平			波多野 誠	
(受付時間)	8:15~16:00			8:15~11:30	
(診察時間)	13:00~			9:00~	

小児科	午前：太田 陽香	午前：高橋一雅 または橋高節明 *隔週交代	午前：楠田 剛	午前：長谷川俊史	午前：脇口 宏之
				午後：高橋 一雅	
(受付時間)	8:15~11:30	8:15~11:30	8:15~11:30	8:15~11:30 13:00~16:30	8:15~11:30
(診察時間)	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00 14:00~17:00	9:00~12:00

◆ 予防接種及び乳児健診 (要予約)
午前：月～金曜日 (10:30～11:00) 午後：木曜日 (14:30～16:30)

皮膚科			一宮 誠 (第2・4週)		
(受付時間)			8:15~14:30		
(診察時間)			13:00~		

精神科			中野 雅之		
(受付時間)			13:00~15:00		
(診察時間)			13:30~		

◆ただし、院内紹介患者のみの診察となります。