



井原市の花 パンジー

井原市立井原市民病院

病院だより

No.41

2020(令和2)年
2月発行

日本医療機能評価機構 病院機能評価3rdG:Ver1.0 認定



地域とともに歩む、より愛される病院を目指して

Mission (使命)

地域住民の尊厳を守り、命を守り、
健康増進を支援する

Vision (将来展望)

いつでも安心してかかる、
身近で愛される急性期病院

- | | | | | | | | |
|------|-------|-------|------------|------|------|-----|-------|
| 内科 | 循環器内科 | 外科 | 消化器外科 | 整形外科 | 眼科 | 小児科 | 脳神経外科 |
| 放射線科 | 麻酔科 | 耳鼻咽喉科 | リハビリテーション科 | 婦人科 | 泌尿器科 | 皮膚科 | 救急科 |

新年のご挨拶



院長 合地 明

新年あけましておめでとうございます。本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。地元開催でもあり、メダルラッシュの明るい話題で日本中がわき上がるのが予想されています。さらに、大会を前にしての一大イベントである日本縦断の「聖火リレー」のスケジュールが発表され、岡山県におけるスタート地点は我が井原市となっています。これらの明るい話題が社会全般の活気づけになることを願うものであります。

しかし医療の世界に目を向けてみますと、昨年来、地域医療構想に基づく地域医療提供体制のあり方が問われています。県境の地に位置する井原市民病院が改革に向けた斬新な取り組みのスタート地点になるうではありませんか。人生100年時代に向けて、いかなる医療提供体制が構築されるべきか、医師の需給・偏在をいかに調整すべきか、それらとともに医療の特殊性を踏まえた医療者の働き方改革をいかに進めるべきかが喫緊の課題となっています。まさしく少子高齢化の先進地域である当地において考えていくべきことは山積しています。

水道・電気と同じく社会インフラの一つである医療において、地域住民の皆さんからどのような医療提供が期待されているのかを考えると、地域における唯一の総合病院であることから、あらゆる疾患に常時対応できる機能が求められているものと考えます。しかし、医師不足・診療科の偏在の中、すべての領域の専門の医師が常駐するのは不可能です。限られた人数の医師においては、当院の基本理念を思い出し、入院施設を持った医療機関の総合医として、かかりつけ医の医師会の先生方と連携して、地域住民の皆さんの健康福祉の増進に寄与していく姿勢の重要性を改めて認識してほしいものです。看護師をはじめとする医療スタッフにおいても、適切な医療提供のための知識・技術を取得するために、目標・計画を改めて立て、研鑽に励んでもらいたいと考えます。

今年は職員同士、職員と患者さん、さらには地域住民の皆さんとの間でビューティフルハーモニー（令和）の構築をテーマに、改めて「地域住民の皆さんに愛され、信頼される井原市民病院」を目指して、より良い病院にするために、職員一人一人何ができるか、何をすべきかを考え実践していく所存です。

副院長 高山 二郎



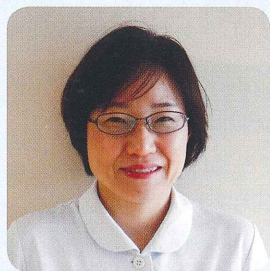
令和2年、新年おめでとうございます。私が当院に赴任して、今年で25年を過ぎようとしています。この間に当院の業務内容や、医療を取り巻く環境は大きく変動しました。

以前医師は、ムカデ・ヤモリが出る院内の古い官舎に住み、老朽化が進んだ病院で1年の大半を過ごし、診療に当たっていました。その後当院も改築し、紙カルテから電子カルテに変わりましたが、アナログ人間の私にとっては、ここ数年の医療情勢・周囲環境の著しい変貌等に、ついて行くのがいっばいいいっばいの状態です。

私も定年が間近となった年齢に達しましたが、井原市の高齢化は以前よりさらに進みました。ご高齢の方の一人暮らしや、老老介護が当たり前の状態で、入院患者さんの平均年齢は85歳に近づいている現状です。高齢化が進んだ井原市では、今まで以上に患者ファーストをモットーに、初期医療・高次医療機関への紹介・ポストアキュート・回復期・最期の看取り・訪問診療・訪問看護を含めた医療が必要だと考えます。

井原市民病院は、井原市の中核病院として今まで以上に職員一丸となって、地域連携の充実を図り、患者さんやご家族に寄り添った医療を行う所存です。高齢ではありますが、頑張りますので、今年一年よろしく願い申し上げます。

副院長兼看護部長 池田 悦子



新年明けましておめでとうございます。

2020年が始まりました。待ち望んでいた東京オリンピック year となります。世界中のアスリートの方々がこの日本で大活躍されることを想像すると、心躍る思いでいっぱいになります。楽しみで仕方ありません。今からワクワクします。

井原市民病院は、井原市の中核病院として大きな役割を担っています。これからも各職種がその役割をきちんと認識し、地域住民の皆さんの医療や健康増進に役に立てる取り組みを行ってまいります。また、様々なご意見をいただきながら、切磋琢磨してまいります。何かひとつでも新しいことに取り組み「何らかの形が残るように」または「次につながる何かを残せるように」今年も1年励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

診療部長 平田 哲男



新年明けましておめでとうございます。旧年中は誠にお世話になりました。心より感謝いたします。新年良いスタートを切れましたでしょうか？

さて、今の時代はネットやメディアの情報にあふれています。そんな情報の中で、「コンプライアンス」と「ガバナンス」という言葉があります。わかりやすい言葉に直すと「ルール」と「ルール厳守」といったところでしょうか。そこで井原市民病院では、このコンプライアンスとガバナンスは大丈夫なのでしょうか？病院のルールがきちりと定められているのか？みんながそれを守って働いているのか？それは職種やポジションによって変わらない、まして個人によっても同じであり平等でなければならぬものです。

ルールは、病院での業務を効率的に行っていくうえでも非常に大切です。また診療の精度をあげるうえでも役に立ちます。リスクが回避され、患者サービスの向上にもつながると考えます。

しかし、ルールに縛られるのは誰しも嫌なものです。病院職員は以前は自分の権利をあまり行使せずに働いていました。世は働き方改革の時代ですので、まさに働き方は変わっていくべきだと考えます。ただ個人の権利の主張が一面的であるのも問題をおこします。そこにはやはり新しいルール（コンプライアンス）が必要でしょう。伝統的な考え方も大事にすべきですが、変革も大切だと考えます。令和という新しい年号に変わったのですから！これは私の思いです。

井原市民病院は変わろうとしていくとご理解いただければ幸いです。良い方向に変わっていくためには患者さんや市民の皆さんの叱咤激励も大きな力となります。本年もよろしく願いいたします。

医療技術部長 島田 百利三



新年明けましておめでとうございます。医療技術部長の島田です。

医療技術部についてあらためて紹介しますと、薬剤科・放射線科・臨床検査科・リハビリテーション科・栄養管理科・臨床工学室から成る総勢 45 名の職員で構成されています。

近年の医療技術の進歩は目覚ましく、いろいろな分野で専門的な知識と技術が求められるようになっていきます。医療技術部では国家資格を有する各部署の職員が専門性を発揮して診療を支え、患者さんに安心・安全な医療を提供するために日々努力しています。また各部署の間で密接な連携を図り、診療部・看護部と一緒に患者さんを中心としたチーム医療を推進しています。

今年も患者さんが安心して医療を受けられるように、そして笑顔でお帰りいただけるように、医療技術部職員一人ひとりが責任感を持ってしっかりと職務を果たしていきたいと思っております。さらに、働きやすい職場環境の整備や、働き方改革の流れの中で医療技術の質と安全を担保しながら引き続き業務改善にも努めていきたいと思っています。

今年も医療技術部をよろしく願いいたします。

ドック・健診部長 檀上 賢次



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

2017年11月にドック・健診部が創設され、3年目を迎えております。私自身は、やっとドック診療に慣れてきたところですが、また、ドック・健診部としては、紙カルテを電子カルテに変更、健診着を作業衣に変更、女性専用待合室の設置等の改善をしています。今後も、ドック・健診に来られた方が早く検査を受けられるようにアメニティの改善を図っていくつもりです。

人間ドックの受診者数は年々微増傾向ですが、特定健診については、今年度は軽度減少傾向です。岡山県の特定健診の受診率は全国平均に比してかなり低いとのことですので、来年度は井原市役所とも協力して、多くの方々に受診していただきたいと思っております。最後にドック・健診部スタッフ一同ワンチームとなり、おもてなしが伝わるように努力していきます。

事務部長 田平 雅裕



2020年は「子年」です。「子年」は、可能性のある未来に向かって伸びる年といわれています。また、今年には東京オリンピックが開かれる年でもあります。

さて、昨年は公的・公立病院において再編・統合の検討が必要となる病院名の公表があり、当院もその中に含まれて、皆さまには大変なご不安とご心配をおかけいたしました。しかし、これは再編・統合ありきではなく、医療制度改革を進めるための議論を活性化するためのものであり、病院名の公表となった基準も十分ではなかったことを厚生労働省は釈明しております。

当院は地域の中核病院として、これまでどおり地域の医療機関や高機能病院と連携を密にして、現状の医療提供体制を維持し、地域の皆さまの安心と健康を守っていく所存であります。

新たな年を迎え、このことを再認識するとともに、「子年」にあやかり、さらなる医療の質の向上と経営改善に邁進してまいりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

【第9回井原市民病院健康まつり】

病院スタッフ、地域住民による多彩な催し

2019年11月17日「第9回井原市民病院健康まつり」を開催いたしました。今回は約800名の方々が来場され、盛況のうちに終わることができました。この健康まつりは、地域の皆さんの健康増進と、身近で愛される病院づくりのために、子どもから高齢者の方まで参加できるイベントとして年1回開催しているものです。

オープニングの基調講演では、岡山大学大学院の青景聡之先生に「井原における高齢者救急医療の現状」をお話していただきました。井原市において救急搬送の7割以上が高齢者の方であること、上位の疾病は心臓病・肺炎・脳卒中であり、重症化する前にこれらの症状に気付くポイントや普段の生活で気をつけることなどについて具体的な説明をしていただきました。健康まつりの新たな取り組みとしては乳がん検診受診率を向上させるため、普段健診を受けにくい若年層をターゲットに「日曜日乳がん検診」を行いました。

健康コーナーでは井原市の高齢者を中心とした集いの場で実施されている「生涯元気!!ぼっけえ元気体操」栄養士による普段の食事の「塩分チェック」等、健康寿命の延伸を目指した取り組みを実施しました。

体験コーナーでは「自動体外式除細動器(AED)を使った救命処置の講習会」や「内視鏡体験」「お菓子を菓袋に包む」等、病院ならではの体験が得られる機会となっていました。お菓子を菓袋に包む体験をした小学生男児は「普段の菓がどのように包まれているのかわかって面白かった。」と話してくれました。健康まつりの目玉の一つである「バックヤードツアー」では、普段は医療スタッフしか入れない手術室、放射線科、機械室等をスタッフによる説明を聞きながら巡っていただきました。

「ロビーコンサート」では、井原市出身の崎谷由佳利さんらによる演奏や、MUSIC A LA CARTEによる混声四部合唱によって玄関ロビーは心地のよい音楽に包まれました。

屋外会場では、「看護部によるバザー」「屋台」「救急車・はしご車の見学」等、心もお腹も満たされる催しがたくさんありました。今回は、当院利用者の方による主体的な参加として、訪問リハビリの利用者の方が作製した手芸品やアクセサリーの販売と募金活動が行われました。

広報委員会 作業療法士 佐野 裕和



青景医師による基調講演



谷由佳利さんらによる演奏と
MUSIC ALA CARTE による
混声四部合唱



みなさまのお食事、塩分は取り
過ぎていませんか？



あてきな柄の電卓作り



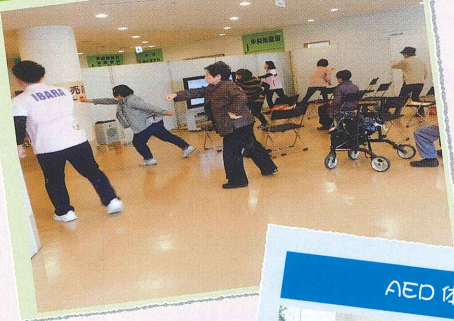
風船で何ができるかな？



はしご車による救助体験
最高到達地点は地上約30m!!



いつまでも健康であるために、
ほっけえ元気体操をやってみましょう！



日曜日乳がん検診も盛況でした。



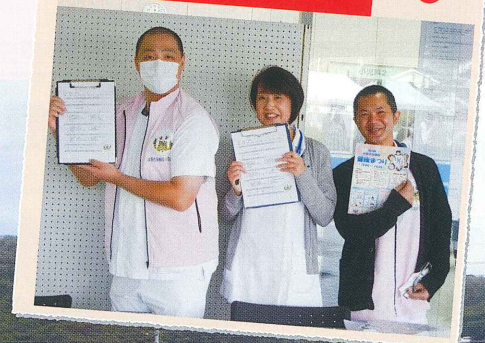
高校生ボランティアがバナーの
お手伝いをしてくれました。



AED 体験



受付・アンケート



院内研修会



BLS 研修

2019.10.24

今回の研修会は、救急の最前線で治療にあたられている中尾医師（岡山大学病院）をはじめ、井原消防救急隊の方々や当院のスタッフに、実際の状況や医学的観点から BLS の重要性を指導していただき、楽しい研修会でした。

応援要請、胸骨圧迫、人工呼吸、AED 取り扱い指導、小児の対応など、体力を使うことが多く疲れましたが、命を救うためにも止めるわけにはいきません。あまり体力がない人でも、絶え間ない処置を行うためには周りの方々の協力が必要です。急変に遭遇した時には、病院のスタッフとして率先した行動ができるように日々勉強していきたいと、改めて感じました。

医療安全研修会

2019.11.15

主任作業療法士 西岡 清隆

当院では定期的に医療安全研修を行い、安心・安全な医療環境作りに励んでいます。2019年11月15日、全職員を対象に医療安全全体研修会が開催されました。今回は「医療事故防止対策～ルールを守って安全確保～」という演題で、薬の間違いや患者さんの取り違いなど、あってはならない事案も悪い状況が重なると身近に起こりうることをドラマ仕立ての動画を用いて学習しました。今後とも、職員一人一人が自分自身の職種や立場に置き換えて、もう一度日々の業務を見直し、安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいります。

ICLS 研修

2019.11.23

看護師 吉田 祐也



ICLS とは、日本救急医学会が認定している医療従事者のための蘇生トレーニングコースです。「突然の心停止に対する最初の 10 分間の対応と適切なチーム蘇生」を取得することを目標としています。講義室での講義はほとんど行わず、実技実習を中心としています。受講者は少人数のグループに分かれ実際に即したシュミレーション実習を繰り返し、約 1 日をかけて蘇生のために必要な技術や蘇生現場でのチーム医療を身につけます。

私は「突然の心停止に対する最初の 10 分間の対応と適切なチーム医療」の大切さを院内はもちろん院外でも広めていきたいと思い、今回初めてアシスタントインストラクターとして参加しました。しかし、いざ受講生に指導すると人に教える難しさを痛感しました。今後は自分の知識・技術を深めインストラクターを取得し、受講生への指導や急変時にはリーダーシップが取れるように努力していきたいと思っています。

標準予防策の研修

2019.11.25

看護師 森原菜々美



感染対策の研修会に参加して感じたことは、業務の中で手指消毒をする機会が少なかったり、手指消毒を忘れてしまうことがあったことです。今回の研修を終えて、些細なことが感染に繋がってしまうことや、自分が患者さんに危険を及ぼしてしまうことを改めて理解できました。今後は患者さんと自分を守るために今まで以上に清潔にケアが行えるよう気をつけたいと思いました。

医療安全推進週間



副看護部長(兼) 医療安全管理室 室長 三宅 泉

毎年 11 月 25 日 (いい医療に向かって GO) を含む 1 週間を「医療安全推進週間」として各医療機関が安全な医療の提供を目標として様々なことを企画し取り組んでいます。当院では、全職員に対して薬剤に関する医療安全標語の募集を行い 137 作品の応募がありました。その中から選ばれた優秀作品をご紹介します。

「クスリはね リスクになるのよ 気をつけて」

「確認は 焦らず ゆっくり 声出して」



今後も多職種間で協働し、患者さんに適切かつ安全な医療を安心して受けていただけるように、常に努力してまいります。

住み慣れた地域で暮らす患者さんのための取り組み

看護師 渡邊 栄子

現在、日本は世界に類のない超高齢化社会となり、今後も更に少子高齢化に向かって進んでいます。井原も例外ではなく、その時代の最先端をいく地域であり、高齢化率 36.4%（2019 年 10 月末現在）となっています。その中で当院は、地元の地域住民を中心とした入院患者さんの受け入れを行っています。入院患者さんの平均年齢は 82.3 歳（2018 年度）、その多くの患者さんは、入院された原因疾患に加えて慢性心不全などの循環器疾患を併発されている方も多くあります。治療を終えて自宅へ退院されても在宅療養が長く続けられないまま再入院されるケースも多くあり、退院後の生活や治療をサポートできるスタッフの育成が課題となっていました。そこで井原地域で循環器内科診療を行う少人数の医師で医療の質を担保するために、こういった状況が何とかならないかという思いから前院長山田信行先生が発起人となり、2017 年 1 月に当院の医師やコメディカル有志で構成する循環器勉強会チームが立ち上がりました。

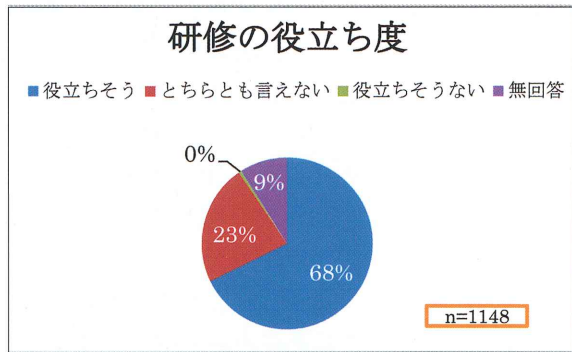
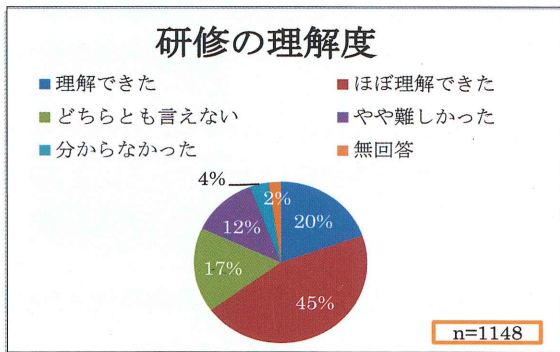
活動内容は、2017 年 6 月から第 1、第 3 月曜日（月 2 回）17 時 30 分から 30 分間、循環器内科 齋藤大治先生、山田信行先生、徳永尚登先生が中心となり、心不全病態編、心電図編、検査編の 3 つの内容についてミニレクチャー方式で勉強会を行うことからスタートしました。参加者は全職種を対象とし、病院外からの参加者も歓迎しました。

2018 年 4 月からは、活動の一部を地域医療介護総合確保基金事業の補助を受けて、井笠地域（二次医療圏）の医療介護分野のスタッフにも対象を広げ、高度急性期の医療機関から講師をお招きし、時間を 60 分へと延長し新しい知識、技術についても視野を広げる内容で実施しました。2019 年 4 月からは、在宅療養をサポートするために必要な連携や実践的支援についてのスキルを伝授する構成内容で、当院のコメディカルスタッフによる講義を行いました。

2019 年 10 月時点で 36 回開催し（外部開催 2 回を含む）、その参加人数はのべ 1,667 名となっています。研修後の感想には、循環器疾患への理解の深まり、在宅へ向けたケア援助や多職種との連携の重要性を語る内容のものが多くあり、理解度、役立ち度について集計した結果からも循環器疾患への理解が深まったのではないかと思います【表】。

今後も循環器勉強会での学びが地域で暮らす皆さんへの健康への手助けとなり、安心して療養できる一助として役立つことを期待します。

【表】



高齢者救急医療 外科医師 万代 康弘



皆さんこんにちは。岡山大学高齢者救急医療学講座の万代康弘と申します。この講座では青景聡之医師（2019年11月号に寄稿）とともに高齢者救急医療に対する活動と、地域救急医療体制のサポートの活動を行っております。

今回は活動の一部をご紹介します。地域医療現場の特徴として、医療者は少人数で幾つもの役割を担っている場合が多く、都市部に出かけて自己研鑽の為に研修会に参加することが難しい現状があります。そこで救急現場を支える看護師さんを対象に、患者さん対応を訓練する「出前シミュレーショントレーニング」を開催いたしました。昨年から9回の開催で、井原市民病院をはじめ笠岡・矢掛地域も含めて6か所の医療機関に出かけて、合計60名にトレーニングを行いました。結果、90%以上の受講者が「受講してよかった」と回答しており、一定の成果があったと考えております。

今後も様々な活動を行ってまいります。かわらずご支援を賜りますようお願い申し上げます。

ウイルス性肝臓病について 内科医師 下江 俊成



肝臓病は症状がないので、気が付かないうちに慢性肝炎、肝硬変、肝がんと徐々に進行します。そして、手遅れになって発見され治療に難渋することがよくあります。肝臓病の中では「ウイルス性肝臓病」が大きな比重を占め、長い間治療方法が懸案事項でした。

しかし、現在では「ウイルス性肝臓病」は、飲み薬でよくなる病気になりました。「C型ウイルス」は『直接作用型抗ウイルス薬（DAA）』を8週間から12週間飲むだけで、完全に治るようになりました。また「B型ウイルス」も『核酸アナログ薬』を飲むことによりウイルスの増殖を抑え、肝機能を回復させることができるようになりました。肝機能が回復すると、疲れが溜まらなくなったなど、多くの方が元気を取り戻されています。

「ウイルス性肝臓病」の次に多いのが、「脂肪肝」、「脂肪肝性肝炎」です。超音波検診では、成人男性の30～40%、成人女性の10～20%が、「脂肪肝」と診断されています。「脂肪肝」からも、慢性肝炎、肝硬変、肝がんになることがありますので、精査加療が必要です。

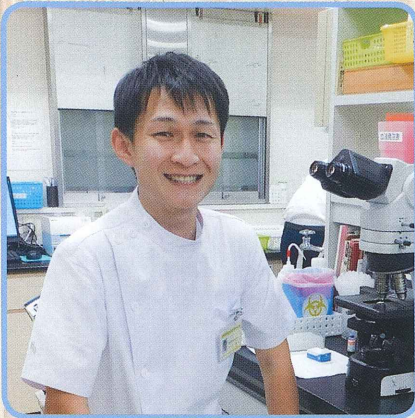
健診などで肝機能異常を指摘された方、肝臓が心配な方は、当院の内科外来を受診されることをお勧めします。

【肝炎治療の助成について】

肝炎治療の医療費助成	自己負担額
岡山県ではB型・C型肝炎治療（インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療及び核酸アナログ製剤治療）にかかる医療費を助成しています。	ウイルス性肝炎の治療では、治療費が高額になっても医療費の助成を受けることができます。自己負担額は月額1万円または2万円までに軽減されます。詳しくは総合受付までお問い合わせください。

資格取得・職員表彰

緊急臨床検査士認定資格を取得



検査技師 三好 啓太

2019年9月に「緊急臨床検査士認定資格」を取得しましたのでご報告させていただきます。緊急検査士認定資格は日本臨床検査同学院が認定する資格で、一般検査学・臨床化学・血液学・輸血学・微生物学・生理検査学の6つの幅広い分野について認定される資格です。特に、緊急時の検査を迅速に行い、正確な結果を報告できるスキルが評価の対象となります。今後も、知識と技術の向上を目指し、地域医療に貢献できる臨床検査技師になれるよう頑張りたいと思います。



表彰職員紹介

長きにわたって地域医療の維持・発展に努めた当院の職員が、表彰を受けました。

地域医療事業功勞（岡山県備中保健所）
看護師 小山君江

病院優良職員（岡山県病院協会）
看護師 長谷川美千代、秋田純子、石井美由紀



受賞した 職員の声

このたび、岡山県備中保健所保健功勞者の表彰をいただき誠にありがとうございます。長年にわたりこの仕事を続けることができたのは、諸先輩、同僚の皆さん、また支え協力してくれた家族、そして何よりも患者さん・ご家族の皆さんのおかげと心より感謝しております。一人の看護師として、ブレることなく約40年間、長くもあり短くもありました。「丁寧な看護」を心掛け日々努めることで多くを学び成長することができました。これからも人に関わることの素晴らしさ、大切さを伝えていきたいと思ひます。

ボランティアの会「ひまわり」

井原市民病院では、「院内ボランティア ひまわり」の方々に患者さんのサポートや環境整備などでお手伝いをいただいています。

正面玄関前の花壇は、「ひまわり」の皆さんにより定期的には花の植え替えを行ってもらっています。花壇にはいつも綺麗な花が咲いており、患者さんの憩いとなっています。

ひまわりの皆さんありがとうございます。



当院では、ボランティアとして活動していただける方を募集しています。
井原市民病院総務課までお気軽にお電話してください。TEL 0866-62-1133

地域医療実習



岡山大学 医学部医学科 3年生 関家滉太さん

この度の地域医療実習では、外来や手術、訪問看護の見学などをさせていただき、普段の座学では得られない医療現場のやりがいや、その重要性を実感することができました。

井原市民病院で働いている方々は、皆さんとても優しく明るく、患者さんに対する思いやりや誠意がとても素晴らしいものでした。今回得られた経験をモチベーションにして、これからの勉強も頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。

岡山大学 医学部医学科 3年生 小杉 菜月さん

初めて地域医療を体験し、井原市では医師数が少ないために訪問診療を行う必要があること、救急患者の受け入れが難しいという現状に対して、国をあげて対策を講じる必要があると感じました。今回の実習で様々な経験をさせていただいた井原市民病院の皆様、本当にありがとうございました。

岡山大学 医学部医学科 3年生 曾我部大輔さん

井原市民病院内では、地域医療の現状に直接触れ、経験できたことは一番の収穫になりました。井原市民病院の合地院長、関係者の方々、実習の受け入れをしてくださった方々、本当にありがとうございました。これからも良い医師になれるように精進していきます。



地域連携室実習生

吉備国際大学保健医療福祉学部看護学科実習生の感想

今回の実習では、今までの看護実習とは違い、患者さんの退院後の生活も考えていく実習でした。院内だけでなく、院外での関係機関・関係職種の方々との連携による退院支援の流れなども学ぶことができました。今後、看護師になるうえで実習での学びを生かし、患者さんやご家族、他職種の方々に関わっていきたく感じました。

今回の地域連携実習では、地域での医療・福祉の連携について学びを深めることができました。地域でより良い連携をとることができるのが井原市の特徴であり、強みであると感じました。また、看護師の役割を客観的に見ることで、とても良い実習にすることができました。4日間ありがとうございました。



栄養管理科実習生

栄養管理科では、臨床栄養臨地実習の受け入れを行っています。今年度は2名の学生が当院で実習を行いました。

くらしき作陽大学 食文化学部

栄養学科 塚原 菜月さん

病院栄養士は、院内だけでなく院外施設、在宅との連携も大切で、臨機応変に対応する柔軟性と豊富な知識、コミュニケーション力が必要だと学びました。2週間の短い期間の中で得るものがたくさんあり、患者さんに寄り添える管理栄養士になりたいと感じました。

くらしき作陽大学 食文化学部

栄養学科 池田 悠我さん

実習させていただいて、実際の現場で管理栄養士の仕事を体験することができ、勉強になりました。私たちが考えた献立での食事を食べていただいた方々には好評だったので、これが管理栄養士としてのやりがいにつながるのだと実感しました。



中学生 職場体験

■井原市内の中高生が職場体験に来られました。

2019年10月1日～3日、高校生インターンシップ3名
2019年11月12日～11月14日、中学生職場体験3名
2019年12月11日、高校生企業訪問19名

中学生・高校生の感想

病院内には目に見える仕事も見えない仕事もあります。そのどこか一つでも円滑に回らなければ、患者さんの命や今後の生活に影響が出てしまうので、全ての仕事に大きな責任と連携が大切なのだということ、今回のインターンシップで特に学びました。大変有意義な時間を持たせていただきありがとうございました。

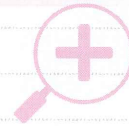
病院は患者さんの命を預かる仕事なので、責任も人一倍あり大変そうというイメージが強くなりました。井原市民病院では、いたる所で患者さんへの色々な配慮や工夫があって、とても良い職場だなと思いました。とても感激しました。ありがとうございました。

医療の現場では、患者さんの命を預かるという重い責任があるということを学びました。その重い責任感の中でも「楽しく、やりがいがあって、この仕事を誇りに思う。」とおっしゃっていた先生方はとてもよかった。私もいつかそんな人になりたいと心から強く思いました。本当にありがとうございました。





第37回 まいづる連携連絡会



地域医療連携室副室長
看護師長 崎谷由美子

2019年12月16日、第37回まいづる連携連絡会にて「施設・事業所紹介」を開催しました。

地域の社会資源をもっと知って、活用しようという目的で、以下の4つの施設から事業内容や活動内容を紹介していただきました。

- 菅病院 通所リハビリ事業所
- 井原第一クリニック 通所リハビリ事業所
- 老人保健施設 たかつま荘
- 井原市民病院 通所リハビリ事業所

それぞれの施設の特徴、利用者層、利用風景など、写真やグラフなどを提示していただき、わかりやすく説明をしていただきました。地域の社会資源を把握し、患者さんやご家族に情報提供することはとても重要なことです。今回はごく一部の施設からの情報提供となりましたが、次回はさらに多くの施設から情報提供していただく予定にしています。



地域栄養研究会

薬剤師 土屋 沙織

第69回

NST（栄養サポートチーム）委員会では毎年偶数月に地域栄養研究会を開催し、地域の医療施設や、介護関連施設のスタッフの方々と一緒に勉強しています。

2019年10月11日にはNST委員の薬剤師により「薬の保管と飲み方の工夫について」の勉強会を開催させていただきました。薬は正しく服用するだけでなく、温度・湿度・光に注意しながら定められた方法で保管することにより、薬としての効果が発揮されます。誤った方法での保管は、薬の効果が下がるだけでなく、重い副作用の発現につながる可能性もあるため、医師や薬剤師による指導内容や薬袋に記載されている注意事項を守っての保管をお願いいたします。



第70回



NST 委員会

2019年12月13日に開催した第70回は、臨床検査技師による「そうだったのか、臨床検査～検査結果から疾患を考えよう～」、メーカーによる「自己血糖測定器の実演とポイント」の2題で行いました。

病院で行っている生化学検査の解説や血液検査値について、症例を基に病態とのつながりを解説しました。「検査の話は難しい」と敬遠されがちですが、診療情報提供書の検査項目、自身の健康診断の結果等、臨床検査を身近に感じ、理解を深めていただけると幸いです。

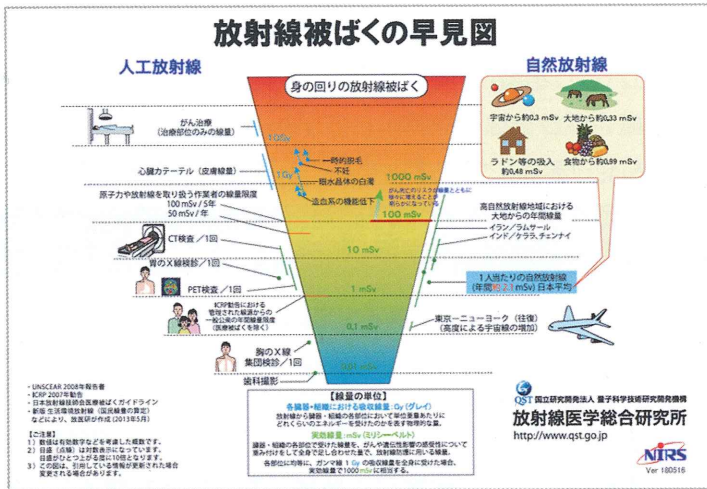


健康教室 レントゲン検査によるがん発生の危険性について

放射線科 科長 岡本吉生

2019年10月16日健康教室当日は、多くの方々にご聴講いただきありがとうございました。お話した内容を少し掲載いたします。

医療現場では各種検査が行われますが、検査を行うことでの危険性はあるけれど、治療するうえで必要であり、利益が上回ると判断して検査を勧めています。放射線を使う検査でのデメリットは被ばくです。では、実際に医療現場での被ばくは、どれぐらいのものなのでしょうか。胸のX線撮影（レントゲン）では0.2 mSv（ミリシーベルト）・腹部CT（1回）では約25～30 mSvです。がんの危険性や、がん死亡のリスクが線量とともに徐々に増えることが明らかになっている線量（しきい値）100 mSvと比べて少ない線量です。100 mSv以下の線量においては、がんの危険性はないといわれていますので、安心して受診してください。わからないことがございましたら、お気軽にお声がけください。



本日の結論

当院の検査装置では放射線による影響はないと考えてよい

- ▶ 脱毛・皮膚紅斑・出血・白血球減少・不妊・白内障
- ▶ 白血病・がん・寿命の短縮
- ▶ 遺伝的影響：被ばくした人の子孫、次世代以降に現れる影響
- ▶ 突然変異・染色体異常

糖尿病教室

視能訓練士 藤井 千晶

理学療法士 瀧 尊宣

2019年10月1日に開催された糖尿病教室において、「糖尿病と目の病気」の講師を担当させていただきましたので、ご報告いたします。

“1日10分多く歩きましょう！”

糖尿病によって起こる種々の合併症のうち、三大合併症に挙げられている糖尿病網膜症は、日本人の失明原因の代表的な疾患です。血液中の糖分が多いと、眼球の中の毛細血管を詰まらせたり眼底出血を引き起こしたりして、網膜という、物を見るための細胞や神経が集まっている膜に酸素や栄養が行き届かなくなります。しかし、かなり進行するまで自覚症状がほとんどないため、自己診断はできません。快適な見え方を保つためには、定期的に眼科を受診して、検査を受けることが大切です。

2019年11月5日、糖尿病教室にて「糖尿病と運動療法」をテーマにお話をさせていただきましたので、ご報告いたします。

運動療法は糖尿病治療の3本柱のひとつで、食事療法と並んで重要です。血糖コントロールだけでなく、肥満や脂質異常症など糖尿病合併症の予防の効果もあります。

運動療法は様々な種類がありますが、その中でも生活の中に取り入れやすいのは有酸素運動です。有酸素運動でも多く行われているのは歩行です。歩行運動だけでも血糖コントロールは改善します。

もし、糖尿病予防として何か運動を始めるのであれば、まず1日10分で良いので、今の生活の中で歩く機会・時間を増やしてみると良いでしょう。慣れてきたら、糖尿病予防の推奨である週150分を目指しましょう！

糖尿病教室は毎月第1火曜日に1Fロビーで開催されています。是非聴講していただければ幸いです。



小児医療講習会

2019年12月20日、冬期教育従事者対象小児医療講習会を開催いたしました。今回は「起立性調節障害」をテーマに、前回までと同様、当院小児科非常勤医師でもある新見公立大学副学長 小田 慈先生を講師にお招きしました。

井原市内だけでなく笠岡、矢掛地区の小中学校、高校の養護教諭14名の方々にご参加いただきました。

講義では、症状はあくまで疾患であり、怠けや精神的なものでは改善されないということと同時に、疾患と診断されるまでにはいくつもプロセスがあり、特に「他の疾患の可能性を否定すること」の重要性が述べられました。後半のグループワークでは対象生徒や保護者への対応、診断までの手順など幅広い質問が出ました。多くの情報が氾濫する現代だからこそ正しい医療知識をすそ野まで広げていくためには、今後も教育と医療が連携し、教育現場に医療的観点から介入していくことが大切だと感じました。

また、当院では月に1回のペースで子育てサロンを開催して地域の皆さんと一緒に小児医療に関する知識を深める機会を設けています。是非お気軽にご参加ください。



10月

院内保育施設まいづる保育園の様子を紹介します。

☆運動会

頑張って練習してきた園児たちでしたが、大勢のお客さんを前に圧倒されてしまったようです。泣いてしまったお友達もいたけど、最後まで頑張りました！お忙しい中お越しくくださった皆さまありがとうございました。



☆スイートポテト作り

スイートポテト作りに挑戦しました。楽しく、美味しくできました♪

☆いつも美味しい給食ありがとう。

毎日のお昼ご飯は、当院の栄養管理科で作っています。いつも美味しい給食ありがとう。



You are what you eat
(人は食によって決まる)

～管理栄養士と考える栄養と食事～

寒い季節は仕方ない？年齢のせい？食事で予防 冬の乾燥肌

冬になると肌の乾燥に悩む人が増えてきます。放置すると目のまわりのシワやたるみ、毛穴のひろがりなど、肌の老化につながります。

空気の乾燥だけじゃない 乾燥肌の原因

- ① 細胞に栄養分が十分にいきわたっていない。
- ② 肌のターンオーバー（新しい細胞へと入れ替わる）が活発に行われない。
- ③ 体は寒さを感じると、体温の低下を防ぐため皮膚への血流を減らす。
→皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌や汗の量が減る。そうすると、皮膚内の水分はどんどん蒸発してしまう。

クリームなどでの保湿も大切ですが、バランスのよい食事で体の内側からトラブルを防ぎましょう



乾燥肌に
有効な栄養

ビタミン A

皮脂腺や汗腺の働きを高める
→うなぎ、レバー、モロヘイヤなど

ビタミン C

コラーゲンの生成を助ける
→柿、キウイ、ピーマンなど

ビタミン E

血行をよくし、肌に潤いを与える
→アーモンド、鮭、カボチャなど



■タンパク質

肌だけでなく体を作る大切な成分。
→肉、魚、卵、大豆製品など

■必須脂肪酸

体内で作れない脂肪酸。
不足すると皮膚に異常が現れる
→植物油、魚油など

■ビタミン B1・B6

皮膚の新陳代謝を促しハリと弾力
を与える
→レバー、サンマ、サバなど

丼やパスタのような単品ばかりではなく、肉や魚のおかず＋野菜の小鉢のついた定食に。おやつはナッツ類（くるみ、アーモンド）や果物（イチゴやキウイ）など、できることを取り入れていきましょう。

「口から食べる幸せを守り増す Vol.3
栄養サポートチーム

食事で足りない場合は栄養剤が効果的



看護師 関 亜弥

嚥下状態が悪くなると食事に時間がかかります。食事に時間がかかると、疲労して誤嚥のリスクが高まります。時間をかけて食べていても十分な摂取量に満たないこともよくある話です。

こんな時には、少量でさまざまな栄養が入った栄養剤を食事と併用することをお勧めします。味だけでなく、種類もたくさんあるので好みのものが見つかるかもしれません。

薬局やスーパーで買えるものなどさまざまですが、糖尿病や腎臓病など慢性疾患のある方や食事制限の必要な方は病気にあったものを利用するためにも、かかりつけの医師に相談下さい。

クスリ

なるほど！なっとく！薬の話 ～工夫でくすりを飲みやすく～



薬剤師 柴田 裕子

『くすりが飲みにくい』という声をしばしば耳にします。理由は、飲み込む機能（嚥下機能）の問題であったり、味の問題であったり、形状の問題であったりと様々です。そこで今回は、少しでも服薬がラクになるように以下の方法をおすすめします。

①オブラートや服薬ゼリーを使用する。

シート型、袋型、カップ型、味が付いたものなどがあります。服薬ゼリーは、無味・いちご味・チョコレート味など。



②アイスやジュースなどに混ぜる、少量の水で練る。

乳幼児が粉薬を服用する際に、特によく用いられる方法です。苦味を強調してしまう組み合わせもあるので、気になったら相談してくださいね。

例) 抗菌薬+スポーツドリンク=苦味がでる可能性あり！

③漢方薬はお湯に溶かしてみるのも◎

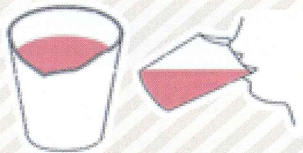
独特の香りがあるので躊躇される方もいらっしゃいますが「意外と飲みやすいのですね！」という声も聞かれます。

④形状の変更を依頼する。

主成分が同じで、錠剤や粉薬・ゼリータイプなど複数の形状がある薬もあります。また、OD錠（口腔内崩壊錠）といって口の中に入れると唾液で溶けるようなお薬もたくさん発売されています（ラムネ菓子が口の中で溶けるイメージ）。内服が難しい場合には坐薬や貼り薬へ変更する事もあります。医師・薬剤師に尋ねてください。

⑤ノーズカットコップの利用

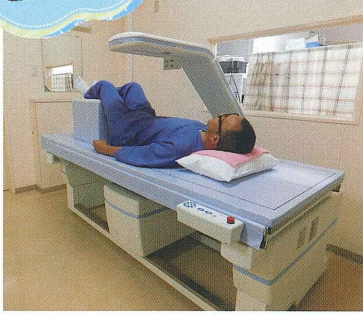
頭を後ろにそらす動作が難しい方にオススメ。鼻に当たる部分がカットされており、頭を後にそらすなくても中身を飲み干すことができます。



錠剤を粉砕したり、カプセル剤のカプセルを外したりして服用することもありますが、自己判断では絶対に行わないでください。思わぬ副作用が発現したり、薬が効かなくなったりすることがあります。薬剤師は錠剤を粉砕することで薬効低下につながるか・副作用発現につながるか…といったことを考えながら粉砕の可否を判断していますので、希望がある場合にはご相談ください。

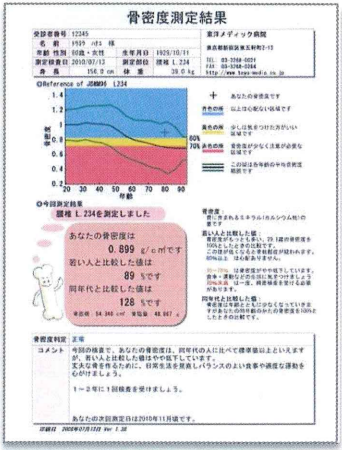
ご案内

骨塩定量検査のご案内 放射線科



当院では、2017年3月から米国ホロジック社製 X線骨密度測定装置 HorizonW を導入しています。この装置によっては骨微細構造評価が可能となり、骨密度評価に加えて骨質評価ができるようになりました。

日本における骨粗鬆症の患者さんは、高齢化の進展にともない、1280万人と推定されています。骨の健康状態を知る指標として「骨強度」はよく知られていますが、骨の強さは骨密度（70%）と骨質（30%）により規定されます。骨質はさらに材質と構造に分類されています。骨折リスクを事前に回避するために「骨密度」+「骨質」の検査をお勧めします。詳しい検査内容は、医師または放射線科スタッフまでお気軽にお尋ねください。



健康教室・糖尿病教室・子育てサロンのご案内



健康教室 (偶数月 第3水曜日 11時30分～ 外来待合ホール)

月日 テーマ 担当

4月15日(水) 「それ、レントゲンで写るんです!
～撮影時の脱衣・更衣の必要性について～」 放射線技師

糖尿病教室 (毎月第1火曜日 11時30分～ 外来待合ホール)

月日 テーマ 担当

3月3日(火) 「インスリンに触れてみませんか?」 薬剤師
4月7日(火) 「糖尿病と生きる ～糖尿病総論～」 医師

※糖尿病治療食が400円で試食できます。ご希望の方は2日前までに連絡を下さい。



子育てサロン (毎月第1又は第3金曜日 14時30分～ 外来待合ホール)

講師: 岡山大学名誉教授、新見公立大学副学長 小田 慈 先生

月日 テーマ

3月27日(金) 「予防接種のなぜ ～そもそも何のため?同時接種は大丈夫?～」
4月17日(金) 「アレルギー ～すぐに役立つ!アレルギーの知識～」



CS (ケア・サポート) セットのご案内

CSセットのご案内

院内の感染対策とより手厚い看護を行うために CSセットを導入しています

CSセットとは?

入院の際に必要な衣類・タオル類・日用品・紙おむつ等を 日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです



ご利用のメリット

入院準備や補充のお手間が軽減されます

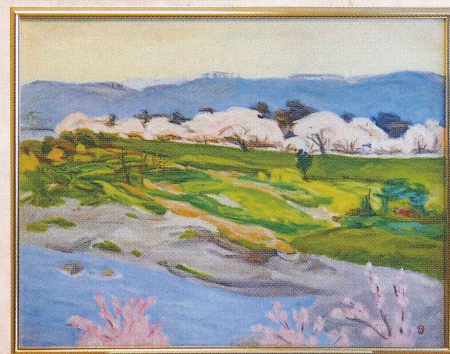
衣類・タオル類は全てお洗濯付きです

高性能な紙おむつをご使用いただけます

※写真に描かれていない商品やイメージで、実際の色や形状は異なる場合がございます

当院では、入院に関わる衣類等の準備や補充の軽減のため、CSセットを導入しています。CSセットとは、入院の際に必要な衣類・タオル類・日用消耗品・紙おむつ等を日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです。基本的なプランや短期の入院に応じたプラン等、必要に応じてお選びいただけます。

院内絵画情報



作品名: 春 幻の小田川の桜 (1984年作)
作者名: 倉橋 英男
サイズ: P 50 技法: 油彩
「絵画配置場所: 総合受付右側」

私の趣味

【我が家のハムスター】

ゴールデンハムスター「ごま」 メス 1才1ヶ月 体長17cm、体重198g (肥満)

「ハムスターを飼っている」と言うのが微妙な空気が流れることが多いです。また、テレビアニメの影響もあり、ハムスターと言えば小さい子供のペットというイメージが強いかもしれません。私も飼うまでは食べて寝て走るだけだと思っていました。

しかし、ハムスターは見かけによらず意外に賢い動物だと分かりました。トイレでちゃんと用を足し、声やにおいで人を判別し自分の名前も認識しています。

今まで4匹のハムスターを飼いましたが、自分でケージの扉をあけて脱走したハムスターもありました。気に入らないエサは蹴飛ばし、おいしいおやつはおかわりを要求します。同じ環境で育ててもそれぞれ性格や行動、食べ物の好みも違い、とても興味深く楽しませてくれます。自然界では食物連鎖の底辺にいる為、とても臆病で警戒心が強いですが、慣れると手の平に乗ったり、腹を出して寝ることもあります。そんな無防備な姿を見られるのも楽しみのひとつかもしれません。

散歩いらずで吠えることもなく飼い易いのは良いですが、平均寿命が2～3年と短いのが残念なところです。今飼っているのは1才1ヶ月です。あとどれ位一緒にいられるの分かりませんが、大切に楽しく過ごしたいと思います。

主事補 原田 卓弥

