



井原市の花 バンジー

井原市立井原市民病院

病院だより

日本医療機能評価機構 病院機能評価3rdG:Ver1.0 認定

No.40

2019(令和元)年
11月発行

医療現場で学ぶ学生たち



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



「人」・「家族」・「地域」の 安心医療を支えます

副院長
看護部長

池田 悦子

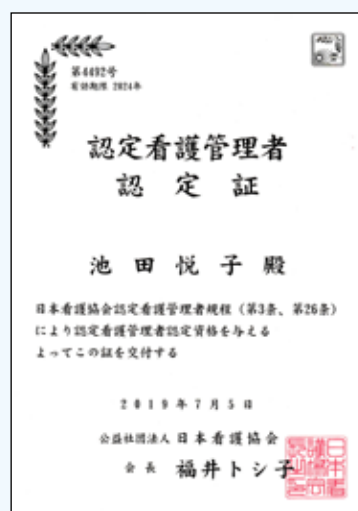
井原市民病院は、市内唯一の公立病院です。地域医療に貢献し、地域の皆さまから必要とされる病院でなければなりません。超高齢社会を迎えた井原市では「できる限り長く、住み慣れた場所で暮らすために」地域包括ケアシステムの構築が急がれています。このシステムにおいても当院は地域の中核病院として大きな役割を担っています。

平成28年から急性期病棟・地域包括ケア病棟・医療療養病棟として機能別に病棟を再編成し、訪問看護センターは在宅医療を支えています。そして、小規模病院である利点を生かし、まいづる連携を通じて地域の医療・介護関係者の皆さまと顔の見える関係作りを行ってきました。また、外来・病棟の看護師は24時間365日患者さんを継続して看守らなくてはなりません。家庭環境や背景に応じた勤務体制を整え、子育てをしながらでも働き続けられる職場環境をつくり、キャリア形成支援を行っているところです。

看護管理者として看護部の課題は、5年後10年後も人材確保と人材育成に尽きると考えています。看護師がいなくては病院経営は成り立ちません。また、看護師は看護の特性から、チーム医療の要としてあらゆる場面での活躍が期待されています。看護の特性とは、患者さんを病気やけが、障害の程度で捉えるのではなく、一人の生活者として全人的に捉え対応することです。私たちは、病気やけが、障害を抱えた方の尊厳を守り、安全・安心な看護を実践しています。

地域の皆さまから信頼される病院をめざし、合地院長を中心に職員一同日々努力してまいります。皆さまのご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

このたび、日本看護協会認定看護管理者認定資格を取得いたしましたことをご報告させていただきます。地域の医療と介護を守るためには、人材確保と人材育成が大きな課題です。さまざまな形で看護の魅力をアピールし、さまざまな方法で看護の力を発揮させたいと考えています。地域の皆さまのために、よりよい医療サービスが提供できるよう看護管理者として懸命に取り組んでまいります。



学生実習・職場体験

●リハビリテーション臨床実習を通しての学び

リハビリテーション科では2019年度の長期臨床実習において理学療法士4名、作業療法士2名の実習生の受け入れをしました。以下に実習生の感想を掲載します。

実習期間：6月10日～8月2日



岡山医療技術専門学校
作業療法学科3年
楨井 優太

この度、臨床実習生として8週間お世話になりました。自分の知識面や技術面を大きく見直すことができた実習となりました。また、通所リハでの実習を通して患者さんの自宅生活への関わり方や患者さんにどんな能力が必要なのかということ深く学びました。今後の実習や臨床に活かせるよう努力していきたいです。ありがとうございました。



岡山医療技術専門学校
作業療法学科3年
下山 虹音

作業療法とはなにかと聞かれたときに、すぐ答えることが出来ない私に「作業療法とは」ということを、一から丁寧に教えていただき、とても多くのことを学ばせていただきました。また、多職種連携・退院支援に必要な視点を学ぶことができました。ご指導ありがとうございました。

実習期間：7月1日～9月6日



玉野総合医療専門学校
理学療法学科4年
高田 蒼馬

今回の総合臨床実習では、理学療法士になるにあたっての知識や技術、患者さんへの関わり方などを学びました。また、先生方には治療見学中に様々なことを経験させていただいたので、最後まで楽しく有意義な実習を過ごせたと思います。

実習期間：8月5日～9月27日



川崎リハビリテーション学院
理学療法学科3年
十亀 楓

8週間という短い間でしたが、大変お世話になりました。お忙しい中たくさんの先生方にご指導していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。今回は退院支援に注目した理学療法について学ばせていただき、様々な考えを巡らせ、学んだ実習となりました。これからは国家試験へ向けての勉強となりますが、今回教えていただいたことを無駄にせず、さらに精進していきます。

●中学生職場体験の感想



・私の将来の夢である理学療法士さんが働いているリハビリテーション科を見学したことが心に残っています。患者さんに対応する時に気をつけることや、理学療法士になるまでのお話を詳しく教えていただきました。貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。これからも自分の夢が実現できるように日々努力していきたいと思います。

・3日間の職場体験で特に心に残ったことは、手術室の見学です。手術する時には無菌状態の清潔にする必要があることや、手術器具の種類がとても多いことを知って、大変びっくりしたからです。また、仕事をする時には、相手のことを考えて接することが大切だということも学びました。今回の経験をいかして、自分の将来について真剣に考えていきます。

・普段できない体験をさせてくださって、本当にありがとうございました。入院中の患者さんに食事の配膳をする時に、患者さんのお名前が分かっている、ちゃんと確認されていることが特に印象的でした。いろいろな職種の方々のお話を聞いたり、様々な体験ができて嬉しかったです。





学ぶことの厳しさと喜びを分かち合う

●看護学生実習

今年度、当院は初めて基礎看護実習Ⅰの受け入れを行い、吉備国際大学保健医療福祉学部看護学科２年生、計１４名の学生さんたちにお越しいただきました。

この実習は、他の各看護学実習に先立って行われるもので、看護師を目指す学生にとって看護の楽しさや喜びを体験し、看護への関心をもつ大切なものです。病院の設備・機能・実践されている看護援助を見学・実践することで、看護を学ぶ動機付けにもなります。このような大事な実習を当院が受け入れるということで、病棟への協力や、担当看護師への動機付けと受け入れ準備を行ってきました。実際、実習が始まると非常に緊張しましたが、元気でピュアな学生さんたちの笑顔に癒やされながら、初心に戻ることができました。

１グループ４日間という短い実習でしたが、学生さんたちには「看護とは何か」個々の看護観に繋がる経験をしていただきました。看護の初学者として、これからも理想とする看護を描き、学び広げてほしいものです。

教育担当 内山 嘉子

基礎実習を受け入れるにあたり、最近の看護学生の特徴や若者の特性を学び、環境整備や看護技術の基礎を見直しました。

実習中は、緊張した表情での患者さんへの声かけや、バイタルサインの測定を行う学生たちの一生懸命な姿や、看護師からの指導をまっすぐに受け止める表情はとても新鮮でした。同時に自分たちの看護が見られている緊張感や、良いロールモデルにならなくてはいけないという使命感は自分自身の看護を振り返るきっかけになり、看護の質の向上に繋がったと思います。

主任看護師 小林 恵子



実習生の感想

▶患者さんだけではなく、そのご家族の状況などもしっかりと多職種で把握し合い、安全かつ信頼される看護を提供されていて、まさに井原市民病院の理念に沿った形だなと感じました。これからたくさんのことを経験して、私も井原市民病院の看護師さんのような看護師を目指したいと思います。本当にありがとうございました。

▶今回初めて実際の患者さんと関わりを持つこともあって、初日はどうやって関わったら良いのか本当に分かりませんでした。でも、看護師の皆さんの患者さんとの関わりを見て、だんだんと大きくゆっくりとした口調で話せるようになりました。

▶今回の実習を振り返り、最も心に残っていることは優先順位の大切さです。1人の看護師が複数人の患者さんを受け持つにあたり、順番というものは必ず出てきます。そんな時に、看護師が患者さんの様子をみながら計画を立てて、考えて対応していくことが大切であると感じました。

▶井原市民病院は、とても雰囲気が良いと感じました。初めての实習で何も分からない私たちの質問に、優しく、分かりやすく答えていただけました。今回の実習で学んだことを活かして井原市民病院の看護師さんのように立派な看護師になれるように頑張りたいと思いました。

▶井原市民病院に行かせていただいて、自分が目標にしていた「看護師と患者さんとのコミュニケーションを見て学び実践する」ということを一番学ぶことができました。また、多職種間でのコミュニケーションも重要だと教えていただきました。

▶私は、教科書や大学では学ぶことができない看護師さんの患者さんへの細かな気づかいを知ることができました。看護師さんの言葉や笑顔に、患者さんは本当に手を合わせて感謝されていました。私も心が温くなりました。これから私は看護師としての自覚を持てるように勉強して、人間としても成長していきたいと思いました。

▶初めて患者さんを相手にしてバイタルチェックをした時、緊張してコミュニケーションもとれず、学校で習ったようにうまくできませんでした。私の緊張が伝わったのか不安そうな患者さんもいらっしゃいました。でも、看護師さんの真似をして声をかけながらバイタルチェックをしてみると、自然と患者さんが協力してくださって、スムーズにできるということが分かりました。

▶井原市民病院の看護師さんは、あらゆる視点で患者さんを観察して、体調の状態を見極め、医師や栄養士の方々とコンタクトをとって、治療の改善をはかっていました。たくさんの職種の方々と連携するチーム医療は、患者さんに安全で安心な医療を提供するためにとても重要だと思いました。

▶お忙しい中看護師の方々が温かく迎えてくださったおかげで、実習に集中でき、多くのことを学ぶことができました。何も分からない私のために、皆さん優しく教えてくださいました。本当にありがとうございました。

▶実習の中で印象に残ったことは、看護師さんが患者さんごとに病気に応じてコミュニケーションをとっていたことです。患者さんは遠慮から「とりえず大丈夫。」と言ってしまうこともあるので「ふらつきや気分の悪さはなかったですか?」など、患者さんが答えやすいように工夫していたので、私も意識していきたいと思いました。

▶ベッドからストレッチャーへの移動の際に、患者さんが「怖い」とおっしゃっていたり、ポータブルトイレ介助の際には「恥ずかしい」とおっしゃっていました。患者さんの気持ちを実際に聞いて、恐怖心や羞恥心など患者さんの立場になって介助する重要性をあらためて感じました。

▶今回の実習で連携の大切さを学びました。院内ではチーム医療体制が重要で、住み慣れた地域では医療機関同士の連携が重要だと教えていただきました。連携することで、患者さんにベストな医療を提供できるのだと感じました。

▶体温を測定する時の声かけや、荷物を持つ際の配慮、高齢者の方とのコミュニケーションなど、私にとっては難しく、落ち込むことも多かったのですが、そのたびに看護師さんからアドバイスや指導をいただき、前向きになれました。これから経験をつんで医療の道を進みたいと思います。

▶看護師は患者さんの命を預かる職業でもあり、常にダブルチェックや情報共有をされていました。井原市民病院の理念にもあるように、安全な医療に徹底していると感じました。短い期間でしたが本当にありがとうございました。

看護師を目指して

委員会・研修会

●褥瘡対策委員会研修会



笠岡第一病院
皮膚排泄ケア認定看護師
山崎 恵先生

本年度の褥瘡対策委員会では、井笠地区連携支援の会と合同で地域の看護・介護に携わる方々とともに褥瘡ケアについての研修を行いました。講師に笠岡第一病院の皮膚排泄ケア認定看護師山崎恵先生をお招きして「明日から即実践できる褥瘡ケア」をテーマに事例検討を行い、具体的に学ぶことができました。

院外 43 名、院内 62 名の多数の参加があり、グループワークは初めての試みでしたが施設間や職種の壁をこえて、充実した意見交換ができました。褥瘡対策に関する知識や技術は個人のレベルの違いもあり、最善のケアが患者さんに届くにはどうしたらよいのかが課題となります。グループワークを通して患

者さんのためにできることを一つずつ行っていく姿勢や、わからないことを聞く姿勢、多職種と一緒に考える姿勢も学ぶことができ、チームとして取り組むことの大切さを改めて実感した研修となりました。今後も地域の中でも褥瘡対策委員会としての役割を果たし、快適な療養環境を提供できるように取り組んでまいります。

副看護師長 杉原 靖子



●医療機器研修会



当院では、院内で日常的に使用される機器や、患者さんの急変時に使用する機器について、新採用職員や機器の使用を再確認したい職員を対象に、看護部教育委員と連携し、定期的に医療機器の研修会を行っています。

7 月はマスク式人工呼吸器、8 月は除細動器、9 月は人工呼吸器（挿管・マスク式両用）について、実際の機器を体験してもらう実習を含めた研修を行いました。

今後も患者さんに安心していただける医療の提供のため、継続的に研修を行っていきます。

臨床工学技士 乗本 誠



●新人研修（安全管理）

今年度中途採用の新入職員のための医療安全研修を開催しました。該当者は 11 名で、患者さんに安全な医療を提供するために必要な知識を学習しました。

副看護師長 飯島 芳枝



●循環器勉強会

7月



看護師の立場から患者さんへ何ができるのか、どのようなことが必要なのか「慢性心不全の看護 ～私たちができる生活調整～」と題して、発表させていただきました。

慢性心不全の患者さんは、病気を宣告された日から生涯にわたり通院や服薬が必要である場合が多く、症状が悪化しないよう管理することが大切です。つまり、症状が安定していれば、在宅で日常生活を送ることができます。いかに、症状を悪化させることなく、住み慣れた環境で、できるだけ長く、その人らしい日常生活を過ごしていただけるか、看護師は病態と憎悪因子の評価を行なうこと、患者さん個々の生活背景を把握すること、そして、心（精神面）に寄り添った適切なケアを提供していくことが大切になります。また、質の高い医療を推進するためには他職種と連携することも重要です。

私たちも、チームの一員としての役割を果たすことができるように、今後とも日々努力を重ねてまいります。

看護師 高橋 恵 片岡 紀江 近藤 宏美

8月

2019（令和元）年8月5日、当院にて開催された循環器勉強会に参加させていただきました。今回、『在宅での療養生活の支援』『当院の在宅への連携の実践』というタイトルで、心不全のアプローチについて訪問看護師・社会福祉士それぞれの立場からお話を聞かせていただきました。

現在、心不全患者さんの多くはご高齢で、増悪による再入院率の増加は社会的問題となっています。そうした中で、できる限り在宅生活を継続していただくために、関わる人間が患者さんの生活をみる視点を持ち、多職種で連携し患者さんを支えることが重要であると教えていただきました。

また、院内・医療保険のみでなく院外・介護保険との連携を深めていくことも重要であるとのことでした。その中で、情報提供を密に行うことで病院から在宅生活へのシームレスな支援が実現できると考えております。

今後も当院での心不全患者さんの再入院率を下げるため、連携を大切にした視点で業務に臨みたいと思います。



主任理学療法士 池田慎太郎

9月



心不全では心臓のポンプ機能の低下から、血液のうっ滞や浮腫を来し、それに対して利尿薬が処方されます。利尿薬を使う上では電解質の変動に注意が必要ですが、その他にも腎機能やRAS系への影響など様々な要素に注意が必要です。また、これら処方による治療効果を上げるうえで欠かせないのが服薬アドヒアランスです。服薬アドヒアランスの維持には、服薬意義の丁寧な説明を基礎として、患者さんが困っていることは何かなど個別の対応も必要ことから、患者さんとの普段からの関わりが求められ、生活指導と併せてチームでの介入がより重要になります。

薬剤科長代行 明田 徹

●貧血についての学習会



とても勉強になる大変よい機会となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

内科医師 藤村 香里

2019（令和元）年9月4日、5日の2日間にわけて「貧血」をテーマとした学習会を担当いたしました。原因が多岐にわたる貧血について、よく出会うものの病態に触れながら治療内容を紹介する内容といたしました。資料作成にあたって、患者さんに一番近い所にいる医療スタッフにとって、より有益になる内容を心がけ、自分自身にと

学会発表

第53回日本作業療法学会

2019（令和元）年9月6～8日、福岡県で開催された第53回日本作業療法学会で発表をさせていただきました。今回の学会は作業療法研究のレベルアップを目的に開催されました。私は、当院短時間通所リハビリテーション（以下：通所リハ）の患者さんに活用している評価内容について発表しました。会場の作業療法士の方々から質問やアドバイスをいただき、今後取り組むべき研究の示唆をいただくことができました。

通所リハでは、患者さんが「したいこと、しなければならないこと」「ご家族の方からすることが期待されている生活行為」の実現を目指したリハビリテーションを提供しています。今回の学会の経験を市民の皆さんに還元できるように取り組んでいきたいと思ひます。

作業療法士 佐野 裕和



新入職員 の 紹 介



看護師 大久保 行恵

私は6年半、他院にて内科、整形外科、小児科と様々な病棟で看護師として働いてきました。4年前出産を機に一度退職しましたが、この度ご縁があり、井原市民病院3階病棟に入職させていただくことになりました。

4年ぶりの復職に不安でいっぱいでしたが、周りの方々に支えられて、なんとか続けさせていただいております。

今後は、患者さんやご家族のご意向を取り入れながら、スムーズにご自宅や、ご施設へ退院していただけるように尽力いたします。よろしくお願いいたします。



看護師 三宅 潤子

2019（令和元）年8月に、5階病棟に看護師として入職しました。約20年間の准看護師経験の末、昨年の看護師国家試験に合格した新人ナースです。

念願の「病院」に入職することができて、期待と不安で緊張の毎日ですが、皆さまのご期待に応えられるように精一杯頑張っていきます。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



看護師 池井 和江

2019年（令和元）年8月から採用となりました。私は病棟での勤務にブランクがあったため、とても不安でしたが、事前に病院見学をさせていただき、多様な科があり、教育体制も整っている井原市民病院で勤務したいと強く思いました。

5階病棟で勤務させていただいておりますが、スタッフの皆さんが丁寧に指導してくださり、分からないことは聞きやすい雰囲気なので、忙しくも楽しい日々を過ごしております。今後とも、よろしくお願いいたします。



看護師 津野 孝恵

初めまして、この度、ご縁ありまして2019（令和元）年8月より5階病棟に入職しました。覚えることがたくさんあり、一日がとても短く感じています。初心に戻って一生懸命に頑張っていますが、分からないこともたくさんあります。そんな時は、先輩スタッフの皆さんに丁寧に指導いただき、自分自身でも成長を感じています。

患者さんにより良い看護が提供できるように今後も努めてまいりたいと思ひます。皆さまよろしくお願ひいたします。



看護師 中山 朱美

私は、他院での病棟勤務にて産婦人科や小児科、整形外科を経験しました。

一旦、臨床を離れましたが臨床に戻りたい気持ちが強くなり復職を検討し、井原市民病院3階病棟に入職させていただくことになりました。

不安でいっぱいですが、気持ちを新たに早く仕事を覚えられるように頑張っていこうと思ひます。よろしくお願いいたします。



社会福祉士 妹尾 拓馬

2019（令和元）年8月より、井原市立井原市民病院の地域連携室で働くことになりました。社会福祉士として採用いただきました。今まで障害児日中一時支援事業所でのアルバイトや、デイサービスの職員として福祉に携わってきました。初めての病院勤務で慣れない点もありますが、いち早く当院での業務を覚えて、患者さんや地域の皆さまのお役に立てるように頑張っていきたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。



主事補 武井 絵末

2019（令和元）年9月より、井原市民病院の診療情報管理士として働くことになりました。他病院で診療情報管理士として3年間働いてきましたが、1年半ほど現場を離れていました。現在は少しずつ業務内容を思い出しながら仕事をしています。新入職員として初心に戻り、一生懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

研修期間を終えて

内科医師 藤村 香里

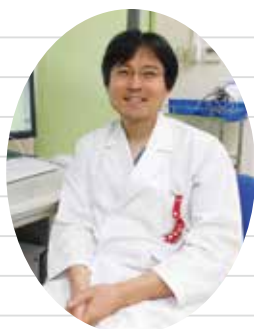


7月から9月という短い期間でしたが、大変お世話になりました。院内のルールに慣れた頃の移動で、お世話になった方々に恩返しできず、途中で外来診療を引き継ぐことになった患者さんも何人かおられ、心苦しく感じています。井原市民病院は地域の中核病院であり、更に高度な専門機関への橋渡しも担う病院でした。この3ヶ月間の研修だけでも、私自身地域の診療所から多数のご紹介を受け、専門機関に多数の患者さんをご紹介し、都市部の大病院ではできない経験を積むことができました。その特性から忙しい病院でしたが、職員の皆さま、時には患者さんに気さくに接していただき、ストレスなく楽しく仕事をすることができました。

井原市民病院での経験を活かして、次の職場でも研鑽を積みたいと思います。本当にありがとうございました。

井原市の救急搬送の現状

外科医師 青景 聡之（岡山大学）



この度にご拝読いただきましてありがとうございます。私は岡山大学の「高齢者救急医療学講座」の青景と申します。この講座では、これから増加が見込まれる高齢者の救急医療をよりよくするために研究しています。その資料として井原市の救急車や井原市民病院の救急外来のデータを解析しています。皆さまの貴重なデータから研究した内容を少しでも知っていただきたいと思い寄稿させていただきました。

第一回は「井原市の救急搬送の現状」を述べていきます。まず井原市の人口は約4万人で、65歳以上の方（高齢化率）は全体の35%を占めています。全国平均の高齢化率は27%であり、2040年には35%となると言われています。つまり、井原市は20年後の日本の未来を表しているのです。

そして井原市1年間の救急車で搬送された方（搬送患者）の数は約2600人（人口1万人あたり657人）で、これは全国平均の1.5倍（①）です。井原市の救急医療は大忙しなのがわかります。次に小児・成人・高齢者別のグラフ（②）をみると搬送患者の71%は高齢者であり、それは全国平均（57%）よりもはるかに高いのです。そして、年齢別では70～80歳代で搬送患者の半分を占めています（③）。

この結果から、井原市そして20年後の日本で高いレベルの救急医療を実践するためには、70～80歳代の患者さんにきめ細かく対応できる体制を確立することが重要だといえます。



地域連携

●薬薬連携情報交換会



薬薬連携とは、保険薬剤師と病院薬剤師が患者さんのお薬に関する情報を共有し、外来・入院を問わず安全な薬物治療が提供できるようにサポートする体制のことです。私たち薬剤師は、主にお薬手帳を用いて情報共有をしていますが、さらなる連携をとるために、まずは顔の見える関係作りが必要だと考え、2019（令和元）年7月25日に当院会議室にて「第1回井原市薬薬連携情報交換会」を開催いたしました。

今回は「インスリンの手技指導」をテーマとし、指導時の要点について知識を深めた後、情報交換を行い、困っている点・工夫している点などを話し合いました。

調剤薬局と院内薬局では患者さんと接するタイミングが異なるため、それぞれにメリット・デメリットがあります。良い点を活かし合いながら、今後も患者さんの利益に繋がるような連携を深めたいと考えています。

今回はお忙しい時間帯でありながら、杉原井原市薬剤師会会長をはじめ、多くの方（院内薬剤師6名、院外薬剤師6名）にご参加いただき、大変有意義な会となりました。この場をお借りしてお礼申し上げます。次回開催の際にも、是非ともご協力をよろしくお願いいたします。

薬剤科科長 太田みゆき

●第68回地域栄養研究会



岡山済生会総合病院内科・
がん化学療法センター
犬飼 道雄先生

地域栄養研究会は井原市内の介護施設や医療機関のスタッフを対象に開催しています。第68回は特別基調講演として、岡山済生会総合病院内科・がん化学療法センターの犬飼 道雄先生に「医療と介護の連携 ～地域を栄養で繋ぐ～ そして元気にみな生きる～」というテーマでご講演を行っていただきました。ご高齢の方々の低栄養について、現状・原因・問題点・対策を、様々な視点からユーモアを交えて、わかりやすく解説してくださいました。犬飼先生の巧みな話術で話に引き込まれ、笑ったり驚いたりしているうちに、あっという間に1時間の講演が終わっていました。参加者の方々からは「ご高齢の方々にとって、いかに栄養が大切かわかった。」「公私ともに今後活かしていきたい。」といった感想が多く寄せられ、とても充実感のある会となりました。今後も、地域のニーズに即した企画を発信していきたいと考えています。



管理栄養士 竹元 夏

●第36回まいづる連携連絡会



「(社)学育の森」理事長
森山美恵子先生

地域医療連携室では、2019（令和元）年9月9日、第36回まいづる連携連絡会において「地域のひとづくり」と題して、鏡野町の「(社)学育の森」理事長 森山美恵子先生をお招きして講演会を開催しました。森山先生は看護師、介護支援専門員、大学講師などのキャリアを活かし、鏡野町を中心に、高齢者支援、子育て支援、10代の妊娠・出産、DV、虐待対策、LGBT相談など、幅広く取り組まれています。その活動を支えるのは「地域の人」であり、その人づくりが重要であることを学びました。地域の方々を巻き込んだ相談会やカフェ、野菜栽培、独居家庭の掃除のボランティアなどを通じて、人と人がつながっていく行程が手に取るようにわかりました。

私たちも、このノウハウを今後の人づくりに活かせるのではないかと感じた講演会となりました。

地域医療連携室副室長 看護師長 崎谷 由美子



院内教室

●糖尿病教室



2019（令和元）年7月2日、糖尿病教室にて講師をさせていただきました。平成30年7月豪雨からちょうど1年ということで「災害と糖尿病」というテーマで下記のようにお話ししました。

- ・まず身の安全を第一に考えて避難などの行動をすること。
- ・避難の際には、いつも自分が使っている内服薬や注射薬などを1～2週間分は持って行きましょう。
- ・お薬手帳は大切です。お薬手帳があれば新しく処方する時に役立ちます。また、処方されている薬からどんな病気で治療を受けているのかも分かるので必ず持って行きましょう。
- ・避難所は自宅とは違う環境なので体調を崩しやすく注意が必要です。災害時には、こういったアドバイスがお役に立てれば幸いです。



内科医師 立古 浩雅



糖尿病に理解を深めてもらうため、「糖尿病教室」を開催しています。医師や看護師、その他医療スタッフが順番に糖尿病の治療や対策法についてお話しします。参加費、お申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。また、教室の後には糖尿病食の試食会（事前予約必要・1食400円）も行っています。入院中の糖尿病患者さんと同じ食事を食べていただき、味付けや量の違いを体験していただきます。試食会は管理栄養士が担当しますので、この機会にぜひ日々の食事の疑問や問題点をご相談下さい。



●健康教室



市民の皆さまの健康増進を目的に開催される健康教室にて、講師を務めさせていただきましたのでご報告いたします。

2019（令和元）年8月21日「薬と健康食品のあぶない関係」をテーマに発表いたしました。特定保健用食品（トクホ）と医薬品を併用している方を対象とした1200人規模のアンケート調査により、10人に1人が何らかの体調不良を訴えている事実が明らかになっています^{※1}。より健康になることを目的とした健康食品で体調を崩してしまったり、

併用する医薬品の効果が低くなってしまったのでは本末転倒です。健康食品と上手に付き合っていくためにも、お住まいの地域の医師や薬剤師に相談し、理解を深めながら摂取することが大切であると考えます。薬や健康食品のことで何かありましたら、どうぞお気軽にお問合せください。

参考文献※1 千葉 剛 日本栄養・食糧学会誌 第68巻 第4号 147-155 (2015)

薬剤師 勝田 秀樹



7人中1人しか医師・薬剤師に相談しない。

医薬品とトクホの併用者が相談しない理由

- 食品なのでいり必要がない
- 病状（服用している医薬品）とは関係ない
- 今まで服用して問題ない
- 医師・薬剤師に聞かれたことがない
- たまにしか服用していない
- 医師・薬剤師に否定される
- 特に理由はない

～管理栄養士と考える栄養と食事～

秋の深まりとともに食欲が増し、ついつい食べ過ぎてしまうということもあるこの時期。そんな時におすすめの食材がきのこ類です。きのこ類はエネルギーは低いですが、ビタミン類などの栄養素はたくさん含まれています。毎日の食事にぜひ取り入れてみてくださいね。

きのこ類のうれしい効果

便秘改善

きのこ類に豊富な食物繊維が腸内環境を改善し、排便を促します。

免疫力向上

きのこ類に豊富なβグルカンには免疫力を活性化して、体を守る能力を向上させる働きがあります。

骨粗しょう症予防

カルシウムの摂取が効果的ですが、きのこ類に豊富なビタミンDと一緒に摂取することで、カルシウムの吸収を高める効果があります。

二日酔い予防

きのこ類に豊富なオルニチンには肝臓の働きを助けてくれる働きがあります

きのこを使った
おすすめレシピ



しめじとツナの 炊き込みご飯



ポイント

しめじ、ツナ、塩昆布の旨味で薄味でも
おいしいです♪

【材料4人分】

- ・米 2 合
- ・しめじ 100g
- ・ツナ缶 1 缶 (80 g)
- ・塩昆布 20 g
- ・ねぎ 適量

【作り方】

- ① 研いだ米を炊飯器に入れて、水を2合の目盛りのところまで入れる。
- ② しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②と油を切ったツナ缶、塩昆布を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を軽く混ぜ、ねぎを散らす。

≪ 1 人分 333kcal 食塩相当量 0.5g ≫

♪口から食べる幸せを守り隊♪
栄養サポートチーム

『おいしい?』と聞きたいけれど

ちょっと待って!!



食べている最中に話しかけるのは危険で、誤嚥するリスクが高まります。飲み込みを確認するには、のど仏が上下したかどうかで確認してください。しっかりとのど仏が下がってから『おいしい?』と聞きましょう。

実際に食べている最中に返事をしたことで、ムセてしまう場面は多く、口の中に食べ物を入れた状態で話をするというのは、とても危ないことなのです。

なるほど！なっとく！薬の話

～基本が大事！くすりの飲み方～



今号から、薬についてのさまざまな情報をお伝えしていきます。

第1回目は、基本中の基本！だからこそ大切な「くすりの飲み方」についてです。

薬によって服用時間が指示されていますが、これを守ることは、効果を十分に発揮するためや副作用を防ぐためにとても重要です。薬をのむタイミング＝【用法】をしっかりと確認して、服薬をしましょう。

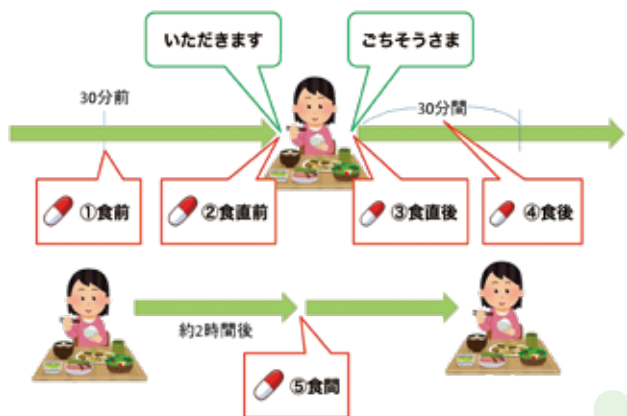
とくに糖尿病治療薬で「食直前」や「食前」を指示されている薬に関しては、用法を誤ると効果が十分に表れなかったり、低血糖を引き起こしたりする可能性がありますので注意が必要です。

用法が生活リズムに合わない場合は、医師や薬剤師に相談をしてくださいね。自己判断での調節は、思わぬ副作用に繋がってしまうことがあります。

また、医師が指示している服薬と実際の服薬にズレがあると、適切な治療に繋がらない事もあります。まずは正しく！服薬をしましょう。

- ①食前…食事の30分前頃
- ②食直前…食事開始時（「いただきます」の時）
- ③食直後…食事終了時（「ごちそうさま」の時）
- ④食後…食事後30分以内
- ⑤食間…食事と食事の間のこと。

だいたい食事から2時間程経った時点
（胃に食物がない状態）
※食事中のことではありません



次号もお薬を適切・安全に使用していただけるような情報をお届けします。

看護・介護就職フェア

IKASA フェス
(看護・介護体験イベント)

2019（令和元）年8月25日（日）、笠岡グランドホテルにて岡山県看護協会井笠支部主催で看護・介護就職フェアが開催されました。

午前中は高校生や大学生を対象にした体験コーナーが設けられ、憧れのユニホームを試着して、バイタルサイン測定や心肺蘇生法、リハビリを体験されていました。

午後からは、井笠管内の医療機関や介護施設が個々に工夫を凝らしたブースを開き、参加者にそれぞれの施設を紹介しました。当院も「ぜひ、一緒に働いてみませんか。」と積極的にアピールし、看護学生の方から子育てや家族介護を終えて看護師免許を取得された方などとお話をしました。これからも当院に魅力を感じていただけるように努力してまいります。



看護師長 崎谷由美子

夏期教育従事者対象小児医療講習会

2019（令和元）年7月19日、夏期教育従事者対象小児医療講習会を開催いたしました。早いもので当講習会の開催も3年目を迎えました。今回はアンケートを参考に「低身長・小児肥満・思春期早発症」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 慈先生をお招きして開催しました。

保育園関係、小中学校の養護教諭や栄養士、児童厚生員と幅広い教育機関の関係者16名の方々に、井原市内のみならず笠岡や、矢掛からのリピーター参加していただきました。

今回の講習会は、肥満や低身長の受診勧奨基準や成長曲線を活用した保護者との連携、検査や治療についてなど事前質問への回答など、多岐に渡る内容でした。後半のグループワークでは、子供の成長において幼小中を跨いだ情報の引継ぎの重要性や、日常業務に関する医療的な相談や質問、また次回テーマを予定している「起立性調節障害」についての相談も寄せられました。

アンケートでは「医療機関と連携を取りながら業務に活かしたい。」「講義だけでなく直接相談ができて良かった。」「保護者にも分かりやすく説明できそう。」という意見があり、参加者の満足度も高いようでした。

教育と医療の連携が進んでいくことにより、子ども達が安全に学校生活を送ることができ、井原がより「安心して子育てできるまち」となるよう市民病院として一端を担っていきたいと思います。



次回の開催は2019（令和元）年12月20日（金）を予定しています。

毎月、子育てサロンも開催しています。8月は「子どもの食事～離乳食から食育まで」9月は「発達障害～普通と違う…ってどういうこと？」というテーマでした。多くの方々にご参加いただき、穏やかな小田先生の雰囲気もあって、終了後も質問がなかなか絶えず談笑が続いていました。



新見公立大学 副学長
小田 慈 先生

井原市立高等学校より寄贈していただきました。

2019（令和元）年9月20日、井原市立高校寄贈品贈呈式が行われました。これは、8月3日に開催された小児がんの子ども達のためのイベントである「みんなの笑顔をつくるレモネードスタンド in 岡山県井原市立高校」における収益金により実現しました。このたび、小児科外来で子ども達が遊ぶビニール製のブロックなどを寄贈していただきました。井原市立高校の生徒さん、本当にありがとうございました。大切に使用させていただきます。



子ども玩具

まいづる保育園のようす

7月カレンダー

七夕

笹飾りをしました。
みんな真剣な表情で取り組みましたよ。

折り紙で天の川を作る前にお絵描きです。



スイカの種を指で
ポツポツ あ〜ん黒く
なっちゃった。



7月は雨の日が多かった
ので、プレイルームで
よく遊びました。プレイ
ルームがあつて
良かったね！



院内保育施設の様子を紹介します。



水遊び

7月の後半は、やっと
天気にもまれたので水
遊びを楽しみました！！



8月カレンダー

夏祭り

かき氷やフランクフルトを食べたり、
ゲームで楽しみました！！



夏といえは
夏祭りっー楽しいな〜。

お誕生日会
かわいいお誕生日カードで
お祝いしました。



お誕生日カードどうぞ。
おめでとう。

夏のボランティア体験

「今じゃけえ なんか出来る夏休み！！」をテーマに掲げて、2019（令和元）年7月25日に夏のボランティア体験学生を受け入れました。参加者は、高校生2名、中学生8名の計10名でした。その中でも、男子学生の参加者は例年よりも多く、5名でした。

活動は、5階病棟の壁画作成です。短い時間でしたが、元気よく楽しそうに、その中でも丁寧に、心を込めて作成したことにより大作に仕上がりました。きっと、患者さんやご家族の方々など、見てくださる皆さんに喜んでいただける作品になったと思います。

夏休み恒例行事のこの活動により、学生もボランティアの精神を学び、私たちも学生から、夏を乗り切るパワーをいただけたと思っています。



ボランティアの会 「ひまわり」

「ひまわり」の皆さんの7月の花壇整備により、パンジーからマリーゴールドに植え替えられました。黄色のマリーゴールドの花言葉は「健康」。鮮やかなマリーゴールドが皆さんの健康を見守っています。



院内絵画情報



作品名：五重塔（作製年不明）
作者名：森 昌俊
技法：油彩
サイズ：F100
絵画配置場所：小児科上

糖尿病教室・健康教室・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
12月18日(水)	「知っておいていただきたい色々な医療制度について(仮)」	医事課
2月19日(水)	「アドバンスケアプランニングについて(仮)」	看護師

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
12月3日(火)	「冬の糖尿病」	内科 立古医師
2月4日(火)	「演題未定」	臨床検査技師
3月4日(火)	「演題未定」	薬剤師

※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
1月17日(金)	「けいれん・ひきつけ ～いざという時!慌てないために」
2月21日(金)	「お薬について聞いてみよう ～きいているのかな? 良い飲ませ方って?」
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?」



11月からの外来診療

●婦人科

	受付時間	月	火	水	木	金
婦人科	午 前 8:30-11:00			増山 (岡大教授)		角 南
	午 後 13:00-14:30					

※月曜日から水曜日に診療日が変更になりました。

※水曜日の診察は、岡山大学病院 副院長 増山 寿教授が行います。

●乳がん検診

	受付時間	月	火	水	木	金
乳がん検診 (予約のみ)	午前 8:30-11:00	森崎	森崎	森 崎 (第2,4) 安 部 (第1,3,5)	森崎	森崎

※岡山大学 乳腺内分泌外科 安部 優子医師が、新しく第1・3・5水曜日に診察を行います。診療時間は10:00～12:30です。

人間ドック女性待合室が生まれ変わりました!

人間ドックを受診に来られた方に女性専用待合室をご用意しております。周囲に気をつかうことなく安心してお待ちいただけます。

ドック・健診部



消費税増税に伴う料金改定のお知らせ

2019(令和元)年10月1日から実施された消費税率の引き上げに伴いまして、当院では人間ドック料金、文書料等を改定させていただいております。

今回の料金改定に伴いまして、皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、今後もより一層のサービス向上に努めてまいりますので、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。