

おひさま ニュース

2017

新年号

1月15日発行

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：水谷正彦 編集責任者：根本達也



互いを認め合う 風土作り

社会福祉法人太陽会
理事長 亀田信介



今年は安房地域医療センターにとって飛躍の年になると思います。いよいよ今春、安房医療福祉専門学校の一期生が入職してまいります。そして今後は毎年多くの新人看護師が入職する予定です。長年懸案であった看護師不足問題は、安房医療福祉専門学校の一期生の入職で一步前進します。7:1看護基準も取得可能となりますし、在宅医療をはじめ地域包括ケアシステムの構築に向けたマスタープラン計画もスタートいたします。

一方、当院が今までに経験したことのない多くの新人看護師を迎え入れ、医療事故を起こすことなく、また一人の脱落者を出すことなく立派な看護師に育てるためのシステムや風土を醸成することは、当院の将来を決定づけるほどの重要な課題と考えます。

卒業したばかりの新人看護師の教育には、多くの手間と時間がかかります。看護師の総数は増えるものの、先輩看護師にとっては忙しい日常業務をこなしながらの新人教育は、大きな負担になるでしょう。しかし、金の卵を立派な看護師に育ててこそ将来につながります。そして今後は立場が入れ替わりながら、先輩から後輩に同様の教育が繰り返されていくでしょう。教育には忍耐が必要です。誰もが最

初は失敗を繰り返し、不安と戦いながら成長していくものです。特に医療現場では、責任の重さや様々なプレッシャーに押しつぶされそうになることがしばしばあります。当院の新人教育においては、ぜひみなさまに深い愛情で温かく見守り、サポートしながら育てていただきたいと思います。そうして育った看護師は、後輩にも同じように愛情を持って接してゆくでしょう。

次に教育について考えていきたいと思います。教育サービスと医療サービスの特性は大変似ています。協創性、知識や技術の偏在性、不確実性などが様々な存在しますが、重要なことは一方的に価値観を押し付けるのではなく、相手の長所を見つけ気付きを与え、モチベーションを高め能動的に学んでもらうことだと思います。医療においても患者さまとの情報共有や患者さま参加型医療が叫ばれています。

そこで一つ提案として、今後当院では人の短所や失敗を非難するのではなく、常に人の長所を見つけ、ほめ合うことを風土としていきたいと思います。当然、頑張っている自分のこともほめ、明るく能動的な自分を創ることも大切です。アメリカの大統領選挙では、生産性のない非難の応酬が非難を浴び、多くの人はがっかりしたと思います。私達は反対に職員がお互いの長所を見つけ、認め合い、誰もが失敗を恐れずチャレンジできる風土を作り、激変する今後の社会で最も強く、楽しい組織を目指したいと思います。



診療科のご紹介	総合診療科	消化器科	循環器科	腎臓内科	糖尿病内分泌内科	神経内科
	小児科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	膠原病内科	呼吸器科	皮膚科	腫瘍内科
	外科	肛門科	整形外科	スポーツ整形	乳腺科	ペインクリニック
	救急科	透析科	泌尿器科	甲状腺外来	リハビリテーション科	

小児科

当院小児科は2008年4月よりスタートしました。南房総地域は小児科専門医が非常に少なく、小児診療は小児科を専門としない医院やクリニックの先生方によって支えられています。一方で、先天的に病気を抱えたお子さんや入院の判断を必要とするお子さんなど、小児科専門医の診療が求められる場合もあります。そのような時、遠方に受診をせず、地域で解決できることは地域で取り組み、解決できない問題については高度医療機関へ橋渡しする、地域のみなさまにとっての「窓口」となる小児科外来を私たちは目指しています。

当院の外来は、小児に多い感染症をはじめ、気管支喘息や食物アレルギー、健診異常、発達障害、ワクチン接種など幅広く対応しています。また高度専門機関や在宅診療可能な機関と連携して、先天的な障害を持つお子さんの診療や支援も行っています。必要に応じて点滴治療を行うこともできます。些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談ください。

また2014年より4歳以上のお子さんで軽症に限り、一般病棟の個室で入院治療が可能となりました。2～3日の入院で元気に退院するお子さんがほとんどです。「家の近くで入院できてよかった」と思っていただけることが私たちの喜びです。ただし、3歳以下・重症・夜間帯や常勤医師の対応が困難な場合は亀田総合病院をはじめ入院可能な施設にご紹介させていただくこともあります。



病気の治療から予防まで、幅広くみなさまのお役に立てるよう診療して参ります。これからも末長くよろしくお願いします。

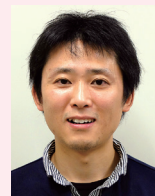
きむら たけし 木村武司

【出身地】栃木県

【趣味】サッカー観戦

【房総の好きなところ】

暖かな気候と子どもがのびのび育つ風土



Awa-café project シリーズ② 介護予防における新しい考え方『フレイル』を知ろう

リハビリテーション室
理学療法士 渡邊恭啓

フレイル(虚弱)とは、健常と要介護との中間的な状態を示します。そして『フィジカル(身体)・フレイル』『メンタル(精神心理)・フレイル』『ソーシャル(社会性)・フレイル』『オーラル(口腔)・フレイル』といったいろいろな側面があります。

具体的には体重減少や意欲低下、孤食や歯周病などですが、どのフレイルに当てはまるかは人それぞれです。さらに、日常生活が自立している状態でもあるため、自分が要介護になる可能性が高い状態、つまりフレイルだとは気づき

にくいのです。「もう歳だからしょうがない…」と諦めていた事は、実はフレイルかもしれません。

一方で、フレイルの状態であれば適切なケアによって改善できる可能性があります。最近体重が減った、歩く速度が遅くなった、疲れやすくなった気がするなど、年齢のせいと安易に考えていた事にしっかりと目を向け、食事や運動を少しずつ見直してみてもいいのではないでしょうか。



あなたの塩分摂取量は適切ですか？

管理栄養士 福田有里

厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準」をご存知ですか？この中には、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった栄養成分を摂る目安が示されています。そしてその基準は5年に1度改訂されるのですが、平成27年の改訂では1日の塩分摂取量が成人男性8g未満、成人女性7g未満と、今までより低い設定となりました。これは、高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の予防を目的としています。

平成27年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)によると、成人1日当たりの塩分平均摂取量は、男性11.0g、女性9.2gであると発表されています。塩分摂取量は少しずつ減ってきていますが、まだまだ目標には達していません。また、市販されている食品の塩分量を知るには、パッケージ等に「食塩相当量：〇.〇g」と表記されていますので、参考にしてください。その表記がない場合は、ナトリウムから

計算式*を使って塩分量を出すことができます。大まかには、ナトリウム400mgが食塩1gに相当します。



塩分を摂りすぎたかどうかの簡単な目安として、食後に喉が渇いてお茶や水が飲みたくなった場合は、塩分が多い食事(料理)だったという事になります。これは、身体の中で濃くなった塩分を薄めようとしているためです。

いきなり塩分を抑えるのは難しいですが、2～3週間続ければ慣れると言われています。適切な塩分摂取量を目指して少しずつ始めてみませんか？

かかりつけの医師の指示がある方はこの限りではありません

※塩分量の計算式
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)
数量の単位: 1000mg = 1g

栄養コラム

★減塩で作る★ 冬野菜と豚バラ肉の
イタリアントマト鍋 ～生姜仕立て～

調理師 鈴木正人

Awa-café project
「減塩教室」で紹介
されました！

冬の野菜はビタミン類が多く含まれ、寒さにあたることでほかの季節の野菜より糖度を増すものが多いですね。今回は、その素材のうま味を活かして調味料(塩分)を抑え、隠し味に生姜を入れた鍋料理を紹介します。塩分は通常の鍋料理の半分以下なので、スープまでいただくことができます。冬野菜のパワーをしっかり摂って、寒い季節を元気に過ごしましょう。

<材料(4人分) 食塩相当量1人前1.2g>

●トマトソース

トマトカット缶(400g) ……1缶

玉ねぎ ……中 1/4個

人参 ……中 1/2個

セロリ ……1/2本

ニンニク ……1片

チキンコンソメ(固形) ……2個

ホワイトペッパー ……少々

オリーブ油 ……大さじ4

●豚バラ肉 ……500g ●ごぼう ……中 1本

●人参 ……中 1本 ●れんこん ……中 3/4節

●じゃがいも ……中 2個 ●かぶ ……4株

●ブロッコリー ……1/3株 ●生姜 ……2かけ(50g)



<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、セロリ、ニンニクをみじん切りにし、オリーブ油で炒め、しんなりしてきたらトマトカット缶と同量の水(分量外)・チキンコンソメ・ホワイトペッパーを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②ごぼう、れんこん、人参は一口大に、じゃがいもは1/4に、生姜はみじん切りにする。
- ③豚バラ肉は2cm幅に切り、お湯で茹でる。
- ④①と②と③を圧力鍋に入れ、(圧力がかかってから)15分煮る。(厚手の鍋の場合はコトコト1時間煮る)
- ⑤かぶとブロッコリーをお湯で茹でる。
- ⑥④と⑤を鍋に盛り付け、オリーブ油(分量外)をかけてできあがり。

【参考までに】

食塩相当量(1人前)

●みそ鍋 ……4g

●モツ鍋 ……4.1g

●すき焼き ……4.7g

●ちゃんこ鍋 ……5.3g



ローズマリーは飾りです

トピックス

患者さま満足度調査

安房地域医療センターでは、当院で行われている医療・看護等の院内サービス进行评估し、より質の高いサービスを提供できるよう、入院・外来それぞれの患者さまを対象に「患者さま満足度調査」を年1回ずつ行っています。今年度は入院を7月～8月、外来を12月に実施しました。集計結果は、ホームページ及び待合室など院内16箇所の雑誌棚にあるファイルをご覧ください（外来は2月掲載予定）。

みなさまのご協力に感謝するとともに、調査結果や貴重なご意見は、改善策の検討に役立てて参ります。



患者さま満足度調査へ



やってみよう!

マスクをする



～マスクの
つけ方編～

< 正しいマスクの着用 >



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを
耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

「政府広報オンラインより引用」

職員向け講習実施

～BLS・ACLS～



ています。

当院では、職員が質の高い心肺蘇生を行うために、毎月1回講習会を行っています。

この講習会は、AHA(アメリカ心臓協会)のガイドラインに準じた内容で、一次救命処置(BLS※¹)と二次救命処置(ACLS※²)があります。BLSは、心臓マッサージ、人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)が実際に使えるように実技を中心とし、職種を問わず全ての職員を対象に行っています。また、ACLSはBLSの内容に加え、気管挿管や薬剤投与などを含む高度で専門的な心肺蘇生法なので、医師や看護師、医療技術者を対象に行っています。

※1: Basic Life Supportの略称

※2: Advanced Cardiovascular Life Supportの略称

編集
後記

私が毎年していることのなかに、フrendシップキルト作りがあります。聞き慣れないこのキルトは、その名の通り友達や仲間で作ります。デザインを決め、次に会う日まで打ち合わせた受け持ちの部分仕上げていきます。それを何度か繰り返して大きな作品に完成させます。年齢や

クリスマスツリーを飾ったよ!

子どもたちの大好きなクリスマスが近づいて来た12月のある日、ひまわり保育所にみんなで大きなクリスマスツリーを飾りました。「どこに飾ろうかな?」「サンタさんに見えるかな?」と会話をはずませながら楽しく飾り付けをしました。すると、子どもたちが♪ジングルベル♪と唄い始め、気分はすっかりクリスマス!最後の点灯式では、キラキラ輝くイルミネーションにみんなうっとり。空から見ていたサンタさんからきっと素敵なプレゼントが届いたと思います。



住む所の違う仲間が、同じ目的で集まり協力して一枚につなぎ合せたキルトは、作った人の個性が至る所に見え隠れしていつも、一体感のある一枚となっています。

今年も安房地域医療センターは、みんなで力を合わせて大きなおひさまをめざします。

じゅんべりい