

おひさま ニュース

2020

秋 号

10月15日発行



ホームページ

〒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：福内正義 編集責任者：根本達也

新しい 生活様式への チャレンジ

看護教育担当部長
田邊悦子



秋風の中、新型コロナウイルス感染症の第2波はピークを過ぎ第3波が心配されます。この冬は、インフルエンザとのツインデミックが懸念されますので、引き続き感染予防への注意が必要です。

このコロナ禍で、私たちの生活が一変いたしました。感染という、見えないが故の不安や恐怖があります。そして、大人のみならず子どもたちの成長に大きく影響があり、体力低下が懸念され、憂慮すべきことです。

私たちは、この身体的・精神的苦痛を強いられていますが、「人にうつさない、人からもらわない」ことを心掛ける行動をこれからも続けていくことが大切となります。

感染防止対策には、正しい知識を持つことが大切です。再三言われておりますが、

- ① 手洗いの徹底
- ② マスクの着用
- ③ 会食等の外食自粛
- ④ 都心や県北、流行地域へ不要不急の外出自粛

等を徹底し、更に三密を避けることです。

また、「新しい生活様式」について厚労省からも提唱されています。例として、買い物は通販の利用・食事は持ち帰り・冠婚葬祭も多人数を

避けるなど、働き方については、テレワーク・オンライン会議・対面での会議は喚気とマスク着用などが挙げられています。

この「新しい生活様式」を参考に個々の生活を見直し、定着させる必要があります。これは、私達の対応力が試されているのではないかと考えます。

今、職場や地域で力を合わせ、この苦難に立ち向かって行く試練を与えてもらったことは、今までの生活を見直す機会となっています。暗いトンネルの中にいると先が見えぬ為、不安となりますが「降り止まぬ雨は無い」といいます。ピンチをチャンスに変換すべく周りの人を思いやりながら協力していくことの大切さを学ばせてもらっているところではないでしょうか。誰かに優しくすることは、ストレス耐性を高めるともいいます。相手を思いやるその行為や思いが、優しさの連鎖を育んでいくと信じています。

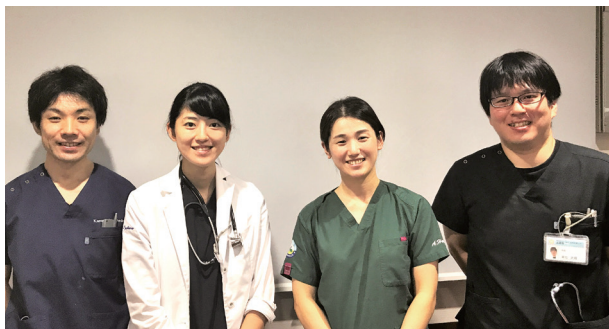
まさに、当院看護部理念の「私たちは、すべての人を大切にし、真心のこもった看護を提供します。」が、相手を思いやることを謳っています。それを実践していくために私たちは、これからも頑張ります。



診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	形成外科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺外科	脳血管内治療科	透析科
消化器内科	小児科	胸部精検		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科	糖尿病甲状腺内分泌内科		泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

訪問診療



安房地域医療センターは在宅療養支援病院として、通院困難な患者さまに対し訪問診療を行っています。

訪問診療は、医師がご自宅を訪問し、診察や検査・処方などを行います。主に対象となるのは、体調の問題で病院まで来院することが難しい方や待ち時間がづらい方、病状が不安定であるため訪問して細やかに体調を診ていく必要がある方などです。

主な病名としては、慢性心不全や慢性腎不全、肝硬変、肺気腫・慢性呼吸不全などの方、がんの進行期・終末期の緩和ケア、認知症や神経難病の方などです。終末期の患者さまには、病名にかかわらず緩和ケアを行い、在宅での看取りにも対応しています。胃ろう栄養、尿道カテーテル、

在宅酸素療法、在宅人工呼吸器療法、在宅中心静脈栄養などの医療処置が必要な方の訪問診療も行っています。

在宅では血液検査や尿検査、携帯型エコーによる検査の実施が可能です。レントゲンやCTなどの検査は行えませんが、必要に応じ検査のみ来院して行う場合があります。

訪問診療では、訪問看護や訪問介護、他各種介護サービスとの連携も行いながら、患者さまの生活やご自宅での安心できる療養をサポートさせていただきます。

なお、原則として事前に患者さまと契約をさせていただき、契約中の患者さまに対して訪問診療を行います。契約をしていない方への急な往診には対応しておりません。

訪問診療の希望がある方は、主治医にご相談いただくか、総合相談センターにお問い合わせください。



はまい あやの
濱井彩乃

出身地：千葉県

趣味：剣道、マラソン

房総の好きなおとこ：きれいな海と
温かい人

総合診療科
部長代理



検査あるある

採血した後の血管は
何分くらい押さえるの？

臨床検査室 室長 鈴木基郎

通常採血後に、針を抜いてから5分～10分程度もまずしっかりと押さえてください。普段血液がサラサラになるお薬などを飲んで

いる方は、長めに押さえるようにしてください。しっかり止血ができていないと血液が漏れ出し、内出血をおこして青くなってしまうことがあります。

また、止血するときに使用したテープは30分以上貼ったままにしないようにしましょう。かぶれたり、かゆみを伴うことが稀にあります。



はじめまして、退院支援看護師です

退院支援看護師 川崎麻理子

当院では、入院患者さまの退院に向けた課題に寄り添い、安心して退院していただく支援を充実させるため、2018年10月より医療・福祉相談室に、退院支援看護師1名が配置されています。これまで当院での退院支援は主としてソーシャルワーカーが担っていましたが、社会保障制度を強みとするソーシャルワーカーに加え、医療・介護面に強みのある退院支援看護師が、患者さまのお身体の状態から今後の医療・介護面の課題に目を向け、患者さまが生活の場に帰るために何が必要なのかを判断し、アプローチしていきます。退院支援看護師とソーシャルワーカーが協働して退院支援を行うことで、患者さまの望む生活へのサポートを充実させることができるよう取り組んでいます。

私は患者さまが安全かつ安心な生活に戻れるよう、入院時から患者さまが、「今後どうなりたいか」「どうしたいか」「どのような生活を送りたいか」等を確認しイメージすることを心掛けています。そして患者さまやご家族さまの病気への理解や受け止めを確認し、また、その思いをくみ取り、医師や病棟の担当看護師などと共に意思決定支援・方向性の共有を行います。退院後、医療・看護を継続していく必要があれば在宅医療へつなぎ、生活・ケアの継続が必要であれば環境調整・地域の支援者へのサポートを行います。この、病院から生活の場へのつなぎ役が退院支援看護師としての役割であると考えます。



院内・院外の多職種と共に患者さまやそのご家族さまに寄り添い、その方らしい生活が送れるよう、継続した看護支援をしていきたいと思えます。何かお困りなことがありましたら、いつでも気軽に声を掛けください。

院外・院内の多職種と共に患者さまやそのご家族さまに寄り添い、その方らしい生活が送れるよう、継続した看護支援をしていきたいと思えます。何かお困りなことがありましたら、いつでも気軽に声を掛けください。



おひさまキッチン



さつまいものおやき風

管理栄養士 出口恵美子

さつまいもには腸内環境を整えるための食物繊維、抗酸化作用で元気な体作りをサポートするポリフェノールやビタミンCが多く含まれています。シナモンには血液循環を改善させる効果があり血行改善効果があると言われています。ナッツ類には不飽和脂肪酸や多くのミネラルが含まれており『健康食品』として注目されています。

生活様式の変化へのストレスを感じやすい時こそ食生活を見直し、食材の良いところを取り入れ健康維持をしていきたいですね。

<作り方>

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱、塩を加えて滑らかになるまでつぶす。
- ② 袋にミックスナッツを入れてめん棒で粗く砕き、黒砂糖、シナモンを加えて混ぜ、具を作る。
- ③ ボウルに白玉粉を入れて細かくつぶし、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスと①のさつまいもも加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせる。ひとまとめにラップをし、10分ほどおいて6等分に分ける。
- ④ 手にサラダ油を適量ぬり、③を丸く広げて②のをのせて包み、5～6cmの大きさに平たく伸ばして形をととのえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ熱し、閉じ目を下にして弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 裏返したらヘラで平たくし、生地が火が通るまで10分ほど焼いてできあがり。

<材料 / 6個分>

- さつまいも ……………200g
- 塩 ……………少々
- ホットケーキミックス …150g
- 白玉粉 ……………50g
- 牛乳 ……………120cc
- サラダ油 ……………小さじ2
- ミックスナッツ ……………30g
- 黒砂糖(白砂糖でも可) …30g
- シナモンパウダー ……………少々



※1個あたり
 カロリー 251kcal 塩分 0.4g
 食物繊維 1.6g



婦人科外来開設

2020年10月7日から亀田省吾医師による婦人科外来が始まりました。

診察日は毎週水曜日の午前・午後で、電話再診や一般診療など婦人科に関する疾患全般が対象です。

お申し込みやお問い合わせは、予約センターまでお願い致します。

【外来診察日】

毎週水曜日

8:30 ~ 9:00

電話再診

9:30 ~ 11:30

一般外来

13:30 ~ 16:00

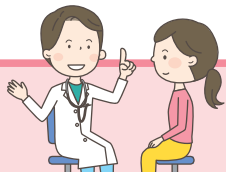
一般外来

【予約センター（日曜祝日除く）】

☎ 0470-25-5121

平日 8:30 ~ 17:00

土曜 8:30 ~ 12:00

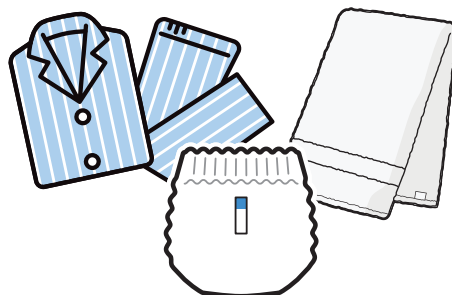


入院セットの導入について

今般の感染対策強化に伴い9月1日より入院セット「ケア・サポートセット(CSセット)」を導入いたしました。入院中に必要な衣類・タオル・紙おむつを日額定額制でご使用いただけるサービスです。

入院時に購入や準備をしていただく物品が少なくなるほか、患者衣やタオル類の洗濯や補充、紙おむつの購入や補充の手間がなくなるなど、患者さまやご家族さまにとって利便性の高いサービスとなっています。衛生的な環境で、安心して療養生活をお過ごしいただけるよう、原則、すべての患者さまにご契約いただいております。

ご不明な点は、当院職員にお声掛けください。



当院対応について ～新型コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染拡大における、当院の対応や施設に関わる情報等は、状況に応じ随時変更されています。最新情報は、安房地域医療センターホームページでご確認ください。



6階レモンガラス 閉鎖のご案内

本館6階レモンガラスは、患者さまや一般のみなさまはご使用できなくなりました。お昼の食事や休憩でのご利用はできませんので、ご了承ください。

編集 後記



おひさまニュース
バックナンバー

昨年9月9日に甚大な被害をもたらした房総半島台風(台風15号)の上陸から1年が経ちました。当院も被災し、停電や発電機の故障で館内は薄暗く、暑さや湿気、外からの情報がほとんど入らない中での診療など過去にないような経験をしました。多くの方々から温かいご協力やご支援を賜り御礼申し上げます。いまだに修理が完了していない施設が

残っている状況です。現在では、長引く新型コロナウイルス感染拡大という更なる課題をかかえながら日々対応に追われています。この貴重な経験を、今後の防災や医療体制にいかせるよう検討を重ね、みなさまのご理解やご支援のもと、一緒に乗り切りたいと思います。



じゅんべりい