

瀬戸内市立瀬戸内市民病院だより

さんさん広場

第111号

《編集・発行》
瀬戸内市民病院広報委員会
瀬戸内市邑久町山田庄 845-1
TEL (0869) 22-1234
FAX (0869) 22-3296
URL <http://www.city.setouchi.lg.jp>



《理念》 市民に安らぎと幸せを届ける病院を目指します。

2月8日（土） 第5回院内研究発表会開催



目次

- 2月8日(土) 第5回院内研究発表会開催 …1,2
- 第5回院内研究発表会に参加して …3
- 瀬戸内市立瀬戸内市民病院改革プラン …4
ー平成30年度評価ー 瀬戸内市立病院等
運営審議会が答申
- なるほど!!健康教室【1月16日(木) …5
実施】健診のススメ ～健康な時にこそ
体をチェック～
- ゆめトピア長船で出前講座 「肩こり・ …5
腰痛を予防する体操」
- 瀬戸内市民図書館で出前講座 「ロコモ …6
ティブシンドロームを予防しよう!～身
近に行えるストレッチと運動～」
- 本庄コミュニティセンターで出前講座 …6
「筋力アップ体操」
- サルコペニアを知ろう!!第1回 サル …7
コペニアとは
- 職員紹介コーナー「庭」 …8
- 接遇委員会発 4代目モデルナース選出 …8
- 編集委員のちょっと一服～オリーブの木の下で～ …8



第5回院内研究発表会に参加して

西病棟 看護師 實末実千代

令和2年2月8日(土)、13時からさんさんホールにおいて、医師、看護師、コメディカル、事務職員など58名が参加し、5年連続5回目となる院内研究発表会が開催されました。内容によって区分された1群・2群とも各6題、合計12題の発表が行われました。発表の間には講演会が行われ、今年は特定非営利活動法人AMD A理事長 菅波茂先生をお招きし「創設者として私たちに伝えたいこと」と題したご講演をいただきました。



菅波茂先生からは、AMD Aの創設経緯、その後の具体的な活動、活動のためのコンセプト等について、

世界規模の災害医療に第一線でご活躍の菅波先生ならではの熱いお話を、聞かせていただきました。AMD Aは、1984年に創立し、現在世界32ヶ国に支部があり、連携団体は50以上もあることです。

AMD Aは①誰でも他人の役に立ちたい気持ちがあります。②この気持ちの前には宗教、民族、文化等の壁はありません。③援助を受ける側にもプライドがあります。という人道援助の三原則によって団体として行動しておられるそうです。また、個々のプログラム/プロジェクトの活動のコンセプトは①開かれた相互扶助。②パートナーシップ。③ローカルイニシアチブ。だそうです。

これら三原則の中の③や、コンセプトの中の②は看護を提供するうえでも特に役立つものだと感じました。

さて、研究発表では院内各部門から日常の臨床業務を通じて得られた各研究テーマの実績や、知見として得られた事例報告などの発

表がありました。他職種の具体的な業務内容あるいは各職場での取り組みなどを知る機会となり、参加者間の相互理解も深まったのではないかと感じました。

看護局の発表では、医療材料のコストの現状、入院において高齢者の生活のリズム変化による認知機能の低下を防ぐ取り組み、患者への関わり方など、5題が発表されました。

今回の院内研究発表会に参加し、医療チームの連携が患者さんやご家族への満足度に繋がるものであると確信しました。また、他者の発表を聞くことで知識の共有のみならず、更に追求してみたいという欲求もわいてきました。そして、自分自身が研究を行ったことで、発表する以上に学習しなければならぬことから知識の向上に役立ち、延いては医療の質向上に結びつくものと実感しました。

また、自身の看護感を振り返るよい機会ともなりました。これからも、この経験を看護業務の実践に活かしていきたいと考えています。

院内研究発表会 発表12演題

	演 題	所 属	氏 名
1	減薬への取り組み ～ポリファーマシー対策として～	薬剤科	岡本 大輝
2	腹部超音波症例報告 ～偶然発見した肝転移病変～	検査科	稲田 紀子
3	リハビリテーション科における院外研修会参加状況	リハビリテーション科	和氣 武史
4	生活行為向上マネジメントについて	リハビリテーション科	村田 真里
5	MTDLP 症例報告	リハビリテーション科	小林裕一郎
6	新病院開設3年を経過しての手術状況	院長	竹内 龍三
7	マンモグラフィーの稼働状況と症例紹介	診療放射線科	摺河万裕美
8	一般急性期病棟の医療材料のコストの現状	北病棟	赤坂実希子
9	東病棟における多職種協働による院内デイの取り組み	東病棟	小阪 淳子
10	回復期リハビリテーション病棟における離床への取り組み	西病棟	實末実千代
11	患者の行動の理由を明らかにすることで自己管理行動に変化が見られた2型糖尿病患者への関わり	外来	松原ミヨ子
12	チーム医療に携わって ～リディア E. ホールの看護理論から考える～	北病棟	岩野麻衣子

瀬戸内市立瀬戸内市民病院改革プラン —平成30年度評価— 瀬戸内市立病院等運営審議会が答申

当院の『新公立病院改革プラン』は平成29年3月に策定されました。内容は「経営の効率化」、「再編・ネットワーク化」、「経営形態の見直し」、「地域医療構想を踏まえた役割の明確化」の4つの視点に沿って記載されており、対象期間は平成32年度（令和2年度）までの期間となっております。

本プランが実現に向けて適切に進捗しているどうか、各年度の経営目標項目の実績の点検と評価を行うため、外部有識者6名の委員で編成された「瀬戸内市立病院等運営審議会」（長田建会長）が設置されています。

今回は平成30年度の実績に関し評価するもので、10月8日（火）第1回が開催されました。当院から本プラ

ンの概要及び自己評価に関する説明ののち、活発な意見交換が交わされました。第2回は12月11日（水）に行われ、追加資料の提示と説明をさせていただきました。委員の方々からも病院運営に関し多くのアドバイス、そしてご示唆もいただきました。評価結果は本年2月14日、病院開設者である武久頭也瀬戸内



市長に「答申書」として手渡されました。

答申は「本審議会は、平成30年度の取組みに対する瀬戸内市民病院の自己評価結果を妥当と認める。」となっております。

しかし、併記された付帯意見では「本審議会における審議過程を参考に引き続き健全な事業運営に努められたい。（中略）現在予定している「経営企画室」は院内において専任者ではなく兼任者が日常の業務を抱えながら重大事項に対応する予定となっております。幹部会議は経営企画室の行う経営改善活動に対しサポート機能を発揮すること。」とされ、経営企画室に対し大きな期待が寄せられています。

答申と付帯意見、及

び審議の過程において委員の方々からいただいたアドバイスやご示唆に対し、我々は正面から向き合うとともに、誠実に職務を遂行することが、市民の皆様からの付託に応えることではないかと考えています。

答申書の内容は、当院のホームページで公開しています。

【新改革プランとは】

公立病院は、地域における基幹的な公的医療機関として、地域医療の確保のため重要な役割を果たしている。しかし、多くは経営状況の悪化や医師不足等のために、医療提供体制の維持が極めて厳しい状況であるとして、平成19年度、総務省は個々の病院ごとに「公立病院改革プラン」の策定を義務付け、経営改革に

合的に取り組むものとして「ガイドライン」を示した。

この結果、経常損益で黒字病院の割合が3割から5割に改善するなど、一定の成果は認められたものの、依然として医師不足等の厳しい環境は続いており、持続可能な経営を確保しきれない病院も多いとされた。

このような経緯を踏まえ平成27年3月総務省は人口減少・少子高齢化が急速に進展する中で、医療需要が大きく変化することが見込まれるとして、都道府県が策定する地域医療構想を踏まえ、「新ガイドライン」に沿った「新公立病院改革プラン」の策定を要請。同プランの対象期間は令和2年度までの期間となっております。

（事務局長 馬場洋一）

なるほど!!健康教室【1月16日(木)実施】

健診のススメ ～健康な時にこそ体をチェック～

1月16日(木)、「第53回なるほど健康教室」が開催されました。

今回は、「健診のススメ」健康な時にこそ体をチェック」をテーマとし、最初に、事務担当から、「健診を受ける事の重要性」「健診内容のご紹介」「当日の健診の流れ」について説明させていただきました。

「健診後の健診結果の見方」「生活指導」についての説明をさせていただきました。当日は、22名の方々にご参加をいただきました。

参加された方から、「私は、毎年欠かさず人間ドックを受けています。」「人間ドックの結果を前年度と比較して、何かあれば早めに受診をしています。」とのご意見も聞かせていただくことができ、健康に対する関心の高さを改めて感じた次第です。

す。

1位 「頸動脈超音波検査」
2位 膝臓がん検査(腫瘍マーカー)

3位 腹部CT検査(内臓脂肪CT含む)

オプション検査は、健診と併用して受けて頂くことで、より病気の早期発見に繋がります。他にも多数のオプション検査をご用意していますので、ぜひ、ご利用下さい。

又、健診や人間ドックを受診され、「経過観察」や「要精密検査」、「要治療」などの結果を受けられた方は、そのまま放置せずに、医療機関の受診をお勧めします。

検査の値が正常範囲の中でも、前年と比べて悪化傾向になっていないか等、生活習慣を見直す機会にもなります。生活習慣病(メタボリックシンドローム)は、動脈硬化が進み高血圧、脂質異常、高血糖を引き起こし、心臓病や脳血管障害、糖尿病の合併症などの危険性が高くなります。食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付け、減塩や節酒に注意を

ただき、2〜3kg減量すると検査結果が改善することもあります。今一度、生活習慣を見直していただければと思います。

健診につきまして、何かご不明な点がございましたら、お気軽に健康管理センターへお問い合わせ下さい。

皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。
(事務局主任 金光砂智子)
(看護師 川島由紀)

健康管理センター

(代表電話)

0869(22)1234



ゆめトピア長船で出前講座

「肩こり・腰痛を予防する体操」

瀬戸内市保育協議会給食会の依頼により瀬戸市内9保育園にお勤めの方を対象とした講座をゆめトピア長船にて2月5日(水)に実施しました。テーマは「肩こり・腰痛を予防する体操」ということで村田作業療法士と私の2名で講師をつとめてきました。内容としては最初に正しい姿勢をとるために気をつけるポイント、肩こりを予防するためのストレッチを中心とした体操、腰痛体操、腱鞘炎にならないための予防方法・体操についてのお話をさせていただきました。

給食職員の方は調理中に立ったままの時間が長く、また重たい物を持つことがあり、肩こり・腰痛に悩まされる方が多いと事前に教えていただいたいました。そこで今回は実際に体を動かしていただくことを中心として、肩こりを予防する体操と腰痛体操では方法の説明と共に体操を一緒に行っていただきました。

参加していただいた方からは「普段動かしていない場所がよく分かった」、「できそうな体操から続けてみます」などの感想が挙がっていました。

(リハビリテーション科 作業療法士 荒内宏文)



瀬戸内市民図書館で出前講座

「ロコモティブシンドロームを予防しよう！～身近に行えるストレッチと運動～」



令和2年1月21日（火）瀬戸内市民図書館での出前講座に講師として宇江拓哉理学療法士と参加させていただきました。
「ロコモティブシンドロームを予防しよう！～身近に行えるストレッチと運動～」をテーマに実技を交えながらお話しさせていただきました。
まず運動がなぜ大切なのか、次にロコモティブシンドロームとは何か、最後に実技を実施しました。身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで3番目の危険因子です。運動不足は世界的にも問題視されています。ロコモティブシンドローム（以下…ロコモ）、別名で運動器症候群と言われていますが、簡単な検査でロコモか



どうかを知ることができません。その検査方法や簡単にできる運動を講座でお伝えすることで、ご参加いただいた28名のみなさまが、ご自身の身体機能を知っていただき、『自宅でも運動できる』『ロコモを予防できる』と感じていただける講座になったのではないかと思います。
少しずつ季節は春に向かい、だんだんと暖かくなっていますが、みなさんにも運動習慣をつけていただき、健康で過ごしていただきたいと思っております。
講師として貴重な機会をいただくことができ、私自身も勉強になりました。（リハビリテーション科 理学療法士 山田杏奈）

本庄コミュニティセンターで出前講座

「筋力アップ体操」

1月30日（木）に、本庄コミュニティセンターで定期的に開催されている「はつらつ教室」の出前講座で講師を務めさせていただきました。宮松MSWと理学療法学科の実習生にも同行してもらいました。参加者は31名と、大変多くの方にご参加いただきました。また男性は10名程参加され、他のコミュニティと比較しても男性の比率が高いことに驚きました。本庄地区において、多くの方に介護予防教室の重要性が認知されているのだな、と感服いたしました。
こちらのコミュニティでは、昨年の10月にロコモティブシンドロームの予防と腰痛予防について、当科のスタッフがお話をさせていただきました。いただいた縁もあり、今回もお声掛けいただきました。
内容として、「体操を多めに」とのリクエストを頂戴しておりましたので、普段「はつらつ教室」で行っておられる体操と重複する部分はありましたが、筋力強

化とストレッチで20種類以上準備して、お伺いしました。頂戴した1時間のうち15分程度を前回のやさしいとして講話にあて、残り時間で体操を実践していただきました。ロコモティブシンドロームは運動器、特に足腰の衰えている状態を表した言葉です。これは、転倒しやすい状態となっているため、日常生活に制限が生じるだけでなく、実際に転倒した場合には骨折し、入院加療が必要となる可能性が高いことを意味しています。そのため今回は足腰の衰えを予防する体操を中心に行っていただきました。運動量としては、やや多いかな、と心配しておりましたが最後までついてこられました。これは平日頃からの努力の賜物ではないかと思えます。
今回の体操が、皆様の健康維持の一助となれば幸いです。
（リハビリテーション科 理学療法士 和氣武史）

サルコペニアを知ろう!!

第1回 サルコペニアとは

第2回 簡単な筋肉量検査方法

第3回 簡単な栄養検査方法

第4回 予防・改善方法

サルコペニアとは？

だれでも加齢により体は衰えます。これを老化と呼んでいます。老化により筋肉量も低下します。当初は、この老化による筋肉量の低下のみを意味する言葉でしたが、2010年に発表された論文にて、

『進行性、全身性に認める**筋肉量減少**と**筋力低下**や**身体機能低下**があり、身体機能障害、生活の質の低下、死のリスクを伴うもの』を**サルコペニア**と呼んでいます。サルコペニアは造語で、サルコ (sarco) はギリシャ語の sarx に由来し「肉・筋肉」、ペニア (penia) は「減少・消失」を意味します。

原因は？

分類		原因
一次性	加齢性	年齢以外明らかな原因なし
二次性	活動に関する	ベッド安静、不活発な生活習慣、体調不良、無重力状態
	疾患に関する	進行した臓器不全（心臓、肺、肝臓、腎臓、脳）、炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患
	栄養に関する	摂食不良、吸収不良、食思不振

私はサルコペニア？

筋力低下(※1)もしくは**身体機能低下(※2)**を認め、**筋肉量減少(※3)**も認めた場合
AWGS (アジアサルコペニアワーキンググループ) による診断基準

目安

(※1) 筋力低下：握力：男性 26Kg 未満、女性 18Kg 未満

(※2) 身体機能低下：歩行速度 0.8m/s 未満

(※3) 筋肉量減少：ふくらはぎの周径：男性 34 cm 未満、女性 33 cm 未満

職員紹介「庭」コーナー



診療放射線技師
おざき ゆづき
尾崎 有記

診療放射線技師をさせていただいている尾崎有記です。

数年前からアウトドアの人気が高くなってきているそうです。私自身、年に数回キャンプを楽しんでいます。キャンプはまず、山川海などキャンプ地で何を考えるだけでワクワクしてきます。また、食事を何にしようか、現地の食材を使うのもいいですし、定番のカレーやバーベキュー、流行のキャンプ飯を作ってみるのもいいです。そして、いざ出掛けると道中での発見でプランが変わったり、自然の中おいしい空気やきれいな星空、虫の鳴き声や小鳥のさえずりなど加わって、期待していた以上の思い出を作ることができます。

まだキャンプの経験が無いという方、まずは日帰りから、自宅などの庭から始めてみませんか？

★★ 次号の「庭」★★

看護師の川本真代さんです。ご期待下さい。

接遇委員会発 4代目モデルナース選出

接遇委員会は、令和2年の4代目モデルナースを選出し、1月7日（火）朝礼の時間をいただき、接遇委員会委員長である加原健治内科医長から委嘱状とMN（モデルナース）ワッペンを授与していただきました。このモデルナースは新人看護師や後輩等看護師、学生にロールモデルを示すことを主目的とした「モデルナース制度」（平成28年10月1日から実施）によるものです。

当委員会では推薦基準として、主にスマイル+5 S（整理、整頓、清掃、清潔、しつけ）の6S活動が推進できる3年以上の経験をもつ看護師の中から、外来及び各病棟から1名ずつ、あわせて4名を選出しました。

今年1月から12月までの1年間にわたり、それぞれの職場において、接遇の模範となるモデルナースにご支援と暖かいご声援をお願いします。

外来



貞政 理歩

西病棟



中谷 里美

東病棟



藤井 恵水

北病棟



西江口 由美

【4代目モデルナース】



編集委員の

ちょっと一服 ~オリーブの木の下で~



今年の冬は例年に比べて非常に暖かく、過ごしやすい日が続きました。ゴルフ場や屋外施設では客足が好調だった一方で、スキー場は雪が降らず開場できないという状況でした。私はゴルフをするので例年になくゴルフ場でプレーすることができました。

しかし、天候は変わりやすく暖かい日や寒い日が入り乱れています。夜など急に冷えることがあるので服を一枚多めに着ておくなど体調管理に気をつけましょう。(A)