

瀬戸内市立瀬戸内市民病院だより

# さんさん広場

## 第 110 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。

## 新春のご挨拶

あけましておめでとございます。令和になって初めての新年を迎えました。新病院となり満3年が経過しました。昨年9月下旬に厚労省から再編統合を含めて再考すべき公立・公的等病院として全国で424病院が、岡山県では13病院が公表され、当院もその中に入っていました。市民の方々は当院がなくなるのではないかと大変ご心配をおかけし、不安になられた方々も多かったのではないのでしょうか。評価基準とされたものは、心臓手術、脳外科手術、がんの専門的治



病院事業管理者 三河内 弘

療、周産期疾患など多くは都市圏の超急性期大病院が担う機能についての取り扱い数に関するものでした。これらは地域において当院が担うべき医療ではありません。当院は一般急性期から回復期医療を担う病院として既に平成28年10月、平成31年3月と二度にわたり一部の病床機能を転換し、岡山県南東部地域医療構想調整会議の中で役割分担を明確にしています。このため当院は従来の計画に従って今後も運営を続けてまいりますのでご安心ください。しかしながら地域の皆様から信頼され必要とされる病院でなければ存続する事は出来ません。これからも治す医療だけでなく支える医療を担う病院としてご期待に添えるように職員一同努力してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 目次

- 新春のご挨拶（病院事業管理者） ……1
- 新春のご挨拶（院長、看護局長） ……2
- 理念・基本方針 ……2
- なるほど！！健康教室【11月21日（木）実施】「気をつけたい冬の感染症（インフルエンザ・ノロウイルス）～冬の感染症を予防しよう！～」 ……3
- 糖尿病チーム発 「糖尿病の献立の組み方を一緒に学ぼう」 ……3
- 西病棟発「回りハ病棟；看護師の取り組み」 ……4
- ある日の「回りハレク」 ……5
- 医療安全管理研修会 「チーム医療と医療安全を推進するコミュニケーション術～チームステップス～」開催 ……5
- 健康シリーズ Vol.4 大腿四頭筋 ……6
- 市内中学生の職場体験学習 『岡山チャレンジ・ワーク14』 ……7
- 駐車場整備工事の進捗状況について ……7
- 職員紹介コーナー「庭」 ……8
- ティンカーベル ♪クリスマスミニコンサート♪ ……8
- 病院フェスティバル開催のお知らせ ……8
- 編集委員のちょっと一服～オリーブの木の下で～ ……8

# 新春のご挨拶



院長 竹内 龍三

明けましておめでとうございませう。

瀬戸内市民病院も平成25年に新病院の計画が始動し、足掛け6年の今年3月末で遅れておりました駐車場整備が完成する運びとなり、新病院建設にも一応の終止符を打てることとなりました。

病院が開院して3年3か月が経とうとしています。旧病院に比べれば病院内環境は数段改善・整備されたとはいえ、まだまだ改善の余地があるものと思っております。

今年の皆様的身近な病院として、更なる「寄り添える医療・愛される病院」を目指し、市民の方々の健康と家庭を、病院として支えるべく役割を考えながら日々精進しております。

今後とも皆様の身近な病院として様々な御意見・御指摘をいただき、より良い病院を目指し職員一同頑張っていく所存ですので、今年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。新年の御挨拶に代えさせていただきます。



看護局長 天野 芳子

あけましておめでとうございませう。今年の干支は「子年」に当たり、再び新しい十二支のサイクルがスタートする年です。また、ネズミは「ネズミ算」という言葉があるほど、「子孫繁栄」の象徴でもあります。今年には東京で2回目のオリンピックが開催されるなど、我が国にとつて大きな節目となり、明るい未来を感じるの、私だけでしょうか。

しかし、医療・介護を取り巻く環境は厳しく、政策も2025年の高齢化問題から2040年の人口減少、特に働き手（60歳以下）の不足問題に対する対策へと転換され、働き方改革に併せて、病床機能ごとの将来の必要量や地

域の医療提供体制のあるべき姿を地域医療構想として策定するよう推進しています。また病院完結ではなく、「時々入院、ほぼ在宅」をコンセプトとした、地域包括ケアシステムの構築も強化され、地域との連携を積極的に行う必要に迫られております。市民の方が高齢になつても安心して生活できる環境を、行政とともに推進し、市民病院としての役割を果たしていきたいと思ひます。また、病院の理念のもと、人に優しく、思いやりのある看護が提供できるように、職員の教育、人材育成に尽力していきたいと思ひます。

今年が皆様にとつて佳き一年になりませうよう心から願ひいたします。本年もよろしくお願ひいたします。

## <理念>

市民に安らぎと幸せを届ける病院を目指します。

### <基本方針>

1. 地域で必要とされる医療を安全・安心に提供します。
2. 人を大切にし、患者さまの尊厳と権利を尊重します。
3. 医療・介護・保健・福祉施設等と連携し、市民とともに地域包括医療・ケアを進めます。
4. 常に自己研鑽に励み、医療の質向上に努めます。
5. 市民に必要とされる医療人を育成します。
6. 健全な経営基盤を確立します。
7. 楽しく働き甲斐のある職場をつくりま

なるほど!!健康教室【11月21日(木)実施】

# 「気をつけたい冬の感染症

(インフルエンザ・ノロウイルス)  
～冬の感染症を予防しよう!～

11月21日(木)第52回なるほど!!健康教室がさんさんホールにおいて開催され「気をつけたい冬の感染症」をメインテーマにお話しさせて頂きました。

感染症を引き起こす病原体はたくさんあります。冬になると毎年必ずインフルエンザやノロウイルスが集団感染を引き起こし、学校では学級閉鎖。病院や老人保健施設などでは入院患者・利用者様のみならず職員までもが感染し全国でニュースになるほどの事態になることもあります。

今回は、そのインフルエンザやノロウイルスなど、冬に流行する感染症の予防法や感染対策について、家庭でも実践できるよう、わかりやすくお伝えすることを心がけました。

予防や対策といっても、病原体は目に見えません。目に見えない病原体を予防するなんてとても難しく感じるかもしれませんが、病原体の特徴

や、感染経路(飛沫感染・接触感染・空気感染)を知ること、予防することができまます。

インフルエンザは飛沫感染が主ですが接触感染することもあります。マスクを正しく着用したり、手洗いをする時は洗い残しのないように手洗いができます。また、予防接種の重要性や皆様が気になる予防接種の料金・接種時期・予防接種効果の持続時間など、知っておくと役立つ情報もお伝えしました。

ノロウイルスについては、カキを食べて感染するというイメージが強いですが、カキを食べて感染する率よりもノロウイルスに汚染された手や物を介してヒトからヒトへ感染が拡大していく率の方がはるかに高いのです。ノロウイルスは接触感染なので、手洗いを十分に行うことや効果的な手洗いを行うタイミングなどについてお話ししました。また、食品の調理

の際には、生野菜と魚や肉を調理する包丁やまな板を別にしたたり、調理の順番を工夫したり熱湯消毒(調理した包丁・まな板)すること、キッチンハイターなどで消毒することなどが有効な対策となることもあります。質疑応答では質問も多く出されましたが、参加者の方々が日ごろ行っている感染予防の方法や、気を付けていることなどもお話しして下さったり、双方向で有意義かつ楽しい教室となりました。

そして何よりも、参加された方々が健康や感染予防に対する関心がとても高いことを感じました。感染症の予防や対策は院内だけではなく、家庭や地域での取り組みも重要です。今後はそれぞれの地域で行われているふれあいサロンや地域講座などにも積極的に参加し、市民の皆様の「知りたい」情報を提供していきたいと思われました。(外来主任看護師 岡部恭子)

## 糖尿病チーム発 「糖尿病の献立の組み方を一緒に学ぼう」

10月25日(金) 11時から、さんさんホールにおいて糖尿病教室を開催しました。「糖尿病の献立の組み方を一緒に学ぼう」という内容で糖尿病食を食べながら管理栄養士からのお話がありました。参加者は8名で和やかな雰囲気での糖尿病教室となりました。内容は、①糖尿病食の考え方、②適正なエネルギー量、③適正な体重になる、④適正な体重を維持する、というものでした。糖尿病の患者さんは身体の中のぶどう糖が過剰になり血糖値が上昇している状態になっています。ぶどう糖は脂肪組織、筋肉、肝臓に取り込まれます。そこで無理な減量をすれば見かけには体重は減りません。しかし、実際は筋肉が減少してしまいがちなのです。

筋肉が減少すると血糖値が上がりやすく、転倒や骨折のリスクが上昇します。最近、糖尿病学会で話題の「フレイル」に関連した話がありました。講演後には、参加者の皆さんと料

理カードを使っておかずを実際に組み立ててみました。参加された方からは、自分はこのように油類を食べていたのかと反省する声も聞こえてきました。当院の糖尿病教室は年間9回開催しています。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士による糖尿病治療に関する講話です。内容は院内掲示でお知らせしています。糖尿病でない方でもお気軽にご参加いただけます。どなたにもためになるお話だと思いませんか。一度参加してみられますか。お待ちしております。(外来看護師(糖尿病看護認定看護師) 松原ミヨ子)



## 西病棟発 「回リハ病棟；看護師の取り組み」

回復期リハビリテーション病棟（以下、回リハ病棟と称す）では、『回リハ病棟ケア10項目宣言』の徹底に取り組んでいます。

急性期病棟では、治療が優先されるため、ベッド上で食事や排泄をすることも少なくはありません。

しかし、回リハ病棟でそれを持続してはいけません。ベッドは寝る時だけで、食事は食堂で、排泄はトイレで、そしてお風呂にも入れるように援助します。そうした普通の生活を送って頂くことが、患者さんの尊厳を守ることだと考え、援助させて頂いています。

リハビリの時間だけでなく、患者さんの機能回復は難しいことがあります。

看護師が、この10項目を徹底することで、リ

ハビリの訓練以外の時間もリハビリをしていることになり、患者さんの自立に繋がります。

洗面や毎食後の口腔ケアを可能な限り洗面所で行う。車椅子の患者さんは、洗面所までお連れし、介助が必要なら、介助しながらでもご自身で洗面をして頂きます。

そのようにして、患者さんの日常生活すべてを、リハビリテーションへと繋げていきます。

たとえ機能訓練の時間にできていても、生活の場である病棟でできなければ、自宅ではできません。機能訓練の時にできていることを、いつでもできるように援助させて頂くこと。それがリハビリ看護の特徴であり、役割です。

患者さんそれぞれの痛みや、動ける程度を観察しながら、患者さんの話に耳を傾け、一緒に相談しながら援助させて頂いています。

これからも、患者さん一人一人がその人らしく過ごしていただけるようリハビリ看護を考え、援助させて頂きたいと思っています。  
（西病棟看護師長 今田裕子）



### 回復期リハビリテーション病棟ケア：10項目宣言

<一般社団法人

回復期リハビリテーション病棟協会>

- 1.食事は食堂やデイサービスに誘導し、経口摂取への取り組みを推進しよう
- 2.洗面は洗面所で朝夕、口腔ケアは毎食後実施しよう
- 3.排泄はトイレへ誘導し、オムツは極力使用しないようにしよう
- 4.入浴は週2回以上、必ず浴槽に入れるようにしよう
- 5.日中は普段着で過ごし、更衣は朝夕実施しよう
- 6.二次的合併症を予防し、安全対策を徹底し、可能な限り抑制は止めよう
- 7.他職種と情報の共有化を推進しよう
- 8.リハ技術を習得し看護ケアに生かそう
- 9.家族へのケアと介護指導を徹底しよう
- 10.看護計画を頻回に見直しリハ計画に反映しよう

## ある日の「回リハレク」

西病棟（回復期リハビリテーション病棟）においては、正規のリハビリテーション治療終了時間後の16時から、生活時間を活用し、通常の療養生活がリハビリにつながるように工夫し「回リハレクリエーション」を行っています。併せて患者さん相互の交流の場として、また共同することによる治療効果の向上を期待して毎日行っています。いわば「瀬戸内市民病院型回復期リハビリテーション病棟の過ごし方」とでも申しましょうか、この「回リハレク」について少しご紹介させていただきます。

以上申し上げた趣旨から、体も脳も「無理なくできることをしよう」というコンセプトで、当該病棟の看護職員がリーダー

ーとなつてオセロ、かるた取り、歌唱、パズル、クロスワード、口腔体操などを行っています。大体半数以上の患者さんが参加されています。

写真は、11月号「趣味の仕事を活かして」でもご紹介しました看護職員の中山順子さんが作成された「おもちゃのチャチャチャ」（口腔体操）の分解図です。この分解図のように音楽に合わせて歌唱し体を動かしていきます。まさにカラオケ効果。カラオケは美容と健康にもよいとテレビで見ることがあります。空気を吐き出せば、肺や血液、唾液に効いて全身の不調が改善される効果があるようです。回リハレクの継続は明日のリハビリに対し英気と意欲を養うことになるはず。 (事務局長 馬場洋一)



## 医療安全管理研修会「チーム医療と医療安全を推進するコミュニケーション術 ～チームステップス～」開催

令和元年、12月18日（水）講師に国立療養所長 島愛生園 看護師長 津下裕美子先生をお招きし、標記研修を行いました。チームステップスとは医療の成果と安全を高めるためにチームで取り組む戦略と方法のことを言います。

グループワークでの導入では「紙の鎖ゲーム」が行われました。「利き手でない片手だけしか使えない」という制約（ルール）の中、チームとして課題に対する成果を上げるためには、成員間で役割分担を明確にし、お互いが協力し合い、そして叡智を結集して様々な戦略を練ってやりとげなければならぬという、チームワークの大切さを学びました。

次に実際の医療現場で起こりそうな事例を、多職種参加者に予め準備したシナリオにしたがって患者、医師、看護師の各役を演じていただき、各班で、その事例にはどこに問題があり、その背景は何が原因なのかなど検討して



発表していただきました。講師からは思考の訓練なので正解はないとのことでしたが、SBAR（Situation（状況）・Background（背景）・Assessment（評価）・Recommendation and Request（提案と依頼）：通称「エスバー」という。）という手法を用いてわかりやすく解説されました。この研修を契機として、チーム全員で取り組むヒューマンエラー対策として「チームステップス」への関心を高め、SBARを中心とした問題解決ツールを業務の中に活用していきたいと考えています。  
(医療安全担当看護師長 野口佐登美)

# 健康シリーズ Vol.4 大腿四頭筋

太ももの前面にある筋のことを**大腿四頭筋**(だいたいしとうきん)と呼びます。この**大腿四頭筋**は総称であり、**大腿直筋**(だいたいちよくきん)、**外側広筋**(がいそくこうきん)、**内側広筋**(ないそくこうきん)、**中間広筋**(ちゅうかんこうきん)からなります。

✓**大腿四頭筋**には主に次の機能があります。

- ✓ 膝関節を伸展させる。
- ✓ 立位や起立などの動作時に膝関節を安定させる。
- ✓ 歩行を安定させる。

具体的には、立位や歩行時に膝折れが生じないように膝関節を安定させる働きをします。

また、大腿四頭筋を対象とした研究は多数あり、膝痛、歩行能力、生命予後などに関連するという結果が報告されています。

**大腿四頭筋**をトレーニングすることで、立位や起立などの**動作安定**や、**歩行能力**や**生命予後**に対して効果が期待できます。



出典：Essential Anatomy 3

✓**大腿四頭筋**のトレーニング <スクワット>

回数：10回程度～ セット数：1～4 頻度：一日おき～毎日  
翌日以降の疲労度によって調整していきます。



注意事項：脳血管，心大血管，骨関節，等に疾患がある場合、主治医に確認してください  
瀬戸内市民病院 リハビリテーション科（理学療法士）元家佳仁

## 市内中学生の職場体験学習 『岡山チャレンジ・ワーク14』



本年度も市内3中学校から10月21・23・25日(邑久中)及び11月12日・15日(長船中、牛窓中)の各4日間、2年生8名(邑久3名、長船3名、牛窓2名)が当院で職場体験学習をされました。

職場体験学習は、地域における職場体験を通して、望ましい職業観や勤労観を培うとともに自己の将来の生き方について考えを深めることを目的としています。

当院では、病棟での車椅子、ストレッチャー体験



・患者さんとの行事参加をはじめ、薬剤科、診療放射線科、リハビリテーション科、臨床検査科、栄養科、外来など各部門で体験・見学をしていただきました。

体験した生徒さんからは、『病院は多くの職種の職員が協力し合い、支え合って病気を治していくとの思いを知り、すごいと思った』、『相手の気持ちを知り、真剣に寄り添って接していくことの大切さを感じる事ができた』、『コミュニケーションの大切さを知ることができた』、『職員の皆さんが患者さんの身になって安



全に仕事を行っており、大変さを感じた』、『患者さんとの話や触れ合う機会がありよかった』、『手術室、CTやMRIなど日頃見る事のできない多くの部門での体験ができた』などの感想をいただきました。

体験初日は緊張されましたが、皆さん医療関係の仕事に関心があつて臨まれており、戸惑いながらも積極的に取り組んでおられました。この体験学習が将来目標の一助となればと願っております。

(事務局長補佐 野崎正広)

## 駐車場整備工事の進捗状況について



令和2年3月末の完成を目指して現在新病院建設の総仕上げとなる駐車場整備工事を行っています。

完成後は、駐車収容台数124台、正面玄関前のバス乗降場、昨年11月にオープンした敷地内薬局など利便性が大きく向上されます。また場内一方通行、入口と出口の分離、歩道やスロープの設置など安全性にも配慮



した駐車場となります。

工事中、ご利用の皆様には、駐車場の混雑するなどご不便・ご迷惑をおかけしておりますことお詫び申し上げます。

安全確保を優先して工事を進めておりますのでご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

(病院事業部長 小山洋一)

職員紹介 『庭』  
コーナー



皆さん、こんにちは。

昨年4月に瀬戸内市民病院に入職しました、管理栄養士の星島日香里です。

社会人1年目で慣れないことも多く、周りの皆さんに助けていただきながらなんとか職務を全うしています。

社会人になり体を動かす機会も減りましたが、小学生の頃始めたバレーボールだけは、病院内にもチームがあったことから続けています。週に1度の練習なので、無理なく体を動かすことができ、人見知りな私でも、スポーツを通して楽しく会話することで、他職種の皆さんともすぐになじめたように思います。

趣味を通して人との繋がりが、自然に広がることを実感しています。皆さんも趣味を大切にしてくださいね。

★★ 次号の「庭」★★

放射線技師の尾崎有記さんです。ご期待下さい。

ティンカーベル ♪ クリスマスミニコンサート ♪



12月14日(土)、ティンカーベルが当院を訪問してくださり、ミニクリスマスコンサートを開催しました。ティンカーベルは、今年12月で結成5周年となり、第1回目の訪問先の一つが当院とのことで記念すべき回となりました。

おなじみの黄色のシャツに赤いサンタクロース帽の14名の妖精たちが、クリスマスソングを中心に全9曲を披露してくださいました。毎回、必ず歌ってくださいました。『ふるさと』では、集まった43名の患者さんの多くと一緒に歌い、口ずさんでおられました。今回も元気と幸せを届けてくれてありがとうございました。

新しい年も皆さんが幸せとなりますよう  
(事務局長補佐 野崎正広)

**お知らせ** 2020年(令和2年)度の **病院フェスティバル** は  
5月16日(土)に開催予定です。皆様のご来場お待ちしております。

編集委員の

ちょっと一服



～オリーブの木の下で～

私が昨年最も愛情を感じられた言葉は、NHK連続テレビ小説「なつぞら」の中にあつた。戦災孤児となって北海道の牧場に預けられた主人公の少女 奥原なつに、開拓者で牧場主の頑固おやじ(草刈正雄)は次のように生きる心構えを説く。「ちゃんと働けば必ずいつか報われる日が来る。報われなければ、働き方が悪いのか、働かせる者が悪いんだ。だが、一番悪いのは、人が何とかしてくれると思って生きることだ。人は人をアテにする者を助けたりはせん。逆に自分の力を信じて働いていけば、きっと誰かが助けてくれるもんだ。」(B)