

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 看護の日特集：キラリ☆看護の力 2～3
 - 特定看護師が地域に誕生
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 4～5
 - はばたけ！ ☆ 医療人への第一歩に密着
- お家でチャレンジ 6
 - 筋肉貯筋が健康のカギ
- 栄養通信 7
 - 疲れ知らずは食事から
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8



日鋼記念病院 市民公開講座 開催 5月20日(土)

注目の最先端トップグレード放射線治療システム
- 世界レベルの放射線治療を胆振で

11:00～12:30

基調講演 最近の放射線治療：鬼丸力也 北大医学研究院准教授 内覧会 ほか

南棟2F講堂
申込不要

今日の
スナック



桜、咲いたよ！

日鋼記念病院前の桜もやっと開花宣言！ 来院される皆さんを桜の香りが迎えています。



キラリ☆ 看護の力



特定看護師が地域に誕生

2017年3月、新たに制定された「特定行為研修」修了者が全国で113名誕生しました。その中の一人として研修を修了した当院の糖尿病看護認定看護師、清水小百合主任にお話を聞きました。

特定看護師とはなんですか？

「特定看護師」とは、将来の超高齢化社会を見据えて、チーム医療を担う看護師を育成することを目的として誕生しました。

簡単に説明すると、これまで医師の判断を待って行っていた対応を、特定看護師が「手順書」に基づき診療の補助として実施します。

これは、呼吸器や褥瘡・創傷管理関連など21区分38行為（特定行為）について厚生労働省が定めたものです。

今回、私は2つの区分、3行為を修得しました。

特定看護師となって、ご自身の中で意識や考え方に変化はありましたか。

特定行為研修を修了し、患者さんの訴えや症状、検査値など、あらゆることから医学的根拠に基づいて患者の状態を把握する知識と技術を学ぶことができました。

今回、修得した専門的な知識、技術を活かし早期に患者さんの病状を判断し、医師と相談して手順書に基づきインスリン量や補液の調整をすることができるようになりました。患者さんの安全を第一に考え特定看護師として実践をしてきたいと思っています。

区分	行為
栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連	持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
	脱水症状に対する輸液による補正
血糖コントロールに係る薬剤投与関連	インスリン投与量の調整

厚生労働省ホームページより引用



医師とはこまめに打ち合わせ、情報を共有することを大切にしています。

特定看護師として、 これからの抱負をお聞かせください。

西胆振地域の高齢化率は34%と高い地域です。糖尿病を抱えインスリン注射をしながら在宅生活を送られている患者さんも多くいます。

患者さんの多くは、血糖を下げる内服薬やインスリン注射などで治療を行っていますが、高齢になるにつれ、自宅で生活をするには様々な問題が生じてきます。

また、糖尿病だけではなく併発疾患をもっている患者さんも多くいます。そこで、患者さんや家族の生活背景を考慮し安心して治療を継続できるよう医師をはじめ、地域の多職種の方々と連携し在宅生活を支えていけるよう取り組んでいきたいと思っています。



《診察風景》

患者さんの日々の生活状況をきいて、課題を明らかにしながら無理なく実践できる改善方法を一緒に探します。

この日は、外国人の患者さん。

食事の文化や言葉の違いもありますが、それぞれの生活スタイルに合わせながら、改善点を探していくことは変わらないので、患者さんの持つ文化や背景を尊重しながら診断しています。

研修中の指導、そして糖尿病センターでの診療でもかかわりの深い横山先生にお話を伺いました。

特定看護師の役割や可能性など 医師の目線でお考えをお聞かせいただけませんか。



地域の医師不足が深刻化していますが、その原因のひとつは、治療法や薬がめざましく進歩しているために、それぞれの病気ごとに詳しい医師が必要とされるようになり、医師数が増えているのに、病気

それぞれを診ることができる医師がまだ足りないためといわれています。総合診療ができる医師も育成していますが、あくまでも軽症で安定した病気を診るための医師であり、理想的な解決策はありません。カメラによる遠隔医療やAI（人工知能）による医療も研究されていますが、皆さんはコンピューターに指導された薬を飲むことに抵抗感はないでしょうか。

特定行為研修修了看護師はこの問題を少しでも解決する目的のひとつとして育成されており、医師とコミュニケーションをとりながら、一定の病状に対する治療方針を決めることができるようになります。

往診に向かえない勤務医に代わり、患者さんを直接診察し、病状を判断して治療方針を決めて、実際にインスリンや点滴などの医療をおこなうことが想定されています。このような看護師さんはまだまだ少数ですが、患者さんと向き合いながら治療をする医療者として、その活躍が期待されています。



院内探検隊

ハギウダが行く!!

はばだけ! ☆ 医療人への第一歩に密着

4月に社会人として、医療人として多くのスタッフがその一歩を踏み出しました。新医療人の様々な研修に密着しました。

はぎうたきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

看護師編

講義：看護安全対策



看護業務を行う上で、基礎となる「看護安全対策」や「感染対策」の講義を受けます。気が引き締まります。

危険予知トレーニング



課題の写真からそこに潜む危険、原因、ポイントを見つけ出します。「自分ならどうする」と考えて、実際に自分たちが何をしなければならぬか、理解を深めるんですね。

手洗いチェック



患者さんに触れることの多い看護師は手洗いのプロでもあります。「ほら、ココ残ってるでしょう」洗い残しが光る専用ライトで、適切に洗えているか確認します。

演習：輸液



医師の指示、素早く滴下数を計算して点滴の準備！でも、なかなか思い通りの速さに調節できず苦戦中…。がんばれー！

演習：注射器・注射針の取り扱い



注射器や注射針の取り扱いについて学び、注射液の入ったガラスの容器から薬液を吸い上げる練習。緊張で手が震えます…。

いよいよ病棟へ



「緊張でいっぱいです」と硬い表情。備品や機械の場所、避難経路も案内されます。「今日から患者さんを守る立場。しっかりと覚えてね」プロとしての姿勢が伝わりました。

もちろんこれで終わりではありません。この後は実践と研修を繰り返しながら、心も身体も看護師としてステップを踏んでいきます。

医師編

誰もが最初からスーパードクターではありません。医師として経験を積むために必要な手技やルールを学びます。

院内ツアー



緩和ケア病棟やPET検査室、放射線治療室を見学！新リニアックの大きさやスペックに興味津々です。

一次救命訓練



速さ、強さ、処置の流れ。とにかく体に覚えるまで繰り返します。もしもの時、いの一番に駆けつけるために練習あるのみです！

処置前の準備



清潔・無菌状態で処置を行う準備を学びます。適切な処置を行うためには手技を覚えるだけでなく、正しい準備の方法を知ることも大事です。

エコーにチャレンジ



「お、動脈がみえた！」それぞれの動脈や動きをチェック。熱い血が脈打ってます！

エコーを使用した針刺し練習



指導医や先輩の手ほどきで、針を刺す練習。一通りの練習で動きをつかみます。先輩が実際の流れや注意点を厳しく指導！…練習用には大きなこんにゃくが活躍中。

いよいよ病棟へ



初めての朝カンファレンスははとにか緊張!! 病棟回診もドキドキです。指導医の後をつきながら、患者さんへの質問の様子、チェックのポイント。先輩が一つ一つ丁寧に教えてくれました。



医師は様々な診療科で経験を積み、知識や技術をこちらも一歩ずつ学んでいきます。外来や病棟で見かけた際にはぜひ声をかけてくださいね。

お家で
チャレンジ!

筋肉貯筋が健康のカギ

リハビリテーションセンター
理学療法士

もり ぶみひろ
森 章博

誰もが思う「いつになっても、いきいき健康に。」という願い。実現のカギは「フレイルの予防」と言われています。そのために必要な「筋肉の維持【貯筋】」について紹介します。

介護予防のキーワード『フレイル』

フレイルとは「加齢に伴う機能低下によって転倒や要介護・死亡に至りやすい状態」のことで、健康と要介護の中間を意味しています(図1)。進行を予防するには、生活習慣の改善が何より大事だと言われています。

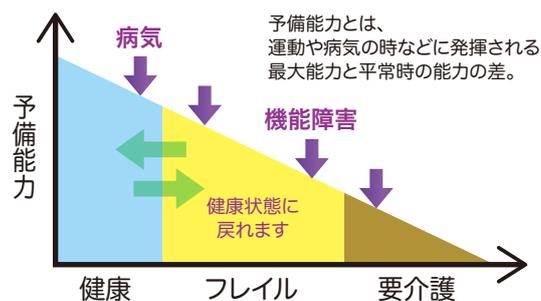


図1. フレイルの進行と改善

老化は脚から始まる!!!

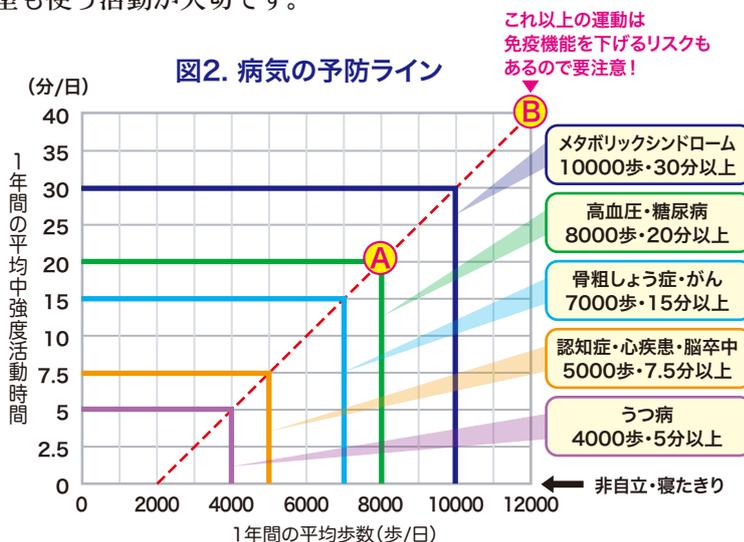
一般的に、加齢とともに歩く速度は遅くなる傾向にあります。それは、色々な原因が複合的に絡んで生じますが、中でも重要なのは筋力の低下です。

貯筋には筋肉を鍛えよう!

筋肉を構成する筋繊維には、日常の動作で使われる長距離型と、走ったり力仕事などに使われる短距離型の2種類あります。加齢とともに活動量が減ると、短距離型の筋繊維は細くなり、消えてなくなってしまいます。筋繊維を維持するには、日常の中で短距離型も使う活動が大切です。

効果ある運動量は1日8000歩、うち20分の早歩き

筋肉量の維持、歩行能力の低下の予防には「早歩き」くらいの運動が勧められています。しかも、A点レベルの運動によって歩行能力のみならず、老化や疾病予防に様々な効果をもたらすということが、最近明らかになってきました。(図2)



やりすぎ注意!

歩数や活動時間が多ければ多いほど、健康に良いというわけではありません。B点の1万2000歩・40分の早歩きでも、A点との効果の差はわずかという報告もあり、これ以上の運動は逆に免疫機能のリスクを下げるとも言われています。「1日8000歩、うち早歩き20分」は特別なトレーニングではありません。連続して行う必要はありません。朝と夜と分けても十分効果があります。一つの有効な目標として、多くの人々が無理なく日常生活に活かせるようになればと思います。

【参考・引用文献】「1日8000歩、20分の速歩き」が健康のカギ / フレイルの予防を目的としたウォーキングの有効性



新緑の5月。この時期は、新生活のスタート、大型連休などいつの間にか疲れがたまって、食事がおろそかになりがちです。3食しっかり食べることはもちろんですが、栄養面にも気を配って疲れを吹き飛ばしましょう！

北海道の旬野菜

アスパラガスに注目！



期待できる効果

疲労回復

疲労の原因「乳酸」の分解を促進し、エネルギーに変える

体調をととのえる

エネルギー源を作る手助けをする

スタミナUP

体内で発生した毒素の解毒や排泄を促す

4～6月に旬をむかえ、栄養豊富な食材として知られています。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、エネルギーの代謝や、身体に必要なミネラルの運搬に関わるなど、日々の疲れの解消に繋がる様々なはたらきが期待できます。

レシピ

疲労回復☆アスパラと豚肉のさっぱり和え

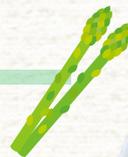
2人分の成分値 ▶ エネルギー 290kcal / 塩分 0.9g

材料 《2人分》

- ・アスパラ …………… 5～6本
- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用） …… 80g
- ・人参 …………… 小1/2本
- ・酒 …………… 大さじ 1

《ドレッシング》作りやすい分量

- ・100%濃縮還元
オレンジジュース …… 大さじ 2～3
- ・オリーブ油 …………… 大さじ 1
- ・レモン汁 …………… 小さじ 2
- ・粒マスタード …………… 小さじ 1
- ・塩・こしょう …………… 少々



下準備

アスパラは根元の硬い部分をカットし、根元から4～5cm程度ピーラーで皮をむく。

作り方

- ① 人参は千切りにし耐熱皿にのせ、少量の水（分量外）をふってラップをかけ、電子レンジで2分程度加熱し、あら熱をとる。
- ② アスパラは食べやすい大きさにカットし、①と同様の手順で1分程度加熱し、あら熱をとる。
- ③ 豚肉は耐熱皿に広げ、酒をふってラップをかけ、電子レンジで4～5分加熱し、あら熱をとる。（赤みが残っていれば再加熱）
- ④ ドレッシングと①～③を和え、冷蔵庫で冷やしてできあがり！

ポイント

アスパラギン酸は熱に弱いため、**加熱のしすぎ**には注意！
調理の工夫で効率よく身体に取り込みましょう！

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 5月23日 認定看護師 気づこう!足病変
- 5月30日 管理栄養士 お酒とジュースの“ココ”に注意
- 6月 6日 理学療法士 運動療法
- 6月13日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 6月20日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 5月24日(水) 13:30～15:00 13:00開場
※5月は開催週・曜日が変更になります。

場所 地域医療研修センター

内容 **講座** お口から整える健康 ほか

講師：加藤卓己
口腔管理センター長

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 5月23日 分娩の経過 ほか
- 6月13日 マタニティ・ヨーガ
（ヨーガ参加費） 500円



《両親学級》 10:00～12:00

6月11日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 5月15日 いきいき健康レシピ
- 5月22日 お口元気! (NEW!)
- 5月29日 イカワが行く!～成果を出す習慣!?
- 6月 5日 医療トピックス

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。当院のホームページで、バックナンバーを公開しています!

84.2 MHz



がんサロン 

サロンdeほっと

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 6月7日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじむ

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

編集後記

ゴールデンウィークも終わり、北海道もいよいよ春本番です。

今月は、4月に入った新入職員たちに密着しました。指導を担当されている看護課長は「毎年、緊張でこわばった表情が、研修を経ることに看護師の顔になっていくんですよ」と言っていました。日々の関わりの中で、いろんなことを感じて医療人として成長する姿を、何かの機会にまた紹介できたらと思いました! お楽しみに。

(ハギ)

発行  社会医療法人 日鋼記念

 日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘