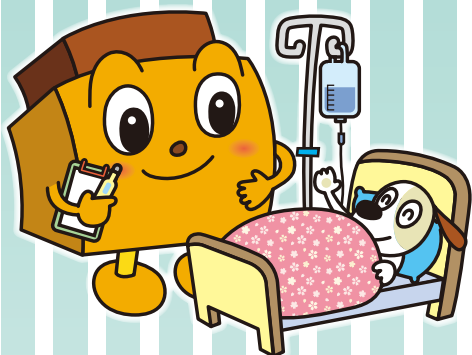


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



## 目次

- キラリ☆看護の力 ..... 2～3
  - 地域で活躍する看護師 ～ 室蘭市地域包括支援センター母恋
- ヨムクスリ ..... 4
  - 正しく使えば怖くない！ステロイド外用薬の誤解
- 栄養通信 ..... 5
  - 今が旬！春椎茸を味わおう
- 院内探検隊 ハギウダとイカワが行く!! ..... 6
  - 看護部新入職員オリエンテーションに密着！
- 母恋インフォメーション ..... 7
  - 平成30年度 看護職復職支援研修開催のお知らせ
  - 平成30年度 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

今日の  
スナップ



看護の日 ～ 看護の心をみんなの心に

『こどもの日』を前に看護師さんお手製のカブトをかぶって「ハイ、ポーズ！」  
少しでも心と身体が楽になるように、と差し伸べた手にこもるケアの心が患者さんを癒やします。



# キラリ☆ 看護の力



## 地域で活躍する看護師 ～ 室蘭市地域包括支援センター母恋

看護師と聞くと「病棟や外来で患者さんに寄り添い、療養生活を支えてくれる人」というイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか。現在は医療の高度化、社会のニーズの変化によって看護師に求められる役割は大きく変化しています。今回は、地域で活躍する地域包括支援センター母恋の菊地七重さんに密着です。

### ケア 地域で求められる看護の視点

菊地さんは昭和61年、日本製鋼所病院看護学校を卒業し、内科・脳神経外科・外科を経験後、療養病棟・緩和ケア病棟を経て、平成26年から地域包括支援センター母恋で勤務をしています。

地域包括支援センターの看護師の主な役割は、地域で暮らす高齢者の健康を支えるため、高齢者やその家族の相談対応、住民への介護予防教室などの啓蒙活動です。勤務当初、病棟で行っていたケアの視点と、地域での生活を支えるケアの視点との違いに戸惑いがありました。しかし、そんなとき、健康教室で体調に不安を感じながら誰にも相談できずに一人で暮らす高齢の方に出会いました。その方は「これくらいのことで、病院に相談できなかった。聞いてもらって安心した。」と話す様子に、地域に赴く看護の役割を強く感じたのだそうです。

**地域包括支援センターは  
高齢者のよろず相談所**

日々の健康や介護など、自宅生活のお困りごとは何でもご相談ください。

病気    介護    お金の管理  
施設のこと    虐待の心配

室蘭市地域包括支援センター母恋  
TEL 0143-24-2112

### 認知症地域支援推進員として 理解と支援、つながりのある社会

菊地さんはこの4月から認知症地域支援推進員としての活動もスタートしました。聴きなれない言葉ですが、『認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために必要な医療・介護等が連携したネットワークを形成し、認知症の人への支援を効果的に行うこと』を目的として現在室蘭市内に4名が活動しています。菊地さんが加わったことで唯一の『看護職』の推進員が誕生しました。

メンバーそれぞれの業務終了後に集まり、サポーター養成講座の開催や講師となるキャラバンメイトの育成など、熱のこもった打ち合わせが行われました。



**認知症地域支援推進員の  
役割**

- **認知症の方・家族を支える**  
認知症についての相談を受け、必要とするサービスを調整する
- **地域に伝える・理解を深める**  
地域の皆さんへ認知症への理解や接し方の周知活動
- **支援ネットワーク作り**  
地域・医療・介護・行政との積極的な連携体制の構築

## 誰もが、よりよく暮らせる地域へ

### 菊地さんに抱負を伺いました。

日々の業務で「認知症」をまだまだきちんと知られていないと感じることに会います。多くの場合、認知症を発症すると生活支援の必要性が増えていきます。なのに、どこに相談していいのかわからない、必要なサービスに行き着かない、など家族も本人もつらいまま過ごしていることも少なくありません。

地域で「認知症を引き起こす原因が脳の病気であること」や「誰もがなる可能性があること」を理解しあえば、感情の行き違いやトラブルも防げるのではないのでしょうか。そのためにも推進員として、認知症サポーター養成講座や認知症カフェなどを通じて、皆さんに知ってもらえるようイベントや支援活動に力を入れたいと思います。

## 人とのつながりから得られる成長

### 最後に看護の魅力について伺いました。

日々の業務の中で、地域の民生委員から相談を受け、みずから助けを求められない独り住まいの方、医療機関で把握されていない認知症の方、医療を拒否される方など様々な高齢者に出会います。

どれも迅速な対応を必要とし、その人らしい生活を支えるためにはどのように支援したらいいのか、そのためにはどの職種と連携をしなければならないのかなど、看護師として難しさを感じることもあります。

ただ、その中で、ご本人・ご家族が少しでも楽になるよう様々な職種や立場の方と共に悩み、考え、実践する。それら一つ一つの積み重ねによって成長できることが「看護の仕事」の大きな魅力だと思います。



### 介護予防講座 / 認知症についての講義

病気予防や治療だけではなく、地域でできることを知ってもらう機会にもなっています。



### 認知症地域支援推進員連絡会議

室蘭市の担当者を交えてイベントや支援活動の企画、打合せを行います。



### 地域包括支援センター母恋でのミーティング

認知症地域支援推進員としての活動をセンターとしても支えています。



地域という広いフィールドで経験豊かな看護の視点を活かして「その人が望む生活」を守り、支援する菊地さん。時に、厳しい現実と向き合いながらもその暖かな笑顔とたくまさが地域に住む方の支えになっています。

# ヨムクスリ!

## 正しく使えば怖くない！ ステロイド外用薬の誤解

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部  
病棟薬剤科

おおしまりな  
大島莉奈

「ステロイド」と聞くと怖いイメージを持っていませんか？

アトピーなど皮膚疾患の治療には欠かせないのがステロイド外用薬です。もちろん、適切に使用しないとその効果を十分に発揮できないこともあります。安全に正しく使用すれば強い味方になります。

### しっかり治すために守ること

薬には、強いものから弱いものまで5段階あります。強いものほど副作用もあります。

通常、指示された量を適切に使用すれば全身的な副作用はほとんど起こりません。医師の指示と用法用量を守って正しく使いましょう。

▶ 副作用 を起こさないために やってはいけない こと

✕ 指示された場所以外に塗る

✕ 以前出されたものや人から貰ったものなどを自己判断で使う

適切な強さの薬

+

適切な使用期間

+

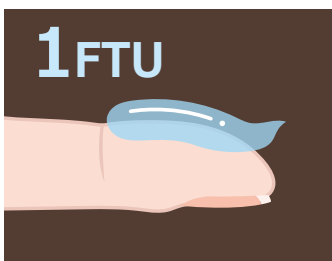
適切な分量

この3点すべてが  
大切です

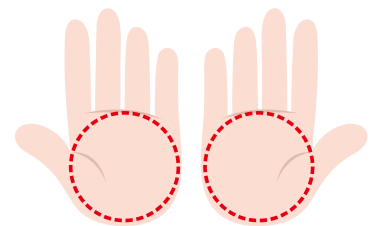
### 正しい塗り方 ～ 1FTU ～

塗り薬はどれくらいの量を塗りますか？

実は正しい塗り方があります！ finger-tip unit (FTU) といって、大人の指先から第一関節まで出した量を1FTU（約0.5g）として、両手を広げたくらいの範囲（手のひら2枚分）に塗るのが目安です。いつもよりべたつく感じかと思いますが、これくらいが適切な量です。ローション剤の場合、1FTUは1円玉大に相当します。塗る量が少なすぎると、ステロイドの期待した効果が発揮されませんので、必要な量をしっかり塗りましょう。



1円玉実寸  
2cm



成人の手のひら2枚分の面積に  
塗る量に相当します



暖かくなって、店先には春野菜が多く並ぶようになりました。椎茸は1年を通してお店に並んでいますが、春と秋の2回の旬があります。春の椎茸は肉厚で旨みもたっぷり。今回は椎茸についてご紹介します。旬の恵みを味わって、心も体も元気になりましょう。

## 《椎茸の栄養》



椎茸は低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には便秘予防やコレステロール低下、血糖の安定、高血圧の予防などの効果があるとされています。そのほかにも、血中の悪玉コレステロールを低下させる働きのあるエリタニンや、天日に当てることでビタミンDに変化するエルゴステロールという成分も含まれます。ビタミンDは骨や歯を強くする働きがあり、カルシウムと一緒にとると骨粗鬆症の予防が期待できます。

## 《椎茸の選び方》

かさが開きすぎておらず、肉づきがよく、厚みがあるもの。  
かさの裏側が乳白色でひだがはっきりとわかるもの。



## 椎茸ごはん

《1人の成分値》エネルギー **287kcal** / 塩分 **1.5g**



- 材料**
- ・米 …………… 1合
  - ・生椎茸 …………… 3個
- 《2人分》
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2

- 作り方**
- ① 椎茸は薄切りにする。
  - ② ①と、といだお米と、めんつゆを入れ、通常の水加減で炊飯します。
  - ③ 炊き上がったら、器に盛りつける。

## きのこマリネ

《1人の成分値》エネルギー **39kcal** / 塩分 **0.2g**



- 材料**
- ・生椎茸 …… 3個
  - ・エリンギ …… 1本
  - ・シメジ …… 1/2株
- 《甘酢》
- ・酢 …… 大さじ4
  - ・砂糖 …… 大さじ1
  - ・塩 …… 少々

- 作り方**
- ① 甘酢を作っておく。
  - ② 生椎茸、エリンギ、シメジは食べやすい大きさに切ってから茹でる。
  - ③ ②を甘酢に1～2時間漬け込んだら完成。



- \* 市販のマリネドレッシングでもOKです。
- \* きのこの他に玉ねぎや人参、ハム等を入れても！

# 院内探検隊

## 看護部新入職員

## オリエンテーションに密着!



### ハギウダとイカワが行く!!

はぎうだきくみ  
萩生田貴久美  
広報・広告室

4月、日鋼記念病院に新たに加わった看護職の皆さん。看護学校、大学を経て夢の職業の一步を踏み出す瞬間に密着です。今回はFMびゅーで放送中のラジオ健康プラザ「イカワが行く!」(4/28放送)の取材に来ていたパーソナリティー井川康子さんと一緒にお届けします!



### 4月1日 辞令交付

いよいよ日鋼記念病院の仲間入り。ようこそ、日鋼記念病院へ。この日は全ての職種が一同に受ける総合オリエンテーション。法人の使命や理念、ルールなどを学びます。

取材では、  
看護師になった喜びを  
話してくれました。



### 入職前研修《講義：医療安全》

入職に先立って、看護学校を会場に行われた研修のヒトコマ。看護師としての役割と責任の言葉に、表情がキュッと引き締まりました。このときはまだ、出身校のユニフォームを着用です。

なぜか  
私の手にも  
汗が...



### 入職前研修《実技演習》

入職前の不安を軽減するという目的で「採血」「注射器と注射針の取り扱い」「輸液管理」「血糖測定」など、実際に院内で使用している物品を使って演習します。なかには、緊張で震えや汗が止まらない人も...



### オリエンテーションもいよいよ佳境! 白衣を着て病棟へ

所属の発表と同時に白衣が手渡され、いよいよ病棟へ。この日は物品の場所や、来週からの勤務スケジュールなどが説明されました。一言も聞き逃すまいと、すごい集中力です。



### 取材を終えて...

白衣を手にした直後は、看護師になった喜びを語るキラキラした表情が印象的でした。翌日、病棟でのオリエンテーション後、患者さんと向き合う責任や思いを口にするその表情はプロとして一步を踏み出した看護師の顔でした。



これからたくさん学び経験して、自分の  
目指す看護師さんになってください!  
がんばれー! (ハギ・イカワ)



1年先輩の姿が頼もしい!

4月28日に放送された「ラジオ健康プラザ」はホームページからお聞きいただけます。詳しくは8ページをご覧ください。

## 平成30年度 看護職復職支援研修開催のお知らせ

再び看護師として働きたい、という思いはあるのに「ブランクが長い」「以前身につけた知識や技術は活かせるのか」など、不安に感じる方は少なくありません。最近の医療や看護についての講義・見学・体験を通して再就労を支援する研修です。

### 《日程表》

- 日時** 6月19日(火)～20日(水)  
2日間 (1日 3～4時間)
- 対象** 復職を検討している潜在看護師  
当院への就職を前提としたものではありません。
- 場所** 日鋼記念病院
- 定員** 5名程度
- 参加費** 無料
- 締切** 6月8日(金)
- 申込・問合せ** TEL 0143-24-1331 (代表)  
平日9:00～17:00 人事課 近藤

1 日 目	9:00～9:10	オリエンテーション
	9:10～10:00	医療安全対策について
	10:00～11:00	感染対策について
	11:00～12:00	簡易血糖測定・静脈採血
	13:00～14:00	BLS・AED
2 日 目	9:00～11:00	オリエンテーション 病棟へ案内 ・オリエンテーション ・清拭・足浴等の身体の保清 ・バイタルサイン測定 ・寝具・寝衣の交換 ・体位変換 ・移送 ・口腔・鼻腔内吸引(見学)等
	11:00～12:00	カンファレンス 修了書授与

### 《メールでのお申込み》

[jinji@nikko-kinen.or.jp](mailto:jinji@nikko-kinen.or.jp)



院内保育所で未就学のお子様をお預かりすることも可能です。1000円/1日(要予約)

### 《これまでの参加者の感想》

育児もひと段落し、看護師として働きたいと思いつつも、進歩する医療を前に以前のように働けるか不安でした。研修で、注射器を取り扱う中で少しずつ感覚を思い出し、病棟での患者さんとのふれあいなど、看護の仕事の楽しさを改めて感じ、復帰に向けて前向きな気持ちになりました。

## 平成30年度 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする感染症を予防します。また感染してしまった場合にも、その重症化を防ぎます。

**公費対象期間** 平成30年4月2日～平成31年3月29日

- 対象** ① 室蘭市・登別市に住民票があり、過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことのない以下に当てはまる方  
平成31年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
対象者には通知が送付されています。
- ② 心臓・じん臓・呼吸器疾患などによる障害(身体障害者手帳1級)があり、接種時点で60歳以上65歳未満の人

**自己負担** 2400円 生活保護・市民税非課税世帯の方は無料(提出書類が必要です※)  
※ 無料の方は介護保険料納入通知書のコピーまたは生活保護受給証明書・市民税非課税証明書のコピーいずれかを提出

**受付方法** 当院通院中の方：予防接種券を持参し受付にお申し出ください。  
上記以外：事前にご予約ください。 TEL：0143-24-1331(代表)

# 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15日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 5月22日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 5月29日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 6月 5日 医師 糖尿病を詳しく知ろう
- 6月12日 認定看護師 糖尿病連携手帳を活用しよう

**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。

## マナブ!ウゴク! 健康プラザ 未来を創ろう!

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** 6月21日(木) 13:30～15:00  
13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** 体力測定 ほか

**申込・問合せ** 地域連携室  
TEL 0143-25-2555



## 母親学級・両親学級

**《母親学級》** 13:30～15:00

- 5月22日 分娩の経過 ほか
- 6月12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10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

## FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

- 5月21日 いきいき健康レシピ
- 5月28日 教えて薬剤師さん
- 6月 4日 医療トピックス
- 6月11日 医療トピックス

84.2 MHz



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**wi-radio** のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

**Listen Radio** リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

## 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6日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

**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

風薫る5月。鮮やかな新緑と、色とりどりの花が咲きはじめ、北海道にも春が来たことを実感できる季節がやってきました。例年この時期行われる行事が看護週間です。日鋼記念病院でも5月12日から18日にかけて行事が企画されています。本誌では、地域で活躍する看護師さんを紹介しました。健康な自分らしい生活を守るために、その人の声に耳を傾け寄り添う姿に「ケアの心」を感じる取材となりました。

(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