

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

- NEW FACE 2~3
- おくち元気 4
 - 周術期口腔機能管理って何？
- 栄養通信 5
 - フレッシュアーズ応援企画：大切なのは朝ご飯！
- 母恋インフォメーション 6~7
 - ゴールデンウィーク期間の診療体制
 - 緩和ケア病棟ボランティア講習会開催のご案内
 - 療養環境を支える取り組みがスタート … 認知症ケアチーム
 - 今年もやります！看護週間行事のご案内
 - 看護師のユニフォームがリニューアル
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今月の スナッフ



臨床研修医 オリエンテーション

4月に入り新入職員が各部署でオリエンテーションを経て医療の現場に向かいます。そのまなざしは真剣そのものです。

NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員 83名

消化器内科

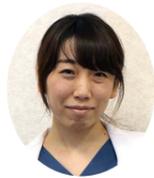


いしやま みさき
石山美咲
医師

外科



たかはしひでのり
高橋英徳
医師



やべ さおり
矢部沙織
医師

薬剤師



齋藤緑里

事務職



谷口智一 栗原ひかり

小児科



さとみ たつお
里見達郎
医師



すずき ゆうと
鈴木祐人
医師

産婦人科



ふじべ ゆうや
藤部佑哉
医師



いしどう まなみ
石堂茉泉
医師

助産師



吉田彩乃 二木麻莉愛

臨床工学技士



多田圭吾 東原汰一

臨床検査技師



川名このみ

診療放射線技師



螺良詩穂

作業療法士



越後有希那 千葉彩果 牧 萌枝

看護師



泌尿器科



ながもり きよと
永森聖人
医師

麻酔科



さいとう よしき
斉藤慶樹
医師

歯科口腔外科

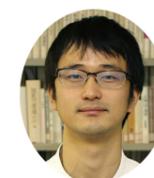


さとう えいさく
佐藤栄作
歯科医師

初期研修医



おおうち ふくみ
大内富久美
医師



まつだ いえみつ
松田宇充
医師



むらやま まりの
村山穂乃
医師



かまだ こうき
鎌田弘毅
歯科医師



みうら けんせい
三浦賢政
歯科医師

介護福祉士



北村拓夢

管理栄養士



大石詔子

クラーク



室村柚利 今井楓夏 伊藤日菜子

保育士



山川華奈

看護助手



高橋柚季

《後列》室井陵治・泉 詩帆・小野沙耶花・平森有理亜・広瀬妃菜・佐々木 綾・野田真生・沼田美玖・津田美咲・工藤帆乃佳・恵良望未・五十嵐春香・藤澤花菜・宮川胡桃・平賀瑠奈・木村幸秀・森口 享・大村和輝
《中列》山下美月・川口結花・山屋元華・上窪優実・荒井円花・藤原 遥・千葉晴美・吉田恵美香・内記璃奈・千葉香緒里・佐々木結香・太田紗南・栗田祐嘉・小野美月
《前列》佐々木亜実・能登谷瑠奈・小関あかり・阿部瑞紀・濱塚 和香菜・中村美緒・田村 光・元谷裕佳・山木永里菜・平田優佳・山田早姫・油井美乃莉・工藤夢七・猪岡笑李



周術期口腔機能管理って何？

口腔管理センター 主任
歯科衛生士

やまだ ゆい
山田由偉

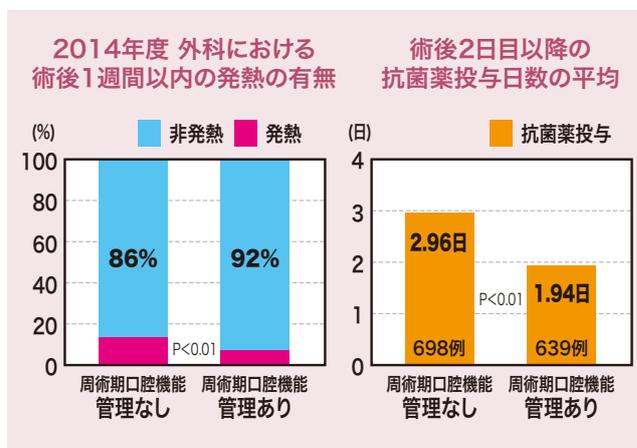
皆さんが「口腔管理」と聞いて最初に思い浮かぶのは、「日々の歯磨き」でしょうか？ もちろん歯磨きもその一つですが、それだけではありません。ここで、当院で力を入れている「周術期口腔機能管理」について紹介します。

まず、「周術期」とは？

それは、全身麻酔での手術や放射線治療、化学療法を受ける前後あるいは受けている最中、また緩和ケア科での治療中の期間のことをいいます。適切な「口腔管理」は、「周術期」において治療を円滑に進めるためにとても重要になります。

周術期口腔機能管理の効果は

具体的には、全身麻酔をかける際に歯が抜けてしまったり、手術後に肺炎などの感染症を起こしてしまったりすることの予防が期待できます。それによって、手術後の発熱日数や抗生物質の投与日数が減少することが証明されています。また、がん治療中の口内炎などの副作用の軽減、緩和ケアについては終末期の痛みの軽減や食事の継続、コミュニケーションの改善にも効果があることが報告されています。



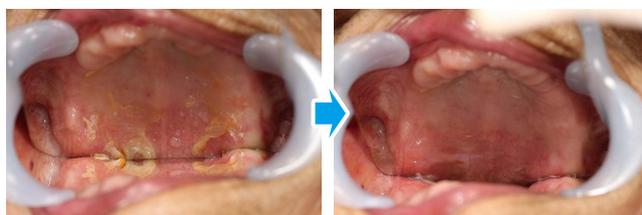
専門家のケアが大切なわけ

ご自身では「日々の歯磨き」はちゃんとできていると思っけていても、専門家の視点でみると、磨き残しがあったり、それが歯石になってしまったり歯周病が進んでいたりということがよくあります。適切な「口腔管理」は、ご自分の力だけではなかなかできないものです。専門家が口腔内の状態を確認し、歯石除去や時には抜歯などの必要な処置を行い、ご自分(あるいはご家族や看護師)が口腔ケアの方法について指導を受け実践することが、「口腔管理」において重要になります。

《歯石とり:スケーリング》



《口腔ケア》



口腔ケア前

口腔ケア後



当院では、「周術期」の「口腔管理」について全科で取り組んでいます。対象の患者さんには各外来、各病棟から歯科受診を勧めていますので、是非、パンフレット等をご覧になり、ご検討ください。



新年度を迎え、進学や就職など環境の変化があった方は多いのではないのでしょうか。
慣れない環境で疲れが溜まりやすいこの時期、しっかり食べて毎日の活力に変えましょう！

朝食には様々な効果アリ

- ▶ 脳のエネルギー源となり集中力がUP
- ▶ 体温を上げ代謝がUP、肥満予防にも効果的
- ▶ 排便のリズムを整える

朝食をどうしても食べられない…、そんな方は、始めはしっかり食べられなくても朝食のリズムを整えるために果物+牛乳など、軽めの食事からでも良いですよ。休みの日や大型連休中もなるべく生活のリズムを崩さないように心がけましょう。

野菜もしっかりと！～なぜ野菜は身体に良いの！？

- ▶ ビタミンやミネラルなどが豊富に含まれているため、からだを整えるはたらきがある
- ▶ 低脂肪、低エネルギー、満腹感も得られやすく、食べ過ぎ防止になる

毎食野菜を摂るのは難しい…、そんな方は、休日にまとめて調理しておくのがお勧め。外食やコンビニなどで食事を済ませることが多い方は、野菜が豊富なメニューや定食を選んだり、プラス1品サラダを一緒に買ったりすると良いですね。

豆苗と人参のナムル

基本のレシピです。まとめて作って手軽に活用しましょう！
冷蔵庫で3～4日程度を目安に食べて下さい。

材 料 《5～6食分》

- ・豆苗 …………… 1袋
 - ・人参 …………… 1本
 - ・ごま油 ………… 小さじ1
 - ・白ごま ………… 3g
- (お好み量)

〈調味料〉

- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- ・醤油 ……………… 小さじ1/2
- ・ニンニクチューブ …… 1cm (お好み量)
- ・水 ……………… 大さじ1



作 り 方

- ① 豆苗は食べやすい大きさに切り、人参は豆苗と同じ長さの千切りにする。
- ② 豆苗、人参にごま油を和え、電子レンジで2分程度加熱し、調味料、白ごまを加える。

エネルギー 121kcal
塩分 1.3g



アレンジ レシピ①

卵スープ

エネルギー 105kcal
たんぱく質 7.6g
塩分 1.4g

- ・作ったナムル …… お好み量
- ・卵 ……………… 1個
- ・水 ……………… 150cc
- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1



アレンジ レシピ②

ピリ辛ビビンバ風

エネルギー 384kcal
たんぱく質 14.1g
塩分 1.6g

- ・作ったナムル …… お好み量
- ・ご飯 ……………… 150g
- ・鶏挽肉 ………… 50g
- ・醤油 ……………… 3g
- ・砂糖 ……………… 1g
- ・みりん ………… 1.5g
- ・豆板醤 ………… お好み量



● ゴールデンウィーク期間の診療体制

4月27日(土)～5月6日(月)の期間、外来診療を休診させていただきます。
定期的な受診をされている方など、お薬の量など早目の確認をお願いいたします。
なお、上記期間の救急外来は通常の土日と同様に対応させていただきます。

- おくすりは足りませんか？
- 気になる症状はありませんか？



**早めの確認
早めの受診を!**



● 緩和ケア病棟ボランティア講習会開催のご案内

緩和ケア病棟で患者さんの療養生活のお手伝い、日常の生活の彩りを添えてくださっているボランティアさんを募集します。ボランティアさんは医療者のケアとは違う視点で患者さんをいつも癒してくださる大切なチームの一員です。
興味をお持ちの方は、この機会にご参加ください。

日時 4月27日(土) 10:00～11:30

場所 緩和ケア病棟

内容 《講座》 ① 緩和ケアの理念と役割
② ボランティア活動上の注意点
③ 活動内容～患者さんとの関わり

《病棟見学》



緩和ケア病棟での日々の暮らし、毎月の行事など様々な場面で、ボランティアの皆さんが活躍しています。

申込・問合せ 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225(直通)

● 療養環境を支える取り組みがスタート

～入院患者さん対象 認知症ケアチームラウンド … 認知症ケアチーム

高齢の患者さんが入院する場合、大きな環境変化が引き金となり認知症の症状が現れたり、悪化することがあります。それにより、入院の目的の治療が妨げられず、安全に回復できるよう医師をはじめとする専門知識をもった多職種チームが、病棟看護師と協力してよりよい環境づくりを目的に巡回を行っています。

ご不明な点、心配なことがありましたら、病棟看護師におたずねください。



医師・看護師、ソーシャルワーカー、管理栄養士など専門的な視点で安全で円滑に治療を受けられるよう寄り添っています。

今年もやります! 看護週間行事のご案内

5月12日、ナイチンゲールの誕生日を皮切りに第29回看護週間が始まります。毎年、地域の皆様とともに「ケアの心」を分かち合い、楽しんでいただけるよう様々な行事を開催しています。どうぞお気軽にお立ち寄りください!

開催期間 5月12日(日) ~ 17日(金)

場所 外来ロビー 1階

12日~
(日)
17日
(金)
期間中終日

- ナイチンゲールパネル展
- 看護師 職場紹介パネル展
看護師が配属されている26部署を写真やイラストで個性豊かに紹介します!



職員手作りの職場紹介パネルが外来ロビーを彩ります!

17日
(金)
10:00~
12:00

- 血管年齢測定
専用の測定器で血管年齢、血液循環の血流状態を測定します。
- ポケットティッシュ プレゼント
看護の日メッセージ入りです。



四方さんの優しい歌声が心に広がるコンサートです。

17日
(金)
16:00~
16:30

- ふれあいミニコンサート
音楽療法士の四方明子さんらと共にほっとする音楽を一緒に楽しみましょう。

看護師のユニフォームがリニューアル

4月より看護師の制服デザインが変更になりました。

白衣に加えて動きやすさと機能性を兼ね備えた紺色とえんじ色のスクラブが登場しました。目印は襟元のピンクのラインです。

新しいユニフォームで気持ちも新たに、患者さんに寄り添った看護を実践してまいります。



日鋼記念病院発 医療・健康情報

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利用ください。

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。

- 4月16日 管理栄養士 身体のことを考えた嗜好飲料の摂り方
- 4月23日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 4月30日 祝日のためお休み
- 5月7日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 5月14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。

マナブ!ウゴク! 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16日(木) 13:30～15:00 13:00開場

場所 地域医療研修センター

テーマ もしもに備える

《講座》 ここまで見てる! 見えてる? MRI
放射線科 課長 安藤孝弘

申込・問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 4月23日 分娩の経過 ほか
 - 5月14日 マタニティー・ヨーガ
- （ヨーガ参加費）** 500円



《両親学級》 10:00～12:00

6月9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

FM76.6 ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 4月15日 いきいき健康レシピ
- 4月22日 おくち元気
- 4月29日 イカワが行く
- 5月6日 医療トピックス
- 5月13日 医療トピックス



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 **FM76.6** 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 **申込不要**

『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 5月8日(水) 13:30～15:30 **場所** 地域医療研修センター

内容 レクチャー「がんサロンとは…?」/ケアレシピ/患者さん同士の語り

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

新元号が発表になり、新年度の始まりといった雰囲気を感じます。

今年も84名の新しい仲間が加わりました。辞令交付式では緊張しながらも、医療人として活躍することを目指す新入職員たちのキラキラした表情に、こちらまで背中を押してもらった気分です。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼

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