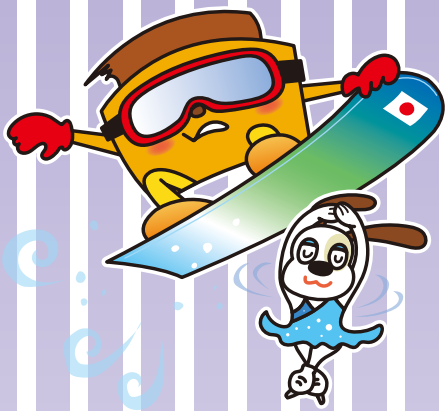
No.371

日鋼記念メディカル情報

平成30年 2月号

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

- 療養病棟 ～安心の療養環境を …… 2～3
- おくち元気 …… 4
  - フッ素活用で虫歯予防
- 栄養通信 …… 5
  - 旬の食材を活用しましょう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - 療養病棟の看護助手さんに密着
- 母恋インフォメーション …… 7
  - 毎年恒例春の行事：外来ロビー創作びな展示
  - 患者図書室ぼこい～新着図書のご案内
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 …… 8

今月のスナップ

節分「みんな、元気になりますように」

2月1日・2日にかけて、院内各所で豆まきが行われました。
1病棟・8病棟の療養にも鬼が登場！「桃太郎」の寸劇を交えながら豆に見立てたボールを投げて、息災を願いました。

療養病棟 ～安心の療養環境を

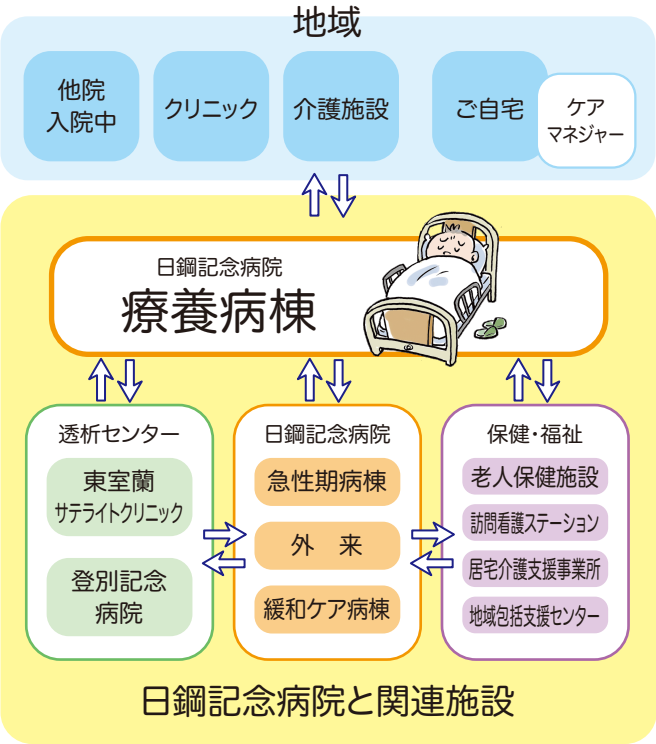
地域連係室 係長　芳野（よしの） 剛介（こうすけ）

昨年７月、当院では療養病棟の病床数を増床しました。院内のみならず地域の病院・施設と密接に連携しながら患者さんの望む回復後の生活につなげることが使命、という療養病棟チームの皆さんにお話を伺いました。

療養病棟とは どのような所？

手術などの専門的な治療は終了したものの、退院後、自宅生活の動作に不安があるという場合も少なくありません。特に高齢者の患者さんにおいては、長期的な医療とともに、身体機能の低下を予防するための医療・介護・リハビリテーション等が必要です。当院には、このような患者さんやご家族を支援する病棟があります。

医師・保健師・看護師・薬剤師・リハビリテーションスタッフ・介護福祉士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門職が、状態に応じた患者さんやご家族の支援を行っています。



たとえば、こんな時…

透析治療のために地域のクリニックに通院中、道で転んで骨折した一人暮らしの鈴木さん(仮名)

手術をしてリハビリ期間も終わり「そろそろ退院できますよ」と先生からお話されました。でも、お風呂に入ったりトイレに行くこと、入院前に受診していたクリニックへの通院など、これまでどおりの生活ができるのかとても不安です。さらに、施設への入所も透析治療があるため難しそうです。

看護師さんに相談したところ療養病棟へ転棟の提案をうけ、判定会議を経て当院での透析を受けながらリハビリを継続することになりました。

判定会議　療養病棟でどのような支援が必要か、それぞれの専門職の目線で意見を出し合います。二つの療養病棟は、継続したリハビリ、透析や酸素投与など医療の必要度に応じてご案内しています。

さまざまな職種が協働し、情報を共有しながらケアの充実や自立に向けた援助を行います。
また、各医療機関との連携を図り地域での療養生活を行えるよう支援をしています。

医師
1病棟

医師
8病棟

合併症の予防、適切な医療の継続が行えるよう日々の診療では、コミュニケーションを大切にしています。

看護師

介護度の高い方の食事も安全に気を配ります。

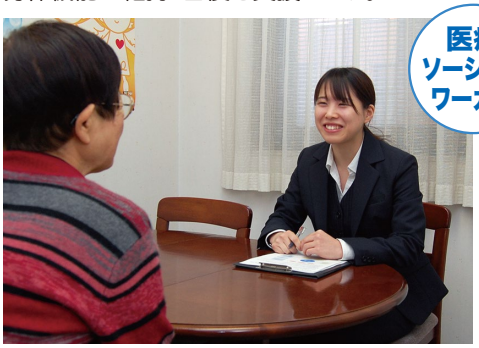
リハビリテーション

理学・作業・言語の分野で退院後の生活を目標に身体機能の維持・回復を支援します。

薬剤師

安全な治療継続に向け、管理・指導を行います。

医療ソーシャルワーカー



必要なサービス調整、転院、施設入所支援を受けられるよう連携し、サポートします。

地域連携室

病院と地域をつなげる窓口として迅速に対応します。

管理栄養士

安全でおいしい食の提供に努めています。

おくち元気 フッ素活用で虫歯予防

口腔管理センター　歯科衛生士　山田由偉（やまだ ゆい）

歯は虫歯菌による酸の影響で虫歯になりますが、唾液などにフッ素があると溶かされた歯の表面が修復力を強化する働きや、虫歯菌の酸を減らす効果があるといわれています。今回は、様々なフッ素による予防方法について紹介します。

フッ素使用の様々な形

洗口法

フッ素の含まれているうがい薬を、そのフッ素濃度に応じて週1～5回とうがいをして虫歯予防を期待するものです。保育園・幼稚園・小学校などで取り入れている施設もあります。

高濃度フッ素塗布

歯科医院や保健センターなどで数か月から半年に1回など、高濃度のフッ素を塗布する方法です。濃度が高いので、毎日ではなく、数か月おきに行うものです。

低濃度フッ素塗布

高濃度のものとは違い、毎日使用するものです。歯磨き粉に含まれているフッ素もそうですが、研磨剤の含まないフッ素ジェルなども市販されていて、トリートメントのような感覚で使用します。歯磨きのあとに使用して、少量の水でうがいをする使い方です。

水道水にフッ素添加

地域によっては、水道水にフッ素が添加されていることがあります。

とりすぎによる悪影響は？

フッ素は、とりすぎることで「急性中毒」「慢性中毒」が起こることがあります。

急性中毒　一度に大量に飲み込んでしまった時に、数分から数時間後に、吐き気、腹痛、下痢、不整脈、昏睡などの症状がでることがありますが、歯磨き粉のチューブを1本飲み込んでしまったりしない限りは問題ありません。

慢性中毒　長い間、過剰なフッ素をとり続けていると起こる歯牙フッ素症があります。歯が生えてくる生後6か月～5歳までの間に過剰にフッ素をとると永久歯に斑点や茶色いシミなどの症状がでることがあります。

子供も大人も、日々の歯磨きにフッ素をプラス！

フッ素での虫歯予防は子どもだけが対象ではありません。成人では加齢によって歯茎がやせ、歯周炎などが原因で歯の根が出てきてしまうことや、高齢者では唾液の減少によって汚れがたまりやすくなり、溶けやすい根の虫歯を進みやすくします。歯の修復力を強化するフッ素の活用は年齢問わず有効です。正しく使って歯を守りましょう！

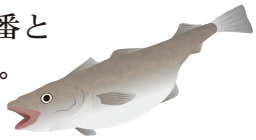
栄養通信 旬の食材を活用しましょう

栄養課
管理栄養士　鈴木（すずき）りりか

2月に入り、本格的な寒さがやってきました。身体が芯から冷える毎日･･･、今回は寒い季節にぴったりな、あったかレシピのご紹介です。

寒い今の時期が美味しい鱈（タラ）

北海道周辺で多く獲れ、この季節は鍋の具材の定番となっているタラは文字通り今、旬をむかえています。



《優秀食材タラの特徴》

良質なたんぱく質を含み、脂肪の量が少ないためヘルシーな食材です。消化にも良いので、子供から年配の方まで安心して食べられます。
また、白身魚の中でもタラはビタミンやミネラルがバランスよく含まれ、特にカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

《美味しいタラの切り身の選び方》

タラは水分量が多く、鮮度が落ちやすい食材です。
購入後はなるべく早いうちに食べるようにしましょう。

◎ 透明感があり、薄ピンク色のもの
◎ アンモニア臭（くさみ）のないもの

タラのブイヤベース

1人の成分値
エネルギー 191kcal / 蛋白質 28.2g / 塩分 1.7g

材料《2人分》

- タラ（切り身）…… 2切れ
- シーフードミックス*…… 150g
- セロリ…… 50g
- たまねぎ…… 1/4個
- すりおろしにんにく…… 小さじ1
- オリーブオイル…… 大さじ1
- パセリ（あれば）…… 少々
- 塩…… ひとつまみ
- こしょう…… 少々

（A）

- カットトマト缶…… 150g
- 白ワイン…… 50ml
- ブイヨン…… 1/2個
- ローリエ…… 1枚
- サフラン（あれば）…… ひとつまみ
- 水…… 250ml

＊ アサリ、有頭エビなど
お好きな魚介類でOK

準備 セロリ、たまねぎはみじん切り、タラは2～3等分に切る。シーフードミックスは解凍し、水気を切っておく。

作り方
① 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りがたったら、セロリ、たまねぎを加えしんなりするまで炒める。
② ①にタラ、シーフードミックス、(A)を加え沸騰したら、弱火にして2～3分煮込む。
③ 一度、鍋からタラを取り出して、さらに15分程煮込む。
④ ③にタラを鍋に戻して2～3分ほど煮込む。
⑤ 塩、こしょうで味を調え器に盛り、パセリを散らす。

院内 探検隊 ハギウダが行く!!

療養病棟の看護助手さんに密着

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

入院環境の整備、入浴の介助、病棟の備品管理、患者さんの移送など、患者さんの快適な療養生活の重要な役割を担います。看護師さんからも「頼りにしてます！」と信頼の厚い療養病棟の看護助手、千葉幸枝さんに密着です。

朝ミーティング　スタッフ同士の情報の連携がとにかく重要

患者さんの検査や入浴時間のスケジュールに合わせて分担。夜勤時の患者さんの様子の報告を受けながら、対応の注意事項などを確認しあいます。
「今日は、移送などが多くなると思うので声かけ合っていきましょう！」

患者さんの移送　大切なコミュニケーションのとき

移送中、患者さんはいろんなお話をしてくれるそうです。
「生活に関わる困りごとや体調に関わること、不安など必要に応じて看護師に報告しますが、昔話やためになる話が聞けて楽しい時間です。」
弾む会話の中にも、看護助手としてアンテナを張っています。

レクリエーション

療養病棟では季節の行事や日々のレクリエーションも盛んです。レクリエーションではなるべく患者さん自身が声を出したり、患者さん同士の関わりを心がけているのだそう。
「リハビリが目的ではありますが、話したり笑顔になると表情もいきいきしてきます。病棟内で知り合いができると生活にもハリがでて、療養も楽しくなりますよね。」
生活の場でもある病棟で患者さんが楽しく暮らしてもらえるように工夫をされてるんですね！

備品管理

ベッド周りや病棟の備品のチェックも大切な仕事です。
「緊急のときに使えないってことになったら患者さんの命に関わりますから…。」

夜 勤　患者さんの体位交換

寝返りがうてない患者さんの身体の向きを看護師さんと一緒に変えます。1日に何度も繰り返します。
「褥瘡などつらい思いさせたくないですしね。」

口腔ケア　歯磨きのお手伝い

患者さんができないところだけをお手伝いしています。
「やってあげたい」という気持ちを抑えつつ、一緒に練習するつもりで見守っています。

看護助手募集　見学・採用試験は随時対応しています。まずは、お問い合わせください。　☎ 0143-24-1616（人事課直通）

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

毎年恒例春の行事：創作びな展示

例年、看護師が所属する全17部署のスタッフが手作りした個性豊かなお雛様を展示しています。ご来院の際はぜひご覧ください。

外来待合ロビーに一足早い春を告げる創作びなの展示を毎年、多くの患者さんが楽しみにしてくださっています。今年も力作ぞろいです！　お楽しみください。

展示期間

2月13日(火) ～3月2日(金)

患者図書室ぼこい～新着図書のご案内

患者図書室に新しく入った本を紹介します。今回は、子供さんと一緒に楽しめる絵本2冊です。病気への理解や向き合い方のヒントが詰まった作品です。

POWER OF LIFE ～縁～　絵本で繋ぐみんなの未来

一般社団法人 滝川青年会議所

滝川市のそらぷちキッズキャンプ支援事業として作成され、難病と闘う約20万人のこどもたちの勇気の一助となるべく、「助け合うことの大切さ」をテーマに物語がつづられた絵本です。

ななつのとびらのひみつ

著　もりしたまゆり

遺伝子と遺伝疾患について、犬の兄弟が森のフクロウハカセから教えてもらう絵本です。

患者図書室 ぼこい
～みんなの医療情報AからZまで～

病気や医療に関する知識を深めていただき、患者やご家族の積極的な医療参加を促す図書室です。

開室時間

月曜日～金曜日 10:00～15:00

休室日 土日・祝祭日・病院休日

患者図書室ボランティア募集　蔵書やパンフレットのご案内　☎ 0143-24-1331（総務課）

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います。

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。

2月20日	理学療法士	糖尿病と運動療法
2月27日	薬剤師	糖尿病とおくすり
3月 6日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
3月13日	医師	糖尿病を詳しく知ろう

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。

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 3月15日(木) 13:30～15:00 13:00開場

場　所 地域医療研修センター

内　容 シリーズ：生活習慣病

《講座》脂質異常症と高尿酸血症

講師　山本哲郎 健診センター センター長

《グループワーク》

申込・問合 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

2月27日　分娩の経過 ほか
3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

4月8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 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひゅー 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。

2月19日　いきいき健康レシピ
2月26日　教えて薬剤師さん
3月 5日　医療トピックス
3月12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！

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 3月7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

インフルエンザ警報発令中

手あらい・咳エチケットの励行を!!

編集後記

寒い日が続いています。地域ではインフルエンザの流行も続いています。先日、院内で行われた手指衛生の講座に出席しました。毎年実施されていますが、いつの間にか自己流にもどって、ブラックライトにかざすとあちらこちらに洗い残しが光っていました。手洗いは自分も、周囲への拡散も防ぐことができます。今こそ正しい手洗いを実践しましょう！ (ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

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