

健康だいち通信

2014
VOL.20
夏
SUMMER

平成26年7月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

夏本番を迎え、今年も
熱中症にご注意ください。



看護部長の挨拶

中村 真由美

外来師長

石田 薫

だいちニュース

新入職員歓迎会

まめ子さんの
健康レシピ

夏野菜をとりましょう!



ナス美さんの
ナースがんばってま〜す
地域ふれあいフェスティバルで
院内見学ツアー開催!

**今回ナス美が院内の
ご案内係に!**

体調を知るシグナル

不整脈 Q&A

肩こりで悩まれている方へ

肩こり体操を始めましょう



院内散策!?

今回は救急救命室を
ぶらり散策してみました

ご意見箱

貴重なご意見

ありがとうございます

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



新看護部長 & 師長紹介



看護部長
中村 真由美
Mayumi Nakamura



看護部長就任にあたり

ご挨拶を申し上げます。

6月1日付けで津山第一病院の看護部長として就任いたしました中村でございます。これまでは、昭和59年に鳥取大学医学部附属病院に助産師として就職し、5月まで副看護部長として勤務しておりました。今回、津山第一病院着任にあたり、ご挨拶を申し上げます。

津山第一病院職員は、「地域住民の皆様へ愛され、信頼される病院を目指す」という病院の理念のもと、患者さまやご家族の方々に「こ

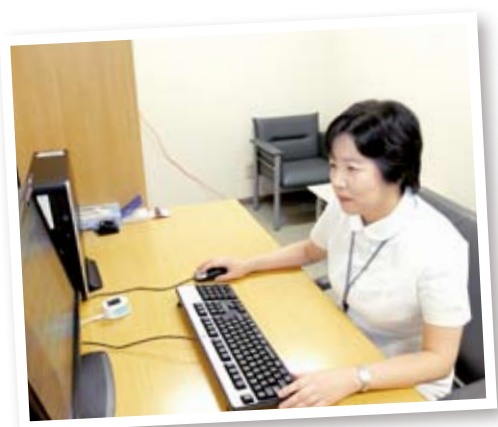
の病院に来てよかった」と実感していただけるような医療・看護の提供に努めております。

これからは、医療や介護が必要になってもできる限り住み慣れた地域に必要な医療や介護サービスを受けながら、安心して自分らしい生活を実現できる支援がさらに求められていきます。当院では、平成21年1月より回復期リハビリテーション病棟、平成26年5月より訪問看護ステーションを開設いた

しました。急性期医療から在宅医療まで、患者さまやご家族が安心して地域で生活できるように、多職種と協働して支援してまいります。

また、今後は鳥取大学医学部附属病院と医療だけでなく、看護師の教育や人事交流を通して連携を深め、より質の高い看護の提供に努めていきたいと考えております。

地域住民の皆様が安心して津山第一病院で医療を受けていただけるよう尽力致しますので、ご指導とご支援のほどよろしくお願い致します。



看護師長(外来)
石田 薫
Kaoru Ishida

平成26年4月より外来師長になりました、石田薫です。
「外来は病院の顔」と言われるようになり、改めて身の引締まる思いであります。

ご来院いただいた患者さまがスタッフとのふれあいの中で、ほっと安心できるような、思わず笑顔がこぼれるような、次回の受診まで頑張るぞ！と前向きな気持ちで過ごしていただけるように・・・そんな外来をめざし、スタッフ一同、明るく元気なパワーを地域の皆様にお届けしたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。



体調を知るシグナル!?

『不整脈Q&A』



PICK UP!

心臓とは?

心臓はゲンコツ大の大きさで、全身に血液を送るポンプの役割です。

心臓は4つの部屋に分かれており、上の左右2つの部屋を「心房」、下の2つの部屋を「心室」といいます。

心房は静脈からの血液を受け取り心室へ送り出し、心室は強い収縮によって血液を全身の臓器に送りだします。

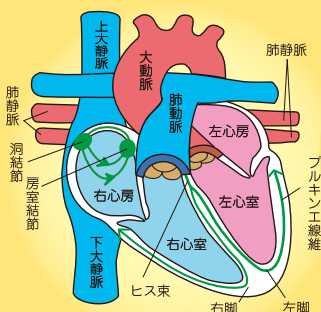
不整脈とは?

絶え間なく動き続ける私達の心臓は一分間に60～80回規則正しく拡張収縮を繰り返し、リズムカルに血液を送り出します。ところが、心臓の筋肉の障害やストレス、他の病気の影響などによりこのリズムが狂ってくる病気が不整脈です。

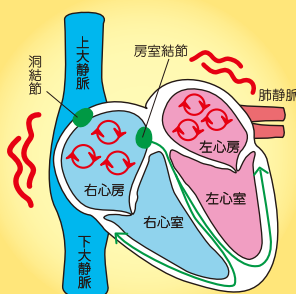
不整脈は脈の打ち方がおかしくなることを意味します。その中には脈が速くなる、脈が遅くなる、脈が時々飛ぶものがあります。症状としては動悸がしたり、脈が飛ぶ感じや胸部不快感、キュッとする胸の痛みなどあります。

また、自覚症状がないのに健康診断の心電図で発見されるような場合もあります。

正常な心臓



心房細動



不整脈と診断されたら

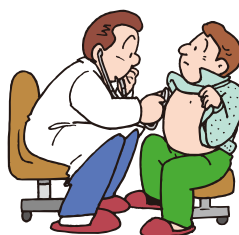
◎心配のし過ぎはストレスとなり症状を繰り返すことになるので、早く医師に相談しましょう。

◎治療の必要がないと言われたら、あまり気にすることなく普通の生活を送りましょう。

◎不整脈発作を誘引するストレス、喫煙、疲労、睡眠不足などに注意しましょう。

◎治療の必要がある不整脈の場合、自己判断で薬を止めると脳梗塞や失神を起こすことがあります。必ず医師の指示に従いましょう。

◎意識がなくなり脈がないということが起きたら、一刻も早く救急車を呼んでもらえるように、家族の方などには伝えておきましょう。



不整脈の治療

◎薬物治療は頻脈性不整脈の第一選択肢として広く行われております。患者さんの不整脈のタイプによって不整脈を止めるお薬や心拍数を下げるお薬、血栓を溶かすお薬など様々な薬剤を組み合わせで治療します。

◎除脈性不整脈にはペースメーカー治療が一般的です。心臓にペースメーカーという機械を埋め込んで、心臓の収縮リズムを元に戻してあげる治療です。

◎カテーテルアブレーション治療は、心臓の中にカテーテルと呼ばれる管を入れて悪い組織を60～70℃で焼灼させる治療法です。不整脈の原因である異常な電気刺激を通さなくさせ、不整脈は起こらなくなります。

次の症状があったら
医師に伝えましょう!

◎ 動悸、脈が飛ぶ感じ

◎ 胸痛、胸のあたりの
不快感や圧迫感

◎ めまい、目の前が
真っ暗になる感じ

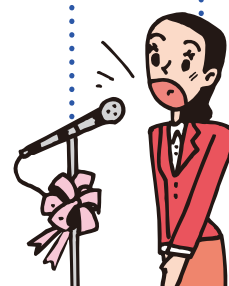
◎ 失神、痙攣など



だいいちニュース
vol.1

新入職員歓迎会を

開催しました。



医療法人平野同仁会の事業計画発表会及び、新入職員歓迎会が平成26年6月11日、津山市内のソシエール津山にて開催されました。

本年の新入職員は38人で、歓迎会には31人が参加しました。新卒者や中途採用者と幅広い人材が入职し先輩職員



が歓迎しました。とりわけ介護事業部門が本年度より本格的に業務をスタートしたことで、ケアマネージャーや介護スタッフ、通所・訪問リハビリテーションなどの、リハビリスタッフが多く入職しました。

まず初めに事業計画について、それぞれの部門長が今年度の目標を発表



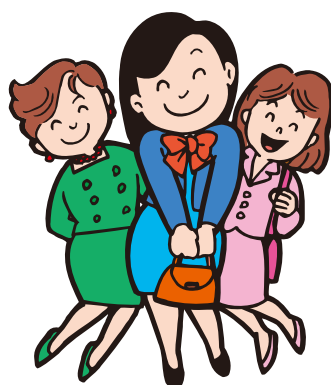
しました。皆で共有することで、同じ方向で頑張っていくことが確認できました。

その後新入

職員歓迎会にて食事を楽しみ、新入職員が一人ずつ入職の挨拶を行いました。個人的な挨拶もあり、とある



リハビリスタッフは巷で流行りの「すしざんまい」のポーズをとり、話題をさらっていました。他にも外来に入職し



たスタッフは「外来大好き!!」と早くも職場になじんだ様子で、外来スタッフから拍手が起きました。
このような会を通して、普段なかなか話ができない他部署との交流もでき、和やかな会となりました。

地域ふれあい フェスティバル

元気もいもい

ナス美さんのナース
がんばってま〜す。

平成 26 年 5 月 11 日 (日)、心地よい日差しと風が吹く中で地域ふれあいフェスティバルを開催しました。フェスティバルは、この中島地域に病院を移転した平成 17 年から開催しており、今回で 9 回目になりました。ここ数年行っていなかった、一般の方向けの院内見学ツアーを合わせて行うこととなり、看護部門も見学ツアーや催しに参加しました。

そこで、今回は院内見学ツアー参加者へ、私、ナス美がご案内係として同行したので、その様子をご報告します。



まずは、参加者の方に白衣を着ていただき写真撮影☆
そのあと 1 階フロアで外来・手術室のスタッフがやっている
身体測定を受け、記録用紙に記入後お持ち帰りいただきました。
そして、医療機器メーカーさんに参加いただいた内視鏡の器材
(内視鏡カメラや人体のシュミレーター)を見たり
実際に触ったりしていただきました。

次に院内を回って部署紹介。
事務部門スタッフによる受付業務から
外来看護師長による救急外来のしくみについて説明し、
手術室見学では電気メスの使用体験をしました。

注意点を聞いて、さあ、体験！
「ジジジッ…」という音と共に、白い煙が
フワーと立ち、独特のにおいに参加者の
みなさんは「うわっ!!!」とびっくりした様子。



通所リハビリテーションでは、リハビリスタッフ
から松葉杖や車椅子、リハビリ用の器材の説明や
体験をしていただきましたが、こちらでは、
大人の方も積極的に楽しんでいただけたのでは
ないでしょうか？

カテーテル検査室で、
臨床工学技士から普段
テレビでしか見ることがない
器材の説明を受け、
実際に間近で見ていただき
ました。参加者のみなさんは
文字通り凝視…(◎o◎)
していました。



参加者は、保育園の年長さんから小学生の低・中学年の方が中心でした。中学生の方の参加もあり、アンケートの結果、今回のことを「いここにも教えてあげたい」と感想をいただきました。また、それぞれ保護者の方の付き添いをいただいておりますが、お子さんの楽しむ様子をご覧になって、一緒に見て楽しんだという感想もいただきました。

今回、募集に対して大変多くの応募をいただき、参加いただけなかった方々へお詫びを申し上げます。

また、次回よりパワーアップした催しを私たち看護部も考えていきたいと思います!!



れんこの院内散策

救急救命室へぶらり

外来へやってきたれんこ。

今回は救急救命室をちらっとご紹介。

あくまで私が独断と偏見で、院内の

気になったものを特集しております。

毎回少しでも興味を持っていただける

よう考えてはおりますが、もし、ご意

見・ご要望などがございましたら、病

院スタッフにお声かけいただくか、ご

意見箱へ投書くださいませ。よろしく

お願い致します。

今回は一般の方は普段あまり入るこ

とのない救急救命室にやってみいま

した。

通常患者さまは診察室に入っていた

たくさんですが、こちらは救急患者さま

に対応するための部屋となっております。

救急車で運ばれた方はまずこちら

に入っていたとき、医師や看護師が対

応することになります。ある程度の処

置はこちらで行うことができますが、

手術が必要な方は手術室へお連れする

ようになります。

こちらには、様々な医療機器があり

ます。一部ですがご紹介いたします。よくテ

レビドラマなどで見るものもあります

ね。壁には何やら色のついた栓やメー
ターがついているものなどが設置され
ています。▼麻酔に使う笑気ガスや酸素が
出てくるところ。色でわかれ
ています。

救急救命室

▲スタッフは常にコミュニケー
ションを図り、情報共有
に努め、チームで患者さま
のケアを行っています。▲麻酔ガス排除装置 … その
名の通り、麻酔ガスを安全確
実に外部に排出するシス
テムです。▲石田師長を中心に明るく元気な外来スタッフです。
また機会があれば広報誌でご紹介させていただきます。▶除細動器 … テレビドラマで
おなじみ。心臓が痙攣し、血
液を送り出すポンプ機能を失
った状態(心室細動)になった
心臓などに対して、電気ショ
ックを与え、正常なリズムに
戻すための機械です。▲採血時に患者さまが不安になら
ないよう声をかけながら行ってい
ます。(写真は当院のスタッフです。)



ごはん*

ピーマンの肉づめ

サラダ*

* ピーマンの肉詰め

ピーマン	(中) 2個
合挽き肉	70g
玉ねぎ	30g
シタケ	10g
人参	5g
卵	10g
塩	一つまみ (0.2g)
こしょう	少々
濃口醤油	小さじ1杯半 (10g)
砂糖	小さじ1杯強 (4g)
しょうが	5g
だし汁	60cc

* ごはん

◎たんぱく質	25.4g	
◎脂質	21.1g	
◎食塩	3.0g	エネルギー
		605Kcal

* サラダ

サニーレタス	10g
トマト	30g
キュウリ	50g
カニかまぼこ	40g
塩	一つまみ (0.2g)
こしょう	少々
マヨネーズ	12g (大さじ一杯弱)

夏野菜といえば…トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、etc.

これらは一年中出回っていますが、夏が旬の野菜です。夏野菜はたっぷりの水分を含むので体温を下げ、種々のビタミンは体を整える働きをします。また、太陽をいっぱい浴びて育った野菜はみずみ



夏を元気に過ごすために
夏野菜をとりましょう!

夏バテや
夏カゼ予防、
疲労回復などに



ずしく、色の濃いものを選ぶのがポイント。抗酸化作用の強い色素を多く含みます。栄養価の高い旬の時期の野菜をしっかりととりましょう。

「ピーマンの肉詰め」の美味しい作り方

- ① ピーマンは縦二つに切ってへたと種を取る。
- ② 玉ねぎ、シタケ、人参はみじん切りにする。
- ③ ひき肉と②でみじん切りにした野菜、卵、塩、こしょうを合わせてよくこねる。
- ④ ③をピーマンの中につめる。
- ⑤ しょうがは千切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮立たせ、④を並べてしょうがをちらし、落し蓋をして煮る。

肩こり体操

肩こりで悩んでいる方に一人でもできる
とっても簡単な体操を紹介します。



- ① イスなどに腰をかけ、肩を上上げる。次に、肩の力を抜いて元の位置までストンと肩を下げる。



- ② 円を描くように肩を回す。



- ③ 水を入れたペットボトルなどをもち、肩の力を抜いて腕を前後に振る。



- ④ 胸の前で手を組み、伸ばした手の方の肩甲骨を外側に動かす。



編集後記



ついにサッカーのW杯が始まりました。
 しかし、編集後記の原稿を書いている“まさに今日”日本のグループリーグ敗退が決定しました。
 4年間目標に向かって努力してきた選手たち。なかなか真似できるものではないなあ、試合後のインタビューを見て感じました。そして、次回4年後のW杯には素晴らしい侍ブルーのプレイを期待したいと思います。
 また、次回の広報誌「健康だいいち通信」もご期待いただければ幸いです。

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

たくさんの貴重なご意見
 ありがとうございました。



※ご意見募集中!! 津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

内容

先日電動車いすで見舞いに来館させていただきましたが、障害者用トイレがあるものと思ひ込み職員にご案内を頼みましたが、そこは普通の女性用のトイレでありとても狭く、電動車いすがやっと入れるものでした。新バリアフリー法に抵触するものであり、障害者が来館しても気軽にトイレぐらい使用できるようにお願いするものです。

対応

貴重なご意見をいただきありがとうございます。また、職員の案内に行き届かない点があり、ご不便をおかけして誠に申し訳ありませんでした。当院にはお体の不自由な方のために各階へ障害者専用トイレを設置しております。適切にご案内できるよう指導してまいります。

内容

スタッフ同士の報告、連絡ができていないのではないのでしょうか。手術後のゆかたをお借りしたいと看護師に言っても他の看護師が5分後に同じことを聞いてくる。次の日にはまた別の看護師が…簡単な事でさうなのにもっとデリケートな事柄が伝わっているとは思えません。仲良しごっこより組織としての連絡、命令を密にしてください。

対応

不快な思いにさせてしまい誠に申し訳ございません。患者様の情報は朝夕のミーティングで連絡しあったり、掲示板等を用いて共有するようになっておりますが、ご指摘のように伝えきれない所があります。メモを活用する等スタッフ間で確実に情報が伝わる方法を検討いたします。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 5月から7月にかけて、日本列島に停滞する前線
- タテ 2: 梅雨の時期に咲く代表的な花
- タテ 3: OFF⇄
- タテ 4: 鶴山公園にある備中〇〇〇
- タテ 5: 野球の試合でピッチャーがバッターに対して投球する場所
- タテ 7: 会合などの事務や運営に携わって面倒を見る役の人
- タテ11: オートバイの略
- タテ12: basket
- タテ14: 津山藩初代藩主〇〇忠政

答え

A	B	C	D	E	F	G

●ヨコのカギ

- ヨコ 2: 2014ワールドカップ日本代表の岡山出身の〇〇〇〇敏弘選手
- ヨコ 6: 昨年20年に一度の式年遷宮をむかえた三重県にある神社
- ヨコ 8: 人の〇〇〇も七十五日
- ヨコ 9: 胡蝶、鈴、洋に共通する花
- ヨコ 10: 東野圭吾の小説「さまよう〇〇〇」
- ヨコ 12: 戦争の抑止力
- ヨコ 13: ジャが〇〇、さつま〇〇
- ヨコ 15: 新潟県や富山県は何地方にある?

1		2	3	4	5
6	7		F		
8	B			9	D
	10		11		
12	E		13	14	C
	G		15	A	

答えはこのページの右下にあります。



医療法人 平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
 TEL(0868)28-2211 FAX(0868)28-2280
 電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

津山第一病院訪問看護ステーション

☎(0868)28-5650 FAX(0868)28-3266

津山第一病院居宅介護支援事業所

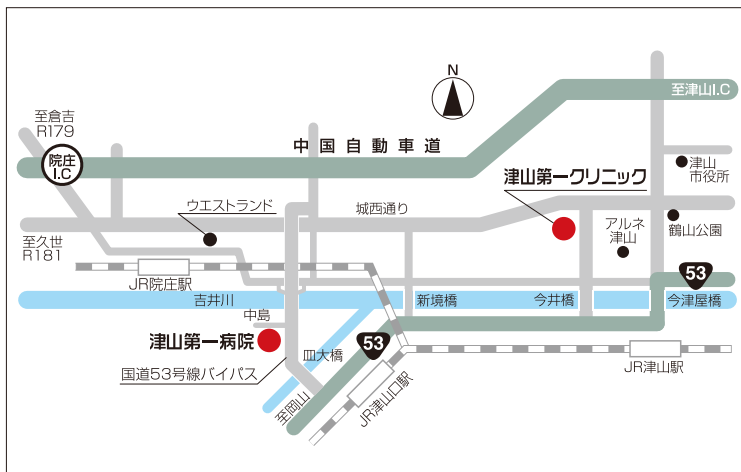
☎(0868)28-5652 FAX(0868)28-3266

津山第一病院通所リハビリテーション

☎(0868)28-5658 FAX(0868)28-3266

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
 TEL(0868)22-1616 FAX(0868)31-3625
 電子メール clinic@tsuyama-1 sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp/clinic



Copyright © 2015 Hironaka Hospital. All Rights Reserved.