

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2019
VOL.38
新春
NEW YEAR

平成31年1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

本年も地域医療に
邁進してまいります。

新年あけまして
おめでとーございます。



新任医師の紹介

上田 毅

病気のイロハ シリーズ⑱ 後編

『不整脈』について

まめ子さんの栄養素のおはなし

腸内環境を整えて

インフルエンザを予防しましょう!

地域を支えるvol.10

ユウユウハウス中島の
ご紹介

ナス美さんのナースがんばってま〜す

- ◎看護研究発表会
- ◎ケーススタディ発表会

食べやすい姿勢で
食事をしましょう!

在宅支援かわら版
訪問看護ステーション



クリスマス
コンサート

防災訓練

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

新任ドクター紹介

10月より津山第一病院へ 着任いたしました

はじめまして。このたび10月に津山第一病院に着任しました、
上田 毅（うえた つよし）と申します。鳥取市の出身で、平成9年鳥取大学
卒です。主な専門は一般外科・消化器外科です。

今まで、主に山陰地方の急性期病院や慢性期病院での勤務を経験して参りました。外科領域に関しましては、いわゆる高度先進的なことはできませんが、腹腔鏡手術を含む標準的な消化器系の手術を習得しております。ただ、山陰の病院はほとんどが医師不足の状態でしたので、むしろ専門外の仕事のほうが多かった印象です。高齢者の保存的治療や、慢性疾患管理、内視鏡検査、褥瘡の予防対策や治療、検診などの経験もある程度ございます。

仕事に取り組む姿勢としましては、患者さんご家族に十分説明し希望に沿った治療を提供すること、そして時代に沿った正しい治療を行うことを信条にしております。ごくごく当たり前の事ではありますが、怠けて逸脱しないよう日々心掛けております。

また、高齢化社会の中では思うような治療ができない身体の方もたくさんいらっしゃいますので、一人一人の身体状況に合わせ、よりよく、無理のない医療ができるよう常に考えております。

病院の周辺は田畑が広がり川も流れ、個人的にはとてもなじみ、落ち着きます。天気も山陰側より晴天が多く、夕焼けがきれいなのが印象的です。新しい勤務地で慣れるまでに多少お時間を頂くと存じますが、今までの経験をもとに、幅広く地域医療に貢献できるよう、さらに精進いたします。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



上田 毅

Tsuyoshi Ueta

Profile

【担当】外科・消化器外科

■出身大学／鳥取大学



戴しました。

当日は看護実習に来ていた学生にも参加してもらい、消防署からお越しいただいた方からアドバイスも頂戴しました。

ためのものです。

平成30年11月15日（木）に津山第一病院内で防災訓練を行いました。これは当院のスタッフが患者役とスタッフ役に分かれ、出火場所から安全な所へ避難誘導し、緊急時の対応について理解・実践できるようにするためのものです。



防災訓練を実施！





新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては新たな気持ちで健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、新年を迎えるにあたり、次年度に向けての振り返りや新たな目標を見定めた計画案を思い浮かべながら、年末から駆け込みで進めてまいりました。その中で毎年の取り組みである「看護研究発表会」と、看護師2年目に行う「ケーススタディ発表会」を開催しました。どちらの取り組みも年度初めから始まり、自己の課題・目標を見つけて計画書に書き起こし、調査・研究・文書作成と進めて発表会へと辿りついた、担当者の汗と努力の結晶です。



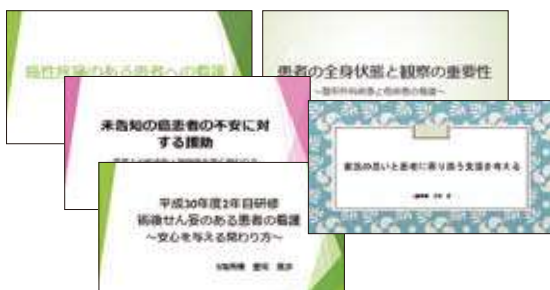
本年も
よろしくお願
いいたします

看護研究発表会

今年度の「看護研究」では、現在の社会背景を課題とした、患者さんや利用者さんの認知度を図りながら自らの現在を振り返り、課題を洗い出して改善に取り組んだ研究や、業務手順など現場スタッフの理解や実践状況を調査しながら、改善や注視することを見つけ出し、今後に繋げるという研究もありました。どの研究も常日頃から課題となることですが、以前にも増してその取り組み方や協力者の理解と協力により、聴講者から好評をいただきました。



ケーススタディ発表会



れませんが、そんなときだからこそ自分を振り返り、理想とした看護師像や望ましい看護が提供できる自分であるのかを振り返るのは大切なことです。

また、2年目看護師のケーススタディは、自己の経験を振り返り、心に引っかかったこと、疑問や困ったことなどを事例をもとに参考文献と照らし合わせながら考えて、今後のよりよい看護に活かせるよう取り組みました。

看護ケアの力はどんなに磨いても足りないことはありません。日々の業務にやっと追いつけている状況かもし

新年を迎えるにあたり、さらなる自己の成長とよりよい看護提供ができる看護者の一人となれるよう気持ちを新たに、看護に務めてまいります。



後編

『不整脈』について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

・昭和47年 京都府立医科大学卒
 ・日本内科学会 専門医
 ・日本消化器病学会 専門医
 ・日本消化器内視鏡学会 専門医
 ・日本ドック学会 認定医

① 期外収縮

まず、検診などの結果で良く相談にみえるのが、①の期外収縮です。これは殆どの場合、無害であることが多い不整脈です。しかし一度は来院して相談して欲しいと思います。みなさんには時々脈が飛ぶことでわかります。

② 徐脈

今回は不整脈についての一般的なお話をしました。今回はより具体的に説明したいと思います。すべてを言い尽くすのは難しいので、日常しばしばみられるものと、放置すると致命的になるものについてお話しします。

前回ご紹介した脈が乱れる3つのタイプ、①、②、③の説明をします。

脈が乱れる3つのタイプ

① 期外収縮

- 心房性期外収縮
- 心室性期外収縮

② 徐脈

- 洞不全症候群
- 房室ブロック

③ 頻脈

- 心房頻脈
- 心房細動(粗動)
- 発作性上室性頻拍
- 心室頻拍
- 心室細動
- WPW症候群



③ 頻脈

③に分類される頻脈は何もしないのに突然始まる動悸です。1分間に120以上の

脈拍になると感じてきます。また、全く不規則に打つ脈は病的です。脈拍が150を越えると血圧が下がって脈が触れにくくなり、同時に冷や汗や息苦しさが出てきます。こんな場合はすぐに救急車を呼んでください。これも薬剤による治療や電気ショックによる有効な治療法があります。

また、心房細動や他の頻脈性不整脈に対しても様々な抗不整脈剤が開発されています。安心して相談してください。誌面も少し残っていますので、心臓の検査について少し説明しましょう。

心臓の検査方法

トレッドミル検査

ローラーベルトの上を歩いてもらい、心臓に負荷をかけて安静時には出なかった不整脈を見つげたり、冠動脈(心臓を養う血管です)の狭窄状態をみるものです。狭心症の診断には欠かせません。

ホルター心電図検査

腰に小型の機器を1日着けてもらい、中でテープを回してその日のうちに不整脈がどの時間帯に多く出ているかをみます。これも幽霊のように神出鬼没な不整脈を見つげ出すのに欠かせません。

心電図検査

ベッドに横になり、吸盤を沢山つけて測るものです。不整脈の診断には欠かせません。

心臓エコー検査

心臓の動き、筋肉の厚さや変形の度合いを測定したり、弁の動きそれに血栓の有無を調べたりします。

以上で不整脈の話は終わりますが、最後にまた寺田先生の格言を一つ。

先生の奥様が結核にかかられていた時に、その病床で贈られた言葉だそうです。『健康な人には病気になる心配があるが、病人には回復するという楽しみがある』、解釈によっては少し皮肉っぽく聞こえるのは私だけでしょうか？

クリスマス コンサート



12月23日(日)に津山第一病院でクリスマスコンサートを行いました。津山工業高等専門学校の歌唱部の方、総勢20名にお越しいただきました。当日はアンコールも飛び出す大盛況となりました。患者さん、ご家族さんだけでなく、お越しいただいた皆さんに楽しんでいただけたのではと思います。

津山高専の歌唱部は同校の吹奏楽部と共に2019年1月20日(日)にアルネ津山にあるペルフォール津山で合同定期演奏会を入場無料で開催されるそうなので興味のある方はそちらにも是非ご参加ください。



食べやすい姿勢で食事をしましょう!!

最近では高齢者の誤嚥性肺炎が増えています。誤嚥により食べ物や水分とともに細菌が気管に入ることによって発症するのが誤嚥性肺炎です。原因の一つとして食事の姿勢があります。皆さんはどのような姿勢で食事をしていますか。食事の姿勢を整えて、安全に美味しく食事をしましょう。

食べやすい姿勢

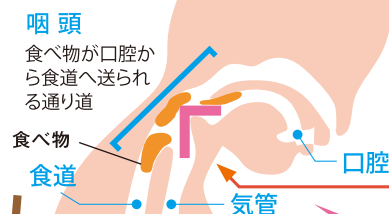
基本的な姿勢

- ① 足は床につける
(足が浮く場合は、座面が低い椅子または足台を使用しましょう)
- ② 背もたれのある椅子に深く座る
- ③ 背筋をのばして顎を引き、少し前かがみ
(背中が丸くなる方は背中にクッションやバスタオルを入れて身体を安定させましょう)
- ④ テーブルはひじが
置けるくらいの高さにする
- ⑤ 体とテーブルの間は
こぶし1つ分くらいあける



飲み込みやすい姿勢は

『やや前かがみ』



あごと胸の間に横指3~4本入るスペース



何故、『少し前かがみ?』

前かがみになると咽頭(食べ物の通り道。口から食道までのこと)から気管への角度がつき、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。 → 誤嚥しにくくなります

地域を支える

Vol.10



す。避難訓練時には佐良山消防分団や地域の皆様にご協力をお願いしています。また、津山西中学校プラス



に新築オープンし、今年で9年目を迎えました。広い敷地に平屋建て30床の小さな施設ですが、手厚い看護介護と四季折々の行事で、入居者の皆様にご満足していただけるよう日々努力しています。また、レクボランティア様の来所、地域の皆様との交流を通じて、開かれた施設を目指しています。（詳しくはホームページをご覧ください。）

地域にあつて、地域に信頼される施設でありたいと思っています。



有料老人ホーム「ユウユウハウス中島」は、第一病院のすぐ近く津山市中島に平成22年3月

間」だと感じていたことをめざしています。お気軽に見学においでください。お待ちしております。



介護付き有料老人ホーム

ユウユウハウス中島

〒708-0871 岡山県津山市中島179-1

TEL.0868-28-7100



バンドによるクリスマスコンサート、中学生のチャレンジワーク（介護体験）、誕生寺支援学校職場実習の取組、秋祭りでのだんじり来所、ハロウィンでの子供たち来所など、地域との結びつきを大切にしています。

現在入居者の皆様の平均年齢は89歳。支援から介護までの方が入所され、看取りも積極的にさせていただきます。これまでの人生を大切にしながら、お客様としてまた人生の先輩として尊敬し、ユウユウハウスが「いつも心地よい空間」だと感じていたことをめざしています。

在宅支援かわら版

私たち津山第一病院訪問看護ステーションは、平成26年に開設され5年が経過しました。開設時と比較してスタッフも増えにぎやかになりました。

津山第一病院訪問看護ステーションでは、疾患や障害があっても、

「慣れ親しんだ自宅で暮らしたい」と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護の利用について説明をします。

- ◎ 医療保険または介護保険に
応じた割合のご負担になります。
- ◎ 料金は1〜3割負担です。

65歳未満の方や介護保険の認定を受けていない方も、ご利用いただけます。

こんな悩みはありませんか？

- やつと退院できたけど退院後の生活が心配。
- 床ずれの処置をどうしたらいいのだろうか？
- もう少し動けるようになりたい。
- 一人で心細い、相談相手がほしい。



おもなサービス内容

- 医師の指示による医療処置
床ずれの手当、各種力テール管理など。
- 在宅リハビリテーション
機能回復や維持、歩行訓練など。
- 療養上のお世話
体の清拭、食事、排せつなどの生活介助を行います。
- 認知症ケア・ターミナルケア
認知症看護や終末期看護や生活相談など。
- 介護予防
介護についてのご相談、ご質問にお答えします。
- 諸機関との連絡調整
主治医や福祉サービス提供機関と調整を行います。



腸内環境を整えて インフルエンザを予防しましょう！

冬の乾燥した季節になるとインフルエンザや風邪にかかりやすくなります。その原因は、身体の免疫力の低下が影響しています。また便秘も腸内環境を悪化させ免疫力が低下してしまう原因の一つです。この免疫力のもとになる免疫細胞が作られるのは、約7割が腸に集中しています。免疫力を高めるためには腸内環境を正常に整えることが必要です。腸内環境を良好に保つためには生きた微生物（プロバイオティクス）を取り込むことで免疫力がアップし、インフルエンザを寄せ付けません。このプロバイオティクスは発酵食品に多く含まれています。ここで腸内細菌の種類についてご紹介します。

腸内細菌は作用によって3種類に分類されます

- ① **善玉菌** 免疫力を上げ、病原菌や腐敗菌の抗菌作用や食物の消化吸収を助け、便秘や下痢の予防効果があります。代表的な菌にビフィズス菌や乳酸菌があります。
- ② **悪玉菌** 身体に悪い影響を及ぼすとされ、代表的な菌にウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌（有毒株）があります。
- ③ **日和見菌** 健康な時はおとなしくしていますが、身体が弱ったりすると腸内で悪い働きをします。代表的な菌に大腸菌（無毒株）・連鎖球菌があります。

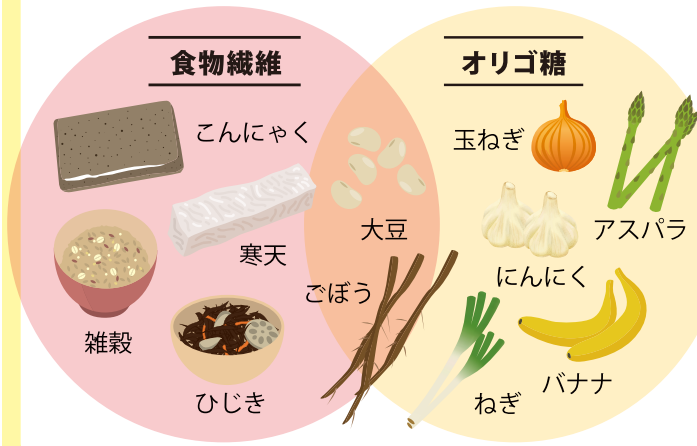
善玉菌を含む食品は下の表①のように、納豆・みそ・ヨーグルトなどがあります。善玉菌のエサとなる食品は、下の表②のように、野菜に含まれる食物繊維や、オリゴ糖があります。①と②を組み合わせることをおすすめします。

年末年始に暴飲暴食が続き、胃腸に負担がかかっている方は、インフルエンザを予防するためにも腸内環境を整える食品を摂り入れましょう。

① 善玉菌を含む食品



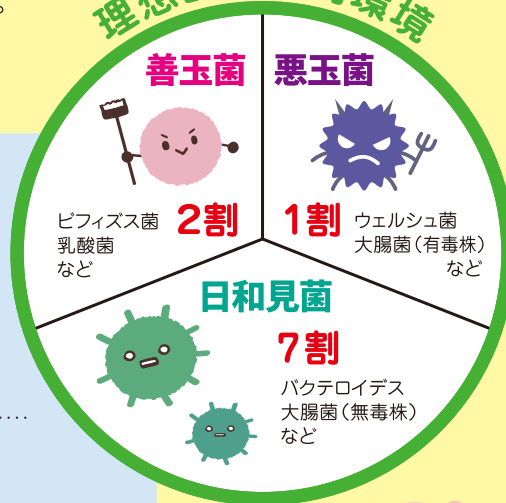
② 善玉菌のエサとなる食品



知識もりもり
栄養素の
おはなし

VOL.5

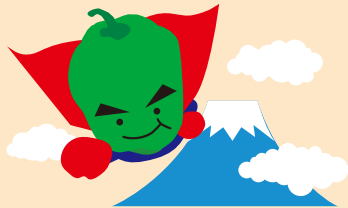
理想的な腸内環境



オススメの 組み合わせ

「キムチ」×「納豆」
「バナナ」×「ヨーグルト」
などいかがですか？

編集後記



平成最後の冬がやって来ました。今年は例年より温かいという予想が出ていますが、それでもやはり寒い日、雪が積もる日はありますので、皆さんもご自愛ください。

新しい元号は未だ謎ですが頭文字が明治のM、大正のT、昭和のS、平成のHは使われないので、頭文字Kになるのでは?という見方もあるようです。真相は…?

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

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: “○○雷同” 自分にしっかりと考えた考えがなく、他人の言動にすぐ同調すること

タテ2: 美観地区があるのは

タテ3: 健康のため毎日歩いています

タテ4: 地上 ⇄ ○○

タテ7: 世界六大大陸の中で一番大きな大陸

タテ9: ○○○の道も一歩から

タテ11: 童歌 ♪ あんたがたどこさ ○○○
○○どこさ 熊本さ〜♪

タテ12: やま○○、第六○○、直○○

●ヨコのカギ

ヨコ1: 節分の時にする豆まきの掛け声
「鬼は外! ○○○○!」

ヨコ5: ことわざ 溺れる者は○○をも掴む

ヨコ6: 春の七草や、体調不良の時に食べるもの

ヨコ8: 早口言葉の定番「新春シャンソン○○○」

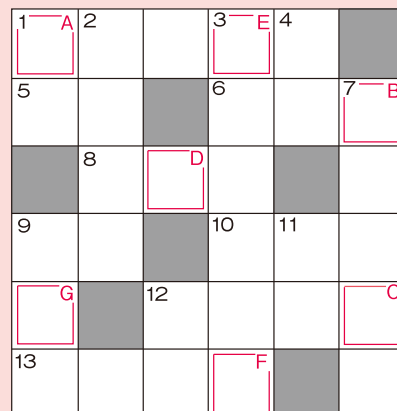
ヨコ9: 風邪をひくと鼻水や○○がでます

ヨコ10: 女子フギアスケートグランプリファイナル2018で優勝した○○○梨花さん

ヨコ12: 英語でNurse 日本語では

ヨコ13: 居間 ○○○○ルーム

答え



A	B	C	D	E	F	G

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-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

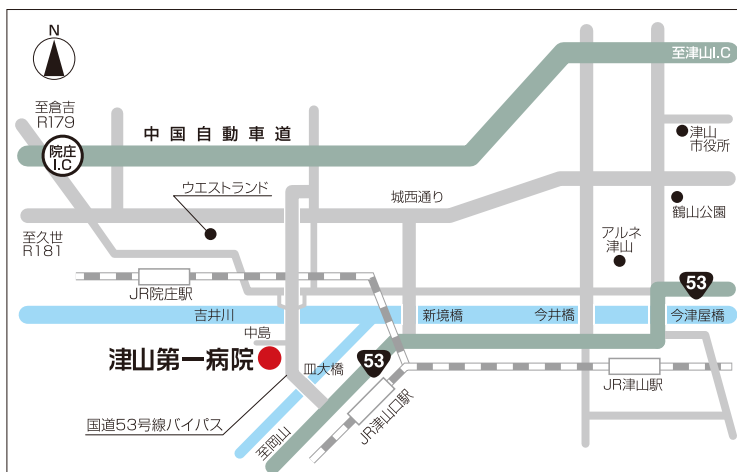
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2018 Tsuyama Daiichi Hospital. All Rights Reserved.