

HUMAN

Vol.289 | 2016.5

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

心臓リハビリテーション室

モバイルナースステーションってご存知ですか？

セカンドオピニオン外来のご利用について

頭の体操

さくらの森通信

行事食

sakura's kitchen

第11回 さくら市民公開講座

GWの外来・リハビリ診療のお知らせ

地震等の震災に備えて

特集・栄養管理センター



地震等の震災に備えて

地震等の震災に備え、ご家庭での対策・備蓄は十分でしょうか。平成23年3月に発生した東日本大震災では物流の混乱等により、満足に食糧を調達できたのが災害発生後3日目以降、電気の復旧は1週間以上、水道の復旧に10日以上の時間を要した地域もありました。

しかし、東日本大震災が起こる前は、「日本では物資が届くのが早いから、1日分の備蓄程度でも良い」といった考えもあり、現時点でも「何を・何日分蓄えましょう」といった明確な決まりはありません。

4月には熊本県でも最大震度7を観測する地震が発生しており、日本に住む限り、地震は他人事ではありません。今回は栄養士より家庭で用意しておくべき備蓄のうち、食材に焦点を絞ってお話をさせていただきます。

はじめに、最低でも3日分の備蓄食材をイメージしてください。

※理想は1週間分です

1日3ℓの水・調理不要の食材を基本に、それらを取り分ける衛生用品も揃えます。衛生用品では、紙コップや紙皿、スプーン等以外にも、ビニール袋の用意をお勧めします。ビニール袋は手が汚れているときは手袋に、食材を小分けにしたときはラップ代わりにもなります。お湯が沸かせられれば、この袋に食材を入れて湯煎や簡単な調理もできます。これらを家の決まった場所に保管し、数日だけでもすぐに持ち出せるようにまとめておくことをお勧めします。

次に乳幼児や高齢者、アレルギーや病気で食べられるものが制限されるご家族がいる場合は、そのかたにあった食糧を、1週間を目標に用意して頂きたいです。



特別な物資はなかなか届かないことがあり、実際に避難所より「離乳食にカップヌードルをやらわらかくして与えた」、「特別な要望は言いづらい」、「何が入っているか不安でも残しづらい」といった報告もあります。また、いざという時に食べられないでは困るので、一度、普段の状態で召し上がって、硬さや準備の手順を確認してから、備蓄されることをお勧めします。

〈母乳・ミルクを飲んでいる子どもがいる場合〉

母乳は災害時のストレスで出なくなることもあります。粉ミルクと水、カセットコンロ、鍋、紙コップ、スプーン、ウエットティッシュ等、最低でもミルクを作る用意をしておいてください。

〈離乳食を食べている子どもがいる場合〉

離乳食の時期に合わせ、硬さだけでなく、食べさせたことのある食材でできたものを用意してください。市販のベビーフードも便利ですが、様々な食材が入っていることもあるので注意が必要です。おかずも一緒に食べられる雑炊を選ぶのも1つの方法です。うがいができない子供には歯を拭くシートもあると良いです。

〈その他、食べるものが制限されるかたがいる場合〉

まずは食べられないものを明確にしてください。栄養士が指定された食材を提供しないようにするとき、基本的には食品に表示されている原材料を見て判断をします。

最近では果物アレルギーも多いですが、煩雑な現場では「○○科の果物が食べられない」と伝えるより、「りんごが食べられない」といったように具体的に食べられないものを伝えたほうが、間違いが少なく安全です。情報を記入したメモの準備もお勧めします。

災害時の病院では、どうしても負傷した人への対応が優先されると考えられます。また、公的な施設でも普段の利用数の何十倍のかたの備蓄を1週間十分に揃えられる所は限られます。

今回は栄養士の目線で備蓄の食糧を中心に考えさせて頂きましたが、その他のものも含め、各家庭での備えが重要です。これを読み、ご家族で話し合いでもして頂ければ幸いです。



当院では熊本地震に対する医療支援活動としてSMATチームを派遣し、ドクターカー2台にて熊本県の南阿蘇に出動いたしました。

ナース物語

私の目指すもの

EPA(経済連携協定)看護師候補生 エリサベルタ・ギンティン

私はエリサと申します。2013年にインドネシアからまいりました。日本に来る前にサウジアラビアでERと脳外科に5年間ぐらい勤めていました。看護師として看護技術に興味があるので、インドネシアだけでなく海外でも看護師の仕事をやりたいと思います。日本の高い技術は世界中に認められていますので、看護師として日本で勤めたいと思いました。看護師として働くためには免許が必要でインドネシアとサウジアラビアの看護師の免許を持っています。それぞれの国で看護師として働くためには看護師国家試験を受けて、免許をとらなければなりません。日本も同じで、日本の看護師国家試験を受けなければなりません。いろんなテストを受け、2007年に調印された日本・インドネシア経済連携協定(EPA)に基づき、2013年からさくら総合病院で勤めています。看護師候補生として働きながら、日本の国家試験を受けるために勉強できることになりました。日本に来る前にいろんな情報をいただきました。日本の高い技術だけでなく、日本人の働き方とか、日本の文化とか、私の今までの生活と違うので、ちょっと不安でした。しかもイスラム教徒として宗教のルールは守らなければなりません。できるかどうかわからないので不安でした。でも、さくら総合病院に来て、全ての不安がなくなりました。優しい先輩たち、さくら総合病院のスタッフの方々からいろんなサポートをいただき感謝しています。勉強の時間が足りませんが、

皆が優しくしてくれて、毎日楽しく仕事ができるので嬉しいです。しかし、勉強の時間が足りないとか、楽しい生活とかを言い訳にせず、日本に来た目的を忘れず、日本の看護技術を習得(しゅうとく)し、日本とインドネシアでその技術に役に立てることができるようにしたいと思います。そのためには日本の看護師国家試験に合格しなければなりません。国家試験は日本人と同じ日本語の試験なので、とても難しいです。今日は日本インドネシア協会から表彰状をいただき、ありがとうございました。努力をちゃんと見守ってくれる人たちがいるので、もっともっと頑張りたいと思います。



今年の看護師国家試験は終わったのですが、まだ結果が出ていません。どんな結果でも前に進まなければなりません。日本の看護技術を獲得することは、自分の力だけではできないので、さくら総合病院の皆様のご協力をお願いしたいと思います。これからもよろしくお願いたします。



歯科助手

白川 美香

Mika Shirakawa

一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



准看護師

岡本 磨奈美

Manami Okamoto

一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



看護師

矢代 英里奈

Erina Yashiro

一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



看護師

尾辻 実穂

Miho Otsuji

一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



事務職員

加藤 篤

Atushi Kato

経験がない分、努力で補います。みなさん、ご指導よろしくお願いたします。



視能訓練士

舟橋 亜紀

Aki Funahashi

精一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。



看護師

竹中 美緒子

Mioko Takenaka

初心に戻り頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



看護師

井森 友美

Tomomi Imori

一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。

3月に入職した職員紹介

はじめまして。

心臓病をお持ちの患者さんへ 心臓リハビリテーション室

当院では、心臓病をお持ちの患者さんに対して心臓リハビリテーションを提供しています。心臓リハビリテーションとは、自分の病気のことを知ることから始まり、患者さんごとの運動指導、安全管理、危険因子管理、心のケアなどを総合的に行なうものです。

心筋梗塞、狭心症、心不全、閉塞性動脈硬化症をお持ちの患者さんが対象で、急性期のリスク管理が必要な方から回復期・維持期など維持・改善を目的に行う方まで幅広く対応しています。運動療法はウォーキングや自転車漕ぎなどの有酸素運動、ストレッチ、筋力訓練があります。

心肺運動負荷試験(CPX)を用い、安全な運動の強さを設定し運動処方します。

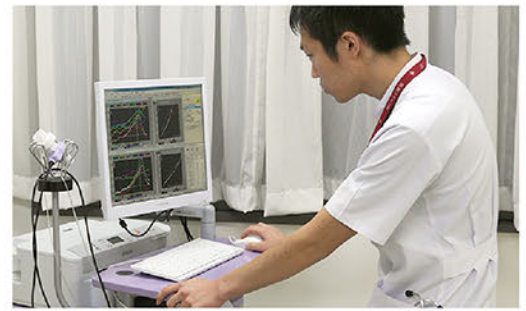
- ① 運動の時間: 最初は10~15分程度、最終的には30~60分程度
- ② 運動の強さ: 楽である~ややきつい程度の強さ
- ③ 運動の頻度: 週3回以上

心臓リハビリテーションを行なうことにより、以下の効果があります。

- 運動することによって、酸素の取り込みがよくなり、心臓の働きを助けます。
- 体力が回復して楽に動けるようになります。
- 不安やうつから解放されます。
- 狭心症や心不全の症状が軽くなります。
- 生活習慣病の危険因子(血圧・血糖値など)がよくなります。
- 自律神経の働きがよくなる事で血圧・脈拍が安定し、不整脈が起きにくくなる。
- 血液凝固因子が安定し、血栓ができにくくなる。
- 心筋梗塞や心不全の再発や突然死が減り、死亡率が減少します。

心臓リハビリテーションは大きく3つ(急性期・回復期・維持期)に分けられます。

	訓練場所	訓練内容
急性期	ICU/CCU	機能的な評価、座位・立位訓練など
回復期	一般病棟・外来	心肺運動負荷試験、運動処方、運動療法、集団療法、食事や服薬指導、カウンセリング、復職支援など
維持期	療養病棟・外来・施設での運動	運動処方、運動療法、集団療法など



2月1日よりD棟1階に
心臓リハビリテーション室を開設いたしました。
心臓病をお持ちの方で運動をしたいけど、
どのように行なって良いのか
わからない方!! 運動習慣のない方!!
ぜひ循環器センターに御相談ください。

安心安全な看護の提供 モバイルナースステーションって ご存知ですか?

当院ではラップトップ型のパソコンを用いた「モバイルナースステーション」を2014年より導入することにより、患者さんの傍にいながらにして、データや画像の確認、記録をとることが可能になりました。

また、医師がこの「モバイルナースステーション」を使用して、ベッドから離れることのできない患者さんに、直接データや画像を見せてご説明できるようになりました。

「モバイルナースステーション」にはラップトップ型のパソコンの他に、点滴や個人情報を読み取るバーコードリーダー、感染グッズ(手袋・環境清拭用ワイプ・エプロン・手指消毒液)、針すてBOXを標準装備することにより『安心安全な看護の提供』に挑戦しています。





セカンドオピニオン 外来のご利用について

他院を受診されている方を対象に、当院の医師に専門的な意見を求めたり、治療方法に関して説明を受けることができます。患者さん自身が納得して治療を受けていただくため、病状や治療内容、診断等について理解し、今後の治療方針について主治医以外の意見（セカンドオピニオン）を聞く事ができる外来です。

その診断・治療法に迷ったら——

主治医から説明された病状や診断、治療方針について、患者さんご自身またはご家族が十分な理解や納得が得られない場合に、このセカンドオピニオンを受けることで、主治医の意見を違った角度でも検討することができ、もし同じ診断や治療方針が説明された場合でも、病気に対する理解が深まることもあります。また、別の治療法が提案された場合には選択の幅が広がり、納得して治療に臨むことができます。

当院のセカンドオピニオン外来は、患者さんやご家族が納得のいく医療を受けられるようサポートする窓口です。主治医にセカンドオピニオンのための診療情報提供書（紹介状）を書いてもらいます。

セカンドオピニオンのご説明内容は、当方から書面にて主治医にお知らせいたします。いまの時代、主治医以外の医師にセカンドオピニオンを求めることは、ためらう必要はなく、快く診療情報提供書を記載するのは、医師としての当たり前の業務です。

医療を受けるにあたり困ったり迷った時には、絶対にそのままにせず、いろいろな意見を聞いて理解と納得を得るようにしてください。

地域連携室まで、お気軽にお問い合わせください

セカンドオピニオン外来 | 診察

お申し込み(予約制) TEL:0587-95-0015

基本料金(30分)10,800円 | (経過30分毎)5,400円

※セカンドオピニオン外来は自由診療で行ないますので、健康保険は適応できません。予めご了承ください。

頭の体操

数独 (ナンバープレース)

数独の 解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1	8		2	6		3	5	9	4
	3		7			1			6
難易度 ★		9			2	5		1	
			3	1			9		7
		2			6	4	3	8	5
	9	4	5		8		2		
			4	2		8	6	7	
					4		1		
	1	6	8	7	3				2

問題 2		5		2					8	
			2	3	8				6	4
難易度 ★★	6	3					7	1		
	3						6	4		
	8	2		5			4	6		
			9		1				2	5
		9		1				5	4	
		4		6	7					8
	1						2	7	3	



患者さんのためのLibrary

さくらの森通信

C棟2階 脳卒中脊椎脊髄センター前

開室時間

月曜日～金曜日

10:00～12:00

13:00～16:00

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。



今月の図書紹介
**娘になつた妻、
のぶ代へ**
大山のぶ代
「認知症」介護日記

砂川 啓介 著

声優として26年間ドラえもんの声を演じた妻 大山のぶ代が2008年に脳梗塞で倒れ、2012年秋、認知症と診断された一。料理上手だった妻が突然、何も作れなくなる。ふいに家を飛び出し、タクシーに乗って行方不明になる。気性が荒くなり、些細なことに大声で怒り出す。夜中に幻覚を見る。お風呂に入らなくなる。廊下で排便をする——、次々と現れる症状に戸惑う砂川さんの心境が生々しく綴られます。

全国460万人以上の認知症患者とその家族へ綴る、老老介護のエッセイ集です。

行事食

さくら総合病院
栄養管理センター

ちらし寿司とひなあられ

今月から、入院中の患者様に提供された行事食について紹介していきます。今月は3月に提供された行事食です。

3月3日は『ひなまつり』ということで色鮮やかなちらし寿司を、デザートにはひなあられを用意しました。少しでも春を感じて頂けたら幸いです。

献立

ちらし寿司、白菜のゆかり和え、金平ごぼう、清まし汁、ひなあられ



栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導、【外来・入院】食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。



sakura's kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
美味しい&ヘルシー
レシピ

簡単に作れて、疲労回復・殺菌効果・不眠解消と様々な効能が期待できるサラダです。

新人参と新玉ねぎの和風サラダ

[材料:2人分]

- 新人参……………小1個
- 新玉ねぎ……………小1個
- かいわれ……………1/2パック
- 鰹節……………1/2パック
- 白だし……………大1.5
- ごま油……………大1

[調理方法]

1. 玉ねぎを薄くスライスして水に晒します。人参は千切りにし、かいわれは根を切り落として種を取ります。
2. 玉ねぎの水気をよくふいて、皿に盛ります。
3. 人参、かいわれ、鰹節の順に盛り付けます。
4. 白だし、ごま油の順で回しかけたら完成です。

ひとことポイント

柔らかくて甘く、みずみずしい新人参は春にしか味わえません。β-カロテンは外側の皮の付近に多く含まれます。ドレッシングをかけたり、油と一緒に調理することで吸収力がアップします。皮を剥がさずにいただきます。

第11回さくら市民公開講座

脳卒中

地域に健康と安心を

お気軽に参加できる健康チェックから脳卒中のあれこれ、予防・リハビリについてなどを脳神経外科医師、理学療法士、管理栄養士からわかりやすくお話しいたします。

寝たきりにならないため知ろう、学ぼう

参加費 無料
事前申込不要

手話の同時通訳も
あります

平成28年5月14日(土)

大口町民会館 13時～16時 13時受付開始

[第1部 健康チェック] 13時00分～13時50分

- 血圧測定 ■ 介護相談 ■ 手洗いチェック
- 栄養相談 ■ ロコモ体操 ■ ハンド・トリートメント

[第2部] 13時50分～16時00分

■ 開会の挨拶…………… さくら市民公開講座実行委員長 **西良 雅夫**

■ 講演1,2,3…………… 座長 さくら総合病院 副院長 **秦 誠 宏**

講演1 さくら総合病院 脳神経外科医師 **江口 馨**

講演2 さくら総合病院 理学療法士 **平澤 勉**

講演3 さくら総合病院 管理栄養士 **加藤 未紗**

■ 閉会の挨拶…………… さくら総合病院 院長 **小林 豊**

※内容および時間は一部変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

主 催 ● さくら市民公開講座 事務局
後 援 ● 尾北医師会 / 小牧市医師会 / 大口町 / 扶桑町 / 犬山市 / 小牧市 / 江南市
お問合せ ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711(代表)

GWの外来リハビリ診療のお知らせ

	4/29 金曜日	4/30 土曜日	5/1 日曜日	5/2 月曜日	5/3 火曜日	5/4 水曜日	5/5 木曜日
午前	×	○	×	○	○	×	○
午後	×	×	×	○	×	×	×

5月6日(金)より通常診療となります。なお、入院患者リハビリは365日診療を行いません。外来診療は、こよみ通りの診療になります。ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

私たちと一緒に働きませんか？

求人募集

詳細をチェック！ さくら総合病院 求人 検索

看護部門

- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師(常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師(常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門

- 薬剤師(常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師(常勤 | 非常勤)
- 臨床検査師(常勤 | 非常勤)
- 理学療法士
- 作業療法士

さくら総合福祉センター・スタッフ

- ケアマネージャー
- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- 入浴介助スタッフ[御嶽](非常勤)

数独の解答

問題 1 難易度 ★

8	1	2	6	7	3	5	9	4
3	5	7	4	9	1	8	2	6
4	9	6	8	2	5	7	1	3
6	8	3	1	5	2	9	4	7
7	2	1	9	6	4	3	8	5
9	4	5	3	8	7	2	6	1
5	3	4	2	1	8	6	7	9
2	7	9	5	4	6	1	3	8
1	6	8	7	3	9	4	5	2

問題 2 難易度 ★★

9	5	4	2	6	1	3	8	7
7	1	2	3	8	5	9	6	4
6	3	8	9	4	7	1	5	2
3	7	5	8	2	6	4	9	1
8	2	1	5	9	4	6	7	3
4	6	9	7	1	3	8	2	5
2	9	7	1	3	8	5	4	6
5	4	3	6	7	9	2	1	8
1	8	6	4	5	2	7	3	9

さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭、ご旅行などで今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などにぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子
ご予約受付中
ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134