



南東北ふくしま

平成30年6月1日 Vol.88

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

病院で働く人と仕事

南東北福島病院
看護部部长

平田 憲子



平田憲子部長

皆様、こんにちは。お加減

はいかがでしょう。ところで、お気づきになりましたか？今年、職員の制服が変わりました。ずいぶんカラフルになりました。流行なのでしようね。色もデザインも豊かです。制服の話のついでということではありませんが、病院の職員の話したいと思います。仕事の話です。

チームワークが大切

欠かせない様々な職種

の説明などを担当する職員や、外来と入院の会計、事務を担当する職員もいます。健診センターで予約や受診時の手伝いをする職員。医師、看護師がいます。放射線技師もいます。CTやMRIなどで、医師の意図とする画像を撮る技術は見事です。

薬の専門家である薬剤師は入院患者さんの処方と管理をしています。お薬は種類が豊

の不安・経済面の相談も受けています。ケアマネージャーがいるのは居宅支援室。介護保険を受けている方の認定や訪問、相談なども受けています。まだ認定を受けていない方はどうぞ一度医療相談室へ、ご相談ください。

病院はコンピュータでいろいろな種類の書類やデータ・カルテなどを管理しています。そのシステムなどの調整や開発を担当しているのがIT課の職員です。手術室の看護師とアシスタントは当院の3階にいます。怖くないです。リハビリは理学・作業療法士、言語聴覚士が担当して

います。若く元気な職員が多いです。退院後

の医療やリハビリ・生活の応援などを行う訪問看護・リハビリステーションがあり、スタッフが奮闘しています。病院にはいろいろな方々が

病院内では様々な職員が働いています。まずは医師、歯科医師。患者さんの治療を行うお医者さんです。看護師、看護アシスタントは病棟・外来・手術室などを担当します。介護士は主に回復期病棟で入院患者さんのお世話と、一人一人のリハビリを支援します。病棟の書類の管理、入院

の医療機器の設置や整備をする臨床工学士は、外来の血圧計も週に1回は点検しています。内視鏡室も担当しています。検査技師は血液や尿の検査、または心電図やエコー検査をしています。早く正しい検査結果は、診断の要です。社会福祉士は医療相談室に

います。生活の相談や入院時の不安・経済面の相談も受けています。ケアマネージャーがいるのは居宅支援室。介護保険を受けている方の認定や訪問、相談なども受けています。まだ認定を受けていない方はどうぞ一度医療相談室へ、ご相談ください。

す。入院すると食事が出ますね。その食事を作る方たちは、病状によっていろいろな工夫をし、皆様の意見を聞いておいしい食事を提供しています。院内がいつもきれいなのは、お掃除を担当される方の気配りがあるからです。

看護部には子育て中のママさん看護師が多く、子供の病気の時など苦労しています。いろいろな職種が皆様に安全な医療を受けていただくように取り組んでいます。そして私達職員は、チームワークが一番と考えています。夜は医師と病棟の看護師、外来の看護師、放射線技師、警備員が共に入院患者さんの安心を守っています。

おはようございます。朝になりました。体調は、いかがですか？ 総合案内を担当している平田です。なんでもお話しください。私もお話しします。

今月号のなかみ

- ▼2面 歯科衛生士から「歯と口の健康週間」、6月のスケジュール、知って安心！相談室
- ▼3面 薬剤科だより、栄養ひとくちメモ、院内感染対策室から
- ▼4面 ゆきゆうさき通信、今月のレシピ



歯科衛生士から

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「むし歯予防の日」、6月4〜10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会などによる「歯と口の健康週間」を掲げて広く全国で行っています。

日本人の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳(平均)

6月4〜10日 歯と口の健康週間

口腔ケアが寿命伸ばす

成28年厚生労働省より)と世界一の長寿大国です。しかしながら、それに比較し歯を失う人の割合が多いのが現状です。歯と口について、80歳で20本以上自分の歯を保つ事を目標にした「8020運動」が広く行われています。日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていくことで、歯と口の寿命をより延ばすことができます。

虫歯や歯周病 早期に治療を

「歯と口の健康週間」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を怠らず、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。「のぼそよ 健康寿命 歯磨きで」と今年の歯と口の健康週間の標語にもあるように、虫歯や歯周病にかかっている方、疑わしい方は、放置せず早期に歯科医の治療を受けましょう。

(歯科衛生士 伊藤有希)

南東北福島病院講演会 6月スケジュール

月日曜日	時間	担当部署 講師	講演内容	場所
6/6水	11:00 ~ 11:30	口腔外科 渡辺美由紀	ミニ健康講座 「歯と口の健康」	中央棟1階 医療相談課前
6/7木	11:30 ~ 12:00	看護部 佐藤 里美	ミニ健康講座 「脱水について」	中央棟1階 医療相談課前
6/8金	14:00 ~ 15:30	医局 田田野崇宏	第74回 総合健康講座 「骨粗鬆症について」	東棟7階 講堂
		薬剤科 山田 智子	「骨粗鬆症の薬について」	
		放射線科 今野 佑紀	「当院の骨密度測定装置の特徴」	
6/12火	10:00 ~ 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で肥満を改善しよう」	中央棟1階 医療相談課前
6/13水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 菊地愛理沙	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
6/14木	11:30 ~ 12:00	看護部 村上 純子	ミニ健康講座 「夏の冷え症を改善しよう」	中央棟1階 医療相談課前
6/20水	11:00 ~ 11:30	医療相談 梅津友理子	ミニ健康講座 「高齢者施設と介護保険の基礎知識~種類と特徴について~」	中央棟1階 医療相談課前
6/21木	11:30 ~ 12:00	看護部 白川 絢子	ミニ健康講座 「感染対策~食中毒について~」	中央棟1階 医療相談課前
6/27水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 菊地愛理沙	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
6/28木	11:30 ~ 12:00	看護部 蓬田美恵子	ミニ健康講座 「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」	中央棟1階 医療相談課前

退院調整ルールを運用

知って安心!相談室

入院している患者さんが退院する際、必要な介護サービスがすぐに受けられるようにするため、平成28年12月「県北医療圏域退院調整ルール」が運用されています。

医療制度の変化や医療技術の進歩によって、入院期間が短縮化されていますが、短い入院期間でも病院側と介護サービスを調整するケアマネー

ジャー・地域包括支援センター(以下ケアマネージャーなど)がスムーズに連携を図り、患者さんが安心して退院できるようにするためのものです。

病院側、ケアマネージャーなど、それぞれが入院当初に連絡を取り合い、入院する前の身体の状態やサービス利用状況について確認したり、入院予定期間など治療の予定を把握したり、退院予定の連絡をしたりします。入院当初から連絡を取り合うことで、入

院中から退院に向けて準備をしていくことが出来ます。

患者さんやご家族の方は、入院した際、ケアマネージャーなどの事業所名・担当者名を伝えてください。また、ケアマネージャーなどにどの病院に入院したのか連絡してください。健康保険証と介護保険証、ケアマネージャーなどの名刺と一緒に持ち歩くようにすると、もしものときに慌てず対応できると思います。ご不明な点がありましたら、医療相談課にお問い合わせください。(医療相談課 社会福祉士 吉田絵美)

黄門様の印籠は薬入れ

薬剤科だより

薬というと誰でも、錠剤やカプセル、注射などを思い浮かべることかと思えます。薬がそういった形になったのは近年(ここ100年程度)のことです。薬の歴史は古く、日本では縄文時代の住居跡から薬として使用とみられる植物(薬草)が多数みつかっています。日本最古の歴史書である「古事記」にも、有名な「因幡の白兔」でやけどに蒲の穂(がまのほ)の花粉を使

って治療した話が記されています。その後、大陸から仏教が伝来する際に、医学や薬学の知識ももたらされました。



江戸時代になり、水戸黄門こと水戸光圀公は、藩医に命じて『救民妙薬(きゅうみんみょうやく)』という薬の本を作らせました。この本は、薬を手に入れられない、治療を受けられない庶民が自分で薬を調合できるようにと分かりやすい文章で書かれており、大正まで続くロングセラーとなりました。「頭(ず)が高い!!ひかえおろう」時代劇でのあの有名なシーン、徳川家の印籠は実は薬入れ(現代のピルケース)なのです。

現在、日本はアメリカ、スイスに次いで新薬の開発発目数ベスト3となりました。薬の歴史は人類の歴史同様にとっても古いですが、近年、薬剤

師でも追いつくのがやつとなぐらいに目覚ましい進化が続けています。数年後、数十年後に今では考えられないよう

な薬ができるかも...と思うと、とても楽しみです。(薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子)

食中毒に注意を!!

院内感染 対策室から

食中毒になりやすい季節というジメジメとした梅雨の時期といったイメージをお持ちではないでしょうか。しかし、食中毒の原因によって発生しやすい季節には差があるようです。

【細菌による食中毒の時期】

5〜6月頃に増加し7〜9月にピークになります。気温が暖かく湿気の多い時期には細菌が増殖します。日本の梅雨から夏にかけては、まさに細菌による食中毒が発生しやすい季節なのです。

【ウイルスによる食中毒の時期】

冬場の12〜1月はウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ウイルスによる食中毒は感染力がとても強いので、多くの人が感染してしまいます。

予防3原則

1年を通じて食中毒から身を守るために次の3原則を徹底しましょう。

- ① 正しい手洗い
手洗いをする前に爪は伸びていないか、時計や指輪ははずしているか、確認しましょう。汚れが残りやすいところは、指先・指の間・親指の周り・手首・手のしわです。これらの部分に注意して洗いましょう。
 - ② 早めに食べる
調理した食品・調理された食品は早めに食べましょう。
 - ③ 温度管理
加熱する時は食品の中心部まで十分に火を通します。残った食品は、清潔な容器に分けし、冷蔵庫または冷凍庫に保存。再び加熱するものは、十分に加熱しましょう。その際注意が必要なのは冷蔵庫に一度にたくさん食品を入れるすぎないようにすることです。冷蔵庫・冷凍庫内の温度が下がるのに時間がかかってしまいます。
- 食中毒を予防して健康に夏を乗り切りましょう。
(院内感染管理者 看護師 白川絢子)

栄養ひとくちメモ

ピーマン



加熱で甘み増し 一段とおいしく

ピーマンは露地栽培で収穫できる6月〜9月が最もおいしいといわれています。

【成分】

100g当たりビタミンCが76mgと豊富です。β-カロテンの量は100g当たり400μgです。緑黄色野菜は本来β-カロテンが100g当たり600μg以上のものを指しますが、ピーマンは食べる頻度が多いため、緑黄色野菜に分類されています。

【選び方】

選ぶ際はつややかで張りがあり、色鮮やかで肉厚のものがお薦めです。へたの切り口が黒ずんでいるものは鮮度が落ちています。

【食べ方】

ピーマンは苦味がある野菜というイメージが強く、子供さんを中心に苦手な人の多い野菜といわれています。チーズやケチャップをのせて焼いたり、さつと湯がいて水気を切り、和え物にしたりすると苦味が抑えられて食べやすくなります。また、オーブントースターで丸ごとじっくり加熱すると甘みが増します。旬のおいしい時期にピーマンをぜひ味わってみましょう。

(参考:栄養と料理) (管理栄養士 佐藤あゆみ)

ゆきこうさぎ通信

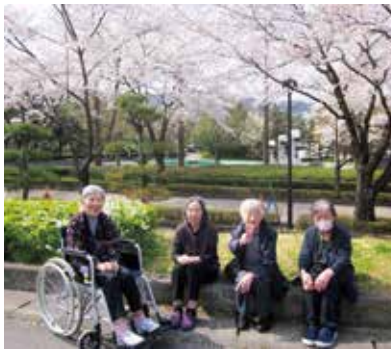


発行
リハビリ南東北福島

心うきうきお花見ドライブ

4月9日(月)〜13日(金)と4月16日(月)〜20日(金)の前後期に分けてお花見ドライブを実施しました。

今年は桜の開花が早く、散り始めている場所も多かったため、日ごとに利用者さんと相談してドライブのコースを決めました。前期は桜の咲いているあづま運動公園で、桜を見ながらアイスを食べました。利用者さんは「久しぶりに花見ができてうれしかったよ。やっぱり桜は綺麗だな」と話していました。後期は桜が散ってしまったため土湯の道の駅へ景色



花見ができて満足そうな利用者さん

を見に行きました。道の駅まで行く途中に、桜の木が数本あり、その桜を見ながら「今年も桜を見られてうれしい」などの会話が聞こえてきました

お寿司屋へお食事ツアー

リハビリ南東北は4月25日(水)、利用者さんと行くお食事ツアーを行いました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、3人の利用者さんが参加し、目的のお寿司を食べに出掛けました。お寿司屋へ向かう車内で、利用者さんは



お寿司屋さんで旺盛な食欲を見せる利用者さんら

「土湯の道の駅は初めての人もいれば、以前に来たことがある人もいて、「こんな景色のきれいなところがあつたのね」「久しぶりに道の駅に来たな、懐かしいな」などと話していました。来年は桜満開の時にドライブに行けるよう企画したいと思います。

「私はマグロが食べたい」「寿司なら何でも食べられる」などと、楽しみに会話をしていました。

お店に到着し、座席に案内され座ると同時に、回るお寿司を見て、すぐに食べたいネタを注文。おいしそうに寿司を食べていました。利用者さん同士で、お寿司を分け合いながら食べる光景も見られました。若い頃の話などをしながら、多い方では10皿程食べ、自分でもびっくりした様子でした。

普段は食欲の少ない方も自ら手を伸ばし食べていました。お店の匂いや接客係の声などが、視覚、嗅覚、聴覚、触覚に良い刺激になったのではないかと感じました。

じゃが芋のそぼろ



フライパン1つで
気軽に作れます♪
じゃが芋が少し
煮くずれても
おいしいよ✽

作り方

- ①じゃが芋は2cm厚さのいちょう切りにし、水にさらし、水気をきっておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒める。ひき肉がパラパラになったら、ひたる位の水(分量外)、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ③じゃが芋がやわらかくなり、煮汁が半分位になったら、グリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

効用

じゃが芋は**ビタミンC**や**ビタミンB群**、**ミネラル**が豊富です。特に**ビタミンC**はみかん並みに多く、又、加熱した時の損失が少ないという特徴があります。



材料(4人分)

- じゃが芋 中2個
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- グリーンピース 適量
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1.5
- サラダ油 大さじ1
- 水溶き片栗粉 (水小さじ2 片栗粉小さじ1)

リハビリ南東北福島栄養管理

今月のレシピ

南東北 **ふくは** vol.88

発行日 平成30年6月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷