



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和 5 年 11 月 1 日 Vol.153

【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 / TEL024-593-5100

みんなであつくる医療安全

医療安全管理者 本田 毅

安全で安心な医療を患者さんに提供することは、医療の最も基本的な部分のひとつになっていきます。このため、私たち医療従事者は、医療安全に関する職員の意識啓発をすすめるとともに、医療安全を推進する組織体制を構築し業務を行っています。

医療は患者さんのために
安全で安心な医療を患者さんに提供することは、医療の最も基本的な部分のひとつになっていきます。このため、私たち医療従事者は、医療安全に関する職員の意識啓発をすすめるとともに、医療安全を推進する組織体制を構築し業務を行っています。

「医療安全」は、患者さんやご家族の安心・安全のために、医療従事者が協力して取り組む必要があります。医療安全は、医療従事者だけでなく、患者さんやご家族の協力も必要です。医療安全は、医療従事者だけでなく、患者さんやご家族の協力も必要です。

① 伝えたいことはメモして準備

相手に物事を伝えたい時、言葉ではなかなか伝わらない時があります。あらかじめ伝えたい事をメモしておくことで、スムーズな診療につながります。また、いろいろなことを確認することもできるようにします。

② 対話の始まりはあいさつから
お互いが少しでも気持ちよく診療するためには、相手を知り、自分を知ってもらうことが大切です。そのため、あいさつはとても大切です。

③ その後の変化も伝える努力を
診察後、自宅に帰った後の変化（例えば、薬を飲んだ後や検査・処置後の状態の変化）は、次回診察のための貴重な情報源になります。診察の中できちんと伝えることでより充実した診療につながります。

さいごに

医療安全に関する相談事などがありましたら、遠慮なく問い合わせください。

医者にかかる10箇条

あなたが「いのちの主人公・からだの責任者」

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないときは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

認定NPO法人 ささえあい医療人権センター COML

今月のなかみ

- ▼ 2面 リハビリテーション科より、健診センターより
- ▼ 3面 薬剤科より、栄養士と口メモ「小松菜」、患者サービス推進委員会より
- ▼ 4面 ゆきうさぎ通信、今月のレシピー「レンジ&トースターで簡単スイトポテト」

あなたの歩き方が分かる！

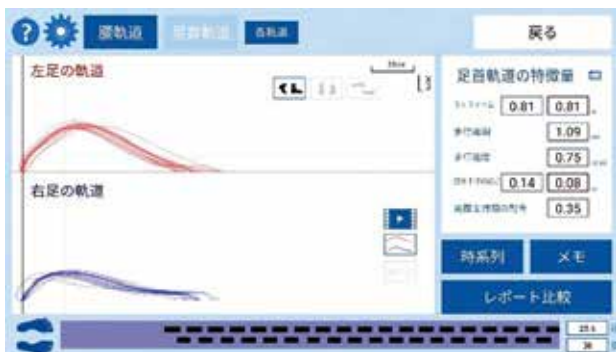
Gait Checker Proについて

リハビリテーション科より

近年、医療用ロボットの開発が進み、多くの病院へ機器の導入が進められ、日々医療も進歩しています。

当院では昨年度よりGait Checker Pro（ゲイトチェッカープロ）という歩行分析計、重心動揺測定計の二つの機能を持つ医療用ロボットを導入しました。

このロボットは両足首と腰にセンサー装置を取り付け、タブレットで測定することで歩きの足首や腰の動きが見えます。



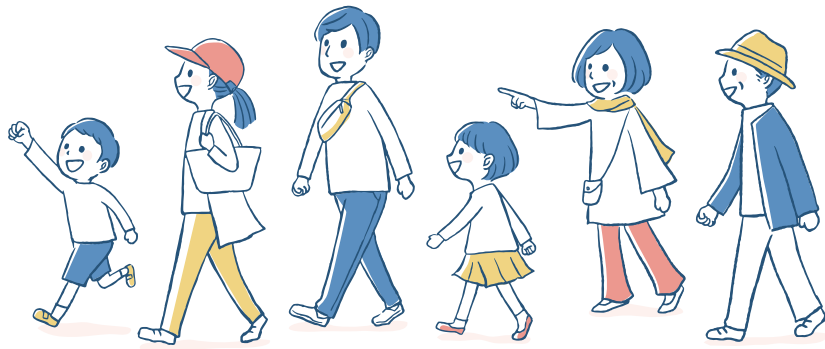
歩行分析計では、「歩く速さや足の幅がどのくらいか」「左右にふらついて歩いていないか」を知る事で、体の弱った部分が推察可能となりました。重心動揺計では身体の重心の場所を測定し、坐位や立位の安定性の評価が可能です。

患者様からは「歩き方を目で見られて嬉しい」や「入院から退院まででどれだけ良くなったかわかり、やる気の維持に繋がった」等のお声をいただい

ております。

当院リハビリテーション科は医療用ロボットを用いて、日々患者様のリハビリテーションを行っています。

（リハビリテーション科ロボット班理学療法士加藤裕人）



内臓脂肪検査セットを受けましょう

『メタボって言われたら・・・』

コロナ禍により外出自粛やオンラインでの講習・授業、テレワークなどで、体を動かす機会も以前より減ったかと思われます。数年前まではテレビやCMでよく耳にしていました。が、ここ最近あまり耳にしなくなった「メタボ」や「メタボリックシンドローム」

メディアで取り入れられなくなってきたからといって、決してご自身の体が改善したわけではありません。メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、

健康診断・人間ドックなどにある検査項目の高血糖・脂質異常、高血圧が複数みられる状態をいいます。

では、その内臓脂肪型肥満の内臓脂肪というのは、人間の体にある脂肪は「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の二つに別れることが出来ます。皮下脂肪は主に体温を保つことや内臓を保護するために役立ちます。内臓脂肪は食

事から得たエネルギー源を一時的に脂肪に貯えられたもので必要に応じてさまざまな生命維持活動に使われます。しかし内臓脂肪は多く蓄積すると血液中に中性脂肪として多く存在するようになり、動脈硬化を促進します。メタボから抜け出すには内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えていくことがポイントです。皮下脂肪に比べて蓄積しやすく減らしやすいのが内臓脂肪です。日々の運動や食事によって内臓脂肪を減らし「脱メタボ」を目指しましょう。

当院健診センターでは「内臓脂肪検査セット」をご用意しております。腹部超音波検査と腹部CT検査を用いて内臓脂肪がどの程度あるかを調べる検査です。

詳しくは健診センタースタッフまでお声掛けください。

（予防医学 大関 壮）



栄養ひとくちメモ

【小松菜】
小松菜の主な旬の時期は11月から3月にかけてとされていますが、今では各地でハウス等も含めて年中出荷されるようになってきています。
小松菜はほうれんそうなどと同じように、葉の緑色が鮮やかで、シャ

キツと元気なもの、厚みがあるものを選びます。茎は太すぎず、白っぽくなく薄い緑色をしている方が美味しくカロテンなどの栄養も多く含まれています。油と一緒に炒めることで、βカロテンの吸収がアップします。カルシウムや鉄分においてはほうれんそうよりも多く含まれています。カルシウムの吸収を促すビタミンDと鉄分の吸収を促

す動物性のたんぱく質を含むツナ缶と一緒に炒めることで、おいしく栄養が摂れます。小松菜はシャキシャキとした食感とアクの少ない点が特徴であり、ほうれんそうは歯ざわりがやわらかくほのかな甘みがあります。茹でて食べることが多い小松菜ですが、炒めものやスープなど自分好みの調理法でぜひ食卓に取り入れてみてください。(参考…旬



の食材百貨)
(栄養管理課 管理栄養士
高野 夏美)

薬剤科だより

インフルエンザワクチンの接種は済みましたか？インフルエンザワクチンは毎年接種することが推奨されており、その理由は大きく二つあります。まずひとつは「インフルエンザの流行の型は毎年変わるため」です。インフルエンザウイルスは頻繁に構造を変えるため、過去のワクチン接種で獲得された免疫では対応できない変異ウイルスを毎年発生させます。そのため、海外、国内の流行状況を調査して流行するインフルエンザウイルスの型を予測し、これに

応じて作製されたワクチンをインフルエンザシーズン前に接種する必要があります。ふたつめの理由は、「インフルエンザワクチンによる免疫持続期間は非常に短く、5ヶ月程度とされているため」です。一般的には接種1〜2週間後にインフルエンザウイルスに対する抗体が上昇し始め、1か月後にピークに達し、3〜4か月後には徐々に低下傾向を示すとされています。

また現在、新型コロナウイルスワクチンの令和5年秋開始接種が始まっており、厚生労働省からは新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンの同時接種も可能であるとのお知らせが発出されており、接種間隔についてもインフルエンザワクチンに限って、特に間隔を空けずに接種しても問題ないとの見解も出されています。

インフルエンザの予防にはワクチンだけではなく、新型コロナウイルスと同様に3密を避けることや咳エチケットを守ること、そして手指消毒・手洗いも重要となります。これから迎える冬のシーズンは寒く乾燥するため、ウイルスが原因の感染症が流行しやすい季節です。よりいっそう健康管理に注意し、乗り越えていきましょう。みがかって

(薬剤科 薬剤師 柳沼 歩)

患者サービス推進委員会より

当院では院内にご意見箱を設置し、皆様からご質問やご感想を受け付けております。

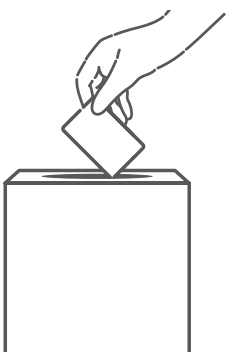
お寄せいただいたご意見を当院からの回答を合せてご紹介いたします。

〈ご意見〉

外来通院していますが、診察室の前のイスが低い
ため座るとなかなか立て
なくなってしまう。
もう少し高いイスを置いて
もらえると嬉しいです。

〈回答〉

この度はご不便をおかけし申し訳ありませんでした。立ち座りしにくい場合には別の椅子をご用意致しますので遠慮なくお申し出ください。また、その他お手伝いが必要な場合にもお近くの職員へお声がけください。



ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

敬老会

リハビリ南東北福島では9月に敬老会を開催しました。

会場には、紅白幕が飾られ、懐かしい昭和の歌謡曲が流れる中、長寿のお祝いが始まりました。

今年は入所・通所合わせて古希2名、喜寿1名、傘寿5名、米寿17名、卒寿12名、白寿2名、百歳以上の方が3名お祝いの歳を迎えられ、長寿者の紹介



納涼祭

今年は各地域で花火大会やお祭りも開催されて賑やかな夏となりました。当施設でも、以前開催していた行事を徐々に再開しています。

射的、的当て、輪投げ、魚釣りゲームの縁日を回って楽しむ「納涼祭」を実施しました。



介をした後、お1人お1人へ名前入りの賞状とプレゼントを贈呈しました。名前を呼ばれると、立ち上がり皆さんの方に振る向きお辞儀をするご利用者様や、涙を流しながら喜ばれている方もいらっしゃいました。

その後、敬老の日についての由来の説明、○×クイズを行いました。ご利用者様、職員共に、答えはどちらだろうと悩みながら頭の上で○



提灯や色とりどりのブースを見たご利用者様からは「昔行ったお祭りを思い出すわ。」との声が聞かれ、縁日を夢中で楽しまれていました。

初めは「私たち出来ないから」と遠慮されていた方も、皆さんの楽しそうな雰囲気や法被姿で盛り上げる



や×を示し、正解すると笑顔で職員とハイタッチをしたり、拍手をしたりと盛り上がっていました。心も体も元気いっぱいのご利用者様から、私たちスタッフも元気をもらい、とても素敵な時間を過ごすことが出来ました。

(介護福祉士 嶋貫 綾香)



職員の声に後押しされて参加すると、なんと：それぞれ射的と輪投げで一位に！！とても嬉しそうにされていました。また「さつき上手くいかなくて悔しいからもう一回やってみて良いかな？」と再チャレンジを希望する方もおり、久しぶりの納涼祭は大いに盛り上がり

ました。



レンジ&トースターで簡単スイートポテト

今月のレシピ



火を使わないで作れる
スイートポテト
おやつにも
おすすめです❖

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて2cm大に切り、水に5分さらして水気を切る。耐熱ボウルにふんわりラップをかけて600wのレンジで5分加熱する。
- ②熱いうちによくつぶし、◎を加えてさらによくつぶしながら混ぜる。最後に牛乳を加え、丸めやすい固さに調節する。
- ③8～9等分に丸め、薄く油を塗ったアルミホイルに並べる。溶いた卵黄を塗って黒ごまを振り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

効用

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。便の量を増やして便秘を防いだり、糖尿病などの生活習慣病予防にも役立つ栄養素です。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(8～9個分)

- ・さつまいも……………1本(200g)
- ◎砂糖……………大さじ1
- ◎バター……………20g
- ◎バニラエッセンス(あれば)……………少々
- ・牛乳……………大さじ1
- ・卵黄……………1個分
- ・黒ごま……………適量
- ・油(アルミホイルに塗る用)

南東北

ふくしま

vol.153

発行日 令和5年11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 石井電算印刷株式会社