2015 | 4月15日発刊 | Vol.19

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

西条市丹原町来見にて

5月1日 回復期リハビリテーション病棟 増床

《理　　念》 利用者の幸福

《事 業 方 針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

平成27年度の方針

病院長　**間口　元文**

「這えば立て、立てば歩めの親心、わが身につもる老いを忘れて」子供の成長を望む親の気持ちは皆同じでしょうが、子供には、ついつい期待しすぎてしまう姿を歌ったものという読み方もできます。さて、医療や介護の場面では、（子供を高齢者あるいは認知症の方に置き換えてみると…）「歩けば座れ、立てば寝ていろ（転んだらどうするの！）」になっていないでしょうか？これでは高齢者の尊厳を保つことはできませんし、当然寝たきりの方が増えていきます。高齢化が進んでいます。西条市も例外ではなく高齢者の割合が全人口の３割近くになっています。認知症患者も増えています。平成22年の全国統計では、65歳以上の高齢者の認知症有病率は、15%、認知症有病者数約439万人といわれています。また、MCI（正常と認知症の中間状態）の有病率は13%、有病者数約380万人と推計されています。

このような高齢化社会では、病院も変化を余儀なくされています。そもそも、病院（医療）は「検査や治療を希望される人（意識のない人を除く）」を対象にしていましたが、認知症患者の増加に伴い、その前提条件が崩壊しました。認知症がある患者さんは、提供される医療・看護行為が、自分のために行われていることを理解できないだけでなく、自己に対する攻撃ととらえてしまいます。病院でのすべての行為に恐怖・不安があるのです。その恐怖や不安をなくすことが、安心・安楽な生活に繋がります。

私たちの病院が目指すものは、「Saijo-Wellbeing Society（健康都市西条）」です。「食べる」「立つ」「歩く」という基本的な生活が、いくつになっても維持できることが理想です。全ての利用者の健康・尊厳・生活の質を保ち、「安心を提供する」ことを病院の使命と考えています。そのために、病院も時代に沿った変化が必須です。

さて、平成27年度の病院の方針についてお話します。

①リハビリテーションの充実

厚生労働省は、在宅医療を推進する方針を決定しています。ここでいう在宅とは、自宅だけではなく、各種施設も含んでいます。住み慣れた地域で、安心して、豊かに生活が送れるようにするための取り組みが「地域包括ケアシステム」です。このシステムを推進するためには、地域におけるリハビリテーションの充実が必要です。当院の回復期リハビリテーション病床は、在宅復帰率も約80%と高いレベルを維持していますが、西条・新居浜圏域の人口を考えると、まだ十分な病床数とはいえません。今年度は、回復期病床を増床し、利用者の皆さんに、さらなる安心を提供できるようにしたいと考えています。

②電子カルテの導入

利用者に安心・安全の医療を提供するためには、電子カルテによる情報の共有化が必要です。また業務の効率化も期待されます。本年度内の導入を予定しています。その際は、診察時間が長くなるなど、ご迷惑をおかけすることがあると思います。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

③利用者満足度・医療の質の向上

利用者の尊厳を保ち、安心して療養ができる接遇、療養環境とはどのようなものか？全スタッフで接遇、療養環境の向上に努めます。また、医療の有効性と安全性を高め、利用者満足度、医療の質の向上を目指します。利用者の方には、外来・病棟などでアンケートをお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。

以上の方針を基に、これからも、患者さんはもとより、ご家族、地域の方から信頼され、選ばれ続ける病院をめざし、「利用者の幸福」の理念を徹底し、利用者に安心を提供できるよう、職員一同努力していきます。今度ともよろしくお願いします。

5月1日 50床へ

回復期リハビリテーション病棟の増床で地域包括ケアシステムの実現に対応

西条市民病院常務理事・回復期リハビリテーション病棟専任医　**首藤　貴**

あと10年で日本の75才以上の高齢者が急増することがはっきりしています。第２次世界大戦後の昭和22年～24年に多くの子どもが生まれ（ベビーブームといわれ年間270万人以上）、これまでの日本の発展を支えてきました。この団塊の世代の方々が75才となる、2025年を目途に、もし要介護状態になっても住み慣れた地域で安心して安全で豊かな生活を送れるような社会づくりの取り組みがなされています。これが、**地域包括ケアシステム**の構築です。このシステム推進のため、大切な役割が専門職による、**「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・予防」**の活動に期待されています。

そのため、西条市民病院も平成27年５月１日（予定）に回復期リハビリテーション病棟を26床から50床に増床して、地域の皆様の在宅生活復帰のために貢献すべく計画を進めています。

地域包括ケアシステム

西条市民病院回復期リハビリテーション病棟目標

目　標

チームケアにより在宅復帰に向けて取り組む

行動指針

- 日々の生活の活性化と生活障害の回復につとめ、廃用を予防すること
- 患者さんやご家族に対して優しく対応すること
- 協業を大切にすること《チームアプローチ：それぞれの職種の立場から協力し合う》

住まいの問題が重要であるため、
我々は入院直後の在宅調査を積極的に実施しています。

出張報告

回復期リハビリテーション病棟協会 第25回 研究大会 in 愛媛

リハビリテーション　作業療法士　**田坂　恭佑**

今回、2015年２月27日～28日に愛媛県で開催された「回復期リハビリテーション病棟協会 第25回 研究大会in愛媛」に参加し発表を行いました。研究大会ということで全国の回復期病棟の方々が参加されていました。職種もさまざまであり、医師・看護師・介護士・療法士等、他職種の方の発表を聞くことができました。また私においては初めての発表であり、緊張と不安の募る中での参加となりました。

発表としては「高齢下肢・骨盤骨折患者に対する運動機器を使用した上肢の筋力トレーニング～自立した車いす駆動を目指して～」という内容で発表をしました。初めての研究・発表ということもあり、自分ができるのか不安でした。データの収集・集計や原稿・スライドの作成等、わからないことが多く先輩方に援助をしていただきながらの作成となりました。当日は緊張の中発表し、無事終了し達成感と満足感を得ることができました。

今回の発表資料作成に当たり、作成は大変だったのですが、再度勉強をし、患者さんと向き合うこともできて、大変貴重な体験になったと思っています。

また学会に参加し貴重な講演・発表を聞き、勉強になったことと同時に、全国的な回復期リハビリテーション病棟の取り組み、現在自分たちがしなければいけないこと、するべきであることなどを再確認できたと感じています。

今後も自分の精進を忘れることなくこのような学会発表にも積極的に参加し自分を磨いていきたいと考えています。

出張報告

日本褥瘡学会公認

中国四国地方会教育セミナー・学術集会

１病棟　看護師　**山内　佳織**

平成27年３月14～15日、高知市で行われた中国四国地方会教育セミナー・学術集会に参加しました。

セミナーでは外科的治療や褥瘡・創傷治療における栄養サポートについてのお話を聞くことができました。その中では私たち看護師・介護士が褥瘡予防・発生後のケアに日常的に活用できる体圧分散ケアの実際について、パワーポイントを用いてわかりやすく説明していただきました。

学術集会は、近年重要視されている褥瘡ケアについてでした。主なケアの場が在宅へ移行しつつある中で、病院の役割や在宅支援、介護者の教育や在宅での栄養管理が重要となっています。そのために地域の医療・介護スタッフとの連携、創傷サマリーの活用が重要視されていることを知りました。

今回の研修を通して学んだことを褥瘡委員会で活用し、褥瘡発生予防や早期治癒を目指し活動していきたいです。

糖尿病コラム Vol.3

これならやれそう！～食事編～

糖尿病看護認定看護師　松田　佳美

こんにちは。

糖尿病看護認定看護師の松田です。

日本の良いところの一つに四季があります。四季は、目や匂い、肌で感じることができます。木々は新芽を吹き、花々の匂いや爽やかな風を感じ、春だな～と思われる方も多いと思います。

さて、今回は、糖尿病では欠かすことのできない食事療法についてお話をします。そもそもなぜ糖尿病は増えたのでしょうか。糖尿病が増加した原因として、第二次大戦後、自動車保有数の増加と食事の欧米化に伴い糖尿病が増加しています。もともと、日本人は、欧米人と比べると膵臓から血糖を下げるホルモンであるインスリンを出す力が低いのです。そのため、欧米人のような脂質の多い食事をしていると肥満による糖尿病を発症しやすいということになります。しかし、周囲を見渡すとどうでしょうか・・・深夜営業の外食店、24時間いつでも欲しいものが手に入るコンビニなどがあります。忙しい毎日だと食生活が朝抜き、昼蕎麦、夜ドカ食いというようになりませんか？そのうえ自動車でどこにでも行くため、歩くことや運動をしなくなりエネルギーを消費することがなくなってしまいます。そうすると当然、その余ったエネルギーは、脂肪となり蓄積され体重が増えてしまいます。その結果、前回お話ししたように、脂肪からインスリンの効きを悪くするホルモンが分泌され血糖値が上昇します。そのため、肥満の方は体重が落とすことが必要となります。糖尿病では、食事療法、運動療法、薬物療法が治療の３本柱と言われています。食事療法は、３食毎日のことですから、容易ではありません。これから、食事療法の中でも脂質を減らす方法について３つのご提案をさせていただきたいと思います。

その1 ★目で見て判断（量とバランス）

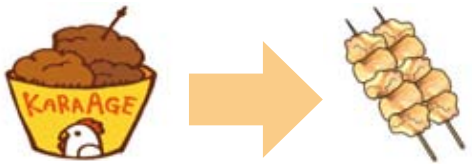
- 一汁三菜になっているか見てみましょう。つまり、図１のようにバランスがとれているかどうか見てみましょう。
- お野菜は両手量、その他は、片手量にしましょう。

図1

その2 ★調理方法の工夫

- 揚げるよりも焼く、焼くよりも茹でる、蒸すなど調理方法でカロリーを減らすことができます。例えば、図２のように鶏のから揚げを焼き鳥にするだけで192kcalのカロリーを減らすことができます。

図2



鶏のから揚げ
中３個100ｇ／350ｋcal

焼き鳥
中３本 100ｇ／158ｋcal

その3 ★外食やお惣菜の工夫

- 外食でもサラダなど野菜を摂るようにしましょう。
- ハンバーガーを選ぶ際に、フィッシュバーガーの方が魚なのでカロリーが低そうに思われがちですが、フィッシュバーガーの場合は、衣をつけて揚げていますから普通のハンバーガーよりもカロリーが高くなります。
- 定食と丼物なら定食の方がバランスよく食べられます。丼物は、ご飯が多くなってしまいます。
- とんかつ屋さんなら、一口カツを数個食べるよりもロースカツ１枚の方がカロリーを減らすことができます。

以上が脂質を減らす方法でしたが、食事は、楽しみの一つでもあります。毎回、毎日は難しいかもしれませんが、今回はできる、今日はできるなど、やれそうと思う時にやれそうな事を試してみてください。

マー君のレッツ・エクササイズ！

みんなで歩こう！ ノルディックウォーキング

月に一回のペースでノルディックウォーキングの指導に行かせていただき５ヶ月近く経ちます。年齢も70代以上の方々ではありますが、とにかく元気です。家からノルディックで集会所まで来て、集まり次第ウォーキング開始。歩き方も日を追うごとに上達してきております。90歳近い方もヘルスレベルで長い距離に挑戦されております。以前テルベにて「年齢ではない、やればできる」と書きました。ここにそれが証明されております。自分がこの年齢に達した時、果たして歩ける体かどうか･･･逆に勉強させていただいております。

集会所からスタートし、そこへ帰って来たあとは、健康体操を行っていますが、僕は途中退場。スローエクササイズについていけません。参加者の皆さんは本当に元気です。

老いも若きも生活習慣次第でダイエットが成功したり姿勢が良くなったりします。それは食事であったり、食べる姿勢、歩き方座りかた寛ぎ方など、それぞれを改善することで

同じ運動量でも全く違ってきます。高齢者にノルディックウォーキングを楽しんでいただく際に、いつまでも健康でいていただくことを第一と考えるのは私だけではないでしょう。これからは「マーくんのレッツ・ノルディサイズ」とタイトル変更してやっていこうかなと検討中です。

運動とは違いますが以前読んだ雑誌の中に「寝たきりの分岐点」という記事がありました。それらのいくつかを紹介します。

「意外なことがきっかけに」

嘔吐することを恐れて食事をとらないため介助して食べる。すると自分でできることが減っていき、トイレにもいけなくなり布団の中で過ごすことが増えていき、２ヶ月で寝たきりになってしまった例があるそうです。寝たままで過ごすことで１日に２％の筋力が低下すると言われています。便利というものも考えもので、二槽式の洗濯機から全自動に買い換え使い方がわからず洗濯をしなくなり、家事をもしなくなり、昼間でも布団で過ごし寝たきりにという例もあるそうです。バリアフリーで足を上げることが減り、足の筋力が落ちるなど、良いと思うことにも落とし穴があります。

そういった生活習慣から変えていき、適度な運動をされることがいつまでも元気で長生きする秘訣だと私は考えます。健康維持のためノルディックウォーキング+エクササイズをやってみませんか？

ノルディックウォーキング、流行ってます!

ベーシックインストラクター　藤岡　政司、山内　直人
増田　祐亮

ノルディックウォーキングのルーツは1930年頃からフィンランドでクロスカントリー選手の夏場のトレーニングとしてポールを使って歩く、飛ぶといった運動を行ったことが始まりと言われています。現在の健康運動としてのノルディックウォーキングは1997年から始まり、近年急速に普及しています。

《特徴》

- ２本のウォーキングポールを用いる
- 年齢・性別・運動経験・体力にかかわらず、いつでもどこでも誰でもできる運動
- 全身を使った効果的なフィットネス運動
- 自然な歩行動作に基づいた人間の基本運動様式であり、ポールを用いた技術性がある
- ヘルスレベル・フィットネスレベル・スポーツレベルといった目的に合わせて効果的に行える
- メタボリックシンドローム対策・生活習慣病予防・介護予防としての健康寿命の延伸や、最近注目されているロコモティブシンドローム予防に効果的

《効果》

- 有酸素運動として効果的、普通に歩くよりエネルギー消費が20%多い。通常歩行より歩幅が広く歩行速度も早くなり、下肢筋力・筋持久力が向上する
- 全身の筋肉の90%を動かす
- 歩行姿勢がよくなり、肩こり防止になる
- ポールを利用することで関節可動範囲を大きくすることができ柔軟性が向上
- 上り坂は楽に登ることができ下り坂では膝への負担が25%減少
- ポールがバランス保持・転倒予防にもなる

《当院における活動》

当院にはノルディックウォーキングインストラクターが３名おります。年に１度職員のノルディックウォーキング体験や昨年度から行っている糖尿病教室の中で運動療法として始めており、昨年は10名ほどの一般の方の参加がありました。病院を出発し法安寺までの往復約３kmほどのウォーキング、今年もまた開催したいと思いますのでよろしくお願いします。また、マーくんのレッツエクササイズでも紹介しておりますが、地域貢献として市内の婦人会へ出張指導にも行っています。個人的な感想としましては地域の方々と触れ合え、皆さんのレベルが少しずつアップし笑顔を見られることが何よりの収穫であります。興味のある方は当院インストラクターまでお問い合わせください。

えひめ排泄ケア研究会

平成26年度 第2回地区別勉強会

3病棟 介護福祉士　**福本 丈明**
おむつフィッター２級

えひめ排泄ケア研究会･地区別勉強会は、東予･南予･中予3カ所で年2回ずつ、計6回行われており、各地域の介護施設などから毎年多くて100名以上、少なくても50名以上の方が参加されています。

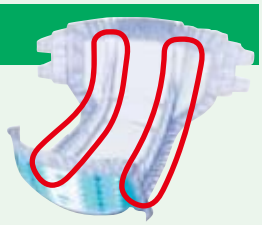
3月に開催された第2回は、各施設で排泄ケアに取り組んだ事例検討を中心に行われ、各地区での勉強会に、おむつフィッターの有資格者である2病棟小澤（おむつフィッター３級）と福本が講師として参加しました。

ちなみにおむつフィッターとは、排泄の困りごとに対して、おむつを含む排泄用具はもとより、医療や住環境、食事など幅広い視点からアドバイスできる人のことです。

担当したのは26年度から初めて行うミニレクチャーで、「おむつの当て方」というテーマでした。紙おむつと紙パンツの装着方法とモレを防ぐポイント、加えて軟便対応方法のプレゼンテーションを行いました。

今回は、おむつを装着する時にモレを防ぐ4つのポイントを紹介します。

1 立体ギャザーのダム効果を活用する



中についている立体ギャザーは水を通さない撥水（はっすい）加工がされています。このギャザーをしっかり立てて装着することでモレを軽減できます。逆に立体ギャザーを立てていないと、そこからモレが発生しやすくなります。

2 パッドは必ず尿道口に密着させる

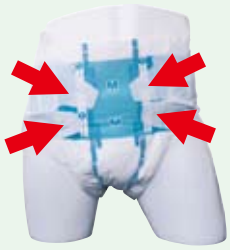
パッドが尿道口から離れていると尿が吸収されず肌をつたって外にモレやすくなるので必ず尿道口に密着させるようにしてください。

3 ギャザーを鼠径線の内側にフィットさせる

立体ギャザーを鼠径線、一般的にはビキニラインにそって装着します。そうすることで足の動きでズレることを抑えられ、モレにくくなります。鼠径線にそっていないと足の動きで徐々にズレてしまい、隙間からモレが発生しやすくなります。

4 紙おむつのテープをクロスに止める

紙おむつはほとんど4カ所のマジックテープで固定するようになっています。このテープを止める時に下側のテープを上向きに、上向きのテープを下向きに止め、腰骨を挟むように固定すると隙間ができにくいのでモレを防ぐことができます。



ただし注意点があります。引っ張れば引っ張るほど締まりますが、強く締めすぎると肌のトラブルの原因になることがありますので、装着時などにお肌の状態確認が必要です。

おむつの隙間に指１本入る位の余裕を持たせるのが装着の目安となりますので気をつけて下さい。

次回は軟便の対応方法について紹介します。

平成27年度 北辰会グループ 合同入職入社式

４月１日北辰会グループ合同入職入社式が開催されました。医療法人北辰会では、９名の定期新卒入職者を迎えました。

眞鍋敏朗グループ代表が「皆さんの入職をグループ全体で歓迎します。これからは社会人として、今までのサービスを受ける立場から提供する立場になります。サービスとは、ただニーズに応えるだけではなく、ニーズの更に向こうにある期待をくみ取って対応することです。これからはたくさん勉強し、社会人として広いアンテナを持って下さい。そのために北辰会グループは全面的に応援します。活躍に期待します。」と、祝辞を述べました。

その後、ひとりひとりに辞令を交付し、最後に新入職員を代表し、医療法人北辰会入職の徳岡勇人さんが「社会人として、また北辰会グループの一員として、自分の役割をしっかりと果たします。壁に当たった時も若さを武器に何事にも全力で取り組み、信頼される医療職・介護職を目指します。厳しくも温かいご指導をお願いいたします。」と、誓いの言葉を述べました。

その後、法人毎に数日間の研修を行った後、配属先での業務に就きます。

イクメン生活

1病棟　看護師　**日浅　孝幸**

今年の2月10日に長男が誕生しました。名前は日浅大護です。

僕は自分の子供には多くは望みません。勉強やスポーツができて、将来はいい大学に入って…など望んではいません。健康で元気に育って欲しいというのはどんな親でも望んでいると思います。僕が自分の子供に望んでいることが大護という名前に込められています。「自分にとって大切な物（人）くらいは護れる男になって欲しい。」という願いを込めて「大護」と名付けました。まだ生まれて１ヶ月ちょっとです。昼夜問わず泣いたりグズッたりと大変ですが自分の子供は可愛いので子供のすることは何でもOKです。

今はまだ小さく自分一人では何もできないので、自分の子供が僕の望み通りの子供になるまで妻と二人で護ってあげようと思っています。

旬のレシピ　豆腐の春野菜あんかけ

【調理時間のめやす 20分】

【材料】《4人分》

- 豆腐…… 1丁
- 春キャベツ…… 80g
- 新玉ねぎ…… 1/2個
- 人参…… 40g
- 椎茸…… 2個
- グリーンピース…… 20g
- A
  - だし…… 160cc
  - みりん…… 小さじ2
  - 酒…… 小さじ2
  - 薄口醤油…… 小さじ2
  - 塩…… 適量
- 片栗粉大さじ… 1と1/2

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー…… 93kcal
たんぱく質…… 5.6g
食物繊維…… 2.1g
食塩…… 1g

料理のポイント

やわらかくて甘みのある春野菜を使用したこれからの時期にぴったりな一品です。食物繊維が多いグリーンピースも使用して彩りよくしました。

作り方

① 春キャベツと人参は約４cmの細切りにし、新玉ねぎと椎茸は薄切りにする。
② 豆腐は１丁を４等分にして電子レンジで温め、水気を切る。
③ 鍋にAを入れて①とグリーンピースを加え、やわらかくなるまで煮る。
④ 片栗粉を同量の水で溶かし、③に入れてとろみをつける。
⑤ ②に④のあんかけをかけたら出来上がり。

１病棟 接遇についての取り組み

１病棟は平均年齢35.2歳と若いスタッフが多く、活気にあふれています。

また入院受け入れ件数が多く、面会時の訪問など窓口になることがよくあります。

このことから

『接遇の意識を高め、一人一人が病院の顔である自覚を持ちニーズに応える看護を提供する』

を病棟目標とし、下半期より４グループに分かれSWOT分析を基に接遇についての知識を深め医療サービスの質の向上と、安全で安楽な看護を提供していけるよう取り組みを始めました。

- **接遇、医療接遇についての基本知識学習**

- **あいさつ運動の実施**
- **言葉使い**
- **電話対応のマニュアルの作成・実施**

- **身だしなみ**
- **服装検査実施前後の評価**

上記の取り組みで、特に身だしなみチェックでは４回実施の間に各自が気をつけ、髪を暗い色に染めたり、休憩室に全身鏡を設置し横には身だしなみチェック表を掲示し業務開始前に自らの姿を見つめ直す機会をつくりました。その結果「できている」と評価される職員が開始時85%から最終チェックでは96%まで向上しました。

現在でも医療はサービス業だという認識が広がりつつある中で【患者に信頼される病院になるために】高い医療技術の提供に加え、患者さんに思いやりをもって接することにより、安心感・信頼感を持ってもらうことが医療機関に必要であり、患者さんが満足できる安全な医療を提供できるのではないかと考えます。患者さんから寄せられるクレームの中に「対応がぞんざい」「不親切だ」という内容があり、このような対応の悪さ・不親切さからくるクレームが場合によっては訴訟などに発展するケースの可能性も否めず、今は【患者が病院を選ぶ】時代といわれており、私たち医療従事者全体の接遇を向上させ患者さんからの評価を得ることが必要ではないかと考えます。

私たち個人の接遇が医療機関そのものの評価に大きく関わるということを胸に、患者さん主体の看護ができるような接遇を目指していきます。

がんばれ！！

働くママさん活躍中！

管理栄養士　**三原　麻衣子**

入職して６年目になりますが、産休・育休を２回取らせていただきました。下の子が１歳を迎え、昨年12月より復帰しました。周りのスタッフに支えられながら日々の業務に励んでいます。

また、現在は北辰会グループのほくしんコウル（保育園）・ほくしんコティ（託児所）へ子供２人を預けていますが、業務の関係で急な保育時間の延長などをしていただき、いつも感謝しています。

まだまだご迷惑をおかけすると思いますが、子供の成長を励みに日々頑張っていきたいと思います。

きてみて得する!!
～EIYOUのちしき～

当院エントランスでは、3月から「塩」をテーマに展示しています。

高血圧予防の観点から日本人の食事摂取基準2015で定められている塩分の目標量(男性8.0g、女性7.0g)は、前回よりも低くなっています。

どんな食品にどれぐらいの塩分が含まれているのか実際にご覧になってみてください。

減塩

おくすりのはなし

❶肝臓のくすり「ウルソ」の歴史

薬剤師　兵頭　正員

先日「薬について広報誌に何か載せてみないか」というお誘いを受け、自分にとっても勉強になるし、みなさんに普段あまり聞きなれないお話をお伝えできる機会になればと思い、第１回目を書くことにしました。テーマは毎回、気の向くままに選びます。今回は、肝臓などを改善する「ウルソ®(成分名 ウルソデオキシコール酸)」という薬の歴史についてご説明します。

薬は植物や動物などをもとに作られることがあります。例えばケシの実からアヘン・モルヒネ（鎮痛・麻酔)、柳の樹皮からアスピリン（鎮痛・抗血栓)、青カビからペニシリン（抗生物質）などがあります。近年でもリンゴの樹皮から糖尿病に効く薬が開発されました。

ウルソデオキシコール酸とは、熊胆（ユウタン、熊の胆のう）の主成分です。熊胆は江戸時代によく使用され、腹痛や急激な腹部症状の特効薬でした。水戸黄門の印籠の中に入っていたとも言われています。その熊胆ですが、もちろん猟師が山で熊を仕留めて手に入れます。猟師は熊を１頭捕れば、それを背負って持って帰ります。しかし、運良く２頭捕れた場合は、１頭は背負い、もう１頭は胆のうだけを持って帰っていたそうです。また、熊が１頭仕留められると、次の日、村には10個の熊胆がでたといいます。つまり９個はニセ物…それぐらい高値のものだったようです。

その後科学技術の発達で、熊胆が効くのはその中にあるウルソデオキシコール酸という成分によるものだという事が分かりました。成分が分かれば熊を殺すことなく薬を合成できます。そして昭和32年にウルソ®という名前で発売され、現在でも年間150億円以上を売り上げる薬となりました。ちなみに現在は合成コストの都合、牛の胆汁から作られているそうです。

実習生が来ていました。リハビリテーション

３月９日から20日までの２週間、四国中央医療福祉総合学院から実習生が来ていました。入院患者さんに了承を得て、リハビリの見学や、一部実技をさせていただきました。

理学療法学科　伊藤　光晶

短い期間ではありましたが、知識不足でご迷惑をおかけしたことが多かったかと思います。しかし、自分なりに多くの収穫を得ることができた良い実習になったのではないかと思っています。関わっていただいた皆様に感謝し、今回の実習で学んだことを糧として今後も頑張っていこうと思います。ありがとうございました。

作業療法学科　三吉　真代

今回実習で西条市民病院の方々にお世話になりました。最初緊張していたのですが、バイザーの近藤先生をはじめ周りの職員の方が優しく声をかけてくださったおかげで楽しい実習生活を送ることができ、２週間があっという間に過ぎました。もっと長く居たかったです。職員の方には短い期間でたくさんのことを教えていただいてとても感謝しています。この経験を活かし次の実習地でも頑張りたいです。

医療法人北辰会

一般事業主行動計画

職員が仕事と子育てを両立させる働きやすい環境を作ることによって、全ての職員がその能力を十分に発揮できるようにするため、次のように行動計画を策定する。

1.計画期間　平成27年4月1日から平成32年3月31日までの5年間

2.内　　容

目標1．　男性に育児休業取得を推進するために、職場の体制・風土づくりを行う。

〈対策〉

- 平成27年　4月～ 職員のニーズ調査、現状を把握する。
- 平成27年　7月～ 各部署でのサポート体制の確認及び、制度内容についての研修を行う。
- 平成27年10月～ 男性の育児休暇取得後の感想や育児参加を社内報で紹介する。

目標2．　女性職員が妊娠・出産後、継続的に安心して働き続けられるように、グループ企業内託児所施設の利用に関し、保育料を支援する。

〈対策〉

- 平成27年4月～ 女性職員のニーズの調査及び制度の周知を行う。
- 平成27年7月～ 利用実績の検証を行う。

目標3．　年次有給休暇促進を図る。

〈対策〉

- 平成27年4月～ 職員のニーズ調査、個人別に取得の現況を把握する。
- 平成27年7月～ 取得が進まない職員がいないように、月別の取得計画書を部署ごとに作成する。

診察室前の一コマ

＊ひなまつり＊

このあたりの風習で、旧の節句まではお雛様を出しておく、という事を祖母から聞き育ちました。今年、自身の娘がお嫁に行くので今年こそは出してやらなくては…と、思ってはみたのですが、結局今年も押し入れで眠っております（反省）せめて、外来患者さんには…と飾らせて頂きました。

外来　看護師一同

老健 まなべ便り

春の珍客

毎年２月中旬ごろになると、藤ユニットの中庭に可愛らしいお客さんがやって来ます。それは、春を告げる鳥として親しまれているメジロです。今年は、お腹が橙色をしたジョウビタキという小鳥も一時姿を見せました。庭木になっている木の実や枝に挿したミカンをついばんでいるところを見ると、心が癒されます。

しかし、メジロがやって来るのはほんの数日。代わりに登場するのはヒヨドリという一回り大きな灰色の鳥です。ヒヨドリが来るとメジロはもう姿を見せなくなってしまいます。ヒヨドリの見た目はやや地味ですが、大きめなので木にとまっているとかなりの存在感があります。2～3月は施設内に居ながらちょっとしたバードウォッチングを楽しむことができるのです。

お花見（4月6日）

平成27年4月6日に入所者さんや、ご家族をお誘いし、お花見を企画しました。

てるてる坊主を作り良い天候を望んだのもむなしく、悪天候の為に外での花見は中止となりましたが、介護タクシーや社用車を使用し車内からではありますが、小松中央公園にて満開の桜を鑑賞することができ、入所者さんも喜ばれていました。

花見の為に作っていた巻きずし･おでんは藤ユニットのリビングで入所者さん、ご家族、職員で美味しくいただきました。

職員も前日から約50人前の調理を行い職員一団となり準備を行っていきました。悪天候の為に外での花見は中止となってしまいましたが、大きなアクシデントもなく、みなさんとても楽しまれていました。

来年は外でお花見ができるように企画をしていきたいと思っています。

認知症ケア指導管理士・合格しました！

外来看護師　**高山　利美、佐伯　小百合、武田　尚子**

認知症ケア指導管理士、一体何の資格？と思う人が殆どではないかと思います。私達も知りませんでしたから（笑）

現在、高齢化率は23%を超え、５人に１人が高齢者、９人に１人が75歳以上という本格的な高齢社会となっています。一昔前までは「老老介護」が問題になっていましたが、現在はこれに加え「認認介護」の実態も表面化してきています。そして日本では2000年４月から介護保険制度がスタートし、介護認定を受け、介護保険のサービスを利用する高齢者は制度スタート以来、増加を続けています。しかも要介護・要支援認定を受けた高齢者のうち、およそ２人に１人が認知症高齢者であると推計されています。

そんな中、外来で認知症の患者さんも多々来院されるということで、認知症の患者さんご本人だけでなく、介護者であるそのご家族に対しても、看護師として、どう寄り添っていけるのか、どんなケアを提供できるのか、と思いインターネットで見つけたのがこの資格でした。たった１冊のテキストでしたが、認知症高齢者の現状・医学的理解・心理的理解・日常生活支援・薬物療法・非薬物療法・家族への支援・社会資源の活用、そして認知症ケア指導管理士の役割という奥深い学習でした。

この資格は、「2010年に社会に求められる職業技能の養成を図り、新しい認定資格制度として創設されたもので、医療・介護現場で働く者のスキルアップとして、また自宅で認知症高齢者を介護するご家族にとっても最適な資格です。」と記されておりました。実は３人のうち１人は１回目、２人目は２回目、３人目が３回目にやっと合格致しました。頑張って取得した資格ですので今後も日々精進し、認知症ケア指導管理士の資格に恥じることのないよう看護の実践に生かしていきたいと思います。

福祉住環境コーディネーター3級・2級合格しました！

外来看護師　**高山　利美**

そして、私は福祉にも興味があり、若かりし頃、型枠大工をしていたこともあり、福祉住環境についても勉強をしてみました。最初はとても楽しくテキストを開き始めましたが私の大の苦手な数字がたくさん出てきて、半泣きになってしまったこともありました。しかし、せっかく勉強し始めたのだから、と、ムチ打って（笑）頑張りました。今後の実践に役立てられたらいいなと思っております。

Terve! 2015 4月15日発刊 Vol.19

平成27年5月、回復期リハビリテーション病棟を50床に増床します

回復期リハビリテーション病棟とは

脳血管疾患や大腿骨頚部骨折等、下記の対象患者さんに対して、日常生活動作能力の向上による生活障害の軽減と、家庭復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行うための病棟です。
当院では、効果的なリハビリテーションを行うために、365日リハビリテーションを提供できる体制を整えています。

回復期リハビリテーション病棟の対象となる患者さん	発症から入院開始までの日数	算定上限日数
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症後又は手術後	２カ月以内	150日
義肢装着訓練を要する状態		150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷	２カ月以内	180日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	２カ月以内	90日
外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	２カ月以内	90日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋または靱帯損傷後の状態	１カ月以内	60日
股関節又は膝関節の置換術後の状態	１カ月以内	90日

<お問い合わせ先>

西条市民病院 医療福祉相談室 **Tel：0898-72-4116** Fax：0898-72-3230 〒799-1104 西条市小松町妙口甲1521番地
西条市民病院（代表） **Tel：0898-72-4111** Fax：0898-72-6311

HOKUSHINKAI
医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氏見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

西条市民病院

診療科	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
診療受付時間	㈪～㈮	8:30～12:30 ／ 15:30～17:00
	㈯	8:30～12:00

※予約のない患者さんの午前受付は12:00までです。

〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111 FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp

発行：広報委員会／岡田 吉徳 鹿島 至 小宮 直子 神野 美智子 首藤 守良 高橋 津由美 高橋 実奈子 田坂 恭佑 中川 文 日野 哲也 藤岡 政司 増田 祐亮