

独立行政法人国立病院機構



南岡山医療センター 広報誌

〒701-0304 都窪郡早島町早島4066

TEL.086-482-1121

発行日／平成30年8月

発行所／独立行政法人国立病院機構
南岡山医療センター

責任者／谷本 安

そよかぜ

2018年8月 Vol.26 夏号

病院の理念

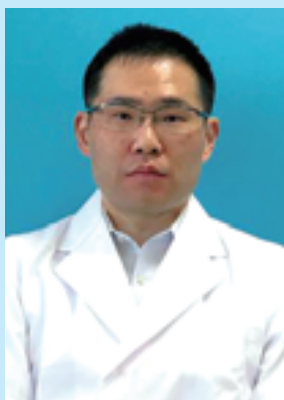
私たちは

「ゆるぎない信頼、心からの満足」
をしていただける病院を目指します。
人としての尊厳を重視した上で専門医療（国
の定める政策医療）に誇りをもち、地域の
皆様が安心して心身ともに癒される医療を
受けていただけるよう全力を尽くします。

CONTENTS

新任挨拶	2
「山内逸郎賞記念賞」受賞について	2
職場紹介「外来」	3
血圧脈波検査について	4
医療安全のためのノンテクニカルスキル	4
健康教室を開催しました	5
はやしまふれあい講座「認知症」	5
健康一番 マラソン奮闘記	6

新 任 挨 拶



呼吸器・アレルギー内科医師 藤原 義朗

平成30年5月1日付で呼吸器内科医師として当院に赴任しました藤原義朗と申します。

平成12年に高知医科大学を卒業後、岡山大学第二内科に入局し、マツダ病院、岡山市立市民病院、四国がんセンターで研修させて頂きました。平成20年より津山中央病院に呼吸器内科医師として勤務し、呼吸器疾患全般の診療に従事しました。

当院では呼吸器疾患を中心に診療を行っております。微力ではございますが、患者様、地域の医療従事者の皆様の一助となれるようがんばりたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

「山内逸郎記念賞」受賞について

当院の井上美智子小児神経科医長が、新生児医療や母乳育児の推進に貢献した県内の医療関係者をたたえる「山内逸郎賞」を受賞しました。



山陽新聞2018年6月4日記事より掲載



向かって前列右から2番目が井上美智子小児神経科医長

職場 紹介

外来

外来師長
五百森 純子



外来 概況

- 看護師長1人、看護師15人（常勤看護師9人、非常勤看護師6人）外来クラーク4人の職員が配置されています。
- 病院・看護部理念のもと外来目標を掲げ患者様や御家族のニーズに対応できるように知識、技術の習得に努め、より専門性を高めるためにも各資格取得に力を入れています。（資格取得者：小児アレルギーエドクター2名、呼吸療法認定士1名、糖尿病療法士1名、フットケア研修修了者1名、消化器内視鏡技師2名）
- 看護体制は、看護固定チーム体制をとり、各診療科[内科、呼吸器内科、アレルギー科、消化器内科、神経内科、リハビリテーション科（摂食嚥下専門）、小児科、小児神経科、皮膚科、耳鼻咽喉科、整形外科、歯科、放射線科]の、診療の介助、検査、注射などを行い、診療が円滑に受けることができるように援助を行っています。また、各チームで連携し、**【ひとりひとりを大切に、ひとつひとつを丁寧に】**をスローガンに安心・安全な看護も途切れないように調整しています。
- 午後診療の専門外来では、担当の看護師が対応し患者様の相談・指導など専門的な知識や看護技術を提供しています。（専門外来：内科は呼吸不全、禁煙、気管支喘息、生活習慣病、小児科はアレルギー、肥満、小児神経は発達、皮膚科はアレルギー）
- 南岡山医療センターの外来スタッフは、在宅療養支援や病棟と外来の連携など継続看護を充実させるために何ができるかと日々検討し取り組んでいます。ご相談がある場合は、お気軽に看護師に声をかけてください。



外来 目標

- ① 患者家族の満足度をあげ、選ばれる外来にする。
- ② タイムリーに継続看護を提供できる。
- ③ 安心・安全な外来看護の提供ができる。
- ④ 多職種と協力協働し、病棟と自宅をつなぐ役割を果たす。

スローガン

**【ひとりひとりを大切に、
ひとつひとつを丁寧に】**
【今の患者さまにとって、質の高い生活ができるように看護をつなぎ支えよう】



血圧脈波検査について

生理検査室

今話題の血管年齢を調べてみませんか？

血管が硬い人は血管年齢が高くなります。
あなたの血管年齢は何歳でしょうか？

特に糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満などの生活習慣病を抱える方、
たばこを吸われる方は動脈硬化の進行が早いので、早めの検査をおすすめします。

また、こんな症状はありませんか？

- ・足のしびれや冷え
 - ・しばらく歩くと足が痛くなり、少し休むと痛みが引く
- このような方は足の血管が詰まりかけているかもしれません！
血管年齢と同時に血管の詰まりも診ることができます。

検査について

検査名は「血圧脈波検査」です。
両手と両足の4か所にベルトを巻いて血圧を測るだけの簡単な検査です。
所要時間は10～15分です。

興味のある方はぜひ医師や看護師にお声かけください。



医療安全管理研修

医療安全のためのノンテクニカルスキル ～組織で問題解決する技術～

療育指導室 保育士 仁田 礼香



平成30年6月11日（月）、講師に佐藤和弘先生をお招きして研修がありました。

例題を交えてグループ内で活発な意見交換をする場面もありました。

例題では、聞いた情報が思い込みにより全く異なる情報に変わってしまうことに改めて気付くことが出来ました。もし、その思い込みが医療現場で起こることを想像すると、とても言葉では言い表せないほどの怖さを感じます。

日々の業務に追われ、忙しさが先行し、互いを思いやれない言動も起こる現状があります。そんな時に一歩立ち止まり、一呼吸おき、自分の気持ちにゆとりを持って相手と接することが出来る現場の環境作りに努めていきたいと思います。

また問題や対策ばかり考えるのではなく、原因は何かを追求し、同じことを繰り返さないことも大切だと学びました。

「ノンテクニカルスキル」とは非専門技術であり、互いに教えあうことで90%身につくものだを教えて頂きました。

医療現場で働く一スタッフとして、学んだことを日々の業務に活かし、よりよい病院作りに取り組んでいきたいと思っています。

セーフティーマネージャー研修運営・注意喚起グループ



医療安全のためのノンテクニカルスキル
組織で問題解決する技術
佐藤和弘先生

健康教室を開催しました

栄養管理室 栄養士 森廣 真菜

6月26日（火）に健康教室を開催しました。これは、これまで2回にわたって開催してきた糖尿病教室の流れを引き継いで、糖尿病に限らず健康的な食生活を支援する食事を兼ねた栄養教室です。リピーターの方が多いため、回を追うごとに栄養士と参加者の絆は深まり、会うなりハグをしたり開始前から血液検査結果を見せて相談したりと親密で和やかな雰囲気が出来ていました。

そして教室3回目にしてなんとトラブルが発生！開始前にプロジェクターが投影されず事務部の方が集まり対処してくれましたがアタフタ。結局コードが抜けていたというオチでした（笑）

そんな冷や汗をかいた今回のテーマは「夏バテ・脱水症対策について」。

高齢者は水分量が少ないだけでなく夜間のトイレ起床を避けるため飲水せず脱水になりやすいです。喉が渇く前からのこまめな水分摂取や十分な食事摂取で夏バテや脱水を防ぎましょう。

健康教室のメニューは当院の病院食と全く同じものを用意しました。

さばの塩焼き、糸こんにゃくと野菜の炊き合せ、白菜とみつばの和え物、果物2種盛り（パインとオレンジ）です。

栄養バランスのとれた、食塩相当量控えめな食事をとりながら今回も皆さんからの質問が飛び交いました。意外とこの時間を目当てにされている方も多いようです。



【今後の予定】（※内容は変更する場合があります）

- ・ 9月25日（火） 食事で健康身体づくり
- ・ 12月18日（火） 年末年始のイベントを楽しく
- ・ 3月26日（火） 血圧を下げる食事（減塩だけじゃない！）

☆お申込み方法☆ お電話にて、直接お申込み下さい。

（連絡先）南岡山医療センター 栄養管理室

ダイレクトイン（086）482-1128

内線：3224・3225・3240

次回は9月25日（火）、テーマは「食事で健康身体づくり」を予定しています。興味のある方はぜひ御家族、御友人をお誘いあわせてご参加ください。

はやしまふれあい講座「認知症」

地域医療連携室長 川端 宏輝

平成30年5月19日（土）はやしまふれあい講座の5月講座「認知症」と題して、田邊康之神経内科医長が講演をしました。

週末にもかかわらず、50名を超える住民の方々にお集まりいただき、関心の高さが伺えました。

田邊医長からは、認知症特にアルツハイマー型認知症を中心に、症状の事や、対応の仕方、今話題の運転免許証に関する話、トピックとして匂いからも認知症を判断するような話も交え、わかりやすい言葉で話をしていました。

主催者の方からは、身近な話題もあり、笑いもあり、とても好評だったとお褒めの言葉をいただきました。

今後も早島町はじめ、地域に少しでも貢献できるよう活動していきます。





健康一番

マラソン

奮闘記



食べて走って休日も満喫! (ベジタブルマラソンin彩湖編)

事務局 田中 貴大
栄養管理室 森廣 真菜

5月26日、埼玉県は戸田市にて「第32回ベジタブルマラソンin彩湖」というハーフマラソンに参加してまいりました。前号の「わざわざ高知で走ろう」ではありませんが、わざわざ埼玉で走ってきたのでご報告します。

この大会は日本の食料自給率上昇を推進している「フード・アクション・ニッポン(農林水産省の外部団体)」後援のもと、関東各地で開催されている「野菜」をテーマにしたユニークなマラソン大会です。



会場は荒川沿いにある彩湖・道満グリーンパークです。1964年東京五輪のボート競技会場にもなった公園で、最近では2020年東京五輪のボート競技会場に選ばなかったニュースなどで聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。

コースは彩湖の周り1周約5kmのコースを4周するシンプルなコースです。湖でパドルボードを楽しむ人・土手でロードバイクに乗る人もおり、独特の景色が楽しめる大会でした。景色を楽しむのもそこに、目標の2時間を切る1時間58分で完走できました。



さてここで、大会のテーマ「野菜」について気になった方、はたまた忘れていた方もおられるのではないのでしょうか。その特色について2点お話しします。

まず道中の給食所には野菜と果物しかありません。しかしそのラインナップはミニトマト、バナナ、メロン、新生姜、キュウリ、キュウリ用の柚子味噌・酢味噌、梅干し、その他…と豊富です。エネルギー補給、水分補給、そしておいしさのことも考えてあり、回数を重ねている大会ならではのなと感心しました。



もう1点、参加賞として野菜の詰め合わせがついてきます。写真のようにナス・きゅうりといった旬の夏野菜もあり、どれも新鮮で立派なものでした。たたききゅうりや

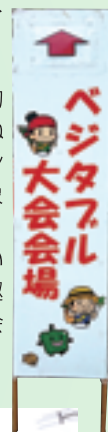
炒め物にしておいしくいただきました。

旬の野菜をいただいたということで、当院の栄養の専門家、管理栄養士さんに野菜についてお話を伺いました。

夏は生野菜が美味しい季節ですね。生のままとかさが多くて食べるのが大変ですが、野菜ジュースにすれば簡単にたくさん摂れます。しかし、実は生の野菜ジュースによく使用される人参には、他の野菜や果物のビタミンCを破壊する「アスコルビナーゼ」という酵素が含まれています。つまり、生の人参入りの野菜ジュースは、人参に含まれるβカロテン(抗酸化作用)は摂取できますがビタミンCの摂取は期待できないということです。アスコルビナーゼは熱や酸に弱いので、前もって加熱したり酢を加えたりすればビタミンCの分解を抑えることができますので自宅で作る際は試してみてください。また、ビタミンCの多い食材の代表格といえばレモンですが、実は赤ピーマンはその4倍も多く含まれます。生で食べても美味しいのでビタミンC補給には赤ピーマン、βカロテン補給には人参を摂るのが良さそうですね。なお、βカロテンは脂溶性のため人参は炒め物やオイル入りのドレッシングをかけて食べると効率よく吸収されるのでオススメです。

あまり大きな大会ではないですが、送迎バス・手荷物預かり・着替えスペースなどが完備しており、回数を重ね洗練された大会という印象を受けました。記録を狙うシリラスランナーも多く、そこはかとなく都会らしい印象もあります。

マラソンと言えば42.195kmのフルマラソンを思い浮かべる人が多いと思いますが、それ以外でも様々な趣向を凝らした大会が多くあります。また面白そうな大会があれば参加して紙面でお知らせできればと思います。



独立行政法人国立病院機構 南岡山医療センター

〒701-0304 岡山県都窪郡早島町早島4066

電話(086)482-1121(代表)

FAX(086)482-3883

<http://www.sokayama.jp/>

