



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11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11月 Vol.27 秋号

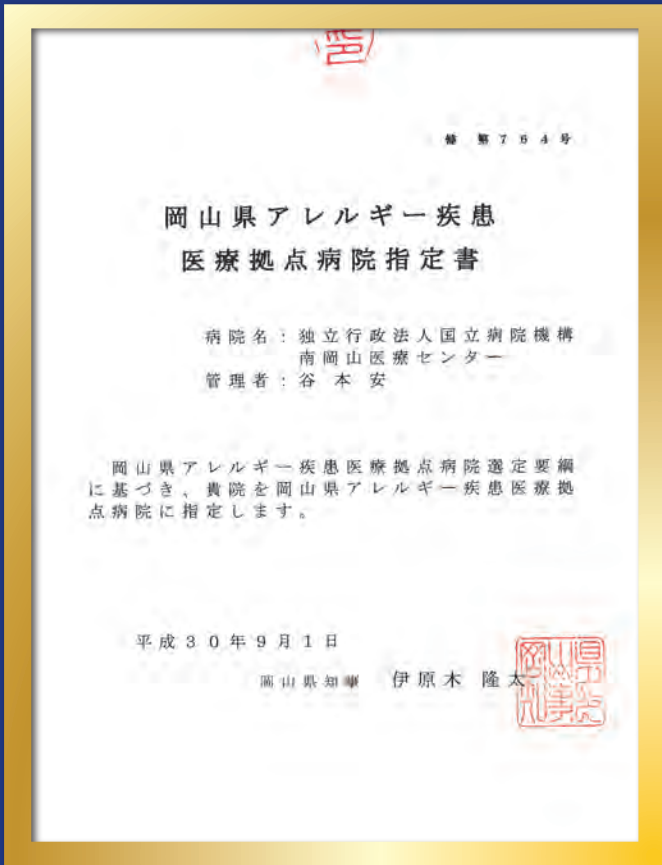
### 病院の理念

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

アレルギー疾患医療拠点病院に指定	2
「いきいき広場」に参加して	2
看護研究学会に参加して	3
健康教室を開催しました	4
活き息さわやかに過ごす会を開催しました	4
「ゆめ水族園」をつくし病棟にて開催!	5
セレクトメニューのご紹介	5
岡山県結核診療連携拠点病院研修会	6
健康一番 マラソン奮闘記	6





平成三十年九月一日、  
 当院が岡山県アレルギー  
 疾患医療拠点病院に  
 指定されました。

## 2018はやしま生涯学習まつり 「いきいき広場」に参加して

企画課長 今田 一馬  
 教育担当看護師長 佐藤 容子

11月4日（日）、はやしま生涯学習まつり「いきいき広場」に参加しました。秋晴れの中、様々なイベントが開催され、各イベントブースではうどんやカレー・早島町特産品の販売、体験コーナーではボルダリング・スラックライン・い草工作・フラワーアレンジメントなど様々な催し物が行われ、来場者の方々もとても楽しまれている様子でした。

南岡山医療センターのイベントブースでは、地域の方々の健康増進のため健康チェックや肺年齢等の測定を行いました。

健康相談、栄養相談では、日頃の健康状態や、食べ物で気をつけることなど真剣に相談される姿がありました。肺活量検査、骨密度測定、握力測定やロコモ検査は、待ち時間が発生するほど盛況でした。



特に子供たちには、バルーンアートが大人気で作ってもらったバルーンを大事そうに持って歩いていました。「AEDに触ってみよう」や、「なりきり看護師さん」では、子供たちが聴診器を首にかけ、真剣にAED操作や心臓マッサージを体験しました。

南岡山医療センターは、今回初めて参加しましたが、来場者の皆さんに、健康状態や健康年齢を把握していただくとともに、普段気になっている症状を気軽に相談していただける機会になったと思います。これを機に他のイベント等にも積極的に参加し、健康に関する知識等についても提供できればと思っています。



## 看護研究学会に参加して

2階西病棟 看護師 松本 晃

第14回の看護研究学会が倉敷市民会館を会場に、看護学生を含めたくさんの会員の参加者で盛況に開催されました。私は、第2会場で神経筋難病の患者さんの事例から、『自分らしく生きる事を支える看護を振り返って』をテーマに口演発表をさせて頂きました。今回の事例研究を通して、日々の看護を通して患者さんが大切にしている事や思いを知り、私達は最大限患者の思いを尊重して関わる事が大切であることを知りました。また、他施設の発表では『神経難病患者とのコミュニケーションの難しさの要因の検討』では『傾聴する態度』が大きくかわることも改めて知ることができました。

病院という限られた環境の中でも今まで、患者さんが歩んできた歴史や背景を知り、患者さんや家族の希望に沿って看護を行っていく事を日々の目標にし、私自身も「どのような関わりを持ったらいいか」「このケアで本当に良かったのかな」と悩む事もあります。

そうした中、今回、特別講演の陣田泰子先生が「日々の看護を振り返り看護の本質を考えていく事が大切」と述べられていました。今後私も「この患者さんがその人らしく生きる為に必要なケアとは」を日々考えながら、患者さんに関わっていきたいと思います。

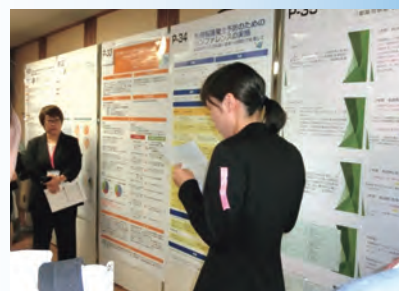


3階病棟 看護師 原田 沙耶

第14回中国四国地区国立病院機構・国立療養所看護研究学会で「転倒転落発生予防のためのカンファレンスの実施～転倒転落リスクの高い患者への関わりを通して～」というテーマでポスター発表をしました。



長期入院によるADLの低下や病状の変化について今回1事例の症例をまとめることで、患者さんの病状の変化やADLの拡大に伴う転倒転落リスクを予測する重要性を改めて感じました。また治療の場から療養の場へ日常生活に戻る変化を感じ、患者さんのADLをタイムリーに把握することで転倒転落予防に繋がり、スタッフ間でカンファレンスを実施することで患者さんの状態を共有することができ統一した看護が実施できたのではないかと考えます。患者さんの状態を評価する手段としてカンファレンスを用いることで多角的に評価でき、効果的な対策を案出できました。実際に病棟で行った看護行為を言語化しポスター発表を行うことで、短い時間で聴きに来てくれる人へ伝えたい内容が伝わるような説明を行うことの難しさを感じました。発表後の質問ではカンファレンスを実施している現状について、今後の取り組みについて等の質問を受けました。今後も継続してカンファレンスを充実させ、転倒転落防止に努めていきたいと思っています。



2階東病棟 看護師 秋山 恵子

9月8日、倉敷市民会館にて発表を行いました。「筋強直性ジストロフィー患者及び家族に対する終末期の支援 ～個室での映画上映を実施して～」というテーマで取り組んだ成果を発表するため、指導や助言を何度も受けながら最期には納得のいく原稿が出来上がりました。そして、座長賞を頂くことが出来ました。

私は、前回の岡山開催の第8回看護研究学会では、学生ボランティアで参加し来客の誘導を行ったり、時間の合間には講演を聴いたりポスター発表を見学し発表者の堂々とした見事な姿を羨望の眼差しでみていました。6年後に自分が発表する事は夢のようで、他県に転動された恩師にも偶然会うことが出来、お褒めの言葉をかけていただき非常に嬉しく思いました。

今回の研究に取り組み、ご家族の態度や言動、ふとした表情からサインを読み取り心情を察し看護師として何が出来るか考える事が大切だと学ぶことが出来ました。また学会に参加したことで他病院での取り組みを聞き、当病院と照らし合わせ導入できる事があるのではないかと改めて考える機会になりました。

今後は今回の学びを活かし、患者様だけでなくご家族にも寄り添える看護を実践していきたいと思っています。

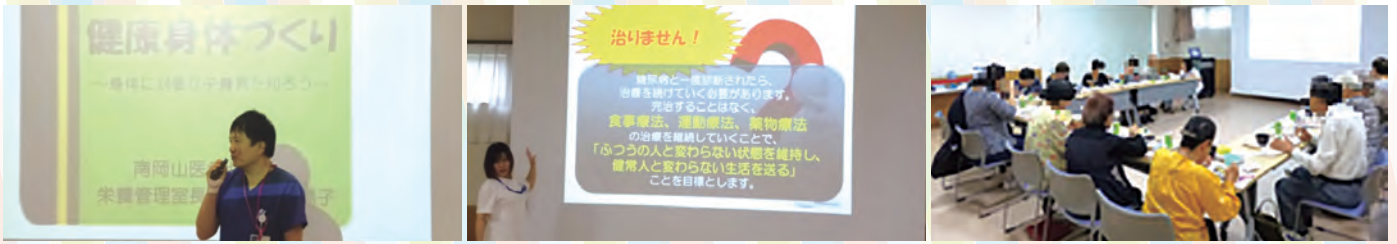


# 健康教室を開催しました

栄養管理室 栄養士 森廣 真菜

9月25日（火）に第4回目となる健康教室を開催しました。

テーマは「食事で健康身体づくり～身体に必要な栄養素を知ろう～」で、三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）とビタミン、ミネラルの働きと多く含まれる食材の紹介などを行いました。



ここで一部をご紹介します。

## 【亜鉛と糖尿病の深い関係】

亜鉛はインスリンの分泌に関係しており、不足するとインスリンが減り血糖値が上昇してしまいます。亜鉛は魚介類に多く含まれるので、野菜ばかり食べている人やジャンクフードが多い人、好き嫌いが激しい人などは注意が必要です。

メニューは松茸ご飯、秋刀魚の塩焼き、すまし汁、ほうれん草と錦糸卵の二色和え、ぶどうと梨の盛り合わせという旬素材をふんだんに使った料理です。すまし汁はワゴンで温めてからお出しするサービス付き！秋の味覚たっぷりの食事に普段とは異なるサービスで参加者も驚かれていたようです。



■次回は12月18日を予定しています。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。

【今後の予定】（※内容は変更する場合があります）

- ・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

## 生き息さわやかに過ごす会を開催しました

栄養管理室 栄養士 内山 歩美

平成30年10月20日（土）爽やかな秋晴れのもと、当院呼吸ケアチームによる生き息さわやかに過ごす会を開催しました。昨年に引き続き「地域に向けた在宅呼吸ケア」と題し、患者様だけでなく、地域のケアマネージャーや訪問看護師の方々にも多数ご参加いただきました。

今年のテーマは「災害対策について考える」です。先日の西日本豪雨や北海道地震と自然災害が多く起こる中、非常にタイムリーなテーマとなりました。

フクダライフテック中国株式会社から真備での体験を基に「災害発生時の対応について」と「日頃からの備えと停電時の対応について」をお話いただきました。特に在宅酸素を使用している方にとって、停電は命に係わる問題であるため、皆様真剣に話を聞かれていました。

今回はグループ交流の時間ももうけました。初めての試みのため、会が始まるまではスタッフもどうなるのか不安がありました。しかし、始まってみるとそれぞれの立場から実際に行っている対策や不安・心配なことなどを話してくださり、とても活発な意見交流を行うことができました。患者様からも「患者としての気持ち等話せる機会を得られたことに大変満足しています。」「勉強したことを活かして災害時の準備をします。」という声がかれました。

また、帝人在宅医療株式会社、バイタルエア・ジャパン株式会社、フィリップス・レスピロニクス合同会社にも参加いただき、それぞれの酸素の特徴や災害時の対応についてなど会場からの質問に答えていただきました。参加してくださった皆様のお陰で非常に充実した会となりました。

今後も呼吸不全患者の息切れが少しでも楽になるように、また患者様や御家族・地域の方々との交流の場となるよう、この会を続けていきたいと思っております。



# 「ゆめ水族園」をつくし病棟ダイルームにて開催!

療育指導室 保育士 中嶋 智美

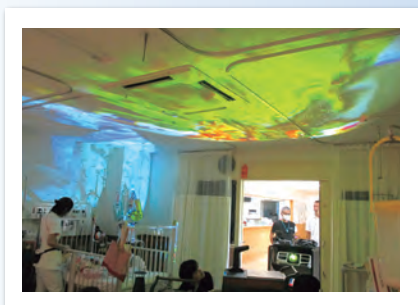
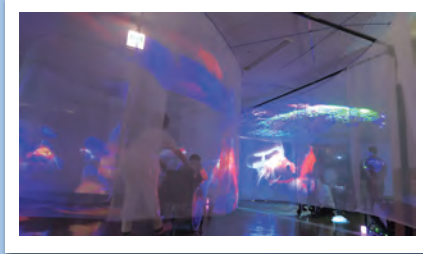
9月22日(土)、セイコーエプソン株式会社の協力により、「ゆめ水族園」がつくし病棟ダイルームにて開催されました。利用者さん・ご家族また付添いスタッフを含め約250名の方が目の前に広がる水中の幻想的な世界を楽しむことができました。

当日は会場までの通路が楽しめるよう、療育指導室スタッフも記念のフォトスポットや魚の群れを出現させ雰囲気作りに努めました!魚たちに導かれるように会場の入り口まで来た利用者さんやご家族は水音が聴こえてくると、何があるんだろう?とワクワクした表情になられ、薄暗い会場内に入ると、思わず「わあ・・・!」という歓声が上がりました。そこには水中の世界があり、色鮮やかな熱帯魚、空を飛ぶように泳いでいるペンギン達、目の前まで迫ってくるカバやシロクマ。ふわふわと揺れて泳ぐたくさんのクラゲ。大量の小魚の群れが回遊していたり、尾びれをふりふり泳ぐ赤白の金魚。そして水中花・・・その動植物たちの美しく、そして迫力ある映像に「あ!〇〇がいるよ!」「きれいだね。」「見て見て!」「捕まえて!」「触ってみる?」「癒される~」会場のあちこちからそんな声が聞こえてきました。また利用者さんも泳いでいる魚に手を伸ばして触ろうとするけれど、何も触れなくて「あれ?」と不思議そうな表情をされていました。次々といろいろな魚や動物たちが出てくるので、「いつまでも見ていたいなあ。」と思えるような、ゆったりと癒される時間を過ごすことができました。

また、当日会場に行くことが難しい利用者さんには、病室に「ファンタスカー」という投影機が持ち込まれ、会場と同じ世界を体験することができました。いつもとは違う素敵な水の世界に、利用者さんも視線をキョロキョロと動かされていました。

今回開催された「ゆめ水族園」は、セイコーエプソン株式会社が社会貢献活動として行っているものです。全国の特別支援学校や病院で、ワクワクする楽しい映像空間をつくりだし、外部環境に接する機会の少ない方々を中心に豊かな感覚体験を届けることを目的に実施されています。岡山県では当院が初の開催でしたが、本当にゆめのような時間を過ごす事ができました。ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

今回開催された「ゆめ水族園」は、セイコーエプソン株式会社が社会貢献活動として行っているものです。全国の特別支援学校や病院で、ワクワクする楽しい映像空間をつくりだし、外部環境に接する機会の少ない方々を中心に豊かな感覚体験を届けることを目的に実施されています。岡山県では当院が初の開催でしたが、本当にゆめのような時間を過ごす事ができました。ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



## セレクトメニューのご紹介

当院では入院患者様より食事に関して多様なニーズがあることに対応して、月に1回、保険のきかない特別メニュー（セレクトメニュー）を500円で常菜と特別食（糖尿病・心臓食・高血圧食）の患者様に提供させていただいています。

今回は今年の9月と10月に提供したセレクトメニュー（常菜）の紹介をさせていただきます。



### 【9月メニュー（和食）】

- ・焼きキノコの和え物
- ・炊き合わせ
- ・鮎めし
- ・季節の果物
- ・さんま南蛮漬け
- ・里芋かわり揚げ
- ・澄まし汁



### 【10月メニュー（洋食）】

- ・ロールキャベツ
- ・魚のムニエル~2種のソース~
- ・アスパラの胡麻マヨ
- ・若布スープ
- ・ライス
- ・フルーツ盛り合わせ

月替わりで和食と洋食を提供しています。管理栄養士が直接ベッドサイドでお食事の説明をし、金額とメニューに納得していただいた場合に限りご注文を承ります。

対象となる方にはお声掛けしますのでご入院の際は試してみたいかをご紹介します。

# 平成30年度 岡山県結核診療連携拠点病院研修会

～事例から読み解く結核診断と対策のポイント～

日時	平成31年1月31日(木) 18:30～20:30
会場	三木記念ホール（岡山県医師会館）岡山市北区駅元町19-2 TEL：086-250-2100
定員	250名
主催	岡山県健康づくり財団附属病院・国立病院機構 南岡山医療センター・岡山県



## 健康一番 マラソン 奮闘記

### 第27回 ぶどうの里ふれあいマラソン(井原市)

療育指導科 心理療法士 角 仁

9月16日の日曜日、第27回ぶどうの里ふれあいマラソンに参加してきました。開催地は井原市の青野小学校です。広い会場ではありませんが受付やゴール、売店等がうまく配置されており、不便はありませんでした。テントが張られているため、運動会のような光景です。岡山観光キャラバン隊も出張しており、RUNRUNおかやまスタンプラリーというブースを開いていました。このスタンプラリーは、マラソンに参加してスタンプを押してもらうことで、岡山の特産品やおかやまマラソンの出走権が当たるそうです。

今回の参加賞はぶどうの里らしく葡萄。立派なマスカットが二房も入っているのを見ると思わずにやりとじてしまいます。販売もしており、会場の近くにある「葡萄浪漫館」では葡萄が比較的安く手に入ります。種類も豊富で、走る前に買って家などに送る人も多いようでした(帰りに寄ってみるとほとんどなかったの、走る前に買った方がよさそうです)。

今回私は20kmの部に挑戦しました。5kmの部もあり、そこには小学生以下のお子さんも参加しているようでした。最年少は4歳でしたが、しっかり完走できていたようです。



スタート時間が近づくと、スタート地点にランナーが集まっ

てきます。私のような自分のペースで走るランナーはスタート直前に集まるため、ほぼ最後方からのスタートとなります。20kmのコースは上り坂と下り坂の連続で、序盤からばててしまいました。数日前に友人から結構アップダウンがあるとは聞いていたのですが、予想以上の坂道でした。結局15kmくらいまではほとんど上りか下りかで、歩いて進むことも多々ありました。終盤になると平坦な道も増え、距離を稼げるようになりましたが、その頃にはへとへとになっていました。正直、地元の方の応援やエイドステーションにある葡萄などのおかげで何とか走れていたという感じです。結局、2時間超えてのゴールとなりました。フィニッシュ後はお楽しみのぶどうおもてなしコーナーに行ってみました。巨峰やマスカットなど、いろいろな種類の葡萄を試食できました。さすがはぶどうの里、どれもかなりおいしかったです。

今回は練習が足りなかったために途中ばててしまいましたが、とても楽しい大会でした。決して大きな大会ではありませんが、地元の方の温かさを随所に感じる大会で参加してよかったと思います。5kmの大会もあるので、葡萄が好きな方は参加されてみてはいかがでしょうか。



風とともに走れ!

平成30年12月から神経内科は脳神経内科になります。



## 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/>

