

そよかぜ

2020年11月 Vol.35 秋号

CONTENTS

「withコロナ時代」の感染防止対策	2
新任のご挨拶	2
令和2年度岡山県備中保健所 地域医療事業功労賞を頂きました	3
新型コロナウイルス感染症防止対策について	4・5
令和2年度岡山県結核診療連携拠点病院研修会開催	6
たんぼぼ保育園	6
免疫力を高める食事について	7
職場紹介 栄養管理室	8
共育レター 2020年度 第6号	9
外来診療担当医師一覧表	10

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。

「withコロナ時代」の感染防止対策

院長 谷 本 安



10月下旬から新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の患者が岡山県でも急増してきました。県北部を中心としてクラスターが次々と発生しており、緊張が日ごとに高まっています。特にクラスターが医療機関や高齢者施設、会食の場で発生していることを重大に受け止め、感染症対策の基本を今一度徹底するとともにCOVID-19対策を適切に実施し、COVID-19の拡大防止や早期診断・治療の面からも地域の保健・医療に貢献していきたいと考えております。

個人個人で徹底すべきCOVID-19防止対策としては、「3つの密」を避けること、「新しい生活様式」の実践（どこに行くかより、どう過ごすか）、マスクの適正使用と手指衛生が重要です。大人数での会食では距離が近くなりますし、カラオケや飲酒を伴う会食では声が大きくなるために唾液の飛散（飛沫や一部エアロゾル）を通して感染のリスクが高いことが知られています。マスクは鼻と口をきちんと覆うようにするのはもちろんですが、前面を触れないように留意すること（触れた場合には手指衛生）、供給に問題がない限りはこまめに交換することがポイントとなります。さらに、新型コロナウイルスが粘膜から感染することを考えますと、状況に応じてアイガードの装着も推奨されます。マスク装着と手指衛生は、インフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染拡大防止にも有効とされていることから、冬季感染症全般の対策としても今一度徹底すべきです。当院としてのCOVID-19防止対策の詳細につきましては、本号に紹介しておりますのでご参照下さい。

これから冬季感染症のシーズンを迎え、特に発熱患者のトリアージならびにインフルエンザとCOVID-19の迅速な鑑別診断が必要になってまいります。当院では発熱患者の診療体制を現在整備しており、11月からその運用を開始する予定です。職員一人一人が体調管理や「新しい生活様式」の実践、3密を避けることはもちろんですが、病院をあげて地域の皆様とともにCOVID-19対策を行ってまいりますので、どうかご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新任のご挨拶



呼吸器内科専攻医 西村 智香

この度、10月から広島市民病院より転勤して参りました、呼吸器内科の西村智香と申します。

良性の呼吸器疾患と内科一般の研鑽を積むため、当院での研修を希望しました。新型コロナウイルス感染症が心配な日々ではありますが、目の前の患者様を大切に、日々精進して参ります。慣れない環境にご迷惑をおかけすることもあるとは思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

令和2年度

岡山県備中保健所地域医療事業功労賞を頂きました

地域医療連携室看護師 宮本 敏子

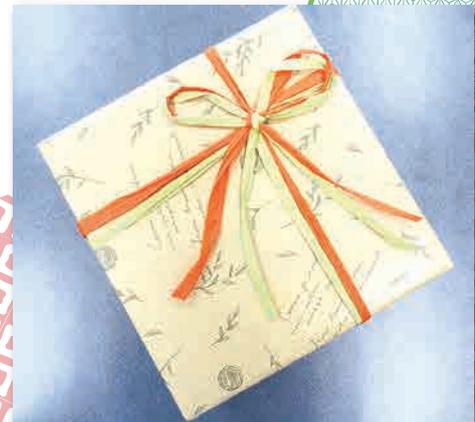
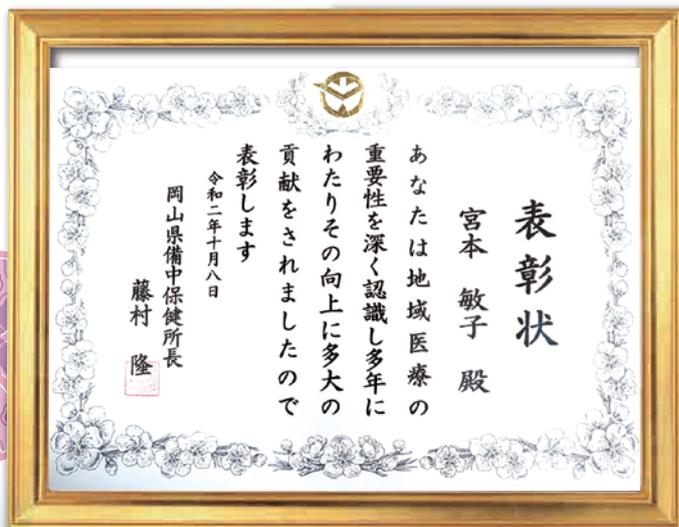


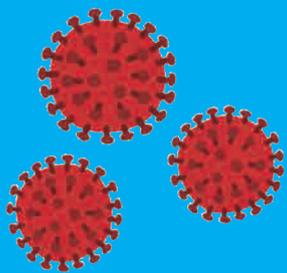
この度、備中保健所地域医療事業功労賞という名誉ある賞をいただき誠にありがとうございます。健康で長年看護を続けることができたことに本当に感激しています。日頃から、良い方向に導いてくださる先輩や傍らで支えてくれる仲間や家族のお陰だと感謝しております。今後も多くの人達との出会いを大切に、仕事に頑張ってまいります。

私は地域医療に貢献できるよう看護師として43年間勤務し、急性期看護25年、慢性期看護18年と長きにわたり携わることができました。特に神経・筋疾患病棟においては、平成19年神経・筋疾患病棟、療養介護病床の開設・開始に力を注ぎました。人工呼吸器を装着しての生活を余儀なくされた患者の療養病床での人生・生活を支える看護を実践しました。ある入院患者の御家族から、「本人の思いや考えがわからないからどのように接したらよいかわからない」と苦しい気持ちを相談されました。声が出ず、コミュニケーションも図れない、封じ込まれた患者の気持ちを引き出すために、生活の質の評価法SEIQoL-DW等の理論を用いて看護実践を行い、患者の気持ちを引き出すことができ、患者・家族の人生に変化をもたらすケアが実践できたと実感しています。

43年間の看護師人生の中で、多くの患者様の人生の終焉である看取りの看護に立ち会う事が出来ました。そのたびに、看護観が深まり自分自身の成長に繋がりました。また自分の家族の病気や看取りの経験を重ね、患者と御家族の気持ちに寄り添える看護となり、より一層看護観を深める事となりました。看護師として、このような貴重な体験を重ねることが出来、生涯の宝物を頂けたと感謝しております。また、看護職を続け人生経験を積むことで自身の人生観を得ることが出来ました。私を支えて下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

現在は、地域医療連携室退院支援看護師の職務につき、医療ソーシャルワーカーと共に、地域との連携を密にし、住み慣れた在宅及び施設での生活が可能となるように退院支援を実践しています。今後も地域の皆様と連携し、多様な患者様の支援を行っていきたいと考えます。





新型コロナウイルス 感染症防止対策について

◆ 環境整備による感染症防止対策 ◆

受付に透明ビニールシートを
設置しています。



マスクの販売機を玄関入口に
設置しています。



手指消毒液を受付等に
設置しています。



待合席の間隔を確保しています。



車いすやカートの
消毒を定期的
に実施しています。



◆ 職員による感染防止対策 ◆

- 職員は全員マスクを着用しています。
- 職員は必要に応じてフェイスシールドを使用します。
- 毎日2回(朝・夕)以上の体温測定と健康チェックを実施しています。
- 日常的に標準予防策と「新しい生活様式」を実践しています。
- 飲食等の外出制限をしています。
- 使用したマスクは、専用の廃棄ボックスへ捨てています。



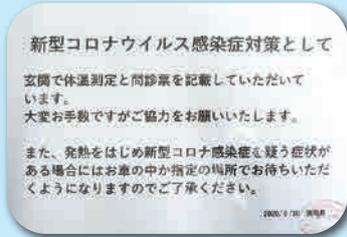
当院では、患者さんに安心して受診していただけるよう、新型コロナウイルス感染を防止するため、職員全員に院内でのマスク着用及び手指消毒の標準予防策等を徹底し、患者さんを含め来院する全ての方にもご協力をお願いしています。皆様には引き続きご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



◆ 来院される全ての方への感染防止対策 ◆

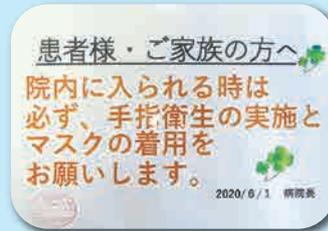
体温測定

- 病院玄関で職員が検温と問診を行っています。



マスク着用と手指消毒

- 建物に入るときは、マスク着用をお願いします。
- 手指消毒液を玄関等に設置していますので、建物への入退出時には手指消毒をお願いします。



感染症外来

- 感染が疑われる方は、別のルートで専用の診察室に入り、診察と検査をするため、一般の方と院内で接触することはありません。



発熱外来

- インフルエンザ流行期に備え発熱症状のある患者さんには別棟で診療と検査を行います。



来訪者

- 訪問の方(業者等)には、事務所に健康チェックと訪問記録を作成しています。

- 医師の判断によりPCR検査等を実施しています。

入院前の患者さんへのお願い

- 入院前の体温等の健康チェックをお願いします。
- 入院が決まったら不要不急の外出は自粛をお願いします。

オンライン面会

- 原則として面会は中止しています。
- 特に認められた特別面会や病院内でのオンライン面会は実施しています。



令和2年度 岡山県結核診療連携拠点病院 研修会開催

令和2年度結核拠点病院研修会を、「外国出生者の結核」と「コロナ禍における結核診療」の二つをメインテーマとして企画いたしておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、安全にご参加いただけるようWEBにて配信する研修会へ変更し、11月5日より実施しています。(参加申し込み期間は終了しています。)

岡山県保健福祉部より岡山県の結核患者の動向を報告していただき、続いて岡山県健康づくり財団附属病院の福田智子先生から、ここ数年で岡山県でも増加してきている外国出生結核患者の現状の分析と今後の対策・課題を講演していただきました。また当院の谷本安院長からは、新型コロナによって結核医療が受けた影響-患者の動向、医療提供体制などのデータを取り入れながら説明し、コロナ禍においていかに受診の遅れをなくして結核診療を遂行していくか、地域での協力体制の必要性を提唱した内容となっております。

今回の研修会が少しでも皆様の今後の日常診療にお役に立てれば幸いです。

**令和2年度
岡山県結核診療連携拠点病院研修会**
～外国出生者の結核とコロナ禍における結核診療～

配信日 配信日は11月中旬頃を予定しております。
お申込み受付後、後日メールにてご案内致します。
※新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、安全にご参加いただけるよう本研修会はWEBにて配信いたします。

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

●開 会	10分		
開 会 挨拶	岡山県健康づくり財団附属病院 岡山県保健福祉部 健康推進課	院長 西 井 研 治 課長 國 富 優 香	
●報 告	10分		
「岡山県における結核の現状」	岡山県保健福祉部 健康推進課	医師 石 田 淳 美	
●基調講演Ⅰ	30分		
「当院における外国出生者の結核の推移について」	岡山県健康づくり財団附属病院	診療部長 福 田 智 子	
●基調講演Ⅱ	40分		
「コロナ禍における結核診療について」	独立行政法人国立病院機構 南岡山医療センター	院長 谷 本 安	
●閉 会			
閉 会 挨拶	独立行政法人国立病院機構 南岡山医療センター	院長 谷 本 安	

事務局 岡山県結核診療連携拠点病院
岡山県健康づくり財団附属病院 内
岡山市北区平田408-1
TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365
E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

岡山県医師会生涯教育認定講座 単位：1.0単位 CC：8・11
日本結核・非結核性抗酸菌症学会 結核・抗酸菌症認定医・指導医認定制度 5点
日本結核・非結核性抗酸菌症学会 抗酸菌症エキスパート制度 5点

たんぽぽ保育園

たんぽぽ保育園は、在園児36名、ばら組・ひまわり組・ちゅうりっぷ組・たんぽぽ組・すみれ組の計5クラスから成るアットホームな園です。自然豊かな環境にあり、四季折々の草花や生き物を間近に感じることができ園庭遊びや近隣の散策等を子どもたちは、とても楽しみにしています。

この度、園庭に新たに『グランドバランス』という屋外用のバランス遊具を設置していただきました。傾斜や段差に挑戦したり、『どん・ジャンケン』で盛り上がり、1歳児から年長児まで様々な遊びを繰り広げて楽しんでいます。

また、畑では夏場はきゅうり・ナス等、冬場はほうれん草・大根等の野菜も育てており収穫を通して自然の偉大さそして食べ物大切さを知る事で、好き嫌いなく何でもありがたくおいしく食べられるようになってきています。

手洗いをしたり、こまめに喚起をしたりして、新型コロナウイルス感染症予防を園全体でも取り組み、元気に楽しく過ごしていこうと思います。



免疫力を **高める** 食事について

冬は、空気が冷たく乾燥しているため、免疫機能が低下しやすく風邪をひきやすくなります。また、現在流行している新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行することから、例年よりも免疫力を高めて感染症に対抗する必要があります。

では、免疫力を高めるためのポイントは何なのでしょう。それは腸内環境を整えることです。腸には体内の60%以上の免疫細胞が存在しているため、腸内細菌のバランスを整えて腸を健康に保つことが免疫力をあげるカギとなります。腸内細菌のバランスを整えるためには、発酵食品を取り入れること、食物繊維を摂取することが大切になります。



発酵食品

- ・納豆
 - ・ヨーグルト
 - ・味噌
 - ・キムチ
 - ・漬物
- など



食物繊維

- ・海藻
- ・きのこ
- ・ごぼうなどの根菜類
- ・いも類
- ・こんにゃく



発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれており、積極的に摂取することで腸の正常な働きをサポートすることができます。しかし、チーズや漬物などの塩分の強いものの摂りすぎには注意が必要です。

食物繊維は善玉菌のえさになり善玉菌を増やして腸内環境を整えます。また、排便を促進し腸内の有害物質を減少させるはたらきもあります。1食あたり、生野菜であれば両手1杯、加熱野菜であれば両手1杯を目安に摂取しましょう。海藻やきのこ、人参やゴボウなどの根菜類も利用することで食物繊維をとることができます。

ここで免疫力を高めるために大切なのは、発酵食品や食物繊維を継続して食生活にとりこむことです。一度にたくさんの量を摂取したからといってすぐに腸内環境が整うわけではありません。

たまに数回の摂取ではなく、毎日少しずつ摂取することが必要です。

減塩が必要な方や糖尿病の方などは量の調整が必要です。栄養士にご相談ください。

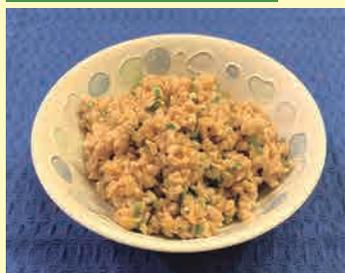
**発酵食品や食物繊維を取り入れて
寒い冬を元気に乗り越えましょう。**



発酵食品の納豆を利用した「スタミナ納豆」を紹介します。

スタミナ納豆は鳥取県の給食でも提供されており、たんぱく質もしっかり摂取できるおすすめの一品です。

スタミナ納豆



材料(2人分)

- 鶏ひき肉…60g
- ニンニクチューブ…2cm
- しょうがチューブ…2cm
- こいくちしょうゆ…小さじ1/2
- 酒…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1/2
- ひきわり納豆…2パック
- 付属のたれ…2つ
- ねぎ…10g
- タバスコ…お好みで数滴

作り方

- ①フライパンにごま油をひき、ニンニクチューブとしょうがチューブを入れ香りが出るまで炒める。
- ②香りがでてきたら鶏ミンチを加え、こいくちしょうゆと酒を入れてポロポロになるまで炒める。
- ③鶏ミンチに火が通ったら粗熱をとる。
- ④引き割り納豆に付属のたれをいれ、かき混ぜる。
- ⑤④に③の鶏ミンチとねぎ、お好みでタバスコを入れ混ぜ合わせる。

**栄養成分(1人分)：エネルギー163kcal
たんぱく質13.2g、塩分0.8g**

職場紹介

栄養管理室



栄養管理室は管理栄養士4名、調理師2名、給食委託職員26名の計32名のスタッフで、外来・入院患者さまの栄養管理に取り組んでいます。

栄養管理室の業務は大きく3つに分けられます。1つ目は献立や食事提供に関する給食業務、2つ目は患者さまの栄養状態把握と管理を行う臨床栄養業務、3つ目は栄養食事指導です。

1つ目の給食業務においては、入院患者さまに安心・安全なお食事の提供が行えるよう、大量調理施設衛生管理マニュアルに基づき、徹底した衛生管理のもとで調理業務を行っています。食事は季節に応じて旬の食材を取り入れ、入院患者さまに季節感を味わっていただけるよう心がけています。年に3回の嗜好調査、日々の検食・残菜調査を元にメニューの見直しを実施しています。「おいしかったよ。」など患者さまから頂くお言葉は私たちにとって何よりの励みです。

2つ目の臨床栄養業務においては、栄養管理計画書による栄養評価、NST(栄養サポートチーム)をはじめ呼吸ケアチーム等チーム医療の一員として患者さまを栄養面からサポートできるよう努力しています。

3つ目の栄養食事指導においては、医師の指示に基づき、患者さま1人ひとりにあった無理なく継続できる食事療法の提案に努めています。

当院では実際に病院の食事を食べていただく「体験食」も実施しています。実際にお食事を食べながら栄養食事指導を受けて頂くことで、味付けや量の目安など食事療法への理解が深まると思います。興味のある方は病院スタッフにお声がけ下さい。

今後も栄養管理室では患者さまに満足して頂ける食事の提供、そして治療の一環としての栄養管理の充実に努めていきます。食事でお困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。



2020年度
第6号

南岡山医療センター 共育レター



10月26日 教育担当師長 佐藤容子

看護職員研修の内容・様子をお知らせします

新人看護師 多重課題シミュレーション
9月7日(月) 13:30~15:00

ドキドキの
シミュレ
ーション?



接遇にも注意。
誠意ある対応を
しています



優先順位の決定やSBARを活用した報告方法を学びました。
『多重課題にならない看護実践』事前の準備やタイムスケジュールが重要だと気づきました。日々の看護実践に活かしましょう!

レベルⅠ 看護倫理～倫理観の育成～
13:30~14:30

講師：佐藤知枝緩和ケア認定看護師



倫理的問題を見つけたら

- STEP1 おかしいなと発信すること
倫理の倫理綱領や倫理原則に遵守?
この状態介入しなければ・・・
- STEP2 現状を把握する手段としてカンファレンスや
意見交換
- STEP3 いずれか人の意見を聞いてみよう
問題の明確化 ガイドライン・理論など
さらに情報収集 背景を深める
- STEP4 もっと患者さんや家族の思いを聞いてみよう
- STEP5 患者さんのメリットの大きいもの
実行しやすいものから優先的に対応
- STEP6 対応後の再評価

- ・家族の思いをくみ取る。倫理的問題を先輩看護師達に伝える
- ・長く入院されている患者のケアなど、習慣化で終わらない。患者の変化に気づき対応する
- ・ケアを、相手の立場に立って考える。倫理的問題を発信していきたい
- ・患者さん家族と話しをして、看護計画に反映する。高齢者への対応などを安楽にできるように工夫する
- ・抑制の機会を減らす
- ・患者の最期をみとめる時、患者、家族の思いを聞く
- ・先入観を避ける。倫理的問題を発信していきたい
- ・気管切開をする、人工呼吸器をつける、つけないなどの意思決定の時、メリットやデメリットを伝え、患者自身で選択できるようにかわる



研修生の学びと
今後の行動

レベルⅢ・Ⅳ 固定チームナースング 中間フォローアップ
9月23日(水) 13:30~14:30

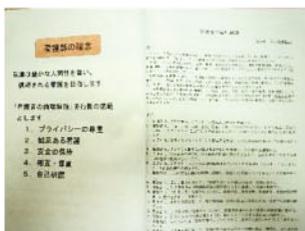
研修生の声
(抜粋)

日々の看護実践と小グループ活動の両立、新チーム体制の開始など、課題解決にむけて意見交換しました。



- ・他病棟の人の意見を聞いて良かった。アドバイスをもらえた。後半も頑張ろうと思った
- ・リーダーシップにおける目標達成には、メンバーの協力が不可欠。連携がとれるようなシステムづくりが必要と思った。
- ・他病棟がどのように目標達成に向け行動しているのかが知ることができて良かった。
- ・毎日の業務をこなしていくので精いっぱいでしたが、今回の研修によって、みんなも同じような悩みを持たれていることに安心した

新人看護師 看護倫理～看護師と看護倫理～
10月13日(火) 13:30~14:30



私たち看護師の行動規範は「看護者の倫理綱領」です。
自分たちの考えてきた「倫理的問題ではないか?」と思う事例を、「看護者の倫理綱領」の15条に合わせて考えました。自分たちだけではどうにもできない...という思い、患者さんの一番の味方になりたい...という思いが湧いてきました。

倫理的問題の気づきを「そのままにしない」ことの大切さをつたえました。
気づきを聞いてみてください。

(教育担当師長 佐藤より)



みなみ君

外来診療担当医師一覧表



独立行政法人国立病院機構
南岡山医療センター

TEL 086-482-1121 (代表)
(病診連携室直通) 086-482-3031
(病診連携室FAX) 086-482-3051

休診日：土・日・祝日
年末年始(12/29～1/3)
但し、急患の方はこの限りではありません。

受付時間 8:30～11:30 (予約外の方)
8:30～予約時間 (予約の方)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	
一般内科	初診・再診	8:45～12:00	藤原 努	大上 康広	石賀 充典	富田 純子	藤井 誠/藤原 義朗
	再診		-	-	藤原 努	-	-
生活習慣病外来 循環器内科	初診・再診	8:45～12:00	富田 純子	-	-	-	富田 純子
呼吸器内科	初診・再診	8:45～12:00	谷本 安	谷本 安	-	谷本 安	木村 五郎
			藤井 誠	木村 五郎	大上 康広	藤井 誠	大上 康広
			石賀 充典	田中 寿明	藤原 義朗	田中 寿明	-
			藤原 義朗	石賀 充典	-	-	-
	再診	13:30～17:00	-	-	河田 典子	-	河田 典子
脳神経内科	初診・再診	8:45～12:00	田邊 康之	坂井 研一 (もの忘れ)	麓 直浩	原口 俊	逸見 祥司
	再診		-	田邊 康之	-	坂井 研一	-
消化器内科	初診・再診	8:45～12:00	-	-	平野 淳	平野 淳	-
皮膚科	初診・再診	8:45～12:00	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高
	再診	15:30～17:00	藤原 愉高 (受付16:30まで)	-	-	-	-
	再診	16:00～17:00	-	-	-	藤原 愉高 (予約)	-
耳鼻咽喉科	初診・再診	8:45～12:00	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文
整形外科	初診・再診	8:45～12:00	藤田 寧子	藤田 寧子	-	藤田 寧子	藤田 寧子 (再診予約のみ)
リハビリテーション科 (摂食嚥下専門)	初診・再診	13:30～14:00	-	谷本 安 (紹介のみ)	-	-	-
小児科	初診・再診	8:45～12:00	遠藤文香	産賀 温恵	吉永 治美	井上 美智子	水内 秀次
小児神経科	初診(予約)	8:45～12:00	遠藤文香	吉永 治美	吉永 治美	井上 美智子	遠藤文香
	再診	13:30～15:30	-	-	吉永 治美	-	-
		15:30～17:00	-	井上 美智子	-	井上 美智子	遠藤文香
アレルギー	初診(内科)	10:00～11:00	-	-	谷本 安	-	-
	再診(小児科)	8:45～12:00	水内 秀次 (～11:00)	産賀 温恵	-	-	水内 秀次
	再診(皮膚科)		藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高
	初診(予約)・再診 (内科)	14:00～16:00	谷本 安・木村 五郎	-	-	-	-
	初診(予約)(小児科)	14:30～15:30	水内 秀次	林 知子 (2・4週)	-	水内 秀次	-
	再診(小児科)	15:30～17:00	-	-	-	-	水内 秀次
	再診(皮膚科)	15:30～17:00	藤原 愉高	-	-	-	-
喘息外来	再診	14:00～16:00	-	-	-	谷本 安・木村 五郎	
呼吸不全専門 外来	初診	10:00～11:00	-	-	-	河田 典子	-
	初診・再診	14:00～16:00	-	-	-	-	-
睡眠時無呼吸 外来	初診	9:30～10:00	-	石賀 充典	-	-	-
	初診・再診	11:00～12:00	-	-	-	-	谷本 安
禁煙外来	初診・再診	13:30～16:00	-	-	-	大上 康広	-
間質性肺炎外来	初診	10:00～11:00	-	-	-	-	谷本 安
小児肥満外来	再診	8:45～12:00	水内 秀次 (～11:00)	-	-	-	水内 秀次
	初診(予約)	14:30～15:30	-	-	-	水内 秀次	-
	再診	15:30～17:00	水内 秀次	-	-	-	水内 秀次
歯科	初診・再診	8:45～12:00	澁谷 和彦	山路 公造	-	大原 直子	吉山 昌宏
	再診	13:30～17:00					
検診 予防接種	乳幼児健診	14:00～14:30	-	担当医	-	-	-
	予防接種	14:30～15:00	-	担当医	-	-	-
		14:30～15:30	-	-	-	-	担当医

紹介状をお持ちの方は、事前に **病診連携室** で予約を行ってください。
(予約無しで当日に紹介状をご持参される場合、お待ちいただくことがあります)
初診(予約)を受診の方は、事前に **病診連携室** で予約を行ってください。

病診連携室
086-482-3031



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
<https://minamiokayama.hosp.go.jp/>

