

そよかぜ

2021年1月 Vol.36 冬号

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

年頭のご挨拶 谷本院長	2
令和2年度 つくし病棟・つくし園成人式	3
栄養管理室から	4・5
ベスト口演賞	6
ベストポスター賞	6
アレルギー疾患講演会	7
新職員紹介	7
外来診療担当医師一覧表	8

年頭のご挨拶



国立病院機構 南岡山医療センター
院長 谷本 安



令和3年は新型コロナウイルスの爆発的な感染拡大で大変な幕開けとなりましたが、当院の運営につきましては平素より皆様の格別のご理解とご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に追われた1年でした。本年も引き続き病院をあげて地域の皆様とともにCOVID-19対策をしっかりと行ってまいります。その上で、地域の病院として果たすべき急性期・回復期の医療、国立病院機構がこれまで担ってきたセーフティネット系医療（重症心身障害、神経・筋難病）を維持していく所存です。

昨年の流行語大賞（年間大賞）は「3密」でした。ご承知のように、密閉・密集・密接を避けるという新型コロナウイルス感染予防のための標語です。地域包括ケアシステムを語る際には、自助・共助・公助に互助を加えた「4つの助」がよく使われます。「自助」は主体的に自身の生活課題を解決する力で「4つの助」の基礎となるものです。「互助」は家族・友人・クラブ活動仲間など、個人的な関係性を持つ人間同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題をお互いが解決し合う力です。自分自身で行き詰った際に人と人同士が支え合う力であり、「自助」を支えるのが「互助」です。「共助」は医療、年金、介護保険、社会保険制度など被保険者による相互の負担で成り立つ制度化された扶助です。第三者が介入することで、「自助」を支え、「互助」でも難しい課題を解決するのが「共助」です。「公助」は自助・互助・共助では対応出来ないことに対して、公による負担（税による

負担）で最終的に必要な生活保障を行う社会福祉制度などが該当します。

当院は、地域包括ケアシステムにおける「医療・看護」の担い手として、「患者様に寄り添い支える」病院として、地域の皆様や患者様から信頼と満足をいただけるよう、引き続き取組んでまいりますので、本年もご指導ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。



成人おめでとう
ございます!

令和2年度 つくし病棟・つくし園成人式

主任児童指導員 前田 勝也

当院では、つくし病棟及びつくし園を利用されている重症心身障害者の方が二十歳を迎える年に成人式を行っております。重症心身障害者の方々は、小さな時から常に命と向き合い親や周りの人と助け合いながら一生懸命生きています。だからこそ、成人を迎えることは大きな大きな節目です。その障害の重さから市町村で行う成人式に参加することは難しいので、院内でお祝いできればと行っている行事になります。

1月20日につくし病棟（入所者）、22日につくし園（通所者）と今回は2回に分けて合わせて6名の成人をお祝いしました。例年であれば、一堂に会して行うところですが、コロナ禍の中これを避けねばならず、分けての開催となりました。また、毎年参列頂いている来賓の方々についてもお招きせず、ご家族と病院職員のみでの式といたしました。こういった中でも、早島町長をはじめ、早島支援学校長、倉敷東ライオンズクラブ会長からはお祝いのビデオメッセージや花束をいただきました。成人者は心のこもった温かなメッセージに耳を傾け、その表情は凛と引き締まった大人の顔でした。来賓の皆様、ありがとうございました。

式中では、「20年の歩み」として、新成人それぞれの20年を写真にメッセージを添えて上映しました。家族をはじめたくさんの人からたくさんの愛情を受けて育ってきたと感じられる素敵な写真がたくさんありました。

最後に新成人のご家族からそれぞれ謝辞を述べていただきました。生まれてからこれまでを振り返りながら話される言葉の一言一言には、たくさんの思いが込められており、言葉では到底表せられないはずなのに、心の奥に響くお話ばかりでした。その横で聞いている新成人の皆さんに目を向けると本当に逞しく見えました。





食物繊維とは!?

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されています。

以前は「食べ物のカス」として評価されませんでした。最近では健康のためには重要な役割を果たしており、第六の栄養素ともいわれ注目されています。

水に溶けない繊維!? 溶ける繊維!?

食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」に分類され、それぞれに特徴があります。不溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、両方をバランスよく補うことが大切です。

不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は、腸の働きを刺激して、腸内に発生した有害物質の排出を促す作用があります。便秘を予防したり、腸に関する病気を抑制したりします。

(例) 豆類 ごぼう きのことなど…



水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は、コレステロールや糖質の腸内からの吸収を妨げ、血清コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があります。また、腸内細菌の発酵を受けやすく、乳酸菌などの有益菌を増やして腸内環境を改善する働きもあります。

(例) 海藻、大麦、レタスなど…



どれくらい摂取すればよい!?

日本人の食事摂取基準2020年版より表1のような目標量が設定されています。

しかし実際の摂取量は、20歳以上で1日に平均15.0g程度しか摂取できていません。

野菜はもちろんですが、豆やきのこ、海藻、いも類、穀物などいろいろな食材を組み合わせると摂取しましょう。

同じ野菜でも蒸したり煮たりして熱を加えれば、カサが減ってたくさん食べることができますし、おかずだけでなく主食を見直すのもおすすめです。例えば、白米を大麦や玄米入りのごはんに、パンを全粒粉のパンやライ麦パンに変えるだけでも食物繊維の摂取量がグンとアップします。

表1 食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢	目標 (g~日)	目標 (g~日)
18~29(歳)	21以上	18以上
30~49(歳)	21以上	18以上
50~64(歳)	21以上	18以上
65~74(歳)	20以上	17以上
75以上(歳)	20以上	17以上

表2 食品100gあたりに含まれる食物繊維の量の例 (g)

水溶性食物繊維	食材	不溶性食物繊維
1.3	きくらげ	15
1.3	モロヘイヤ	4.6
2.3	納豆	4.4
0.4	しいたけ	3.8
6	大麦 (押麦)	3.6
1.7	アボカド	3.6
0.4	えのきたけ	3.5
0.3	ぶなしめじ	3.4
2.3	ごぼう	3.4
0.2	エリンギ	3.2
0.3	まいたけ	3.2
0.2	マッシュルーム	1.8
0.4	キャベツ	1.4
0.4	りんご	1
0.3	白菜	1



1日の野菜摂取目標量は350gですがこれに対し、日本人の平均摂取量は約290gと不足しています。



COOKING RECIPE

やわらかな「かぶ」とぷりぷりの「きくらげ」を組み合わせることで食感を楽しみながら食物繊維がとれる主菜1品をご紹介します

鶏肉とかぶ、きくらげのうま煮



材料(2人分)

- 鶏もも肉…200g
- かぶ(葉つき)…200g
- きくらげ…乾10g
- しょうが…15g
- 酒…大さじ1
- ごま油…大さじ1/2
- A 水…1カップ
オイスターソース・しょうゆ・
顆粒鶏ガラだし…各小さじ1
- B 水…大さじ1
片栗粉…大さじ1/2

作り方

- ① 耐熱ボールにきくらげと水1/2カップを入れふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で5分ほど加熱してもどす。水気を切り、石づきを除いて一口大に切る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。かぶは皮をむき、くし形に切る。葉は4cm長さに切る。しょうがを千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、かぶ、きくらげ、しょうがを加えて軽くいため、酒をふってひと混ぜする。
- ④ Aの調味料を加え、煮立ったらかぶの葉を加え、かぶが柔らかくなるまで弱火で5~6分煮る。一度火を消し、Bを加えて弱火にかけ、とろみが出るまで2~3分煮る。

栄養成分(1人分):エネルギー280kcal、塩分2.2g、食物繊維4.4g

第74回 国立病院総合医学学会に参加して

ベスト口演賞

4階病棟
看護師 谷 桜子



今回は、COVID-19感染対策のため、WEB形式での開催となり、新潟での発表とはなりませんでした。コロナ禍での感染対策の基礎となる部分である手指衛生をどのように対策して、遵守率を向上させていくかを考え発表することができました。

スタッフ一人ひとりが持ち歩いているアルコール製剤の使用量を毎日計測し、グラフ化して“見える化”、チームを作り“対抗戦”にすることで、スタッフ一人一人が、「今だよね。」と声を掛け合い、必要なタイミングで手指衛生を行うことができるような行動変容に繋がりました。一度行動変容すると、行動として、しないと気持ち悪いと継続して、手指衛生を行うことができています。この感染対策を“コロナ対応で病棟へ感染を持ち込まない、もちださない、広げない”を合言葉に今後もスタッフで継続していきます。

目的

手指衛生は最も基本的で効果的な感染対策の一つである。アルコール製剤の手洗いなど手指衛生の十分な実施を導くために、日々のPDCAサイクルで継続して実施することが求められている。

当該病棟の手指衛生の遵守率は低く、患者一人当たりの使用回数が平均7.5回/日（2018）で院内最下位の状況であった。

そこで、アルコール使用量を見える化し、さらにチーム対抗戦を行ったことで、戦略の行動変容に繋がり手指衛生回数が増加したので報告する。

方法

期間：2019年9月～2020年3月
対象者：当該病棟所属 スタッフ30名
（NP：看護員27名、看護事務員3名）

方法：手指衛生改善のための戦略をPDCAサイクルで実施
戦略①目標値の明確化
戦略②アルコール製剤の集計方法の変更
戦略③スタッフへの見える化
戦略④チーム対抗戦

評価指標：手指衛生回数と新規MRSA検出数

戦略③スタッフへの見える化

競争意識を生む目的で個別・チーム使用量別に週ごとの実施回数・使用量をグラフ化し、休憩室、スタッフステーションの2カ所の壁につくところに貼り出し、注意喚起した。

結果は各チームへフィードバックした。

戦略④チーム対抗戦とする

◆チーム編成方法
1か月のアルコール製剤の使用量の少ないスタッフの順に1チーム4～5名に振り分け、7チームに編成した。

◆チームリーダーは毎週のアルコール使用量の少ないスタッフとした。

◆毎週メンバーと評価シートを基に行動評価を行い、次週に向けての課題を感染対策マネージャーに提出するようにした。



結果

- 4月から9月のアルコールによる手指衛生回数は、53(±0.96)、10月から3月は143(±1.1)と増加した。
- 改善活動を開始後、早期に手指衛生の実施回数が増加し継続できている
- アルコール手指衛生回数の改善をめざしたが、同時に石鹸と流水での手洗い回数も増加した。
- MRSAの発生数は2019年度と比較すると9件から2件に減少した。

考察

- 評価シートをもとに現状を毎週評価し、改善策を立てていき、PDCAサイクルを回すことができた。
- お互いの手指衛生行動に関心をもつようになり、手指衛生の場面でも声をかけることができるようになった。
- つまり、チームという小集団活動の仕組みは、方向性が一致しやすく、自ら責任を持ち行動することができるようになり、メンバー間のコミュニケーションの改善につながったといえる

今回この4つの戦略を併用し実施したことが成果につながったと考える

ベストポスター賞

2階西病棟
療養介助員 佐藤 亜希子



この度、国立病院総合医学学会に初めて参加させていただきました。介護士として、患者・家族が楽しかったと感じることが出来る声かけを行い、満足していただけるサービスに繋げることを目標に、研究に取り組みました。この研究を通して、患者様の生きてきた背景を理解し、声にできない思いに寄り添うことの大切さを学ぶことが出来ました。今回はWEB開催となりとても残念でしたが、とても良い経験が出来たので、この経験を日々の業務に生かし頑張っていきたいと思えます。また、このような機会があれば、チャレンジしていきたいと思えます！

【背景】

当病棟は11床の神経療養病棟であり、20歳は看護士サービスを受けられる患者が入院している。語りかけに力を入れているが、患者様の背景や家族の思いが伝わらず、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安、病状の悪化などが目撃された。そこで患者・家族が感じやすくなるような工夫を行うことにより、患者・家族が安心して生活できるようにする。

【研究目的】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【研究内容】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【結果】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【結果】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【考察】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【結果】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

【結果】

1. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

2. 患者様の背景や家族の思いを聞き出し、適切な声かけを行うことにより、患者様の苦しみや不安を軽減し、人工呼吸器を装着した患者の苦しみや不安を軽減し、病状の悪化を防ぐこと。

こどもとおとなのアレルギー —食物アレルギーを中心に— の開催について

アレルギー疾患医療拠点病院対策室

小児アレルギーエドゥケーター 黒岡昌代

当院は岡山県アレルギー疾患医療拠点病院として、アレルギー疾患対策推進事業である講演会を行ってきましたが、昨年は新型コロナウイルス感染症拡大のため開催直前に中止となりました。しかし、先生方の講演を皆様に届けたいと考え、様々な方法を模索した結果、インターネットを利用したオンデマンド配信での講演会開催が決定致しましたので、ご案内させていただきます。

今回の講演会では、講演Ⅰとして甲子園大学栄養学部栄養学科准教授であり、小児アレルギーエドゥケーターでもある野間智子先生より、「基礎から学ぶ食物アレルギー」をテーマに、基礎知識や食物アレルギーをもつ子どもやその家族への接し方、食育、さらに管理栄養士の立場から食物アレルギーがあっても栄養不足にならない食生活へのアドバイスなどをお話しいたします。

講演Ⅱでは横浜市立みなと赤十字病院アレルギーセンター長の中村陽一先生より「おとなのアレルギー～食物アレルギーを中心に～」をテーマに、おとなの方の食物アレルギーや薬剤過敏症について、また、現在全国に整備されつつあるアレルギー疾患医療拠点病院の役割や命にかかわるアレルギーであるアナフィラキシーへの救命救急医と連携した対処の現状もお話しいたします。

オンデマンド配信は視聴期間内であれば、いつでも・どこでも・何度でも聞くことができます。ぜひ本講演会へご参加ください。

アレルギー疾患対策推進事業
岡山アレルギー疾患講演会
こどもとおとなのアレルギー
—食物アレルギーを中心に—
講演Ⅰ 基礎から学ぶ食物アレルギー
甲子園大学栄養学部栄養学科
准教授 野間 智子 先生
講演Ⅱ おとなのアレルギー～食物アレルギーを中心に～
横浜市立みなと赤十字病院アレルギーセンター長 中村 陽一 先生
視聴期間
2021年2月17日(水)～3月14日(日)
アレルギー疾患に関心のある方 無料
申し込み先 Email: 505-minami-arenugi@mail.hosp.go.jp
お問い合わせ先 (株) 国合医療連携岡山医療センター
〒701-0204岡山県北区北長瀬4丁目4054
電話: 086-832-1121 FAX: 086-832-3883
E-mail: 505-minami-arenugi@mail.hosp.go.jp



新職員紹介



薬剤師 松岡 舞

1月から南岡山医療センター薬剤部に赴任した松岡です。

まだまだ不慣れですが、職場の皆さんにしっかり支えていただきながら

調剤業務に励んでいます。

薬剤業務・薬物療法に貢献していけるよう頑張りますので、宜しくお願い致します。



つくし病棟看護師 久保 朋恵

はじめまして、久保朋恵と申します。長年の経験を経て、この度、私自身の看護の原点ともいえる重症心身障害児(者)看護に携わりたいとの思い

から、つくし病棟を志願してまいりました。不慣れな点も多く皆様にはご迷惑をおかけすることもあります。一日も早く皆様のお役に立てるよう尽力してまいります。また、患者さま一人ひとりに質の高い、温かい看護の提供ができるよう努めます。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

令和3年1月1日現在



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		-	-	-	-	井原 雄悦
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 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高
	再診	15:30～17:00	藤原 倫高 (受付16:30まで)	-	-	-	-
	再診	16:00～17:00	-	-	-	藤原 倫高 (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 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高
	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 倫高	-	-	-	-	
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	-	-	-	河田 典子	
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	-	-	水内 秀次	
	再診	15:30～17:00		-	-	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/>

