すべては患者さんのために

2018 10月号

みなみなねっと

社会医療法人 将道会 総合南東北病院

夏休み医療体験が行われました(採血体験の様子)。
詳しくは4ページをご覧ください。

健康の源

総合南東北病院
看護部長　伊東信子

私は平成28年10月より現職位に就任いたしました。地域に根ざした病院として、さらに信頼される病院づくりに貢献していきたいと思っております。

厚生労働省によりますと2017年の日本人の「平均寿命」は、男性が81.09歳で女性が87.26歳となりました。また介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2016年は男性72.14歳で女性が74.79歳でした。「平均寿命」と「健康寿命」の差は、介護などが必要となる期間であり、家族の負担や社会的な負担を減らすためにも、この差を縮めることが必要とされています。「健康寿命」を延ばすために、生活習慣改善や適度な運動を心がけることが大切であるといわれています。

私は今まで出産の時以外は入院したことがなく、風邪をひいても薬に頼ることなく自己治癒力で改善していました。しかし2年前母が胸部大動脈解離で他界したことから、遺伝的なものがあるので予防的に内服したほうが良いと先生からの勧めがありました。その時から薬のお世話になっています。お蔭様で安心して生活することが出来ています。

私は岩手の農村で育ちました。子供の頃、ほとんどの食材は自家製でした。野菜や米は勿論の事、味噌・醤油・豆腐・マヨネーズに至るまで手作りをしていました。今思えば、自然の中で自然の食べ物を食していたから健康でいられるのかもしれません。今は味噌などを手作りすることはありませんが、年齢的に素材を活かした料理が好きになっています。特にある出汁を使った料理は調味料が殆ど無くとも美味しくいただけます。また適度な運動として、ささやかではありますが日々階段を使用しています。その結果かどうか分りませんが、血管年齢が昨年は実年齢のかなり上でしたが、今年は実年齢より約10歳下となりました。

私がこれまで健康で看護師を続けることが出来ているのは、患者さんやご家族の方々から頂く笑顔と感謝の言葉があったからだと思います。そして今は、看護師長が生き生きと働く姿、その看護師長越しに居る看護職員の成長、その職員越しに見える患者さんの笑顔があるからだと思っています。皆様方には本当に感謝しています。

これからも精進して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

社会医療法人 将道会 総合南東北病院
〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL:0223-23-3151　FAX:0223-23-3150
http://www.minamitohoku.jp/

右記のQRコードから当院のホームページにアクセスできます。
岩沼　総合南東北病院　検索

認定看護師コラム

いざというときの応急手当:「捻挫」

救急看護認定看護師　**鎌田貴幸**

10月は行楽シーズンで体育の日もあり、運動会やスポーツ・観光などで何かと身体を動かす機会が多くなるのではないでしょうか。ちょっとした不注意でのケガには十分に注意が必要です。転んでしまったりして骨折まではいかなくても捻挫をして数日痛みが残ってしまうこともあります。そこで、今回は骨折や捻挫をしてしまったかもしれない時の応急手当の方法についてお話します。捻挫になった時の応急手当には「RICE」と言われるものがあり、次の4つの応急手当があります。

「RICE」

R (REST)：安静にする
I (ICE)：冷却する
C (COMPRESSION)：圧迫する
E (ELEVATION)
：患部を高い位置に保つ

①R(REST)安静にする:なるべく損傷部位を動かさないようにする。
②I(ICE)冷却する:袋に氷を詰めた物などで冷やす。
(直接皮膚に当てず、薄いタオルなどを間に挟んで間接的に冷やしましょう)
③C(COMPRESSION)圧迫する:包帯などで末梢から損傷部位まで巻いて圧迫する。(強く巻きすぎると血流が悪くなり、末梢循環障害や神経損傷が起きる恐れがあるので注意が必要です)
④E(ELEVATION)患部を高い位置に保つ:心臓より高い位置に損傷部位をおく。

捻挫であれば数日で改善すると思われますが、小さい骨折や骨にヒビが入っている場合、完治までに長期間かかる恐れがあります。あくまでも応急手当のお話なので、患部の状態や痛みの程度によっては専門医を受診して適切な治療を受けましょう。

参考文献：ファーストエイド［補訂板］すべての看護職のための緊急・応急処置　株式会社へるす出版

出前ミニ健康講話を行いました

リハビリテーション科主任 理学療法士　**芝崎淳**

8月17日(金)「平成30年度岩沼市生涯学習事業 岩沼中央公民館玉浦教室講座(暮らしのカレッジ)」(主催:岩沼中央公民館 玉浦教室、於:玉浦コミュニティセンター)のなかで、リハビリテーション科主任 理学療法士 芝崎淳が「介護予防に必要な知識と運動」というテーマで出前ミニ健康講話を行いました。本事業は岩沼市民を対象に通年開催されているもので、様々な教室が企画、実施されています。この日は定員を上回る50名以上の参加があり、市民の方の介護予防に対する意識の高さを実感しました。

運動により介護予防は可能ですが、その対象は加齢に伴う身体の変化や、転倒による有害事象の発生となります。また、運動能力が高くとも、複数の課題を同時に遂行することで転倒のリスクが高まる場合があります。今回の講話では、実際に筋力強化のための運動や認知課題を伴った二重課題運動を参加者の皆さん全員に体験していただきました。講話後は自分の身体は自分で守るということがよく分かったとの声も聞かれました。今後もこのような活動を通して地域に貢献できればと考えています。

薬局だより

便秘とその治療薬について

薬局　薬剤師　**菅沼健人**

今回は便秘とその治療薬についてお話します。便秘とは、排便が順調に行われていない状態をいいます。排便には個人差も多くあるため明確な定義はありませんが、一般的には3日程度便通がないものを便秘といいます。

便秘は日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、予防することが肝心です。そのためには、適度な運動や食事の工夫（繊維質を摂るなど）をすることが大切になります。それでも便秘が改善されない場合には薬（下剤）を使います。代表的な下剤の種類は下記の通りです。作用は大きく二つに分かれます。

①機械的下剤・・・物理的に刺激を与え、腸の働きを助ける方法
　酸化マグネシウム、マグミットなど
②刺激性下剤・・・腸の運動を活発にさせる方法
　センノシド、アローゼンなど

また近年は作用が新しいタイプの薬も開発されています（アミティーザ、グーフィスなど）。

便秘のタイプにも合わせて薬は使用していくため、医師から指示された用法用量を守って服用すると同時に、正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

※こちらに記載したのはあくまでも一般的な使用方法です。
医師や薬剤師から患者さんに合ったお薬の使用方法について説明があると思いますので、正しく使用してください。

高次脳機能障害ピアサポーター・リンクサポーター養成講座が開催されました

医療福祉相談室主任　医療ソーシャルワーカー　**菊地知憲**

当院で、一般社団法人 宮城高次脳機能障害連絡協議会どんまいネットみやぎ/特定非営利活動法人ぽっぷの森主催「高次脳機能障害ピアサポーター・リンクサポーター養成講座」が全5回（6月2日、6月9日、6月23日、7月14日、7月28日）の日程で開催され、各回で50名程度の当事者と家族、医師、言語聴覚士、医療ソーシャルワーカー等の専門職等が参加しました。当院からは第1回目となる6月2日に言語療法室副主任 言語聴覚士 佐々木浩児が「高次脳機能障害の評価」、医療福祉相談室主任 医療ソーシャルワーカー 菊地知憲が「ソーシャルワークについて」と題して講演しました。

高次脳機能障害とは脳外傷、脳血管障害等が原因で記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害等が起き、外見からはわからないため「見えない障害」と言われます。ピアサポーターとは、病気や事故のために高次脳機能障害を抱え、苦しんでいるご本人またはご家族に寄り添いながら同じ体験を分かち合い、理解し、支える人のことです。リンクサポーターとはピアサポーター以外の方でご本人やご家族を支援したいという気持ちを持って活動に取り組もうとする方々です。

研修は当事者からのお話、高次脳機能障害の理解、就労支援や社会復帰支援の実際、具体的な社会資源やネットワーク体制、ピアサポーターの役割等に関して講義が行われ、最終日にはグループワーク及び全5回を全て受講された方に修了証が授与されました。

突然の怪我や病気によって高次脳機能障害になると、本人だけでなく家族も大きなショックを受け、どうすればよいのかわからずに悩み、動揺します。同時に障害の受容・理解、人間関係、就労、経済的問題等の多様で複雑な問題に向き合っていかなければなりません。状況に向き合っていくには専門職の支援だけでは足りない部分があります。当事者やその家族の経験や関わりが非常に大切であること、そして関係機関のネットワークの構築と連携が重要であることを今回の講座を通じて改めて認識しました。

今回学んだことを今後の支援に生かすと共に、医療ソーシャルワーカーとしても引き続いて患者さん、ご家族の支援、ネットワークの構築に努めていきたいと思います。

ワンポイント

リハビリ

シリーズ 高齢者について
5. 高齢者のための安全な運動方法その1

リハビリテーション科　理学療法士　**鈴木悠矢**

～高齢者の方が運動する際は、十分に安全に配慮した上で行う必要があります～

●運動によるリスク

高齢の方は、とっさの対応に間に合わないことがあります。転倒し、大きなケガをしてはじめて自分の身体機能が低下したことを実感するということが多いです。

●こんな兆候が出たら要注意

1.血圧を要チェック

一般的に最高血圧200mmHg、最低血圧120mmHg以上の時は運動をしてはいけません。また、医師より血圧を注意されている方も注意しましょう。この状態で運動を行うと、動脈硬化や心臓病、脳卒中といった症状があらわれ、命に関わる危険性があります。

2.運動前にチェック

次の項目のなかで1つでもあてはまるものがあったら中止してください。

□熱がある　□睡眠不足　□下痢がある　□動悸息切れしている
□体がだるい　□前回の運動の疲れが残っている

3.「気分が乗らない」も変化の兆候かもしれない

「今日はなんとなく気分が乗らない」という時も、体に何かしらの異常があり、それを脳が察知している場合があります。そのような場合は、無理な運動をしないほうが良いです。

●適切な運動

1.休むこともトレーニング

必要な休みを取らないと、心肺機能や筋力などの運動をつかさどる機能が正しく働かなくなります。

2.水分補給

運動中の水分補給はとても大切です。脱水症や熱中症を予防しましょう。

来月号のみな・みな・ねっとでは、安全で適切な運動方法を具体的に紹介したいと思います。
ぜひご覧ください。

10月は臓器移植普及推進月間です

皆さんは、臓器移植について考えたり、話し合ったりしたことがありますか？臓器移植は、病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）の機能が低下し、移植でしか治療できない方に健康な臓器を提供して、回復させる医療です。

10月は臓器移植普及推進月間です。この機会に、いのちの贈り物についてご家族で話し合い、臓器提供の意思を確認してみてはいかがでしょうか。今、日本で移植による健康回復に望みを持ち、（公社）日本臓器移植ネットワークに登録している方は約１万３千人です。また、約14万人もの方が自分の臓器提供に関する意思登録を行っています。臓器を提供しない意思も表示できますので、何らかの意思表示を行うことが重要です。

臓器提供意思表示カードへの記入やインターネットによる意思登録の他、運転免許証や健康保険証、マイナンバーカード（個人番号カード）への意思表示欄設置が進んでいます。当院では、受付等に意思表示カードを設置しておりますので、ご利用ください。

夏休み医療体験が行われました

医療職を志す中高生が医師や看護師の仕事を模擬体験できる「夏休み医療体験」が8月7日（火）当院2階講堂で行われ、県内の高校生11名が参加しました。

このイベントは、当院外科の医師が中心となり近隣の中学生・高校生を対象に病院の仕事を知ってもらいたい、将来の進路の選択に役立ててほしいと学生の長期休み期間に開催しています。平成27年12月から始まり、今回で９回目となります。

会場には、模擬血管を使用した採血体験や電気メス体験など5つのブースが設けられ、参加者は2、3名のグループごとにそれぞれのコーナーで楽しみながら医療に関わる仕事を学びました。皮膚モデルを使用した縫合体験では、きつく縫うコツや針の刺し方など細かなアドバイス受けながら真剣に取り組んでいました。

看護師を目指す高校2年生の菅原さんは「採血体験を楽しみに参加しました。なかなか血管が見つけられず、実際に患者さんに行うにはたくさんの練習が必要だと感じました」と感想を話していました。

第70回健康医学セミナーが開催されました

第70回健康医学セミナーが8月18日（土）槻木生涯学習センター（柴田町）で開催され多くの方に来場頂きました。

第1部では赤間洋一 副院長兼救急センター所長が「突然死を防止しよう」と題して、その原因となる年齢別の疾患や対処法、救命手順等について講演しました。

続く第2部では、仙南地域広域行政事務組合 消防本部 丹野淳一 救急救命士 主幹兼救急第一係長が「心肺蘇生法について」と題して実演を交えながら話しました。

講演後、参加者の皆さんはAEDの使い方など救命処置について、柴田消防署救急救命士の皆さんと一緒に練習しながら学びました。胸骨圧迫では、手を添える場所や押すリズムなど細かなポイントについてアドバイスを受けていました。

講演する赤間先生

旨味十分! かんたん混ぜご飯

栄養管理課　管理栄養士　曳地 望

秋が旬の食べ物の代表でもあるきのこ。今回は、「香り松茸味しめじ」ということわざもある、しめじを使った混ぜご飯をご紹介します。ことわざの意味は、松茸は香りが優れていて、しめじは味が優れているということで、物事にはそれぞれ長所があるという例えです。その通り、しめじにはうま味成分が豊富に含まれ、うま味を活用して減塩の効果も期待できます。きのこには、食物繊維が豊富で便秘改善効果や生活習慣病予防にも効果があります。また、ビタミンDというカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素も含まれており、骨を強くする効果も期待できます。

今回ご紹介した混ぜご飯は、普段使っているめんつゆを入れることで、ご家庭の味に仕上がります。また多少薄味に感じても、のりの風味で美味しく食べることのできる一品です。

栄養価（1人分）
エネルギー:609kcal　塩分:2.5g

[材料 4人分]

ご飯	2合分
豚ひき肉	400g
人参	100g
たけのこ水煮	200g
糸こんにゃく	1袋
しめじ	1袋
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	大さじ5強
水	カップ1杯
板のり	適量

作り方

①通常の水加減で炊飯しておく。
②皮をむいた人参、たけのこは短冊切りにする。
③糸こんにゃくは、長さ3cm程度に切る。
④しめじは石づきを取り、ほぐす。
⑤油をひいて熱したフライパンで人参を炒め、しんなりしたら豚ひき肉を入れる。
⑥ひき肉にある程度火が通ったら、たけのこ、糸こんにゃく、しめじを加えてさっと炒める。
⑦軽く火が通った所でめんつゆと水を加え、水気が無くなるまで蓋をして煮る。
⑧水気が無くなったら火を止めて、炊いておいたご飯を混ぜる。
⑨皿に盛り付けたら、板のりを刻んで上からかける。

生活習慣病セミナーのご案内

地域の皆さんが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時間 14:00 ～ 15:00　　**場所** 当院 1 階売店前

日　時	講座名（講座担当）
11月　8日（木）	■糖尿病教室　*軽い運動が出来る服装でお越しください。 ・自宅でもできる糖尿病に対する運動療法（リハビリテーション科）
11月22日（木）	■ミニ健康講話 ・食事の影響による肝障害と超音波検査～脂肪肝から肝硬変まで～（臨床検査科） ・自宅でも出来る簡単な体操（通所リハビリテーション）

※演題名は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

岩沼駅から車で5分、徒歩15分

8月の救急車搬入件数

岩　沼	73（69）台	仙　南	24（ 17）台
名　取	61（50）台	その他	4（ 3）台
亘　理	72（60）台	合　計	234（199）台

※（ ）内は平成29年8月の件数

編集後記

暑い夏が過ぎ、あっという間に 10 月になりました。スポーツの秋・食欲の秋などと言われますが、皆さんは今年の秋をどのように過ごす予定でしょうか。私は普段、家の中にいることが多いですが、たまには外へ出て紅葉など美しい秋の風景を楽しみリフレッシュしたいと思います。

朝夕めっきり涼しくなりましたが、体を冷やさない様体調管理に気を付けて来る冬に備えたいですね。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。