

# 福渡病院だより

## 病院の理念

- ◎地域医療に努め  
皆様に愛される  
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし  
最良の医療の  
提供に努めます

第 21 号

2016年2月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院  
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地  
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL：086-722-0525



## 命にかかわる骨折・転倒



今年度の当院公開医学講座は、平成27年12月5日（土）建部町文化センターで開かれました。寒い時期にもかかわらず約220人と、多くの方にお越しいただきました。

今回は岡山市立市民病院の整形外科医である臼井正明副院長に『転ばぬ先の杖「転倒・骨折予防」』と題し講演していただきました。まず、昨年5月にJR北長瀬駅南に新築移転した市民病院が救急医療（岡山ER）、人材育成、災害対応を3本の柱に、とりわけ救急患者を断らない、応需率（※1）100パーセントを目標に市民の負託に応える努力をしていること。そして、健康寿命のこと、メタボの次にロコモティブシンドローム（※2）が待っていること、転倒で多くの方が亡くなっており転倒・骨折は命にかかわる問題であること、ロコモ予防には骨力・筋力アップが大切なことなど、身ぶり手ぶりを交えてのお話しでした。参加者にとっても好評で、分かり

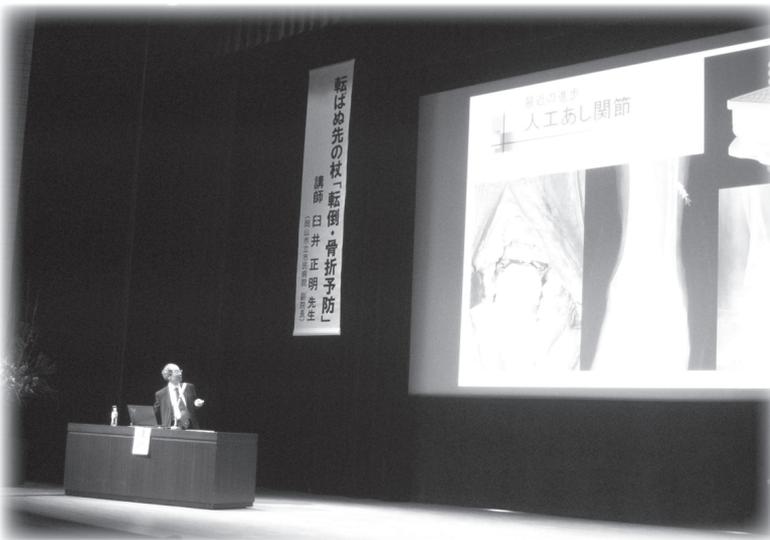
やすかった、転倒しないように筋肉を鍛えることの大切さを知った、予防に努めたいなど、多くの声が寄せられました。

講演の前に行われた恒例の健康チェックも好評で、今回は血管年齢測定、頸動脈検査に加えて、口腔ケアのブースや、食育の大切さが叫ばれる今日、栄養科の職員による食育 SAT（サット）システム（※3）を使った体験型栄養指導のブースも設けられ多くの方が興味を示されました。

今後も、皆さんの声を大切にこの公開講座を充実させていきたいと考えています。

### （注）

- ※1 応需率…救急車受入れ要請のうち、何台受け入れができたかを表す割合をいう。
- ※2 ロコモティブシンドローム…運動器（関節、軟骨、椎間板、筋肉）の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいう。
- ※3 食育 SAT システム…フードモデル（模型）を選んでのせるだけで、瞬時に栄養価などを計算し、「食事バランスガイド」などを表示してくれるシステムをいう。



## せんしつう 穿刺痛の軽減を

平成27年11月15日に第52回岡山県国保診療施設研究発表会が約140人の参加のもと岡山市北区のピュアリティまきびで、「これからの医療・介護・福祉のあり方を考えるー高齢化と人口減の中でー」という今日的課題をメインテーマに開かれました。

当院塩田院長が岡山県国保診療施設運営協議会代表として主催者挨拶をしたあと、午前の研究発表の部で、西 貴誠（にしたかし）臨床工学技士

が「透析患者への穿刺に対するスタッフおよび患者のストレスの軽減への取り組み」と題して発表しました。

近年、透析患者の増加とともに高齢化も進み、患者に不可欠な穿刺は患者さんにとってもスタッフにも大きなストレスになっています。

当院ではほとんどの患者さんに血流方向に逆らって穿刺しています。これを血流方向に沿って実施することで穿刺のトラブルを軽減し、また穿刺時に患者さんの顔が見え表情をうかがうことで不安が緩和されるとともにスタッフや患者さんのストレスの軽減に繋がったことを発表したものです。



## 自動採血管準備装置を導入

このたび、臨床検査情報システムを更新しました。このうち、患者さんに身近な新しく導入した自動採血管準備装置について、ご紹介します。

この機器は、処置室で採血スタッフが患者さんの本人確認を行うと、検査項目に応じて自動で採血管を用意してくれるものです。採血管にラベルが貼られた状態で出てきます。今までは採血管に手作業でラベルを貼っていましたが、これにより採血準備のための手間が軽減され、ラベルの貼り間違いも防止することができます。また、その

患者さん専用のトレイの中に出てきますので、他の患者さんのものと混同することはありません。

加えて、この新しいシステムによりカルテに記載するラベルも自動で印字されるので、会計までの作業もスムーズにより確実になりました。

今後とも、お待たせする時間を短縮するとともに、より安全、確実な業務に努めます。

（臨床検査科）



## 階段踊り場は癒しの空間

続き

病院だより前号（第20号）で紹介しました、当院2階に上がる西階段の踊り場のディスプレイが今も患者さんたちの目を楽しませてくれています。大頭美知子さん（透析室職員）のセンスはなかなかのもの、感心させられます。まだの方は一度足を運んでみてください。



10月 ハロウィン



11月 紅葉



12月 クリスマス



1月 お正月

# シリーズ! 転倒予防のための身体づくり



## ストレッチについて



運動の前にはストレッチを取り入れ、関節の動きを良くしてから運動を始めましょう。ストレッチは体を温め、けがを予防してくれたり心身ともにリラックスできることでストレス解消にもなります。また、運動の後にもストレッチを行うことで筋肉痛の予防になったり、筋肉の緊張を和らげ疲労の回復を早めることにもなります。続けていくことで体の柔軟性が高まり転倒予防にもつながってきます。ストレッチの方法はたくさんありますので、自分の体にあったレベルの方法で行っていくのが望ましいです。

ストレッチを行う際の注意点としてはゆっくり大きな呼吸をしながら、少し痛いけれど気持ちいい程度に5～10回繰り返すことを心がけてください。また、体調が悪いときは中止してかかりつけ医に相談してください。

(リハビリテーション科)



### 新採用職員を紹介

よろしく  
お願いします



平成 27 年 10 月 1 日付け  
事務員 武政 菜美子



平成 28 年 1 月 1 日付け  
看護師 定行 美佳

## 当院のおすすめメニュー

いっぺん作ってみられえ〜♪  
簡単にできるでえ〜♪



### ブロッコリーの カニあんかけ風

(2人分)

※量を減らせば、副菜の1品になります!

カロテンやビタミンC、鉄やカルシウムなど栄養満点のブロッコリーをたくさん使った料理を紹介しませう。エビのあんかけにしたり、別の野菜や魚の上にあんをかけるなど、自分の好みの料理に応用してみてください!



#### 材料(2人分)

- ブロッコリー……1株(300g)
- カニ風味かまぼこ(ほぐす)……50g
- (卵……1個)
- 塩・こしょう……各少量
- A { サラダ油……大さじ1/2
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 顆粒鶏がらだし……小さじ1
- 酒……大さじ1/2
- B { かたくり粉……大さじ1/2
- 水……1/2カップ

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげ、器に盛る。
- ③ボールに卵をときほぐし、塩とこしょうを加え混ぜる。
- ④フライパンにAを入れて火にかけて、香りが立ったら③を一気に加えて大きく混ぜ、すぐにBと

カニ風味かまぼこを加え混ぜる。とろみがついたら火を消し、②にかける。

1人分	エネルギー……150kcal
	たんぱく質……12.9g
	脂 質……5.5g
	炭水化物……14.4g
	食塩相当量……2.0g
	食物繊維……6.6g

(栄養科)

## 医療安全の取り組みを発表

平成27年10月2日・3日の2日間、さいたま市で第55回国保地域医療学会が開かれ、初日は開会式のあと、表彰式があり当院の黒瀬匡雄副院長が国保診療施設に20年以上勤務し地域包括ケアシステムの推進に功績があったとして協議会表彰を受賞しました。

2日目のデジタルポスター発表では、青山いずみ看護師が「エラープルーフ化に沿った対策への看護部の取り組み～管理者研修の効果と意識の変化～」と題して発表しました。病院にとって安全管理は最も大切な取り組みです。

人間はいくら確認や注意をしても、間違いを起こすものです。「何度も確認をしましょう」という人間への対策ばかりでなく、手書きでの写し間違いをしないように機械でのプリントアウトを取り入れたり、作業しやすいようチェックリストを作成するなど、

機器や手順などの作業方法を改善（エラープルーフ化）した取り組みについての内容でした。そして、医療安全管理者研修で学んだことを院内すべての職員に繰り返し伝達講習したことが看護部にとどまらず全職員の知識向上と意識改革につながったと結論づけました。

当院では、毎年この学会などで発表することで、職員のスキルアップにもつなげています。



## 診療予定表 (2016年2月現在)

【受付時間】 午前 8:00～11:30 午後 1:30～4:00  
【診療時間】 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00

※外科の診察時間は、午前9:00～12:00 午後2:30～4:30とさせていただきます。  
(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	永原照也	岩崎良章 塩田哲也 【予約】	塩田哲也	塩田哲也		塩田哲也	赤穂宗一郎 (15:30まで)	塩田哲也	内科診察医	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		藤井洋佑 (第1・3・5)
整形外科	上原健敬 【予約】			三谷茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科								稲川喜一			
眼科			石原理恵子 (15:00まで)						塩出雄亮 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)								
心臓血管外科		古川博史 (第2・4)									
脳神経外科											難波洋一郎 (第1)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科										小林知子 (第1) 【予約】	
婦人科								萬もえ(第2) 谷和祐(第4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。) ※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。  
※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

## 編集後記

ラグビーW杯で日本は惜しくも決勝トーナメント進出を逃したものの、強豪南アフリカに勝利する快挙に日本中が歓喜した。同時に注目されたのが五郎丸選手のキック前に行うポーズだ。この動作は「ルーティン」といわれ、決まっ

「物事に集中できる」「精神的に落ち着く」「自信を呼び覚ます」という効果があるといわれる。私たちにもひとつひとつの仕草や癖が知らないうちに自分のルーティンになっていることもある。この時期、まずは健康のために手洗い、うがいを毎日することを意識してみたいかでしょうか。

(Y・K)