

キユアライフ



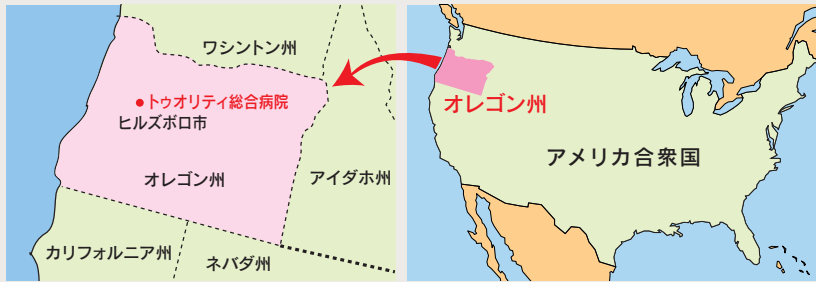
米国オレゴン州ヒルズボロ市、
 地元の新聞に当院とトゥオリティ総合病院との
 交流の経緯や研修視察の内容などが掲載されました

海外研修(米国オレゴン州)

特集 トウオリティ総合病院研修視察に参加 …… 1頁

目次

- 糖尿病啓発運動／無料血糖値測定・糖尿病相談会 …… 3頁
- ナース奮闘記／インフルエンザ予防対策／杉原中学校14歳の挑戦 …… 4頁
- 5S活動報告会／合同防火訓練実施／地域医療連携室だより …… 5頁
- 管理栄養士による健康メニュー …… 6頁
- イベント紹介／八尾総合病院からのお知らせ／佐伯華遊先生 作品紹介



1992年9月 姉妹病院提携、交流スタート
 1993年 トウオリティ総合病院へ研修
 1994年 トウオリティ総合病院から来訪
 1995年 トウオリティ総合病院へ研修
 1996～1997年 トウオリティ総合病院へ研修
 1998年 トウオリティ総合病院から来訪
 1999～2004年 トウオリティ総合病院へ研修
 2005～2009年 臨床研修医トウオリティ総合病院へ研修
 2010年 トウオリティ総合病院から来訪

米国オレゴン州ヒルズボロ市

研修期間:2011年10月23日～29日



トウオリティ総合病院 研修視察に参加

当院と米国オレゴン州のトウオリティ総合病院は、1992年から姉妹提携関係を結び、以来、継続的にスタッフ研修を交互に行うなど親善交流を深めてきました。今年は交流20周年の記念すべき年ということもあり、トウオリティ総合病院へ院長をはじめ医師・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカーら総勢9人の職員が研修視察に参加いたしました。

今回の研修では、米国と日本の医療や社会保障システムの違いを理解した上で、各職種に分かれ専門職としての技術力、コミュニケーションの必要性、QOL(生活の質:人が人間らしく望み通りの生活を送る事)の大切さを改めて学ぶことができました。大事なことは、たとえ「がん」という重い病気を患っていたとしても「患者様自身がどうしたいのか、自分が望む自己実現のスタイル」に向けて可能な限り支援していくということです。スタッフ全員が患者様にとって大事なことをきちんと伝え、一緒に考えるというプロフェッショナルへのこだわりを強く感じました。

コミュニケーションの重要性…

スタッフ間の患者様の情報共有手段はコンピューターメールや電子カルテシステムではなく、むしろ声かけやカンファレンスでのコミュニケーションでした。スタッフ同士お互いの専門性を尊重し、短い時間の中でも自分の意見を伝えます。しっかりした意見は患者様やスタッフ間の中で信頼を築き、個々の能力を引き出しチーム全体のレベル





を上げるということが分かりました。病院の廊下で、患者様やスタッフがすれ違う時は、いつも明るい挨拶を交わし、また、医師からもスタッフに向け「Good job! Nice job!」(よくやった)などの賞賛が飛び交っていました。お互いがそれぞれの立場を尊重しトゥオリティ総合病院の理念である「Always here for you」(どのような試練にあっても、いつも傍にいて助けます)がスタッフの笑顔と一緒にあたり前にできていました。



▲小児センターでは、子供たちが療養生活を楽しく過ごせるよう病室をご家族と一緒に自分の部屋のような飾りつけをします



在宅医療の重要性…

米国は、日本と違い入院しても翌日退院となるケースが日常的であり、脳卒中の場合でも数日で病院を出て、施設に移ります。また、ICU室に入っている集中治療を必要とする患者様でも退院が可能であれば自宅に帰って療養します。米国では、短い入院で、その

続きは在宅医療を行うのが普通なのです。在宅での暮らしは、訪問看護やリハビリスタッフが単に病気をみるだけでなく、生活の支援にも関わっていました。患者様が高齢者であっても自分の病気や障害を受け入れ、いきいきとした表情で自立した生活を送っておられました。これからの日本も医療機関や介護施設であっても、より充実した生活を送るための個々にあったサービスを提供することが求められています。

今回の研修視察で個々の責任の大きさや高い職業マインドを更に強く持つことが出来ました。それぞれの専門性をもう一度、省みると同時にトゥオリティ総合病院で学んだ貴重な体験を職員に伝えていきます。当院が理念に掲げている Good Neighbors(良き隣人でありたい) Good Hospitality(最適なホスピタリティを提供したい)を地域の皆様にプロフェッショナルとして関わって行きたいと思います。



▲がんセンターでは、腫瘍などの病巣を的確に捉え集中的に放射線を照射して治療する放射線治療法を行っていました



▲化学療法室は、明るい雰囲気为患者様同士が声をかけ合えるような開放的な治療室で行っていました

▼アメリカはちょうどハロウィン(収穫感謝祭)の時期で、至る所に南瓜で作った人形やお面、小物などの飾りがありました



糖尿病 啓発活動



world diabetes day
14 November



日本糖尿病学会専門医・研修指導医
副院長 石橋 修

2011年の全国糖尿病週間のテーマ:連携による糖尿病治療の継続

婦中町ショッピングセンターファボーレ<太陽の広場にて>

無料血糖値測定・糖尿病相談会を開催

当院の糖尿病スタッフは、今年も全国糖尿病週間に合わせた糖尿病啓発活動「無料血糖値測定・糖尿病相談会」を11月12日(土) 婦中町ショッピングセンター「ファボーレ」の太陽の広場で開催いたしました。(2005年よりこれで7回目)

日本糖尿病学会専門医の石橋 修副院長による糖尿病講演会を行い、糖尿病患者様と未治療患者様の急増を訴え、糖尿病の予防と治療への取り組みを呼び掛けました。

当院のスタッフ(医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士・足病変予防指導士等)15人は、血糖や血圧の測定、療養相談を行い、うち数名様より今までわからなかった高血糖が見つ



かるなどし、病気を懸念された多くの方が会場に訪れ、真剣に糖尿病予防の改善や健康相談をされていました。

また、糖尿病がひと目でわかるパネル展示や減量に有効なフォーミュラー食の試食、管理栄養士手作りの低カロリーケーキやカロリーゼロシュガー等の配布もありました。

これまで、糖尿病であるにもかかわらず治療を受けなかったり、あるいは一度治療を受けても中断してしまったりと糖尿病について深く考えなかった方も糖尿病啓発活動を通して糖尿病についての正しい知識を身につけ、糖尿病による合併症の怖さ等を知っていただけたと思います。一人でも多くの方が糖尿病にかからないようそれぞれの生活習慣を見直すきっかけにさせていただけたらと思います。これからも糖尿病の



予防活動を行っていきたくと思います。

糖尿病の診断基準

空腹時血糖…126md/dl以上
随時血糖……200md/dl以上
HbA1c………6.1%

ナース奮闘記

足は「からだの窓口」

足病変指導士
外来看護師 高野 裕子

人の身体は血管で身体の隅々まで繋がっているの、心臓や脳に血管系の病変がある場合は、足にも病変があると捉えられて



菌が繁殖しやすい足の指と指の間を洗い忘れのないよう丁寧に洗いましょ

います。いわゆる足が「からだの窓口」というわけです。外来では、ほんの些細な傷がきっかけで、重篤な病気になる患者様をお見受けする機会があります。診療時には患者様が問題を訴えなければ、積極的に足を見ることはありません。なかなか眼が届きにくく、見過ごしやすい部分の足ですが、大切な「からだの窓口」として一番近く関わり合えるのが、日常的なケアを行う看護師です。足を見たときに足病変指導士は、それをじっくりと観察し、病気にかからないよう予防の指導を行います。また、既に病気にかかっている場合は、足の進行状態を医師に伝え、どんなケアを実践するのかを日々奮闘しています。足ケアを通して、快適な日常生活が送られるように、皆さんと一緒に努力していきたいです。

インフルエンザ予防対策

インフルエンザ接種はもう、お済みですか？

今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。予防対策としてまずは、インフルエンザワクチンの予防接種です。予防接種のワクチンは、シーズンで流行するタイプを予測して製造されています。今年は、昨年同様、季節型インフルエンザ(2価)と新型インフルエンザ(1価)の3価ワクチンです。ただし、予防接種をしていたとしても過労や睡眠不足、不摂生など体に負担のかかる生活をしていると、免疫力が低下し、インフルエンザに感染したり、重症化したりするリスクが高まります。日頃から病気に負けない体づくりを心がけることが大切です。



人混みの中へ出かける際はマスクを着用し、

◆ 風邪とインフルエンザ、症状の違い

	風 邪	インフルエンザ
身体の部位	のどや鼻	全身に出る
進 行	ゆるやか	急 激
発 熱	38℃前後の微熱	39~40℃の高熱
寒 気	軽くある	強 い
鼻 水	ひきはじめに出る	後からでる
咳	軽く出る	たくさん出る
頭 痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

外出先から戻ったらうがい手洗い等の予防対策を必ず行いましょう。

14 歳の挑戦で協力

「14歳の挑戦」で10月3日(月)~7日(金)に杉原中学校から医師、薬剤師、看護師をめざす5人の生徒さんが来院されました。外来、地域連携室と病棟をまわり、患者様の血圧測定や手足浴等さまざまな看護の体験をされました。足を洗っていただいた患者様は「孫のような子供たちに丁寧に洗ってもらえて、とても嬉しい。冷たかった足が温まりとても気持ちよかったです。ありがとう」と生徒さんに声をかけられました。

生徒さんたちは、「思っていたより、看護の仕

事は大変でしたが、お世話をした患者様の笑顔が見られた時は、とても嬉しい気持ちになりました。今まで知らなかった病院の仕事や働くことの大変さが学べ、とてもよい勉強になりました」と感想を述べられました。



5S

第2回

5S活動報告会を開催

第2回の5S活動報告会を11月25日(金)メモリアルホールで開催いたしました。5Sとは、以前にも紹介しましたが「整理・整頓・清掃・清潔・躰」5Sを徹底することにより整理された職場は、不要なモノがなくとも快適になります。また、整頓が出来ているとモノを探すことがなく作業効率のアップに繋がります。それぞれが決めたルールを職場の皆で守ることを定着化することで、個々の行動に責任が生まれ組織として目指す姿が明確になります。今回、各部署が取り組んだ問題点を改善前、改善後とを比較し、その成果を紹介いたしました。

5S活動を通して、患者様への医療の安全や効率性をさらに高め、組織の活性化を図り、今後も積極的な取り組みが継続できるように努めて参ります。



合同防火訓練を実施

(八尾総合病院・風の庭)



当院では、火災による被害を最小限に抑える目的で、八尾総合病院と風の庭合同の防火訓練を定期的に行っています。

11月15日(火)に、3階の外来リハビリから出火したことを想定し、八尾消防署指導のもと初期消火と模擬患者様の誘導や搬送、逃げ遅れた方のはしご車による屋上からの救出の訓練を実施いたしました。訓練後、八尾消防署から「消火、避難誘導、通報訓練と概ね出来ていた。多くの患者様が入院されている地域の病院として患者様や職員を火災から守ることができるよう、今後も防火訓練を継続してください」との総評をいただき、改めて防火に対する意識を深めました。



地域医療
連携室
だより

元気で長生き

ずっと「元気で長生き」できたらと殆どの方がそう思っています。しかし現実、なかなか厳しいことです。元気で日常生活を送るためには、病気にかかる前に、病気にかからないための予防が必要です。当院でも、がん早期発見のための人間ドック・検診やインフルエンザにかからないための予防接種など、多くの取り組みを行っています。他に、医師による高血圧、糖尿病、乳がん等の疾患や卒煙外来など。また、リハビスタッフによる転倒予防や体力向上のための運動。歯科医師・歯科衛生士による歯周病予防なども行っています。最近の新たな予防のための取り組みとして、病院スタッフによる出前講座を行っています。11月15日(火)には、安川院長代理が八尾町杉田公民館にて杉田明老会老人会の皆様54人に高血圧と減塩についての講演を行いました。出席していただいた方からは、「とても分かりやすい講演だった」との講評をいただきました。

皆様の中で、出前講座をお願いしたいという要望がありましたら、お気軽に地域医療連携室までご連絡ください。八尾総合病院のスタッフが皆様の地域に出向きます。これからも地域のより身近な存在と感じていただけるよう、皆様の健康に貢献していきたいと思っております。

地域連携室直通電話(076)454-3299 E-mail:renkei@yatsuo.or.jp



B
B
T

富山テレビに藤井理事長が出演 毎月2回(水曜日)

Youドキッ! たいむ「赤ひげ知恵袋」(16:25~17:00のうち10分間)

毎回テーマを換え、いろんな病気の特長や病気にかからないための予防策などをご紹介します。知っているとともに役立つ「赤ひげ知恵袋」、皆さん是非ご覧ください。





つやつや お肌で健康管理

肌はからだの健康状態を映す鏡。

睡眠不足や食生活の乱れ、ストレスは肌のトラブルの原因になります。何かと忙しくなる年末年始。つやつやお肌で健康に過ごしましょう。

ハリのあるしっとりした肌にはビタミンが欠かせません。そればかりでなく、血液をサラサラにし免疫力を向上させる働きもあります。十分なビタミンを摂取し健康管理に努めましょう。

テーマ

・お肌つやつやメニュー



おすすめ食材

ビタミンA	つや・潤いを保ち粘膜を正常に保つ 鶏レバー、うなぎ、人参、ほうれん草、ニラ、トマト等
ビタミンB2 ビタミンB6	皮膚粘膜の保護、弾力繊維(エラスティック・ファイバー)を強化 牛レバー、さば、納豆、チーズ、牛乳、カツオ、マグロ、南瓜、バナナなど
ビタミンC	はりを保ちしみや小じわを防ぎ、免疫機能を高め強い抗酸化力で紫外線やストレスから肌を守る
ビタミンE	若返りのビタミン 自律神経に働きかけ血行を促進、酸素・栄養を行き渡らせる 玄米、大豆、豆乳、うなぎ、南瓜、ほうれん草など



🍴 卵&野菜の豆乳オーブン焼き

1人分
258cal

材料2人分

- ほうれん草…1株(60g)
- グリーンアスパラガス…4本(60g)
- エリンギ…1本(30g)
- サラダ油…大さじ2
- かぼちゃ…1/8個(100g)
- 粉チーズ…大さじ1
- 無調整豆乳…カップ1/3
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- バター…少々

【作り方】

1. ボールにサラダ油、粉チーズを入れて混ぜ、溶き卵を少しずつ加えときのばし、Aを加え混ぜる。
2. ほうれん草は2~3cm、エリンギ・かぼちゃは薄切りにシラップに包み電子レンジで(600W)1分30秒程度加熱する。アスパラは5cm長さの斜め切りにする。
3. 焼き皿にバターを薄く塗り、2の野菜を入れ1を注ぐ。
4. オーブントースターで約15分焼く。途中(5~7分)、焼き目がついてきたらアルミホイルをかぶせる。

🍴 れんこんと鶏そぼろの甘辛煮

1人分
149kcal

材料2人分

- れんこん…1/2節
- しょうが…1/4かけ
- さやいんげん…4本
- 鶏ひき肉…100g
- 水…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1/2
- 水…カップ1
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 酒…大さじ1/2

【作り方】

1. れんこんは1cm幅の半月切りにし、水にさらす。さやいんげんはヘタとスジを取って斜め切りにし、しょうがはすりおろす。
2. 鍋にA、ひき肉、1のしょうがを入れ箸でひき肉をほぐす。水気をきった1のれんこんを加えて煮立ったらフタをして10分煮る。
3. Bの水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、1のいんげんを加えて、約2分煮る。

ÕiÄC

1. Ę•ôž†æĚĩæÂ"³ãïè6qy

ylèÄ,srt"ôž†w™± @óíô;óĚ• wè6qU Dt±ĩ³žÓ
 Ę•çq† iùñ±q £ p%5^•† `h{ \•xóíô;óĚ•qMO'>tmMo X
 wMtÆloMhiXhŠĚ•ôž†æĚĩæÂ"³ãïè6qîæ•»q ç{•pĀ
 æĚĩæÂ"³ã iJ©Ō£U-â%MoM'«wpb{ sxz H°æw,Đè q`oóí
 ô;óĚ•pæ ±w&gUK"t ì@æ ')8-wSéqz HĚæw@p qw±
 p×q`o\V"- >Ā "Ú t{ªĀŌ>2Ōq`h³ĩŪ'çŪ)æM†`h{



2. @Æ•-ú;•øGqp9ø y

y Ę•ç @Æ•àwE½'U€Cb"@Æ•-ú;•øGqU Dt@ÆμŪ"Àžæ
 "Æpæ~•†`h{ q1©w±z-¶\T'°`†pw ½"Ū- Ux«wHm
 ›xĐ `†`h{ pĀqéw T' ½"ŪUZŌ`z ALzpĀw½"Ū%•žz °`wæ
 pj %wRw)Š†`h{ †hzpçñ±æwG bqæĚĩæw,>Uà Æ> "†
 `h{ tæZmZoXi^h...^æz 9TM]`K"UqO]_M†`h{



3. w^¼2›%5y

ypĀ›]b;MhiMoM"...7qì»T'^¼›7B`o D Ō çD£™ Ōçæ£
 w Ō žYÇĀŸx"çp @ `w^¼2`›%5Mh`†`h{ ^¼xz-úž†hz{z
 ø z 3zjW "† sr ĩžM'βiçw 7UK"†`h{ sŌT' Xw UqŌ
 t ›áæpX i^z xQ[TsÉV`M^¼›èó^•†`h{



@Æĩù'ĀT'wS`'d

information from Yatsuo general hospital

■ ĩ Ñç±ĩ²w'w€%•

y ĩÑ ç±ĩ²w'w€xz çĚ•ç-...ŪrwMz °`
 wMz-çwM£R á D±†pæloM†b{ oq`
 yt ĩÑç±ĩ²€ ›]11^•"Mxz ow²t±
 J!çtS ›S&MMh`†b{

†hz*çĩÑ¥"ŪĀ ~ĩ.ĩĀ£ èçq`z ©£• ç
 £z Ęμ»žÑsrUñ 7•]H 7t'Ý•\•T'
 wĩ•tmMoXj£Mh±
 pGüst†iUZR"Ōt
 s"†`h{ bIV "q`h†
 V•b M ¥w
 çqz "† ¶p
 †ús ç±"
 ĩμ› úUZo
 MV†b{



■ Š'ĩ>æÇá"žç

y\ wh| Š'iwÆ"μμĀ"³ãĩ~.Mh`†`h{
 Ž²qz,ž^x!~loM†dæUz §çĩ»"T'Æ"μ
 μĀ"³ãĩ¶.)_sd"Ōts"ˆçyXs"†`h{



a ~ \ Ÿ «

B@x? az |ÚŌž

正面入口に飾ってある生
 け花は、八尾町にお住まいの
 佐伯華遊先生のボランティ
 アによるものです。花だけでな
 く小物とのコラボレーションで、独創的なア
 イデアの作品が見る人の心を動かします。
 花を見るのが楽しみになるような素晴らしい
 生け花を当院開設から20年以上にわたり
 生け続けてくださっています。先生の最近の
 作品を一部ご紹介いたします。ご鑑賞ください。



©•o p, { _q
 @Æĩù'Āyy•q«æçž» 8FĚ•yy 'ñô &žJ~Ě• ±ì "ÆÑ•ĩ» "yy ÚTÝĀŸçμĀ"³ãĩ ōŸ "«
 è J «æçž» {ªĀJ©Ā -Hªf éw ĩēŸf m"Ww y -Hªf \•w y Ÿ-Hªf 6ôw Ÿ-Hªf çK•Šw

ppĀpxz çC%@ázâ Ñ` t b"...7T'wĩžMŌC•]™_sr>S4j'oS"†b{ S>0tĩžèççp]ĚWXi^M{
 @Æĩù'Ā 5&ç £ ' "ç £ —ã sCæ CæŌ D Ō /P

