



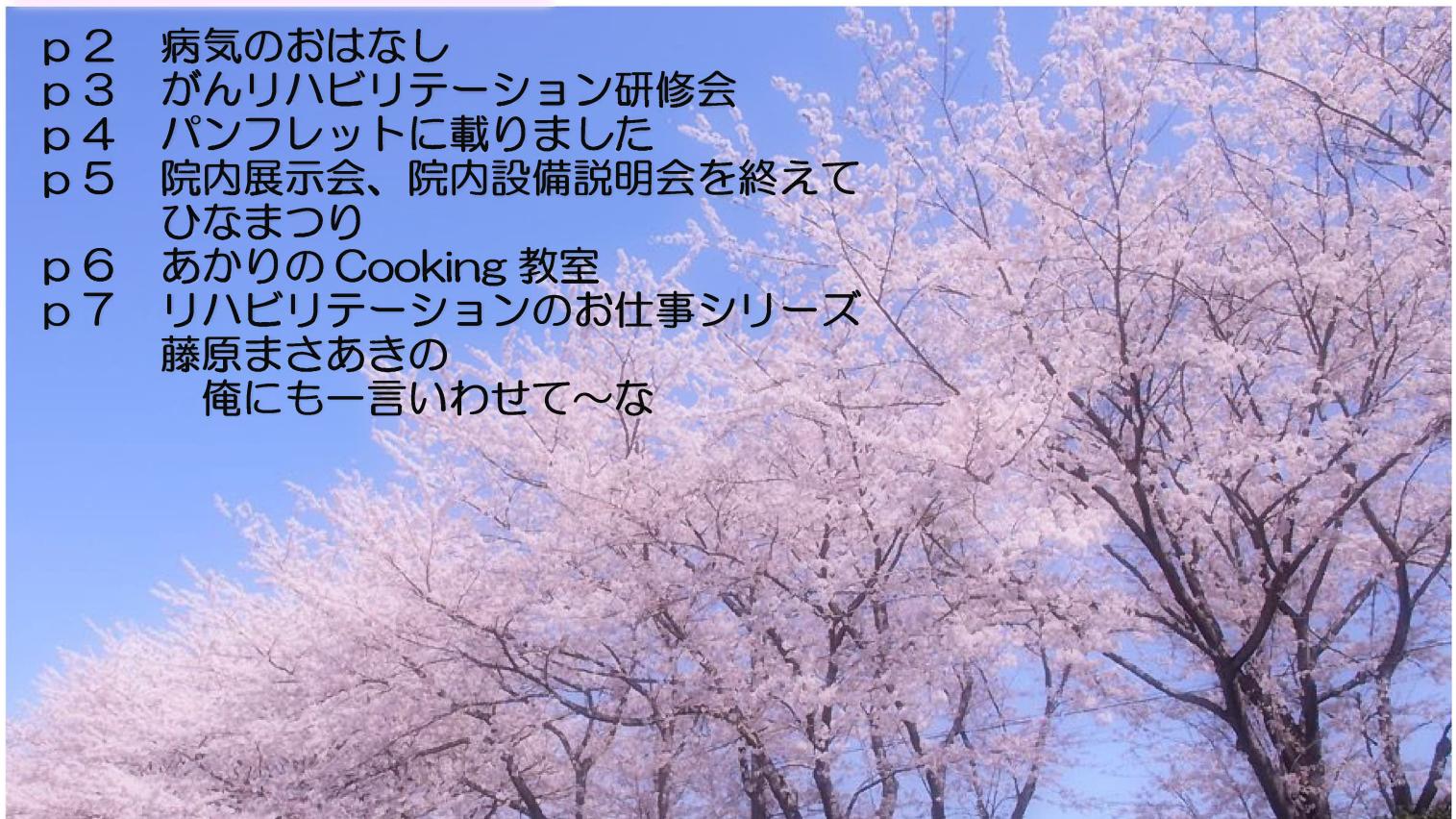
令和2年4月

かけはし

目 次

Vol.
19

- p 2 病気のおはなし
- p 3 がんリハビリテーション研修会
- p 4 パンフレットに載りました
- p 5 院内展示会、院内設備説明会を終えて
ひなまつり
- p 6 あかりの Cooking 教室
- p 7 リハビリテーションのお仕事シリーズ
藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な



病気のおはなし～新型コロナウイルス～ 外科部長 山崎泰源



“新型コロナウイルス” この言葉が連日テレビやラジオ、新聞紙上で毎日のように報道されています。2月末に政府より不要不急の外出の自粛や全国の学校休校の要請が出て以来コンサートやスポーツイベントをはじめ、旅行やレジャーといった娯楽から各種仕事にも制限が発生し国民生活・経済活動に影響が出始めています。これから我々の生活がどうなるのか、いつになったらいつも通りの平穏な生活に戻れるのか、果たして夏のオリンピックは無事開催されるのか・・・。

最も我々を不安にさせているのは、このウイルスは何者なのかその全貌が未だはつきりせず、その治療法も確立されていないことだと思います。テレビでは専門家と呼ばれる方が連日色々なコメントを述べていますが、その言葉は時間が経過するにつれて二転三転していることからも、誰も何もまだわからないというのが本当のところであろうと思います。これから我々はどうしたらいいのか？見えない相手だけに不安や恐怖ばかりが先行しますが、結局いくら考えても絶対という答えはでないですから、“やれることをやる”しかありません。基本は“うつらない、うつさない”です。マスクを着用し手洗いうがいを徹底すること、普段からやっている感染対策を徹底的に継続することしかありません。幸い、今までのデータを見る限り感染力は強いですが致死率が非常に高いわけではないようです。感染の基本の徹底。いつかこの嵐が過ぎ去り、再びきれいな青空が広がる日が必ず来ると思います。

当院を受診していただいている患者様・そのご家族様には、現在感染の拡大予防の観点から、入院患者様のお見舞いの制限（原則不要不急のお見舞いの自粛）をお願いしております。また、発熱時の外来受診も一般患者様と別診察の方針とさせていただいており、コロナウイルスの検査に関しては、今のところ当院で施行することは不可能となっております。ご迷惑・ご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

がんリハビリテーション 研修会へ 行ってきました



令和2年2月8・9日の2日間、大阪の森ノ宮医療大学にて、当院外科部長・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師の6名で「がんリハビリテーション研修会」に参加させていただきました。研修会には岡山から4病院、その他の県より沢山の病院が参加されており感心の高さが伺えました。

近年高齢化が急速に進み、がん患者に占める高齢者の割合も増加しています。高齢者のがんでは、併存する疾患による障害・合併症が加わることも多く、リハビリを行う上で阻害因子となりうることがあり、リスク管理や難易度の高い個別調整が必要となってきます。

がんと診断されたら、医師の指示のもと、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師・栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカーなど沢山の職種が連携し、早期からリハビリが開始されます。生活の質の向上・廃用性症候群の予防・嚥下摂食訓練・リラクゼーションなどの目的があり、行われる場所も在宅・外来・病棟など様々です。そこで私たち看護師は患者さまの全身状態を把握し、リハビリがスムーズに開始されるよう調節を行い、療養生活における患者さま家族さまの意向が反映できるように介入していきます。そして、症状緩和を行い、リハビリが継続して受けられるように身体的・精神的な支援も同時にやっていきます。今後とも多職種と連携をはかり、チーム医療を充実させ、地域のみなさまに質の高い医療を提供していくように頑張っていきます。

今回「がんリハビリテーション」における研修会を通して、学びを深め、病院同士の交流・情報交換もでき、とても充実した時間を過ごすことができました。

3階病棟看護師 中内智恵

中国学園大学のパンフレットに載りました♪

OB・OGの声

病院

食事の支援に取り組むことで
地域の健康に貢献したい

さまざまな疾患の方に対して、栄養指導をしたり、入院中の患者様の食事を管理しています。病室にいった時、「全部食べられたよ。」と患者様に言われた時に、私を「ごはんの人」として覚えてくださっていたことがうれしかったです。入院中はもちろんですが、末病の時から外来で食事の支援をしていきたいです。地域全体が元気で健康になるようがんばっていきたいです。



日々の栄養指導はもちろんですが、年2回ほど院内のイベントで、患者様以外の方も交えて栄養の話をする懇会があります。



医療法人社団五聖会 児島聖康病院(岡山県)勤務
安藤 あかりさん 2018年卒業 山陽女子高等学校(岡山県)出身

あかりの
Cooking教室で
おなじみの管理栄養士の
藤川(旧姓:安藤)あかりさん
が中国学園大学の卒業生
代表としてパンフレットに
記事が載りました！

職場の声

病院内外から愛されています
地域に根ざし、末長く働いてほしいです

他部署のスタッフともしっかりコミュニケーションを取って、みんなから愛されている存在です。産休を取っても戻って来れる環境なので、将来を見据えて、末長く働いてほしいと思っています。今後の活躍に大いに期待しています。

院内展示会の開催

2月9日～23日の間、当院でMOA美術館(児島)主催の“楽しい子供の巡回展”が開催され、さまざまな絵が院内に展示されていました。

私たち職員はもちろん、通院患者さま・入院患者さま・ご家族さまなどにも喜ばれ、小学生が描いたとは思えないほど素晴らしい心動かされる作品がいっぱいでき気持ちがホッコリしました。ありがとうございました♪

河合 仁美



院内設備説明会を終えて

2月20日と27日の2日間にかけて職員対象の院内設備に関する説明会を開催致しました。

勉強会の内容は、院内の酸素・電気・火災報知器関連の説明を当院事務員が行い、院内に設置してあるAEDの使用方法を業者の方から説明いただきました。実際の災害時での使用方法や緊急時を想定したAEDの説明を聞き、知らなかった事も多々あり勉強になりました。

今回の説明会で勉強した内容をしっかりと覚え、緊急時にも焦らず、落ち着いて行動出来るようになりたいと感じました。

医療安全委員会



ひなまつり



皆さんこんにちは。桜のつぼみも色づき開花が楽しみですね。3月3日、ユニット内では賑やかにひな祭りを開催しました。顔はめを用い、お内裏様・お雛様の写真を撮りました。なかなかカメラ目線をくれない方、顔はめに顔がはまらない方と(笑)さまざまでした。ちらし寿司を注文し、茶わん蒸し・てんぷら・お吸い物・・・と高齢者さんの大好物でお食事をいただき、甘酒・ひなあられをおいしくいただきました。「今年も元気にひな祭りを迎えた♪」と、入居11年目のFさま。

1階ユニットでは、この冬は一人も風邪をひかずに過ごせたことを嬉しく思います。

グループホーム1F 横口真や

あかりの Cooking教室



管理栄養士
藤川あかり

今回は春ということで、外でお弁当を食べられる方も多いのではないでしょうか？
行楽弁当に限らず、普段のお弁当を作るうえでもポイントとなることを伝えたいと思います。



3色おにぎり

材料

赤	ゆかり ちりめんじゃこ
青	わかめ、ゴマ ゴマ油少々
黄	コーン コンソメ小さじ2

作り方

- ①それぞれの具材を米飯1/2合ずつに混ぜ合わせる
- ②おにぎりにして完成

※全て2人分の献立です

焼き野菜

材料

玉ねぎ	1玉
アスパラ	2本
カボチャ	1/10玉

作り方

- ①食べやすい大きさに切り、オーブン(フライパン)で焼く

菜の花のソテー

材料

菜の花	1パック (100g)
サラダ油	大1/2

塩 少々

作り方

- ①フライパンに油をひき菜の花を炒める
- ②しんなりしたら、塩を加えて味を調える

たけのこの照焼

材料

たけのこ(水煮)	1/2パック
A しょうゆ	大1
みりん	大1
砂糖	小1
サラダ油	大1/2

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる
- ②フライパンでたけのこを焼き
- ③Aを加えて、水分がなくなるまで炒める

サワラの西京焼

材料

サワラ	2切
A 白味噌	大1
酒	小1

作り方

- ①Aを混ぜ合わせてサワラに漬け込む
- ②サワラを焼いて完成



お弁当作りのポイント

①主食：主菜：副菜=3：1：2

→ごはんはお弁当箱の半分につめましょう
野菜は肉や魚の2倍入れましょう

イメージ図

主食	副	
	菜	2
3	1	1

②温めなくても美味しく食べられる工夫をしよう

→冷めると脂が固まる肉類よりも魚類を使いましょう

③衛生面に注意しましょう

→お弁当は冷蔵環境に置くことが難しいため注意！

水分が出るものは控える（煮物や生野菜）

※味うつりの原因にも！

④工夫して、隙間なく詰めよう！

→隙間があると持ち運ぶ時寄ったり崩れたりしてしまう

天気の良い日にはぜひ普段の生活にも取り入れてみてはいかがでしょうか♪

リハビリテーションのお仕事シリーズ



呼吸器のお話

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

みなさんはCOPDという疾患有っていますか？有毒な粒子やガスを吸うことによって、肺の組織が破壊され伸縮性がなくなり、呼吸（特に息を吐くこと）に努力を伴うようになります。発症者の9割が喫煙者で、特に男性・高齢者の有病率が高い呼吸器疾患です。日本の男性死因順位：8位（2018年）と10位以内にはいっているにも関わらず、知名度が低く、ゆっくりと進行していくため、気づかないまま放置してさらに病気が悪化しまうこともあります。



どんな症状なの？



発症すると、息苦しさから仕事や日常生活に支障をきたし、倦怠感・不眠等も引き起こします。また、肺だけではなく栄養障害、心・血管疾患、骨粗しよう症、抑うつ、糖尿病などもたらす全身疾患です。一度失った肺の機能を取り戻すことは難しいですが、早期発見ができれば生活習慣を見直すことによって日常生活に戻ることも可能ですよ！！

どんな治療を行うの？

①正しい呼吸方法の取得

鼻から息を吸って口をすぼめ、しっかり吐ききる方法や疲労した筋肉へのリラクゼーション等をします。



②呼吸エクササイズ(運動療法)

- ティッシュ（1枚）を口の前におき、できるだけ長く息を吐くように行う。
- 膝を立て四つん這いになり、呼吸に合わせて背中を丸めたり反らせたりを繰り返す。

等、脊柱や腹筋のトレーニングや肩回りのストレッチを中心に行います。

③ADL（日常生活）トレーニング

息苦しさが軽減する為の動作方法を一緒に考えていきます。

どんな検査をするの？

COPDを発見するには、スパイロメーターという機械を用いて肺機能を調べます。この検査を受けるためには特別な準備は必要なく、数分間で終了します。

その他、胸部X線写真撮影・心電図検査などを行うこともあります。



理学療法士 小野 優

作業療法士 森 真菜美

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

皆さん、こんにちは。医事課の藤原まさあきで～す！もう春ですね～。

少し前に、自宅裏のある畑を耕してジャガイモとネギを植えてみました。（何故か急に自家栽培をしようと思い立ちまして・・）畑を耕していると楽しくなって他の野菜も作ろうかと計画しています。候補は、ミニトマト・玉ねぎ・イチゴです。あまり手を掛けずに育ってくれる野菜がありましたら教えて欲しいです。

上手に収穫出来たら、またこのコーナーで報告しますね（笑）



児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第2・4火曜日が診療日です。

※禁煙外来は月～水・金・土曜日の15～18時までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9~12時半)	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	山崎院長 坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9~12時半)	神原宏枝		神原宏枝		神原宏枝	
午後	総合診療科 (15~18時半)	山崎院長	岡山大学	坪井副院長 藤井嵩之		赤井正明 畠七々子	岡山大学
	ヘルニア外来 (15~18時半)	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源			山崎泰源
午後	脳神経外科 (14~17時)		神原啓和				
	整形外科 (13時半~16時)						森正樹
	泌尿器科 (16~17時)						非常勤医師

受付時間：8:30～診療時間終了まで

※但し、脳神経外科(頭痛・物忘れ外来)・整形外科・泌尿器科に限り当日のみ電話受付可

児島聖康病院からのお知らせ

休日当番日 (9:00~17:00)

- 4/19 (日)
- 5/ 6 (祝)
- 5/17 (日)
- 6/21 (日)

ひまわりサロン

毎月第2土曜日 13:30～

場所：シーホーム向日葵

※今後のサロンは当面
中止とさせていただきます。

医療法人社団五聖会 児島聖康病院

〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
TEL 086-472-7557
FAX 086-472-1143
<http://www.seikoh-hp.or.jp>
mail info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会 向日葵

〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
デイサービスセンター向日葵
グループホーム向日葵
訪問看護ステーション向日葵
ケアプランセンター向日葵
〒711-0903
岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16
シーホーム向日葵
ヘルパーステーション向日葵

MAP

- 交通機関でお越しの方
 - ・JR瀬戸大橋線「JR児島駅」から徒歩約30分
 - ・下電バス「下之町」下車、徒歩約5分
 - ・JR瀬戸大橋線「JR児島駅」よりタクシーで約10分



- 自動車でお越しの方
 - ・児島ICから車で約10分
 - ・水島ICから車で約15分