



A to Z

面白くてためになるAからZまでの **院内情報誌**
復刊 第19号

発行 2017年(平成29年)7月

編集者 医療法人社団 尾崎病院 編集委員会

磐石な病院にむけて

7月から、病棟の改装のための工事が急ピッチで行われています。

一般病棟の一時的閉鎖の中で、この機会に他部署の仕事の理解、スタッフ間のコミュニケーションの向上、長期研修への参加、有給休暇の利用など、有意義な4か月間にしていきたいと思えます。

さて、尾崎病院が病院理念に沿って、将来にわたり地域の医療福祉ニーズに答えるためには“磐石な病院づくり”が必要です。そのために必要なことは個々の資質、スキル、メンタリティーの向上が望まれるところです。将来の病院のあり方について、皆さんと情報共有することが必要な時期になったと考えます。

国の財政の逼迫、経済の低迷(社会保障費の逼迫)、超高齢化による社会保障費(特に医療費介護費)の著しい伸びが見込まれています。従来より、鳥取県作成の医療計画の中で各病院の病床数、行政責任として中核となる事業、各種対策(鳥取県保健医療計画)が決められてきました。しかし、前述の変化に対応するには国全体として同じ方向での対応が望まれ、団塊の世代が後期高齢者となる2025年の医療需要(推定)をもとに地域医療構想が出来上がり、地域包括ケアシステムの構築(医療介護+福祉行政の連携)が加速されているわけです。

鳥取県ではどうかというと、医療の対象となる人の数は鳥取県では減少し、さらに65歳以上の高齢者の割合が増加し、急性期の医療需要より回復期の医療需要が増え、医療必要度よりも生活介護の必要性の高い高齢者が増えると推定されました。簡単に言うと、今の病棟の機能(看護基準)からいえば、急性期病床は少なくてもいい、回復期病床は増やす、慢性期(療養介護病床)は少なくてもいいということになります。つまり8年後を目指して、尾崎病院が磐石な病院として、“人生後半のトータルサポート”の理念のもとで地域の方に信頼される病院として進化するには、運営形態の修正と、それに伴いサービス内容、働き方の変化が求められることとなります。来年の医療介護報酬同時改定の結果に注目したいと考えています。今、行われている3階の改修工事も将来にむけたハード面の準備とも言えます。

最後になりますが、酷暑の日が続きますが、院内での衛生管理(食事面、熱中症、感染性胃腸炎など)職員の皆さん健康管理には十分注意していただきたいと思います。

院長 鱸 俊朗



理事長の頭の中なう Vol.19

「お母さん、はーちゃんな、いっつもランドセルの中にお母さんが作ってくれた“ぎょうざお守り”入れとるだけー。嫌なことがあったり、泣きそうな時にランドセルを見て“ぎょうざお守り”に祈っとるだけー。」と。

子ども達が保育園、小学校低学年のころ、私に出張の予定があり、二人が“行ってほしくない”と泣いていた時”頑張れるようにメッセージを書いた紙をフェルトに挟んで閉じたお守り。夜中にこっそり起きて作った、私にとっても思いのあるお守り。形が半円形でぎょうざのようだと、“ぎょうざお守り”と命名。そのお守りを二人とも大切に持っているのだ。何かに不安な気持ち、辛い気持ちを託す。神に祈るのと同じ。

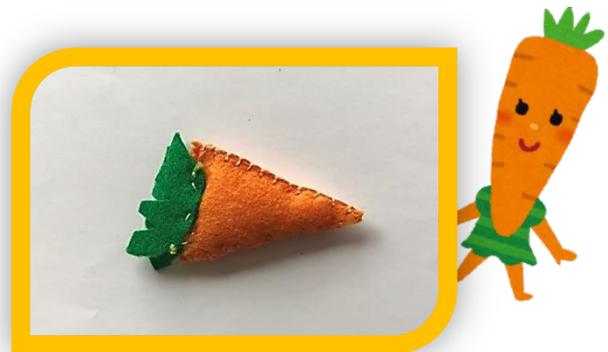
一人では抱えきれない、乗り越えられない時に“どうにかしてほしい”と思いを託すところがあるというのは必要なことだろう。それは宗教でなくてもいい、物でも、人でもいい。“何かに、誰かに支えてほしい”“上手く行くように力を貸してほしい”と「願う気持ち、願っているから大丈夫だ」という思い。これらがいざという時に心を穏やかにして、自分の力を発揮できるのだと思う。もちろん私も“つらい、どうしよう、困った、逃げたい”と思った時に思いを託していることに気付く。これは知らないうちに行っていること。

もし今、自分の力だけで大変な思いをしているのなら、何かに願ってみるのも一つではないだろうか。頼り切ることにはできないことは分かっているから、依存になるわけではない。

自分の力を最大限に発揮するために、そして乗り越えるために。



娘たちに作ったぎょうざお守り



娘が作ってくれたにんじんお守り
(オレンジ色が好き、にんじんが好きだからでしょうか)





厚生労働大臣表彰に寄せて

この度、臨床工学技士法公布 30 周年の記念に加え、平成 5 年に鳥取県臨床工学技士会設立後、24 年間に渡る技士会役員活動が認められ『臨床工学技士業務功労者表彰』を受賞致しましたこと、大変光栄に思います。

もちろん、私一人で受賞出来たわけではありません。今まで私を支えて下さいました鳥取県臨床工学技士会の役員及び会員の皆様や技士会を支えてくださった多くの皆様に心から感謝申し上げます。

私が免許を取得した当時は、アナログ機器全盛時であり、現在とは比べものになりませんが、技士としては大変面白い時期でもありました。

当時、当院では生命維持装置として、透析機器や手術関連機器（麻酔器・電気メス・滅菌器）がありましたが、技士は私 1 人でした。

現在では、透析機器はもちろん・人工呼吸器・輸液ポンプ等の管理機器が増加するに伴い、技士も私 1 人から、山崎臨床工学科長、中田主任をはじめ 6 名の若手技士が入職、山崎科長を中心に、透析室の医療機器をはじめ院内機器の管理をおこなっています。

最後に、医療のこれからを担う方々へ

今後、患者さんにとって『医療の安全・安心』は必要不可欠であり、要求されるレベルはさらに高いものを求められると思います。

機器が進歩することで、自己診断等機器の性能は飛躍的に向上し続けると思います。しかしながら、臨床工学技士に要求される場所は、ヒューマンエラーの防止と、『医療機器は壊れるものである』という認識の上に立ち、『医療の安全・安心』に貢献することだと思います。技士の方々は更なる技術の向上と知識の習得に努め、医療のこれからを担う存在となることを願い、激励の言葉とさせていただきます。



企画総務課
小林 雅行

看護の日 5月12日

院長講演 ～骨、筋力で若返る～《健康寿命を考える》



ハンドマッサージ



骨粗鬆症簡易検査



ロコモ度テスト



毎年恒例となりました「看護の日」に因んだイベントが開催されました。例年より多くの方に参加して頂き大賑わいの日となりました。



リズム体操

フットケア



<栄養科 一品レシピ>

<豚肉の味噌炒め>

材料	分量 (1人分)
豚ももスライス	60g
玉葱	50g
人参	10g
インゲン	10g
サラダ油	0.5g
おろし生姜	1g
砂糖	2g
みりん	2g
酒	2g
味噌	4.5g
醤油	1.5g



<作り方>

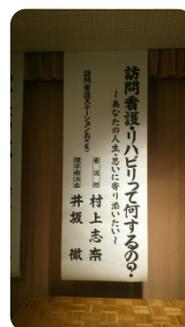
- ① 豚肉は、3~4 cm程度に切りましょう。
- ② 玉葱はスライス、人参は短冊切りにしましょう。
- ③ インゲンは、3 cm程度に切って塩茹でしておきましょう。
- ④ フライパンでサラダ油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら、玉葱と人参を加えて炒めましょう。
- ⑤ 火が通ったら、分量の合わせ調味料を加えましょう。
- ⑥ 最後に、茹でたインゲンを加えて混ぜたら出来上がりです。

【ワンポイントアドバイス】

豚もも肉は、脂質が少なく蛋白質が豊富で、疲労回復効果のあるビタミンB1を含みます。また、味噌に含まれる抗酸化作用は、紫外線から発生する活性酸素の除去にも効果的なので、これからの暑さと紫外線対策としておススメな1品です。ご家庭では、野菜の種類を変えてアレンジや、丼にして食べても美味しいですね。

出前講座の報告

日時：平成29年4月14日(金) 13:00~13:30
会場：メモワールイナバ 担当：訪問看護ステーション(村上、井坂)
内容：訪問看護・リハビリって何をするの? ~あなたの人生・思いに寄り添いたい~



日時：平成29年4月27日（木） 14：00～15：30
会場：鳥取市文化センター 担当：内科医師（矢野）リハビリ室（竹下、岩田）
内容：誤嚥による肺炎と予防について



日時：平成29年5月8日（月） 10：20～11：20
会場：湖山町北4丁目公民館 担当：訪問看護ステーション（村上）療養A病棟（角田）
内容：知って納得！目からうろこ！ ～自宅でもできるフットケア～



日時：平成29年5月15日（月） 13：20～14：00
会場：新川公民館 隣 石塔庵 担当：理事長（尾崎）リハビリ室（寺坂）
内容：認知症の理解と予防について



日時：平成29年5月25日（木） 10：00～11：00
会場：厚和寮 担当：内科医師（木村）
内容：健康寿命を延ばすための生活習慣

日時：平成29年6月8日（木） 13：30～14：45
会場：国府町コミュニティセンター 担当：理事長（尾崎）リハビリ室（福山）
内容：認知症の理解と予防について



日時：平成29年6月15日（木） 13：20～14：00
会場：新川公民館 担当：内科医師（矢野）
内容：誤嚥による肺炎と予防について

日時：平成29年6月16日（金） 9：30～12：00
会場：美保南体育館 担当：健診センター（地神）
内容：バドミントン教室



臨床工学科 紹介

臨床工学科はこんなことをやっています。



診療関連業務

ME室できました。

医療機器
点検・管理業務

医療機器
安全教育業務



❀ 新人歓迎会 ❀



セルフリハビリ セルフリハビリ

少しショックな言葉ですが、「ピンピンコロリ」という言葉をご存知でしょうか。これは「歳をとってもピンピンと元気で活動し、亡くなる時は介護を必要とせずにコロリと逝く」といった意味の言葉です。近年、昔に比べて長生きできるようになりましたが、ただ長生きするだけでなく、「お年寄りになってもピンピンと活動でき、そして、『時』が来たらコロリと大往生したい」と誰もが望んでいるのではないのでしょうか。

厚生労働省の調べでは、「平均寿命(何歳まで生きられるか)」は男性が80.21歳、女性が86.61歳であるのに対し、「健康寿命(何歳まで『健康』で生きられるか)」は男性が71.19歳、女性が74.21歳だそうです。「平均寿命」と「健康寿命」の間には、男性で約9年、女性では約12年の差があります。これは、約10年もの期間、何らかの介護を必要としないと生活できない状況が晩年に訪れることを意味します。

これまで“セルフリハビリ”では、運動の習慣化を目的に実施していると伝えてきました。なぜ、運動が大事か？ 歳をとると、内臓も、運動機能も、頭の機能も全て衰えていくのは事実でしょう。これらは、各々単独で衰えていくわけではなく、相互に関連し合っています。その中でも、自分自身の意思や努力によって最も維持しやすいのは、運動機能であると言われてしています。

余談ですが、日本で最も持ち家率が高く、一番大きな家(1世帯あたり住宅延べ平均面積)に住んでいる都道府県、それはどこだと思われませんか？

正解は・・・富山県です。

富山県が金持ちの県である所以は、富山県民が働き者だからと言われていています。これを象徴するように富山には300年も前から伝わる「七楽の教え」という言葉があります。

「楽すれば、楽が邪魔して、楽ならず、楽せぬ楽こそ、真の楽楽」

例えば、毎日走っている人は駅まで走らないといけないと言われても何の苦も感じませんが、あまり動かない人はわずかな距離を走るだけでも苦痛なものです(セルフリハビリを実施している患者さんも苦痛に感じているかもしれません)。これに似て、楽ばかり考えている人は、何をするのも苦痛に感じながら生きているので、結局のところ本当の楽を得られないのです。健康のために自己を管理している人を見ると、「もう少し気楽に生活したらどうですか」と思う人もいるかもしれません。でもこの「七楽の教え」と同じように、毎日健康のために自己を管理している人は、体を動かすことが楽になり、将来への不安、健康への不安が少なくなります。だから、結局は**自己の管理を習慣化できた人の方が、実は気楽なのだ**と思います。健康のために何もしない人は、「楽が邪魔して、楽ならず」の言葉の通り、結果的には気楽な生き方ができないのだと思います。「楽せぬ楽こそ、真の楽楽」の言葉の真意はそこにあるのだと思います。

今、健康であるうちに、「運動の習慣化」してみませんか？



＜外来診療担当表＞

		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
午前	総合診療科	尾崎健/尾崎佳	尾崎健/尾崎佳	尾崎健	尾崎健/尾崎佳	尾崎佳
	外科	尾崎佳	上田 (床ずれ外来)	上田 (床ずれ外来)	尾崎佳	尾崎佳
	整形外科	鱸	鱸	山本	山本	鱸
	内科	岸本	森下	尾崎舞	矢野	木村/青木
午後	総合診療科	尾崎健/尾崎佳	尾崎健/尾崎佳	尾崎佳	尾崎健/尾崎佳	尾崎健/尾崎佳
	内科	—	—	尾崎舞	—	—
専門外来	皮膚科 外科(隔週) スポーツ整形	糖尿病内科 皮膚科	皮膚科 身障書類外来	脳神経内科 障がい児・者外来 プレーリーくん外来	循環器内科 禁煙外来 骨粗鬆症外来	
ドック・健診	内科	内科	内科	内科	内科	内科

平成 29 年 8 月 7 日現在

＜外来受付時間 全科共通＞

平 日 <午前> 8:00~11:45 <午後> 13:30~17:15

＜診療時間＞

*外科・内科・整形外科

平 日 <午前> 8:30~12:00

*スポーツ整形外科(予約制)

月曜日 <午後> 16:00~18:00

*総合診療科

月~金曜日 <午前> 8:30~12:00 <午後> 14:00~17:30

*糖尿病内科

火曜日 <午後> 14:00~17:30

*脳神経内科

木曜日 <午前> 9:00~12:00

*循環器内科

金曜日 <午前> 8:30~12:00

*皮膚科

月曜日 <午前> 8:30~12:00 <午後> 14:00~17:30

火曜日 <午前> 8:30~12:00

水曜日 <午前> 8:30~12:00 <午後> 14:00~17:30

*禁煙外来(予約制)

金曜日 <午後> 14:00~17:30

*身障書類外来

第4週 水曜日 <午後> 16:00~17:30

*プレーリーくん外来

第2週 木曜日 <午後> 14:00~17:30

*障がい児・者外来

第3週 木曜日 <午後> 15:00~17:30

*骨粗鬆症外来

第3週 金曜日 <午後> 15:00~17:30

*透析センター 月~土曜日 8:30~17:00