

せのお病院だより

新年の挨拶

院長 津下 宏



新年明けましておめでとうございます。皆々様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

私は65歳を迎え、定年となりますので、今回は最後の新年の挨拶となりました。

新年早々、日本老年学会と日本老年医学会は、「65歳以上」とされる高齢者の定義を「75歳以上」に引き上げるべきだと提言しました。現在の高齢者は10～20年前に比べて5～10歳若返った状態にあり、日本の平均寿命も男女ともに80歳を超えていることが根拠のようです。

国民皆保険制度が高齢者の医療へのアクセスを容易にし、また、抗生物質をはじめとする医療技術の進歩が平均寿命を延ばしていることは明らかです。経済学の立場からも「人口と長寿」については大いに論じられており、新しい技術やシステムが労働生産性を向上させ、その結果としての豊かさが快適な生活と労働時間の短縮をもたらし、人口を減少させるとともに平均寿命を伸ばしていると指摘されています。最近話題のAIやロボット技術の進歩が人々の生活をさらに豊かにし、人間の生物学的限界を引き延ばしそうです。

高齢者の定義については、国民の意識調査では「70歳以上」とする意見もあり、定義の変更をするには、年金の開始時期や企業の定年年齢の問題と絡み、複雑そうです。

昨年夏、私は年金支給開始時期の相談のため年金事務所を訪ねました。若い事務員さんは、私を一瞥して、「まだお元気そうですから、もう5年働かれては…」と勧めてくれました。その5年間、年金支給は停止になるとのことでした。当然のことかなと思いましたが、少しばかりやるせない気持ちになりました。

基本理念

心

心の通い合う医療の提供

技

質の高い安全な医療の提供

体

健康で自立した経営、働きやすい職場環境

職場体験学習を受け入れました

せのお病院では10月26日～28日に岡山中学校の生徒さん2名、11月9日～11日に興除中学校の生徒さん2名を受け入れ、職場体験学習を実施しました。病棟体験や車椅子試乗に加えて薬局・放射線・検査・リハビリ・MSWといった多職種による病院の仕事を体験してもらいました。それぞれの3日間を通して医療現場の雰囲気を感じ取ってもらえたのではないかと思います。体験学習後に生徒さんからいただいたお礼状の一部をご紹介します。

岡山中学校の生徒さん

- 看護補助者の仕事や薬局の仕事や検査の仕事など、さまざまな体験見学をさせていただきました。看護補助者の仕事はずっと立って環境整備等の仕事をし、とても大変に感じました。しかし、患者様に喜んでいただいた時はこちらもうれしくなりました。また薬局の仕事では薬剤師の方が薬の場所を鮮明に覚えていることに対して尊敬の気持ちがいよりの高まりました。これからはいつも明るいみなさんの様子を思い出し、将来に向けて頑張っていきたいと思えます。
- 普段は社会に出れば仕事はそれなりにやっていけると思っていたのですが、この体験学習を通して、仕事とはそんなに甘いものではないと思えました。病院は命にかかわる場なので、衛生上の管理は特にきびしかったです。患者さんの命をととても大切にされているのをあらためて実感しました。いつも一人一人の患者さんに真剣に取り組まれている、みなさんの様子を思い出して、僕自身も何事にも真剣に取り組んでいきたいと思えます。

興除中学校の生徒さん

- 3日間の体験のなかで、病院の仕事を体験させていただき、自分の仕事や病院に対する考えが変わりました。どれも貴重な体験でしたが、その中でも特に、病棟体験がすごく印象に残っています。患者さんの体のケアをしながら心のケアもされており、患者さん一人一人に誠意をつくされている姿がとても輝いて見えました。私は、せのお病院の看護師さんのようになれるよう、学業に励みたいと思えます。
- 私は、せのお病院で職場体験をさせていただき、人のことを想い、考えるということを学びました。色々な体験をしていく中で、どの方も笑顔で患者さんの目を見て同じ目線で語りかけていました。また、耳の遠い方や、腰の骨を折られている方など、人それぞれに合わせて対応していて、感激しました。本当にさまざまな職種の貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。



はっ らっ

健康一口メモ

免疫力アップ↑で風邪をひきにくい体質に！

インフルエンザは身近で発症するとインフルエンザのウイルスに感染していると思って間違いなくらの確率で感染しています。ただ感染してもインフルエンザを発症する確率は実は10～20%くらいです！

意外と感染はしていても全く症状が出なかったり、少し鼻水や咳の症状が出たけど高熱は出ず、軽度で終わったりする人もいます。では、インフルエンザを発症する人としない人の違いって一体何なのでしょう。

それは・・・「免疫力」！

普段から健康的な生活を送っていて免疫力が高い人やインフルエンザの予防接種で予め免疫をつけている人はインフルエンザに感染したとしても発症しなかったり、発症したとしても重度にならないことが多いのです。



免疫力を高める おすすめの飲み物は？

免疫細胞は血液と一緒に体中をめぐるからです。一定の血液量を維持するために水分を大目に摂ることも、免疫力アップのために大事なことです。

- 牛乳………睡眠を促し、ストレスを和らげて免疫力を高める
- 黒豆茶………食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力を高める
- しょうが湯………血行を改善させて体を暖め、免疫力を高める

免疫力を高めるためにはこれらの飲み物を温めて飲むと効果的です。気温が低い朝などは身体が冷えがちです。朝の時間帯に集中的に温かい飲み物を摂取したり、また入浴後に温かい飲み物を摂ることで、身体が冷めにくくなって免疫力がアップします。

医療機器を更新しました



救急外来

ベッドサイドモニター
DS-8100システム
(フクダ電子製)

コードレスでも使用可能なため、検査室や救急車への移送中も患者さんの状態を詳しく確認でき、移送中の安全性が高まります。



病棟

除細動器
ハートスタートXL+P (PHILIPS製)

AEDモード搭載により、あらゆる患者さんの除細動に使用できます。急変時の対応にかかる時間短縮につながります。

耳鼻咽喉科

オージオメータ
AA-77A
(RION製)



内視鏡室

内視鏡ビデオシステム
ELITE (オリンパス製)



防火(避難)訓練を行いました



11月24日に岡山市南消防署妹尾出張所の方々による査察の下で、給食調理室からの出火を想定した防火(避難)訓練を行いました。

調理員、管理栄養士、事務職員、外来看護師へと情報伝達することと並行して、消防署への火災通報、初期消火、患者避難誘導等を行う模擬訓練の形式で行いました。

院内での訓練後には、実際に消火器を操作しての初期消火訓練も実施しました。

消防職員の方々から頂いた講評により、しっかり声に出して火災発生を周囲へ伝えながら動作に移ることの重要性や、臨場感を持って訓練にあたることの必要性を再認識しました。

緊急時に確実な避難誘導を実行するための手順把握や、防火へ配慮した院内整備など、日頃からの防災対策向上に努めて参ります。

入院患者さんに「フラ」をご披露!

9月20日の病棟お楽しみ会では、妹尾公民館のクラブ講座「ホアロハフラ(エカヒ・エルア)」で活動されている尾池 Malapua 佳子先生と受講生の皆さんが、病棟ダイルムにてフラ(フラダンス)を披露してくださいました。

フラとは、南の島ハワイの人々が文字を持たなかった時代に、様々な事柄を後世へ伝えるための手段として生まれたものだそうです。

また、華やかな衣装とレイ(花飾り)にも、使われる花の色や種類にそれぞれ込められた意味があるとのこと。それをまとった大勢のフラダンサーの登場に会場は賑わいました。

ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて、歌の意味を手や体の動きで表現するその優しい雰囲気にも、患者さんも職員も和やかな気持ちになることができました。

最後には尾池先生が、皆さんの耳にも聞き覚えのある日本の歌に振り付けをしたフラを踊ってくださいました。目も心も癒されたひと時をありがとうございました。



せのお病院では妹尾公民館の共催により、市民の皆さんの健康を増進することを目指してせのお病院医師を始め医療スタッフが医療の知識についてお役立ていただこうと市民健康講座を開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

市民公開講座日程

場所: 妹尾公民館2階 講座室
時間: 15:30~16:30

| | 開催日 | 講師 | テーマ |
|------------|---------------|------------------------|--------------|
| 第40回市民健康講座 | 平成29年 2月3日(金) | せのお病院 薬剤科長 富田美智雄 | 薬と上手に付き合うために |

※内容等が変更となる場合がありますので、申し込み時にご確認下さい。 ※お申込・お問合せ先: 岡山市立妹尾公民館 TEL 086-282-4747

外来診療科一覧表

平成29年1月

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--------|----------------------|--------|-----------------------------|----------|------|-----------------|--------------|
| 内 科 | 午前 | 1診 | 岡 野 | 森 末 | 森 末 | 岡 野 | |
| | | 2診 | | 岡 野 | 寺 見 | 前 川 | |
| | | 3診 | 安 藤 (糖尿) | | | | |
| | 午後 | 1診 | 岡 野 | 森 末 | 前 川 | 岡 野 | 森 末 |
| | | 2診 | 能 祖 | 片 山 | | 前 川 | 前 川 (心不全) |
| | 外 科 | 午前 | 津 下 | 津 下 | 津 下 | 津 下 | 津 下 |
| 午後 | | 津 下 | | (手術) | 津 下 | | |
| 整形外科 | 午前 | | 楢 崎 | | | 木 浪 | |
| 眼 科 | 午後 | 坂 口 | | | (岡大) | | |
| 耳鼻咽喉科 | 午後 | | | | (岡大) | | |
| 皮 膚 科 | 午後 | | | | | 川 上 第1・3週 | |
| 泌尿器科 | 午後 | | | | | (市民病院) 第2・4週 | |
| 検査・ドック | | 森 末 | | 岡 野 | 岡 野 | 森 末 | |
| | | 診察開始時間 | | 受付時間 | | | |
| 午 前 | 9時～ | | 8時30分～11時30分 (整形外科10時まで) | | | | |
| 午 後 | 内科・外科 | | 1時30分～ | 1時～3時30分 | | | |
| | 眼科・耳鼻咽喉科 皮膚科・泌尿器科 | | 2時～ | | | | |

■ 整形外科を受診する際は紹介状が必要です。 ■ 平成29年1月時点の診療科一覧です。



健康相談のお知らせ

毎月第3火曜日の14時～15時に妹尾公民館にて、せのお病院の看護師などによる健康相談・測定(血圧・血管年齢・体脂肪)、介護相談を実施しております。ぜひお立ち寄りください。

健康相談 看護師 with



平成29年

1月17日(火)



薬剤師

も担当

平成29年

2月21日(火)



栄養士

も担当

平成29年

3月21日(火)



相談員

も担当

高次脳機能障害と作業療法について

高次脳機能障害って？

高次脳機能障害とは、交通事故や脳卒中で生じた脳の損傷による認知障害全般を指します。

体は動くのに服が着られない、見えているのに認識出来ない、言いたいことが出てこないなど、様々な症状がみられます。

脳は、感覚から得られたいろいろな情報をまとめ、適切な動きができるよう各器官へ命令を出す働きをしています。



脳の働きが
阻害されると、

- 間違った情報が送られてくる
 - 情報を上手く処理できない
 - 各器官に適切な命令を出せない
 - 常識や記憶が欠如する
- …といったことが起こります。

このような高次脳機能障害に対して、作業療法では主に、症状に合わせて認知面の訓練を行います。加えて代償手段を考える、環境を変えるとといった多様な手段を模索して個々に合った解決方法を見つけていきます。