

わ お ん 和音

Okayama City Senoo Hospital

第7号
2021

せのお病院を知ろう！ 看護科外来編



2018年から糖尿病の患者さんと診察までの待ち時間に『糖尿病ケア外来』を行っています。ケア外来は患者さんの治療が日常生活の中で少しでも無理なく勧められるよう患者さん、医師、看護師、管理栄養士で連携を取りながら協力して行う取り組みです。

糖尿病の患者さんと日常生活の心配事や自己注射や血糖測定について、診察前にお話することで、診察がスムーズになり、治療の日々のストレスが少なくなることを目的に取り組んでいます。



ケア外来で看護師さんと話をすると少しがんばろうかと思う。検査の結果がよくなるとうれしい。

長年糖尿病と付き合っている。気をつけても歳も歳だし、仕方がない……。



血糖の事、機械の事など気になることを聞くことができ返事をしてくれるので、前向きに取り組むことができ助かっている。

…… 新人職員紹介 ……

●医局



内科医員 永原 崇甫

初めまして。4月1日からお世話になります、内科専修医4年目の永原崇甫と申します。出身は岡山で、香川大学卒業後、岡山大学病院を経て、岡山市市民病院に所属しています。

自分にできることがあれば頑張りたいと思います。不慣れなこともありお手間をとらせるかと存じますが、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

●看護科



主任看護師 石原 郁江

4月に市民病院から転勤してきました。私自身久しぶりの病棟で、急性期の病院とは違い、とまどうことも多いですが、長い目でみていただけたらと思います。患者さんが、回復し、自宅や他施設へ退院していくのを少しでも援助できるようにできればと思ってます。

よろしくお願いいたします。



主任看護師 塩出 直美

4月に市民病院から異動しました。塩出です。

慣れない環境でバタバタとしていますが、コロナ禍の中なんとか頑張っています。現在家族でストレス発散にと山歩きに夢中です。

特に海に囲まれた王子が岳がお気に入りの場所で、心身共に癒されています。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



副主任看護師 重松 未佳

4月に岡山市立市民病院から異動となりました、重松未佳です。急性期病院とは異なり地域包括をメインに患者さんが自宅に帰られ生活に戻れる看護、支援が出来るよう頑張らせて頂きたいと思っています。

よろしくお願いいたします。

●リハビリテーション科



理学療法士 鈴木 春樹

岡山市市民病院から参りました、理学療法士7年目で二児の父です。特技はポジショニングとシーティングとニャンちゅうの声真似です。車椅子でお困りの際には、お気軽にご相談ください。胸ポケットのキョロちゃんが目印です。

よろしくお願いいたします。



作業療法士 田村 佑衣

こんにちは！このたび市民病院より異動してきました作業療法士の田村です。今年で作業療法士4年目になります。最近は、コロナで出かけられないので野菜作り・料理を始めてみました。難しいです。せのお病院という新しい環境になって不安もありますが、元気に前向きにがんばりますので、ご指導など皆さまよろしくお願いいたします！

ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）についてご存じですか？

ロコモとは「運動器の障害によって移動機能の低下をきたした状態」つまり骨や関節、筋肉などの障害により移動（歩行）能力が低下したため、日常生活に支障が出るような状態のことです。ロコモは自覚症状が無くとも既に進行している場合もあり、進行すると将来的に介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモかどうかを判定するには「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」という3つのテストがありますが、「ロコモ25」は自己採点形式のテストで、ご自宅でも簡単に行えます。詳しくは当院のリハビリ療法士へお尋ねください。

ロコモ度テスト結果記入用紙

ロコモ度テストは3つのテストから成っています。実施したテスト結果を記入してください。

3 ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生で困難なことはありましたか？

次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を測らせます。

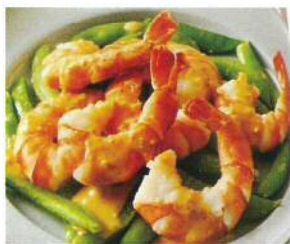
1. 痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。

01 肩の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 02 肘の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 03 腕の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 04 手の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 05 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 06 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 07 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 08 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 09 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 10 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 11 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 12 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 13 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 14 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 15 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 16 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 17 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 18 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 19 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 20 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 21 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 22 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 23 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 24 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。 25 手の指の痛みや腫れ・しびれなどがある部位を記入してください。

2. 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。

01 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 02 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 03 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 04 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 05 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 06 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 07 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 08 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 09 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 10 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 11 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 12 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 13 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 14 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 15 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 16 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 17 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 18 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 19 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 20 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 21 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 22 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 23 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 24 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。 25 立ち上がりや歩行の困難さを記入してください。

季節の一品



【スナップえんどうとえびの簡単蒸し】

春から夏にかけて多く出回るスナップえんどうにはカリウムが豊富に含まれており余分な塩分を排泄する働きがあります。また、えびのタウリンにはコレステロールを下げる働きがあり、生活習慣病の予防にオススメです。

◆材料（2人分）

- スナップえんどう……………8個
- えび……………6尾
- 酒……………大さじ1.5
- 塩……………少々
- A {
 - マヨネーズ……………大さじ1.5
 - みりん……………大さじ1
 - みそ……………大さじ1/4
 - すりごま……………大さじ0.5

◆作り方

- ①スナップえんどうは筋をとり、えびは背ワタを取り除く
- ②フライパンに①を入れ、酒と塩をふって蓋をし弱火で3～4分蒸し煮し、そのまま冷ます
- ③Aのみりんをラップなしで電子レンジ（600W）で20秒加熱し、ほかの材料とよく混ぜて、ゴマ味噌マヨネーズを作る
- ④②を器に盛り、③をかける

一人分 エネルギー 170kcal 塩分 0.8g

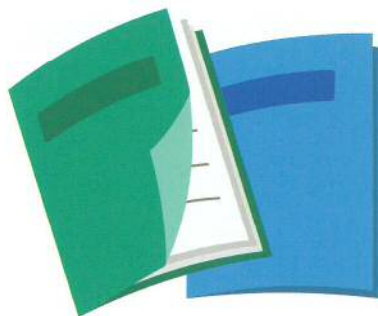
『はつらつ』のご案内

外来看護師から発信したい、医療・看護に関するトピックスを、奇数月に発行しています。

1階の外來待合にて配布しておりますのでぜひご覧ください。

- 5月号：皮膚を守ろう
- 7月号：熱中症について

※テーマは変更になる可能性があります。



			月	火	水	木	金
内 科	午前	1 診	小松原 〔内科・内分泌〕	森 末 〔内科一般〕	洲 脇 〔呼吸器〕	森 末 〔内科一般〕	森 末 〔内科一般〕
		2 診	安 藤 〔糖尿病〕	岡 野 〔内科・消化器〕	岡 野 〔内科・消化器〕	岡 野 〔内科・消化器〕	松 浦 〔総合診療〕 第1・3・5週
		3 診	永 原	永 原	梶 谷 〔糖尿病〕	片 山 〔内科・リウマチ〕	菅 波 〔総合診療〕 第2・4週
	午後	1 診	岡 野 〔内科・消化器〕	片 山 〔内科・リウマチ〕	森 末 〔内科一般〕	岡 野 〔内科・消化器〕	齋 藤 〔循環器〕 第1・3・5週
		2 診	片 山 〔内科・リウマチ〕		永 原		森 末 〔内科一般〕
		3 診					永 原
整形外科	午後			三 宅 第1・3・5週 〔予約のみ〕 木 浪 第2・4週 〔予約のみ〕			
眼 科	午後		坂 口			岡山大学医師	
耳鼻咽喉科	午後					岡山大学医師	
皮 膚 科	午後				藤 井 第1・3週		
泌尿器科	午後						津 川 第2・4週
訪問診療				森 末・永 原			片 山
検 査			岡 野				岡 野

*〔 〕は専門

診 察 開 始 時 間			受 付 時 間
午 前	午前9時～		午前8時30分～11時30分
午 後	内科（月・火・木・金）	午後1時30分～	午後1時～3時30分
	内科（水）・眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・整形外科	午後2時～	

- ・整形外科は紹介患者（要予約）のみの診察になります。
- ・急患は、時間外でも受付しています。
- ・都合により、午後の診察開始時間が午後2時以降となる場合があります。

電話(086)282-1211 ファックス(086)281-2877
〒701-0205 岡山市南区妹尾850番地

せのお病院健康相談

看護師などによる血圧測定・血管年齢測定・健康相談を実施しています。
日時：年4回（5月、8月、11月、2月を予定） 第3火曜日14:00～15:00
場所：西ふれあいセンター 1Fロビー（岡山市南区妹尾880番地1）

開催予定日	参加予定職種
5月18日（火）	看護師2名、理学療法士（運動・健康増進体操に関する相談）
8月17日（火）	看護師2名、管理栄養士（生活習慣病に関する食事相談）

市民公開講座

場 所：妹尾公民館2階 講座室
時 間：14:00～15:00

岡山市立せのお病院では妹尾公民館との共催により、市民の皆さんの健康を増進することを目指して毎月、第一金曜日に市民公開講座を開催しています。当院医師をはじめ多職種のスタッフが持つ医療の知識をお話しています。どうぞお気軽にご参加ください。

	開 催 日	講 師	テ ー マ
第71回	令和3年5月7日（金）	副主任医療ソーシャルワーカー 矢敷 英太郎	みんなで知ろう ～介護や福祉のサービスについて～
第72回	令和3年6月4日（金）	理学療法士 石原 大資	ロコモティブシンドロームについて
第73回	令和3年7月2日（金）	内科医員 永原 崇甫	未定
第74回	令和3年8月6日（金）	皮膚・排泄ケア認定看護師 荻野 香央里	今はまだ聞けないおむつの話
第75回	令和3年9月3日（金）	脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 梅田 みちる	みんなで知ろう ～脳卒中の症状FAST～

※内容等が変更となる場合がありますので、お申し込み時にご確認ください。

お申込・お問合せ先：岡山市立妹尾公民館 TEL.086-282-4747