

No.63  
2021年 夏号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり  
*Tamatsukuri*

Now ナウ

窓から宍道湖を臨み、広がる青空。  
緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。



看護部新人研修

● 最新医療レポート

住みなれた場所であなたらしく  
すごしていただくために

外来副看護師長 認知症看護認定看護師 中村 ひろこ

口から食べることが生きる希望となるために

東3階病棟 摂食嚥下障害看護認定看護師 伊藤 道代

● コロナ禍の今だからこそ心と体の健康維持を！

● コツコツ通信

● 今月のレシピ

● 新職員紹介

● information



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー

独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

## 住みなれた場所であなたらしく すごしていただくために

外来副看護師長  
認知症看護認定看護師  
中村 ひろこ



年を取ると誰もがもの忘れや記憶違いをしますが、認知症のもの忘れは単なるもの忘れではなく体験そのものを忘れてしまいます。そのため、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を認知症といいます。高齢化に伴って認知症の人の数も増えています。当院に入院されている患者さんの多くは65歳以上の高齢者で、認知症の診断は受けていなくても認知機能の低下をきたし、入院や手術をしたことによって環境の変化に戸惑われることもあります。自宅ではできていたことでも入院環境の中では苦手になってしまふこともあります。認知症の症状は多種多様で、時には対応が困難となることもありますが、私たち看護する者や周囲の対応によって症状が緩和することも知られています。認定看護師の役割として認知症看護の質の向上を目指して日々活動しています。

院内には認知症サポートチームがあり、現在は月に1回ですが病棟ラウンドをしています。

サポートチームのメンバーは、医師・看護師・薬剤師・作業療法士・言語聴覚士です。病棟ラウンドは医師と看護師が認知症の患者さんを訪問し、身体の不調がないか、何か困りごとはないかを聴いています。病棟ラウンドの後は、チーム会を開催して症例検討をしています。チーム会では症例をもとに多職種で情報共有をし専門性を活かした意見交換をして療養環境の調整方法や、ケア方法の検討などを行っています。認知症の患者さんの療養環境を整えて少しでも安心して入院生活を過ごしていただけたらと思います。また、新型コロナウィルス感染拡大前は公民館で出張講演をさせていただきました。地域のみなさまから、認知症で困っていることだけでなく実際に体験されていることなど貴重なご意見を聞かせていただく良い機会となりました。私は外来で勤務しておりますので、認知症でお困りなことがありましたら気軽に声をかけてください。



病棟カンファレンス



院内ラウンド



## 口から食べることが生きる希望となるために

東3階病棟  
摂食嚥下障害看護認定看護師  
伊藤 道代



私は、好きなものを食べているときや好きな飲み物を飲んでいるとき、癒される、しあわせだと感じ自然と笑顔になります。人は生まれてすぐに口を使って哺乳し、成長するにしたがって口から食べることを覚えていきます。しかし、口や喉の疾患、脳の疾患、廃用などにより口から食べることが難しくなることがあります。それが「摂食嚥下障害」です。摂食嚥下障害が起こると「誤嚥性肺炎」「窒息」「低栄養」「脱水」となるリスクが高まります。これらを合併すると口から食べることが難しくなり、「癒しの時間」「食べる楽しみ」が奪われることになります。

摂食嚥下障害看護認定看護師は、患者さんの摂食嚥下機能とその障害の程度を評価し、摂食嚥下機能の評価結果に基づく適切な援助・訓練方法を提供します。また、「誤嚥性肺炎」「窒息」「低栄養」「脱水」の増悪防止に向けたリスク管理をする役割も担っています。私の働く東3階病棟は、回復期リハビリテーション病棟であり、

医師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ソーシャルワーカー・管理栄養士・薬剤師などと協働し、患者さんの身体機能の向上、寝たきり防止、家庭復帰を目的にリハビリテーションを行う病棟です。東3階病棟には、専従の言語聴覚士が1名配置されています。日々、言語聴覚士と連携しながら患者さんの「口から食べたい」思いを受け止め、安全に口から食べ続けることができるよう援助をしています。

口から食べることや口から食べるためのケアを行うことは、患者さんの「生きる希望」につながるだけでなく、介護するご家族にとっての「生きる希望」にもつながります。口から食べた時の「癒しの時間」「しあわせだなと感じる時間」を患者さんとご家族と一緒に感じられるよう、多職種で連携を図りながら支援をしています。そして、食べることをきっかけとして、看護師として患者さんの「生きる希望」につながる看護を提供できるよう精進していきたいと思います。



専従の言語聴覚士と一緒に



病棟カンファレンスの様子

認定看護師への問い合わせ先  
電話：0852-62-1560 (PHS : 8142)  
E-mail : nintei@tamatsukuri.jcho.go.jp

# コロナ禍の今だからこそ 心と体の健康維持を！

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行に伴い、国内外を問わず感染予防目的で他者との接触が制限されています。松江市でも2020年4月に緊急事態宣言が発出され、なるべく自宅内で生活し、外出を伴う活動の自粛が推奨されました。その後一度は、人の移動に関する自粛傾向は緩和されたものの、現在(2021年5月)は再び第四波ともいえる感染拡大が起きています。特に感染症が重症化しやすい高齢者や内科的合併症を持つ人に関しては活動を自粛したり、受診を抑制したりする傾向が続いています。

活動自粛は、身体的な活動のみならず社会的な交流も激減させ、身体機能や認知機能の低下、栄養状態の悪化などを引き起こすことが危惧されます。しかし、このコロナ禍が終息する傾向は未だ見えず、不活発な生活は、今後も長く続くことが予想されます。

このような社会的情勢の中、コロナ禍にあっても感染予防と活動のバランスをとりながら地域高齢者の皆様の心身の健康を維持することは、

主任理学療法士 山崎 和行



JCHO玉造病院の医療従事者に課せられた課題と考え、当院のリハビリテーション室ではコロナ禍以前から定期的に取り組んでいた出張講演を再開する事となりました。

出張講演では地域の皆様からご依頼があった健康に関する講話、運動指導等を行っています。昨年度、ご依頼があった講話は「生活習慣病予防」「認知症予防」「腰痛、膝痛予防」等で、それぞれに見合った運動指導を行ってきました。ご依頼者様と協力し、広い場所での開催や参加人数を少数にするなどソーシャルディスタンスをとり、手指消毒・体温測定を行い感染対策に留意しながら実施しています。例年とはやや違う雰囲気での開催でしたが、受講された方々からは「参加してよかったです」「自宅でも続けて運動したいと思います」など言った声が聞かれました。

このような講話や体操、運動指導などを希望の方は、玉造病院 地域医療連携室までお問合せください。





# コツコツ 通信

放射線室(骨粗鬆症マネージャー)  
須田 学

骨粗しょう症は、骨がスカスカでもろくなり、ちょっとしたことで骨が折れやすくなります。骨折予防のためには、自分がどのくらい骨折する危険性があるのかを知っておくことがとても大切です。そして骨折しないために、骨を丈夫にする食事や運動、お薬による治療を行いますが、いためには、骨を丈夫にする食事や運動、お薬による治療を行いますが、日常生活で転倒しないようにすることも大切です。今回は、転倒して骨折しないために日常生活で気をつけたいポイントをご紹介します。

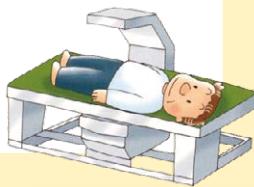
18

転倒予防は「ぬ」「か」「づけ」から



## 骨粗しょう症検診で骨密度チェック！

「骨粗しょう症が気になる」「今の自分の骨の状態を知りたい」「待ち時間を利用して骨密度チェックがしたい」という方は、お気軽に地域連携室にお問い合わせ下さい



## 今月のレシピ



当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介致します

管理栄養士 周藤 あゆみ

### ●材 料

(2人分 E:190kcal程度)

① 鮭(三枚におろしたもの)	100g
② 合わせ味噌	25g
③ 小口ねぎ	1本
④ 青じそ	2枚
⑤ みょうが	1個

(香味野菜・味噌は好みの分量にしてください)

### ●作り方

- ① 鮭を三枚におろす。腹骨をとり、皮をひく。
- ② 香味野菜は好みの大きさに刻み、鮭も細かく切る。
- ③ まな板の上で味噌と香味野菜、鮭を混ぜる。
- ④ よく切れる包丁で切るように叩く。(ミンチ状にしないように注意)

## 転倒しやすい場所を チェックするための合い言葉

ぬ

- 「ぬ」は濡れたところ
- キッチンや洗面所などの水回り
- お風呂場
- 玄関タイルなど雨の日は濡れて滑りやすくなっています



か

- 「か」は階段や段差のあるところ
- わずかな段差でも足が上がりにくい高齢者の方には転倒の原因になるので注意が必要です



づけ

- 「づけ」は片づけです
- 読んだ新聞が広げたままになっていたり、使った物がそのままになってしまいませんか。足元に片づけられていない物があると障害物となつてつまづきをまねきます

## 夏にピッタリ 《鯵のなめろう》

今回紹介するのは夏バテの症状に効果のある香味野菜をたっぷり使用した「鯵のなめろう」を紹介します。

みょうがの香り成分には食欲増進・消化促進・血行促進・発汗作用といった効果があります。青じその香り成分には防腐作用が、ねぎの香り成分は、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌等と様々な効果があります。鯵にはEPA・DHAが多く含まれます。

新鮮な鯵が手に入った際には是非お試しください。



# 新職員紹介

NEW FACE



薬剤部長  
杉山 喜久

NHO舞鶴医療センターより赴任いたしました。出身は大阪ですが転勤は今まで数回経験しております。今回島根県で初めてであり職場や環境に早く慣れは初めてであり職場や環境に早く慣れ食べ物や温泉を楽しみながら今までの経験を生かして当院に貢献できたらと思います。よろしくお願ひいたします。



医事課長補佐  
作田 耕一

4月1日付で大阪みなと中央病院から赴任して参りました。岩手で生まれ横浜で育ち、東京で就職したのち横浜で再就職、東京に転勤からの大阪に転勤からの松江に転勤となりました。これまでの経験を活かし、玉造病院に貢献できるようがんばります。よろしくお願ひします。



経理課長補佐  
西 勝昭

4月1日付で京都鞍馬口医療センターから転勤してきました。冬に雪が積もると、朝から皆で病院前の雪掻きをするときから興味津々です。力仕事はもちろん、あらゆる面で玉造に貢献したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



副作業療法士長  
山崎 敦広

2年ぶりに玉造病院に戻ってまいりました。  
引き続き宜しくお願ひいたします。



主任理学療法士  
鹿山 英明

令和3年4月1日付で大阪病院から転勤してきました鹿山と申します。今までの経験を活かし、地域や病院に貢献していきたいと思います。至らない点も多いですが、よろしくお願い致します。



理学療法士  
森山 友貴

4月より星ヶ丘医療センターより転勤してまいりました。  
まだ慣れないことが多いですが、患者様のため地域のために少しでもお役に立てるよう努力していきます。よろしくお願ひいたします。



整形外科 医師  
武本 尚大

4月より京都から赴任して参りました。  
島根の医療に貢献できるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



臨床工学科技士  
長妻 慎也

令和3年度の5月から手術室に配属となりました。  
毎日わからないことだらけで1日1日が勉強させていただいております。  
まだまだ未熟者ですがよろしくお願ひします。



看護師（東2階病棟）  
権田 玲未

4月から東2階病棟の配属となりました。初めてのことばかりで慣れないことも多いのですが、先輩方の丁寧なご指導のもと日々多くのことを学んでいます。周りの人を笑顔にできるよう優しい看護師を目指して頑張ります。島根のことで、宜しくお願ひします。島根のことでも沢山教えていただけたら嬉しいです。



看護師（東2階病棟）  
錦織 実穂

4月から東2階病棟に配属となりました。慣れないこともあります、先輩方にご指導いただきながら、日々多くのことを学んでいます。患者さんやご家族に寄り添った看護が提供できるよう精進していきたいと思います。よろしくお願ひします。



看護師（西2階病棟）  
山村 一生

4月から西2階病棟に配属となりました。まだ、わからないことが多いですが、先輩方のご指導のもと、日々学びを深めています。回復期の患者・家族を支援し、信頼される看護師になれるよう頑張っていきます。よろしくお願ひします。



看護師（東3階病棟）  
江角 秀幸

今年度4月から東3階病棟に配属となりました。まだ分からぬことが多いですが、先輩方の指導のもと日々学んでいます。これからたくさんのこと学び、患者さんから信頼していただける看護師になれるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



看護師（東3階病棟）  
大坂 明花

私は介護福祉士の資格を取得し、大学で社会福祉士の勉強をし、資格を取得しました。28歳で看護師となり、3年間回復期リハビリ病棟に配属、その後、眼科・総合診療科、重心を経験してきました。父が亡くなったことを契機に松江に戻ることにし、リハビリテーション病棟での経験を活かせる当院で働くことになりました。まだまだ、経験不足な面も多いですが、皆様に教えて頂きながら、患者さんが笑顔で退院できるように看護を提供していく様に頑張ります。



看護師（西3階病棟）  
祖田 夏歩

4月から西3階病棟に配属になりました。先輩方から日々丁寧にご指導いただき、次に活かせるよう努力しています。まだ慣れない事ばかりですが、安心できる療養生活や退院に向けて、患者さんに寄り添える看護師になれるよう今後も頑張ります。よろしくお願ひします。



看護師（西3階病棟）  
河瀬 菜生

今年度4月より西3階病棟に配属になりました。患者さんが手術前後の生活や療養生活を安心して送れるように、私自身も日々スキルアップに努めています。常に笑顔を忘れず患者さんとコミュニケーションをとつてみたいと思います。



看護師（西4階病棟）  
門脇 玲佳

4月から西4階病棟に配属になりました。まだわからないことばかりで忙しい日々の連続ですが、先輩方のご指導のもと多くのことを学んでいます。常に笑顔を忘れず、患者さんやご家族の思いに寄り添った看護を提供し、信頼される看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願ひします。



医事課  
田中こころ

今年4月から医事課に配属となりました。新しい環境で不慣れな事も多いですが、先輩方のご指導のもと日々勉強しております。患者さんに寄り添った仕事ができるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。



## バラの見える訓練室

リハビリテーション室 宮中 浩三

今年は全国的に記録的な梅雨入りの早さとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

さて、リハビリテーション室のベランダで薔薇を育て初めて、6年目の夏を迎えようとしています。最初の年は、3本の苗木をホームセンターで買ってきて本やインターネットの情報を参考に半信半疑の見様見真似で取り組みました。

薔薇の栽培は難しいイメージを持たれる方が多いと思いますが、きちんと環境を整えて、時期に応じた作業をしてやればきれいに花をつけてくれます。たしかに手間のかかる花ではありますが、それだからこそ花が咲いたときの感動はとても大きいです。

また何より嬉しかったのは、想像を超える患者さんからのお声掛けを頂いたことです。「癒される」「元気が出た」「毎日の楽しみです」と言ってもらえると仕事の疲れも吹き飛びます。ときにはわざわざ薔薇の感想を伝えに私を訪ねてこられる患者さんもおられ、うれしい限りです。当初は、思い付きの趣味で始めた薔薇の栽培でしたが、いつしか患者さんの活力となっていることを感じて、私自身の生きがいのひとつになりました。

今年は32種50鉢の薔薇が4月中旬から12月ごろまでリハビリテーション室のベランダを華やかにしてくれています。私も薔薇に負けないように日々を過ごしていきたいところです。



## 里山のすゝめ

リハビリテーション室 小村 紘路

私は登山を趣味としておりますが、コロナ禍の昨今、以前のように県外に赴いて著名な山々を自由気ままに登る事は叶いません。その代わりとして、“里山” 登山に熱中しております。里山とは人里近くに位置する低山であり、島根県には知る人ぞ知る里山が数多く存在します。

今年5月中旬には、松江市東出雲町と安来市広瀬町の境にそびえる「京羅木山」に登りました。登山道には美しい杉林・竹林があり、そこを歩む瞬間は童心が蘇る心地を味わえます。また道端には花々が咲き、季節感を一際感じる事が出来ます。道中には神社があり、地元の山岳信仰の名残が伺えます。急峻な木造階段を登りきると山頂に至ります。山頂では中海と宍道湖を一望でき、晴天になると西に三瓶山、東に伯耆大山を望む事が出来ます（この日は生憎にも雲隠れしておりました）。山頂にて食事（コンビニおにぎり）をとりましたが、通常の倍は美味しく感じられる事も登山の醍醐味です。下山後は近場の温泉で汗を流し帰宅。充実感あふれる一日となりました。

最後に、私なりに里山登山の魅力を4点挙げてみました。  
 ①自宅から山が近い（県外出不要）  
 ②登山客が少ない（密と無縁）  
 ③短い距離で山頂に着く（適度な運動）  
 ④風景・食事・温泉を楽しむ（ストレス解消）  
 と、コロナ禍における休日の過ごし方として最適ではありませんか!みなさんも里山登山初めてみませんか?

\*登山には多くの危険が伴います。初心者の方は一人登山を控えましょう。



## 理念

私たちは心温まる医療を実践します。

## 基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

## 患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。  
 あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。  
 あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。  
 あなたのプライバシーと個人情報は完全に保護いたします。

## 《編集後記》

女子ゴルフの海外メジャー、全米女子オープンで19歳の笠原（さとう）優花選手が初優勝を果たしました。19歳11ヶ月と17歳での全米女子オープン制覇は、韓国の選手と並んで史上最年少だということです。日本の女子選手の海外メジャー大会制覇は3人目の快挙だそうで、おまけに日本の畠岡奈紗選手と通算4アンダーの首位で並び、日本選手同士のブレーオフを制しての見事な優勝でした。また、今年の4月には男子ゴルフのマスターズ・トーナメントで松山英樹選手が1打差で優勝し、4大メジャー大会を日本男子として初めて制覇しました。コロナ禍の中、ゴルフは自然の中でプレーするので密にならず、最近人気が急上昇との事です。老いも若きも一度クラブを手にしてみませんか?これから暑い時期になりますが運動不足にならないよう、しっかり水分補給をしながら体を動かしましょう!



Japan Community Health care Organization, JCHO ジャパン  
独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**玉造病院**

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2  
TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。  
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

■編集・発行責任者 院長／池田 登 ■広報／川合 準