

第132号 令和2年2月15日 発行

- 病院ボランティア紹介
- 健康いきいき教室ご案内
- 院内サークル活動報告
- 安全Topics
- 部署紹介リレー【栄養部】

IWAKUNI
MEDICAL
CENTER



地域医療支援病院

岩国市医療センター
医師会病院だより

<http://iwakuni-med.jp>

みんなの力で

地域医療を

支えよう



岩国市医療センター医師会病院
〒740-0021
岩国市室の木町3丁目6-12

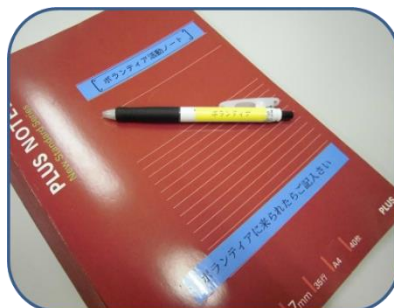
☎ (0827) 21-3211 (代表)
E-mail : info@iwakuni-med.jp

病院ボランティアのご紹介

現在、医師会病院では様々なボランティア活動が行われています。一般のボランティアの方々には、院内保育所の絵本の読み聞かせ・折り紙・病棟談話室の本の整理・音楽演奏会など行っていただいています。また学生ボランティアの方々には患者様の夕食後のお話相手をしていただいています。私たちの病院は、地域に開かれた病院であり、地域のボランティアの方々との交流を大切にしたいと思います。今回は学生ボランティア活動の様子をご紹介します。



ボランティア室



ボランティア活動ノート



談話室での様子

医師会病院では、一般市民をボランティアとして受け入れることは、病院が行える地域社会貢献と考えています。

お問い合わせ・連絡先

岩国市医療センター医師会病院

住所 岩国市室の木町3-6-12

電話 0827-21-3238

FAX 0827-22-1654

メールアドレス info@iwakuni-med.jp

担当 地域医療連携センターかけ橋

病院ボランティア担当 室谷・末岡



健康いきいき教室のご案内

当院では、本館2階健康相談室で糖尿病とフレイル予防について教室を行っています

★糖尿病教室：毎週(月・木) / 第2・4週(金) 15:00～

★フレイル教室：第2・4週(金) 15:00～

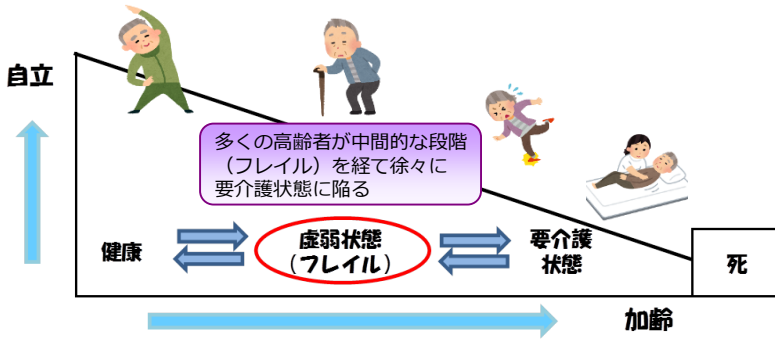
フレイルとは？フレイルにならない為にどうすればいいの？

高齢者に多い低栄養について新たに教室の開催が決定しました。

是非 参加してみませんか？ 治療中の方、ご家族も参加できます。



pixta.jp - 14911841



皆さんはフレイルという言葉を知っていますか？
 まだまだ聞き慣れない言葉かもしれませんが、フレイルは要支援・要介護になる主な原因として、認知症や脳血管障害に次いで多いことが知られています。
 フレイルとは、加齢に伴って体の機能や生理機能が衰えて、活動が低下した状態です。誰にでも起こりうる加齢的变化ですが、フレイルの予防・改善には「栄養」と「運動」が重要といわれています。
 「健康いきいき教室」では、主に自宅でできる簡単な運動や食事についてお話しさせていただきます。是非皆さんの参加をお待ちしています！
 理学療法士 嶋本 充

3食しっかり食べていますか？ たんぱく質を意識していますか？
 食事を楽しくおいしく食べて元気に自分らしく過ごすきっかけになればと思っています。年齢を重ねれば誰しにもその可能性があると言われていたフレイルとサルコペニア。横文字で少しとっかかりにくいかもしれませんが、少しずつ私たちと一緒に勉強しませんか。とはいっても、「まずはどんな運動をしたらいいのかわからない」とか「何を食えばいいの？ 食べてはいけないものってあるんだろう？」の疑問にお答えします。
 お気軽にご参加ください！！
 管理栄養士 松本 絵里子

当院では2018年から岩国市民にむけた転倒予防の意識向上の啓発活動として小部会を立ち上げ、継続的な活動を続けています。まずはフレイル・サルコペニアについて職員全体の知識向上のため研修を行い、職員の意識も高まりました。2019年11月に今までの糖尿病教室にフレイル予防を組み込んで、教室は『健康いきいき教室』と改名しました。

フレイル予防では、小部会で作成したパンフレットを利用してフレイル予防の説明や運動、栄養についての指導や相談を行っています。今回の取り組みはメンバーによる活動から病院全体での取り組みとなっています。皆さんが転倒・骨折・介護にならないための対策を行っていただけるよう、今後も継続して皆さんの意識向上に役立てるようにしたいと思います。

フレイル予防のパンフレットは病院ホームページから閲覧できダウンロードできます。どうぞ、ご利用ください。

文責 宮本 みどり



New!

院内親睦サークル紹介



走り隊

松永 健一

runningサークルです。人類は走るために進化してきました。みなさん一緒に走りましょう。



さて、走り隊は1月19日、初陣である第2回 岩国絆駅伝に参戦してきました。結果は一般2部22チーム中7位と大健闘でした。それでは、選手の声を紹介します。

結果↓（中段：通過記録・順位、下段：区間記録・順位）各区間3.15kmの1周回コース

| | | | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|---------|----------|----------|----------|---------|
| 7 | 211 | 岩国走り隊 | 58:55 | 佐伯 厚輔 | 橋下 望海 | 石村 将人 | 福本 雅和 | 松永 健一 |
| | | | | 10:10 3 | 22:30 5 | 35:41 11 | 48:50 13 | 58:55 7 |
| | | | | 10:10 3 | 12:20 11 | 13:11 13 | 13:09 13 | 10:05 1 |

第1区 佐伯 厚輔選手 「一昨年の忘年会の折、元よりラン仲間であった福本先生と松永さんと密かに意気投合し、医師会ランニングチーム結成を目論んでいました。はや1年経ち、茶川院長と津川事務部長のご支援により、遂にサークル結成し、初舞台となる岩国絆駅伝でスタートを切ることができました。チームの絆となる襷を胸に、緊張と感謝の気持ちでスタートしました。予想通りの激戦でしたが、練習で走り慣れた馴染みの場所であった為、慌てず焦らずマイペースにレースを楽しむことができました。最後100mは息絶え絶えでしたが、最後の力を振り絞り、2区同僚の橋下さんに襷を託すことができました。」



第2区 橋下 望海選手 「走り隊に誘っていただき今回初参加する事となりました。今まで陸上の経験なくマラソン大会等も個人参加であった為、チーム戦で行う駅伝は他のメンバーに迷惑をかけてしまわないか心配な気持ちでした。迎えた本番では、1区の佐伯さんが3位という好順位で入ってきたため更に緊張が高まりました。しかし、走り始めてみるとアドレナリンが爆発。とばしすぎて後半はバテバテでした。3区以降に襷を繋げなければ、と頑張ることができました。個人戦とは違い、チーム戦の楽しさを感じることができました。」

第3区 石村 将人選手 「今回参加した『IWAKUNI絆EKIDEN』には松永さんより11月頃に声を掛けて頂きました。10年以上走っていませんでしたが、12月にランナーとして誘ってもらい、これをいい機会に、練習を始めました。はじめは思った以上に体が動かず愕然としましたが、少しずつペースを掴んでからは楽しく走れるようになりました。当日は初めて味わう独特の雰囲気を楽しみつつメンバーのみなさんのフォローも合せて、自己ベストで走り抜く事が出来ました。」



第4区 福本 雅和選手 「絆駅伝のコースは私にとって難所です。合計3.12km、最初1km下り、次1km曲がりくねった平坦、次1kmなだらかな上り、最後の120mは激坂を登って競技場に入り（観客多く手が抜けにくい）ゴールへ。コースを知った時は泣きそうでしたが練習会を開催していただいたり沢山の応援のおかげで目標のタイムをクリアできました。本当にありがとうございます。来年はもう少しダイエットして記録更新を目指します。」

第5区 松永 健一選手 「皆が繋いできた思いを胸に、全ての力を出し切ろうとスタートしました。目標だった区間賞が取れて嬉しいです。私自身、昨年6月にバイク事故で三途の川を渡る一步手前まで行きどん底まで落ちました。しかし、そこから自分の力が日ましに増すのを知るほどおもしろいことはありませんでした。ただ、任務達成の至福の瞬間は、どんな走り手よりも速く走り去ります。」



第3回 岩国絆駅伝は2021年1月24日開催なので、駅伝走りたい方、気軽に声をかけてください。

気をつけたい！高齢者の誤嚥

誤嚥性肺炎の予防法

呼吸機能が良く働いていれば、力強い咳で誤嚥したものを吐き出せます。呼吸筋は使わないと機能が低下しやすいので、深呼吸など胸を広げる運動を取り入れましょう。

深い呼吸を意識する

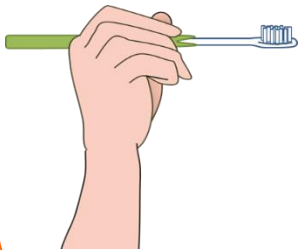
- 鼻呼吸でゆっくり深呼吸（腹式呼吸も効果的）
- 猫背は肺を押さえつけてしまうので、**背筋を伸ばす**ことを意識する。
- うまく深呼吸ができないときは、胸を開いたり肩を回したりすると良い



お口のケア

お口のケアが不十分だと、細菌が付着した飲食物や唾液を誤嚥して肺の中で炎症が起こりやすくなります。口の中は綺麗にしておきましょう。

口の中を清潔に保つ



- 歯だけでなく、舌、歯ぐき、頬、上あごなどの汚れも見逃さない
- 入れ歯の方、歯がない方も、お手入れは忘れずに
- 夜は口の中の菌も繁殖しやすいので、寝る前のお手入れはしっかりと

来月は『食事の際の工夫』について掲載予定です。



当院のホームページに、皆さんの健康維持・増進の手助けとなるように作成した「**健康づくりパンフレット**」を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。





部署人員

医師 1名 管理栄養士 4名

委託給食スタッフ

管理栄養士 1名 栄養士 3名 調理師 3人 調理員 6名

<令和2年 1月末現在>



栄養部部署目標

退院後も患者が継続できる栄養管理をめざす

改善目標

- 栄養指導件数増加 目標20件以上/日
- 栄養ケア情報書の提供
- 安全な食事の提供

- ①アレルギーの確認
- ②食事形態と飲み物(トロミ有無)の確認
- ③インシデントKYT(異物混入・誤配膳等の原因、対策を挙げる)



特定保健指導で使用する食事チェックを
してみましょう♪

- 朝食は必ず食べる
- 寝る2時間前までに食べ終える
- 腹八分目にとどめる
- 規則的に3食食べる
- 魚料理は週に4回以上
- 海藻類やキノコ、根菜類を毎日食べる
- 野菜類は毎日食べる
- 納豆、豆腐などの大豆製品を毎日食べる
- 外食、コンビニ弁当は週に3回以内
- ゆっくりよく噛んで食べる
- にチェックがつかまりましたか?



チェックの数が増えるよう取り組みそうな
ことから始めましょう

栄養部長挨拶

病気やけがの回復には、その状態に応じた薬剤の使用や手術、そしてリハビリテーションを含めた様々なケアが非常に重要であることは多くの方々をご存知かと思いますが、その中で忘れられがちなのが「食」の重要性です。

食べていかなければ、どのような治療やケアも効果を上げることができないと言っても過言ではありません。

私たち栄養部は「食」こそ全ての土台であるとの認識のもと、入院中の患者さんが元気になっていただけるように日々の栄養管理に努めていきたいと考えております。

そして将来は、退院後の生活においてもお役に立てるようなシステム作りも目指しています

医師 中藤 嘉人

* 栄養管理業務 *

患者さんの病状に応じた食事を考え、適切に提供し、治療をサポートすることです。

入院患者さんの栄養管理では、医師の指示のもとに栄養管理計画を立案します。

また栄養サポートチーム(NST)などで医師や看護師などの医療チームと共に栄養管理を行う役割を担っています

* チーム医療 *



栄養食事委員会、患者啓発小部会、KYT、腎臓病チームカンファレンス、NST褥瘡委員会、糖尿病・透析予防チーム、誤嚥窒息プロジェクト等に携わっています

入院時カンファレンス、KTBCカンファレンスでは、今後の治療方針を決定する際、栄養士の立場で支援しています

* 給食管理業務 *



厨房業務や献立業務、献立作成、食材発注などは外部委託しています。

病院食は治療としての役割だけでなく、入院中も食事を楽しくおいしく食べてもらうことを大事に日々取り組んでいます

4月より給食がリニューアルします。お楽しみに♪



* 栄養指導業務 *

【入院・退院時栄養指導】

入院患者さんについては、病院食の栄養管理や退院後の食事についての栄養相談を行います

当院では低栄養、糖尿病、脂質異常症、高血圧の指導件数が多くなっています。

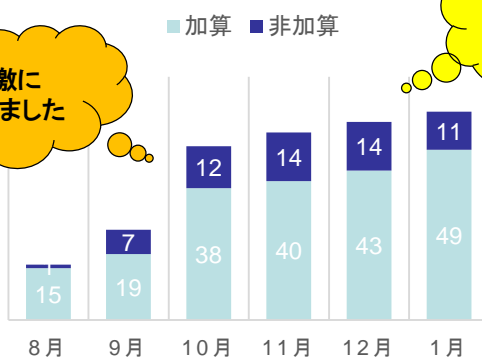
また県内の指導実績ではAランクの評価をいただいています



【糖尿病教室】

毎月2回、木曜日に行っています。糖尿病の食事療法についてお話をさせてもらっています。自分の必要なエネルギーはどのくらいか、バランスの良い食事は？自分で問題を見つけ、自分で解決法を見つけだすお手伝いをしています

月間栄養指導件数



急激に増えました

継続して実施できています

【外来栄養指導】

外来患者さんについては、医師の指示のもと栄養指導を行います。主に糖尿病や妊娠糖尿病、腎臓病など、治療の一環として食事の改善が必要な方を対象に実施しています。

また糖尿病透析予防の為に医師、看護師、管理栄養士が共同で行うプロジェクトも準備中です。

【特定保健指導】

動機付け支援と積極的支援を行っています

動機付け支援は個別面接を行い、その人のライフスタイルにあった変容可能な行動目標を立て、継続的に実行できるきっかけづくりをアドバイスします

積極的支援は3ヶ月以上定期的に連絡をとり、生活習慣のサポートや支援を行います

どちらも電話やメール、手紙等で評価をしています



……あとがき……

栄養部で

はまっていることがあります。

それは腸内細菌を育てること♪

ダイエット・便秘予防・美肌めざし

これからもみんなで元気で仲良く

楽しく仕事をしていきます！！

◆ 2020年度 看護師採用試験のお知らせ (2次募集) ◆



試験日時：2020年 3月 7日 (土) 9:00～ (応募締切は、試験日の1週間前まで)

試験内容：小論文 及び 面接試験

※ 詳細は、担当 川村までお問い合わせください。

岩国市医療センター医師会病院 外来診療担当医師

(午前中のみ)

令和 2年 2月 1日現在

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---------------|-------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------|---------------|---|---|
| 総合診療科 | 小林 知貴 (広島大学) | | | | | | *毎週月曜日(9時～12時半)に診療を行っています |
| 消化器内科 (肝臓) | | | 川口 憲二 | 川口 憲二 | | | *救急と予約診療以外は 午前中 お願いします |
| 糖尿病内科 血液内科 | | | | 佐々木 輝昌 | | | *毎週木曜日(9時～16時半)に診療を行っています *糖尿病教室は、毎週月・木曜日、第2・4金曜日の 15時から行っています |
| 腎臓内科 | 福田 雅通 | 福田 雅通 | | 福田 雅通 | 福田 雅通 | 福田 雅通 | *血管造影は、金曜日の午後に行っています |
| 泌尿器科 | | | 佐本 征弘 (山口大学) | | | | *毎週水曜日(13時半～16時半)に診療を行っています |
| 小児科 | 福田 雅通 | 古賀 まゆみ | | 福田 雅通 | 古賀 まゆみ | 福田 雅通 | *紹介状を必ずお持ち下さい |
| 緩和ケア内科 | | 中藤 嘉人 (午前) | 中藤 嘉人 | 中藤 嘉人 (午前) | | | *初診の場合は、必ず 予約が必要です |
| ^ インテリク内科 | 熊野 健一 (午前) (再診のみ) | 熊野 健一 (午前) | | | 熊野 健一 (午前) | (第1・第3) 原田 英宜 (山口大学) | *毎週 火曜日・金曜日の^ インテリク(痛みの外来)は 予約も可能です 急患や火・金曜以外の診療については、医療連携室 または直接 熊野健一へお問い合わせ下さい *第1・第3土曜日(9時～12時半)は完全予約制のため 医療連携室へお問い合わせ下さい |
| 脳神経内科 | | | 金谷 雄平 (広島大学) | | | | *毎週水曜日(9時～12時半)に診療を行っています (対象年齢：16歳以上) *完全予約制ですので医療連携室へ詳細はお問い合わせ 下さい |
| 整形外科 | 貴船 雅夫 | 貴船 雅夫 | 茶川 一樹 | 茶川 一樹 | 清水 元晴 | | *救急と予約診療以外は 午前中 お願いします |
| 消化器外科 | | | | | | 筒井 慶二郎 | *入院等必要のない外来で完結する患者のみ、 詳細はお問い合わせ下さい |
| 脳神経外科 | | | | | | (第1・第3) 末廣 栄一 (山口大学) (第2) 井本 浩哉 (山口大学) | *毎月第1・3土曜日(10時～12時半)に診療を行って います *毎月第2土曜日(9時半～12時)に診療(機能的脳外科) を行っています(要予約) |
| 放射線診断科 | 横田 佐和 (山口大学) | 三好 啓介 (山口大学) | 神谷 正喜 有吉 彰子 (山口大学) 【隔週交替】 | 交替 | 交替 | | *完全予約制ですので、放射線科受付(21-3224)へ 詳細はお問い合わせ下さい |
| リハビリ科 | 繁富 頼雄 | 松本 彰紘 (広島大学) | 茶川 治樹 | 森脇 宣允 | 柳居 理絵子 | 森脇 宣允 木村 浩彰 (広島大学) | *初診の場合は、必ず 予約が必要です |
| 療育 | 古賀 まゆみ | 茶川 治樹 | 古賀 まゆみ | 古賀 まゆみ | 茶川 治樹 | 茶川 治樹 | *完全予約制ですので療育センター(24-0168)へ 詳細はお問い合わせ下さい |

※ 土曜日の午前中は、病院医師1名の当直体制となっています

* 医療連携室電話番号：☎ (0827) 21-3225

- ★ 救急は、この限りではありません
- ★ 紹介状は必ずお持ち下さい



編集・作成：岩国市医療センター医師会病院 院内広報委員会