

きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス
高齢者の食事指導

Voice あなたの声を生かし隊
駐車スペースについて

お仕事カルテ
MEセンター

ご近所ドクター
村上整形外科医院

Vol.26

2018.9.
Autumn
<http://www.hiroshimairyō.or.jp>

秋号

西日本豪雨災害

～広島共立病院・災害・活動報告～

平成30年7月豪雨災害でお亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆様にご心からお悔やみ申し上げます。また被災された皆様にご心からお見舞い申し上げます。



広島共立病院 事務次長 皆川 大樹

その時広島共立病院では

平成30年7月豪雨において、当院では、4年前の安佐北区、安佐南区の土砂災害で得た教訓を生かすべく、事前に1階の医療機器を2階に上げて、駐車場や入り口には、防水板や土嚢をおいて冠水対策を取りました。

当院は、駐車場が10cm冠水した程度で大きな被害には遭いませんでしたが、関連施設である安佐北区口田にあるあすなろ生協診療所では、駐車場に土砂が流入(写真右上)。復旧に1週間程度かかりました。

広島JMAT(日本医師会で組織される災害医療チーム)

7月12日正午ごろ、県医師会より熊野町の避難所へのJMAT派遣要請が入り、院内でメンバーを招集し、現地に向か

いました。道路が混みあう中、3時間程度かけてなんとか17時に到着。関係各所にあいさつした後、山口県から派遣されていた保健師から現状報告を受け、受診対象者の診察にあたりました。避難者が多く、継続的な救護活動が必要と判断し、広島県医師会に



報告しました。

また災害支援ナースとして当院から看護師を安浦まちづくりセンターに派遣しました。

ボランティア活動

翌週から有志職員を募り、安佐北区口田のボランティアセンターにて1～2週間、5～6名ずつ災害ボランティア活動に参加しました。その後は坂町小屋浦へのボランティア活動に切り替え、毎週末全国の支援者と活動を継続しています。

日ごろから 備えや対策を考えておくことが大事

病院として何よりも大事なのが、薬と食料の確保です。これも4年前の災害をきっかけに、BCP(Business Continuity Plan:事業継続計画)を作成し、災害などリスクが発生したときに重要業務が中断しないように対策をとっていたため、大きな問題もなく、対応することができました。

近年の異常気象の影響で、広島では水害の頻度が高まったように感じます。

一人ひとりが、「自分は大丈夫」という考えを改め、「自分の身は自分で守る」を肝に銘じ、非常食の備蓄や避難場所の事前確認など、日ごろから気にかけておくよう心がけましょう。

MEセンター (2階)

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。
臨床工学科の松原直樹科長が、MEセンターについて紹介します。



チーム医療の一員として 患者さんをサポートしていきます

MEセンターには、臨床工学技士2名が所属しています。臨床工学技士は、病院内にある、人工呼吸器、人工透析装置、補助循環装置などの器材から、輸液ポンプ、シリンジポンプ、自動血圧計、ペースメーカーなどの小さな器材まで、放射線、検査を除く医療機器全ての操作、保守、点検を行っています。

一度使用した器材は必ずメンテナンスをして、いつでも安心して使用できるよう管理を徹底しています。また、器材の保守・点検のみならず、医療機器のスペシャリストとして、機器の設定など医師に提案するなど、チーム医療の一員となり患者さんをサポートしています。

安心・安全な医療の提供のため 縁の下の力持ちとして努めています

普段、患者さんと直接触れ合う機会は少ないですが、RST(呼吸サポートチーム)の一員として、呼吸器を離脱させるためのサポートやマスクで褥瘡ができないようにケアするなど、常に患者さんの視点に立って考え、行動しています。機械の設定次第で患者さんの反応が変わるので、回復に向かっているのを実感できることは、仕事のやりがいにつながります。

臨床工学技士の一日の仕事は、MEセンターで機器の保守・点検を行うのがメインの仕事です。医療機器を患者さん

に使用するときには、設定、操作、途中経過の確認を任されています。たまにしか使用しない器材を使う場合は、それを扱う看護師をサポートしたり、夜間でも対応したりすることもあります。



医療の進歩と同様に、医療機器も日進月歩で進化、高度化しています。私たち臨床工学技士も、最新の情報と技術を習得することは必須です。これからも、安心・安全の医療の提供のために成長を続け、縁の下の力持ちとして努めていきたいと考えています。

医療機器は、患者さんの命に関わる大事なもの。いのちのエンジニアとして使命感を持ち、今後も学び成長していきます。



臨床工学科・臨床工学技士 科長
松原 直樹

＼ こんにちは！ ／ ご近所ドクター

患者さんが相談しやすい
アットホームな診療を

村上整形外科医院

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

院長／村上 健 先生

〒731-0123 広島県広島市安佐南区古市1-34-12

TEL.082-877-6878

■診療科…………… 整形外科

■外来受付時間… 9:00～12:30、15:00～18:00

■休診日…………… 木曜日・土曜日の午後休診 日曜日・祝日

Q. 村上整形外科の特徴は？

A. 外来のみのクリニックです。主に、腰痛、膝痛などの加齢性の病気の患者さんと、ケガや骨折などの外傷の患者さんが来院されています。早期発見できるよう、通いやすいアットホームな雰囲気的大事にしています。

Q. 診療時に心がけておられることは？

A. 患者さんが我慢されないことが大事だと考えています。患者さんの不安を解消し、安心してもらうことが何より大事です。日常生活で困っていることなど、何でも気軽に相談していただけるクリニックを目指しています。

Q. 広島共立病院との連携は？

A. 手術やMRI検査など、いつでも迅速な対応をしていただいています。また、整形外科の市川先生や田中先生には、症例について相談することも。とても助かっています。今後ともよろしく願いいたします。



高齢者の食事指導



食事の偏りが原因で起こりやすい症状

暑い夏、ジュースやアイス、果物と糖質中心の食生活をおくったことが原因で秋バテになる可能性も。バランスのよい食事は誰にとっても大切なことです。中でも高齢者は、加齢により身体機能が衰えることにより、空腹を感じにくくなったり、調理が困難になったりすることで、パンや麺だけなど偏った食事が続くと栄養不足に。

また、認知機能の低下で食べる意欲が下がり摂取量が減少、消化機能が落ちて栄養や水分が十分にとれなくなることもあります。これにより低栄養や、筋力活動が低下した状態のフレイル、筋肉量と質が低下した状態のサルコペニアになりやすくなります。



にはチーズやヨーグルトを追加したりするとタンパク質を上手にアップできます。また、外食では単品だけでなく、定食を選んだり、サイドメニューで補ったりできます。

加齢により味覚が低下すると、濃い味付けを好む傾向になりやすいものです。物足りないと感じたら、七味やコショウなどの香辛料でピリリと刺激を加えてみましょう。味に変化がつくのでおすすめです。



秋が旬の食材を食べて元気に過ごそう!

収穫の秋。たくさんの栄養が詰まっているキノコ類がおすすめです。100gあたり約20kcalと低カロリーなのに、免疫力を高めるβ-グルカン、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、高血圧予防に働くカリウム、便秘や大腸がん予防効果のある不溶性食物繊維、老化予防に役立つビタミンB2などが含まれています。

ビタミン類が豊富な果物もおすすめですが、食べ過ぎると血糖や中性脂肪の上昇につながりますのでご注意ください。



きちんと栄養をとるための工夫とアドバイス

まずは、朝・昼・夜とリズムよく、規則正しい食事を習慣にいきましょう。

また、バランスよくとるために、

【主食】=ご飯・パン・麺類などの炭水化物

【主菜】=肉・魚・タマゴなどのタンパク質

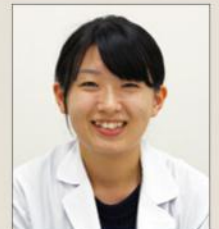
【副菜】=野菜・海藻・キノコ類など



上記3つをそろえることを意識してみましょう。

「作るのは大変」と思うかもしれませんが、例えば朝食では、野菜の味噌汁に豆腐やタマゴを入れたり、パンとコーヒー

食事の悩みは人それぞれ。気になることや、お困りごとがありましたら、ご相談ください。個別対応の外來栄養指導もありますので、事前にご予約の上、お越しください。



栄養科 管理栄養士 福島 千尋

Voice

あなたの声をいかし隊

【声の箱】などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

【駐車スペースについて】 少しでも声に応えたい! 駐車スペースを増やしました。

広島共立病院に通われている患者さんをはじめ、入院されている患者さんのご家族などから「駐車場が混雑していてクルマが停められず、診察時間に遅れてしまった」「駐車スペースを増やしてほしい」といった声が寄せられておりました。

午前中に集中し、混雑してご不便をおかけしている状況を、少しで

も緩和すべく、メディカルフィットネス共立の横に位置する駐車スペースを、4台分を拡張いたしました。みなさんのご不便の解消になれば幸いです。

広島共立病院では、これからもご利用いただくみなさんの満足につながることに、積極的に努めてまいります。



「第12回 院内平和集会」を開催しました

生協40周年記念事業として病院前に原爆絵碑を設置して以来開催してきた平和集会も今年で12回目を数えました。

8月6日の朝8時から約100名がセミナールームに集まりました。

青木理事長から被爆者健診や被ばく認定訴訟の現状について報告していただき、8時15分を迎えると、全員で1分間黙祷を行いました。

黙祷後は、共立ひよこ保育園の園児たちから可愛い折鶴の歌の贈り物で心が洗われました。



健康まつり2018が開催されます

9月30日(日)10時から15時の間、広島共立病院第4駐車場・虹の会館を会場に毎年恒例の健康まつりが開催されます。

会場内では、健康チェックコーナー、薬剤師・検査技師やリハビリ体験コーナー、病院や歯科探検、防災グッズの展示販売のほか、バルーンアート、落語、スポーツ体験やゲームコーナーなど楽しいイベントももりだくさん。また地域の皆様方のご協力により、飲食やバザー用品の販売などがあります。

ご家族そろってお越しください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」を開催しました

2018年5月26日

「医療・介護にまつわるお金の話」

山地 恭子 氏

(広島共立病院 医療ソーシャルワーカー)

「あそこの施設は高いらしい」「年金だけでは足りない」などテレビでの情報やうわさ話を耳にすることがあります。今回の講座で介護や医療を受けるために必要になるお金の話を聞くことができ、相談室がいざという時の頼れる存在だと改めて感じました。



2018年6月23日

「歯周病と全身疾患の関係」

瀬川 和司 先生

(瀬川歯科医院 院長)

広島県の歯科受診率が低いという事実にも驚きました。なかなか痛そう、治療期間が長そうというイメージで足が遠のきがちです。しかし一生おいしく食べるために大事にしなければならない「歯」。やはり日々のブラッシングや予防ケアに勝るものはないようです。



2018年7月28日

「コンチネンスケアははじめませんか? ~尿漏れケアの基本知識~」

竹田 麻衣子 氏

(広島共立病院 皮膚排泄ケア認定看護師)

「コンチネンスケア」について学びました。排尿や失禁には様々な原因や種類があります。そして、人には言えない、聞けないことも多いです。今回は排尿日誌、膀胱訓練の取り組み方が紹介されました。また、骨盤底筋体操を実際に行い、「毎日やれば効果が出る」という言葉に元気が出ました。



お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所／安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2018年10月27日(土) 14:00~15:30

「心臓病のあれこれ(仮)」

●講師：広島共立病院 循環器内科医長 伊藤 尚志 医師

□ 2018年11月24日(土) 14:00~15:30

「糖尿病の現在・過去・未来」

●講師：西原なかむらクリニック 院長 中村 洋 先生

お問い合わせ先／広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

メディカルフィットネス共立

秋の入会キャンペーン

入会金0円!

2018年10月末まで

お一人様1回限り 1日無料体験実施中!

1日体験では物足りない方には

1週間1,000円体験も!

事前にお電話でご予約ください。 **082-879-1126**

■平日8:00~21:30 ■土曜日9:00~18:00 ※日曜日・祝日は休み

[受付時に身分証(免許証・保険証など)の提示をお願いします。重大な病歴があり医師等から運動を禁じられている方、刺青者・暴力団関係者はご利用いただけません。体験後はアンケートのご記入をお願いします。]

理念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス
 ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
 ● 中須バス停より 徒歩 約3分
 ● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行

※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合

広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail: kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp