総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2018
vol.41

救急部長就任の御挨拶 …… 2
第18回 日本クリニカルパス学会学術集会に参加して …… 2
訪問診療部のお知らせ …… 3
産後2週間健診がはじまりました …… 3
第27回 リハビリ元気通信 …… 3
第13回 栄養管理室フレッシュコラム …… 3
入職の挨拶 …… 4

もりやアヤメ祭り

救急部長就任の御挨拶

救急部長　阿部 圭市

この4月より救急部長兼脳神経外科部長に就任致しました阿部 圭市です。

地域医療に貢献したく地域医療の諸先生方からの紹介、及び救急隊員からの依頼、患者様・ご家族の方々からの相談をお待ちしております。

私の専門は脳神経外科です。脳神経外科は外傷だけではなく意識障害を始めとした異常に対しても理解が必要な分野だと自負しております。例えばこの意識障害一つにしても、脳卒中、中毒、内科疾患などを始めとした多様な原因により発生しており、その鑑別をする能力が必要と言えます。私はその経験のほとんどが救急医療に携わっており、1次から2次救急及び一部3次救急まで幅広い対応を行います。

2005年つくばエクスプレスの開業後も日本全国では人口減少が始まる中、守谷市は転入超過及び出生超過（自然動態、社会動態）が続いており当院の救急搬送件数も増加の一途をたどっています。現在の問題は需要増に対し供給の増加が追い付いてなく、当院職員数の充実及び教育による生産性向上が必須と考えております。本年も引き続き近隣救急隊との研修等を通した交流を続け、公益性に応えるための社会医療法人として恥じぬような地域医療の提供を行っていく所存です。救急医療の充実とともに包括ケア病床新設により救急から在宅まで対応していく医療機関を目指していきます。地域の皆様におかれましては、本年もよろしくお願いいたします。

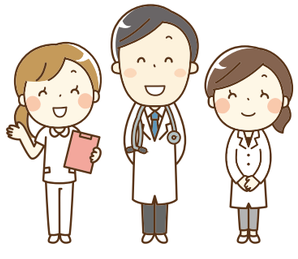
第18回 日本クリニカルパス学会学術集会に参加して

看護師　阿部 真奈美

本院にはクリニカルパス委員会があり活動しています。クリニカルパスとは質の高い医療を効率的、かつ安全、適正に提供するための手段として開発された診療計画書です。クリニカルパス導入により、診察の標準化、医療の質の向上、業務の改善、チーム医療の向上などが実現できます。また、クリニカルパスは医療者だけでなく、患者さん自身が治療がどのように進んでいくのか診療計画を理解するためにとても有効です。

クリニカルパス委員会では院内外への周知、委員の知識の向上のため、2013年以降毎年クリニカルパス学会に参加しています。昨年12月に大阪で開催された第18回日本クリニカルパス学会学術集会では『インシデントを契機としたクリニカルパスの改訂』の演題で発表し、座長賞を受賞しました。この学会で本院委員会は4年連続座長賞を受賞しています。

私たちは今後共、日々のよりよい医療の提供に結びつけられるよう、クリニカルパスを作成、改編、承認、評価に取り組んでいきます。



～訪問診療部のお知らせ～

昨年10月から在宅療養支援病院となり 訪問診療部を新設しました。地域の方々の在宅医療や地域包括ケアシステムに対応いたします。

- **歩行が困難で、通院が難しい方**
- **自宅での療養を希望される方**
- **寝たきり、またはそれに準ずる方**
- **認知症が強く、通院が困難な方**
- **末期癌などで、ご自宅での療養を希望される方**
- **退院後の自宅での医療ケアが必要な方**

通院できずにお困りの方 何処に相談したらよいかお迷いの方…など詳細はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

TEL 070-2673-6727　FAX 0297-21-3330

月～金／8:30-17:00　土／8:30-13:00

nagamine@moriya.daiichi.or.jp

担当コーディネーター：永峰（ながみね） 孝恵（ゆきえ）

産後2週間健診がはじまりました

H30年4月1日

平成30年4月から総合守谷第一病院、産婦人科外来で産後2週間健診がはじまりました。

お産後退院して、ご自宅に帰ると、赤ちゃんのこと、お母さんご自身のこと、授乳のことなど産後2週間ごろは色々な不安が出てくることがあります。そんな時に助産師に相談できる2週間健診の受診をお勧めします。

対象者　平成30年4月1日以降に出産した方
（他院で出産した方もお受けできます）

健診内容
- 赤ちゃんの体重測定と発育相談
- お母さんの体調チェックなど行い心身の健康管理と生活面の指導

費　用
- 補助券ある方（無料）
- 補助券ない方（5000円）

＊健診内容以外に受診や処置が必要な場合は別途料金が発生します

日　時　月・火・水・木・金（9時～12時）
月・水・木・金　（13時～14時）
＊1人1時間、完全予約制

予　約

当院で出産された入院中の方…　6階病棟で予約します
予約変更される方……予約センター　**0297-45-5111内(2310)**
他院で出産された方……医療相談室　**0297-45-5111内(2301)**
にお電話ください

リハビリ元気通信 第27回

筋力トレーニングについて

（以下：筋トレ）

筋トレに関して「どのくらいやったらいいの？」などの質問をよく耳にします。筋トレは強度が高いほど筋力増加・筋肥大効果が期待できますが、高齢者においては障害発生予防などの点を考慮すると、比較的軽い運動強度の方が有効的です。運動強度が低くても反復回数を増やすことによって、高強度と同様の筋力増強効果が得られることも示されており、高齢者では「ややきつい」程度の運動が勧められています。負荷に関しては“RM”という単位（下の表を参照）を用い、筋肉を肥大させたい人は8RM、筋持久力をつけたい人は15～20RMの重さになります。頻度に関しては、筋肉を休ませるために24～72時間必要と言われています。つまり、週2～3回でOKです。しかし、栄養状態やホルモンなども関係してくるため個別性を意識しましょう。高齢者の方にはスロートレーニングがおススメです。具体的な方法と内容については図を参照してください。筋トレは筋力増強だけではなく、抑うつ症状の減少や肥満改善、気力・睡眠の改善など様々な効果が期待できます。是非試してみましょう！

筋トレの目的とRMの目安

目　的	RMの目安
筋力アップ	4RM～6RM
筋肥大	8RM～10RM
全体的に筋力アップ	10RM～15RM
筋持久力	20RM～30RM

RM＝最大挙上量のこと。
一回だけ挙げられる重量を1RMと呼ぶ

スロートレーニング具体例

【スクワット】
3～5秒かけて曲げる・伸ばすを繰り返す。
膝を伸ばしきらないように注意。
15～20回が目安。

第28回もお楽しみに！

第13回 栄養管理室のフレッシュコラム

糖質制限っていいの？

管理栄養士　西岡 愛美

「糖質オフ」「糖質ゼロ」と書かれた食品や飲み物を見たことがありますか？糖質とはたんぱく質や脂質と並ぶ3大栄養素の一つです。また「糖質」と同じような意味合いで「炭水化物」という言葉が使われる場合がありますが、同じものではありません。炭水化物には、消化・吸収されずに腸まで届く「食物繊維」も含まれます。炭水化物のうち、食物繊維を除いたものが糖質です。

糖質制限の効果

インスリンの分泌が抑えられ、中性脂肪として体内に蓄積されにくくなります。

糖質制限の危険性

糖質を制限しすぎると、血中にケトン体という物質が増え、血液が酸性に傾き、吐き気や意識障害など体に悪影響を及ぼす可能性があります。また、糖質を減らしても必要なカロリーを確保するために脂質やたんぱく質の摂取量が多くなり、結果として血中脂質が増えすぎたり、腎臓への負担が高まることも考えられます。

糖質制限によりダイエットなど効果を得られる場合もありますが、その一方で危険性も大きいためバランスよく食べることを心掛けましょう。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、1日の摂取カロリーのうち50～65%を炭水化物で13～20%をたんぱく質、20～30%を脂質で摂るよう目標量として設定されています。

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか？

医師・看護師・検査技師・リハビリスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供しています。患者さんやご利用者の方が日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、ご投函下さい。ご質問等の内容によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

平成30年4月1日～ 入職の挨拶

循環器内科
木村 泰三

2018年4月より赴任いたしました、循環器内科の木村泰三と申します。皆様と協力して地域の医療に貢献していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

循環器内科
川辺 正之

4月より赴任しました川辺と申します。以前4年間当院に在籍しておりましたが、今年度より復帰となりました。宜しくお願い致します。

脳神経外科
細野 純仁

2018年4月より総合守谷第一病院に勤務することとなりました、脳神経外科の細野純仁と申します。地域の皆様に貢献できるよう一生懸命取り組んでいきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

麻酔科
神谷 岳史

昨年のクリスマスにミニチュアシュナウザーが我が家にやってきました。仕事の疲れを癒してくれます。

整形外科
蒲田 久典

4月より赴任した蒲田です。外傷脊椎手術を中心に患者様の診療を行なっていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

循環器内科
長谷川 純郎

地域の方、またスタッフの方の力に少しでもなれるように頑張ります。よろしくお願い致します。

整形外科
池田 麗美

4月より総合守谷第一病院で勤務しております池田麗美と申します。治療を通して、患者様が一日でも早く日常生活に復帰できるよう努めて参ります。よろしくお願いします。

産婦人科
武内 史緒

4月から着任いたしました。産婦人科医としての経験はまだ日が浅いですが、大先輩方のご指導のもと、守谷市近辺の周産期医療に尽力したいと思います。よろしくお願い致します。

相談室 **原島 亜由美**

この度患者相談支援センターに配属となりました原島亜由美と申します。

社会人としての第一歩を、この総合守谷第一病院で迎えられたことを大変嬉しく思っています。大学では福祉を専攻しておりましたが、まだまだ未熟なため現在も勉強中です。

多々ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一日でも早く一人前のソーシャルワーカーになれるよう努力してまいりますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

3F病棟 **濱野 理恵**

今年の4月より、3階病棟に配属になりました。学生時代にインターンシップでこの3階病棟でお世話になり、たくさんのことを学ばせていただきました。必ずこの病棟で働きたいという思いを持ち、希望させていただきました。

先輩方の心強いサポートの中で学びを深めチームの一員として、常に患者様やご家族の気持ちを考え安心して入院生活を送っていただけるよう支えられる看護師を目指し、日々努力を忘れず頑張りたいと思います。

助産師 2名　看護師 12名　クラーク 1名　ナースエイド 1名　コメディカル 4名　事務 4名　保育士 1名　薬剤師 1名

発　行　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　広報委員会
発行日　平成30年5月31日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111(代)
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム(守谷市病後児保育室 運営委託)
TEL0297−45−2194
http://www.moriya.daiichi.or.jp
印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店