総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2019
vol.46

病院長就任のご挨拶 …… 2
入院セットの運用開始について …… 2
蚊に刺されないために …… 3
なぜ、風しんを予防しないといけないのですか? …… 3
入退院支援看護師のご紹介 …… 3
第18回 栄養管理室フレッシュコラム …… 4
第32回 リハビリ元気通信 …… 4

あけのひまわりフェスティバル

病院長就任のご挨拶

社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
病院長　遠藤 優枝

地域の皆様におかれましては、平素より当院をご支援いただき、感謝申し上げます。

この度、令和という新しい時代を迎えたのを機に、7月1日より社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院の病院長を城賀本名誉院長より引き継ぐことになりました。今、その責任の重大さを実感し、身が引き締まる思いでおります。

当院は平成の初めに守谷に開院して以来、皆様に安心していただける医療を提供することを目指して参りました。平成の30年を通して、身近に相談できる地域の病院として皆様にご支援いただけるようになったと考えております。

これからは、超高齢化社会や医学の進歩に伴う高額・高度医療の拡大など、新たな課題に取り組まなくてはならない時代を迎えます。医療には健康で健やかな人生を生き、穏やかに人生の締めくくりを迎えるお手伝いをすることが求められる時代となりました。

検診を受け早期発見し、早期治療を受けることで、健康的な生活を守ることができます。また的確な情報、治療の選択肢を提示し、一緒に治療を進めることで納得した医療を受けていただけると考えております。そして、地域の医療機関や福祉機関と連携することで、高齢化社会の医療を支えていきたいと思います。

「患者様に安心していただくことが私達の使命です」という当院の理念をしっかり実現していくため、皆様のご意見、ご要望に耳を傾け、職員と共に真摯に取り組んでいく所存です。

今後とも御指導・御鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

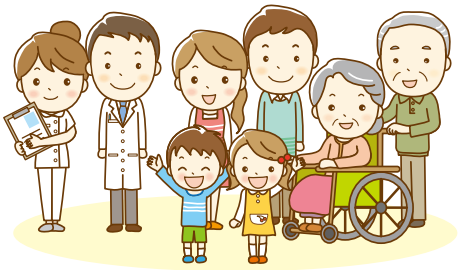
入院セットの運用開始について

この度、総合守谷第一病院様に入院セットを導入させていただきました、株式会社秀和と申します。7月20日より入院セットの運用開始となり、各現場のご協力をいただきながら、患者様にお申込・ご利用いただいております。

高齢化が進む昨今、ご入院されているご家族様の負担も日増しに大きくなってきております。また、医療の現場での人手不足も問題視されております。

そんな中、入院セットを導入していただくことにより、入院に伴う衣類・タオル類・紙おむつや日用品の調達、入院期間中の洗濯や日用品の買い足し等で病院に通われるご家族様の負担を軽減するメリット、滅菌済みの衣類等を使用することによる感染症予防のメリットがあります。また、現場の看護師・介護士様の管理する患者様の私物やベッド周りの煩雑な業務の軽減にも役立ちます。

弊社としましては、品質の良い商品の提供は勿論のこと、徹底した在庫管理を行い、患者様・ご家族様、病院様の負担を減らし、より良い看護・介護に専念できるようご協力してまいります。



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
ます。患者さんやご利用者の方が
ご投函下さい。ご質問等の内容に

蚊に刺されないために

院内感染対策委員会 薬剤師　中野 英明

蚊に刺されて引き起こされる感染症として、2014年に代々木公園等でのデング熱が、2016年にはブラジルでジカ熱が流行して話題になりました。どちらの感染症も予防薬や治療薬がなく、現在のところ、解熱剤を使って熱を下げる等の対症療法しか方法がありません。そのため、予防が大切です。

まずは、蚊を増やさない！事です。植木鉢の受け皿や放置されたタイヤに溜まった水等でも蚊の幼虫（ボウフラ）は発生します。このような環境を作らない事が大切です。

次に、虫よけ剤の使用！です。虫よけ剤として主に使用される成分に「ディート」という成分があります。現在、国内ではディート濃度が30%まで認可されております。※ディート濃度12%以下は生後6ヵ月以上から使用でき、ディート濃度30%は12歳から使用できます。ディート濃度が高いほど効き目が長くなります。ただ、小さなお子さんに使用できる低濃度の虫よけ剤は、効果が早く切れてしまいがちです。レジャーの際には、家を出る時に虫よけ剤を付けるより、現地に着いてから虫よけ剤を付けた方が、効率的かもしれません。このように、効果の持続時間を意識して、つけるタイミングに気を付けましょう。これから、虫よけ剤を使うときには虫よけ成分やその濃度、そして効果の持続時間に注意してみて下さい。

目に入ったり吸い込んだりしないように、お子さんには手にとってから塗るようにしましょう。

このような環境を作らないようにしましょう。

なぜ、風しんを予防しないといけないのですか？

薬剤科長　蒲池 みどり

風しんの予防接種を行う主な目的の1つは、先天性風しん症候群を予防することです。妊娠初期の女性が風しんにかかると、おなかの赤ちゃんにも風しんウイルスが感染し、難聴・白内障・緑内障・心疾患を持った赤ちゃんが生まれてくることがあります。これらの症状を先天性風しん症候群といいます。風疹にならないためには予防接種が最も有効ですが、妊婦さんは風しんの予防接種を受けることができません。現在、風しん患者さんの中心となっているのは30代～50代の男性で約80%を占めます。これまでに予防接種法に基づく風しんの予防接種を受ける機会がなく、風しんの抗体保有率が低いことが分かっており、今回第5期定期接種として予防接種が受けられるようになりました。妊婦さんとおなかの赤ちゃんを守るためにもご家族や職場の方も予防接種を受けることが大切です。

☆お子さんは1歳と小学校入学前の2回、風しんの予防接種を受けましょう。
☆1962年4月2日～1979年4月1日に生まれた男性は、2019年4月から2022年3月31日までは風しんの抗体検査や予防接種が原則無料となりました（第5期定期接種）。対象の方にはお住いの自治体よりクーポンが送付されますので、抗体検査や予防接種を受けましょう。
☆令和元年7月1日から令和2年3月31日まで、①妊娠を希望する女性　② ①の配偶者などの同居者　③風しんの抗体が低い妊婦の配偶者などの同居者　が県内の医療機関において抗体検査を無料で受けることができます。ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんの予防接種歴のある人、風しんにかかったことのある人は対象となりません。

当院では、麻しん風しん混合ワクチンの接種をすることができます。第5期定期接種、妊娠を希望する女性の家族は健診センターにて、妊娠を希望する女性は婦人科にて予約を受け付けております。詳しくは病院のホームページもご覧下さい。

入退院支援看護師のご紹介

副看護部長　大和田 千恵子

私達、入退院支援看護師は、入院される患者様が退院後の生活に困らないように退院支援を行ったり、病棟と地域をつなぐ役割を担っています。病棟の医師・看護師・ソーシャルワーカー・リハビリスタッフなど多くの職種と連携し、退院前の問題点を明確にし共有していきます。地域のケアマネジャーや訪問看護師・在宅主治医とも連携を図り、社会資源の調整なども行っています。最近は、入院前の身体状況から、予測されることを把握しておくことにも取り組んでおります。

外来の近くにお部屋がありますので、ご心配なことなどございましたら、ぜひお立ち寄りください。住み慣れた地域への退院を目指して、ともに考えていきたいと思っております。

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、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。

第18回 栄養管理室のフレッシュコラム　睡眠と食事

管理栄養士　寺田 友佳里

皆さんは最近「寝つきが悪い」「寝ても疲れが取れない」など睡眠トラブルはありませんか?

年々睡眠の質は低下しており、多くの方が睡眠に関して悩みを抱えていると言われています。睡眠の質を高めるには様々な方法がありますが、食事も一つの方法と言えます。

食事と睡眠には深い関係があり、いつ、どんな食事を摂るかで睡眠の質も変わってきます。そこで、より良い睡眠を得るために知っておきたい食事について紹介します。

●食事の時間

・朝ご飯を摂る：体内リズムを整えられます。

・就寝の3時間前までに食事を済ませる ： 睡眠中、胃は活動しない為寝る前の食事は安眠の妨げになります。
また胃に食べ物が残った状態で寝てしまうと、食べ物が上手く消化されず、翌朝、胃もたれや胸やけを起こす原因となります。

●睡眠の質を下げる食材は避ける

・揚げ物や肉の脂など脂肪分の多いもの　・香辛料や刺激物　・カフェイン　・アルコール

●睡眠の質を上げる栄養素「セロトニンとトリプトファン」

「セロトニン」とは体内にある、神経伝達物質の一つです。この「セロトニン」が変化したものが睡眠ホルモンと言われる「メラトニン」になります。この睡眠ホルモンの元になる、「セロトニン」を増やすためには、原材料となる「トリプトファン」という必須アミノ酸が必要になります。

そのため、「トリプトファン」を多く含む食品を積極的に摂りましょう!

・大豆製品　・乳製品　・卵　・ナッツ類

トリプトファンの多い食品!!!!

★トリプトファンをとるPoint!!★

朝摂る事によって効率良くセロトニンの合成が促進されます。
そのため朝ご飯はしっかり食べましょう!

※また、ビタミンB6、ナイアシン、マグネシウムからも「セロトニン」は作られます
・魚（特にマグロ、サンマ）　・にんにく　・ワカメ、ひじき　・きのこ類

★まとめ★

・朝ご飯を食べる。
・トリプトファンの多い食品を摂る。
・寝る3時間前までに食事を済ませる。（難しい場合は、夕方軽く食べ、寝る前は消化の良いものを摂る）
・夕食時に睡眠の質を下げる食品は摂らない。

リハビリ元気通信　シリーズ「骨粗鬆症」Part2
第32回 背筋強化で「いつのまにか骨折」を予防しましょう!!

理学療法士・骨粗鬆症マネージャー　深谷 大輔

骨粗鬆症の予防・治療法には、大きく分けて①薬物療法②栄養療法③運動療法があります。シリーズ2回目の今回は、私達、理学療法士の真骨頂である運動療法の中から、「いつのまにか骨折」の予防に効果的といわれる“背筋強化”について、学会やガイドラインで推奨されている代表的な方法を3つご紹介いたします。

図1

図2

1つ目は、うつ伏せになって行う方法です（図1）。おへその辺りに大きめの枕や折りたたんだ座布団を当て、うつ伏せになります。その姿勢からできるだけ体を反らし、元のうつ伏せの姿勢に戻ります。図1では背中に重りを載せて行っていますが、ご自宅で行う場合には重りなしで大丈夫です。

2つ目は、ブリッジ体操です（図2）。仰向けで両膝を立てた姿勢からお尻を持ち上げます。この時、腰もしっかりと浮かすようにすることがポイントです。お尻を持ち上げた状態で5秒間止め、元の姿勢に戻ります。ただし、この運動は背中が曲がっている方やすでに背骨の骨折のある方では、痛みが起こる場合がありますので、注意して行うようにしてください。

図3

3つ目は、ペットボトル体操です（図3）。水を入れた500～1000ml（重さ約500g～1kg）のペットボトルを両手で持ち、肘を伸ばしたまま、顔より少し高い位置まで上げて5秒間止め、ゆっくり下ろします。ペットボトルではなく、ダンベルを使用してももちろんOKです。落としてケガをしないように注意して行ってください。

これらの体操は、いずれも1日10回・週5日を目安に行っていただくと効果的です。上記の方法では負荷が軽すぎる、もしくは重すぎるという方は、1日の回数を増やす（例10回×2～3セット）、あるいは減らす（例5～7回）など、適宜調整していただいても構いません。無理のない範囲で、日常生活にうまく組み込んでいくことが長続きさせる秘訣です。

背筋強化で「いつのまにか骨折」を予防し、美しい姿勢と背中を保ちましょう!!

第33回もお楽しみに!

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　令和元年8月30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（守谷市病児病後児保育室 運営委託）
TEL0297−45−2194
https://www.moriya.daiichi.or.jp

印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店