

地域向け広報誌
2017.冬号

第43号

国民健康保険
小松市民病院

ヴェーダ

V E D A (ヴェーダとは
サンスクリット語で
“癒し”を意味します。)

地域の皆さん向けの広報誌

基本理念

わたしたちは、地域の中核病院として
皆さんの健康を守るために、質の高い医
療を提供し共に歩みます。

基本方針

- 患者さんの人権と権利の尊重
- がん医療、救急医療、生活習慣病を中心とした医療の推進
- 地域の医療保健機関、介護福祉施設との連携強化並びに地域完結型医療の確立
- 職員の働きやすい職場づくり

小松市民病院健康フェスタ2017

- ✧ 平成29年10月29日(日)、1回目となる『小松市民病院健康フェスタ2017』を開催しました。あいにくの雨にもかかわらず、小さなお子様連れのご家族からご高齢の方まで幅広い年齢層の皆様にお越しいただき、500名を超える来場者で大盛況のうちに終えることができました。

小松市民病院では健康寿命を延ばして元気に長寿を全うできるようにと、糖尿病高血圧部会・認知症部会・たばこ対策部会の3つの部会を立ち上げ、病気になる前の予防対策に取り組んできました。今回この3部会が中心となって『病気予防で健康寿命を延ばしましょう!』をスローガンに、「健康フェスタ」を開催しました。南館4階では生活習慣病予防ブース、認知症予防ブース、たばこ対策ブース及び食生活コーナーを設置し、「内臓脂肪測定」「頸動脈エコー測定」「HbA1c」「血管機能測定」「肌年齢測定」「味覚チェック」「もの忘れ相談プログラム」などの測定コーナーや、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・ソーシャルワーカーなどによる相談コーナー、「便利グッズ」や「啓発パネル」の展示コーナーなどを設け、生活習慣病予防、認知症予防、たばこ対策について知識を深め、普段からの食生活や健康について改めて見直していただく機会を提供させていただきました。

次ページに続く



検査データの説明



血糖測定



はつらつ脳トレ体操



食生活コーナー

本館1階のエントランスホールでは骨の健康を知るための「骨密度」測定コーナーや、「骨盤底筋体操」「はつらつ脳トレ体操」といった健康体操やフラダンスコーナー、インフルエンザなどの感染症予防のための正しい手洗いを指導する「手指衛生」コーナー、日々のストレスを癒やすストレスフリーコーナーやアロマコーナー、AED体験コーナー、自分の生き方を考えるエンディングノートコーナー、「お仕事体験」「お絵かき」などのキッズコーナーを設け、子どもからお年寄りまでみんなが楽しみ、市民の皆様の健康増進、病気予防に役立てていただけたかと思ひます。

健康フェスタは今回初めて開催したイベントですが、ご来場の方々から「参加して良かった」「また来たい」「楽しく学べた」といった嬉しいお言葉をたくさんいただきました。いただいた様々なご意見を参考に、来年もたくさんの市民の皆様に来ていただける健康フェスタを開催してまいりたいと思ひます。

ご来場いただきました市民の皆様、イベントにご協力いただいた関係の皆様、おかげさまで『健康フェスタ2017』を大成功の内に終えることができました。皆様と楽しい時間を過ごすことができ、職員一同、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



手術体験



手指衛生コーナー



H.29

10/15 sun.

第11回市民公開講座

- ◆開催日 平成29年10月15日(日) 13:00～15:40
- ◆参加者 104名
- ◆会場 小松市芦城センター 多目的ホール

「男性のがん・女性のがん」をテーマに、第1部は「生殖器のがん治療」として、北川育秀医師から「前立腺がんの診断と治療」、岡康子医師から「婦人科で扱うがん」をテーマに講演がありました。北川医師は、前立腺がんの進行による症状の変化や、PSA(前立腺特異抗体)の特徴、PSA値の意味することの説明がありました。また、メッセージとして50歳以上の男性の方全員にPSA検査を推奨し、PSA検査で異常があれば、必ず専門医に受診するようにとのことでした。岡医師はHPV(ヒトパピローマウイルス)と子宮頸がんの関係について、子宮頸がん予防のためのHPVワクチン接種の世界と日本の違いについて説明がありました。後半は「当院乳がん診療の実際」として、佐藤礼子医師から「乳がんの診断と治療」、西部泰弘医師から「乳がん切除後の再建術」をテーマに講演がありました。佐藤医師は、乳がん診断における画像検査、組織検査のそれぞれの特徴について、また手術後の治療方法についての説明があり、早期発見、治療のためにも、自己検診、乳がん健診の大切さの説明がありました。西部医師からは、自家組織と人工物(シリコンインプラント)を用いての2つの乳房再建方法について、双方のメリット、デメリット、合併症についての説明がありました。また、当院での乳房再建術の症例についての紹介がありました。会場からは、精巣がんについてのご質問があり、北川医師から、精巣がんの好発年齢や、症状についてお答えがありました。また、妊娠中、授乳中の乳がん検診や、乳がん治療後の妊娠についてのご質問があり、検診においてできる検査や、妊娠できるための状況について佐藤医師よりお答えがありました。



村上院長からご挨拶



講演の合い間には「オヤジバンドF & 6」によるハーモニカ演奏が披露され、珍しいハーモニカを使用した秋のメドレー曲、少年時代、恋心などの心癒される演奏がありました。



新型インフルエンザ等感染症対応措置 総合訓練を実施しました

小松市民病院は第二種感染症指定医療機関として、感染症法で2類感染症に分類される疾患(新型インフルエンザ等)の患者さんの受け入れ病院となっており、毎年訓練を実施しています。今回、海外から帰国した方の中から新型インフルエンザを疑う患者さんが発生したという想定で、小松空港の検疫所と合同で搬送訓練を実施しました。海外渡航者が年々増加しており、このような場合に備え、今後も継続して、患者さんの受け入れ準備の確認や、空港や保健所等との連携を強化してまいりたいと思います。

検疫所職員



当院医師

専用車で患者が搬送されている様子



当院看護師

当院医師

検疫所看護師

病室で当院医師が診察している様子

感染管理認定看護師からのミニトピックス ～インフルエンザ予防編～

インフルエンザ感染症が流行する季節になりました。各家庭ごとに感染予防をすることが、流行をさせない第一歩です。基本は昔から代わらず「手洗い」です。病院の職員は「一処置前後(1人の患者さんの1つの処置の前後)」に手洗い(消毒)をします。ご家庭では帰宅後、食事前はもちろんですが、職場、スーパー、病院等に出入りする前後、車に乗る前後など、「何かをする前後に必ず手の消毒」をするようにしましょう。病院やスーパー等には手指消毒薬が設置してある所が多く、これらを活用してください。また、咳やくしゃみの症状がある方は「咳エチケット(咳をするときには口や鼻をティッシュやマスクで覆う)」を日頃から心がけましょう。



手の消毒薬

《感染制御室からのお願い》

家庭や職場、学校等でインフルエンザが発生しているときは、ご自分も感染している可能性があります。病院にはインフルエンザに感染することで生命に関わる患者さんもいますので**不要・不急な面会は控えてください。**また、病院にはインフルエンザなど感染症の患者さんも来院されますので、ウイルスを受け渡す機会が増えます。**流行期はマスクを着用して来院されることをぜひお勧めします。**



皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)ミニトピックス



小町WOCN

6月より皮膚・排泄ケア認定看護師が2人になりました。

褥瘡(床ずれ)、ストーマ(人工肛門)、傷、失禁について、少しでも苦痛なく安心して過ごすことができるように、患者さん、ご家族、看護師への支援活動を日々実施しています。

褥瘡回診：第2・4金曜日に、形成外科医師、皮膚科医師、薬剤師、栄養士、検査技師、看護師のチームで褥瘡を早期に治癒させるための関わりを行っています。

WOCN回診：毎週金曜日に、皮膚・排泄ケア認定看護師2名が褥瘡やストーマ、失禁の患者さんを病棟スタッフとともにケアしています。

ストーマ外来：毎週金曜日の午前中に、ストーマの患者が安心して過ごすことができるように支援する活動を実施しています。

排尿ケアラウンド：毎週水曜日に、泌尿器科医師、理学療法士、薬剤師、看護師2名のチームと病棟スタッフでカンファレンスを行い、排尿に関する問題の解決と患者さんのQOL(生活の質)向上のために活動しています。



西本WOCN

冬にむけてスキンケアしませんか？

だんだんと気温が下がり空気も乾燥してきました。冬は湿度の低下による乾燥だけでなく、気温の低下で皮膚の血行が悪くなり皮脂の分泌量も減ると言われています。皮脂は皮膚の表面で皮脂膜となり様々な役割を担っています。具体的には①皮膚の乾燥を予防する②皮膚の柔軟性や弾力性を保つ③外からの菌の侵入を防ぎ感染を予防することなどです。以上のことから秋冬はスキントラブルに注意が必要です。そして、冬に多い皮膚の悩みは、乾燥によるかゆみや湿疹、ひび割れ、寒い外気と温かい室内の温度差によるじんましんなどです。今回は、秋冬に起こりがちなスキントラブルを予防するために日頃から心がけたいスキンケア方法をご紹介します。

洗い方 弱酸性の石鹸を使用し、良く泡立てて泡でなでるように洗いましょう。湯の温度は37～39℃程度、熱い湯での長湯は避け、タオルでよく水分を拭き取ります。

保湿方法 保湿ローションやクリームを1日2回、忙しい朝はさっと塗り、夜の入浴後はしっかり丁寧に塗る。乾燥が強い腕や足にはクリームタイプがお勧めです。保湿成分入りの入浴剤の使用もよいでしょう。

乾燥対策 湿度は65～70%が好ましいとされています。加湿器の使用などで乾燥対策をしましょう。加湿器が無い場合には、室内に濡れたタオルなどを掛け、湿度をなるべく60%以上に保ちましょう。

専門外来
紹介

女性泌尿器科外来

小松市民病院では9月より女性泌尿器科外来を開設しました。
受診にはかかりつけ医からの紹介状が必要で、予約制になっています。

対象となる女性患者さんは

- 頻尿、尿失禁にお悩みの方
- 陰部に違和感のある方
- 泌尿器科、産婦人科などで
膀胱脱、子宮脱と診断された方
- その他、排尿でお悩みの女性の方



受診希望の方はかかりつけ医にご相談ください。

小松市民病院 地域医療連携室 ☎22-7111(代)

topics
トピックス

緩和ケア病棟 故人を偲ぶ会



10月4日水曜日の夕方、小松市民病院緩和ケア病棟南館4階研修室で、毎年恒例の「故人を偲ぶ会」を開催しました。今年は21家族28名の方が参加されました。

村上院長の挨拶で始まり、スライドショーでは病棟で過ごされた姿、ボランティアさんとの語らいやイベントの様子、医師やスタッフからのメッセージなどをみんなで一緒に見て偲びました。

フルート演奏では3重奏の「四季の彩」が演奏され、やさしい音色に参加者全員が癒されました。

各テーブルで緩和ケア病棟スタッフやソーシャルワーカー、ボランティアの方々と故人について語り合いました。

語り合うことで楽しかった方、胸のつかえが少し取れた方、元気づけられた方など様々でしたが、来年もまた参加したいという声をいただき、スタッフ一同、今後とも患者さんやご家族の皆さんにその人らしさを大切にされた看護を提供してまいります。



栄養だより



冬の小松食材の日



当院では毎月、小松で獲れた食材を使用した「小松食材の日」を設け、地産地消に力を入れています。

今回は小松産の小松菜を使用し、小松菜と鮭のクリーム煮を作りました。

《小松菜の鮭のクリーム煮》

材料 (1人分)

鮭	50g	牛乳	40g
塩	0.1g	酒	3g
コショウ	0.1g	コンソメ	1g
油	3g	砂糖	1g
小松菜	60g	塩	0.5g
玉ねぎ	10g	片栗粉	3g
人参	10g		

- ① 小松菜は茹でて、2cmほどに切る。
- ② 玉ねぎ・人参は千切りにし、茹でる。
- ③ 鮭に塩・コショウをふって、天板に油をひき、オーブンで180°C13分焼く。
- ④ 鍋で牛乳を温め、酒・コンソメ・砂糖・塩を入れて味付けをし、水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ④に①と②を入れ、ひとに煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ 皿に③を盛り付け、⑤を上からかける。



ペプタメンAF入りました!!!



10月中旬より新しい経管栄養剤「ペプタメンAF」が採用されました。ペプタメンAFの特徴は、**急性期の集中的な栄養管理**に重点を置いて、高エネルギー・高たんぱく質、炎症作用を抑制するEPAやDHAを配合し、脂質は吸収が速やかなMCT(中鎖脂肪酸油)を高配合しており、低アルブミン血症や低栄養の方にもお勧めです。また、消化を必要とせず体内に吸収される**消化態栄養食**なので、消化吸収不良の方にもご利用いただけます。これからも様々な栄養剤を検討し、患者さんの1日も早い回復に努めてまいります。



南加賀救急医療センターからのお願い

私たちは地域にお住まいの皆様が急病になられたときに対応できるように救急医療体制を整えています。夜間や休日にケガをしたり身体の具合が悪くなり**緊急を要する場合は**、南加賀救急医療センターをご利用下さい。

また、ご利用の際には**あらかじめ電話(☎22-7111)**をしてお越し下さい。

診察に際しては、**緊急度・重症度の高い人から対応(トリアージ)**していますのでご了承ください。

南加賀救急医療センターでは応急的な診療を行っており詳細な検査や継続的な治療は出来ません。必ずかかりつけ医や近くの医療機関で十分な検査を受けて下さい。



救急医療センター受付



処置室



診察室



観察室

トリアージとは：複数の患者さんの受付後、緊急度と重症度を判断して診察に入る順番を決定するものです。後から来院されても“緊急度”“重症度”が高いと判断した場合には、その方を優先して診察することがあります。

編・集・後・記

実りの秋も過ぎ本格的な冬が近づいてきました。インフルエンザの流行に向かい、一人ひとりの予防対策が大切になってきます。4ページ下段に記載の“インフルエンザ予防編”にある予防策をとり、疲れたときはよく睡眠をとり休むことが大切です。今年もインフルエンザには負けない体力で冬を乗り切りましょう。(澤田)



国民健康保険 小松市民病院

〒923-8560 石川県小松市向本折町ホ60
TEL(0761)22-7111(代) FAX(0761)21-7155
URL <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>
E-mail cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp