

入選

薬にも勝る介護の手と笑顔
インスタ映え妻の遠影に君の匂いは？
遺言が無口な父のファンファーレ

名田孝道様
廣木信子様

石敢秀高様

最優秀賞

天国へ鍛えて登ろりハビリで
遺言書署名以外は妻の案

尾崎良輔様
森川慶様

特選

墓参り
下見ですかと坊主聞く

茶唄鼓様

第八回 終活



結果発表

418通の応募を頂きました。ありがとうございました。ありがとうございます。さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の名様が受賞されました。

最終選考まで残った20句をご紹介します。

- ◆ 高級車 最後に来るから 今は軽
- ◆ 気に入った 遠影がきぬま まで遊けぬ
- ◆ へそくりも 読し子もなし 持病あり
- ◆ 見過ごした 夢を暮める 終活で
- ◆ 喪考化で 遺書の改定 もう五版
- ◆ 三途の川 流れるように スイミング
- ◆ 今はまだ 終活よりも どんかつじゃ
- ◆ 終活に 一時停止の ボタン押す
- ◆ 執活が 持活を経て… 終活へ
- ◆ 終活は 生きることへの 道しるべ
- ◆ お宝は 本人だけの 思い込み
- ◆ これデイト じじはばば並んで 終活セミナー
- ◆ 終活も 墓を受えたる 思案のみ
- ◆ 亡き父母に 聞いてみたいな 我が人生
- ◆ 山積みの 出会いと感謝の 宝物
- ◆ 終活を 母に勧めたの 怒り更う
- ◆ イイネより 良い値を残す 遺言書
- ◆ ウエディング よりも大事な エンディング
- ◆ 夫婦して ゆっくり歩まむ 「終活」の道
- ◆ 好物を 一期一会で 噛みしめる

- 角森玲子様
- 井上英一様
- 大浦風様
- 赤羽慶正様
- 小田中華一様
- 鈴木直樹様
- 春籠様
- 山田作二郎様
- 細川岩男様
- 横手敏夫様
- 鬼頭吉之様
- コマチ様
- 近藤清司様
- 鈴木小百合様
- 小松崎有美様
- 塩田友美子様
- 黒柳良子様
- 川野誠様

さんくろうニュース
めだか 10月号
MEDAKA
2018年 (No.77)



特集 働く人の心の健康管理に。ストレスチェック制度

健康づくり 災害時の対応～糖尿病編～

広報誌「めだか」は、当院の症でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。



働く人の心の健康管理に。

ストレスチェック制度

「ストレスチェック制度」は、働く人のメンタル面での不調のリスクを減らすため、2015年12月から事業者に義務化された制度です。ご自身のストレス状態を確認し、心の健康管理をするために、年に1回、職場のストレスチェックを受けましょう。

ストレスチェック制度の目的は？

- 働く人自身のストレスへの気づきを促し、メンタル面の不調を未然に防ぐ
- ストレスの原因を改善し、働きやすい職場環境につなげる



どんなことをするの？

事業者が主体となって、次のような流れで実施します。

①ストレスチェック

従業員に対して、医師、保健師によるストレスチェックを実施し、その結果を本人に通知します。

②面接指導

「高ストレス」と評価された従業員の中で希望者には、医師による面接指導を実施します。

③集団分析

ストレスチェックの結果は個人が特定できないように一定規模の集団ごとに集計・分析し、職場環境の改善に活用します。

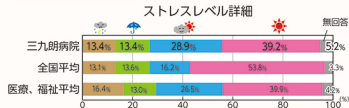


当院の2017年度の結果です

ストレスレベルの全国平均を見ると「医療・福祉」の職種は、他業種に比べてストレスレベルが高いことがうかがわれます。当院の結果は、52人というと多そうに見えますが、実は、医療・福祉の平均よりストレスレベルが低く、健康リスクが高い部署もありませんでした。

高ストレス該当者 52人 / 388人

健康リスクが高い部署数 0部署 / 7部署



*構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

新入職員を紹介します

聴いてみました

- ①得意なこと
- ②最近知ってびっくりしたこと
- ③今後の人生でやりたいことを1つ

川本 彩

(愛知県名古屋市出身)



言語聴覚士

- ①ケーキ作り
- ②朝日白を見れる



中野 菜摘

(静岡県静岡市出身)



看護師

- ①洗濯物をきれいに干す
- ②書田おいでん祭りに思ったより豪華だったこと
- ③ウエニ温湯に行ってみたい

浦野 良一

(愛知県豊田市出身)



理学療法士

- ①バスケットボール
- ②40歳を指巻ということ
- ③リハビリ中なので走れるようになって体を一回動かしたい

小森 桂子

(愛知県豊田市出身)



管理栄養士

- ①冷蔵庫の残りもので料理を考えること
- ②手押し花火は先輩の紙をちぎってから火をつけるのが正しい使い方で驚いたこと
- ③スカイダイビング

建部 海音

(愛知県岡崎市出身)



ナースエイド

- ①何でもおいしくご飯が食べられること
- ②前田敦子と藤地涼が結婚したこと
- ③石川祐希のバレーの試合を生で見たこと

浜口 直也

(愛知県大府市出身)



理学療法士

- ①夢
- ②書田おいでん祭りの花火が盛大なこと
- ③世界一周

増田 豊

(愛知県名古屋市出身)



管理栄養士

- ①料理、アイドル、麻雀
- ②3か月も体調不良が続く年を感じていること
- ③ジャンボ宝くじを当てたい





災害時の対応 糖尿病編

内科 中屋敷 敦子

近年、これまで経験したことのない地震や台風、記録的な豪雨などの自然災害が多発しています。災害発生後の避難生活は健康な人でも大変です。特に持病のある方は、薬などの事前の準備が必要です。今回は、糖尿病に絞って災害への備えについてご説明します。

備え① 持病や治療についての情報

◎お薬手帳、保険証、治療状態を確認できる手帳（糖尿病連携手帳など）、メモを用意しておく

薬や病状の相談をしたいとき、避難所ではかかりつけ医に受診できない場合があります。お薬手帳や治療状態を確認できる手帳（糖尿病連携手帳など）、メモを用意しておけば、避難所の医療スタッフにスムーズに相談することができます。日常的に持ち歩く習慣をつけ、就寝時にもすぐ持ち出せるよう枕元に用意しておきましょう。

備え② 薬

◎すぐ分かるように非常用持ち出し袋の近くに用意する

経口薬や血糖自己測定器、インスリン自己注射セット（注射薬、注射針、消毒のためのアルコール綿、低血糖時のためのブドウ糖）をまとめておきましょう。災害に備え、1週間分を非常用持ち出し袋の近くなど持ち出しやすい場所に保管しましょう。また、水害の可能性がある場合は密閉袋も用意して必要時に入れましょう。

災害発生時に持ち出すべきものリスト (糖尿病編)

- お薬手帳
- 保険証
- 治療状態を確認できる手帳（糖尿病連携手帳など）やメモ
- 経口薬
- 血糖自己測定器
- インスリン自己注射セット



◎災害時に気をつけることをかかりつけ医に相談する

薬によっては休薬しても病気が悪化する危険が少ないもの、食事の摂り方で調節できるものがあります。自分の薬について災害時に気をつけることをかかりつけ医に確認しておきましょう。

備え③ 食事

◎炭水化物以外の備蓄食料も用意する

おにぎりやパンなど炭水化物に偏らないようにレトルト食品やサプリメントなどを活用しましょう。保存のきく真空パックの豆の水煮は、食事に追加するだけで不足しがちなたんぱく質を摂ることができます。お気に入りの食材を多めにストックして非常食とするのも良いでしょう。食事指導を受けている方は、管理栄養士に災害時の食事について相談しておきましょう。



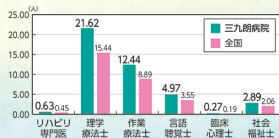
回復期リハビリテーション病棟の実績

 リハビリテーション部 部長 松重 好男

当院では、患者さまの不安を少しでも取り除き、安心してその人らしく生活が送れるよう、一人ひとりに寄り添ったリハビリテーションを提供しています。「Restart（新たな生活の再建）」を目標に、365日、充実したリハビリテーションを集中的に行うことにより高い実績を挙げています。

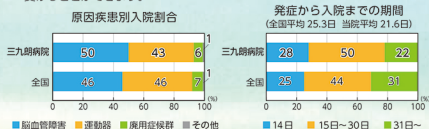
●充実したスタッフ数

100床あたりの人員配置は全国平均に比べて高く、充実したスタッフでリハビリを提供しています。



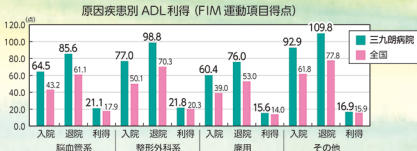
●発症から入院&リハビリ開始までの期間

脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの発症から、急性期病院での治療を終えて、当院に入院するまでの期間が短いため、早期に専門的なリハビリを集中的に受けることができます。



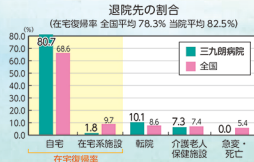
●リハビリによる改善率

全国平均に比べて運動機能の改善率（ADL 利得：平均的な食べる・着る・歩くなどの日常生活動作の改善度合い）が高くなっています。



●退院後の在宅復帰率

全国平均に比べて住み慣れたご自宅に戻られる割合が高くなっています。



当院では充実したスタッフが、早期から質の高いリハビリを提供しています。退院後は患者さまの多くがご自宅での生活に復帰されています。今後も、知識と技術の研鑽に努め、質の高いリハビリを目指します。

こうこう
口腔ケアの取り組み

リハビリテーション部 言語聴覚士 宇野 美恵子

口腔ケアとは、口の中の衛生状態を保つことで、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、細菌などによる全身の感染症を防ぎ、健康を保つ効果があります。

認知症や脳血管疾患など様々な病気によって摂食嚥下機能(※)が低下した場合でも、療法士の訓練とともに口腔ケアを習慣化させると、口腔機能を向上させることができます。また、口から食事を摂り続けられることで、栄養状態や生活の質の向上を図ることにつながります。

当院では、看護師・看護補助・療法士など誰もが同じように口腔状態の評価・ケアができる『OHAT(口腔評価シート)三九朗 ver.』を導入し、口腔ケアを行っています。汚染などがひどいときは、病棟で歯科医師や歯科衛生士による効果的な治療やケアが受けられます。

OHAT(口腔評価シート)とは

口唇、舌、歯肉・粘膜、唾液、残存歯、口腔清掃、歯痛の8項目について、「健全」「やや不良」「病的」の3段階で評価し、点数化したもの

● OHAT(口腔評価シート)



職種間の情報共有ツールとして「OHAT」を活用し、より適切な口腔状態の維持・管理の実施を提供します。

※摂食嚥下機能：食べ物をよく噛んで飲み込む機能のこと。摂食嚥下障害はこの機能が弱くなり、水や食べ物が飲み込めなかったり、飲み込んだものが食道ではなく気管に入ったこと。

【参考資料】松尾浩一郎「口腔アセスメントと口腔ケア」臨床栄養 第130巻 第4号 2017

負担のからない助動方法
& 家でできるリハビリ
No.20

床ずれを予防するためには

リハビリテーション部 理学療法士 井上 謙徳

脳卒中の後遺症や骨折などで車いすを使っている方は、車いすに座る時間が長くなることで、床ずれ(褥瘡)ができやすくなります。今回は、床ずれの予防法について紹介します。



1 床ずれとは

体の一部が長時間圧迫され続けることで、血流が悪くなり、皮膚組織が酸素不足や栄養不足になり、壊死することです。できやすい場所は、肘や背中、お尻などの骨が突出しているところです。

良い座り方



骨盤がしっかりと起きています

悪い座り方



お尻が前すべりしている

2 床ずれの予防法

◆クッションを使用する

車いすにクッションを敷くことでお尻にかかる圧力を分散し、快適に座ることができます。

◆圧力を逃がす

- ・右の写真のように、肘掛けを押してお尻を浮かせる
- ・左右へ体を倒し、反対側のお尻を浮かせる

※15～30分に1回、この動作を行うようにしましょう。



「座っていてお尻が痛い」、「皮膚の色が赤くなっている」というときは床ずれの初期症状です。対応が必要になりますので、担当のケアマネージャーや療法士にご相談ください。

感染防止対策室から

感染管理認定看護師 加藤 由紀子

病院を利用するすべての人に
安全で清潔な環境を

2018年4月から当院に「感染防止対策室」ができました。院内の感染対策チームの拠点として、感染対策全般を管理する役割を担います。

感染防止対策室では、病院の中の感染を防ぐことを目的に、手洗いはじめとした、感染防止技術の教育指導や物品の管理、清掃、職員の健康管理など幅広く活動を行います。現在、病棟の清潔・不潔の区分け（ゾーニング）や廃棄物の分類など感染防止対策室を中心に改善を始めています。

三九朗病院の理念である「ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい」を目指して、患者さまやご家族、現場で働くスタッフなど、病院を利用するすべての人に安全で清潔な環境を提供できるよう日々の活動を行っています。感染に関する質問なども受け付けていますので、気軽にご相談ください。

手指衛生は、すべての基本です！



洗い残しの多いところですよ！
注意して洗いましゅ！

感染症の予防は手洗いが基本です。
手洗い場に正しい手洗い方法が掲示されていますので正しく洗って予防しましょう。



委員会メンバーが定期的に各部署で正しく感染予防ができていますか巡回してチェックします。

出前 健康講座



当院では、「予防医学」の観点から、皆さまの健康づくりのお手伝いとして、健康講座（運動・栄養）を行っています。交流館、自治区、老人会、会社、学校、お仲間などの活動にご利用ください。講座内容や時間はご希望に応じます。少人数でも構いません。当院での開催も可能です。ぜひご利用ください。

《健康運動指導士による講座の例》

テーマ	題名
メタボリックシンドローム予防の運動	ニコニコペース運動でメタボ解消！
転倒予防教室	筋力・バランスUP でつまずき知らず
肩こり・腰痛・膝痛予防教室	首&肩スッキリ！ 全身リフレッシュ体操
ウォーキング	実践！ 正しいウォーキング方法を伝授します
ロコモ予防体操	簡単！カラダで実感！ロコモ予防運動

《管理栄養士による講座の例》

テーマ	題名
メタボ対策	私の食事何カロリー？ ～賢い食事の選び方～
生活習慣病の食事	●血糖コントロールのすすめ！ ～賢く食べて血糖コントロール～
	●減塩のすすめ！ ～身近な食品の塩分は!?～
	●油脂の取り扱いに注意！ 脂質の良いこと悪いこと
腸内環境	目指せ！腸美人 ～お腹から身体の健康を～
ロコモ予防の食事	健康な骨と筋肉作り！

◆時間：60分

◆料金：1回 10,000円（税別）交通費別途

◆準備していただくもの：

参加者用いす、ホワイトボード、テーブル、スクリーンなど

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

● SHIN-SHIN とよた ☎0565-34-6272（橋本まで）

〒471-0035 豊田市小坂町7-80 三九朗病院内



Facebook ページに「いいね！」してね♪