

地域みな様と、私たちをむすぶ広報誌



公立南丹病院

Nantan General Hospital

Vol.14

2012.7
Summer



日吉ダム

日吉ダムは、淀川水系桂川に建設された多目的ダムです。下流域の水害を少なくするために年間を通じて安定した水量を保っています。ダムによって誕生した人造湖は、水没地区の地名をとって「天若湖」（あまわかこ）と名付けられました。平成17年に財団法人ダム水源地環境整備センターが選定する「ダム湖百選」に選ばれています。

Contents

就任のご挨拶	2
「もの忘れ外来」の開設にあたって	2
シリーズ 部門紹介 【第2病棟3階西】	3
みんなのリハビリテーション	
シリーズ失語症②「失語症とは」	4
看護職合同就業フェア 2012	4

医療費豆知識	5
意外と知られていない目薬の使い方	6
治療食(透析食)のご紹介	7
平成25年度公立南丹看護専門学校 学生募集	8
公立南丹看護専門学校 オープンキャンパス	8
編集後記	8

臨床研修指定病院 京都府がん診療連携病院
救急告示病院 日本医療機能評価機構認定病院
へき地医療拠点病院 第二種感染症指定医療機関
地域周産期母子医療センター 地域災害医療センター
京都府地域リハビリテーション支援センター

公立南丹病院

〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野 25 番地
TEL 0771-42-2510 (代) FAX 0771-42-2096
<http://www.nantanhosp.or.jp>

就任のご挨拶

看護部長 しもむら かよこ 下村 加代子



本年4月から、大嶋清子前看護部長の後任として就任しました下村加代子です。

私は今回後任にとお話を聞いた時「とんでもない」と思いました。行動力があり、私たち

を導いてこられた前部長と正反対と言っても過言ではないタイプだからです。なかなか決心できない状況でしたが、「大丈夫」と後押ししていただいた院長やスタッフがあり、悩んだ末にお受けする決心をしました。私に望まれていることがあるならば、自分の都合や自分のためではなく、必要とされているところへ自分にできることを返していかなければいけないと思えたからです。

医療を取り巻く環境の変化が著しいのは誰もが周知のところですが、南丹病院もそんな中で地域住民の医療と健康を守るべく、南丹医療圏唯一の公立総合病院として努力をしています。しかし、DPC導入や7:1看護基準の取得など病院の存続をかけた取組のなかで多忙な毎日を送っているという現実があります。

こんな状況のなかで看護部長となった私は何をしなければならぬのか。何を求められているのかと悩む日が続きました。答えを探すなか病院と看護部の理念や方針を何度も読み直し、ひとつひとつの言葉の意味を考えました。また病院の職員としてではなく組織の外から公立南丹病院をみた時、地域の住民のみなさんは当院に何を求めているのだろうかと考えました。

そしてわたしの今後のビジョンが見えてきました。私が公立南丹病院の看護部として望むことは「質の高い看護」を提供することです。では質が高いとはどういうことか。それは次のようなことだと考えます。

1. 根拠に基づいた専門的な看護を提供する
2. 笑顔で優しい看護を提供する
3. 地域住民の医療を担う最終拠点病院の看護師であるというプライドを持って看護を提供する

そこで「質の高い看護」を提供する看護部となるために取り組むこととして、看護師確保対策への取り組みの推進(病院全体で取り組みが始まっています)、看護業務のイノベーション(革新)、ラダー(段階)に沿った経年別研修の充実(人を育てる)、および管理職者のレベル向上を目指しています。

今後これらのことに取り組み、地域住民のみなさんに安心して医療を受けていただけること、公立南丹病院の優しい看護部と評価していただけることを目指し努力したいと思っています。

「もの忘れ外来」の開設にあたって

統括部長 さとう かつあき 佐藤 克明



65歳以上の高齢者の10人に1人が認知症ともいわれる高齢社会になってきました。認知症の原因として最も多いのがアルツハイマー型認知症と呼

ばれる病気です。

アルツハイマー型認知症では、様々な要因で神経細胞が死滅していき、特に記憶に関係した脳の領域が萎縮して記憶力が低下していくのが特徴です。老化による「もの忘れ」ではなく、病気による「もの忘れ」であり、自分が体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害をきたします。進行すると、時間や場所が分からなくなったり、それまで何の問題もなくできていたことができなくなったりして、日常生活において様々な問題を引き起こしていく病気です。

研究によりアミロイドβ蛋白が脳へ沈着することが原因ではないかと考えられるようになってきましたが、残念ながら現時点では根本的な治療法は見つかっていません。残存している神経細胞の働きを高めたり、保護したりする作用を持つ薬が開発されて、症状に合わせて使用されていますが、病気の進行そのものを食い止めることはできないのが現状です。

しかし病気であることを、本人のみならず、家族もきちんと理解して病状に合わせた対処をしていけば、その人らしい幸せな人生を送っていくことも可能です。

今回開設した「もの忘れ外来」ではアルツハイマー型認知症を中心として、その他の認知症をきたす病気全般の診断と、アルツハイマー型認知症の治療を主な診療内容としています。そしてより専門的な診断・治療が必要な場合は、当院にある神経内科・脳神経外科・精神科へ紹介させて頂き、よりよい治療ができるようにしたいと考えています。

私は総合内科医ですが、南丹地域で「認知症サポート医」の任務も担っており、地域全域での認知症診療の向上にも

力を注いでいきたいと思っています。

認知症の治療においては、個人や家族の努力だけでは限界があり、介護サービスや地域全体での取り組みが欠かせません。住みよい地域を築いていくためにも、地域の皆

様が自らの問題として関心を持って頂くことが大切ではないでしょうか。

「もの忘れ外来」は毎週木曜日の午前中に予約制で行っていますので、お気軽にご利用下さい。

シリーズ 部門紹介

【第2病棟3階西】

副看護部長・病棟師長 ^{みしまてるよ} 三嶋 照代

3階西病棟は、小児科・小児外科・血液内科を主としたベッド数52床（小児ベッド数22床）の混合病棟です。看護師24名、看護助手2名、クラーク1名の病棟スタッフで構成されています。0歳～100歳以上の様々な診療科の患者さまがご入院されるため、安心して治療が受けられ、過ごして頂けるよう幅広い知識と技術の研鑽に日々努めています。小児科医師、小児外科医師、血液内科医師を中心に、多職種間で連携をとり合いながら、質の高い看護が提供できるよう努力しています。若いスタッフが多く、活気ある病棟であり、チームワークを大切にしています。

主な小児疾患は、肺炎・気管支喘息などの呼吸器疾患や腸炎などの感染症・川崎病・ネフローゼ・鼠径ヘルニア・虫垂炎などです。小児科チームでは、子どもの人権を尊重し、採血を嫌がる子ども達に、検査の必要性や方法を理解してもらい、不安の軽減につながられるよう、ぬいぐるみや絵本を使用したプレレーション（心の準備）を行っています。実際採血の

痛みは軽減させることはできませんが、子どもの持っている力を最大限引き出しながら採血に臨めるよう取り組んでいます。採血終了後には子どもの頑張りを褒め、ご家族にしっかり伝えるようにしています。また入院環境を整えるために、季節を感じる環境作りや感染予防に努めています。いつもお子さまやご家族の思い、声に耳を傾けながら関わっていきたいと思っています。

成人においては血液疾患の他にも、化学療法を受けられる患者さまが多く、昨年度は延べ件数124件の治療が行われています。治療を受けられる患者さまの身体的、精神的苦痛が軽減できるよう定期的に医師・看護師・薬剤師間でカンファレンスを実施し、緩和ケアチームと連携を図りながらチーム医療を行っています。長期治療を必要とされることより、闘病意欲を持って治療に臨んで頂けるようスタッフ全員が協力しながら患者さまとご家族の支援を行っていきたくと考えております。

小児の患者さまの手紙のなかに「先生ありがとう」、「看護師さん大好きだよ」というお言葉を戴いたことがあります。いつも患者さま・ご家族の心に寄り添える看護が提供できるよう日々精進していきたくと思っています。



みんなのリハビリテーション

シリーズ 失語症②～失語症とは～

言語聴覚士 たけむら こうじ 武村 幸次

「失語症」というとよく、「話せなくなる病気ですね」といわれる方が多いのですが、その理解は少し誤りがあります。

失語症の定義は様々ありますが大同小異で、簡単にまとめると、脳卒中や頭部外傷などにより大脳にダメージを受け、病前は正常であった言葉の4つの側面である「話す」、「聞いて理解すること」、「書く」、「読んで理解すること」という能力が程度の差はあれ一部分または全て障害されている状態が失語症です。

唇や舌など、声を出したり、言葉を話すときに使う器官の障害により、発語が不明瞭になり「話す」ことに問題を生じるのは構音障害という障害です。

AさんとBさんが次の休みの日に出かける計画をしている場面を想定してみましょう。2人は雑誌やインターネットをもとに、行きたい場所や交通手段などを話し合っています。この中には言葉を使用した作業が多く行われていて、雑誌・インターネットから場所や料金などを読み取る「読む」作業、2人で話し合う「話す」・「聞く」作業、メモをとる「書く」などの作業です。失語症になるとこの「話す」、「聞く」、「書く」、「読む」という作業が程度の差はありますが困難となります。そのため、失語症があると私たちが日常的に行っている言葉を使用した作業が難しくなり、「自分の思っているように話せない」、「人

の言うことが理解できない」、「文字が書けない」、「何が書いてあるか理解できない」という状態が生じてしまいます。

構音障害は基本的に「話す」ことのための障害です。構音障害が重度になると、話し言葉は全く通じなくなることもあります。しかし、話すことは難しくても失語症と違い、言葉を思い出すことや、人の話を聞いて理解すること、読み書きには問題がありません。そのため、手が使えれば筆談や50音表を使ってコミュニケーションをとることが出来ます。

50音表の話が少し出ましたが、50音表を使うためには、言いたい言葉を思い浮かべること、その言葉の発音順に音ずつ音を思い浮かべること、思い浮かべた音にあった文字を50音表から探し出すことが必要で、これは失語症の人にとっては大変難しい作業となります。

失語症の症状や重症度は個々により様々で、大脳の損傷の場所と大きさにより違いが生じるため、後遺症として現れる言語症状は個人差が大きくみられます。

今回は「失語症の主な症状」についてご紹介します。



看護職 合同就業フェア2012

副看護部長・病棟師長
みしま てるよ
三嶋 照代

5月26日(土) 看護職合同就業フェア2012が京都市勧業館みやこめっせ(岡崎)で開催され、京都府下の56医療機関が病院紹介を行いました。将来看護師をめざす多くの学生達の参加がありました。





高額な外来診療を受ける皆さまへ

いばらき しほ
医事課主事 茨木 汐

「認定証」などの提示により、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていたのですが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

◆高額外来診療を受ける前に・・・



※窓口支払いの上限額(月当たり)は、所得に応じて異なります。

◆有効期限は？

原則として発行日の属する月から最長1年以内の月の末日までとなり、少なくとも1年ごとに更新が必要です

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
● 70 歳未満の方 ● 70 歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額適用認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口で提示してください
70 歳以上 75 歳未満で非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示してください
75 歳以上で非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示してください

◆「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。

(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、ご加入の健康保険組合などから支給されます)

事前の申請など、詳細は、加入されている健康保険組合、全国健康保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、国保組合、共済組合へお尋ね下さい。

意外と知られていない 目薬の使用法



薬剤師 あらい ひさのぶ
荒井 久暢



点眼滴数

お薬を多く飲めばその分良く効く、早く効くと勘違いされている方が多いのですが答えはノーです。目薬に関しても同じで1回に1滴で十分です。2滴、3滴入れたところで2倍、3倍効くわけではありません。また結膜嚢内に保持できる目薬の薬液量は約20～30 μ Lであることから1回の点眼量は1滴(30～50 μ L)で十分ということなのです。

点眼後の閉眼

点眼後まばたきを多くしたほうが眼内に薬液がいきわたると考えられる方も多いですが、これも間違いです。1回の瞬きによって約1.5～2 μ Lの点眼液が涙点から鼻

涙管に流出してしまいます。ですから20回も瞬きをすれば1滴分の目薬の大部分が消失してしまいますので、点眼後は1～5分間閉眼することが必要です。また閉眼ですがまぶたをギュッと閉じると目薬があふれて頬の方に流れてしまいムダになってしまいます。点眼後は静かに目を閉じるのが理想です。

目薬同士の間隔

目薬を複数本使用される場合、目薬同士の間隔は5分以上空けるのが望ましいです。5分間の点眼間隔を空けるとお互いの目薬が目の中で混ざることになりますが、5分以内だと先に点眼した目薬の効果が低下します。後にさした目薬が先にさした目薬を追い出すイメージです。

緑内障の目薬トルソプト点眼液やチモプトールXE点眼液など、粘ちょう性のある目薬は結膜嚢内滞留時間が延長するため、10分以上の点眼間隔をあける必要があります。どろっとしているので涙で流れていかず、目の中にとどまっているイメージです。



看護師・助産師募集 正職員 臨時職員

お気軽に下記までお問い合わせ下さい

〒629-0197

京都府南丹市八木町八木上野 25 番地
公立南丹病院総務課人事係

TEL:0771-42-2510 (代)



menu

治療食のご紹介

Healthy Recipe

治療食(透析食)のご紹介

管理栄養士 畑 千栄子

今回の紹介は七夕の日の献立です。梅ちぎりご飯、七夕そうめん、夏野菜のかき揚げ、フルーツ白玉の4品です。



◆材料(1人分)と作り方 栄養価:1食当たり736Kcal、タンパク質20g、塩分2.3g、カリウム491mg、リン263mg

◆梅ちぎりご飯

材料

ご飯150g
梅肉2g
白ごま1g
大葉少量

作り方

大葉は切ってから十分水にさらす、ご飯と混ぜ梅肉、白ごまを飾る。

◆七夕そうめん

材料

干素麺30g
胡瓜5g
錦糸卵15g
ミニトマト1個
揉みのり少量

(つけ汁 だし汁80cc
濃口しょうゆ3cc
みりん2cc)

作り方

干素麺を茹でる。胡瓜は切って水にさらす。器に素麺を入れきれいに盛り付ける。

◆夏野菜のかき揚げ

材料

むき海老30g
南瓜20g
茄子20g
オクラ20g
小麦粉8g
卵5g
揚げ油適量

作り方

野菜は切って十分水にさらしておく。衣を作り、えび、野菜と混ぜ、揚げる。

◆フルーツ白玉

材料

白玉団子(冷)2個
パイン缶20g
みかん缶20g
砂糖3g
シロップ30cc

作り方

白玉団子を茹でる。冷ましてから、他の材料と混ぜる。

【食材の健康効果】

大葉: 特に知られているのは『食欲増進』と『抗菌作用』。胃液の分泌を促進し、消化吸収を高め、食欲を増進させる。また刺身や天ぷらに使われることが多いように香りづけでなく食中毒予防(制菌作用)が有名です。

梅肉: 塩分制限には食べないと言われる食品ですが、規定内の塩分以内であれば少量は使用できます。1日1個も食べると塩分摂取は多くなります。クエン酸などの有機酸を含み、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させます。また防腐、殺菌作用もあります。食欲のなくなったとき少量使用するのも一案です。

きゅうり 胡瓜: ミネラル、食物繊維をバランスよく含み活性酵素の働きを抑制する作用があります。また、胡瓜の青臭さの成分は血栓、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に効果があ

るといわれており、からだにこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す作用があります。

かぼちゃ 南瓜: 緑黄色野菜、カロテン、ビタミンを多く含み、エネルギー、タンパク質も多く、栄養満点の食材です。

オクラ: ぬめりの元のペクチンは便秘の解消、消化吸収を助ける効果があります。

なす 茄子: ミネラル成分、食物繊維などをバランスよく含み、紫黒色素のアントシアニン、抗酸化成分ポリフェノールが含まれます。これらの成分は、体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防などの作用があるといわれます。

平成 25 年度 学生募集 公立南丹看護専門学校

【推薦入学試験】

1. 募集人員：若干名
2. 願書受付期間：
平成 24 年 11 月 1 日(木)～7 日(水)(期間内必着)
3. 試験日時・科目

試験日	時間	科目
平成 24 年 11月14日(水)	9:30 ～ 10:30	国語総合 (古文漢文を除く)
	10:45 ～	面接

【一般入学試験】

1. 募集人員：40 名(推薦入学者を含む)
2. 願書受付期間：
平成 24 年 12 月 6 日(木)～17 日(月)(期間内必着)
3. 試験日時・科目

試験日	時間	科目
平成 25 年 1 月 9 日(水)	9:30 ～ 10:30	国語総合 (古文漢文除く)
	10:45 ～ 11:45 13:00 ～ 14:00	英語 I・II 数学 I・A
平成 25 年 1 月 10 日(木)	9:30 ～	面接

詳しくは公立南丹看護専門学校ホームページ
<http://www.nantan-kango.ac.jp>をご覧ください。

公立南丹看護専門学校 オープンキャンパス

学校では、看護師を目指し 3 学年 120 名あまりの学生が日々勉学に励んでいます。看護師を志す人々に看護専門学校を知っていただくことを目的として学校公開(オープンキャンパス)を実施しています。今年は、右記のとおり予定しています。



オープン キャンパス	1 回目 8 月 9 日(木)	2 回目 9 月 1 日(土)
受付と会場への案内	12:30	9:00
学校長挨拶	13:00	9:30
学校案内	13:05	9:35
体験学習	13:30	10:00
現役学生との交流	15:00	11:30
まとめ	15:45 ～ 16:00	12:15 ～ 12:30

お申し込みは、1回目 8月3日(金)、2回目 8月28日(火)までに電話かFAXで、氏名(漢字、ふりがな)、学校名、連絡先(自宅電話もしくは携帯電話)を記入してお送りください。

公立南丹看護専門学校 入試係

〒629-0196 京都府南丹市八木町南広瀬上野3番地1 TEL:0771-42-5364 FAX:0771-42-5422

編集後記

今年は電力不足の影響で、当院では5月からクールビズを実施しています。私が出来た節電を考えると、不必要な照明はこまめに消すことなどですが、実際は簡単すぎて、消し忘れることも多々あります。節電はひとりひとりの些細なことの積み重ねが大事です。たとえば、1カ所に集まって冷房を共有し、涼しい服装を考えることで電力不足の回避につながるかもしれません。身近なことからやりはじめてはどうでしょうか。

広報委員(医事課主査)：関口 喜美代

MAP

