

広
報

天使びょういん



T E N S H I - H O S P I T A L



INDEX

- p2-3 Scope「リハビリテーション」
- p4-5 シリーズ「天使病院の天使たち」(第2回)
- p6 健康レシピ「認知症を予防する500kcalレシピ」
- p7 トピックス「コンシェルジュナース 誕生」
「睡眠時無呼吸症候群 開設」
- p8 「糖尿病予防教室」のお知らせ 他



「リハビリテーション」

～理学療法士(PT) 作業療法士(OT) 言語聴覚士(ST)～

リハビリテーション(リハビリ)は患者さんの今後の生活に密接に関係した訓練です。新棟への移転で、リハビリテーション科は設備や備品も充実し、さらにリハビリしやすい環境になりました。今回はリハビリ室で訓練を担当している、「理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)」について、それぞれのお仕事の内容や魅力など、リハビリを受ける患者さんにもためになるお話を聞いてきました。

E まずはPT、OT、STの仕事について教えてください。

M PTはリハビリの中でも特に「歩く・立つ・寝返る・起き上がる」などの基本的な運動機能を回復させる訓練を行っています。

N OTはPTの応用編ですね。筋力や可動域^{※1}を使っての着替えや食事などの動作、日常生活動作に対する評価や訓練を行っています。疾患や入院生活そのものが患者さんの「何かしよう」という意欲を低下させるので、仮に運動能力があっても気持ちの低下が活動の低下にもつながって、ときには動きにミスがでて転倒するということが起こり得ます。そこで、意欲を持ってもらうために、とにかくベッドから起きてもらって、塗り絵、パズル、折り紙などその方の興味の湧く作業をうまく選択して提供するようにしています。その作業はあまり簡単すぎても、逆に難しすぎても駄目なんです。

F STは一般的には、話せない、聞こえない、食べられない人のリハビリを行います。

声が出ない人には音声訓練、失語症や脳梗塞後遺症で話せない人には言語訓練を、嚥下障害があって食べられない人には嚥下の評価やリハビリもします。ムセないような飲み込み方や、安全な食事の形態を検討してご家族や院内スタッフにお伝えしています。中心的な業務は小児の言語療法です。言語発達が遅れている子や言葉がうまく話せない子、“さかな”が“たかな”になってしまったり、赤ちゃん言葉みたいになってしまうのを構音障害というのですが、その訓練や言語発達促進の支援を行っています。両親へお子さんとういう風に関わったら良いかの助言もしたりしています。

E PTとOTにははっきりとした区別はあるのですか？

M PTとOTとは国家資格としてそれぞれ独立しています。もちろんSTも。しかし、PTとOTの仕事の境目は実は曖昧です。ただ、やってきた勉強が違うので患者さんへのアプローチの仕方が異なります。

N なので、患者さんのためにはPTとOTが同時に関わられるようにするのが理想的です。

E 1月から新しいリハビリテーション室になりましたがいかがですか？

M 部屋が広く、明るくなりましたね。OTも4月より2人から3人に増員になったので、さきほど話にあったPT、OTの同時介入ができるようになりました。

N OT3人の分担は特に決まっていますが、OTの守備範囲は広いのでそれぞれ得意分野はあります。これからはそれぞれの得意分野を活かしながら同時介入の割合をもっともって増やしていきたいですね。

E 天使病院のリハビリテーション科の特徴と仕事のやりがいを教えてください。

M 当院は大きすぎず小さすぎずの中規模の病院なので自分の仕事が業務全体に反映されやすいです。ここではいろんな働きが期待もされますし、やることもできますね。それと、急性期病院なので患者さんがよくなっていく姿が間近で見られるのはすごく素晴らしいことだと思います。全然歩けなかった人が歩いて帰るとかですね。当院は新生児から高齢者までのリハビリ



Rehabilitation

Occupational Therapist



K: インタビュアー (生理検査科 小林)



E: インタビュアー (薬剤師 遠藤)



F: 藤谷 (言語聴覚士)



M: 宗廣 (理学療法士)



N: 沼山 (作業療法士)

を行うことも特徴です。訪問看護ステーションを併設していますので、訪問リハビリも交替で行っています。最近私がすごく感じているのは90代の方が増えたなあということ。90代の方に重いバーベルを持ってもらうことはありませんが、問題ない場合は足には0.5~1kgの重りをつけて訓練することがあります。20年前に比べると格段に

元気な90代が増えましたよね。新生児では、小さく生まれてNICUに入院している子に発達のフォローをしています。早いうちに必要な刺激を正しく与えたり座位にして起こしたりしています。

E どんな効果があるのですか？

M 疾患そのものは治せるものではないのですが、月令にあった環境を設定することが大事なんです。例えば座る姿勢も正しい姿勢を経験するかしないかで状況が変わるので早ければ早い分だけいいですよ。身体の使い方とか筋肉の緊張の仕方がかわってくると言われています。

E、K そうなんです。

N OTの仕事は見えない部分も評価しなくてはいいけません。認知機能とか、高次脳機能とか。OTの面白さっていうのは、そういうわかりにくい部分を見ていくというのが一つです。それと、例え

※1 可動域: 身体の一部が問題なく動くことのできる範囲や角度などを意味する表現。
※2 ABR: 聴性脳幹反応。乳幼児や高齢者など音が聞こえたかどうかを返事できない人に行なう聴力検査(他覚的聴力検査)のこと。
※3 COR: 聴性行動反応検査。音刺激に対する乳幼児の全身的な反射や反応の様子を観察して行う検査のこと。



ば塗り絵やパズルの作業でそれが実際にできたからってどうというわけではなく、その患者さんがその日1回でも笑ってくれたり楽しそうにしてくれたりするのを見られること、そういう場面をつくりだせることかな。

F 耳鼻科にSTがいることが珍しいです。一般的にSTが対象とする疾患の割合は脳外科系が多く、当院のように耳鼻科領域に従事しているSTは少ないです。私は去年天使病院にきたばかりで、今、天使病院のSTとしての仕事を確立している途中なんです。今は新生児から大人までABR^{※2}やCOR^{※3}など様々な聴力検査や言語療法、嚥下のリハビリを行っています。将来的には聴覚障害がある子のリハビリもしていきたいと思っています。いろいろ始めているところなので楽しい反面、大変だと感じることもありますね。

E リハビリを頑張っている方へメッセージを！

M 運動はリハビリだけじゃなく、自分でもできる自主トレを心がけていただくと効果的だと思います。

N そうですね。それと本人のできる範囲で行うこともとても大事です。自分の能力を過信してしまうと転倒や転落の原因になってしまうので、注意点はぜひ私たちに聞いてもらえたらと思います。



天使病院の天使たち!

医療を支える看護職。
シリーズ第2回目の今回は、看護部の教育システムについてご紹介します。

[看護部教育目標]

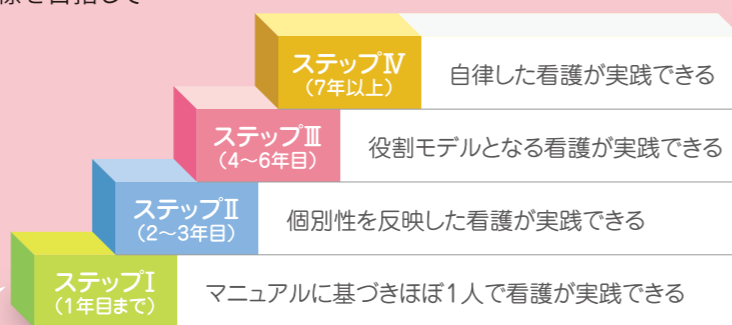
- 自律した、創造性豊かな看護師を育成します。
- 患者・その家族・保健医療チームから信頼され、思いやり(愛)をもって寄り添える看護師を育成します。
- 共に支え合い、共に成長できる環境づくりができる看護師を育成します。

キャリア開発のステップ

看護師ひとりひとりの能力やライフスタイルに合わせて経験を積み重ねながら成長していけるように、継続的な教育を行っています。第1段階から第4段階までステップを一段ずつ登り、看護師のキャリアアップを支援するシステムです。ステップごとの到達目標を目指して看護実践能力の向上を図ります。



前号でご紹介した新人さんたちも、いよいよ「ステップI」をのぼり始めました。



2ヶ月間プログラム

4月~5月

<新人オリエンテーション&看護技術研修>

4月から5月までの2ヶ月間、毎週丸1日をこの集合研修にあてています。オリエンテーションでは社会人として、また看護職としての心得について、看護技術の研修では学校で学んだことの再確認とトレーニングを集中的に行います。最終日には、事例に基づいたロールプレイングを行い2ヶ月間の研修の振り返りと評価を行います。この研修を通じて、患者さんへのケアに対する“自信”を培います。



感染予防の知識と技術をみっちり習います。



通年プログラム

4月~3月

<部内教育(プリセプターシップ)>

プリセプター、エイドが計画的、段階的に実技指導や相談、励まし、役割モデルを示し、プリセプティが深刻なリアリティショックを体験することなく職場に適應できるようサポートします。

プリセプター

新人教育の指導、教育を行う先輩看護師のこと。

エイド

プリセプターを補佐する看護師のこと。



褥瘡予防。体位変換は重要な技術です。



“臨床現場”の外でのナースのお仕事

救命救急研修

5月

救命救急研修は毎年5月に開催します。看護師は救命救急の場面に遭遇することは避けられません。いざという時に落ち着いて対処できるよう、手順や手技、器具の扱い方を体験します。



グループに分かれてまずは手順のおさらい。



役割分担と協力。心臓マッサージは交替しながら絶え間なく!



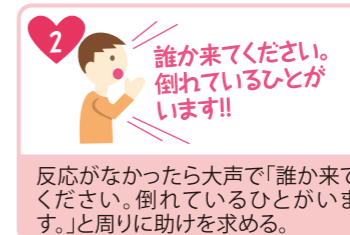
AEDの使い方も再確認。パッドを装着したら「みんな離れて!」



AEDはこんな時に使います



AEDは“**倒れている傷病者に、意識がなく、また普段どおりの呼吸がないとき**”に使用します。倒れている人がいたら、



という手順で進め、AEDが届いたら使用開始です。あとは、音声ガイダンスに従って落ち着いて対処することが大切です。

~天使病院にも外来や病棟など7箇所にAEDを設置しています。~



番外編

毎年、看護の日(5月12日)前後に行っている高校生を対象とした“ふれあい看護体験”。今年は5月8日(木)に行いました。「看護師になりたい!」「看護師ってどんな仕事?!」など、看護師という職業に興味のある高校生11名が参加してくれました。まずは、ユニフォームに着替えてもらい、“1日ナース”



に变身してもらったところで1組2名ずつにわかれて早速病棟へ。看護師の指導のもと、患者さんとお話したり、食事のお手伝いをしたり、病棟によっては足浴や新生児を抱いたりもしてもらいました。緊張しながらも真剣な生徒さんたちに、私たちが初心を思い出させてもらいました。参加してくれた生徒さんにとって“夢”へと踏み出す第1歩になればいいな…。



病院食で提供している

認知症を予防する

500kcal
レシピ



今回は病院食の選択メニューとして提供している認知症予防メニューをご紹介します。

認知症の予防食として最近カレーと地中海食が注目されています。カレー粉にはクルクミンというポリフェノールが含まれており、それがアルツハイマー病の原因蛋白質を減らす可能性があり、実際インド人ではアルツハイマー病が少ないと言われています。地中海食には魚介類、野菜、果物、穀類、オリーブオイルなどが使われ、とくに青魚の脂に含まれるDHAは脳に良いと言われています。おいしく賢く食事をして認知症を予防しましょう。

精神科 山本晋



1食あたり 536kcal

Aメニュー



- カレーピラフ
- ミートソース
- 海藻サラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルト和え

たんぱく質：16.1g
脂 質：17.5g
塩 分：3.6g
食物繊維：4.5g

Bメニュー



- いわしの南蛮漬け
- ご飯(120g)
- 海藻サラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルト和え

たんぱく質：22.8g
脂 質：17.7g
塩 分：3.9g
食物繊維：3.5g



1食あたり 529kcal

レシピ提供：エームサービス(株)山本良恵

カレーピラフミートソース

たんぱく質 10.2g 脂 質 12.7g 1人分 406kcal
塩 分 1.3g 食物繊維 2.5g

【材料(1人分)】

米	50g	小麦粉	3g
コンソメ	0.5g	カレー粉	1g
バター	5g	コンソメ	0.5g
カレー粉	0.3g	トマトピューレ	15g
合挽肉	25g	ウスターソース	3g
玉ねぎ	50g	ローリエ	0.1g
ピーマン	10g	塩	0.3g
人参	10g	コショウ	0.1g
レーズン	2g	粉チーズ	0.5g
しょうが	1g	赤ワイン	3g
にんにく	0.5g	バター	4g
サラダ油	3g	水	4g

【作り方】

- ① 米はカレー粉・コンソメ・バターを入れ、通常通り炊く。
- ② 玉ねぎ・人参・レーズン・ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して、しょうがとにんにくの香りを出す。挽肉を入れ色が変わるまで炒め、玉ねぎ・人参・レーズンを加え、さらに炒める。調味料と水を加え、じっくり煮込む。最後に下ゆでしたピーマンを加えて混ぜる。
- ④ ①のごはんが炊きあがったらミートソースをかけて、できあがり。

いわしの南蛮漬け

たんぱく質 12.7g 脂 質 11.3g 1人分 194kcal
塩 分 1.1g 食物繊維 0.9g

【材料(1人分)】

いわし	30g	2枚
小麦粉	4g	
油	3g	
しょうゆ	4g	
さとう	2g	
酢	6g	
塩	0.3g	
唐辛子	0.1g	
長ねぎ	20g	
ししとう	10g	

【作り方】

- ① 長ねぎは筒切りにして素焼きにする。
- ② いわしは開いて、小麦粉をまぶし、油で揚げる。ししとも油で揚げる。
- ③ ①と②を熱いうちに、調味料に漬け込む。

海藻サラダ

たんぱく質 3.9g 脂 質 3.4g
塩 分 1.2g 食物繊維 1.5g

【材料(1人分)】

海藻ミックス	2.2g
玉ねぎ	15g
きゅうり	10g
プチトマト	1個
ツナフレーク	15g
リーフレタス	3g
ノンオイルドレッシング	8g

【作り方】

- ① 海藻は水に戻す。玉ねぎはスライス、きゅうりは小口切りにする。
- ② レタスを敷き、海藻・玉ねぎ・きゅうり・ツナフレーク・プチトマトを盛り合わせ、ドレッシングをかける。

1人分 59kcal

コンソメスープ

たんぱく質 0.2g 脂 質 0.1g
塩 分 1.1g 食物繊維 0.1g

【材料(1人分)】

冷凍コーン	5g
コンソメ	0.7g
塩	0.7g
パセリ	0.1g

【作り方】

- ① 分量の調味料でスープを作り、コーンを入れ、パセリをふる。

1人分 7kcal

ヨーグルト和え

たんぱく質 1.8g 脂 質 1.3g
塩 分 0g 食物繊維 0.4g

【材料(1人分)】

バナナ	30g
みかん缶	20g
ヨーグルト	40g

【作り方】

- ① バナナは小口切りにし、みかん缶とヨーグルトを和える。

1人分 64kcal

総合案内「コンシェルジュナース」誕生

コンシェルジュナースにご相談下さい!

天使病院では、地域の方々により安心して来院いただけるように、またよりスムーズ受診していただけるように、平成26年4月から待合ホールに“コンシェルジュナース”を配置しました。初めて受診される方はもちろん、今までかかっていらっしゃる方でも「この症状だと何科を受診したらいいの?」「誰に相談すればいいの?」「どこへ行けばいいの?」など、わからないことや迷われることがあると思います。そんな皆さんの疑問や不安のご相談をお受けするのがコンシェルジュナースです。



船越谷京子 (ふなこしや きょうこ) 看護師

みなさんこんにちは。コンシェルジュナースの船越谷京子です。私は平成6年から平成21年までの15年間、呼吸器・循環器・糖尿病の混合病棟である南4病棟(現在の西7病棟)で勤務していました。趣味は水泳、パークゴルフ、温泉巡り、そして登山です。(昨年は富士山に登りました!)

今はまだ臨時玄関で、受付までが遠く迷われる方も多いですが、総合案内まで来られた方にほっとしていただける存在でありたいと思い、日々来院された方をお迎えしています。どんな些細なことでも聞かれたことには誠意をもって対応したいと思っておりますので、お気軽に声をかけて下さい。



専門外来「睡眠時無呼吸症候群」開設

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、気道の閉塞などが原因で睡眠中に何回も呼吸が止まる病気で、わが国では200~300万人(成人の1.7%)の潜在患者がいると言われております。今までも呼吸器内科で診療を行っておりましたが、5月8日より、専門外来として「睡眠時無呼吸症候群外来」を開設することに致しました。あてはまる症状がある方、ご心配な方は、一度、睡眠時無呼吸症候群の専門外来へご相談下さい。予約※も受付しております。
※天使病院を初めて受診される方もご予約いただけます。



花田太郎医師

診察日	毎週木曜日(午前 9:00~11:00/午後 13:30~15:30)
担当医	呼吸器内科 花田太郎
内容	睡眠時無呼吸症候群(SAS)診断や治療を行う専門外来です。
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 大きないびきをかく ● 日中とても眠い ● 起床時の頭痛やだるさ ● 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある ● 肥満や糖尿病、高血圧である
お問い合わせ	天使病院 内科外来 TEL 011-711-0101(代表)

木曜日以外の呼吸器内科外来でも、従来通り「睡眠時無呼吸症候群」の相談・診察を行っております。

✿ **糖尿病予防教室** (毎月第3水曜日 13:30~14:30開催)

<天使ホールC>



本教室は、糖尿病の患者さんとそのご家族だけではなく、糖尿病に関心のある全ての方を対象とした教室です。予約は必要ありません。どうぞお気軽にご参加下さい。

日程	テーマ	担当者
7月16日(水)	「よっこらしょ」と声が出る人 太ももの筋肉、衰えていませんか?	理学療法士 山田 冬馬
	夏にそなえる!糖尿病のはなし	看護師 新甚 里乃
	糖尿病と脂肪肝 ー糖尿病患者の3~4割は肝障害を合併しますー	消化器内科医師 吉本 満
8月20日(水)	自己注射なんて怖くない! ー注射薬の目的と使い方ー	薬剤師 小澤 純
	将来を見据えた糖尿病治療とは	糖尿病内科医師 吉田 和博
9月17日(水)	間違った「糖質制限ダイエット」をいませんか?	管理栄養士 佐々木 正子
	薬の働きを知っていますか? ー薬の効くしくみと低血糖対策ー	薬剤師 伊藤 拓
10月15日(水)	血糖コントロールと歯周病	看護師 芳賀 由加理
	心臓・腎臓、糖尿病との深〜い関係	循環器内科医師 西里 仁男
11月19日(水)	糖尿病にまつわる薬のはなし	薬剤師 伊藤 拓
	動脈硬化を防ぐには	糖尿病内科医師 吉田 和博

● 10月には糖尿病予防料理教室「バイキングで美味しくヘルシー」を予定しています。●

✿ **天使のガーデンコンサート開催**

4月26日(土)の午後、待合ホールで初めてのコンサートを行い、ご入院中の患者さんを始め80名近い方たちと癒しのひと時を過ごしました。北海道教育大学岩見沢校の6名の有志の皆さんによるピアノ演奏やアヴェ・マリアの美しい歌声がホール中に響き渡り、曲目が終わるたびに大きな拍手が湧き起こりました。今後も四季折々に彩りを変えるガーデンの前で「天使のガーデンコンサート」を開催しますのでぜひご期待下さい。



ホールのグランドピアノは自動演奏もできます。お昼休みにミニコンサートも週1回行っています。

次回開催予定 8月2日(土) / 14:00~15:00

✿ **表紙写真のご紹介**

昨年8月に東区の「さとらんど」で撮影したものです。この日は雨降りでしたが、雨があがって晴れ間がのぞいた時、ちょうど風が止み、池が鏡のように青空を投影した瞬間です。私の腕前では滅多に撮影できない貴重な一枚でした。(総務課 林純史)

✉ お知らせ ✉

次回「2014年秋号」は、天使病院
新棟完成(グランドオープン)に合わせ

11月1日に発行します。

広報誌 「天使びょういん」第33号
発行日 平成26年7月15日
発行人 院長 藤井ひとみ
編集 「天使びょういん」編集委員会

編集後記

今回はコンシェルジュナース、専門外来、ガーデンコンサートなど新たな取り組みをいくつかご紹介しました。新しく、きれいになった建物に負けず、私たち職員もみなさんによりよい医療と安らぎを提供できるよう常に「進化」し続けることを目指しています。

