

三朝温泉病院広報誌 — misasa —

今

2018.7

vol.40



今号の特集

サポートします。入院の不安、退院後の不安。
～入退院支援センターを開設しました～

スタッフを通して知る
三朝温泉病院の「今」

認知症看護認定看護師
上本 朋香

この味が好き！

夏はサッパリ！
酢&甘酢生姜レシピ

入退院支援センターを開設しました

サポートします。 入院の不安、 退院後の不安。

2018年4月より、三朝温泉病院は入退院支援センターを開設しました。地域医療連携室の役割に加え、入院前からの支援をあわせて行う「入退院支援室」を新設しました。これにより、入院から退院への支援がより安心かつスムーズに行えるように変わってまいります。

入退院支援センター

入退院支援室

- 専従看護師
- 理学療法士

地域連携室
医療相談室

- 医療ソーシャルワーカー

入退院支援室とは？

患者さんに、入院前から退院後まで安心して過ごしていただくための支援を行う場所です。

入院予定の患者さんが安心して入院生活が送れるよう、**入院前**から専従の看護師が事前に患者さんの状態を把握します。また、病棟スタッフと協働して患者さんの入退院の支援を行います。

十分な経験を持った看護師と理学療法士の2名体制でサポートしていきます。

主なサポート内容

- 入院前に、入院生活に関する説明
- 褥瘡、栄養評価、服薬中のくすりの確認、入院前の生活動作の確認
- 介護サービス、福祉サービスの確認
- 必要に応じて本人の了解のもとケアマネへの連絡

どんなことをしているの？

入院に対する不安を和らげるため、「入院前からのサポート」に重点を置いています！

外来で入院が決定したら、
入院当日までに下記のサポートを行います

入院案内をお渡しし、入院生活についての説明を丁寧に行います

手術を受けられる患者さんに**クリニカルパス**に沿って手術の説明を行います

在宅での生活の様子をお聞きし、退院後スムーズな在宅生活に戻れる支援ができるよう多職種へつなげます

入院案内



入院の際に必要なものや、入院生活に関すること、退院時の手続きなど、入院に関する事柄がまとまった冊子です。院内のマップも付いています。

クリニカルパス

当日(治療前)
治療に対する十分な説明をうけ、理解ができる。
安心して治療が受けられる。
治療の準備が整っている。
入院の説明をし、病棟案内をします。
点滴を治療開始1〜2時間前に開始し、右手側にします。
血圧・熱・脈拍を測定します。
痛みの程度を観察します。

入院中の治療予定をスケジュール表のようにまとめたものです。いつどんな治療を行うのか、飲食が可能か、安静の度合いなどが分かります。

患者さんに安心していただくことを一番に考えています！



入院前

入院が決まった患者さんとお話し



患者さんは入院生活や治療に対しての不安でいっぱいです。入院生活の説明を行うことで不安の軽減に努めます。お話しの中から困っていることや不安をキャッチします。

初めての入院でいろいろと不安なんです…



一緒にお話して、不安を解消しましょう♪



入院当日

当日のお出迎え



患者さんに少しでも不安を和らげていただくために、入院前に説明を行った入退院支援ナースが出迎えます。

よかった！この前会った看護師さんだ…



これから一緒に治療していきましょう！



入院中

ご家族とお話



必要に応じ、患者さんの入院前の様子や退院後の不安等をご家族から聞き取ります。

カンファレンスへ参加



入院前に患者さん本人から聞き取った退院後の不安や、ご家族から得た入院前の生活の様子などの情報を、病棟スタッフ(看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー)に提供します。

とある日のお出迎え

ある日、転院して来られた患者さん。初めての病院で不安な患者さんにホッといただきたくて、お部屋でお茶をお出ししました。誤嚥の可能性があることを事前に知っていたので、トロミ茶を準備。入院前に患者さんとお会いしていたからこそできた対応でした。

ありがとうございます！



お茶で一息ついてください



看護師さんに聞いてみました！

▶ 患者さんとの関わりの中で意識していることは？

👉 話しやすい雰囲気作り

患者さんの情報を知り連携していくことが重要な役割の中、ご本人にとっては個人情報で話づらく他人には聞かれない内容もあるので、話しやすい雰囲気を作るように心がけています。プライバシーに配慮し、患者さんに敬意を払いながら臨んでいます。

👉 相手の表情、会話から気持ちを読みとり寄り添った関わり

あいさつ、自己紹介は相手の表情を見てきちんと伝えるよう意識しています。目配り・気配り・心配り・声配り・顔配りは大切です。自分の気持ちに余裕があると、相手の心に寄り添って話が聴けるので、それが安全・安心な入院生活にも繋がっていくと思います。

以前は地域包括ケア病棟で勤務していたベテランナース！



入退院支援室看護師
亀田 一美

スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』

ライフイベントと キャリアプランの両軸で、 自分らしい働き方選択

仕事と家庭のバランスを取りながら働いている上本看護師に、その経験談と、今後の目標や思いについてお話を伺いました。



認知症看護認定看護師
かみもと ともか
上本 朋香

2009年6月当院在職中に認知症看護認定看護師となる。資格取得とともに結婚。2011年に一度退職し、出産を経て2017年9月当院に復帰。現在は、認知症看護認定看護師として認知症看護に携わる。

決断
しました!

努力の末、認定看護師の資格を取得された上本さん。しかしながら資格取得後に一度退職されていますが、それはなぜでしょうか。

一番の理由は妊活です。ライフイベントと仕事においていろいろ葛藤がありましたが、思い切って退職し、妊活に専念することにしました。悩んだ末に一度退職する道を選びましたが、「育児が落ち着いたら復帰しよう」という気持ちは常に持ち続けていました。

努力の
積み重ね

妊娠、出産を経て現在は復帰されていますが、退職中も復帰に向けて行っていたことはありますか？

認定看護師は5年ごとに更新審査がありますので、「更新審査に向けた自己研鑽」と「復帰に向けてのモチベーション維持」を意識し、退職後も研修に参加していました。ときには研修会場の近くで夫に乳飲み子を託して待機してもらい、研修会の合間を縫って授乳をしながら参加したこともありました。復帰に向けては、県内や同期の認知症看護認定看護師たちと情報交換し、最新の情報を収集していました。

その努力が今につながっているんですね。様々な病院がある中で、三朝温泉病院を復職先として選んだ理由は何だったのでしょうか。

認知症看護認定看護師になるにあたって多くのサポートを受けた恩返しをしたい、という気持ちが一番にありました。6年越しの復職はとても不安でしたが、看護部長から幾度も「待ってるよ」と声をかけていただいたことや、一緒に働いていた仲間がいる安心感が大きかったです。

今後の
目標!

今後のライフキャリアプランを教えてください。

日々の勤務の中で患者さんに十分に寄り添えていないと感じることが多々あります。認知症の方の行動分析も本当にこれでよいのかと悩み、自分の未熟さを感じます。そういった中で、多職種のスタッフと意見を交換することで、ケアの方向性が見えてくることが多いです。

今後の目標は、多職種での協働によって認知症の方の現状をより深く分析し、「共に考えていける体制づくり」と「認知症の方の立場に立って物事を考えること」の大切さを伝えていくことです。今は仕事と家庭の双方から柔軟に物事を考える力をつけ、自分の幅を広げています。その経験を患者さんのケアにも活かしていきたいですね。

認定看護師とは

役割と目的

「実践・指導・相談」の役割を果たし、患者さんやご家族により良い看護を提供します。分野ごとの専門性を発揮しながら、看護の質の向上に努めます。

資格取得の条件

下記の条件を満たすことで取得でき、5年ごとに更新が必要です。

- 看護師として5年以上の実践経験
- 日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を受ける
- 認定看護師認定審査に合格

認定看護分野(21種類)

- 救急看護
- 皮膚・排泄ケア
- 集中ケア
- 緩和ケア
- がん化学療法看護
- がん性疼痛看護
- 訪問看護
- 感染管理
- 糖尿病看護
- 不妊症看護
- 新生児集中ケア
- 透析看護
- 手術看護
- 乳がん看護
- 摂食・嚥下障害看護
- 小児救急看護
- 認知症看護
- 脳卒中リハビリテーション看護
- がん放射線療法看護
- 慢性呼吸器疾患看護
- 慢性心不全看護

上本さんの
専門分野!

この味が好き!

患者さんに人気の給食レシピです♪

当院のおススメ給食メニューをご紹介します。
栄養バランスのとれた食事をご家庭でも!



今回の
テーマ

暑さで食欲が
低下するこの季節…

夏はサッパリ! 酢&甘酢生姜レシピ

1 生姜ご飯



- 材料 (4~5人分) ————
- 米 …………… 3合
 - 甘酢生姜 …… 75g
 - 酢 …………… 大さじ2と1/2
 - 砂糖 …………… 大さじ4
 - 塩 …………… 小さじ2
 - 白ゴマ、大葉 …… 少々

- 作り方 ————
1. 酢、砂糖、塩を合わせる。
 2. 炊いたご飯に1を混ぜ、酢飯を作る。
 3. 刻んだ甘酢生姜と大葉、白ごまを2に混ぜる。

2 豚肉の甘酢生姜炒め



- 材料 (4人分) ————
- 豚もも肉 …… 280g
 - 玉葱 …… 1個
 - セロリ …… 1/2茎
 - ピーマン …… 1個
 - 甘酢生姜 …… 40g
 - 塩 …… ふたつまみ

- 作り方 ————
1. 玉ねぎ、セロリは薄切りに、ピーマンは細切りにする。
 2. フライパンに油を少量ひき、豚肉と1の材料を炒める。
 3. 汁気を切った甘酢生姜を2に加えて炒める。
 4. 塩で味を整える。

3 赤梅酢ご飯



- 材料 (4~5人分) ————
- 米 …………… 3合
 - 梅干し …… 2個
 - 赤梅酢 …… 50ml

- 作り方 ————
1. 米を研ぎ、炊飯器に赤梅酢を入れる。
 2. 炊飯器の米3合分の位置まで水を入れ、炊く。
 3. 炊きあがったご飯に梅干しを飾る。

4 なすと牛肉の甘酢炒め



- 材料 (4人分) ————
- 牛もも薄切り …… 280g
 - なす …… 中1個
 - 玉葱 …… 1/2個
 - 人参 …… 1/2本
 - 塩 …… 少々
 - 酢 …… 大さじ1と1/3
 - みりん …… 大さじ1
 - うすくち醤油 …… 大さじ1
 - ごま油、葱 …… 少々

- 作り方 ————
1. なす、人参は細切りに、玉ねぎは薄切りにする。
 2. 調味料を合わせておく。
 3. フライパンに油を少量ひき、牛肉と1の材料を炒める。
 4. 3に合わせた調味料を入れ、風味づけにごま油を入れる。
 5. 葱を飾る。

MEMO

酢で「食欲促進」「疲労回復」

酢の酸味には、味覚や嗅覚を刺激し、食欲中枢に働きかけ、食欲を引き出す効果があります。また酢に含まれるクエン酸には、炭水化物の消化を助けてエネルギーにする役割がある他、疲労物質である乳酸を取り除く力があります。体に良いからと、大量に摂り過ぎると胃や腸に負担をかけやすくなりますので、1日大さじ1~2杯ほどを目安量としてください。

(((misasa's NEWS))) 三朝温泉病院の最近の出来事や、お知らせなどをお伝えします。

三朝温泉病院看護フェア2018 ～看護の心をみんなの心に～ ▷ 平成30年5月9日(水)



理学療法士による「フレイル」のミニレクチャーや新人看護師による各種測定(血圧・血管年齢・体脂肪・肌水分)、糖尿病看護認定看護師・保健師・管理栄養士など専門職による健康相談を行いました。

また、三朝温泉ゆるキャラ「ミササラドン」が一日看護部長となり三朝こども園を訪問!午後からは初の試みとして、湯梨浜学園の生徒による「看護」をテーマにした書道パフォーマンスも開催しました。「優笑」の文字が完成した時には会場から拍手が起こりました。今年も盛りだくさんの企画で看護の日をPRしました。





診療技術部長に就任しました



診療技術部長
やまね たかはる
山根 隆治

平成30年4月1日付で診療技術部長を拝命しました山根と申します。平成5年に理学療法士として前身の国立三朝温泉病院に採用されて以来、四半世紀にわたって温泉病院と共に歩んできました。現在診療技術部長という立場となり、今までのようなりハビリテーション科のみならず、薬剤科・検査科・放射線科・栄養管理室と一緒に病院を盛り上げていきたいと思えます。その為にも個々の職員が誇りと働き甲斐を持って日々の臨床に向かっていけるよう全力でサポートしていくことが私の責務だと感じています。また目まぐるしく医療制度が変わり、働き方も多様化する現代において、我々は常に変化できる柔軟性と変化する強い意志を持って行動していくことが求められていると感じています。地域に根差し、地域から選ばれる病院として、更に発展していけるよう微力ではございますが尽力して参る所存です。どうぞ宜しくお願い致します。

気になる腰の痛み ありませんか？

腰痛ドックを開始しました



三朝温泉病院では平成30年4月19日より「腰痛ドック」を開始しました。腰痛ドックとは、MRIを行いレントゲン写真では分からない腰の椎間板や神経の状態などを詳細に評価する検査です。

こんな方にお勧めします

- 自分の腰の状態が気になる
- 普段は気にならないが、たまに強い痛みを感じる
- 姿勢によって、腰に痛みや違和感がある
- 腰痛の治療法について悩んでいる
- 積極的にスポーツを行っている
- 最近、背が縮んだように感じる

検査について

費用 9,720円（保険診療ではありません）

検査の流れ	14:00 受付
	14:30 腰椎レントゲン、腰椎MRI
	15:45 結果説明
	16:15 腰痛体操の体験・指導
	16:45 終了

検査は
3時間程度
です！

※上記は基本のプランです。これに骨密度検査を追加したプランや、腰だけでなく頸椎から腰椎まですべてを網羅した脊椎ドックもあります。

■ 腰椎レントゲン

様々な方向や姿勢で撮影することで、骨の状態を把握し、腰椎を構成する関節の状態や、姿勢による背骨の動きをとらえます。それにより、骨や関節の変化、彎曲の度合いなど配列の異常、姿勢や動きの影響による異常などを評価できます。

■ 腰椎MRI

レントゲンでは分からない椎間板や脊髄を描き出し、椎間板ヘルニアによる脊髄神経の圧迫などを診断します。

■ 結果説明

上記のレントゲンとMRIの結果を元に、現在の腰の状態をお伝えします。

■ 腰痛体操の体験・指導

腰痛予防・改善にむけた体操やトレーニング方法の指導と日常生活で気を付ける点のアドバイスです。



拝啓、読者のみなさまへ

三朝温泉病院 副院長 石井 博之

腰痛は自覚症状のある病気や怪我として、職業病の常上位に挙げられます。デスクワーク、重たい物を持つ、身体をひねるなど様々な動作で腰痛は起こるため、一度痛みを自覚された方の中には、慢性的な腰痛で悩まされている方も多くおられるのが現状です。日本の腰痛患者は約2800万人、40歳～60歳代の40%が腰痛を抱えていると言われていています。

腰痛の治療で大切なことは、原因の明らかな腰痛と明らかなでない腰痛を区別することです。明らかな原因のない腰痛を総称して非特異的腰痛と言います。足の神経痛やしびれを伴わない腰痛の場合、その85%は正確な診断が困難であると言われていています。原因の明らかな腰痛の中でも、転移性脊椎腫瘍、化膿性脊椎炎、脊椎カリエス、脊椎圧迫骨折などによる腰痛は、放置していると脊椎が破壊され膀胱の働きが低下し、おしっこが出なくなったり、足の麻痺によって歩けなくなる場合がある危険な腰痛です。

これらの腰痛を区別する手段としてMRIが大変有効です。危険な腰痛は直ちに治療を開始しなければなりません。非特異的腰痛の場合は、日々の診療で数多くの腰痛患者を指導した経験豊富なリハビリスタッフにより、患者さんの身体の状態を的確に評価し、継続可能で無理のない体操療法や日常生活動作のコツを指導させて頂くことで、腰痛予防や腰痛の軽減を目指したいと考えています。

また、10歳代の腰痛は、毎日の生活に加えスポーツに多くの時間を費やすことで「腰椎分離症」が生じる場合があります。この疾患は放置すると将来非常に大きなハンディキャップとなり、日常生活にも支障をきたす場合があります。MRIを行えば早期発見が可能であり適切な対応を指導させて頂くことができます。

腰痛ドックは3時間程度の時間設定のため、仕事が忙しくなかなか時間の取れない方、腰に違和感を持った学生さん、病院の待ち時間にうんざりされている方には、特に便利にご利用いただけます。

ご予約・お問い合わせ ▶▶▶ TEL (0858)43-1321

学会発表／講演／誌上発表

学会発表

平成29年12月～平成30年6月

演題	学会名	年月日	開催地	演者
C8神経根症状を呈したPancoast腫瘍の1例	第68回山陰整形外科集談会	12月16日	松江市	森脇健太、深田 悟、福嶋寛子、藤原正通、石井博之、森尾泰夫
糖尿病透析予防指導における栄養指導の重要性と今後の課題～5年間の経過～	第17回県民公開講座栄養士のための調査・研究研修会	3月4日	米子市	亀井由美子
圧迫性頸髄症手術例の責任高位別の臨床的特徴	第47回日本脊椎脊髄病学会	4月12日～4月14日	神戸市	森脇健太、石井博之、深田 悟、森脇健太、藤原正通、永島英樹、吉田匡希、福嶋寛子
頸椎MRIにおける傍脊椎腫瘍の症例	第45回鳥取県東部MRI研究会	5月10日	鳥取市	中松裕輔、津川大樹
術後胆管空腸吻合部良性狭窄に対するバルーン内視鏡を用いた胆管ステント留置の有用性	第95回日本消化器内視鏡学会総会	5月11日	東京都	友田 健
脂肪様の信号を呈した腰椎椎管内腫瘍の1例	第3回Tottori BIRT Meeting	5月31日	倉吉市	山下俊能
リウマチ患者に対するフットケア	鳥取県リウマチケア研究会	6月2日	鳥取市	森 将志
運動器疾患患者における体組成計を用いた骨格筋量調査	第69回山陰整形外科集談会	6月9日	松江市	森脇健太、深田 悟、福嶋寛子、藤原正通、石井博之、森尾泰夫
糖尿病患者に於ける糸球体障害と尿管障害との関係(第3報)	平成30年鳥取県医師会春季医学会	6月10日	鳥取市	竹田晴彦
低血糖が増悪因子となった安静時狭心症	平成30年鳥取県医師会春季医学会	6月10日	鳥取市	竹田晴彦
リウマチ診療の医療連携—中核病院の立場から—	第58回日本リウマチ友の会全国大会	6月10日	米子市	森尾泰夫
当院のOLS活動の現状と課題～脆弱性骨折患者リストを作成して～	第11回鳥取FLS研究会学術講演会	6月13日	米子市	吉川朋子
脳梗塞患者の在宅復帰に向けた口腔ケア習慣獲得の援助	第12回鳥取県看護研究学会	6月30日	鳥取市	松本麻奈美
関節リウマチ患者への患者教育～自己効力感を高めた関わりを通して～	第12回鳥取県看護研究学会	6月30日	鳥取市	酒井祥世

講演

平成30年1月～6月

演題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
関節リウマチ診療の実践について	アステラス製薬株式会社社内研修会	1月19日	米子市アステラス製薬株式会社	森尾泰夫
体の柔軟性について	第2回倉吉市スポーツ推進委員講習会	2月21日	倉吉スポーツセンター	山根隆治
患者さんに必要な事柄を選択しその実現を図るチーム医療	糖尿病チーム医療の重要性を考える	3月6日	ホテルセントパレス倉吉	竹田晴彦
フレイル・サルコペニア予防	平成29年度第4回「いきいきシニア・成徳教室」	3月12日	倉吉市成徳公民館	山根隆治
関節リウマチの最新の薬物治療について	中外製薬株式会社社内研修会	3月23日	米子市中外製薬株式会社	森尾泰夫
膝の痛みを改善しよう	平成30年度第1回「いきいきシニア・成徳教室」	4月26日	倉吉市成徳公民館	山根隆治
腰痛との上手なつきあい方	健康講演会	5月11日	北条農村環境改善センター	山根隆治
MRのための腰痛診断と治療	塩野義製薬株式会社社内研修会	5月30日	米子市塩野義製薬株式会社	森尾泰夫
「自己のキャリアを考えよう」シンポジウム	鳥取看護大学シンポジウム「自己のキャリアを考えよう」	6月7日	鳥取看護大学	森 倫子
MRのための腰痛診断と治療	ファイザー株式会社社内勉強会	6月8日	米子市ファイザー株式会社	森尾泰夫
姿勢と健康	社小学校PTA講演会	6月13日	倉吉市社小学校	山根隆治
腰痛予防体操！実践	健康づくり教室	6月14日	倉吉市社公民館	山根隆治
腰痛との上手なつきあい方	いきいき健康講座	6月22日	北栄町大野公民館	山根隆治
腰痛との上手なつきあい方	いきいき健康講座	6月26日	北栄町大島公民館	山根隆治

誌上発表

平成30年1月～6月

掲載紙	表題	著者
Significance of stabiometry for assessing postoperative body sway in patients with cervical myelopathy.	Asian Spine J, 11:763-769, 2017.	Shinji Tanishima, Hideki Nagashima, Hiroyuki Ishii, Satoru Fukata, Toshiyuki Dokai, Taiki Murakami, Yasuo Morio
高齢者入院患者の運動自己効力感を高める要因	米子医誌, 68: 9-16, 2017	北脇 都、森田鉄二、森尾泰夫、谷村千華、萩野 浩
最近のリウマチ薬物治療	SSK 流れ 鳥取だより 19:5-8, 2017	森尾泰夫

外来診察案内 受付時間 午前8:30～午前11:00

[外来予約専用TEL] 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名	月	火	水	木	金	
内科	一診	竹田	塩	光延	松田(午前)	塩
	二診	松田	川谷	—	古原	石飛
	三診	芦田	岡(午前) 芦田(午後)	芦田(午前)	芦田(午後)	岡(午前)
	神経内科診察室	—	—	竹田(午前)	—	—
リハビリテーション科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
整形外科・リウマチ科	一診	院長	深田	院長	石井	深田
	二診	石井	藤原	藤原	森脇	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	森脇(午前)
神経内科	一診	瀧川※注	—	瀧川(午後)※注	—	瀧川(午前)※注
ドック	—	—	人間ドック(塩)	人間ドック(竹田)	腰痛ドック(藤原)	脳ドック(瀧川)

※注 現在、神経内科の診察は再診の方のみとなっており、初診の受付は行っておりません。

平成30年7月1日～



三朝温泉病院『公式Facebookページ』
 院内・院外活動やイベント情報、採用情報などについて、皆さまに広く知っていただくため、情報を発信していきます。



病院理念 安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL : (0858)43-1321 FAX : (0858)43-2732

E-mail : ishikai@hosp.misasa.tottori.jp URL : http://www.hosp.misasa.tottori.jp/ 外来受付 : 午前8:30～午前11:00