

北茨城市民病院 広報誌 Ohisama

2017.05

おひさま

vol.

2

北茨城市民病院・北茨城市民病院附属家庭医療センター

KITAIBARAKI CITY HOSPITAL

笑顔・やさしさ・思いやり



ユマニチュード講座開催について / 禁煙外来について…………… ②

ストーマ認定看護師紹介…………… ③

☆今号のトピックス「春のレシピ」…………… ④

「元気ステーション」について…………… ⑤

医師のコラム…………… ⑤

連携医療機関ご紹介 / 編集後記…………… ⑥

ユマニチュード講座開催について

筑波大学に委託している人材育成プログラム開発事業として、当院大会議室において、2月5日、2月24日の両日、市民及び保健医療福祉関連職種者を対象とした「ユマニチュード」講座を開催いたしました。講師としてイヴ・ジネスト先生（ユマニチュード創始者）、本田美和子先生（国立病院機構東京医療センター総合内科医長）に、映像を交えながら貴重なお話をいただきました。ご家庭や医療、介護の現場で、認知症の方と接するときに、うまくコミュニケーションを図ることができず、葛藤を抱える方も多数います。それを解消し、介護される人・介護する人双方にとって良い効果が出ることを期待されています。実践現場の映像やジネスト先生の言葉一つ一つから、声のかけ方や表情、接し方が認知症の方に与える影響の大きさを強く実感することができました。



「ユマニチュード」 とは？

…『人間らしさを取り戻す』という意味を持つ造語です。言葉や態度で「あなたのことを大切に思っている」というメッセージを伝え続けることをユマニチュードの技法を用いて実践します。

禁煙外来について

禁煙外来は、タバコを止めたいけれど、止められない人を対象に、禁煙できるよう支援、治療している外来です。患者さんの「タバコを止めたい」意志を尊重しながら「禁煙治療のための標準手順書」に則り、認知行動療法、動機付け面接法などの心理療法、ガムやパッチによるニコチン置換療法、飲み薬による禁煙治療などを行います。健康保険も適応になっており、治療期間は、計5回の受診で、約3か月となります。

- 診察日：第1・3・5土曜日
- 診察時間：8：30～11：00（完全予約制となります）
- 診察場所：予約内科外来
- 担当医師：油井 満 医師

ストーマ認定看護師紹介

皮膚・排泄ケア認定看護師 しまもと ゆうこ 嶋本 裕子



北茨城市民病院 皮膚・排泄ケア認定看護師の嶋本裕子と申します。2010年より皮膚・排泄ケア認定看護師として活動しております。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、褥瘡(床ずれ)などの創傷ケアおよびストーマ(人工肛門)・失禁等の排泄ケアを専門分野とし、患者・ご家族様の自己管理およびセルフケア支援をしていく看護師のことをいいます。皮膚・排泄ケア認定看護師は全国に約2200名おり、茨城県では現在約40名がその立場で活動しております。日立市以北の県北地域では4名とまだまだ少ない状況にあります。

当院には、私を含め2人の皮膚・排泄ケア認定看護師がおりまして、協力し合いながら「ストーマ外来」や「褥瘡外来」等を担当しております。ストーマケアや褥瘡ケアに特化した外来というのは県北地域でも稀少ですので、ストーマケアや褥瘡・スキンケア等でお困りの方はぜひご相談ください。

また地域の方々によりお役に立てることを目標に、今年1月より「ストーマ・褥瘡・スキンケア相談会」を開設いたしました。介護されているご家族の方、医療・介護関係者の方で、ストーマケア・褥瘡ケア・スキンケア(スキントラブルやオムツかぶれ予防など)でお困りのことがあればこちらもどうぞご活用ください。(事前予約制とさせていただきます)

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

「じょく そう褥瘡・ストーマ・スキンケア相談会」のご案内

☒ストーマケア(人工肛門)

☒褥瘡ケア(床ずれ)

☒スキンケア(スキントラブルやオムツかぶれの予防など)でお困りの方

介護されているご家族の方、医療・介護関係者の方、
当院の皮膚・排泄ケア認定看護師がご相談に応じます。

【開催日時】

奇数月：第2木曜日 午後2時～4時

偶数月：第2水曜日 午後1時～3時

【開催場所】

当院外来にて

【相談料】

無料

【申し込み方法】

完全予約制となります。事前に一度お問い合わせください。

【お問い合わせ先】

北茨城市民病院 電話0293-46-1121

お問い合わせの際、電話交換手に「褥瘡・ストーマ・スキンケア相談」の件とお伝えください。
担当者が改めてこちらからお電話をさせていただきます。

～あさり・菜の花の春パエリア～



◆1人分の栄養価◆

・エネルギー 307kcal
 ・たんぱく質 9.1g ・脂質 4.0g
 ・鉄分 2.3g ・塩分 0.9g

材料(4～5人前)

- ・白米ともち麦……………2合(白米1合+もち麦1合などお好みで)
- ・あさり……………300g(砂抜き)
- ・菜の花……………50g(塩少々のお湯で下茹でし、適当な長さに切る)
- ・アスパラガス……………3本(レンジでかために加熱し、適当な長さに切る)
- ・パプリカ(赤黄)………1/4個(千切り)
- ・新玉葱……………250g(みじん切り)
- ・にんにく……………1かけ(みじん切り)
- ・白ワインまたは酒…大さじ2
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ☆サフラン……………1つまみ(水またはぬるま湯50ccで戻す)
- ★水……………650ml(あさりの出し汁と☆を含めて)
- ★鶏ガラスープの素…小さじ1
- ★塩……………少々

作り方

- ①フライパンにあさりと白ワインを入れ、蓋をして蒸します。
貝が開いたら火を止め、出し汁とあさを分けます。 ※**栄養たっぷりの出し汁は使用します。**
- ②同じフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら新玉葱とパプリカを炒めます。
油がまわったらお米を入れ、白米の透明感が出るまでしっかり炒めます。
- ③パプリカを取り出し、★を加えて蓋をして、煮立ったら弱火で10～15分程炊きます。
- ④水分がなくなってきたら火を止め、あさり・菜の花・アスパラガス・パプリカを飾り、更に5分程炊いて完成です。

あさりは鉄分やビタミン B12 が豊富で、貧血予防に役立ちます。煮汁も一緒に摂れるスープや炊き込みご飯などがお勧めです。**菜の花**はβカロテンやビタミン C、鉄分、カルシウムなど栄養豊富です。ビタミン C は鉄分の吸収を助けるので、あわせて摂るのがお勧めです。βカロテンやビタミンCには抗酸化作用があり、老化やがん化予防に効果があります。**アスパラガス**もビタミン類が豊富です。アスパラギン酸を含み、疲労回復や美肌効果があります。

もち麦って
なあに？

大麦の中で粘りのあるもち性種がもち麦です。
 白米に比べて**低カロリー**で、食物繊維が豊富です。
 とくに**水溶性食物繊維のβグルカン**が豊富で、
**食後血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール濃度を下げたり、
 腸内環境を整え、排便を促す効果**で注目を浴びています。
 (次の食事の血糖上昇を防ぐ働きも➡朝食に摂取がお勧めです)

☆当院では下記の患者様に対して栄養相談を行っております。ご希望の方は、主治医の先生または看護師へお声掛け下さい。

高度肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病、腎臓病、痛風、肝臓病、脾臓病、胆石症、胃十二指腸潰瘍、消化管手術後、クローン病、潰瘍性大腸炎、貧血症、化学療法に伴う副作用、低栄養、摂食機能または嚥下機能が低下した患者様など

北茨城市コミュニティケア総合センター 愛称「元気ステーション」の開設

北茨城コミュニティケア総合センター
センター長兼北茨城市民病院

副院長 むら た まさ こ 村田 昌子

北茨城市民が、住みなれた町で 健やかに暮らし続けることを応援する拠点としての「北茨城市コミュニティケア総合センター」が、4月1日から北茨城市中郷町で業務を開始いたしました。

このセンターは、市民の皆さんが「一人暮らしや病気になった時、あるいは介護を受けることになった不安など、どこの誰に相談したらいいの」という、市民の声を受け、医療・介護・福祉サービスが安心して受けられ、そのサービスを切れ目なく提供できるような総合相談窓口機能があります。

さらにこのセンターでは、子どもから高齢者まで市民の方々が気軽に集い、健康や暮らしに関する情報を得て、学びをする空間なども設けられました。

センターを拠点として、行政だけでなく医療機関、福祉関係者、学校、企業関係者、そして主役である市民の方々と、それぞれの立場や役割を活かしながら、協働し、北茨城市らしいこの地に暮らし続けたいと誰もが思えるまちづくりも進めてまいります。是非、見学にいらして下さい。



医師の **コラム**

本当は怖い歯周病の話

北茨城市民病院 歯科口腔外科 おおもり しょうえい 大森 翔英

突然ですが質問です。人類史上、最も多い病気は何かご存知ですか？

高血圧？糖尿病？風邪？全部はずれです。

正解は歯周病。2001年のギネスブックにはこのように記載されています。

『全世界で最も患者の多い病気は歯周病である。地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかない。』

もう一つ、ハミガキのとき、糸ようじ（フロス）を使用していますか？

1997年、アメリカ歯周病学会で、衝撃的なキャッチフレーズが発表されました。

『FLOSS or DIE（フロスしますか？死にますか？）』

歯周病は、歯の周囲から体の内部に細菌が侵食し、骨や組織を破壊する病気です。放置すると歯が抜けるばかりか、全身にも様々な悪影響を及ぼします。日本人死因の2位心臓疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患はいずれも歯周病と関係があることが分かっています。大げさではなく、歯周病は命に関わる病気なのです。

歯ブラシ、フロスを使って毎日キチンと汚れを取れば、歯周病は防げます。しかし、個人個人で方法は異なるので、できれば歯科医院で本人に合ったハミガキ法を教えてもらうのが歯周病予防の一番の近道となります。

命を守るために、歯周病予防を忘れずに。

連携医療機関ご紹介

医療法人芳医会 瀧病院 病院長 **瀧 慶治 先生**



当院は前身の医院を経て、昭和33年開院いたしました。一般・療養・介護病床をそれぞれ38床、計114床を有し、内科・呼吸器内科・外科・整形外科・泌尿器科の外来診療を行っております。

地域柄からやはりご年配の患者さんが多く、内科では生活習慣病、私が担当する整形外科では骨粗鬆症や変形性関節症といった加齢に伴う疾患の方を多く拝見します。

北茨城市民病院との「病病連携」では大変お世話になっております。先生方はもとより地域医療連携室の皆様がよくしてくださるので、世間で言う「give and take」ではなくて当院の「take and take」なのではないかと恐縮しています。そればかりではなく、外科の小出先生と小池先生には7年前から当院で外科の診療に携わっていただき、とくに内視鏡検査は、「苦しくなく、早朝に実施してもらえる」と好評です。

これからも、市民病院での急性期治療が済んだ患者さんを入院・外来とも積極的に受入れ、地域の健康のためにいささかでもご協力ができれば、と願っております。



瀧病院（茨城県北茨城市）

●診療時間・内容等について、事前に必ず医療機関に直接ご確認ください。

診療科目	内科、外科、整形外科、泌尿器科、呼吸器内科
住所	〒319-1541 茨城県北茨城市磯原町磯原2丁目305
アクセス	JR常磐線 磯原駅西口下車 徒歩7分
電話番号	0293-42-1221

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	-	-
14:00～17:00	○	○	○	○	○	-	-	-
休日	日曜日、祝日							
備考	受付時間は午前8:30～11:45(月～土)、午後13:00～16:45(月～金)							

編集後記

寒い時期を過ぎ、暖かい日も多くなり、新緑の時期となりました。北茨城市民病院も新たなスタッフを迎え、新年度のスタートをきることができました。昨年度は「おひさま」の創刊をはじめ、当院でも様々な取組みを行いました。職員一同、気持ちを新たに「おひさま」のような病院作りを目指してまいりますので、本年度もどうぞよろしく願いいたします。

北茨城市民病院勤務医募集

麻酔科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、循環器内科、内科（一般、消化器、代謝内分泌、呼吸器）、眼科

■お問い合わせ：北茨城市民病院 経営企画課 / 小川・長久保
TEL.0293-46-1121
Mail hp-keieikikaku@city.kitaibaraki.lg.jp

- 発行 北茨城市民病院
〒319-1711 茨城県北茨城市関南町関本下 1050 番地
TEL.0293-46-1121 FAX.0293-46-6526 URL <http://kitaibaraki.info/>
- 発行人 田淵 崇文
- 編集 北茨城市民病院広報委員会

