(1) 第3号 平成16年11月20日

市民病院広報第3号



- 目	次	-
-----	---	---

表紙(とびうおリーグ)最終戦を終えて1
患者サービスの向上をめざして2
マンモグラフィ
職場看護体験 4
国保学会・とびうおリーグ 5
市民の声 6
味だより 7
初期消火操法競技大会・編集後記8

平成16年11月

発 行 平戸市民病院 平戸市草積町1158-1 T E L 0950-28-1113 F A X 0950-28-0800 http://www.city.hirado.nagasaki.jp/hospital/

編 集 広報委員会

息音サービスの向上をめざして

口 委員会活動の紹介

今回から、シリーズで委員会活動について ご紹介します。

院内感染防止対策委員会・・・1

委員会は、毎月1回定例会を開き、院内感染症の状況調査やその防止対策の検討を行い、患者様やご家族、職員への被害を最小限にとどめ、衛生的、医学的に快適な院内環境を確保することを目的としています。

活動内容は、感染防止対策マニュアルの作成、 編集や職員への教育指導などですが、まだまだ奥 が深く、試行錯誤の毎日です。新しい情報を取込 むため、スタッフも積極的に研修に参加していま す。

「感染」というイメージは、あまり良い印象では ありませんが、「手洗い」や「うがい」といった 防御方法をしっかり行えば回避できるのです。



これから、風邪 (インフルエンザなど)の季節になり、この予防法が最も効果的です。皆さんのご家庭でも簡単にできますので、ぜひ実行してください。

風邪のシーズンに備え、病院では、受付窓口に「マスク」を備えています。

ご来院の患者様で、「咳」(せき)が出る方は、院内での「マスク」着用にご協力ください。



居宅介護支援事業所

平成12年4月から介護保険制度のスタートと同時に、当院の居宅介護支援事業が開始されました。介護保険の申請からサービス利用までの本人、家族の希望を確認し、サービス計画立案、サービス事業所との連絡調整、その後の定期的な評価などを行っています。また、住宅改修、福祉用具購入等についての相談助言も行っています。

当事業所へは、利用者の方や家族の方が相談にこられます。相談内容としては介護保険制度についての説明・利用方法等・施設入所に対する施設の紹介手続き・福祉制度(身体障害に伴う制度・手続き・書類等の確認)などがあげられます。

また、各事業所からの相談連絡もあり、主治医による意見書作成のための外来受診の確認調整、

主治医と担当者(ケアマネジャー)との連絡調整な ども行っています。

介護保険制度について困ったことがありましたら、いつでも気軽にご相談ください。



担当者:川渕・山中

マンモグラフィ(乳房のX線撮影装置)を導入

早期の乳がんも検出できます。

*どのようにするの?

乳房専用のX線撮影装置で、乳房を挟んで撮影します。

乳房にできる病気は乳がん以外にもありますが、ほとんどをマンモグラフィで見つけることができ、しこりとして触れないごく早期の乳がんも発見できます。

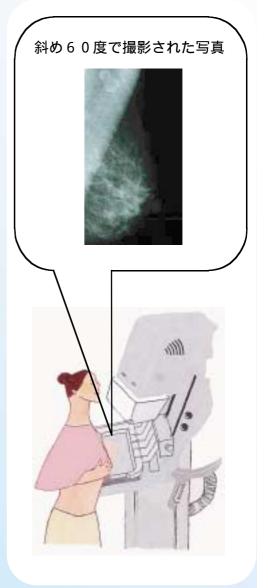
検査は上半身裸になり、準備しているケープを着ていただきます。<u>斜め60度(図に示す体位)と上下方向の2方向を、左右</u>それぞれの乳房において撮影します。気になるところがあれば、拡大撮影を追加することもあります。

*なぜ圧迫するの?

X線被ばくを少なくし、正しい診断をする画像を撮るために、 樹脂の板で強い力をかけて、乳房を均等に圧迫する必要があ ります。強い痛みを感じることがありますが、"できるだけ 肩の力を抜いて"リラックスして検査を受けましょう。どう しても我慢できなければ、放射線技師にお申し出ください。

*被ばくはだいじょうぶ?

X線を使った検査なのでX線被ばくがありますが、その量は ごくわずかでほとんど危険はありません。1回の撮影で乳房 がうける放射線量は、東京からニューヨークへ飛行機で行く 時にあびる自然放射線の量のおよそ半分と言われています。 なお、X線は乳房以外の部位にはあたりませんが、妊娠中の 方、妊娠の可能性がある方は、必ず事前に申し出てください。



現在、乳がんにかかる日本人女性が増えており、その発生は胃がんを抜いて女性癌の第1位になっています。乳がんの発症には、エストロゲンという女性ホルモンが深く関わっており、乳がんにかかる人の増加の原因は、食生活やライフスタイルの変化によるエストロゲンの分泌が影響しているとみられています。しかし、乳がんはごく早期ならば95%は治るがんなので、早期発見・早期治療をすれば、治癒率が非常に高い病気です。

月1回の自己検診に加え、マンモグラフィ(乳房 X 線撮影)や超音波検査による画像診断を定期的に受けることで、乳がんの発見率が高まります。欧米ではマンモグラフィを乳がん検診に用いることで、乳がんによる死亡率を減少させることが明らかになっています。日本では、老人保健強化推進特別事業「マンモグラフィ検診の実施と精度向上に関する調査研究」の調査を受けて、2000年3月にはマンモグラフィの基準や条件を満たしたところからマンモグラフィを導入するように通達が出されました。

10月の4日間、 7名が職場体験学習に訪れま 本年度は、 体験後の感想を寄せていただき ましたのでご紹介します。



職場体験を終えて 平戸高校 二年

に向いているのかさえもわから んなことをしているのか、自分 ることです。 した。一つが看護師について知 にあたって二つの目標を立てま なかったので、この体験をする ただなりたいというだけで、ど を直して意志表示をはっきりす ること、もう一つが、人見知り 看護師になりたかったからです。 私がこの職場を選んだ理由は、

どうすれば良くなるのかをみん ージ通りのこともするのですが、 ジとの違いに驚きました。 イメ 対処をしていてすごいなぁと思 なで意見を出し合い、いろんな 患者さんの事を一番に考えて、 んなイメージでした。しかし、 をやっているだけかなぁと、そ 先生が言ったことを聞いてそれ りの世話をして、外来の場合、 主に患者の病気の治療と身の回 というのは、入院患者の場合、 実際に体験してみると、イメー 私の看護師に対するイメージ

> 間でたくさんのことを知り、い りたいと思いました。 この三日 ろんな事を感じることができま いうれしくなりました。 病院の のかわからなかったり、わかっ しかったです。 何といっている んの生活は全く違っていて、コ 私も心からそんな風にな

うと思います。 自分の進路実現に向けて頑張ろ この体験をいつまでも忘れず、 ありがとうございました。



うがいまいが、全員に共通して い、楽にしてあげたいという気 いることは、患者さんを助けた いました。また、私達と患者さ 姿は、すごく輝いていて、魅力 気持ちで働いているみなさんの 持ちなんだと思います。 そんな 患者さんに直接かかわっていよ 中にはいろんな職種の人がいて、 私でも役に立っているんだと思 という言葉をいただき、こんな すが、涙を流して「ありがとう」 ほとんど何もできなかったので てもらえなかったりして、私は ミュニケーションをとるのが難

全国国保学会

第44回全国国保学会が10月29、30日の両日、 福岡市で開催されました。当院から理学療法士の 大石典史さんが「当院における転倒予防事業への 関わり(第1報)」、看護師の高田みき子さんが、

「療養病棟における在宅復帰に向けてのクリニカルパス導入を試みて」と題して発表しました。また、保健センター保健師の平山将子さんが、日頃の保健師活動の成果を発表しました。





3演題研究発表 年徳さん優秀研究で会長表彰

昨年、香川県で開催された全国国保学会で「当院における地域療育支援体制の歩みと今後の課題」と題して発表した理学療法士の年徳裕美さんが、245題の研究発表の中から優秀研究に選ばれました。表彰式のときは緊張していたようですが、表彰状を見せてくれた時の年徳さんはにっこりと笑顔で、「今後も住民の方に信頼されるよう仕事に励み、探究心をもって頑張っていきます!」と受賞の喜びを語ってくれました。





とびうおリーダ全日程終了

4月11日開幕した「とびうおリーグ」も、10月17日の最終戦をもって全日程を終了しました。平戸市民アスレチックスは、9勝2敗1分けで昨年に続き準優勝でした。

最終戦は平戸愛恵病院との対戦、序盤10対1の大差をつけられ苦しい戦いでしたが、奇跡の大逆転で13対10で勝利を収めることができました。

来年は、ぜひ優勝をめざしてがんばります。



「外来アンケートに対する意見・異望」にお答えします

待ち時間について

外来の待ち時間が長い。佐世保に行く時間より長い。

お答え 待ち時間については多くのご意見をお寄せいただいております。待ち時間の短縮のため、オーダーリングシステムを導入し、検査や会計での待ち時間短縮がはかられましたが、1日300人を超える外来の患者様を限られた医師で診察するため、相当の待ち時間が発生することもご理解いただきたいと思います。

今後とも、待ち時間の短縮や待ち時間の有効な活用方法など、あらゆる角度から検討して参ります。

プライバシーの保護について

各課の窓口で「どんなにありますか」とたずねられ、大勢の人の前で言いにくいこともあり、 プライバシーが全く守られていないことに対し、改善をお願いしたい。

医師との会話が、待っている人に全部聞こえているのは大きな問題です。

お答え 診察時や診察前の予診時におけるプライバシーの保護は、大切な問題です。予診方法や待合室 の問題などを今後十分検討し、患者様のプライバシーが守られるよう配慮して参ります。

ロビー・待合室の環境について

狭く、車イスが通りにくい。

お答え ロビーとの通路が狭く、大変ご迷惑をおかけしています。設備の改善等を含め、今後十分検討して参ります。

外来駐車場について

雨の日は、子供をつれての来院はとても大変です。屋根付きがあれば、少しは違うかとも思います。

お答え 雨の日等には、大変ご迷惑をおかけしています。屋根付き駐車場の整備には、多額の経費が伴い、早期の改善は困難ですが、今後は十分検討すべき課題と考えています。

高齢者にやさしい歩行補助器の設置を

杖でやっとあるけるくらいの方が、各科への移動や院内での移動が楽にできるように、「押し車」や「歩行器」をもっと増やしてほしい。

お答えでご要望にそって新規に購入し、外来に配置します。

その他、アンケートに対する意見では、医師の長期派遣への要望や外来予約制の導入など、たくさんのご意見やご要望をいただきました。また、職員の接遇や言葉づかい等に対する苦情等もいただきました。市民病院では、皆さまからのご意見をむだにすることなく、今後院内で十分検討し、患者様に愛され、信頼される病院づくりに努めて参ります。

今後とも、皆様のご意見やご要望をお寄せくださるようお願いいたします。

味だより~お鍋がおいしい季節になってきました♪♪~

かき(牡蠣)の土手鍋



材米	斗・・・4人分	
かき	400g	
塩		少々
ごぼう(ささがき)		100g
しらたき(糸こんにゃく)		200g
木綿豆腐 1		1 丁
根深ねぎ		100g
三つ	葉	80g
Α	赤みそ	80g
	白みそ	80g
	砂糖	50g
	みりん	30g
	卵黄	1 コ分
だし汁		400g
しょうがの絞り汁 適量		

つくり方

かきは塩水につけて、振り洗いし水気を切る。 しらたきは下ゆでし水気をきり食べやすく切る、 木綿豆腐は1丁を12等分する。

ねぎと三つ葉は4cmの長さに切る。

Aをまぜあわせる。

鍋の縁にAを塗り、だし汁を加えて強火にかける。 煮立ったら ~ を入れ、みそを溶きのばしながら 弱めの中火で煮る。

好みでしょうがの絞り汁を適量ふる。

<栄養成分>			
エネルギー	319kcal		
タンパク質	19.9 g		
脂質	9.5 g		
炭水化物	39.2 g		
亜鉛	14.8 mg		

【栄養ひとくちメモ】

かき(牡蠣)には、亜鉛が多く含まれてい ます。 ~ 亜鉛のはたらき~

味覚障害を予防する。

さまざまな酵素の働きをサポートする。 骨や皮膚の新陳代謝を活発にする。 ホルモンの作用や分泌を調節する。 生殖機能を正常にする。

核酸やタンパク質の合成に深く関わり 体の成長を促進する。

<亜鉛所要量と許容上限摂取量>					
	男性	女性	許容上限		
0~ (月)	1.2	1.2	-		
6~ (月)	4	4	-		
1~ 2(才)	5	5	-		
3~ 5(才)	6	6	-		
6~ 8(才)	6	6	-		
9~11(才)	7	7	-		
12~14(才)	8	8	-		
15~17(才)	10	9	-		
18~29(才)	11	9	30		
30~49(才)	12	10	30		
50~69(才)	11	10	30		
70才以上	10	9	-		

市民病院于一么「佐令木。目高組」が延

〇初期消火操法競技大会~2連覇



「火事です、火事です。場所はどこですか、 平戸市民病院です。・・・」

10月22日(金)に平戸市総合運動公園で開催 された第14回初期消火操法競技大会(市消防本 部主催)で、市民病院から消火器の部に出場し た佐々木美千代さん(療養病棟)、日高久美子 さん(一般病棟)チームがみごと優勝を飾りまし た。消火器女子の部には、平戸市、生月町管内 の医療機関や福祉施設、ホテル、企業から10 チームが出場。9番目に出場した市民病院チー ムは、通報、バケツ搬送、消火器操法等、チー ムワークも抜群、終始敏速な動きを披露しベス トタイムで他チームを圧倒、昨年に続き2連覇 を達成しました。



表彰式では、2人に優勝カップと賞状が手渡 され、参加者や観衆の熱い視線を浴びました。

これまで 14 回を数える初期消火操法競技大 会での2連覇は、市民病院が初めてのこと。忙 しい看護、介護業務の合間を縫って訓練に参加 され、みごと優勝を飾った、佐々木さん、日高 さん、ほんとうにおめでとうございます。

> これから寒くなり、火事の 多いシーズンとなります。 お互い気をつけて家庭でも 火事をおこさないよう注意 しましょう!

(1) Story

漂っています。

ぎ、収穫あとのしずけさが

水面に青々と輝く季節を過

い年末年始を迎えましょう。

田中

体調管理を充分に行い、 これから寒くなりますが、

生のまっすぐな瞳と質問に、 ったなどとおもいつつ、学 時代にも体験学習をしたか が、中学生・高校生の看護 体験をむかえ、自分の学生 私自身が勉強させられまし 初心わするべからず」と 本誌に紹介されてい

のかと驚きを感じます 病院のまわりの田んぼも カレンダーの枚数の薄さ もうこんな月になっ