

Refresh!!

No. 70

2023年10月31日発行

TAKE FREE

コンテンツ

ニュース、新任医師紹介、3階東病棟のはなし、薬剤部のはなし、医療にまつわるちょっといい話



撮影地：当病院裏の公園 タイトル：「晩秋の頃」 撮影：歯科口腔外科医師 野馳 秀彦

Takahagi Fresh News.

高萩市健康フェスタに参加しました

2023年10月15日(日)、高萩市総合福祉センターで開催された高萩市健康フェスタに参加いたしました。当日の天気はあいにくの雨でしたが、多くの方にご来場いただき、当院の血管年齢測定・血圧測定・健康相談コーナーには、昨年を上回る149名の方に来ていただきました。自動血圧計による血圧測定では、



本やどのような指導をしていく必要があるのかを学びたいと思い、講習会の参加を希望しました。

学生に対し「どうして分からない」「何を勉強してきたの」との声を聞くこともあります。学生は講義の内容は5%しか頭に入っていないと言われています。そのため、実習は「できて当たり前」ではなく、「だんだんできるようになっていく」「だんだんわかるようになっていく」ことを頭に入れながら指導にあたっていく必要があることを学びました。また、学生と指導者間に上下関係はあってはならず、ひとりの人間として尊重し、まっすぐ対等な視線で向き合っていくことが大切です。学生は思っていることを口に出すことが苦手な面があります。そのため、学生に寄り添い、学生がどんな思いを抱いているのか、どう受け止めたのかを確認しながら対話し、学生が安心して楽しんで実習が行える環境を作ってあげられるような指導者を目指していきたいと思えます。

4 東病棟 看護師 鈴木 花奈

いつもと環境が異なるためか自宅などで測るよりも血圧が高く出る方もいらっしゃいましたが、血管年齢測定と健康相談において看護師から丁寧な説明をさせていただいたことで、ご満足いただけたと考えております。昨年同様に、今回の健康フェスタも地域の皆様とのふれあうよい機会となりました。今後も地域の皆様の健康づくりに役立てるよう機会を設けて取り組んでいきたいと考えております。



認知症予防専門士認定資格を取得して



昨年度末に認知症予防専門士(日本認知症予防学会)認定試験を受験、今年度4月に認定資格を取得致しました。数年前から受験を考えており、新型コロナウイルス感染拡大により受験単位取得が大幅に遅れてしまいましたが、昨年度無事受験できました。

この資格は認知症に対する十分な知識と技術を兼ね備えた専門家を養成し、我が国における認知症予防に関する知識と技術の向上、保健福祉に貢献することを目的としております。

超高齢化時代を迎えた我が国にお

実習指導者講習会に参加して



今回、令和5年度実習指導者講習会に参加させていただきました。

私自身、看護学生や新人の頃に、多くの壁にぶつかり悩んだ経験がありました。その経験から、学生1人ひとりの個性を見出しながら指導することの必要性を感じました。学生の学習意欲や成長は指導者の関わり方によって大きく変わると感じています。また、学生は慣れない環境の中で実習を行うため、ストレスは高く、精神面のフォローも重要であると考えます。そのために、教育の基

いて、2025年には認知症患者数が700万人(65歳以上の5人に1人)を超える試算があり、認知症への対策の重要性が増しています。

誰でも認知症になる可能性があり決して他人事ではありません。そして、認知症対策には患者様や地域住民の皆様、スタッフの皆様など多くの方々の御理解と御協力が必要です。微力ではありますが、先ずは出来ることから活動(啓発活動や院内活動等)していく所存です。どうぞ宜しくお願い致します。

臨床検査部 五十嵐 淳

NEW COMER

— 新任医師紹介



整形外科医師 櫻井 亮佑

出身大学：筑波大学 出身医局：筑波大学整形外科

趣味・特技：サッカー

最近ハマっていること、気になっていること：
ゴルフ、釣りを始めてみたい

一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

Dept

「3階東病棟のはなし」



3階東病棟スタッフ

地域包括ケア病棟は、すぐに在宅や施設へ退院するには不安のある患者さんに対して、在宅復帰を支援する役割を担っています。急性期治療が終了した患者さんが殆どですが、複数の疾患を抱えている患者さんが多く入院中は日々の観察がとても大切になります。退院準備としては、離床に向けた排泄訓練や生活リズムの確立、ADL(日常生活動作) 拡大やQOL(生活の質) の向上を目標にしています。具体的には内服薬の自己管理や血糖測定・インスリンの自己注射、コルセットの着脱などについてパンフレットやチェックシート

を用い、手技が確立できるよう介入しています。これらは担当看護師が中心となって行いますので個人のやりがいに繋がっています。また、医師、看護師、訪問看護師、理学療法士、社会福祉士、薬剤師、事務員等が連携し、患者さん一人一人に合った退院を支援しています。

2019年9月からは在宅療養を支える為に「在宅支援入院」の受け入れを開始しました。自宅療養で介護をされている家族を支援する目的で利用する事ができます。冠婚葬祭、介護者の病气・入院・出産・旅行など、一時的に介護を続けられない

い期間を、医療保険を利用して患者さんに入院期間を決めて入院していただくことができますのでご利用ください。

今後も思いやり・寄り添う気持ちを忘れずに患者さんと接し、安心して退院前の生活を送っていただけるよう全力でサポートさせていただきます。

Dept

「薬剤部のはなし」



注射剤調剤・監査



内服調剤



軟膏調剤



抗がん剤ミキシング

当院の薬剤部は、薬剤師9名、薬剤助手1名で患者さんに安全で安心できる薬物療法を受けていただけるよう日々業務に励んでいます。

主な業務は調剤業務、抗がん剤の混注業務、服薬指導、医薬品情報（D-I）業務になります。

夜間・休日以外は院外処方のため調剤業務は入院患者さん中心となっております。処方箋の内容について用法・用量

や飲み合わせなどをチェックし、調剤します。服薬指導は入院している患者さんに対して治療に用いる薬の効果や服用方法を説明し、薬が効いているか、副作用が起きていないかについて確認をします。また、緊急での入院時には現在内服している薬や外用薬について確認するために、患者さん本人やご家族の方にお薬手帳の情報を踏まえて聞き取りを行うこともあります。

D-I業務は薬の有効性、安全性、相互作用などの情報を院内に発信し、医師や看護師からの薬に関する問い合わせにお答えしています。

薬について不安なことがございましたら気軽にご相談ください。



薬剤部スタッフ

「インフルエンザ流行中」

今年は早くもインフルエンザが流行しています。近年では新型コロナウイルスのことばかりで影をひそめていたインフルエンザ。どんな疾患なのか改めてみましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感などの症状が比較的急激に現れるのが特徴です。併せて普段の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。

いつ流行する？

日本では例年12月～3月とされています。

かからないために

① ワクチンを接種する

感染後に発症する可能性を低減させる効果、発症した際の重症化防止に有効との報告があります。

② 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去する有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気動粘膜の防御機能が低下し、かかりやすくなってしまいます。加湿器などを使用して適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

④ 十分な休息とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をしましょう。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

ご高齢の方や基礎疾患がある方、妊娠中の方、体調が悪い方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。また、外出するときは不織布製マスクを着用しましょう。

かかったかもしれないときの対応

- ① 外出を控え、無理して学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ② まわりの方にうつさないように、飛沫感染対策として咳エチケットを徹底しましょう。
- ③ 安静にして休養をよくとりましょう。
- ④ 水分を十分に補給しましょう。
- ⑤ 高熱が続く、呼吸が苦しいなど具合が悪い場合は医療機関を受診しましょう。

夜間の発熱は水分が摂れていて、呼吸が苦しい・意識状態がおかしいなどの症状が無ければ、夜間に慌てて受診する必要はありません。（発熱後すぐに検査をしても正確な検査結果が得られません。）
日中の外来への受診をお願いします。

ワクチンは有効？

接種すれば絶対にかからないというものではありません。しかし、発症を予防する事や、発症後の重症化や死亡を予防する事に関しては、一定の効果があるとされています。

感染対策をしながらすてきな年末年始をお過ごしください。

【写遊会より】

定期的な窓清掃。環境整備も大事な5S活動のひとつです。



発行所：県北医療センター高萩協同病院

発行人：近藤 匡

編集：広報ふれあい委員会

編集協力：JA 茨城県厚生連総務部

〒318-0004 高萩市大字上手綱字上ヶ穂町 1006 番-9

Tel：0293-23-1122 HP：takahagi-kyodo-hp.jp/