

# ひだまり

Vol.20  
H23年5月発行



## 今号の厳選写真



石鎚山系の残雪もようやく溶けてきた4月。今年も、小松町法安寺の千本牡丹に逢いに行ってきました。同寺には、紅色の「京美人」が千株あるとされ、大輪の紅が境内を染めて、多くの参拝客がみんな笑顔で、花を愛でていました。寺周辺の家々の庭にも、丹精された牡丹が春風にゆれています。

撮影・寄稿：野村敬子



### 理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療  
地域の期待に応えられる、より良い医療サービスの提供

当院は社会医療法人としての社会的使命を認識し、患者さんの立場に立った質の高い地域医療の提供に努めます。



### 方針

1. 医療の質の向上による疾病の早期発見と治療
2. 個人の権利を尊重し、患者さんと共に考える医療の実践
3. 医療に関する安全管理の徹底
4. 包括的ケアシステムによるサービスの提供
5. 地域社会との連携の推進、強化
6. 健全経営による病院運営



村上記念病院

MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL

## 新入職員入職式

今年は少し桜の開花が遅かったため、更生会の徳太郎桜は、満開とまではいきませんでした。4月1日合計21名の新入職員をむかえました。緊張した面持ちで、桜の下を通過して出勤してくる新人さんにエールを送っているかの様でした。期待と不安に胸膨らませ、新しい社会人生活のスタートです。



院長の激励の言葉



新入職員代表者挨拶



理事長・会長・院長とともに



皆様よろしくお祈りいたします。

## 院内ボランティアを募集します

当院では、地域に開かれた病院運営を行うことを目的に、一人一人の患者さんを大切に思い健康回復をともに願って下さり、無償の善意で定期的に活動していただける院内ボランティアを募集いたします。ボランティアの方には年1回の無料健診をうけていただいております。また、単発的な活動をしていただける方も歓迎いたします。活動内容はいろいろありますので、その一部を紹介いたします。

### 《活動内容》

- (1) 外来患者さんへのサービス活動  
外来診察を希望される患者さんに対し、以下のサービスを行います。
  - ・フロントサービス・・・受診案内、相談
  - ・車椅子サービス・・・車椅子の介助
- (2) 入院患者さんへのサービス活動  
入院患者さんに対し、話し相手、本の読み聞かせ、ゲームなどの相手（囲碁・将棋など）、花の水替え、代筆、入浴介助、着替え、買い物の手伝い、食事介助、病室の整頓、院内移動補助、配茶、配膳などの介助を行います。
- (3) その他の活動  
直接患者さんに対して行うサービスではありませんが、庭園の草取り清掃、衛生材料配り等の一般ボランティア活動や語学通訳、手話、音楽ボランティアなど特技を活かした活動を行います。

《お問い合わせ・お申し込み先》  
村上記念病院・地域医療連携室  
TEL・0897-56-2300（代表）

# 看護研究発表会

|   | テーマ   | 発表部署             |
|---|---|------------------|
| 1 | 療養病棟における表皮剥離削減に向けての取り組み                             | 5病棟              |
| 2 | 在宅でインスリン自己注射が困難な高齢糖尿病患者への支援<br>～外来通院で看護師によるインスリン投与～ | 外来               |
| 3 | 長期臥床患者に対する効果的な眼清拭の検証<br>～2%ホウ酸水と水による比較～             | 4病棟              |
| 4 | 医療安全に対する意識調査  | 3病棟              |
| 5 | 在宅療養患者の救急車要請に関するマニュアル作成と活用                          | 訪問看護<br>ステーション水都 |
| 6 | 水道水を用いた水分処置がもたらすリドカインテープの有効効果の検証                    | 透析室              |
| 7 | 統一したリハビリテーションが行える連携用紙内容の検討                          | 2病棟              |

H23.2月26日  
H22年度 院内看護部研究発表会が開催されました。愛媛看護研究学会に昨年度のテーマから1席発表しました。今年は7席の発表がありました。他の部署からのいろいろな質問、意見等がありそれを参考にして再度研究内容を見直しまた日々のケア、看護実践に取り入れたいと思います。今年のテーマを発表順に掲載します。



## せせらぎ・オープン！ 地域密着型介護老人施設 (小規模特別養護老人施設)

当院関連施設のせせらぎが4/1開設されました。定員29名以下の介護老人福祉施設です。この施設に入所する要介護者に対し、施設サービス計画に基づき、可能な限り居宅における生活への復帰を念頭において入浴、排泄、食事等の介護、相談及び援助社会生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うことにより、入所者がその有する能力に応じ自立した日常生活を営む事が出来るように支援します。



# 健康教室

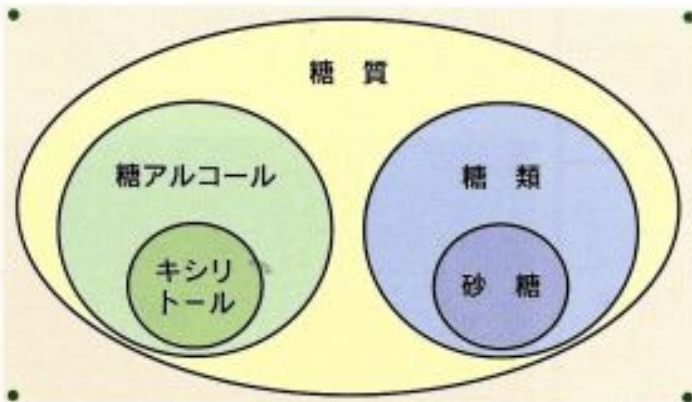
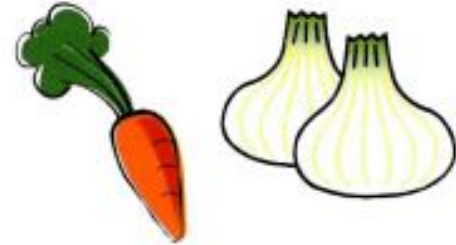
## キシリトールって？



### ★キシリトールとは・・・

- ・糖アルコールと呼ばれる天然の甘味炭水化物  
→糖が還元されたもの
- ・白樺などの木から採れる「キシランヘミセルロース」が原料
- ・天然のキシリトールは、ベリー類やほうれん草、玉ねぎやニンジンなどに含まれている。

### ★糖質・糖類・砂糖とは・・・



砂糖 ≠ キシリトール

### ★キシリトールが虫歯を防ぐ2つの力

1. 虫歯の原因にならない・・・プラークを作る材料にならない
2. 虫歯の発生、進行を防ぐ・・・歯を溶かす酸を作らない。  
再石灰化（歯の治癒力）を促進し、歯を丈夫にする。

### ★キシリトールガムで虫歯予防

→どんな製品を選べば良いの？

製品に含まれる総甘味料の**50%以上**がキシリトールであり、その製品の総重量のほとんどがキシリトールで占められているもの。  
糖類を含まないこと。



このマークのあるガムなら安全で「歯を丈夫で健康に保つ」製品です。

### ★おすすめの食べ方

- ・食べる時間  
毎食後、歯磨き前  
(虫歯になりやすい方や積極的に虫歯予防をしたい方は毎食後、間食後、寝る前の5回)
- ・食べるタイミング  
プラークを落としやすくするには歯磨き前、  
歯質を強化するなら歯磨き後（糖類が含まれていないもの）
- ・噛む時間  
5～10分

毎日の習慣にプラスして、虫歯予防をサポートしてくれる、それがキシリトールなのです！！



## リラクゼーションについて

**ストレスは免疫力を低下させる**・・・ストレスは適度であれば、生体機能が活性化し、からだにとって良い状態をつくりだしますが、強いストレスは交感神経を刺激し、正常な生体機能を壊し、免疫力の低下・癌の発性・糖尿病・高血圧・不安障害・睡眠障害など様々な慢性疾患の原因になってしまいます。

### セルフケア・・・自分で自分を癒すコト。

まず、深呼吸・・・そして、ゆったりとした自分だけの特別な時間を作ってみましょう。どんなことをすれば「からだ」が喜ぶのかを一緒に考えてみませんか？



### 音楽を聴く・ヒーリングCD、環境音楽、クラシック

#### アロマテラピー・癒しの香りで癒される。

(心地よい香りは、鼻から直接人間の本能をつかさどる大脳脳辺縁系という大脳深層部に働きかけ、リラックス神経の副交感神経を優位にして癒しの効果を発揮します。(入浴時、アロマオイル数滴浴槽に入れて香りを楽しむ。アロマディフューザーでアロマオイルを拡散させ香りを楽しむなど。))



#### ハーブティー・薬草のお茶

(内服治療中の方は、お勧めできません。各ハーブの効能に関しては色々ありますので、調べてみてくださいね。) 草花を乾燥させ煎じて飲む。香りは独特で、好き嫌いは分かれるが、飲むと一息つけるかも。



#### マッサージ・コリ固まった所をほぐす。

コリ固まったところがあると、血が滞り、疲れ・冷え・すっきりしないなど、不快な症状が現れます。マッサージをして、身体を温め、巡りの良い体質になりましょう。第2の心臓といわれるふくらはぎを、一日4～5分ほどマッサージすると良いそうです。(血栓症の既往がある方は禁忌)



#### 呼吸コントロール法・一分に10回の呼吸法

少し多めの息を吸い、6秒～7秒息を止め、緊張やストレスを吐き出すイメージで息を「ゆっくり」はく。自律神経に良い呼吸法です。日常にとり入れてみましょう。

#### 「色」をとり入れる・明るい色を周りに・・・

白、黒、グレーは気持ちを減入らせてしまうので、あまりおススメしません。ピンク、オレンジ、黄色、赤、淡いグリーン、ネイビーブルーは気持ちを落ち着かせたり、明るい前向きな気持ちにしてくれたり、優しい気持ちにしてくれます。年齢を重ねれば重ねるほど、明るい色からパワーをもらいましょう。

## 東日本大震災災害支援ナースとして

2病棟主任 日浅千代美

平成23年3月11日14時46分、三陸沖を震源地とする、国内観測史上最大となったマグニチュード9.0の地震が、関東・東北地方を襲った。沿岸部では最大11.8mの津波が押し寄せた。死者行方不明者は、約2万5千人に達しようとしている。今なお、新聞の一面の殆んどを占めている。

発災3週間後の被災地に、当院から私を含む2名の災害支援ナースが派遣された。支援ナースは、現地では「なんでもする」が基本スタイル。派遣中、水汲みだけで終わることもあるだろうし看護師ならではの援助が必要な場合もあるだろうし、何れにせよ被災者のニーズに沿った活動を行うことが重要である。集団災害後の感染症や公衆衛生の悪化などが危惧される中、被災地へと向かった。

派遣先は宮城県石巻市の避難所。愛媛では桜の花が咲き始めていたが、石巻はまだ底冷えのする日が続いていた。朝は氷点下の寒さ、日中は晴れていてもダウンジャケットが離せない。避難所によってライフラインの復旧状況が違って、私が派遣された避難所では、暖を取る燃料がなく、生活スペースである体育館や校舎内と外気との温度差がなかった。寒さと余震の恐怖と、将来への不安を抱えての生活は過酷なものだった。

食事は、1日3回の配給と、ボランティアによる炊き出しが昼食時にあった。炊き出しはバラエティーに富んでいて好評であったが、配給はパターン化されていて、子供も老人も同じ物が同じ量配られていた。「最初の2日はずぶ濡れだし、食糧はないし、死ぬかと思った。贅沢は言えん。」誰も文句は言わなかった。

衣類の配給も行われていた。「上から下までもらいもの。」と働き盛りの男性。

避難所内では水道が復旧していたせいか、感染症はピークダウンし、公衆衛生の悪化も見受けられなかった。薬品や衛生材料は比較的充実しているように見えた。

87歳の独居女性のSさんは、着の身着のまま津波から逃げてきた。裸足にサンダル履いて、近くの小学校まで避難したが、津波が来ると言われ高台にある某中学校まで駆け上がった。避難後、自力歩行が困難となり要介護状態。車いすでトイレまで行くと、「なんで助かったのかねえ。年寄りからあの世にいくべきだよねえ。」「そんなこと言わないで。」と言いたかったが涙が溢れてきて言葉を出すことができなかった。

認知症の91歳のHさんは、家と一緒に大切にしていたお金が流された。環境の変化と大切に蓄えてきたお金がなくなった事へのショックで、不穏状態が続き避難所を転々としていた。避難所で生活している人の精神状態は限界にきていて、夜間大声を出す認知症高齢者を受け入れることができなかった。

どちらの老人にしても、助かって申し訳ないという思いと、残り短い人生でも将来への不安はある。一家を支えなくてはいけない人も同じく不安だらけ。今はあどけなく笑っている子供たちにもいつか訪れるであろうPTSD。町の復興と並行して取り組まなくてはいけない「心のケア」は子供だけではなく、老人にも必要だと感じた。

「星が綺麗なのは自慢できるところ。あとは全部流されたけど・・・」宮城の夜空は空気が澄んでいて星が近くに見え、手が届きそうだった。全部流された町で、みんな必死で耐えて、堪えて、踏ん張っている。これ以上がんばってくださいとは言えなかった。

最後に、今回の派遣にあたって、病院関係者の理解と病棟スタッフの協力、そして家族に感謝しています。



津波のあと焼け焦げた  
石巻市立門脇小学校



愛媛県看護協会のロゴ付き  
ベストを着て出発



津波に流され瓦礫の山となった  
石巻市南浜町・瓦礫の中に石巻  
市立病院がポツンと建っていた



### イベント食の紹介 ～1～



今号からは、当院栄養課で入院患者様・水都苑利用者様に提供しているイベント食の紹介をします。今回は、3月に行った「ひなまつりイベント」と4月に行った「お花見弁当」を紹介します。



ひなまつりイベント  
献立

- ・手まり寿司
- ・卵豆腐の柚子あんかけ
- ・菜の花の辛子和え



お花見弁当  
献立

- ・散らしずし
- ・魚の照り焼き
- ・煮合わせ
- ・ブロッコリーのお浸し
- ・さくらもち

