



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

夏

2017.6
VOL.18

電車通り通信



認定看護師紹介 私の仕事

看護部 透析室 上野 紘里

介護のいろは

[連載10] 口腔ケアを怠らず

ドクターの本棚

「写真民俗学」

知っておきたい栄養レシピ

[第2回] 健康の基本「朝食」を食べよう!
(洋風茶碗蒸し)

TOPICS & INFORMATION

4コマ漫画 ジーちゃんの犬ライフ (その10)

表紙: 北海道庁旧本庁舎と蓮の池

明治21年(1888)に約250万個の煉瓦を積み上げ造られた通称「赤れんが庁舎」は北海道の歴史に関する資料室が併設された、北海道を代表する観光スポットです。前庭には春を迎えると桜やモクレン、チューリップが一斉に咲き誇り、6月下旬には池に咲く蓮の花が見頃となり、池の辺りで和む市民の姿も見受けられます。

認定看護師紹介 私の仕事

特定の看護分野において
実践・指導・相談の役割を果たす
認定看護師。
熟練した看護技術と知識で
水準の高い看護を実践している
当院の資格取得者を紹介します。

感染管理認定看護師
看護部 透析室
上野絵里

感染管理認定看護師：感染の予防・対策をはじめ、感染発生の監視、感染対策とその指導、再発予防における発生状況の検査・集計など、感染に関するさまざまな知識と技術を包括的に習得し、感染リスクを低減するために実践・指導・相談の役割を担います。

看護師は
社会貢献できる職業です。

Q. 看護師になろうと思った動機と、
実際に感じたことは?
幼稚園の頃から看護師になりたい
と思い、高校も看護科を選択し進
学しました。実際に国家資格を取得
し医療施設で働くことで、看護師と
いう仕事は、社会貢献が出来ること
だと実感し、誇りに思っています。

Q. 感染管理認定看護師を目指した
動機とは?

感染症の予防や適切に対処でき
る能力を求める感染管理認定
看護師は、全ての医療機関にとって
必要不可欠な存在です。平成10年
(1998)に日本看護協会によって認
定された資格ですが、看護師を続
ける上で、何か目的や目標を持って
取り組むことが出来ればと思い、取
得に向かうことにしました。

決めたことは最後まで
やり遂げる

Q. 理想の看護師とは?
仕事に対する姿勢をお聞かせく
ださい。

正直なところ、「理想の看護師」
という具体的なイメージはありませんが、
仕事をする上で気をつけてい
ることはあります。それは、スケ
ジュールを組み立てること、予測さ
れる事態を想定すること、最後まで
責任を持つことです。信条は「決
めたことは最後までやり遂げる」こと
なので、命を預かる現場の医療施
設で働く一員として、常に心がけ
ていきたいと思っています。

Q. 感染管理認定看護師としては
いかがでしょうか?

この資格を取得するまでも大変
でしたが、現場で生かすことはもっ
と大変なことです。業務を掛け持
しながら意識することもあります

し、常に学びは必要です。とはい
え、勉強することで自分のモチベー
ションも高まりますので、取得して
良かったと思います。

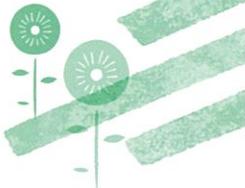
Q. 仕事を終えてリラックスする時間
の過ごし方を教えてください。

医療施設は、一人だけで仕事を
する場所ではないという自覚があり
ます。だからこそ、一人の時間を持
つ必要性があると考えます。そし
て、よく寝て、読書を欠かさないこ
とも、自分にとってリラックスでき
る時間だと思います。

Q. 看護師の仕事を漢字一文字で
表すと何でしょうか?

「調」です。一つには、公私に関わ
らず、「調和を保つ」「調整をする」
という周囲との関係があります。また、
常に学習する必要性があるため、わ
からないことを「調べる」とい
うことが一つ。そして、看護師として
患者さんの「体調の変化に気づく」
ことを大事にしているからです。





連載10 口腔ケアを怠らず

介護の いろは

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格] 介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・
介護技術インストラクター・応急救手当普及員

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

なぜ、高齢者にとって 口腔ケアは大切か

口腔ケアは、全身の健康や精神面にまで影響を及ぼす大切な習慣であり、忘れてはならない介護の一つです。特に、体力や抵抗力が弱っている高齢者にとって、口の中の細菌は大敵です。もし、口腔内の清潔を怠れば、さまざまな疾病を起こしかねません。の中でも重要なのは誤嚥性(ごえんせい)肺炎です。

誤嚥性肺炎は、食べ物が軌道に入ってしまったり、唾液を飲み込む際に口内の細菌が誤って肺に入ったりして起こる疾病です。また、高齢者は睡眠中などの知らない間に唾液を誤嚥していることがあります。

その際に、口の中の細菌が、気道の中に入り込み、誤嚥性肺炎を起こすことがあるのです。

誤嚥性肺炎を 起こさないための口腔清掃

口腔清掃は次のような手順で行いましょう。

①うがい

左右の頬を膨らませて、しっかりと動かしながらぶくぶくしてもらいます。頬と唇、舌を使いますので、口腔体操としても有効です。

②入れ歯や歯の清掃

介護者が高齢者の歯磨きを行うときは、反対の手であごを固定したり、唇や頬をよけたりしながら磨くようにします。

③粘膜の清掃

粘膜は歯以上にデリケートです。歯ブラシで強くこすると、口の中を傷つけてしまうことがあります。頬・唇の内側、歯茎、上顎、舌などの汚れは優しく取り除きましょう。

④舌の清掃

舌苔がついているときは、スponジブラシや柔らかい歯ブラシで、奥から前に優しくこすりとります。

⑤うがい

仕上げに、洗口液を使用するのもおすすめです。

出来るだけ高齢者に長く、健やかな状態を維持してもらい、快適に毎日を送ってもらうためにも、ぜひ口腔ケアは習慣化したいものです。



介護テク 豆知識

麻痺のある方を介助する場合には、麻痺側に食べたものが残ってしまいます。
口腔ケアを行うときは、ケアする場所に配慮し、清潔さを心がけましょう。

ドクターの本棚

読書は心を豊かにしてくれる処方薬。当院の原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介いたします。

今号の紹介 写真民俗学



著者:芳賀日出男
発行:角川書店
定価:2,500円(税別)

同じ著者の「日本の民俗」暮らしと生業、祭りと芸能(角川ソフィア文庫)もお薦めです。

民俗学とは民間の伝説、信仰、風習などを研究する学問です。普通、民俗学というと古文書や絵巻などに当たる文献調査が思い浮かびますが、著者は日本の年中行事をはじめ、世界中の民族写真を撮り続け、膨大な史料を作成しました。祭礼に見られる民の願いや叫び、鎮魂のための儀式は写真なのかと思うほどにぐいぐいと迫ってきます。特にお面(仮面)の迫力! 大学時代の折口信夫の講義の影響もあるのでしょうか。お面に潜む異界から来たるまれびとの溢れんばかりのちから。彼は言います。「われわれは無宗教と言われるが、私に

言わせれば、季節に合わせて祈るという心豊かな宗教的風土を持っているのが日本人だ。ともすれば、搖らぎ、たゆたいがちになる日々の暮らしが、ハレ(聖)とケ(俗)のリズムで営まれることで、異界や神との魂の交感により一定のリズムを与えられ、鎮められます。その営為が経済的発展や市町村合併・統合と引き換えに失われつつある(あるいはもう失われてしまった)現在でも尚、彼は民族の風土を記録し続けています。日本のみならず、世界中にその民俗性は通奏低音として、こだましていることも彼は見逃さず、発見し続けています。

知りたい栄養レシピ

第2回 健康の基本「朝食」を食べよう！

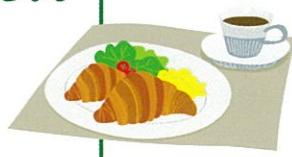
栄養科 科長 相内 昭子



未だに、若い人を中心に朝食をとらない人が増えています。朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めてしまうだけでなく、深刻なエネルギー不足となります。

では、朝食はどれだけ大切なのでしょうか。その効用は、以下が挙げられています。

- ①脳や体のエネルギー源となる
- ②生体リズムをつくる
- ③太りにくい体をつくる
- ④集中力がアップする
- ⑤生活習慣病を予防する



朝食をとることで、午前中の活動のエネルギー源になります。特に、脳はエネルギーを大量に使い、そのエネルギー源になるのはブドウ糖だけなので、炭水化物は欠かせません。

また、朝日を浴びて朝食をとると、体の各組織のリズムが整います。人間の体は25時間周期で生体リズムを刻みます。そのため、一日24時間との差を調整するには、光の刺激と朝食が不可欠になるのです。そして、太りにくい体をつくることにも朝食は一役買います。食事をする間隔があきすぎると体脂肪の合成が促されます。朝食を抜くと朝食をとる2回食になると、3回食に比べ、食後の血糖値が高くなり、太りやすくなると言われています。

では、どのように習慣づけると良いのでしょうか。長続きさせるコツは頑張りすぎず、まずは「食べる」ことから始めてみましょう。パン、牛乳、ヨーグルト、果物など調理の手間がいらない食材を用意したり、時間のない人はコンビニ、ファーストフードで購入し、職場で食べることからでも良いでしょう。

洋風茶碗蒸し



(1人分)



材料(2人分)

ツナ缶(フレーク水煮)…50g	牛乳 ……………… 130cc
ミニトマト…………… 6個	塩・こしょう ……適量
焼き麸…………… 12個	粉パセリ…………適量
卵…………… 2個	ケチャップ…………小さじ2杯

作り方

- ① 耐熱容器に牛乳を入れ、焼き麸を浸す。
- ② ①に割り入れた卵とツナ缶、塩、こしょう入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に房を取ったミニトマトを入れる。
- ④ ③を電子レンジに入れ、3分程度(500W)加熱する。
(加熱時間はお好みで)
- ⑤ ④に粉パセリを振り、お好みでケチャップをかける。

TOPICS & INFORMATION

札幌南一条病院主催の
イベントや新情報について
お知らせします。

1 Information 腎臓病料理教室開催<参加者募集>

南一条クッキングの動画配信も
ご好評を頂いている当院・栄養科
主催の「腎臓病料理教室」が6月13
日(火)に催します。

これまで腎臓病患者さんやそのご
家族の方々が参加され、毎回「為に
なった」「腎臓病料理の基本を学ん
だ」「初めてでも安心、すぐとけこめ
た」というご意見を頂いております。
今回も腎臓病料理を作る上で必要
な基礎知識とともに、身近にある材
料で簡単かつ手軽に調理できるレ
シピ5品をグループに分かれ分担作

業で調理していきます。終わった後
は試食タイムも設けています。

食事は治療の一つとも言われてい
るだけに、ふるって皆さまのご応募を
お待ちしています。参加ご希望の方は、
下記の要領をご確認の上、事前に
栄養科(相内)までご応募ください。

日 時:6月13日(火) 10:00~13:00
場 所:札幌エルプラザ4階(中・北8西4)
参加費:500円
ご用意:エプロン・三角巾(スカーフ・バンダナ)
申込先:札幌南一条病院・栄養科(相内)
011-271-3711(代)



2 Information あやめ野中・吹奏楽部の音色を愉しむ 2017ロビーコンサート

癒やされるひとときを!介護主催
による「ロビーコンサート」が8月19
日(土)15:00より開催されます。

今回は札幌市立あやめ野中学校の
吹奏楽部の生徒さんが来院し、演奏
を披露してくれます。吹奏楽部の皆

さんは、常日頃から医療施設や各種
イベントへ出向き演奏を重ねるボラ
ンティア活動に熱心な生徒さん。今
回も癒しの音色になることでしょう。

患者さんやご家族、地域住民の皆
さんも一緒に楽しんでください。



3 Information 患者相談に関するご案内

当院では、患者さんやご
家族の皆さんのが安心して
治療・看護を受けられるよ
う相談窓口を設けていま
す。どのような質問でも構
いませんので、お気軽にお
声をかけてください。

例えば、質問内容は

- ①医療安全に関する相談(事故対策、感染防止対策など)
- ②療養生活に関する相談
- ③主治医以外の医師の意見を聞きたい(セカンドオピニオン)
- ④院内の環境・設備、職員の接遇についての相談
- ⑤医療福祉(社会保障制度・社会福祉施設・医療費の支払いなど)
- ⑥個人情報(個人情報の保護、カルテ開示手続きなど)
- ⑦その他ご相談・ご意見



「じーちゃんの新ワザ」 作・画 つえまろ



などがあり、相談内容によっ
て担当者を配しています。お
気軽に窓口までお声をかけ
てください。

受付時間:平日9:00~17:00
(土曜~13:00)
相談窓口:1階総合受付(医事受付)
相談場所:1階応接室・相談室

+無料送迎サービスのご案内



当院では、透析患者様(車イス対応)を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」などと感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。

+外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 腎臓内科	午前	工藤	青山	青山	工藤	鳥井	ホームページ 参照 ※1
		高木	鳥井	鳥井	陳	高木	
	—	村上	—	—	村上	—	休診
呼吸器科	午後	陳	工藤	高木	鳥井	青山	担当医 下記参照※4
				鳥井※2 (透析専門外来)	三木		
				青山※3 (透析専門外来)	—		
糖尿病 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	休診
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	田上 (第2・4週のみ)
消化器 内科	午前 ※5	小林	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
			札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)				
	午後	—	—	—	—	—	—

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 呼吸器内科外来の土曜日担当医は以下の通りです。

第1週／田垣医師 第2・4週／田上医師 第3・5週／原田医師

※5 消化器内科の診察は月・火・水曜の午前中のみとなり、木・金曜は内視鏡検査(午前中)のみとなります。

