

# 清流

●〒786-0002  
高知県高岡郡四万十町見付902-1  
TEL 0880-22-1111  
FAX 0880-22-1166  
●発行人 川村 久子  
●編集人 岡村 治郎  
ホームページ  
www.kawamurakai.com

## 院内勉強会

8月26日、30日の両日、医療安全と感染予防に関する研修会が行われました。

医療安全面では「転倒・転落を減らすための工夫」事例を交えてのテーマで行い、転倒する状況やその危険因子を含め多くの学びことができました。

感染予防では「インフルエンザ感染予防対策」テーマで行い、最新の正しい知識を得ることができたと思います。

両研修を受け、これからの業務に役立てていきたいと思っています。



## 歩行者天国

●台風10号が通り過ぎた。豊後水道を通る予想進路が発表され、近づくにつれ、大変なことになるのではないかと心配したが、幸いなことに身近では大きな問題は起きなかった。▼その後いくつかが発生しているようだ。昨年と比べるとその数は少ないようであるが、地震は日本各地で多く発生している。近い将来発生するといわれている南海トラフ地震の事も連想してしまう。▼今回の台風接近時には非常時用の持ち出し袋をだそうとしてふと気が付いた。中身をチェックしたのはいつだったか？大きい災害が起こる度に家族で「見直しして揃えんといかんね」と話をしてきたが、喉元過ぎれば…。▼つつい聞き流してしまふ災害の情報や注意喚起の情報、私は大丈夫とどこかで思っていたかもしれない。子供たちも大きくなり離れている時間が長くなってきた。持ち出し袋の中身と一緒に災害時の行動の取り決めも見直そうと思つ。

# 院内研究発表会開催

令和元年6月1日、くぼかわ病院 理学療法室にて院内研究発表会が開催されました。この研究会は今回で20回目となり、診療部・看護部・診療技術部各部・アザレアより計8題の演題が発表されました。



## 平成30年度 保健師助産師看護師 実習指導者研修に参加して

2病棟 佐藤 由里

今回学生指導の一端を担うスタッフとして、保健師助産師看護師実習指導者研修に参加する機会を頂きました。研修ではまず看護分野ではなく、教育原理や人間関係論から学習し、現在の看護学生さん達の特徴や学校ではどんなことを学んできたのか、という教育現場の現実を理解することから始まりました。昨今はインターネットやスマートフォンなどの普及で、人と直接関わらなくても生活は可能となっています。また核家族が進んだことで人間関係が希薄となり、高齢者ともより人とどう関わっているのかが分からない若者が増加していると、普段から学生指導に携わっている先生方より話がありました。そういった学生達に対してどのように私たちが接し、患者家族との橋渡しができるかで実習での学びは大きく左右されることが理解でき、同時に指導の難しさを感じました。教育心理の授業では、「人間関係は相互作用で互いに影響を与えあっている」というキーワードをもとに、まずは相手を認めること（他者理解）の大切さを学ぶ事ができました。これは学生や新人指導だけでなく、人との関わりの中では常に重要なことではないかと感じています。

研修では数人のグループに分かれ、実習指導案の作成を行いました。その中では架空の学生を想定し、その学生の性格や看護師の志望動機など細かいところまで設定をしたうえで、指導者はどのように実習中関わっていくかを考えていきました。グループワークではあてもない、こつでもないと悩みつつ、効果的な指導方法を模索していったことで、最終的には自分達の満足する指導案が作成できたと思います。また同じ志を持った他病院のスタッフと情報交換・共有することは良い刺激となり、私ももっと頑張ろうという気持ちになれました。得るものが多かった研修であり、参加できてよかったです。

この4カ月という長い研修に参加するために勤務を調整して頂いた院長や2病棟のスタッフ、研修参加の機会を頂いた看護部長に厚くお礼申し上げます。



## ワンポイント

# ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能で、感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

### ○どんな症状？

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間です。胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。

発熱は約37～38℃と軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。

下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2～3回で治まります。その他の症状としては、発熱のほか、筋肉痛、頭痛などが見られますが、後遺症が残ることもなく、いずれも軽症です。

### ○症状のない

#### 「不顕性感染」に要注意！

ノロウイルスに感染したにもかかわらず、嘔吐などの特別な症状が出ないまま便中にウイルスを排出することがあります。これを、「不顕性感染」と言います。無症状であっても、身近な人に症状がある場合は自身も感染している可能性があるため、無自覚のまま感染源となる場合があります。食品を取り扱う方などは特に注意が必要です。

### ○かかってしまった時の対処法

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行います。(乳幼児の場合、ジュースや牛乳などの濃い飲みものを与えたり、一気に飲ませると吐き戻してしまうことがありますので注意が必要です。)

脱水症状がひどい場合には、病院で輸液(点滴)を行うなどの治療が必要となります。

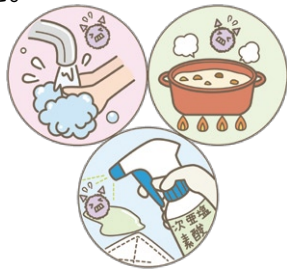
下痢症状がひどいからと言って、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがありますので注意です。また嘔吐物によって気道が塞がり、「窒息」を起こすことがあるので、よく観察することが大切となります。

### ○予防方法

感染を防ぐことは簡単ではありませんが、最も重要で効果的な予防方法は「流水・石鹸による手洗い」です。その他にも様々な注意すべきことがあり、一般的な予防方法をあげます。

#### ①調理や配膳について

- ・調理の前後で流水・石鹸(液体石鹸を推奨)による手洗いをしっかりと行う。
- ・貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理(中心温度が85℃以上で1分間以上加熱)します。貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- ・食事を配膳する際にも手洗いをすることが勧められます。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行います(症状がある方は、食品の調理を出来るだけ控えましょう)。



#### ②嘔吐物・下痢便の処理

ノロウイルス感染症の場合、嘔吐物・下痢便にはウイルスが大量に含まれていますので、マスクやビニール手袋等を着用し、雑巾やタオル等で吐物・下痢便をしっかりと拭き取ります。ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、広範囲の壁や床を洗浄する必要があります。薄めた塩素系消毒剤(家庭用漂白剤では200倍程度)で嘔吐物・下痢便があった場所を中心に広めに消毒します。

#### ③汚れた衣類など

嘔吐物・下痢便等で汚れた衣類はバケツ等でまず水洗いし、さらに塩素系消毒剤で消毒することをお勧めします。

感染者の便や嘔吐物に触れた手指で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすことが多くなっています感染を拡大させないために

- しっかり手洗い・消毒を行い感染をストップ。
- 感染拡大防止のため、洗浄・除菌を行いましょう。
- うがいでしっかり予防しましょう。

「取組み」レク・生活リハより

アザレア喫茶 OPEN

場所 アザレア 1階エントランス  
または各フロア

時間 14時～15時頃

H30年12月より、アザレア喫茶がOPENしました。

利用者様を対象に、いつもとは違う場所・雰囲気の中で環境を変え、更に数種のメニューの中から希望の品を選択し、自己決定をする場をつくること、ご家族様と共にくつろいでいただける場を提供したいという思いで開催を始めました。



メニュー

ケーキ・ぜんざい・  
コーヒーをはじめ、  
季節により工夫を  
凝らしています。



冬は  
温かい食べ物  
や飲み物を



6月は紫陽花  
をイメージした  
お菓子を



ご家族様  
と一緒に

毎月楽しみにしてくださり、「今度はいつ開催？」と度々お尋ねになられたり、職員とゆっくり会話できる時は更に楽しい!と利用者様も喜んでいただいているようです。ご家族様からは、外で一緒に食事をする機会がないので一緒にコーヒーを飲んだり、喫茶店の雰囲気の中で過ごせるのでありがたいとお声をいただいています。

園芸

利用者様の中には元々畑仕事をしてきた人も多く、これまで培ってきたノウハウを披露しながら畑の土づくりから作り上げる作業工程と、作物を育てる課程で生きがいを感じていただく。土や植物に触れ、作業や収穫をする中で達成感や充実感を感じていただく。普段刺激の少ない生活の中で屋外活動することは、身体活動を高める効果もあります。



利用者様は、互いに披露しあい、会話が生まれたり、「畑に行きたい・作業したい」と意欲が高まったり、畑に入ると別人のように動きが変わる方もいらっしゃいました。

後日、収穫したじゃがいもを使ってお昼ご飯にカレー作りをしました。

## 行事

アザレアでは利用者様に楽しんでいただけるよう、季節毎に行事を開催しています。

昨春秋～今年夏は、10月：運動会、11月：JAZZ演奏会、12月：クリスマス＆忘年会、1月：新年会、2月：節分・豆まき、3月：文楽公演、4月：お花見・琴演奏、5月：ボランティアによる弾き語り、7月：七夕でした。

## 11月と3月に開催された行事をご紹介します。

### 11月17日

大正中・四万十高校の合同ビッグバンド  
「フェアリーピットジャズオーケストラ」さん  
による演奏



迫力があり、懐かしい曲もジャズ風にアレンジされていました。利用者の皆さんも手拍子したり、歌ったりと、とても楽しまれていました♪

### 3月19日

吉田玉翔さん(土佐清水市出身)  
による文楽公演



利用者様と一緒に記念写真を撮。

## 「第29回 全国介護老人保健施設大会 埼玉 彩ろう！ 豊かな高齢社会を ～老健は地域づくりの担い手で～」に参加して

介護福祉士 久保田 和志

平成30年10月18日～19日、年一回開催されている大会に、アザレアから3名参加してきました。今回は、当施設で実施している『外出レクリエーションでの取り組み等』をポスターで発表を行いました。発表日当日、1施設6分間のポスター発表と2分間の質疑応答の時間があり、聴き手にもわかりやすい発表ができたと思います。

発表後は他施設のポスター見学をさせていただきましたが、中には当施設が行った事例と類似するものもありました。今回私自身一番印象深かったのが、褥瘡治療に向けての取り組みのポスターでした。

施設入所時に撮影された褥瘡発生部位の写真・日々の処置及びケア・栄養状態の改善により約10ヶ月の褥瘡治療までの記録・治療までの期間・多職種によるアプローチによりできたとの記載内容でした。このポスターに

よって褥瘡治療までの経過が改めて理解できました。

当施設入所利用者様にも褥瘡がある方がおり、2時間おきの体位変換介助・食事摂取状況及び補助食品の提供・医師の指示による処置・診察も行っています。又、今後褥瘡が発生する可能性のある利用者様が多く、早期の予防策も検討していく必要があると思いました。

今回、大会に参加し他施設の入浴・排泄・食事といった一般的な介護だけでなく人材育成・業務改善・他にも様々な取り組みを行っていることを知り、今後当施設においてもたくさんの取り組みを実施し、利用者様により満足していただけるように、職員のスキルアップやケアの向上が必要です。私が学んだ事や感じたを多職員に伝えていきたいと思っています。

暑い夏でも、火を使わずにレンジで1回チンするだけで出来る簡単レシピです。

# 豚コマと夏野菜のバターポン蒸し



## 材料(2人分)

豚コマ肉……………150g	(A)	(B)
なす……………2本(200g程度)	・酒……………大匙1	・ポン酢……………大匙4
トマト……………1個	・片栗粉……………大匙1	・砂糖……………大匙1
オリーブオイル……………大匙1	・塩、こしょう……………少々	・コンソメ顆粒……………小匙1
塩、こしょう……………少々		
バター……………小匙2		

## 作り方

- ★下準備 豚コマ肉はAをもみ込んでおく。 なすとトマトは乱切りにしておく。
- ①耐熱ボウルになすを入れ、オリーブオイルをまぶす
  - ②豚コマ肉を乗せ(真ん中は開ける)、合わせたBを回しかけ、細かくしたバターを乗せる。
  - ③ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約7分加熱する。  
電子レンジから取り出してラップをはずし、トマトを加える。
  - ④全体をよく混ぜ合わせて、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり。  
最後に、あれば白ごまをふっってお召し上がりください。

## ポイント

- ★500Wでは8分30秒、700Wでは5分40秒加熱してください。
- ★できたてよりも、10分くらいおいて、味をなじませた方が美味しいです。
- ★なすに含まれるポリフェノールは水に流れやすいためあく抜きはしない方が良いでしょう、気になる方は、あくぬき5~10分と短めにしてください。

## 栄養について

豚肉に多く含まれているビタミンB1とナイアシンには、夏の暑さで弱った体を回復させ、体中にエネルギーを送る働きがあります。なすに多く含まれているポリフェノールには、動脈硬化、高血圧、認知症、がん予防の効果があり、新陳代謝を高め、肌を美しく保ってくれる働きがあります。残暑がまだ厳しい季節ですが栄養をしっかり摂ってのりきりしましょう。

栄養科 境 美和

この夏、「四万十弦楽フェスタ2019」が四万十会館で開催されました。高知市の中高生三人兄弟によるバイオリンとチェロトリオ「JOURNATO」による演奏に始まり、「高知ジュニアオーケストラ」、「高知香南ジュニアオーケストラ」が続き、迫力のある演奏がありました。続いて東京で活動している弦楽四重奏団「弦詩人」、2008年に東京音楽大学在学中の4人で結成された弦楽四重奏団だそうですが、軽妙なトークを織り交ぜながら素敵な演奏でした。

2時間余りの開催時間でしたが、会場は幼児から高齢者までたくさんの方が来場し、曲目も名前は知らなくてもどこかで聞いたことのあるような曲が多く演奏され、とても楽しいものでした。ファイナーしにはくぼかわ音頭を出演者全員で演奏し、客席の方は手拍子で会場一体となって盛り上がりました。

今回演奏された曲目の中にアングダン・テ・フェスティヴオという曲がありました。作曲者はジャン・シベリウス、フィンランドの有名な作曲家だそうです。指揮者が曲の説明の時に話していたのですが、フィンランドなど、寒い国で作られた音楽には冷涼感があり体感温度が5℃涼しくなる曲が多いそうです。

体感温度が下がるといえば風鈴もその一つですね。風鈴の起源は日本ではなく中国だそうです。もとは竹林に吊り下げて置き、音の鳴り方によって吉兆を占うための道具であったものが、仏教と同時に日本に入ってきて寺院の屋根につるされる「風鐸」になったのだとか。「風鐸」には魔除けの意味があり、平安・鎌倉時代の貴族は、魔除けのため、自宅に吊るしていたという記録もあるそうです。

この「風鐸」が、現在のような小ぶりの「風鈴」へ、どのように変化したのか詳しいことはわかっていないようですが、江戸時代までには夏に涼しさを感じるための道具になったとの事です。風鈴の音を聞くと、「風鈴の音↓風が吹いた↓涼しい」と、脳が判断し体の表面の温度が2℃くらい下がることが立証されています。ただ、これは日本人に限ったことで、風鈴の音と涼しさが結びつかない外国の方にはこの現象は起こらないといわれています。

また風鈴の音を聞くと、リラックスできると感じる方もいます。どこかで「1/fゆらぎ(エフ分の1ゆらぎ)」という言葉聞いたことがあると思います。「1/f」って何?と、調べてみると色々難しかったのですが、音に関してだけ言えば「規則正しい音と不規則な音が調和した音」の事だそうです。人間が「1/fゆらぎ」の音を聞くと、脳内にα波が誘発されてリラックスできると言われています。

風鈴のほかにもヒトの心拍の間隔や小川のせせらぎ、木々の枝葉の風にそよぐ音や小鳥のさえずり、滝や波、雨の音などがそれに当るようです。音のほかに、ろうそくの炎のゆらめき、焚火や暖炉の炎、木漏れ日や蛍の光り方にも「1/fゆらぎ」があるそうです。

ストレスがたまりやすい現代ですが、四万十町は豊かな自然に囲まれています。仕事を離れ、癒しを求めて自然の中を探索するのは如何でしょうか?



抄夏

## くぼかわ病院 患者様 権利章典

### ● 個人の尊厳が保たれる権利

あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。

### ● 平等で良質な医療を受ける権利

あなたには、個人的な事情や、病気の違いなどにかかわらず、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。

### ● 知る権利

あなたには、治療・処置・検査・手術・薬の副作用など医療の内容、回復の見込み、必要な費用などについて、納得がいくまで説明を受ける権利があります。

### ● 自己決定権

あなたには、納得できるまで説明を受けた後、医師の提案する診療計画などに、自分で決定する権利があります。

### ● プライバシーを保護される権利

あなたの、医療上の個人情報、およびプライバシーは保護されています。

## くぼかわ病院 信条

- 私共は、医療奉仕を喜びとし、常に患者本位の最良の医療最高のサービスを提供するよう心掛ける。
- 私共は相互の信頼と調和を礎に医療を通じ、地域、社会の発展に貢献するよう努力する。
- 私共は仕事を通じ、全従業員及びその家族の幸福が成就するべく努力する。

## くぼかわ病院 基本方針

### ● 急性期医療および専門医療の充実

24時間体制で救急患者を受け入れ、先端の医療を提供します。

### ● リハビリテーションの充実

早期より総合的なリハビリテーションを実施し、在宅への復帰をサポートします。

### ● 在宅医療の充実

在宅関連機関との連携を強化し、総合的な在宅医療を提供します。

### ● 予防医学の充実

生活習慣病を中心とした予防医学の重要性を広く啓蒙し、また人間ドックを通じて日常の健康管理にも貢献します。

### ● 患者様サービスの向上

患者様の権利を尊重し、患者様中心のサービスを提供します。

### ● 医療の連携

地域の医療機関及び行政機関との連携を密に地域医療・保険・福祉に貢献します。

### ● 職員教育の充実

医療の進歩に即した技術の取得・向上を目指せる環境を提供し、医療の質の向上に努めます。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	濱田	中谷	中谷	中谷	濱田	
	午後	中谷	濱田	中谷	濱田	中谷	
内科(1診)	午前	高知大学医学部	大阪医科大	森澤		大阪医科大	
	午後	高知大学医学部		大阪医科大	大阪医科大		
内科(2診)	午前	大阪医科大	近澤	山田	森澤	大阪医科大	
	午後	大阪医科大		山田	森澤		
内科(3診)	午前	近澤				近澤	
	午後				近澤		
肝臓専門外来	午前	大西				大西	
	午後						
循環器科	午前		高知大学医学部		第1・2 高知大学医学部		高知大学医学部
	午後					高知大学医学部	
整形外科(1診)	午前	小松	小松	橋田	川添(不定期)	小松	橋田
	午後						
整形外科(2診)	午前	谷	川添	川添	谷	川添	
	午後						
整形外科(3診)	午前	木田			木田		木田(不定期)
	午後						
脳神経外科	午前	斉藤				斉藤	
	午後		斉藤		斉藤		
乳腺専門外来	午前						
	午後					杉本(月2回)	
泌尿器科	午前	山崎	井上(予約のみ)	井上(予約のみ)	井上	山崎	山崎(第1・3・5)
	午後	山崎	井上・高知大学医学部	井上			
麻酔科 (ベインクリニック)	午前	近井		近井	近井	近井	
	午後	【手術】	【手術】	【手術】	【手術】	【手術】	
眼科	午前		高知大学医学部	高知大学医学部	高知大学医学部		第1 中山
	午後	中山(月2回)	高知大学医学部	高知大学医学部	高知大学医学部		
皮膚科	午前	志賀	志賀	志賀	志賀	志賀	高知大学医学部
	午後	志賀	【手術】	志賀		志賀	高知大学医学部
耳鼻科	午前			高知大学医学部		高知大学医学部	
	午後			高知大学医学部		高知大学医学部	
産婦人科	午前	高知大学医学部					第1・3 高知大学医学部
	午後						
リハビリ科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

### \* 眼科診察時間

- 午前 9:00 ~ 午後 4:00 ※月曜日 午後 1:00 ~ 午後 4:00
- 人数制限があります。 受付/午後 3:00 まで
- 月曜日の診察日は、月 2 回ですが不定期なので確認をお願いします。
- 第 1 土曜日は午前 9:30 ~ 診察開始です。

### \* 皮膚科診察時間

- 月・水・金 午前 9:30 ~ 午後 4:30  
受付/午前 11:30 まで 午後 4:00 まで
- 火・木 午前 9:30 ~ 午後 12:30 ※午後は問い合わせになります。  
受付/午前 11:00 まで
- 土曜日 午前 9:30 ~ 午後 4:00  
受付/午後 3:00 まで 受付人数/30 人まで

### \* 耳鼻科診察時間

- 午前 9:00 ~ 午後 4:00 受付/午後 3:00 まで

### \* 循環器内科・神経内科

- 予約の方のみの診察となります
- 神経内科は毎月 1 回土曜日に診察を行っています

### \* 産婦人科

- 毎週月曜日は午前 11:30 までの受付
- 第 1・3 土曜日は午前 11:00 までの受付

### \* 肝臓専門外来

- 午前 9:30 ~ 診療となります

### \* リハビリ科

- 月~金 午前 9:00 ~ 10:00 午後 3:30 ~ 4:00

### \* 整形外科

- 木曜日の川添先生の診察は不定期なので確認をお願いします
- 土曜日の木田先生の診察は不定期なので確認をお願いします
- 人数制限があります

※全ての診療科の受け付け開始時間は午前 7:30 からになります。  
 ※下記以外の診療時間については午前 9:00 ~ 12:00  
 午後 2:00 ~ 5:00 となります  
 ※ご不明な点は医事課までお問い合わせ下さい。