

# うぐいす



TAKE FREE  
ご自由に  
お持ちください

## 新年を迎えて

千厩病院長 下沖 収

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

今年も雪のない暖かいお正月となりました。ここ数年、平地での積雪量が減少しているのは地球温暖化の現れでしょうか？ともあれ穏やかな新年を迎えられたことに感謝したいと思います。

昨年も診療体制充実へ向けてのさまざまな取組を行って参りました。一つ目は、医師不足であっても地域の医療ニーズに可能な限りお応えするための診療科名の変更です。総合診療科が総合診療内科に、外科が総合診療外科へと変わりました。昔の内科、外科と変わらないのではと思われるかもしれませんが、患者さんを1人の人間として総合的に診る、継続的に診る、病院から生活に戻るまで包括的に診るという意識を高めるために「総合診療」を冠した診療科名としました。2009年に設置した総合診療科では、元より幅広い患者さんを受入れておりますが、昨年は例年以上の入院患者さんを受け入れました。総合診療外科においても入院対象疾患も幅広くなり、患者数も増加しました。二つ目は地域包括ケア病床の設置と許可病床数の適正化です。地域包括ケア病棟（床）は、①高度急性期病院からの受入れ、②在宅や介護施設等の急病患者さんの受入れ、そして③在宅復帰への支援を目的とした病床です。在宅復帰が最大の目標になりますので、患者さんによってはリハビリテーションを行い、多職種チームによる生活復帰支援を行います。昨年10月から4階病棟の27床で運用しております。併せて全体として許可病床188床、稼働病床161床であったものを、許可病床・稼働病床とも148床へと減床しました。2人部屋を個室にし、4人部屋はゆとり運用をすることで入院患者さんのアメニティを向上させる事が目的です。加えて職員の適正配置と効率的病棟運用を図りました。三つ目が電子カルテ導入です。電子カルテは医療情報の一元化、業務の効率化、医療安全向上の他、非常に有用なツールです。千厩病院では、いよいよ今年2月13日に電子カルテに移行します。そして、最大の努力を継続していることに医師確保があります。昨年は残念ながら常勤医数増はかないませんでした。が、総合診療内科への臨時医師確保、各科外来の応援診療の継続、特にも元太陽眼科の稲葉先生の応援により眼科診療が充実しました。また、初期研修医の地域医療研修は16名と昨年を上回りました。今年も常勤医増加、応援医師の充実を目指して引き続き努力を重ねて参りたいと思います。

昨日（1/5）、千厩町新年祝賀会に出席し、千厩は町民の皆さんが地域作りに活発に取り組んでいる町だということをあらためて実感して参りました。当院に対してもボランティアの皆様による環境整備や慰問、医局サポートなど惜しみないご協力とご支援をいただいております。職員への新年挨拶の中で、「変わらなくてはいけないこと」と、「変わってはいけないこと」のお話をさせていただきます。2025年問題といわれる医療介護提供体制の劇的な変化への対応は待ったなしと言えます。一方で千厩病院は、地域の皆さんのための病院であり、地域の皆さんに信頼される病院であることは変わっては

### 本誌の内容

- 1 P 新年を迎えて 下沖収 院長
- 2 P トピックス
- 3 P 部門紹介（退院支援部門）地域医療懇談会開催のお知らせ
- 4 P 減塩特集（栄養管理科）

いけません。そのための努力を職員一同、今年も力を合わせて続けて参ります。地域の皆様には、「千厩病院は自分たちの病院」とお考えいただき、引き続きご理解とご支援を宜しくお願いいたします。

今年、丁酉（ひのととり）年はどのような年になるでしょうか？災害のない穏やかな日々の中で、皆様が安心して生活できる地域作りがさらに進んで行くことを期待しております。最後になりますが、皆様とご家族にとって健康で実り多い1年になることを祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

## トピックス

### 花と風を愛でる会



平成28年9月27日（火）15時より当院中庭で職場環境改善委員会主催の「花と風を愛でる会」が開催されました。今回で9回目となるこの会は、日頃、院内の花壇を整備していただいている、地域のボランティアの皆さんへの感謝と入院患者さん・ご家族と職員の親睦を兼ねて行われています。

この日は曇り空でしたが、入院患者さんも含め約60名の参加をいただき栄養管理科の協力得て、委託業者からの芋羊羹を手作りして頂き、いちごと抹茶のロールケーキとお茶、コーヒー等をいただきながら、またボランティアの皆さんのご提案で「見上げてごらん夜の星を」などを皆さんで歌って楽しいひと時を過ごしました。

### ロビーコンサート

平成28年10月4日（火）15時より、当院ボランティア「朝顔のたね～千厩病院を守り隊～」プレゼンツで尺八演奏者のブルース・ヒューバーナーさんのロビーコンサートが開催されました。ブルースさんの当院訪問は2012年11月と今回で2回目となります。

カリフォルニア州サンタモニカ出身ですが、日本在日27年とのことで、巧みな日本語とユーモアたっぷりの話術で、演奏の曲と曲の間、皆さんを和ませていました。

会場設営は「朝顔のたね」の皆さんで飾られ、雰囲気のある中で、「荒城の月」などを聴きながら、会場にいる皆さんはゆったりとした時間を楽しみました。

### 朝顔のたねプレゼンツ



### 院内文化祭



平成28年10月25日（火）から27日（木）の3日間、当院1階待合ホール付近で院内文化祭を開催しました。

職場環境改善委員会主催で行われ、癒しの空間として、患者さん、ご家族、職員等の作品がたくさん展示されました。どれもみな、力作揃いで、外来診療の待ち時間や入院患者さん、ご家族など足を止めてご覧になっていました。

### 小羊幼稚園収穫祭慰問

平成28年11月17日（木）13時より千厩町にある小羊幼稚園の園児の皆さんがお遊戯と歌を患者さん・職員に披露してくださいました。最後に会場にいらした皆さんへ「収穫祭」の作物とお手紙を園児の皆さんから頂き、たくさんの元気をいただきました。



### 院内クリスマスコンサート

平成28年12月21日（水）15時より当院1階待合ホールで「院内クリスマスコンサート」が開催されました。今回は千厩の「ハンドベルの会」と前回から2度目の「千厩ゴールド合唱団」の皆さんにご出演頂きました。コンサートはサンタに装った野崎診療放射線技師長の司会で始まり、「ハンドベルの会」の『きらきら星』や



『きよしこの夜』などきれいな音色に癒されました。「千厩ゴールド合唱団」からは4曲を披露していただき最後の曲、『スキー』を会場の皆さんで合唱し楽しい時間を過ごしました。



# 退院支援部門の紹介をします

## 部門紹介

### 退院支援部門は

退院の準備が適切で円滑に行なえるよう、地域との連携を踏まえ必要な指導内容や環境整備を進められるように支援・調整の手伝いをする部門になります。

医療社会事業士(2名)退院支援看護師(1名)と協働して在宅療養のサポート・医療制度・経済面の相談・転院等の支援を行なっています。



### 千厩病院での退院へ向けての支援は

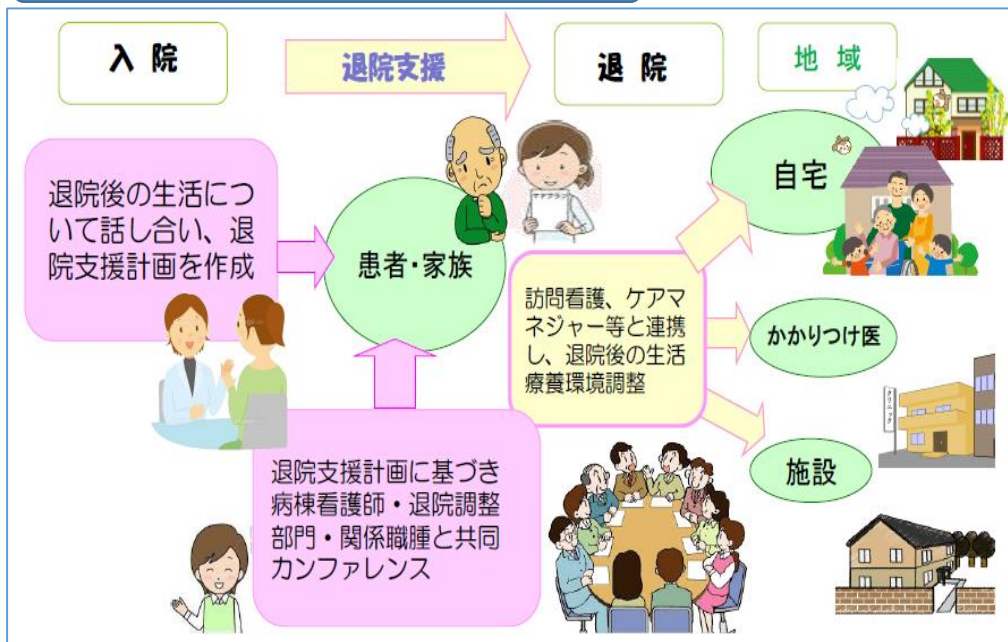


病棟看護師が入院してきた時点から、退院の事を考え、計画を立て支援させていただいています。

病棟看護師と退院調整部門(医療社会事業士・退院支援看護師)とが情報を共有し退院の準備が適切に円滑に行なえるよう入院後早期から話し合いを行ない、いろいろな職種の人と連携しながら支援できる体制を整えています。

本人・ご家族の意向を確認しながら、必要があれば、訪問看護師さんやケアマネジャーさん方と退院後の生活について相談し、環境の調整等の話し合いをしていきます。

### 退院支援について 病院では



住み慣れた自宅への退院や、生活の場所を変え施設への入所等も考えながら、かかりつけの病院や介護・福祉の方々と連携し、地域に戻れるように支援したいと思います。

心配なこと・不安なこと等ありましたら、お声をかけてください。

退院支援

主任看護師 及川 紀子

## 千厩病院地域医療懇談会の開催について

千厩病院では、平成28年度第2回千厩病院地域医療懇談会を開催いたします。

今回は「ポリファーマシー(多剤併用)による弊害をなくそう」をテーマに講演とワークショップ方式での懇談会になります。

事前申込みが必要となりますので、2月6日(月)までに地域医療福祉連携室へお申込みください。多くの方のご参加をお待ちしております。

- ★ 日 時 平成29年2月15日(水) 午後2時~4時30分
- ★ 会 場 一関市役所 千厩支所 2階大会議室
- ★ 問い合わせ 千厩病院 地域医療福祉連携室 電話 0191-53-2101(代)



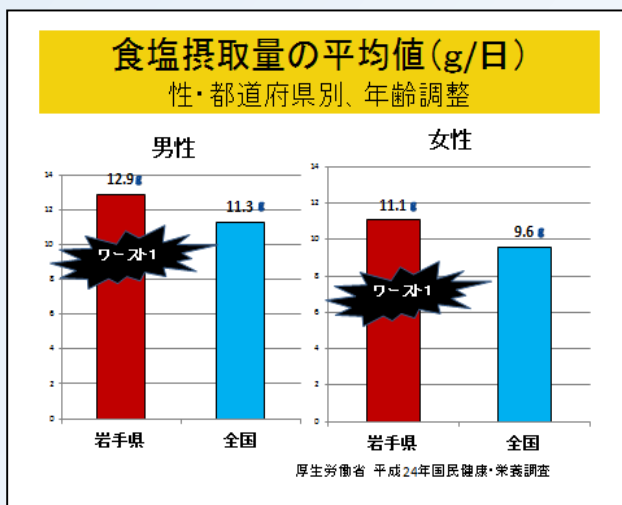
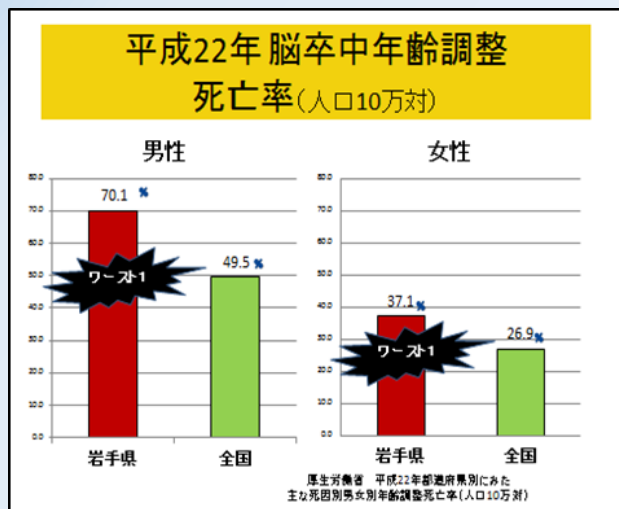
# 減塩特集

栄養管理科より

## 1. 岩手県の現状

岩手県は脳卒中による死亡と食塩摂取量が男女とも全国ワースト1です。

食塩の取り過ぎは高血圧を招き、そのままの状態が続くと血管の壁が次第に硬くもろくなり、脳卒中を引き起こす可能性が高まります。



## 2. 塩分の目標値

男性 8g未満、女性 7g未満、高血圧の人は 6g未満です。

気をつけていても意外と多くなっているのが食塩摂取量です。食塩摂取量は自覚に頼ることができないといわれています。

## 3. 食塩摂取量の把握

減塩の第一歩は、自分が取っている食塩摂取量を知ることです。

当院では特に高血圧の方を対象に、尿から推定できる**食塩摂取量の検査**を行っています。詳しくは医師にご相談ください。

## 4. 栄養相談のすすめ

3の検査で食塩摂取量が分かり、結果が過剰だった場合には、管理栄養士による**栄養相談**をおすすめしています。栄養相談では、実際の食生活に合わせて具体的なアドバイスをします。

## 5. 今日から減塩！

～みなさんも実践してみましょう～

- ◆味噌汁は具たくさんにし、1日2杯まで
- ◆漬物は小皿に盛って食べる量を決め、1日1回まで
- ◆めん類の汁は半分残す
- ◆しょうゆは直接かけずに、小皿に入れて少量をつけるようにする
- ◆加工食品は食塩が多いので、頻度を減らす

※最初は物足りなく感じても、続けているうちに定着します。  
※昆布・鰹節・しいたけなど天然食品の**だし**の旨みを生かす、**香味野菜**や**香辛料**を使う、酢や柑橘類の**酸味**を利用する、などの方法で、より美味しく減塩が可能となります。

詳しくは  
栄養相談で！



## 6. その他の減塩情報

毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です。この日は入院患者さんに減塩PR献立を提供しています。ご家庭でもより減塩を意識する日にしてください。

「すべての人びとに安らぎと希望を」

岩手県立千厩病院

〒029-0803



復興と再生へ

~Together As One~

再生への願い【若草リボン】

岩手県一関市千厩町千厩字草井沢32番地1

TEL 0191-53-2101 FAX 0191-52-3478

<http://www.senmaya-hospital.jp>

編集・発行 岩手県立千厩病院広報委員会