

# うぐいす

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ちください



～ 目次 ～

- |                                  |                  |          |
|----------------------------------|------------------|----------|
| 1 P 表紙 院内コンサート 慰問の会等 (詳しくは3P・4P) | 4 P トピックス 2      | 8 P 嚥下体操 |
| 2 P 新年を迎えて 宗像 秀樹 院長              | 5 P・6 P 感染管理室より  |          |
| 3 P トピックス 1・心臓血管外科開設の紹介          | 7 P 新ドクター紹介・出前講演 |          |

# 新年を迎えて



千厩病院長 宗像 秀樹



皆様、あけまして おめでとうございます。  
2019年、今年の干支は己亥（つちのとい）です。  
己は成長の最終段階を表し、亥は十二支の最後で、  
植物の成長の最後、種に生命を引き継いだ状態を意味  
するそうです。  
己亥は内面を充実させ、次に備える年であるそうです。

さて、当院は現在常勤医9名で診療しております。今月から3ヶ月間、岩手県立中央病院から総合診療外科に、後期研修医として鈴木有容先生が勤務されております。鈴木先生は一昨年は初期研修医として当院で2ヶ月勤務されたので今回は診察ばかりではなく、当院に地域医療研修で研修中の国際医療研究センターや県立中央病院の初期研修医に屋根瓦方式に指導をお願いしています。

当院の運営状況ですが、2013年7月に開設した回復期リハビリテーション病棟35床は、満床に近い状態になっております。しかしながら地域包括ケア病床については「在宅復帰率」、「リハビリ2単位」などの診療報酬に基準があるため、対象患者さんがある程度選択しなければならず、40～50%の病床利用率で運用しております。理学療法士・作業療法士の増員が出来ないか検討しております。

私事ですが、昨年、私は手術を受けました。そこで気が付いた事です。

1. たくさんの書類にサインしなければならない。
2. 検査にいろいろな場所に行かなければならない。
3. 待たなければならない。

自分が患者になってみると、医者に気を遣い、看護師に気を遣い、様々なパラメディカルに気を遣い、疲れました。

医療も提供する側も、提供される側も気遣いが大変です。いくらかでも、入院される患者さん、退院される患者さんが安心して入院してこられたり、退院していかれるように、入退院支援の充実を目標にしていきたいと考えています。

医療施設間や医療と介護施設間の連携はますます重要となっていきます。我々も地域医療福祉連携室のスタッフを中心に顔の見える関係の構築に努力して参ります。

当院は今年1月30・31日と二日間にわたり病院機能評価の審査を受ける予定です。職員一同、亥年にあやかかって安心な医療の提供に向け、まっすぐに突き進んで行きます。



# トピックス 1

## ふれあい慰問の会

平成30年8月27日(月)15時より1階待合ホールにて千厩町女性団体連絡協議会主催で「ふれあい交流慰問の会」が開催されました。藤野宣子会長よりご挨拶の後、軽体操、踊り、民謡、ダンスなどを披露して頂きました。また最後には宗像院長、小原副院長も会場の皆さんと一緒に千厩音頭を踊り会は終了しました。

ご覧になった患者さんからは「とても良かった。病院で皆さんの踊りなどを見れるとは、とてもうれしかった。」との感想が寄せられました。

## 花と風を愛でる会

平成30年9月25日(火)15時より当院で福利厚生委員会主催の「花と風を愛でる会」が開催されました。今回で11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職員との親睦を兼ねて行われています。

この日は雨模様でしたので外来待合から中庭の様子を愛でることにしました。今回、入院患者さんは参加できませんでしたが、職員含め約40名の参加をいただき委員会で用意したゼリー、ケーキ、羊羹、お茶やコーヒー等をいただきながら、日頃の各ボランティアの活動などを報告いただき、皆さんで楽しいひと時を過ごしました。



## 院内文化祭

平成30年10月24日(水)から26日(金)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。

福利厚生委員会主催で行われ、癒しの空間として、患者さん、ご家族、職員等の作品が展示されました。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。来年も開催するときには皆さんの作品をお待ちしております。



## 心臓血管外科外来が始まりました

### 心臓血管外科外来開設のお知らせ

平成30年10月より心臓血管外科外来を新設し、岩手医科大学附属病院 循環器医療センター 心臓血管外科学講座から応援診療で満永 義乃(みつなが よしの)医師による心臓血管外科の診療を行っております。

主に心臓の弁の手術後の患者さんや下肢静脈瘤の患者さんの診療を行っております。「足の血管が浮き出る」「足がつりやすい」といった症状は下肢静脈瘤によるものかもしれません。完全予約制となりますので診療を希望される方は循環器内科窓口看護師までお声かけください。



～私達が担当します～

- 診療日：第1・3・5 金曜日 完全予約制
- 受付時間：午前8時30分～11時30分
- 診療場所：循環器内科外来

## 朝顔のたねプレゼント

## 院内ロビーコンサート

平成30年11月5日(月)12時より、当院ボランティア「朝顔のたね千厩病院を守り隊～」プレゼントで「Aeolian Duo」の三人のロビーコンサートが開催されました。

尺八演奏者のブルース・ヒューバーナーさんは当院訪問は今回で3回目となりギター奏者の諏訪光風さん、打楽器奏者(パーカッション)のトッド・アイスラーさんは初めての訪問となります。

秋や自然をテーマにした楽曲を披露して、入院患者さんや職員ら約80人を和ませていました。会場にいる皆さんはうっとり聞き入り、ゆったりとした時間を楽しみました。



## 小羊幼稚園収穫祭慰問

平成30年11月15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30年12月12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。

前回から3度目の千厩「ハンドベルの会」と4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。看護科・佐藤正子外来看護師長の司会で始まり、ハンドベルの演奏や合唱団の歌声に合わせて患者さんにも一緒に口ずさむなどして、和やかな雰囲気でした。今回は看護科から当院看護師藤井真也さんがキーボードの引き語り「糸」を披露して会場を楽しませてくれました。

「千厩ゴールド合唱団」からは当院の宗像院長も加わり、5曲を披露していただき、最後の曲「しあわせなら手をたたこう」を会場の皆さんで歌い楽しい時間を過ごしました。



## 患者さん用図書コーナーが整いました

患者さん用図書コーナーが設置されました。

場所は1階待合ホール「休憩スペース」前、テレビの下になります。

当院職員から寄贈された図書です。

皆さんの待ち時間等にご活用いただきたいと思います。



# 咳エチケットと手洗いでインフルエンザ予防を！！

岩手県も平成30年12月19日にインフルエンザの流行期に入りました。  
インフルエンザは、咳やくしゃみ等により感染が広がっていきます。  
そこで、感染の拡大を防ぐため咳エチケットと手指衛生について紹介します。



Part1は正しいマスクの着用方法でした

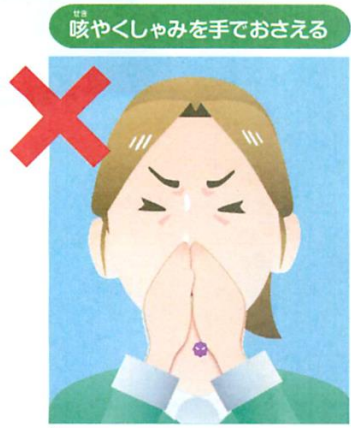
## 正しいマスクの着用方法



## 咳エチケットとは？

- ① 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせましょう！
- ② ティッシュなどで、鼻や口を覆いましょう！
- ③ 風邪症状（咳やくしゃみが出ている間）の時は、マスクの着用が推奨されています！

## ⚠️ 咳エチケット違反していませんか？



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

## 3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



① マスクを着用する（口・鼻を覆う）  
鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
ティッシュ：使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。  
ハンカチ：使ったらなるべく早く洗いましょう。



③ 袖で口・鼻を覆う  
マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

## 手指衛生とは？

流水と石鹸による手洗いと、アルコール消毒剤による消毒を含んだ総称のことです。  
インフルエンザはアルコール消毒が有効なので、外出後や食事の前など行うと効果的です。

できていますか？ **衛生的な手洗い**

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手に取り
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

## 【手洗い】

### 《 POINT 》

- 両手全体を水で濡らし  
石鹸で手全体をよく洗う  
(10秒以上、出来れば  
30秒かけて丁寧に)

詳しくはこちらに・・・

咳エチケット解説 厚生労働省 咳エチケット

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



ひと、暮らし、みらいのために  
厚生労働省  
© 神山創・講談社 / 「進撃の巨人」製作委員会

## 【アルコール消毒】

### 《 POINT 》

- 手に汚れが無いことを確認  
15秒以上かけて擦りこんでください。

- 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。
- 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 次に手のひらによくすりこみます。
- 手の甲にもすりこんでください。
- 指の間にもすりこみます。
- 親指にもすりこみます。
- 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

こまめに手を洗うことで病原体が拡がらないようにすることができます。  
手洗いで感染症予防をしましょう！

感染管理室 感染認定看護師 石川泰洋

よろしく  
お願いま  
す

## 新任医師の紹介

鈴木 有容 (すずき ゆうよう) 医師

県立中央病院 呼吸器センター所属  
呼吸器外科医師  
当院所属期間：2019年1月～3月  
当院診療科：総合診療外科



— 平成30年11月20日の出前講演の内容です。皆さんもどうぞご参考にしてください。 —

**「いつまでも おいしく食べて 元気で長生き！」**

**～嚥下体操で飲み込む力を維持しよう～**

**摂食嚥下障害認定看護師 主任看護師 大下 恵**

加齢と共に食べ物を噛んだり飲み込んだりする機能の低下や、むせたりする身体的機能の変化が現れてきます。

厚生労働省の調査では、2011年から肺炎は脳血管疾患に代わって死因第3位に浮上し、65歳を超えると肺炎による死亡率は急激に上昇すると言われています。様々な肺炎があるうち誤嚥性肺炎は3割程度を占め、高齢者になると肺炎による入院の70%以上は誤嚥性肺炎との結果が出ています。

誤嚥性肺炎とは、食べ物等が誤って気管内に入ったものを自力で咳き込んで出すことができないなど、免疫力が低下していると起こしやすい肺炎の一つです。脳血管疾患や呼吸器疾患など様々な疾病や認知症が加わるとその危険性はさらに高くなり、致命的となる場合もあります。

誤嚥性肺炎の予防方法として、お口の中をきれいに保つこと、食べる姿勢や食事の形態、食べる早さなどを工夫すること、飲み込む機能のトレーニング（嚥下体操）を行うこと等があります。今回は飲み込む機能のトレーニングについてご紹介します。ラジオ体操や身体の運動をする前に行う準備運動と同じで、食事を食べるために使う機能（ゴクンと飲み込む力や舌を動かす力、噛む力など）の準備運動です。食べるときに使う筋肉の軽い運動等を行うことで、食べにくさを解消できることがあります。今は自覚がなくても、今後のために今から習慣付けておくことも飲み込む機能を維持するためには良いことです。食前でなくても構いません。いつ実施してもいいですので、毎日継続することが理想です。

また、よく喋り、よく笑い、よく歌う！ことで嚥下体操の代わりになると言われています。気軽に日常生活の中に取り入れて『いつまでも、美味しく食べて、元気で長生き』していただきたいと思います。

(8ページに嚥下体操の図があります。)



意義 / 頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



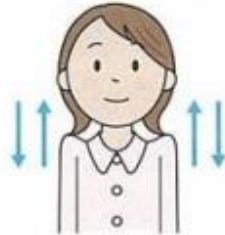
b 首を回す



c 首を倒す



d 肩を上げ下げする

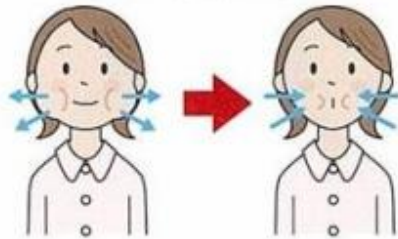


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパパ ララララ  
カカカカと  
ゆっくり  
言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)



お知らせとお願い

只今、全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。

当院では入院患者さんをインフルエンザ感染から守るため、病棟内の立入りをお断りしております。

皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

千厩病院長

「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

編集・発行 岩手県立千厩病院広報委員会

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

Email: [EA1012@pref.iwate.jp](mailto:EA1012@pref.iwate.jp)