

館林厚生病院だより 2015.8.10

りれいと



vol. 55

理念

信頼、安心 すべては、患者さんのために

基本方針

1. 常に医療資源を効率的に利用し、医療の質と経済性の調和をめざす
2. チーム医療に取り組み、安全な医療と快適な療養環境を提供する
3. 地域医師と共助し、住民の健康を支える病院となる

HP <http://www.tatebayashikoseibyoin.jp/>

新しい医師のご紹介 ～内科～

平成 27 年 4 月から館林厚生病院内科、内分泌・糖尿病内科に赴任しました伴野潤一と申します。

私は平成 17 年に群馬大学を卒業し、群馬大学医学部附属病院で初期研修を行いました。その後、群馬県立心臓血管センターで循環器内科の研修を、朝日生命成人病研究所丸の内病院で糖尿病研修を行いました。平成 23 年からは再び群馬県立心臓血管センターへ赴任し、本年 3 月まで循環器内科、糖尿病両部門の診療を行ってまいりました。

館林厚生病院に赴任してからまだ短い期間ながら多くの患者さんの診療にあたり、日々勉強させていただいております。私の専門領域である糖尿病診療につきましては、近年の治療の進歩が目覚ましく、患者さんにとって有益となっている一方、治療が複雑化し、より専門性の高い医療が求められております。専門外来のみならず、教育入院、糖尿病教室、スタッフ勉強会、研究発表なども積極的に行い、患者さん、スタッフと共に成長できればよいと考えております。



内科医長 兼
内分泌・糖尿病内科医長
伴野 潤一

邑楽、館林地区の医療連携においても充実した糖尿病診療を提供し、役割が果たせるよう努めてまいります。

「信頼、安心、すべては患者さんのために」館林厚生病院の基本理念に沿った医療を提供できるよう頑張ります。皆様どうぞよろしくお願いいたします。



看護師日記



今回は当院の皮膚・排泄ケア認定看護師、井上 美月さんに話を聞きました。

皆さん、はじめまして。私は当院で皮膚・排泄ケア認定看護師として勤務しております、井上と申します。

皮膚・排泄認定看護師(WOCN)とは、創傷ケア、ストーマケア、失禁ケアについて専門の教育を受けた看護師です。具体的には、褥瘡(床ずれ)や手術の傷がきれいに早く治るためのお手伝いや、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)をもつ方がより快適に日常生活を送れるように、相談の窓口となっています。また失禁(尿もれ・便もれ)には、生活の質を落とすような症状もあるため、ケアの方法や日常生活のちょっとしたコツのご紹介まで、患者さんやご家族の在宅支援に関わることもあります。

認定看護師資格取得前までは、病棟看護師の1人としてストーマ外来を担当していました。ストーマをもつ患者さんとの関わりでは病状と向かい合い、社会復帰される患者さんの姿に、いつも勇気を頂いております。そして自分自身も成長させて頂けることに感謝しております。その中で失禁やストーマのある生活に悩んでいらっしゃる患者さんの力になりたいという気持ちが強くなり、認定看護師資格の取得を決意しました。

現在は病棟での活動にとどまらず、毎週月曜日と金曜日に看護師外来(WOCケア外来)を担当しております。そこで患者さんのケアを行ったり、日常生活の困りごとの相談にのらせて頂いたりしています。私は院内にとどまらず、地域の皆さんに貢献できる認定看護師であることが目標です。患者さんだけでなく、地域で活躍される医療従事者の皆さんのお力にもなりたいと思っております。ストーマケアについては介護職の実施が可能となりましたので、介護職向けの研修も行っていきたいと考えております。ぜひご活用頂ければと思います。また、在宅でお困りになっているケア等についても、お気軽にご相談いただければと思います。

今後も地域の皆さんのお力になれるように頑張ります。お困りごとがあればぜひ一度外来にご相談にいらして下さい。



皮膚・排泄ケア認定看護師 井上美月

ストーマ外来は診療科を受診後、予約することができます。

まずは、かかりつけ医の紹介状(診療情報提供書)をお持ちいただき、外科・皮膚科等を受診してください。

火災避難訓練を実施しました

館林厚生病院では、平成27年5月26日(火)に、夜間を想定した火災避難訓練を行いました。夜間ということで少数勤務者による火災発見から通報、初期消火、および避難を、実際に火災が発生したものと想定して行いました。

訓練では新棟3階の栄養室から出火したという想定で、出火直上階である4階から7階までの入院患者さんを迅速に避難誘導することに重点を置き実施しました。各病棟に模擬患者役を配置して、徒歩での避難が可能な模擬患者は非常階段や避難用滑り台を使用し、歩行が困難な模擬患者の場合はエア・ストレッチャーを使用して非常階段から避難をしました。

患者さんの安全確保を最優先に行動しながらも、迅速な避難誘導を行うということの重要性を改めて認識することができました。

今回は新病棟での火災訓練であり、いくつかの反省点が見えたので、それらをふまえて改めて消防計画の見直しを行い、有事の際に備えたいと思います。



エア・ストレッチャーを準備する様子



模擬入院患者を避難させる様子



消火訓練の様子



放水訓練の様子

『老いは足から』～膝の痛い方に朗報です～

高齢者が要支援になる原因の1位、また要介護になる原因の第4位が関節疾患(厚生労働省統計、平成19年)であり、中でも変形性膝関節症(以下、膝関節症)と診断されている方は全国で2,500万人超(リウマチ性の関節症を除く)ともいわれています。多くは左右どちらか一方の痛みで始まりますが、それをかばって徐々に反対側も痛くなり、結局、両側とも膝関節症を患ってしまう方が多い印象です。

命を脅かす疾患ではありませんので、ガマンし過ぎてどんどん進行させてしまう方も多く見かけます。効率良く歩けなくなると、転んだり、運動量が減ったり、気持ちが滅入ったり、そしてさらに痛みが拍車を掛けます。やはり人間は動くこと(頭も、体も)が一番だと思っています。

今回は、膝の周りの筋肉を鍛える運動の紹介です。適度に行えば膝まわりの硬くなってしまった筋肉もほぐれて、痛みも軽くなり、脚が軽く感じるかもしれません。膝を曲げ伸ばしできる(特に伸ばすほう)ことも、膝関節症では重要です。

【運動方法】

- ① バスタオルを準備して、5回畳みます(かなり厚くなります)
- ② 背もたれのある椅子に、深めに腰掛けます(寄り掛かってOK)
- ③ ひざの間にタオルを挟みます
- ④ タオルを挟んだまま、両方のひざを完全に伸ばす(息を止めてはいけません)
- ⑤ 足首の上げ下げをゆっくり10回(ひざが曲がらないよう注意)
- ⑥ ひざを曲げて足を降ろします(少し休憩)
- ⑦ 休んで疲れが取れたら、④に戻ります

④～⑥の運動を筋力や痛みと相談しながら10回～20回ほど続けてみてください



※ 1日に2～3回、毎日続けることが大事です

※ 息が止まってしまう方は、充分休憩を挟むか、声を出して回数を数えると良いでしょう

※ 万が一、痛みが強くなるようならば中止してください

編集後記

今年も「日本一暑い館林」をテレビで見ると季節になりました。

熱中症予防を心がけて、この暑さを乗り切りましょう！！



担当 T

発行：館林厚生病院
(広報・年報委員会)

〒374-8533

群馬県館林市成島町262番地の1

TEL 0276-72-3140(代)

FAX 0276-72-5445

