2022年 No. 10





寅のだるまさん"



のでよろしくお願い

たします。

これからも信頼できる病院であるために、

職員一

同、

努力を続けます

出発時はマスクを着けています



金沢マラソン、皆様もどうですか?

きたように思えます。 り、まだまだ油断はできないものの、長かったトンネルの出口が見えて しょうか。 あけましておめでとうございます。 国内の新型コロナウイルス感染は落ち着いた状況とな 皆様はこの年末年始はどのように過ごされたで

用いただきました。 昨年は、骨密度測定器を精度の高い機器に更新し、 骨密度は個人差が大きく、 骨粗鬆症の進行は生活の 多くの方々にご利

ため、 も揃いつつあります。 維持に大きな支障をもたらします。運動は骨の健康だけでなく、 が来ると思われますので、 たことから制限を大きく緩和することができました。 の予防にも大切ですので、今年は気持ちよく運動ができる一年になって るさを感じることができる年になると信じます。 に致します。二年を経て、 ほしいと思います。(私はマラソンに取り組んでいます。 病院は感染症の広がりに応じ、感染対策を強化することが求められ 厳しい面会制限を行ってきました。十二月には感染者数が減少し マスクを外すことは難しいかもしれませんが、 随時、 ウイルスへの対応方法はほぼわかり、治療薬 状況を判断し、 適切な対応をとるよう しかし、今後も波 明

終末期ケアフォーラムが開催されました

在宅における「いのちのケア」~誰もが最期まで自分らしく生きるために~

令和3年11月6日、宝達志水町役場をメイン会場に、事業所や自宅とオンラインで結んだハイブリッド方式で開催されました。参加者は会場が82名、オンラインが25名と合計107名でした。

町地域包括支援センター中川センター長による「町の在宅医療・介護連携推進事業の取り組みについて」の報告のあと、当院西澤院長が「在宅医療でできること」と題し、在宅で行うことができる医療処置や疼痛緩和治療の実際を症例をもとに説明しました。



講座のあとに、「本人の生きる希望を支えた終末期支援」と題し、パネルディスカッションが行われました。 松沼医院の松沼院長が座長を務め、西澤院長、町社会福祉協議会の千葉介護支援専門員、訪問看護ステーションあわらの宮田主任看護師がそれぞれの介入を発表しました。



▲西澤院長による講座

在宅での終末期ケアは本人や家族にとって様々な不安が伴います。「本人の思いを尊重したいが、支えることができるのか」という不安に対し、多職種が情報を共有し、いろいろな視点から課題に取り組むことで「本人の生きる希望」を支えようと取り組んだ事例を知ることは、「自分のこととして、家族のこととして」考える時間を持つ機会となったと思います。会場には、在宅で治療を行っている方や自宅で家族を看取った方の姿も見られました。また、亡くなったあとのグリーフケアについての質問など終末期ケアに対する関心が高まっていることが感じられるフォーラムとなりました。

消防訓練を実施しました

令和3年10月28日に消防訓練を実施しました。今年度は主に新規採用者に向けての訓練とし、通報訓練や消火器の使い方の確認、院内の消火設備の確認などを行い、活発な意見交換を行いました。

今後も職員一人ひとりの防災や防火 に対する意識向上と日々の安全確保に 努めていきます。



院内の消防設備を確認している様子

診療台が新しくなりました

歯科□腔外科で長年使用してきた診療台2台を更 新しました。

新しい診療台は、患者さんの乗り降りや洗口などの負担軽減を考えた台になっています。従来より座面が低く乗り降りがしやすくなり、うがいの受け皿が回転することにより楽な姿勢でうがいができます。

また、診療テーブルの可動範囲が広がり、車椅子 に乗ったまま診察ができるようになりました。



研修医・看護実習生の受け入れをしました

昨年6月から12月にかけて金沢医科大学病院より研修医5名、11月には石川県立看護大学より学生18名の受け入れを行いました。研修を終えての感想をいただきましたので紹介します。

◆地域医療研修を終えて

金沢医科大学病院 初期臨床研修医2年目 畠中 千枝 (研修日:11月8日~12月5日)



今回、地域医療研修として11月8日からの4週間、宝達志水病院で急性期から慢性期、そしてその後の医療について勉強させていただきました。

期間中は内科研修医として、入院中の患者様の診療を中心に、救急対応、特別養護老人ホーム宝達苑の回診の見学、訪問診療の見学をさせていただきました。病棟研修では一般病棟に加え療養病棟もみさせていただき、特に療養病棟に入院している患者様へは治療だけでなく、自宅退院の困難な場合の退院先の選定や介護サービスの情報提供などの、特に高齢・独居の患者様へのその後の生活にも配慮した医療の在り方を学ぶことができました。研修病院の金沢医科大学病院では急性期医療に触れる機会が多く、今回特養回診や訪問診療でその後の医療に触れられたことはとても貴重な経験となりました。

最後になりましたが、4週間という短い間、研修病院では経験できない事を多く経験させていただき ありがとうございました。本研修の経験を糧にさらに精進していきたいと思います。

◆町立宝達志水病院における看護学実習での学び

石川県立看護大学1年 山崎 瑛仁(実習日:11月16. 18日)

私は石川県立看護大学に入学後、初めての医療施設における実習に臨みました。この実習では、看護に必要なアセスメントの視点や方法だけでなく、看護職に必要な専門的な技術、倫理的な態度についても学びを深めることができました。実習前には講義や自己学習により、学びたい内容を考えていましたが、それ以上に観察する点や気づきが多くありました。また、現場での体験は座学での画一的な学習にはない患者個々に対する看護の実際を肌で感じることができました。この実習を通して、一つひとつのアセスメントがその人自身だけではなく、ご家族等周囲の人に及ぼす影響や非言語情報から細やかに人の心の変化を読みとることについても実感できました。今後はこの実習で明確になった自身に必要な知識、スキル等を身につけていきたいと思います。最後に実習では温かくご指導頂きました総看護師長様、指導者やスタッフの皆様に感謝いたします。







医師や薬剤師からの説明を聞く様子

食事介助の様子を見学

看護実習では、11月15日に18名全員でオンラインによる施設オリエンテーションを行いました。翌日からは感染対策をとり2つのグループに分かれ、2日間ずつの実習を行いました。メモをとりながら熱心に実習を受けている姿がとても印象的でした。今回の学びを活かし、それぞれの夢に向かって頑張ってください!



 \supset \square

0767 0767

29

お正月明け、食べ過ぎた身体をリセットしましょう

年末年始は食べ過ぎてしまい、栄養が偏りがち。お正月に太ってしまった!という人も少なくないのではな いでしょうか。

おせち料理に欠かせない定番の食材には、無病息災の願いや縁起担ぎとしてそれぞれ意味があります。また、 昔はお正月に火や水を使うことは縁起が良くないとされ、旧年のうちに用意しておき、お正月は主婦(夫)が 台所仕事を休めるようにおせち料理を作り置く、という目的もあります。

★おせち料理は野菜不足、糖質・塩分過多になってしまいがち

- ・おせち料理の定番食材には、「野菜」が少ないことが分かります。
- ・作り置きであるために、味付けを濃くすることが多く、食塩過多・糖分過多になって しまいます。
- ・お雑煮やぜんざいなど、お餅を食べる機会が増えます。 お餅はご飯と比べると約1.4倍エネルギーが高く、同じ量を食べても摂取エネルギーが多くなってしまいます。

★食べ過ぎた身体をリセット!

食べ過ぎた身体には、お粥や雑炊などの消化の良い糖質と、脂質の少ないたんぱく質 (特に豆腐などの植物性)を中心とした食事をすることがおすすめです。

また、お正月に溜め込んだ腸内の余分な脂質を落とすため、食物繊維や水分(水またはお茶) を積極的に摂りましょう。水分補給をこまめにすることで、空腹感を和らげ、排泄や代謝を促 す効果があります。水は常温で、お茶は温かくして飲むことで、お正月の疲れた胃腸を休ませ ることができます。



★運動も忘れずに!

「寝正月」になりがちですので、筋力低下防止のためにも散歩やストレッチ、家の片付け、畑仕事などを積 極的に行いましょう。

宝達志水病院 外来診療体制

令和4年1月現在

科・診察	開始眼	間/曜日	月	火	水	木	金	±
内 科	午前	8:30~	西澤	上野	西澤	京井	上野	(第2、4) 西澤
			石田	京井	尾山	呼吸器·長内(9:00~)	循環器·高村 (9:00 ~)	(第4、5)石田
				石田	(第1、3) 神経内科 平野(9:00~)	(第2)神経内科 上田(9:00~)		(第2、5)上野
	午前	新患/検診/救急	新患/検診/救急(上野)	新患/検診/救急(西澤)	新患/検診/救急(上野)	新患/検診/救急(西澤)	新患/検診/救急(石田)	
	午後	2:00~	京井	上野	石田		西澤	
				西澤 (1:30~2:30禁煙外来)				
皮膚科	午前	木9:00~				小野 (9:00~)		
	午後	月 2:00~ 木 3:00~	清水 (2:00~)			小野 (3:00~)		
外 科	午前	8:30~	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	消化器·高村(9:00~)	菅谷
	午後	2:30~	菅谷	菅谷	*(手術予定)	菅谷	(第2、3、5) 菅谷	
整形外科	午前	8:30~	森川	森川	森川	森川	森川	森川
	午後	1:30 ~ 2:30 ~	市堰 (1:30~) 森川 (2:30~)	*(手術予定)	*(手術予定)		市堰 (1:30~) 森川 (2:30~)	
眼 科	午後	2:15~	山⊞				清水	
歯科□腔外科	午前	8:30 ~ 9:30 ~	篠島 (9:30~)		伊藤 (8:30~)		小林 (8:30~)	
	午後	1:30~	篠島		伊藤			

○ 日曜、祝日、第1、第3土曜日は休診です。急患、その他やむをえない時は、この限りではありません。

*手術がない日は、診療を行います。

〇 受付時間 土曜日 (第2、4、5) ○ 歯科口腔外科は予約制です。

午前8時15分~11時30分 月曜日~ 金曜日 午後1時~4時30分 午前8時15分~11時30分

<u>町立宝達志水病院ホームページ</u> https://www.hodatsushimizu-hp.jp/

検索