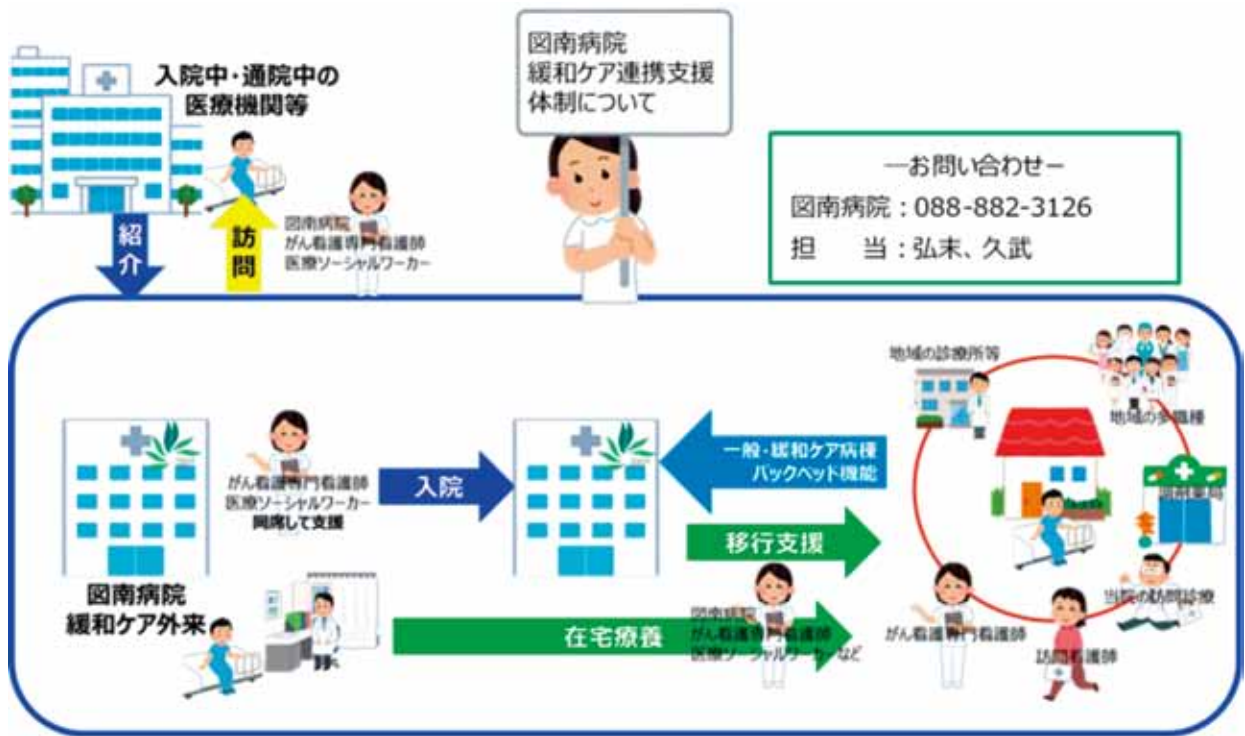




緩和ケアに対する新たな取り組み

H29年度より、緩和ケアに対して新たな取り組みを開始しました。4月からがん診療連携拠点病院をはじめ様々な医療機関などへの広報を行っています。また、がん看護専門看護師として、外部の訪問看護ステーションへのコンサルテーション（同行訪問など）も開始しました。



■緩和ケアを必要とされる方で、①入院中の医療機関から当院への転院時、②入院中の医療機関から緩和ケア外来への紹介時、③在宅療養希望時には、当院のがん看護専門看護師や医療ソーシャルワーカーが入院中の医療機関へ出向き、患者さまやご家族の不安が和らぐよう、連携をとりながら円滑な移行ができるように支援を行います。専任のがん看護専門看護師が外来・入院・在宅を通して、院内・院外連携をとりながら継続した患者さま・ご家族の支援を行います。

- 病院理念
- 1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
- 2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
- 3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。
- 病院基本方針
- 1. 我々は病氣 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
- 2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
- 3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
- 4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

■これまで緩和ケア外来は1回/週でしたが、患者さまのニーズに応じて、他の曜日でも適宜緩和ケア外来で診療できる体制をとりました。

■在宅療養を希望される患者さまが最期まで安心して過ごせるよう、在宅療養支援病院として地域の多職種と連携をとり24時間在宅療養支援を行います。

■地域の訪問看護ステーション等の要請により、緩和ケアに対する専門性の高い訪問看護の実施も行います。

♪楽しく学ぼうリハビリ講座♪



もうすぐで高知が一番盛り上がる『よさこい祭り』の季節がやってきますね。当院からも踊り子として多く参加されると思います。

踊り子さんが少しでも良いコンディションで踊れるように、手軽で手短に出来るストレッチをいくつか紹介したいと思います。



今回紹介するストレッチは**動的ストレッチ(別名 ダイナミックストレッチ)**といい、行うことで**筋肉の柔軟性向上、心拍数を上げる、体温の上昇、血行促進、交感神経を優位にする**などの効果が得られます。



～肩甲骨のストレッチ～

足を腰幅から肩幅くらいまで開き、両手を肩に当てます。肘を大きく回すようにして腕を回していきましょう。この時に**肩甲骨の動きを感じながら行うことがポイント**です。左右10～15回を目安に行いましょう。

～体幹のストレッチ～

片足を大きく前に出します。後ろに残る足と反対側の手でかかとを触れるように上半身をねじりましょう。歩きながら左右交互に行うと動きの中でリズムカルにストレッチすることができます。**カラダへ力を入れな**いように**脱力を意識**し10回を目安に左右行うようにしましょう。



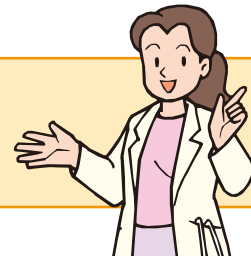
～股関節のストレッチ～

立った状態から片足を持ち上げます。膝の頭を中心に後方から回すようにして股関節を回していきましょう。**上半身が正面を向いた状態で行うことがポイント**です。左右10回を目安に行いましょう。



以下の症状が出る方は控えてください。

- ・激しい筋肉痛や筋肉に張りを感じる方
- ・普段と比較して体が重い または だるく感じる時



踊り子さんもそうですが、踊りをみる人も熱中症に気を付けましょうね。

熱中症の症状として、めまいや顔のほてり、筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気などがあります。

熱中症の症状



外出時の熱中症を予防するためには、①暑さを避ける ②こまめに水分を補給することです。暑さを避けるには、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩をとりましょう。水分補給は、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンク(経口補水液)などを補給しましょう。

熱中症の予防法

・水分をとる

運動前に250~500ml。
運動中は小まめに水分補給。



・水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。



・運動は1時間以内に!

35℃以上のときは運動をしないこと。

・服装にも注意

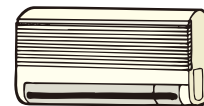
通気性吸湿性があり白系統の服。帽子も着用。



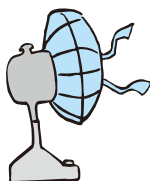
もし、熱中症が疑われる人を見かけたら、①エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる ②首の回りや脇の下、脚の付け根など体を冷やす ③水分補給をしましょう。

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる



体調管理に気を付けて、楽しいよさこい祭りにしましょうね♪





花まつり



今年は何度、天気予報を見ても4月8日のお花見は雨マーク。ため息からお釈迦様のお誕生日である花まつりって気づき、早速準備の変更。緩和ケア病棟のラウンジを桜で飾り、お酒も構え、タケノコごはんのお弁当、トン汁、プリンにお菓子とご馳走も揃いました。病棟長である高野先生の一言で食事会が始まりました。ベッドのまま参加された患者様やご家族と桜を愛でながら県外の桜の話をしたり、焼酎を片手に楽しそうに笑う患者様、また、お部屋で静かに桜を見つめる患者様、本当につかの間のお釈迦様のお誕生日会でしたが、大切なひと時を過ごすことができました。



緩和ケア病棟 半田



介護病棟

レクリエーション

5月10日、介護病棟ではレクリエーションの一環として、わんぱくこうちに遊びに行きました。当日は出発ギリギリまで雨がぱらつき、中止になるのではと心配しましたが、幸い暑過ぎず寒過ぎず、爽やかな風も吹いて散策には最適な気候となりました。患者さん4名、家族さん3名、職員6名という過去に無い大人数で園内を一巡りし、鯉や鳥を眺めたり、ベンチでジュースとお菓子を食べながらワイワイお喋りしたりと楽しい一日となりました。



介護病棟 坂本



白衣を脱いだら…?



紹介 高野 篤 先生 **趣味** アーチェリー

●消化器科 ●一般外科 ●緩和ケア
日本外科学会 / 日本消化器外科学会 / 日本大腸肛門病学会 / 日本内視鏡外科学会



1



2



3…

4…



5

放たれた矢の
結果は如何に!

病棟回診後、アーチェリーを始めた動機を聴くと「狩猟」とひと言。やはりそうかと思った。アーチェリーは、旧石器時代に狩猟のために弓矢を使用したのが始まりとされ、16世紀にイギリスの王ヘンリー8世が、アーチェリーのコンテストを開催したのがきっかけとされている。(日本アーチェリー連盟より)

春、新緑の山に囲まれた中で、静かに当院のヘンリー8世こと高野篤医師の心臓は、高鳴っていた。「的が射られるだろうか」「いや、この目のカスミは、気のせいだ」その腕から弓は放たれた。

弓は、時速240km前後という新幹線なみの速さで飛び、正確なシューティングには、男子の場合20kgを超える引き重量をコントロールするための強靱な筋力と、プレッシャーに打ち勝つ精神力が求められる。(アーチェリーの動きから考える姿勢改善より)。

試合結果は如何に!…翌日、高野医師の髪は短くなっていた。

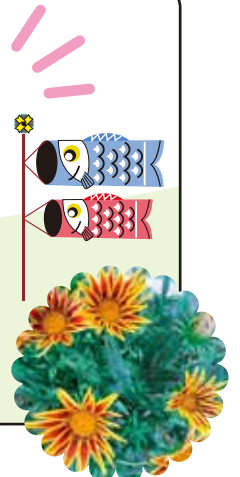
ちなみに女性は、どんな事を考えながら的を狙っているのだろう。一言でカッコイイ。知的で奥深いスポーツのアーチェリーは男女問わず人気があるんだと感じた。

緩和ケア病棟 半田

◆壁飾りシリーズ◆



西二階病棟の詰所前の壁には、患者様に季節を感じて頂きたく、スタッフ手作りの折り紙や写真で四季を表現しています。皆さんも是非、一歩足を止めご覧ください。



吉川さんちのマロちゃん

マロちゃん 4歳 女の子

特技 「オハヨー」って挨拶します。
「待て」と言うといつまでも
ご飯を待ちます。

好きなもの ヨーグルトと珈琲なの



Uchinoko Jiman

うちの子まん。

オハヨー!

得意
だよ!



マロちゃんの「待て」チャレンジ!

上手に「待て」出来ました!



まだまだ余裕です



まだ待てるよ



待ってますとも

なんの
まだまだ...



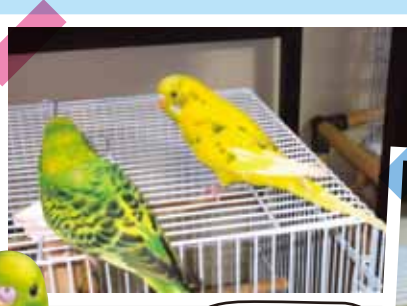
よし!
僕かったね



田村さんちのセキセイインコ こなっちゃんとゆずちゃん



いつも一緒なんだ



遊ぶの大好き!



とっても
仲良し♡





栄養部

イベント食の紹介



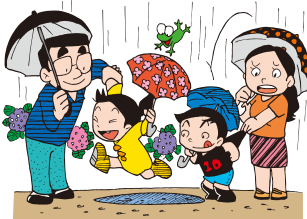
節分



ひなまつり



こどもの日



梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますね。

これから本格的な夏がきます。睡眠を十分にとり、規則正しい生活と、バランスのとれた食生活で、夏をのりきりましょう。

レシピ紹介

青じそ風味の梅ダレでさっぱり美味しく頂けます。青じそには、食欲増進、食中毒予防効果があります。高知の旬の食材、みょうがをのせて、食欲がおちやすいこの時期にぜひどうぞ♪

栄養部 嶋崎

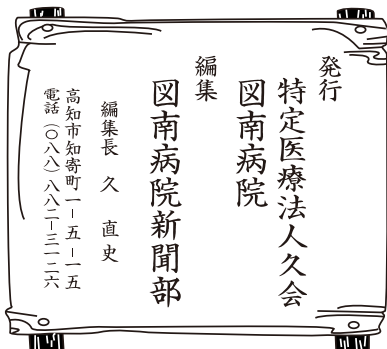
～ 鮭のさっぱり梅しそ焼き ～

材 料 (2人分)

- 鮭(白身魚でも)..... 2切れ
- 片栗粉..... 適量
- A 青じそ(みじん切り)..... 2枚
- 梅(みじん切り)..... 10g
- しょうゆ..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ2
- 砂糖..... 小さじ2
- 酒..... 小さじ2
- みょうが(せん切り)..... 10g
- 青じそ(せん切り)..... 1枚

作り方

- ① 鮭は、塩少々と酒(分量外)をふっておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 鮭の水気を拭いて、片栗粉をまぶし、フライパンで両面を焼く。合わせたタレを加えてからませる。
- ④ 器に盛り、タレをかけ、せん切りにしたみょうが、青じそをのせる。



発行 特定医療法人久会
編集 函南病院
編集長 久直史
高知市知寄町一五二五
電話 〇八八八八二二六

函南病院新聞部

発行

特定医療法人久会

函南病院



さっぱり美味しい梅ダレで夏を乗り越えよう!