



にじいろ 第 12 号

発行：公立宍粟総合病院 〒671-2576 兵庫県宍粟市山崎町鹿沢 93 番地
編集：広報委員会 TEL 0790-62-2410 FAX 0790-62-0676 公式サイト <http://www.shiso-hp.jp>



安心できる医療確保のために

宍粟総合病院外科チーム



■ 升本研修医

■ 李医師

■ 音羽医師

■ 佐竹副院長

■ 山崎院長

■ 中島外科部長

当院の外科チームは、総勢 5 名の外科医と研修医で消化器の治療を中心に、血管、乳腺、救急外科の診療を行っています。胃がん、大腸・直腸がんなどの消化器がんの手術や化学療法も行っており、自宅から近い当院で、一貫した治療を受けることができます。

近年の医療現場では、機械と技術の進歩により腹腔鏡手術が普及し、当院でも胆石症、結腸切除術、ヘルニア修復術、虫垂切除術などで取り入れています。

腹腔鏡手術のメリットは、開腹手術と比べ術後の傷が小さく、身体に負担をかけずに手術ができます。また、入院期間も短くなり、早期の社会復帰が可能です。

今後も引き続き、良質で安全な医療の提供に一致団結して取り組みます。



(もくじ)

P.1 宍粟総合病院外科チーム P.2 認定看護師紹介 P.3 ロコモティブシンドローム
P.4 駐車場ゲートが新しくなりました/おすすめメニュー

認定看護管理者、認定看護師って？

認定看護管理者は、病院や介護老人保健施設などの管理者として必要な知識を持ち、患者さん・ご家族や地域住民に対して質の高いサービスを提供できるよう組織を改革し、発展させることができる能力を有すると認められた看護師です。認定看護管理者の資格は日本看護協会が認定しています。2016年5月現在、2,599人の認定看護管理者が全国で活動しています。



認定看護師は患者・家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野において水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。分野において専門性を発揮しながら、認定看護師の3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。当院においては『感染管理』『脳卒中リハビリテーション看護』『認知症看護』の認定看護師が在籍しています。

認定看護管理者はどのような活動をするの？



認定看護管理者
段林 看護部長

患者さん・ご家族や地域住民に対して質の高いサービスが提供できるよう、自分が管理する組織の課題を明らかにし、組織内の様々な部署や人に働きかけて、組織全体のサービス提供体制の向上に取り組みます。また、地域の組織間の連携を図るなど、地域全体の医療・看護の質向上に努めます。

当院の看護部紹介

当院の看護部は、『患者さんの安心と満足につながる心温かい看護の実践』を目指し、患者さん・ご家族との信頼関係を大切に、① 根拠のある看護実践ができる看護師 ② 倫理的感性が豊かな看護師 ③ チーム医療の中で、看護師としての役割が果たせる看護師 ④ 専門職として常に学び続ける看護師の育成に取り組んでいます。

新人看護師・新人助産師の紹介

この4月より、8名の看護師(7名)・助産師(1名)が入職しました。宍粟市の看護の将来を担うフレッシュな新卒の看護師・助産師です。5年後・10年後が楽しみです。宍粟総合病院で見かけたらエールを送ってください。



助産師 実践能力習熟段階レベルⅢを取得



日本助産評価機構の「妊産褥婦や新生児に対して良質で安全な助産とケアを提供できること」等を目的とした助産実践能力習熟段階レベルⅢ認証制度において、当院の助産師5名が昨年認証を受けました。

認証を受けた助産師は、「アドバンス助産師」と呼称されます。専門的で、より質の高い助産ケアが提供できるようにこれからも頑張ります。

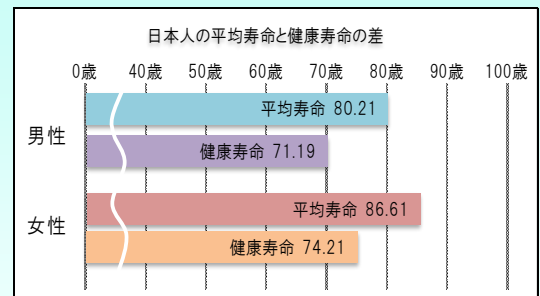
自立した生活ができる健康寿命



リハビリテーション科
高橋 技師長

厚生労働省の発表によると、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、男性 71.19 歳(同年の平均寿命は 80.21 歳)、女性 74.21 歳(同 86.61 歳)となっています。

健康寿命と平均寿命の差が男性は約 9 年、女性は約 12 年程度あります。この期間、支援や介護が必要ということになります。



ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは骨、関節、靱帯、筋肉、神経などの運動器の障害で、**立つ・歩く・座るといった運動機能が低下した状態**です。移動の自由や自立した生活を奪い、人間の尊厳を脅かします。

要支援・要介護になる原因のトップは脳疾患で 18.5%ですが、骨折や関節、脊髄の損傷などの運動器障害を合わせると 25%で 1 位となります。

健康寿命をのばすためには、**ロコモ対策が大事**です。



ロコモチェック

ロコモチェックで、簡単にロコモを調べてみましょう。以下の 7 つの項目のうち、1 つでも当てはまればロコモの心配があります。



- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない。
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ☐ 階段を上がるのに、手すりが必要
- ☐ 家事のやや重い仕事が困難（掃除、布団の上げおろし等）
- ☐ 2 kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1ℓ の牛乳パック 2 個程度）
- ☐ 15 分程度続けて歩けない。
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

ロコモティブシンドロームにならないために

運動

ロコモティブシンドロームにならないためには、最初は、比較的負荷の軽いウォーキングや水泳など、無理をしない範囲で運動を始めましょう。軽い運動を継続することが大切です。今の季節は、熱中症にも気を付けてください。



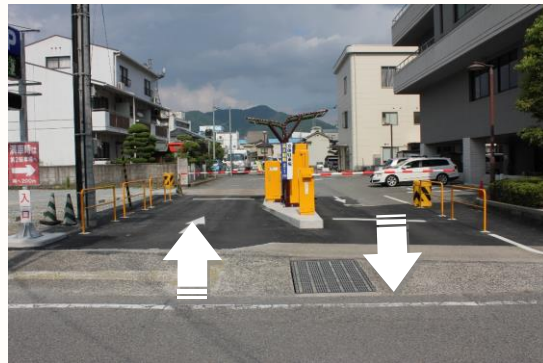
食事

栄養バランスを整えて食事をするのが大切です。筋肉をつくるために大切なたんぱく質や、骨をつくるために必要なカルシウムを摂るために、肉や魚、乳製品をとることを心掛けましょう。



駐車場ゲートが新しくなりました。

老朽化により故障が頻繁に発生していました駐車場のゲートを新しくしました。また、ゲートが道路から近く渋滞が起こりやすかったことから、ゲートの位置を敷地内に移動しました。



夏野菜たっぷり！おすすめメニュー



給食科
小林 管理栄養士

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整え機能を正常に維持する大切な栄養素が多く含まれています。肥満予防や生活習慣病予防効果も期待され健康増進の観点から厚生労働省が推奨する野菜の1日摂取目標量は350gですが、「健康に良い」と理解していても意識しないとなかなか十分に摂ることが難しいのが現状です。今回はこの時期おいしく収穫される夏野菜を簡単調理でたっぷりいただくメニューを紹介します。

ラタトゥイユ



【材料】分量（2人分）

- ・トマト 2個（260g）
- ・ズッキーニ 100g
- ・たまねぎ 1/2個（100g）
- ・なす・100g
- ・パプリカ（黄） 30g
- ・ピーマン30g
- ・にんにくスライス 4g
- ・ベーコン2枚（18g）
- オリーブ油（小さじ2）
- 塩（小さじ1/2） こしょう（黒）（少々）



**1皿で野菜たっぷり300g以上。
まとめて作って冷蔵庫で保存もOK。**

【作り方】

1食分 エネルギー147kcal、塩分 1.4g

- ① たまねぎはクシ形切り、ズッキーニとなすは1cm厚さの輪切り、パプリカ、ピーマンは乱切り、トマトは2cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、ベーコン、たまねぎ、トマトを加えて炒める。塩を振ってふたをし弱火で2分ほど煮る。
- ③ 残りの野菜を加えて全体を混ぜ、ふたをして野菜に火が通るまで煮、仕上げにこしょうを振る。

蒸しナス（香味だれ）



【材料】分量（2人分）

- ・なす 長2本（200g）
- ・長ネギみじん切り 20g
- ・にんにく、しょうが 1/2片
- こいくち醤油（大さじ1）、酢（小さじ2）
- 砂糖、いりごま、ごま油（各小さじ1）
- ラー油、赤唐辛子少々



**レンジで簡単時短メニュー。
香味だれは鶏肉料理にもアレンジ可能。**

1食分 エネルギー50kcal、塩分 1.2g

【作り方】

- ① なすはヘタをとり十字に切り込みをいれ、ラップをかけて500wレンジで5分加熱する。
- ② 冷水でなすのあら熱をとり切り込みから縦に裂く。大きいものは半分に切り、水分を良く絞る。
- ③ 長ネギ・にんにく・しょうが、調味料をあわせ香味だれを作り、なすにかける。