



# にじいろ 第10号

発行：公立宍粟総合病院

編集：広報委員会

〒671-2576 兵庫県宍粟市山崎町鹿沢 93

TEL 0790-62-2410

FAX 0790-62-0676

公式サイト <http://www.shiso-hp.jp/>



2015年7月15日

＝当院の理念＝

私たちは地域の皆様から信頼され親しまれる病院をめざします

## 乳がん検診クーポン券届いてますか？～マンモグラフィ検査～

※本年度クーポン送付対象者は4月1日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性です。



私たちが対応します！

放射線科  
(左)稲岡 技師  
(右)寺前 技師

日本では今、食生活の欧米化などにより「乳がん」が急増しています。年間約4万人が乳がんにかかっており、1994年に胃がんを抜いて最も罹患率が高くなっています。年齢別では、50歳以上の増加が顕著になっています。

早期乳がんでは、100%近い生存率が期待できますが、進行がんが発見されると生存率はおよそ50%となります。そして早期に発見できれば、乳房温存療法が可能になります。

乳がんにおいては「早期発見」が重要なキーワードとなっており、そのためには検診が重要となってきます。

当院では、マンモグラフィを撮影する技師と装置、マンモグラフィを読影する医師の3部門において認定を取得しており、乳がん検診に対応しています。マンモグラフィ撮影は専用室で、可能な限り女性技師が撮影します。



資料：国立がん研究センターがん情報センター



患者さんの状態が良く分かる位置から撮影できる設計になっています。

ご存知ですか？

### ピンクリボン運動



乳がんについての正しい知識を多くの人に知って頂き、その結果乳がんから引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守る活動です。10月をピンクリボン月間として様々な取り組みが行われています。

## チーム医療のご紹介

チーム医療とは、一人の患者さんに複数のメディカルスタッフ(医療専門職)が連携して、治療やケアに当たることです。当院で活躍するICT(感染対策チーム)とNST(栄養サポートチーム)をご紹介します。

### ICT(感染対策チーム)

**ICT**とは **Infection Control Team**の頭文字です。



#### ICTの役割

・ICT では患者さんはもちろん、ご家族や病院内で働く職員を、感染から守るための活動を行っています



#### 活動内容

- ・耐性菌を減らすためのとりくみ
  - ・耐性菌や感染症、医療カテーテルに関するデータ集計と分析
  - ・感染対策ラウンドで現場の指導と教育
  - ・院内感染予防マニュアルの作成と見直し
  - ・職業感染対策の為のワクチン実施
- など感染対策の向上を目指して組織横断的に活動を行っています。

#### チーム構成

医師 2 名 看護師 2 名 薬剤師 2 名 検査技師 2 名 事務員 1 名の 9 名で頑張っています。

### NST(栄養サポートチーム)

**NST**とは **Nutrition Support Team**の頭文字です。



#### NST 誕生の経緯

宍粟市は県下でも有数の高齢化率の高い地域です。救急患者の多くは高齢で、さらに認知症も加わっていることがあり、治療はより複雑で困難なものになっています。たとえば、認知症を有する高齢者が肺炎のため救急搬送された場合。肺炎に対しては抗生剤治療で多くは症状が改善します。ところがその後、衰弱や環境の変化により食欲を失い、栄養失調に陥り全身衰弱がさらに進んでいくという悪循環に陥ることがしばしばあり当院での大きな課題の一つになっています。栄養サポートチームはこの課題に取り組むべく 2006 年に結成されました。

#### 活動内容

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士がそれぞれの力を持ち寄って患者さんの栄養サポートを行っております。地域の救急医療と切り離すことのできないもう一つの問題、認知症、摂食障害、栄養失調について、チームで取り組んでいます。

#### チーム構成

医師 1 名、看護師 6 名、薬剤師 1 名、検査技師 1 名、栄養士 1 名、理学療法士 1 名、事務員 1 名の 12 名です。



## 病院ボランティア「めいちゃん」研修会を開催

平成 22 年に発足した病院ボランティア「めいちゃん」が 5 月で 5 年を迎えました。現在のメンバーは 27 人で、玄関周りでの活動に加え、月曜日には透析患者さんの介助にも協力いただいています。



今年度は、様々な研修会を通じてスキルアップを図り、より一層、活発な活動をいただいています。



認知症看護認定看護師による研修



理学療法士による車いす研修



感染管理認定看護師による感染対策研修



## 病棟のトイレが利用しやすくなりました

療養環境を改善するため、現在、院内改修工事を行っています。その一環として患者さんからの要望の高かった病棟のトイレを改修しました。



ニーズの高い洋式に変更しました



手すりをつけて、自動水栓にしています。



より安全に配慮したものになっています



## 足こぎ車いすを導入しました

脳疾患後などのリハビリ治療の効果がある足こぎ車いすを導入しました。

自身の力により移動ができるようになり、運動療法と合わせて入院患者の気分転換に期待できます。



## 夏ばて予防おすすめメニュー



夏の暑さからくる体調不良をまとめて夏ばてといいます。症状は倦怠感や食欲低下、頭痛などさまざまです。大量の汗と一緒に失われるビタミンやミネラルを上手に補って体に疲れをためない食生活を心がけましょう。今回は夏ばて解消メニューを紹介します。



### ■ ビビンバ



1食で野菜たっぷり 110g 摂取！  
食物繊維もカリウムもしっかりとれます。

材料	分量 (2 人分)	
・大根	60g	
・人参	20g	
・ほうれん草	40g	
・もやし	80g	
・ぜんまい (ゆで)	20g	
・合ミンチ	100g	
A	・だし汁	100ml
	・みりん	大さじ 1
	・砂糖	小さじ 2
	・濃口しょうゆ	小さじ 2
・ごま油	小さじ 1/2	
B	・穀物酢	大さじ 2
	・砂糖	小さじ 4
	・うすくち醤油	小さじ 1
・焼肉のたれ	大さじ 1	

【レシピ省略】ご家庭では市販品をご利用ください

- ・すりごま …… 少々
- ・コチジャン …… お好みで
- ・ご飯 …… 茶碗 1 杯 (180g)

### 作り方

- ① Aのだしと調味料、Bの合わせ酢それぞれ計り合わせます。  
→合わせ酢は3つに分けて使用します
- ② 大根、人参はマッチ棒くらいの大きさに切ります→熱湯でさっとゆで流水で冷まします→よく水気を切り大根と人参をBの合わせ酢に漬けます。
- ③ もやしは熱湯でさっとゆで流水で冷まします→水気を切りBの合わせ酢に漬けます。
- ④ ほうれん草は5センチ長さに切ります→熱湯でさっとゆで流水で冷まします→水気を切りBの合わせ酢とごま油で味を調えます。
- ⑤ ぜんまいは水にさらし、Aのだしと調味料で約20分煮、火を止めて冷ましながら味を含ませます。
- ⑥ フライパンを熱し油少々(分量外)を敷き、合ミンチを炒め、焼肉のたれで味付けします。
- ⑦ 丼にご飯を盛り付け、②③④⑤の水気をそれぞれ切り、もやしと大根人参にすりゴマを混ぜてからご飯の上に色合いよく盛り付けます。⑥の合いミンチも盛り付け、お好みでコチジャンを添えます。