

## 健康寿命を延ばすため



## チームで取り組んでいます！

宍粟市は65歳以上の割合(高齢化率)が36%と全国平均(28%)と比べても高く、その半分以上が75歳以上の後期高齢者です。当院で入院加療を必要とする患者さんには多くのサルコペニアの患者さんが含まれています。サルコペニアとは①骨格筋量の減少、②筋力の低下、③身体機能の低下で診断される病態で、このような患者さんは入院期間が長くなったり、手術で合併症を起こしやすかったり、入院前の生活に戻れなくなったりと様々な問題が起きやすいと言われています。診断には、図に示すように体組成測定装置が必要ですが、装備の整っていない診療所や地域でも、下腿周囲径(男性<34cm、女性<33cm)でスクリーニング(選別)し、握力や椅子立ち上がりテストで診断を代用することができます。サルコペニア患者さんが元気にもと暮らししていた場所に帰っていただくためには、十分なタンパク質摂取を基本とした栄養療法とリハビリテーションが必要になります。私たちNST(栄養サポートチーム)は、入院患者さん全ての栄養状態のスクリーニングを看護師、栄養士、医師で行い、チームで重点的に対応すべき患者さんを拾い上げます。毎週行うチーム回診には薬剤師、言語聴覚士(飲み込み機能の評価などを担当)も加わり、検査技師や理学療法士、事務系職員などさまざまなチーム内メンバーや感染、褥瘡(床ずれ)などの他チームとも協力して患者さんの地域復帰を目指します。

当院では静脈(点滴)および経腸栄養(胃ろうなどの消化管栄養)の様々な栄養ルート確保の手段を持ち合わせています。しかしながら、患者さんやご家族の理解が得られず妥当と思われる栄養療法が行えないこともあり啓蒙活動をはじめとする住民の皆様への対応につき改善の余地があると感じています。コロナ禍では、高齢者の出控えなど運動不足などでサルコペニアに陥る方が増えており、さらにうつや認知症などの精神的要因、社会的要因も加わったフレイルと呼ばれる脆弱な状態の患者さんが急増しています。入院せざるを得ない状況になってもサルコペニアの状態から脱していれば早く自宅へ退院する可能性が高くなります。ご自分の体重、握力や歩行速度を知っておくことも重要と考えます。住民の方々においては、普段から適切なタンパク質の摂取と運動でサルコペニア予防にも心がけていただけたら幸いです。

NST 栄養サポートチーム チェアマン  
外科部長 衣笠 章一



		男	女
筋肉量	SMI (両腕脚筋肉量)	<7.0kg/m <sup>2</sup> *1	<5.7kg/m <sup>2</sup> *1 <5.4kg/m <sup>2</sup> *2
筋力	握力	<28kg	<18kg
身体機能	5回椅子立ち上がり	12秒以上	
	6m歩行	<1.0秒/m	

※1：BIA(生体電気インピーダンス法)

※2：DXA(二重エネルギーX線吸収法)

# 認定看護師紹介

## 脳卒中リハビリテーション認定看護師



清瀬 いづみ

脳卒中とは、頭の血管が詰まる“脳梗塞”と、血管が破れる“脳出血・クモ膜下出血”のことを言います。この脳卒中は2021年の死亡原因の第4位であり、要介護4・5のいわゆる寝たきりとなる病気の第1位になっています。つまり、脳卒中は死亡しやすく、命が助かったとしても介護が必要な後遺症を残しやすい病気と言えます。

専門的治療にはt-PAという血栓を溶かす点滴や、血管からカテーテルと呼ばれる細い管を入れて血栓を取り除く方法などがあります。いずれも治療を開始するまでの時間制限があり、このような高度な治療が受けられない場合もあります。

私は、医師、薬剤師、リハビリ、栄養士等と連携を図り、少しでも後遺症が改善するように取り組んでいます。地域においては、市民の皆さんが脳卒中に対する正しい知識を得て疾患の理解をして頂くことにより早期発見、早期治療につながると考え、出前講座を行っています。

また、排尿ケアチームの一員として、バルンカテーテル(尿の管)に頼らずに尿が出るよう支援を行っています。

脳卒中や排尿について聞きたい、知りたいという方はご遠慮なく相談してください。

私は、2014年に認知症看護認定看護師の資格を取得し、今年で8年目になります。

当院は、認知症を合わせ持つ高齢患者さんが多く入院されます。身体疾患や環境の変化から、認知症の行動・心理症状(睡眠障害、易怒性、妄想など)が増悪したり、せん妄を発症される患者さんもおられます。そのため、病棟看護師と一緒に、認知症患者さんに優しい療養環境の調整をしています。

また、せん妄を発症すると、転倒・転落やチューブ類を抜去される危険性が高まります。患者さんが、適切な治療を安全に受けることが出来るように、せん妄予防に力を入れています。

毎週木曜日には、精神科リエゾンチームによる院内ラウンドを行っています。病棟看護師と連携し対象患者さんの相談を年間約200件受けており、高い効果を得ています。

認知症看護を実践する中で、倫理的な場面もありますが、看護師や多職種、ご家族と一緒に、「患者さんにとっての最善の治療や療養環境は何か」を考え、課題が解決できるよう向き合っています。これからも、患者さんの尊厳を守る心温かな認知症看護を目指し、取り組んでいきたいと思っています。

## 認知症認定看護師



福井 香里

## 感染管理認定看護師・特定行為看護師



世良 智美

令和元年度、新型コロナウイルス感染症が流行し、各医療機関や地域においても感染対策の重症性が再認識されました。そのなかで、感染制御の専門知識や技術を身につけた感染管理認定看護師が注目を浴びました。

当院でも感染管理者の需要が高まり、私自身、感染対策に少し興味を持っていたこともあり、令和2年度日本看護協会主催の入学試験にチャレンジし合格しました。令和3年度は一年間、仕事を離れ研修を受ける機会を頂き、教育機関では感染症だけでなく、学校保健法をはじめ法律に関することも学習しました。そして令和4年度、病院職員や家族に支えられ、無事に感染管理認定看護師・特定行為看護師の資格を取得することができました。

令和4年度4月から感染管理対策部に勤務しており、院内の感染管理対策に関わる事柄についての相談対応や院内感染対策の研修、地域で感染対策講演などの活動を行い、病院を訪れる患者や家族、職員を感染から守る活動を行っております。

まだまだ未熟ですが、さらに幅広いスキルを身につけ、病院だけでなく地域の方々にも得た知識や技術を広げていき、感染管理者として役割が発揮できるように努力していきますのでよろしくお願いいたします。

## 病院機能評価認定取得

令和4年7月21日、22日の2日間にわたり財団法人日本医療機能評価機構の病院機能評価を受審し、10月7日付で認定を受けました。病院の機能について多岐にわたる項目を第三者が評価するもので、当院は平成14年に初めて認定病院となりました。

5年ごとの更新審査なので、今回で5回目の認定となります。課題もまだまだ多くありますが、今回の認定を契機に、医療プロセスの見直しや改善案を組織全体に落とし込み、これまで以上に地域の皆様に信頼される病院を目指し、職員が一丸となってより一層努力してまいります。



↓ サーベイヤーに対する病院概要説明の様子

### 医療を見つめる第三者の目。それが病院機能評価です！

病院機能評価は、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動(機能)が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者(サーベイヤー)が中立・公平な立場にたって、所定の評価項目に沿って病院の活動状況进行评估します。

評価の結果明らかになった課題に対し、改善に取り組むことで、医療の質向上が図られます。

### 認定病院は、より良い病院づくりを目指して成長し続ける病院です！

病院機能評価の審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院が「認定病院」です。すなわち認定病院は地域に根ざし、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常に努力している病院であると言えます。



## ★入院中の食事について★

給食科より、入院中の皆さまがどのようなお食事をされているのか、ご紹介します。患者さまの年齢・病状に合わせて適切な栄養量及び食事内容にて適時・適量の食事療法を実施しております

治療食でも工夫したメニューとなっていて、入院中でも季節感を味わえるお膳です。この他、選択メニューなど、好みに応じた食事の提供を心がけています。

右の写真は2022年10月21日に提供しました行事食“秋の献立”です。

〈お品書き〉

栗ご飯・鮭の柚庵焼き・炊き合わせ・和え物・茶碗蒸し



## ★冬におすすめ★

### 疲労回復あったかメニュー

## 豆乳鍋

材料	分量(2人分)
・豆腐	1/2丁
・さけ	1切れ
・白菜	1/8株
・ねぎ	1本
・水菜	1/2株
・人参	1/4本
・マイタケ	1パック
・しいたけ	2枚
・水	300ml
・豆乳	200ml
・生姜	小1/2 (すりおろし)
・鶏がらスープ素	小1
・味噌	大2
・塩	少々

※鶏がらスープがなければコンソメや中華スープの素でも代用可



### 作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。さけは4等分にし、熱湯をかける。
- ② 白菜はざく切り。水菜は4～5cm長さに切る。人参は5mmの斜め輪切りにする。ねぎは5cmの斜め切りにする。
- ③ マイタケは食べやすい大きさの房に分ける。しいたけは石づきをとり、飾り切りにする。
- ④ 鍋に豆乳、水、生姜、鶏がらスープの素をいれて火にかけ、材料を加えて煮る。最後に味噌と塩をいれ味を調える。

豆乳は沸騰すると吹きこぼれることがありますので、ご注意ください。

鍋のシメには、ご飯+チーズでリゾット風がおすすめです。

1食分

エネルギー 259kcal、たんぱく質 24.2g、脂質 9.7g、塩分 1.1g、V.C 79mg、V.B1 0.51mg

豆乳鍋に含まれるビタミンB群には、エネルギーを生み出すために欠かせない三大栄養素である糖質、脂質、タンパク質の分解や、代謝に必要な酵素を補酵素としてサポートする重要な働きがあり、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。

