ご自由にお持ち帰り下さい。

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構

水戸病院だより

写真提供…Y.Yanaga
東平尾公園の桜～2001年春～

正信会水戸病院

水戸病院デイケアセンター
介護老人保健施設 ニューライフ須恵
あすなろ訪問看護ステーション
あすなろヘルパーステーション
ケアワイド21
須恵町在宅介護支援センター

第15号
2002年4月(春号)

挨拶

抑制廃止に取り組んで

医療法人社団正信会 総婦長 角（すみ） 孝子（たかこ）

早いもので抑制廃止に取り組み始めて4年半が経過しました。

取り組み始めたのは、平成9年6月に介護療養型医療施設研究会で東京の上川病院の吉岡院長によるお話しの中で「抑制と言えば聞こえは良いが、患者さまを縛り付けることは違法行為だし、死に至らしめる行為である」と言われ、抑制についての講演を聞き、「縛る」と言う言葉に強いショックを受けました。

抑制廃止を行う前では不潔行為があればすぐにつなぎ服を着せていたり、点滴注射や経管栄養のカテーテルを抜去したり、ベッドでは転落防止のため手足を縛り付けることを行っていました。そのほかに患者さまに対して命令的な言葉使いもありました。

これらの事を見直して、平成10年10月の介護療養型医療施設全国大会で福岡宣言が出され、当院も10病院の一病院として吉松院長が宣言されたことで抑制廃止が徹底されるようになりました。

今現在では「抑制廃止福岡宣言」「水戸病院宣言」を各部署に掲げています。また、介護病棟だけでなく、一般病棟や併設の老健施設においても抑制をしないという吉松院長の強い意志と関わる全スタッフの並々ならぬ努力があって抑制廃止が貫かれてきました。

今では抑制をしない事が当り前となり、スタッフの看護・介護に対する意識や考え方も変わってきました。

一人ひとりの見守りと関わりを密にすることで意思の疎通ができ、スタッフと患者さまとの間ではコミュニケーションや信頼関係が深まってきました。

残り少なくなった看護師人生を患者さまに満足して頂ける良質な看護を目指して頑張りたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。医療・福祉の現場から抑制と言う言葉が無くなり忘れられる時代が早く来ることを私は願っております。

MEDICARE

特　集

X(エックス)線のはなし…

やなが ただし
～水戸病院 画像診断部　診療放射線技師　弥永 直～

X線は、1895年ドイツの物理学者、ビュルツブルグ大学のW.C.レントゲン教授により、真空管を用いて別の実験中に偶然それまで当時知られていた他の放射線とは異なる性質の放射線を発見し、これをエックス(X:未知の)線と名付けました。

レントゲン教授はこの功績により、後に第1回ノーベル賞を受賞しました。

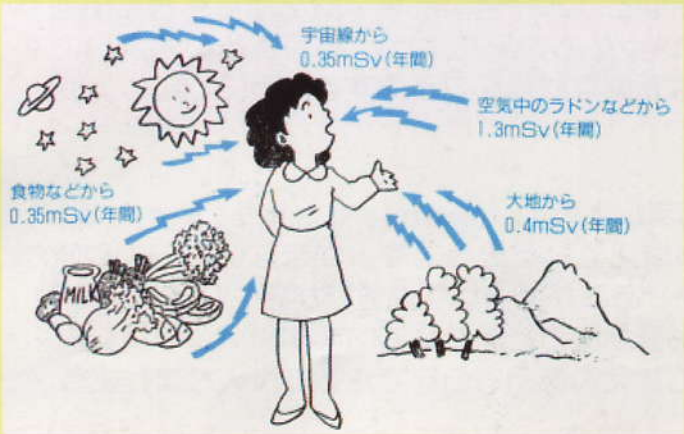
現在でもX線のことを「レントゲン線」と言ったり、X線撮影をすることを「レントゲン写真を撮る」という言い方をしているところもあります。

さて、X線は「放射線」の一種です。

放射線には、自然界に存在する自然放射線と人類が作り出した人工放射線があり、放射線の種類はX線のほかにγ（ガンマ）線、α(アルファ）線、β(ベータ)線[電子線]、ポジトロン線、中性子線などいろいろあります。

自然放射線には、宇宙から地球に降り注ぐ宇宙線、地球を構成する岩石や地表に含まれる放射性物質によるもの、食物や水、空気に含まれる放射性物質によるものとに分けられます。このうち宇宙線の放射線量は緯度と高度により異なり、富士山頂では平地の2倍以上と言われており、さらにもっと上空を飛行する航空機の機内では、地上の数十倍の宇宙線をあびていることになります。

左下図のように自然放射線による人体への被曝線量は1年間におよそ2.4mSv（ミリシーベルト）と考えられています。(1988年国連科学委員会報告)



つぎに人工放射線には、医療機関で通常使用するX線をはじめ、放射線治療に用いる電子線、コバルト、ラジウムなど、核医学（RI）検査に用いるテクネチウムやヨウ素など、また、医療以外では原子力発電や核兵器に使用されるウランやプルトニウムなど、工業分野でもX線やコバルトなど現在たくさんの人工放射線が各方面で利用されています。

さて、みなさんが最も気になる事…

X線撮影に伴う放射線被曝のことじゃないかと思います。

通常の胸部X線撮影1枚での皮膚面での線量はだいたい0.2mSvです。

X線撮影による部分被曝と、さきほどの自然放射線による全身被曝とを比較するのは妥当ではありませんが、年間の自然放射線による被曝に対しておおむね1／10程度です。

胸部X線の被曝線量が、自然放射線の1／10程度だから安心ですよ…　ということではありません。自然放射線は地球上に生存するすべての生物にとって避けることはできませんが、医療被曝は少しでも減らすことが必要であり、技術的にも可能であります。

放射線を使用して検査する場合、被曝による「リスク(不利益、危険性)」より、病気が発見できる「メリット（利益、効果)」が上回る場合にのみおこないます。

車を運転するとき、常に「事故」というリスクがありますし、病気になったとき服用する薬にも「副作用」というリスクがあります。

あらゆるものに常に「メリット」と「リスク」が存在し、それを利用するに当たりリスクがより少なく、メリットが最大限になるように私たち医療従事者は様々な工夫や努力をしておりますし、皆様も日常生活の中で様々な工夫をされていることと思います。

X線が発見されて、100年が経過しました。

画像診断領域の技術の進歩は驚異的な速さです。放射線機器や技術の向上で、同じ撮影でも被曝線量はこれからさらに低減しいくものと考えられ、さらに近い将来、X線に代わり放射線被曝の無い新しい画像診断技術か確立されることでしょう。

医食同源 ～食は健康の源～

おいしく、かわいく、手ぎわよく…

園児のお弁当作りのポイント

～水戸病院 管理栄養士　杉原 千恵～

桜の花もぼちぼち咲き始め、子どもたちが希望に胸をふくらませ、入園・入学を迎える頃となりました。はじめてお子様が幼稚園に通われるお母様にも、“園になじめるかしら…?”、“お友達はできるかしら…?”と、さまざまな不安を感じていらっしゃることと思います。中でも、お弁当には頭を悩まされるお母様方も多いことでしょう。

そこで今回は成長過程にある幼稚園児用のお弁当を作るときのポイントをいくつかご紹介しましょう。

《Point 1》

彩りを良くすると栄養のバランスもとれます。

トマトや赤ピーマンの赤、青菜やさやいんげんなどの緑、淡色野菜の白、卵の黄色、ごまやのりなどの黒と、おかずにはさまざまな色の材料をまんべんなく使うようにしましょう。そうすることでビタミン、食物繊維、カルシウムや鉄などのミネラルが自然にバランス良くとれます。

この時期は味覚の原点を作る大切なときでもあるので、少しずついろいろな材料を使うようにしましょう。

《Point 2》

なるべく手作りを心がけましょう。

今はレトルトや冷凍食品など、お弁当に便利な商品がたくさん出回っています。ときにはそういったものをちょっと利用するのもよいですが、市販品を使うときには新鮮な材料をプラスするようにしましょう。

《Point 3》

よくかむ素材を必ず入れましょう。

最近、「かめない子」が増えているそうです。かまないとものの味がよくわからない、あごが発達せず歯並びが悪くなる、脳の働きにも影響があると言われています。

歯ごたえのあるものをできるだけ入れましょう。

紹介します

1病棟

1病棟主任看護師

さかもと　ひさこ
阪本　寿子

1病棟を紹介します。

水戸病院には1～4病棟まで、4つの病棟に分かれていて、そのうち私どもの1病棟は病院玄関入られまして正面左手にありますエレベータまたは階段を上がってすぐの2階にあります。

病棟はベッド数28床の急性期疾患を治療する一般病棟です。

スタッフは看護師17名、ケアワーカー2名で、肺炎をはじめとする呼吸器疾患、高血圧・心臓病などの循環器疾患、他、整形、消化器疾患、脳血管障害など様々な疾患を持たれた患者さまの内科的治療・看護・ケアを行っております。

患者さまの年齢層も乳幼児から高齢者までと幅広く、そのヘルスニーズも様々です。そのひとつひとつのニーズに少しでも対応でき、患者さま、ご家族の方々の期待や要望に応えられるよう日々努力いたしております。

また、一人ひとりの患者さまとの出会いを大切にし、そこで得させて頂いたものを生かせるよう、私たちは医師や各コメディカルスタッフと協力し、「信頼できる良質な医療の提供」という目標を掲げ、頑張っております。

当病棟は急性期疾患の患者さまが対象ですので、必然的に短い入院期間のあいだに検査や処置、治療があわただしく行われますが、患者さまが一日も早く元気に退院され、社会復帰、家庭復帰されることが、私たちの願いであり、励みにもなります。

近年、高齢化が進み、医療や看護のあり方を見直す必要がせまっております。

老化による身体機能の低下、それに伴う合併症の悪化などで、家庭復帰や日常生活が困難な状態になってしまう患者さまが増えつつあります。

そのような状況を含めての「終末期医療」のあり方について、当病棟がどのように関わっていくか、今後考えていかなくてはならないと感じております。

スタッフ一同頑張って参りますので、今後ともどうぞ、よろしくお願いいたします。

イベント紹介

＜クリスマス会＞

平成13年12月下旬　4病棟ロビーにて

4病棟にてクリスマス会をひらきました。

スタッフの出し物、マジックショーやハンドベルに合わせ、患者さまも歌を歌われるなど楽しいひとときでした。

＜老健デイケア豆まき＞

2月6日(水)　ニューライフ須恵にて

デイケアに来られる方々の予定に合わせて、3日間にわたって豆まき会をしました。

スタッフが鬼の面をかぶり、歌を歌ったり、かごを担いで豆をまきながら、大玉入れ大会をしました。

＜水戸病院開院式＞

3月1日(金)　ニューライス須恵ホールにて

正信会水戸病院は創立28年目を迎えました。これも地域の皆さまのおかげであると感謝しております。

今後も地域のホームドクターとして良質の医療の提供に努めていく所存です。

＜開院記念永年勤続表彰＞

3月1日(金)　ニューライフ須恵ホールにて

永年勤続表彰として、永く正信会に従事してきた職員(全29名)が表彰されました。

勤続２５年表彰……１名
勤続２０年表彰……１名
勤続１０年表彰……３名
勤続５年表彰……２４名

＜4病棟ひな祭り＞

3月6日(水)　4病棟ロビーにて

雛飾りを前にして、白酒、菓子、雛あられに舌鼓を打ちつつ、カラオケもあって、大いに盛り上がり、古き良き時代を思い出されていたようです。

若々しい表情に乾杯！

弥永直→中島いずみ→宮本恵子→菅歩→田中美保

バトンタッチ放談

栄養部　田中（たなか）美保（みほ）

皆様こんにちは。薬剤部の菅さんよりバトンタッチされました田中です。

私にも1歳になる息子がいて、病院内の「ひまわり園」に預けています。 託児所の先生方や先輩ママたちにいろいろとアドバイスをいただきながら、毎日元気に過ごしています。今は何にでも興味があるようで、ミニカーやブロック、音が出るおもちゃ、外ではすべり台が大好きで何回もすべって遊んでいます。歌が流れると一緒に歌ったり、踊ったりしています。

家ではおじいちゃん、おばあちゃんに甘え、私にも甘えてわがままなのですが、ひまわり園ではお友達がたくさんいて、仲良くしているようです。

小さい子供もいて、息子がその子たちに優しく接しているところを見てうれしく思いました。

時々泣いたり泣かせたりしているようですが、託児所の中で協調性を学び、成長していけたらと思います。

私もまた時間に追われて毎日を過ごしています。怒りたくなる時もありますが、仕事をしている昼間は子供と離れていて一緒に過ごしている時間が少ないので、もっと息子の事をよく見なくては…と、いつも反省しています。

私も息子と一緒に成長していけるように頑張っていきたいです。

次は最近パパになった4病棟の佐藤源太さんにバトンタッチいたします。

医師の紹介

Photo	名　前	外来診療科 外来診察担当日	①専門 ②趣味 ③その他	ひとこと
	中野 光之 なかの みつゆき	一般内科 リハビリテーション科 ・火曜日(午後) ・木曜日(午前) ・土曜日(午後)	①総合診療 ②ドライブ ③フットワークの良さを最大限生かします！！	何でも話し合えるように準備しています。

（注：③は編集者の独断と偏見により書いています）

■正信会水戸病院　TEL(092)935-3755 /FAX(092)935-6626

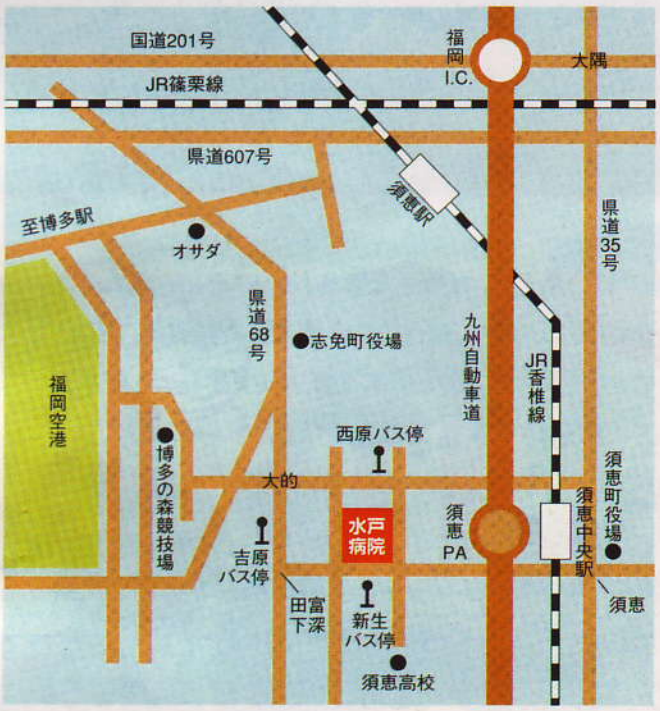
〒811-2298　福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115－483

URL http://www.s-mito.org　　E-mail info@s-mito.org

診療科目　内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数　163床（一般28床、療養型病床80床、介護保険病床55床）

診療時間　月～金 9:00～19:00／土 9:00～17:00
日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)



通所リハビリテーション事業所
■水戸病院デイケアセンター
TEL(092)935-3755

介護老人保健施設
■ニューライフ須恵
TEL(092)937-1055/FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所
■ケアワイド21
TEL(092)957-3321/FAX(092)957-3322

訪問看護事業所
■あすなろ訪問看護ステーション
TEL(092)936-9653/FAX(092)936-9655

訪問介護事業所
■あすなろヘルパーステーション
TEL(092)936-9653

■須恵町在宅介護支援センター
TEL(092)937-0255

編集後記

水戸病院だより15号を発行いたしました。地域の皆さまへの広報誌として楽しく、分かりやすい話題や情報などを提供していきたいと思っております。

4月に入り暖かくなり過ごしやすい季節になりました。しかし、春先はカゼをひきやすい時期です。寒暖の差がはげしく体調もくずしやすいので健康管理に気をつけ、栄養と休養でカゼの防止対策を！！

水戸病院 広報企画委員会　伊藤康晴

■発行：医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則　■編集：水戸病院 広報企画委員会　■印刷：(有)清原印刷