



# こもれび

Nagasaki Prefecture Shimabara Hospital

2017 秋号



地域に信頼され、親しまれる病院を目指して、みなさまと当院をつなぎ、森に差し込む“こもれび”のような、ひとすじの光をお届けしたいと思います。

普賢岳より白雲の池を望む

## Contents

- ・専門医に聞く  
禁煙外来始めました。  
内科 診療部長 勝見 真悟 .....2・3
- ・部門トピックス  
看護部 患者さんがその人らしい生活を過ごされるために・・・ .....4
- ・連携医療機関のご紹介  
小嶺整形外科クリニック .....5
- ・島原病院 健康フェスタ2017開催しました。 .....5
- ・平成29年度市民公開講座開催 .....6
- ・部門トピックス  
リハビリテーション科 リハビリ365日始めました！ .....7
- ・栄養班  
おうちで簡単！おいしい kitchen「鶏とれんこんの甘酢炒め」 .....8

## 病院理念

患者さん本人の立場に立った医療

## 病院指針

1. 早期診断、早期治療、早期リハビリテーションを医療の基本指針とします。
2. 診療にあたっては、インフォームド・コンセントを基本にして、患者中心の医療を展開します。
3. 早期退院と医療の継続を目的に病診連携、保健福祉の連携など、地域につながるチーム医療を展開します。
4. 地域医療を支援する施設として、常に医療水準の向上に努めます。
5. 経営基盤の確立に努め、協働、相互扶助、相互啓発を職場の規範として活力ある病院づくりを進めます。



## 内科 診療部長 勝見 真悟 Shingo Katsumi

### 禁煙外来始めました。

～喫煙は、ニコチンという  
薬物に対する依存症です～

今日も元気だ、タバコがうまい

あなたはタバコを吸いますか？周りに  
タバコを吸う人はいませんか？

喫煙は個人の嗜好や習慣ではなく、ニコチンという薬物に対する依存症です。喫煙していること自体が**ニコチン依存症 (Nicotine dependency:ND)** という疾患です。

世界保健機関 (World Health Organization:WHO) による国際疾病分類第10版ではヘロイン、コカイン、アルコールといった依存性薬物と並べて精神疾患に分類されています。

2005年に発表された我が国の禁煙ガイドラインでも、喫煙は喫煙病 (依存症+喫煙関連疾患) という全身性疾患であり、喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者という認識が示されています。

ではなぜタバコをやめられないのでしょうか。

「ニコチンはドーパミンを大量に放出させることで喫煙者に快感を憶えさせている。それ故、喫煙者はニコチンから離れると不快な症状を自覚する。この離脱症状を緩和するために喫煙を続ける。」

言葉を変えればニコチンに脳を支配されているためにタバコを吸うという行動をとるのです。タバコを吸うことで解決するストレスとは離脱症状のことです。喫煙することで借金が減ったり、人間関係が良くなったり、仕事がうまく行くことはありません。

もちろん喫煙は本人だけでなく周りの人にも悪影響を与えます。

本人は喫煙しなくても周りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。例えば夫が喫煙者の場合、妻がタバコを吸わなくても肺癌死亡のリスクが2倍になると報告されています。

最近加熱式タバコや電子タバコが宣伝されていますが、煙が見えないだけで人を害することに変わりはありません。また、タバコの煙の有害物質の97%はガ

ス成分であり、ガス成分は空気清浄機を素通りします。従って空気清浄機は受動喫煙対策には無効です。

喫煙による経済損失を考えてみると、収益は1年間のタバコ消費による税金収入、タバコ農家の利益、JT（日本たばこ産業株式会社）の利益、タバコ自動販売機等の生産企業の利益等が考えられます。

損失は喫煙による医療費、早期死亡による損失、火災やゴミ処理の費用等が考えられます。はたしてどちらが大きいでしょうか。

個人で考えてみれば、仮にタバコ（430円）1日1箱吸う人で計算すると1日430円、1ヶ月12,900円、1年間で約16万円。20年間禁煙するとなんと300万円貯まります。

当院では平成29年9月より毎月第2、4週水曜日午後3時から午後5時まで完全予約制で禁煙外来を行っています。

**禁煙治療は12週間が基本です。その間に、診察を5回受けることになります。**（初回診察から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後）

保険診療が認められた場合は、薬剤の種類（内服薬か貼付薬）にもよりますが、自己負担額3割の場合、合計13,000円～20,000円程度です。途中で止め

てしまった場合は、1年間経たないと再度保険診療を受けることができません。

喫煙は自分で止めようと思ってもなかなか止めることができません。それはニコチン依存症という病気だからです。

禁煙の意志がある人は、ぜひ受診してみてください。

**（希望される人はまず当院内科外来を受診してください。当院かかりつけの場合は、担当医にご相談ください。）**

**あなたは禁煙しますか？タバコの奴隷を続けますか？**

**健康で長生きしたいですか？タバコで早死にしたいですか？**



2010年（平成22年）2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは、スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！

をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。

これは、喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を普及・啓発することや、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活発化させることなどを目的として制定されたものです。



## 患者さんがその人らしい生活を 過ごされるために・・・

副院長兼看護部長 溝田 小夜子



1966年(昭和41)の開院当初、リハビリテーション専門病院として設立され看護師は27名からのスタートで、今は約200名の看護職員数です。副院長兼看護部長のもと、副看護部長2名、看護単位8単位(師長1名副看護師長2~3名)で、医療安全管理室に専従の医療安全管理者と感染管理の看護師、看護補助者がいます。この半世紀の中で大きく医療環境も病院も変化を遂げてきました。

看護部は、看護師の個の自立・自律(個人力の深化と拡大)と、チーム力(組織人・専門職として)の拡大を図り質の高い看護の提供を第一に取り組んでいます。このことを実践するために看護提供方式を固定チームナーシング(受持ち制、24時間継続した看護、支援体制、やりがい感と自己実現、自己啓発相互啓発をコンセプト)とし、システムで強化しながら、看護に取り組んでいます。組織の理念や目標を意識して目標達成のために、小集団活動の考え方を基本に主体的に取り組む工夫をしています。各部署だけでなく、看護師長会も①キャリア開発ラダー整備②夜勤体制検討③看護診断力強化の3グループで小集団活動をしています。

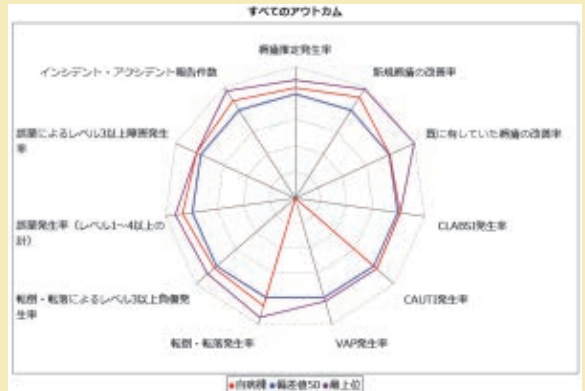
医療の高度化複雑化の中で、現場ではやりがいを持ちモチベーションを維持するのは厳しい状況もあります。そのような中、患者さんご家族との関わりで喜びを感じたり落ち込んだり・・・その関わりで看護師は新たなエネルギーを頂いています。そして土壌として癒しあう環境・人間関係性が重要と考えます。お一人おひとりの患者さんとの出会いを大切に学びを深め、専門職としての自覚と誇りを持って、これからも地域医療の向上に貢献できるよう努めていきます。



新人教育風景



キャリア開発ラダー証明書授与式



当院病棟と全国4896病院と比較

### 【PRポイント】 ★教育人材育成

- 新人教育(集合教育、OJT、ローテーション教育)の充実・・・副看護師長会を中心に!
  - キャリア開発ラダーの整備
  - 看護研究で看護の質をあげる
- H28年度は看護研究院外発表20題

### ★看護の質評価：日本看護協会のDINQL (労働と看護の質向上のためのデータベース事業)参加 当院の強みと弱みを把握し、病棟毎に全国レベルと比較・・・出来るところからコツコツと

データベース線種 ■当院の病棟 ■偏差値 ■最上位  
※VAPサーベイランスのみ

### ★看護師長会の活動：連携と支援がしっかり 朝のミーティング(看護の質管理、病床管理、病棟間看護師支援等)



朝のミーティングの様子

# 連携医療機関のご紹介

これからの医療は役割分担と連携が大切！  
いつもご協力いただいている地域の医療機関をご紹介します。

## 小嶺整形外科クリニック

院長 小嶺 俊 先生

南島原市有家町中須川196-1 ☎0957-82-1755

### 運動器のよき相談者として

当院は、平成20年に有家町(ダイレックスとなり)で新規開院しております。それは、歯科医であった祖父や伯父らを見て育った為か!?医療に携わることを目指して医師になり、生まれ育った故郷で少しでもお役に立てればとの思いからでした。

多くの時間を救急病院で過ごしてきましたことから、できるだけメスを入れない治療、また患者さんの気持ちを理解するようにしっかりじっくりと治療をしていくことを心掛けています。しかしながら手術の進歩や適応の拡大もあり、また自院で対応できない他科を含めた症例では、平素より島原病院の先生・スタッフの方々には都度対応して頂き、大変感謝致しますと共に心強く思っております。

現況と致しましては、9月よりデイケアがスタートし、訪問リハビリを含めた介護分野にも貢献できる環境が整いつつありますので、少しはお役に立てるのではと思っております。今後は連携がより良いものになるよう、また地域医療に貢献できる様努力していく所存ですので、宜しくお願い申し上げます。



## 島原病院 健康フェスタ2017開催しました。

日時:10月28日(土) 9:30~13:30 会場:島原病院1階フロアー&研修ホール

### 健康セミナー



●歯周病と全身疾患の関係について  
山口歯科医院 山口 真佐幸 先生

### ミニコンサート



### オープンホスピタル



### 子供医師・薬剤師 DMAT体験コース



ミニコンサート、スタンプラリー、  
お楽しみイベントも開催!救急車  
の展示もありました!たくさん  
のご来場ありがとうございました。  
また来年もお楽しみに!

# 平成29年度市民公開講座開催



座長 徳永院長

8月26日(土)島原文化会館 大ホール  
脳卒中市民公開講座「知って得する!今日からできる脳卒中の予防」を開催し、221人の参加がありました。脳卒中の予防の講演は大変好評で運動や食事など今後の生活の指針となり、非常に役にたつ講演であったと喜んでいただくことができました。脳卒中に対する関心の高さもうかがわれました。脳卒中連携施設の皆様の多数のご協力を頂きありがとうございました。

9月23日(土)島原文化会館 大ホール  
がん市民公開講座「わかる!泌尿器のがん」を開催し、187人の参加がありました。泌尿器がん検診の現状、血尿、泌尿器がんの治療についての講演に皆様熱心に聞いておられました。多くの質問もあり、アンケートには「質疑応答が多く理解が深まった。」との感想を頂き、有意義な講演会となりました。来年の市民公開講座も多くの方のご参加をお待ちしております。



先生方と質疑応答中



多くの来場者の方々熱心に講演を聞かれる

10月21日(土)長崎県島原病院 研修ホール  
市民公開講座「骨粗しょう症について学ぼう」を開催し、224人と多くの参加があり2つの会場で実施しました。医師、療法士、栄養士の講演に対し「わかりやすく、それぞれのお話があり良かった。」と感想を頂きました。

今回は、脳卒中の予防、泌尿器のがん、骨粗しょう症をテーマに、市民公開講座を3回実施しました。どの講座も多くの参加があり、有意義な講演会となりました。協賛・後援をしていただきました関係機関の皆様感謝申し上げます。

今後も、わかりやすく日常生活に活かすことのできる医療、健康に関する情報をお届けしていきたいと思っております。来年もぜひご参加ください。

# リハビリ365日始めました！

リハビリテーション科 浦川 純二

リハビリテーション科では発症・受傷後直後より開始する早期リハビリを積極的におこなっています。また、平成26年10月には地域包括ケア病棟の開設に伴い、在宅復帰を目指したリハビリにも本格的に取り組み始めました。さらに、平成29年6月より土日祝日も休まずリハビリを開始できるようになりました。それまでも土曜日や年末年始・連休中には実施していましたが、土曜日に入院された方や休み前日に手術をされた方のリハビリ開始が月曜日になり、一日遅れることがありました。急性期のリハビリは“できるだけ発症後早期から積極的に行う”ことがその後の回復に有効といわれています。特に島原地域ではご高齢の方も多いことから、一日の遅れが体力の低下や寝たきりを長期化させ、機能回復や退院が遅れる要因になってしまいます。これらを防ぎ、速やかな在宅復帰に繋がることを目指していきます。



言語聴覚士によるリハビリテーション

多職種専門職が情報共有と連携のもとにチームを組み、急性期から在宅復帰まで一貫した質の高いリハビリテーションサービスを提供することを目標に、総勢30名（医師1名 理学療法士15名 作業療法士8名 言語聴覚士4名 リハ事務1名 リハ助手1名）のスタッフで取り組んでまいります。



リハビリテーション科スタッフ一同

## 鶏とれんこんの甘酢炒め

これから寒くなり、身体を壊しやすい季節になります。旬の食材を使って美味しく免疫力を高める献立を紹介します！



### 健康のPoint!

れんこんはビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは外部からのストレスに対する抵抗力を高める作用があります。ビタミンCは熱に弱いという特性がありますが、れんこんにおいてはれんこんに含まれるでんぷんによってビタミンCが守られるため、ほかの食材と比べ加熱による減少が少ないのも特徴です。また、食物繊維も豊富なため、コレステロールや血糖値が気になる方にもお勧めの食材です。

#### 【材料(1人分)】

鶏もも肉	80g	A	砂糖	小さじ2
れんこん	60g		醤油	小さじ2
サラダ油	小さじ1		黒酢	小さじ1.5
ブロッコリー	30g		片栗粉	小さじ1
塩	少々		水	大さじ1

#### 【栄養量(1人当たり)】

エネルギー：289kcal  
たんぱく質：16.3g  
食塩量：2g  
食物繊維：2.52g

#### 【調理のPoint】

##### Point ①

れんこんは焦げ目をつけることで香ばしく、美味しく仕上げることができます！

##### Point ②

タケノコなど、材料を変えると季節に合わせて楽しめます。

#### 【作り方】

- ① 鶏肉一口大に、レンコンは乱切りに切っておく。
- ② ブロッコリーは房ごとに分け、塩茹でにしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉の表面をこんがり焼く。
- ④ 鶏肉にある程度火が通ったら、れんこんを加え、表面に焦げ目をつける。
- ⑤ 蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら、あらかじめ混ぜておいたAを加え、炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけてブロッコリーを添える。



#### 外来受診時間

午前8：45～午前11：00

受付時間外に受診される場合は、救急対応となります。  
平成26年4月7日より小児科再開しております。  
※詳しくはホームページをご覧ください。

#### 休診日

土・日・祝日

年末年始(12月29～1月3日)