



No.04  
2012.12  
December

社会福祉法人 恩賜済生会  
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

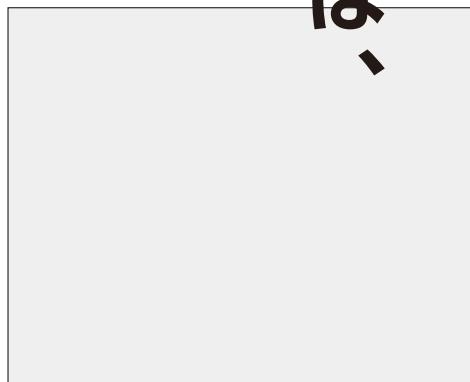
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療奉仕につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携のもとにリハビリテーションを重視した早期の社会復帰を支援します。
- 3.本院と連携し質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供します。
- 5.職員の創意を生かし、患者さんと職員の満足度の向上につとめ、運営の持続的安定を目指します。

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

当院の人工透析室は、  
患者さんと共に  
頑張っています。



## ●新任挨拶

地域の皆様との絆を大切に  
身近に安心して利用できる  
病院をめざします。

平成24年4月より、総看護師長として着任いたしました。3月までは、済生会総合病院に勤務しておりましたが、このたび出向となりました。

岡山から吉備線で電車通勤しています。のどかな車窓の風景に癒され、季節の移ろいを贅沢に感じながら通勤しています。高松駅に降りたつとすぐ近くに最上稻荷の大鳥居を拝みながら病院に到着します。今まで遠くに感じていましたが、意外と市街地からも近距離で、本院との連絡バスも運行されており利用しやすいことに気づきました。近くには、史跡が多くあり歴史ロマンの漂う素敵な地域で仕事が出来ることに感謝しています。

済生会吉備病院は、平成18年に開院し今年で7年目を迎えました。平成23年7月には、日本医療機能評価を受審し見事に合格しています。開院準備からのご尽力と開院6年目で第三者機関の評価を受け、一発合格を成し遂げられた功績に敬意を払うと共に、職員の絆の強さを感じました。また、病院の施設も家庭的でゆったりとした明るい快適な療



総看護師長 塩田眞由美

養環境です。急性期医療を終え、在宅復帰を目標に転院してこられる患者さんやご家族にとっても「ほっ」としていただける療養環境だと思います。

私は「地域の皆様に親しまれる病

院」として、開設当初から一年一年を大切に築き上げられた前任者からバトンを受け取りました。今までに構築された土台を大切にし、活き活きキビキビと明るく笑顔のあふれる職場作り、豊かな創造力と患者さんの目線でより良いサービスを提供したいと考えています。①職場の活性化を図り、半歩でも一步でも向上心を持って前進すること②患者さんも満足、職員も満足な職場作り③今以上に「地域の皆様に親しまれ信頼される病院」、更に「皆様が安心して利用できる病院作り」を目標として、微力ながら貢献していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

2月には、併設の施設として介護老人保健施設「備中荘」が開設となりました。通路も整備され、当院からも入所されています。

岡山済生会総合病院を中心として、吉備病院、備中荘、憩いの丘、ライフケアセンターなどの福祉施設とも相互に協力し、それぞれの役割や特徴を活かし連携を強化していきたいと思います。

## ●済生会吉備病院の職場紹介

# 人工透析室

主任看護師／林 美由紀



スタッフ

平成18年5月8日に透析室が開設され今年で7年目になります。

開設時は5名の患者さんと3名の看護師、1名の臨床工学技士でスタートしました。現在では30名近くの患者さんが透析を受けられており、スタッフも看護師6名、臨床工学技士2名と賑やかになりました。患者さんは明るく、スタッフも個性豊かで笑いの絶えない透析室です。

当院では、月・水・金は午前・午後、火・木・土は午前のみ透析を行っています。通院透析が基本ですが、脳血管障害・大腿骨骨折の手術後のリハビリ目的での入院透析を受けられている方もおられます。その場合、リハビリが終わり元

の施設に転院される方がほとんどですが、短い期間ではありますが色々な患者さんに関わることをうれしく思います。

また当施設には13床のベッドがあり、通常の血液透析が出来る機械が11台、血液濾過透析が出来る機械が2台あります。当院では、血圧が低下しやすく通常の透析が困難な患者さんや長期間透析をしている患者さんなどを対象に血液濾過透析を行っています。

最近では糖尿病、高齢の方の割合が増加しており、自己管理が難しい患者さんも増えてきています。少しでも自宅での水分や食事の管理がスムーズに出来るように、先生やスタッフが講師となり

3ヶ月に1回腎臓病教室を開催しています。春には中庭でのお花見や、缶詰を使ってのジャム作り、当院理学療法士による腰痛体操など、実施の時期により様々なテーマを決めて行っています。毎回多数の方に参加して頂き、楽しい時間を過ごしています。教室では、その他にディスカッションも行っており、患者さん・家族同士の活発な意見交換もされています。

今後も、患者さんに一日でも長く通って来て頂き、より快適に透析治療が受けられるようにスタッフ一同精一杯お手伝いをさせて頂こうと思っています。



写真左から  
1.腎臓病教室 2.腎臓病教室

# 保存期腎不全食の食事療法

腎臓の働きが悪くなると、正常では排泄される老廃物がたまりやすくなります。慢性腎不全の治療には、食事・運動・生活などの一般療法と薬物療法があり、腎不全の進行をいかに遅くするかということが課題となります。中心は食事療法です。制限という言葉に惑わされず、食品の選択や調理法などでコツをつかみ、無理のない食事療法を続けましょう。

## 食事療法のポイント

### 1 たんぱく質を制限する。

腎機能が低下すると、血液中の窒素化合物が増加して、腎臓に負担がかかるので、腎機能に応じて制限していきます。

### 2 エネルギーは十分にとる。

エネルギー量が不足すると、体たんぱく質がエネルギー源として利用され分解されるので、充分なエネルギーをとるようにしましょう。  
特に低たんぱく質の時は、エネルギー不足は危険です。糖質や脂肪をエネルギー源にして、油類、砂糖類を多く使う料理をしたり、おやつなども工夫しましょう。治療用補助食品や高エネルギー食品を利用すると便利です。

### 3 食塩制限を守ること。

病態によって異なりますが、1日6g未満に抑えます。漬物、佃煮類、市販の加工食品など塩分の多い食品に注意しましょう。  
塩分が少なくてもおいしく食べられるように酸味や香り(酢・ゆず・レモン・ごま・生姜・香辛料など)を上手に使って、味に変化をもたせましょう。

### 4 カリウムに注意する。

カリウムは調理の工夫で少なくすることが出来ます。食品中のカリウムはゆでることによって水の中に溶けでるので、カリウムの高い場合は、野菜・いも類・豆類は切ってから、たっぷりの熱湯で茹でて、水を切ってから調理します。果物は缶詰を使います。

## 1日の食品のめやす

- 標準体重=身長(m)×身長(m)×22
- エネルギー=標準体重×30~35kcal
- たんぱく質=標準体重×0.6~0.8g

### 例) 身長160cm 現体重60kgの人の場合

標準体重=1.6m×1.6m×22=56.3kg

エネルギー=56.3kg×30~35kcal=1690~1,970kcal

たんぱく質=56.3g×0.6~0.8g=34~45g

### 常食



エネルギー／491kcal  
たんぱく質／20.4g  
塩分／3.8g

ご飯  
カレイの梅煮  
具たくさん汁  
柿生酢  
おしながき

### 保存期腎不全食



エネルギー／717kcal  
たんぱく質／15.4g  
塩分／1.9g

ご飯  
カレイの煮付け  
野菜かきあげ  
高カロリームース  
おしながき

※主治医からの指示に従って、食事療法を実践してください。

※当院では、栄養食事指導を行なっています。詳しい内容をお知りになりたい方は、ぜひお気軽にご相談ください。

広報委員会でテーマを検討し、1年に数回『健康教室』を開催しています。毎年恒例の「高松農業高校ミニぶたの芸」「高松中学校吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、当院職員による「腰痛教室」「介護のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみに行ってます。参加は無料ですので、ぜひお越しください!

## 平成24年度 第1回吉備病院健康教室

# 「タイの医療事情について」

ケアスタッフ／大村 照美

H24.6.19(火)第1回目健康教室を開催しました。

台風接近の雨にもかかわらず、地域の方、患者さんの家族などで18名もの参加がありました。

今回は、「タイの医療事情について」というテーマで、院長の高田医師が先日訪問したタイのマハサラカム病院での話や、タイの基礎知識、健康保険制度などの話をしました。

タイの人口は、日本の半分、相続税がないため、貧富の差が激しい国だそうです。

ゲイに対しても寛容な文化があり、数年前、日本のはるな愛さんが、コンテストで優勝した事を取り上げてわかりやすく説明されました。

タイの医療機関は、日本のように保険料を払わなくても受診出来る制度があるなどの利点がありますが、指定された公立病院にしか



受診することが出来ないという不便さもあるようです。

伝統医療も「タイ式マッサージ」「鍼」「ハーブ療法」など、日本でもよく耳にする言葉でしたので、みなさん興味深く聞かれていました。

## 平成24年度 第2回吉備病院健康教室

# 「転倒と、その予防」

作業療法士／秋山 雅幸・土居 梨乃

H24.8.22(火)第2回目健康教室を開催しました。

猛暑の中、地域の方や、患者さん、患者さんの家族と多くの方が参加してくださいました。今回は、「転倒と、その予防」について、お話をさせていただきました。

高齢者の方は、屋外では段差や路面の状況などによって外出での転倒の危険性が増します。転倒が原因になり骨折される高齢者の方は多いのですが、その中でも寝た

きりの原因となるのが大腿骨頸部骨折になります。そのため、今回は大腿骨頸部骨折について取り上げさせていただきました。当院でも同じ疾患で入院される方も多いため、皆さん真剣に聞かれていました。

また、高齢者の方は外出の機会が減少するため家屋内でも転倒の危険が存在します。そのため転倒しない体づくりのために簡単なストレッチ、体操を参加者の方と一緒に



にさせて頂きました。自宅でもできるように資料を皆さんへお渡ししたのでまた実践していただければと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。

# インフルエンザの予防は手洗いとマスクから

そろそろインフルエンザの流行を心配する季節となりました。感染を起こす細菌やウィルスを広げないために、咳・くしゃみが直接人にかかるないようにマスクを装着する、ティッシュや肘で鼻と口を覆う、使用後のティッシュをゴミ箱に廃棄するなどがあります。加えて最後に手指衛生を行うことが重要なポイントです。今回は、手洗いとマスクのつけ方について説明します。

## 流水と石けんによる手洗いの手順



参考：手洗の手順 洪愛子：手洗コンプライアンスを高める、看護技術、47(4)、P14、2001

## マスクのつけ方

サージカルマスクは、鼻、口への感染性物質との接触から自身を保護すると同時に、咳・くしゃみ・鼻水などの症状のある人が呼吸器由来の感染性分泌物を周囲の人や環境に拡散しないことを目的に着用します。構造やプリーツの形、紐の形状や材質などの違いがありますので注意して使用しましょう。



# COPD=慢性閉塞性肺疾患

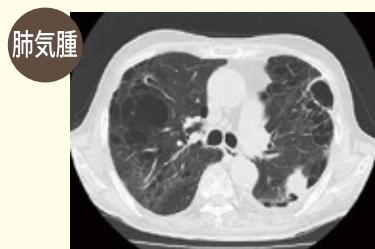
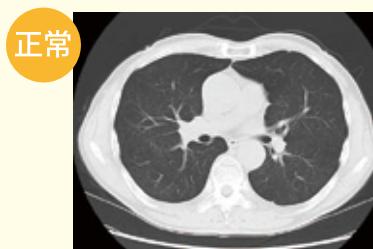
COPDは肺に炎症が起り、空気の通り道である気道が狭くなる病気です。

空気の出し入れが難しくなり、呼吸がしにくくなります。せきやたんの症状が長期間続く状態を「慢性気管支炎」、症状が進んで肺胞が壊れてしまった状態を「肺気腫」と言い、この2つが伴って「COPD」になります。

COPD患者さんの90%以上に喫煙歴はあるので、別名「タバコ肺」とも呼

ばれています。また、高血圧や糖尿病などの方もCOPDになっていることが多く、注意が必要です。

禁煙についてのお問い合わせは、当院の禁煙外来でお気軽にご相談ください。



## 編集後記

今年も冬の季節が近づいてきました。インフルエンザの流行の時期もあります、皆様も体調には気をつけてお過ごし下さい。さて、今回は当院の特徴でもある人工透析室や腎臓食について紹介させていただいております。これからも様々な企画を提案していきたいと思いますので、皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。今後とも宜しくお願い致します。(D.R)