

2013年2月1日発行

そよかせ



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院



詳しくは「フラワーアレンジメント教室」のコーナーでご紹介します

理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★個人情報、プライバシーを守り、公正な医療を受ける権利を尊重します。

基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

目 次

ページ1
「財団法人日本医療機能
評価機構の定める認定を更新」
「中国四国医学検査学会
優秀演題発表賞」

ページ2
「健康づくりを楽しもう！
心も体もうれしい毎日！！」

ページ3・4
「免疫力低下の原因とは？」
「免疫力アップ料理花野菜の酢豚」

ページ5
「在宅復帰を目指す『やすらぎ』
の取り組み」

ページ6
「フラワーアレンジメント教室」
「免疫力アップ！！おすすめの食材は？」

ページ7
「求人募集」

財団法人日本医療機能評価機構 認定を更新しました

今回、財団法人日本医療機能評価機構の定める認定病院（審査体制区分1：一般療養100床未満）に平成24年10月5日付けで認定を更新しました。当院では平成14年8月に病院機能評価認定を受け、それから5年ごとの認定更新のため訪問審査を受けています。

この審査にあたっては、現状を客観的に評価し、患者様サービスの向上や診療の質の向上を図るため、職員の意識改革を図り、改善に努めてまいりました。

このたび、当院は“一般病院や長期療養病院の機能を合わせもつ病院”として評価され、病院機能評価認定（Ver.6）の更新が認められました。

今後も地域に開かれた病院として、また地域の皆様から信頼され、安心していただける病院として、更なる医療の質の向上に努め、より良い医療の提供を行ってまいります。



中国四国医学検査学会 優秀演題発表賞 臨床検査技師 篠山佳世さん

おとし2011年11月5～6日、中国四国医学検査学会において発表した演題「外来輸血後にTRALIを発症した1症例」が優秀発表賞を受賞し、昨年2012年11月3日開催の学会懇親会にて表彰されました。

中四国9県の臨床検査技師による地方学会で、2011年は徳島での開催でしたが、200近い演題発表の中から8人が受賞したと聞いています。もちろん私自身、このような賞をもらうのは初めてのことで、大変びっくりしました。

事の発端は2010年の初夏の出来事でした。当院にてTRALI（輸血関連急性肺障害）という、日本全国でも年間30件ほどしかかない大変まれな輸血副作用が起こったのです。そのようなめずらしい事に、まさか当院で遭遇しようとは夢にも思っていませんでした。この時の貴重な経験や反省を決して無駄にしないよう、検査室や佐藤病院を利用される患者様の為に形に残そうと考えました。

思いついてから実際の発表に至るまでには多くの困難がありました。当時、私は第2子を妊娠中だったのです。つわりで仕事もままならない中、一時は発表を諦めかけた時「なんとかなる！」と背中を押してくださったのは検査室の瀬尾マネージャーでした。また、患者様は転院を繰り返していたため、そのデータ集めには苦労しましたが、藤原副院長が

各病院の医師に依頼してくださったお陰で資料を収集することができました。患者様に立ち会われた梅森外科医長から体験談を聞き、輸血療法委員の白尾薬剤師と木下看護師、検査室の岡村技師と岡崎技師には何回もリハーサルにつきあって頂きました。当院スタッフのみならず、転院先の検査技師の方にも情報交換や助言を頂き大変お世話になりました。たくさんの方々によるチームプレイの受賞だと心から思います。この場をお借りして、お世話になった皆様に御礼申し上げます。



健康づくりを楽しもう！心も体もうれしい毎日！！



佐藤病院では、地域の皆様を対象に「いきいき健康教室」を開催しています。今年度のテーマは「健康づくりを楽しもう！心も体もうれしい毎日！！」で行っています。ストレッチやボールを使用した筋力トレーニング、体操など音楽に合わせて楽しく行います。また、調理実習、レクリエーションなど内容は盛りだくさんです。

8月から翌年3月までの毎月第2木曜日に開催していて、その都度テーマは異なります。



指先を使って脳を活性させる

12月の開催では、病院から作業療法士が参加し“指先を使って脳を活性させる”というテーマでお話をさせていただきました。

指先を使うことによって脳が活性化する“仕組み”や“効果”を理解していただいた上で、皆様と一緒に自宅で出来る指体操を行いました。



指先を使うことの効果

指の感覚や運動を司る神経は脳の大部分を占めます。そのため、指を意識して使うことで認知症や脳梗塞の発症予防につながります。また、指の動きを頭の中で描きながら動かしていくと、脳への刺激となり、全身の血行促進効果も期待できます。

初めはなかなか出来ず、皆様顔を見合わせながらも笑顔で取り組まれており、歌を歌いながらにぎやかな雰囲気を楽しんでいただくことができました。



免疫力低下の原因とは？

～免疫力アップと低下予防について～

免疫力とは、病原菌などから身体を守るシステムです。もし、免疫力がなければ、私達は健康に生活することはできません。私達の生活を左右するほど重要な免疫力ですが、日常のちょっとしたことで働きが低下してしまうのです。特に、一年の中でも冬が最も免疫力の低下する季節なので注意が必要です。しかし、なぜ冬になると免疫力が低下してしまうのでしょうか？

体内の免疫には2段階あり、まず第1段階は粘膜です。粘膜は喉や鼻などの内面をおおった上皮で、粘液は粘膜があるところに分泌される液体で、唾液や鼻水などです。粘液は2つの働きを持ち、外部からの病原菌の侵入を阻止します。そのうちの1つは、病原体を包み込み体外に排出する働きで、くしゃみや咳はその排出のための防御反応です。もう1つは、粘膜に付着した病原体を殺菌する働きです。ところが粘液は乾燥に弱く、冬に分泌が低下します。粘液が少ないと病原菌の侵入を防ぐことができなくなってしまいます。



また、粘液の1つである唾液の分泌は、緊張によるストレスによって交感神経が優位になるため分泌量が低下します。緊張している時よく喉が渇くのは、唾液の分泌が低下しているからなのです。また、食事を抜いたりよく噛まずに食べると唾液の分泌量が減るため、免疫力が低下します。唾液は頬や喉の内側にある唾液腺から分泌されますが、これら唾液腺は噛むなどの動作がないと唾液腺が刺激されず分泌量が低下してしまうのです。唾液の分泌が少ないと、細菌が体内に侵入しやすくなるので、このような時は注意が必要です。



そして、免疫の第2段階は体内です。粘膜を突破し体内に病原菌が入ってしまうこともあります。その場合に体内で病気が進行しないように感染した細胞や病原菌を排除します。ところが、体内で働く免疫細胞は冬の寒さに弱く、気温の低下や身体が冷えると活動が鈍くなります。また、身体が疲労した状態も免疫力が低下します。身体に負担がかかると自律神経やホルモンのバランスが崩れ、免疫細胞の働きが低下してしまうからです。精神的なストレスを感じる

ときも同様に免疫力は低下します。ストレスや緊張は第1段階の唾液の分泌も減少させてしまうので、特に注意が必要です。このような理由により私達は冬に風邪を引きやすくなるのです。免疫力が低下するので、風邪だけでなく他の病気にもなりやすいと言えます。

免疫力を高めるには身体を温めることが大切ですが、特にお腹、お尻、太ももを温めるとより効率よく免疫力を高めることができます。この3箇所の周りには、リンパ節や太い血管が集中しています。免疫細胞はリンパ節に多く存在するため、これらの部位を温めると免疫細胞がすぐに活性化します。また、太い血管が集中しているため、身体の隅々まで熱が届きやすく、体温が上昇します。循環が良くなれば食物などから摂取した栄養素も身体中にきちんと届けられ、体のあちこちの免疫細胞が働きやすい環境が作られるのです。免疫力が低下しがちな時は、カイロ、温湿布、湯たんぽなどを使ってお腹、お尻、太ももを重点的に温めましょう。



花野菜の酢豚

♪今回は、ビタミンA（β-カロテン）とビタミンCを多く含む野菜と
ビタミンEを多く含む植物性油脂を使って、免疫力アップ!!!♪

材料（2人前）

材 料	{ ブロccoliリー 小1株（小房に分けて150g） カリフラワー 中1/3株（小房に分けて100g） パプリカ（赤） 中2/3個（ヘタと種を取って80g） 豚肩ロース肉 （かたまり）200g			
		衣	水	大さじ3
			しょうゆ	小さじ2
			小麦粉	大さじ5
A	{ 酢 大さじ3 水 大さじ3 しょうゆ 大さじ2 はちみつ 大さじ2 八角（あれば）1/8かけ			
		B	片栗粉	大さじ1/2
			水	大さじ1
			揚げ油	



1人分エネルギー：エネルギー：572kcal 塩分：3.7g

作り方

- ① パプリカは一口大の三角形に切る。豚肉は1cmの厚さに切る。Bは溶いておく。
- ② 小鍋にAを入れて中火にかけ、へらで混ぜながら煮立て、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ③ 衣用の水としょうゆを合わせ、小麦粉を少しずつ加えてざっくり混ぜる。
- ④ 豚肉に衣をつけ、180℃の揚げ油で揚げる。同様に衣をつけブロッコリーとカリフラワー（2分ぐらい）パプリカ（1分ぐらい）を油で揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、温めなおしたA（甘酢あん）を上からかける。

在宅復帰を目指す「やすらぎ」の取り組み

平成24年度12月現在で老人保健施設やすらぎは6ヶ月平均在宅復帰率48.6%を達成することができました。そこで今回は老人保健施設やすらぎのマネジャー・支援相談員の田原さんに話を聞いてみました。

右の写真は支援相談員兼老人保健施設やすらぎマネジャー田原邦洋さん。介護職員経験を基に利用者目線で関わりを持つことを心がけています。



在宅復帰率48.6%ということでは退所されている方の内、半数の方は在宅関連へ退所されていますね。岡山県のお施設はどのような状況でしょうか？

現在、岡山県内調査では在宅復帰率50%を超える施設は1つで、ほとんどの施設は、30%以下という状況です。

それでは、この復帰率は高いですね。なぜこのような結果が残せたのでしょうか？

それは4年以上前より、在宅復帰を目的の施設を目指すよう準備していたためです。本来の施設役割である在宅復帰を目指すようスタッフ一丸となって利用者様、御本人の意向を汲み取り「どうしたら在宅へ繋がるのか」「どうしたら自宅で介護がしやすいだろう」と試行錯誤し積み重ねた結果が実ったと考えています。全てスタッフの努力によるものです。

本来の老人保健施設の役割とは何でしょうか？

病院のリハビリ期間を終え、もう少しリハビリをすれば自宅に帰れる可能性がある方が施設生活を通して在宅復帰の準備をする。いわゆる中間施設とって、病院と在宅の間のクッション役です。また、当施設では退所後の支援として自宅から通ってリハビリができる「通所リハビリ」や数日～数週間の一時的に泊まることのできる「短期入所療養介護」を行い、利用者様の生活能力維持や自宅生活での家族の負担軽減も行っています。

それでは最後に今後の施設の意気込みなどをお願いします。

少子高齢化が進み、地域で生活する高齢者の方が増えるなか、当施設のような多くの専門職種を揃えて多様なサービスを展開することができる老人保健施設に対する期待は大きいので頑張っていきたいと思えます。また、看取りケア対象の方は別ですが通常では“終の棲家”ではなく、あくまで病院から在宅へ帰られる為の中間施設としての役割を果たす為にも、これからもスタッフ一同で協力して頑張っていきたいと思えます。



写真は老人保健施設スタッフ一同。看護、介護、リハビリ、栄養士様々な分野が一丸となってがんばっています。これからも宜しくお願いします。

～フラワーアレンジメント～



12月15日（土）講師に生花店「花の館」の沼本先生をお迎えし、フラワーアレンジメント教室を開催しました。

今回は12月ということもあり、クリスマス用のアレンジメントを教えてくださいました。

また、お花の差し替えや小物などを使ってお正月用のアレンジに変更する方法も教えてくださいました。

今回も20名の参加をいただき、和気藹々とした楽しい教室となりました。

皆さん思い思いのアレンジが出来上がり、お帰りの際には、「楽しかったわー。」とお声をかけていただきました。

お足元の悪い中、ご参加いただきありがとうございます。



水引などを飾りお正月用にアレンジを変更できました！

免疫力アップ！！おすすめの食材は？



免疫力を高める食材は、第7の栄養素フィトケミカルです。フィトケミカルとは、果物や野菜が自分達を守るために作り出す自己防衛成分です。黄、緑、赤、オレンジ、紫、白、黒と7種類あるフィトケミカルのうち、免疫力を高める効果があるのは赤、白、オレンジの3色の食材です。赤の食材に含まれるリコピンやカプサイシン、白の食材に含まれるケルセチン、オレンジの食材に含まれるβ-カロチンなどは、免疫細胞が働きやすい環境を作り出してくれるので、これらを摂取することは免疫力を高めるのに効果的です。唐辛子（赤）、ネギ（白）、にんじん（オレンジ）入りのキムチ鍋やトマト（赤）、玉ねぎ（白）、にんじん（オレンジ）入りのミネストローネなどは赤、白、オレンジの3種類のをまとめて摂れるので免疫力を高める食事と言えます。



寒い冬には、アツアツのキムチ鍋はいかがですか？

また、身体の調節機能を正常にし、自律神経の乱れを整えてくれる食材は、神経の働きを高めるビタミンB群が多い食材です。ただし、吸収を高めるにはビタミンB1、B2などをまとめて摂ることが大切です。例えば、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え脳の代謝を高めてくれるため、神経伝達スムーズに行われるようになります。レバー、豚肉、いわしなどにもビタミンB群は多く含まれています。



<お知らせ>

職員募集

あなたの資格
佐藤病院で活かしてみませんか？

- ・看護職員
- ・介護職員

お気軽にお問い合わせ下さい。
総務人事まで TEL:086-263-6659



中!!

☆診療科) 外科 内科 整形外科 循環器科 腎臓科 ☆専門外来) 甲状腺外来 肝臓外来 腎臓外来 禁煙外来
リハビリテーション科 心療内科 高血圧外来 循環器外来 乳腺外来

※看護職を目指す学生さんは奨学金制度をご利用ください。

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人
明芳会

佐藤病院



住所 : 〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
TEL : 086-263-6622
FAX : 086-264-6769
URL : <http://www.sato-hp.com>
Email : info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター

株式会社
エス・エッチ・メデカル

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえて
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

新年を迎えみなさんはどのようにお過ごしでしょうか？インフルエンザ・ノロウイルスが流行しています。外から帰宅した際には、うがいや手洗いなどを行い十分な休息をとり、健康管理にはお気をつけ下さい。

今号で発行50号を迎え委員一同、皆様のお役に立つ記事や内容の広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願い致します。

* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。
佐藤病院 広報委員会一同