

「触れ合い教育」・糖尿病教室に次いで **腎臓病・介護教室開催へ**

残暑厳しい中、当院では病気を抱える患者さんやその家族を対象に、慢性病と付き合う方法をいろいろな角度から知ってもらうため勉強会を行っている。この度、2年前より定期的に行われている「糖尿病教室」に続き、「腎臓病教室」がスタートした。又、秋にはお年寄りとその家族を対象に「介護教室」を開く予定である。皆さんの熱意に答えられるよう、職員も熱く燃えている。

腎臓病教室開催

7月20日、東京女子医大の佐中助教を講師にお願いし、

当院腎臓内科を受診中の患者さんを中心に、第一回腎臓病教室が開催された。

腎臓病は慢性に移行することが多く、患者さんの自己管理がその経過に大きく影響する病気である。



香気な薫り漂う山ユリの花

今回は、佐中助教からスライドを使用して腎臓病の基礎知識についてわかりやすく解説していただいた他、栄養士による高エネルギー・低蛋白の料理紹介や試食会が行われた。参加者100名を越える盛況であった。

介護教室開催へ

9月中旬、君津市の婦人の集い「老後を考える会」の要請により、君津中央公民館に於いて当院スタッフ

が寝衣・シーツ交換などの介護指導を行う予定である。又、当院に於いても11月初旬、糖尿病・腎臓病教室に続く、第一回の介護教室が開催される予定となっている。

糖尿病教室開催

6月29日、第7回糖尿病教室が当院で開催された。今回

ストレッチ体操開始

4階病棟に於いてかねてから構想されていた、ストレッチ体操が4月15日より開始された。寝たきり老人をつくら

看護週間制定

5月12日、当院では「看護の日」に因み、院内各所に花を飾り、ポスター・パネルを展示し記念した。

看護の日

今年から厚生省は5月12日を看護の日と定め、12日から1週間を看護週間と制定した。平成3年度は「看護の心を、みんなの心に」をメインテーマに全国規模で制定記念式典・記念行事が開催された。

接遇講座開催

今年も4月5日・12日の両日、新入職員の教育の一環として、ノバ・メデイクス社長 遠山四郎氏を講師に「新入職員接遇講座」が開催された。

一医療人としての態度と心構え、患者さんとの対応についての心構え、接遇の原点等について約3時間講義された。

職員旅行・道南へ

6月9日から3週にわたる毎年恒例となっている職員旅行(1泊)が今年初めて2泊3日の日程で行なわれ、北海道(札幌・小樽方面)への旅となった。

北海道の大自然の中で日頃の疲れを癒し、英気を養うよい旅となった。(関連記事4面)

まず最初に質問します。私共の病院に1ヵ月間何名のお客様(患者さん)が来院して下さるか、ご存知でしょうか。木更津保健所管内4市に歯科医院を除き183病院(君津市内40病院)があります。これだけ多くの病院があるにもかかわらず、自動車で、そして時にはタクシーで来院されます。もちろん身体の調子が悪く、顔色もさえません。そのようなお客様に対し私共職員はどうしたらよいか

接遇について

一期一会
 ノバ・メデイクス 遠山四郎



どう対応したらよいか、常日頃考えて行動する必要がありますね。と、いって難しいことではありません。簡単です。ひとつは「相手へのおもひやり」、もうひとつは「ほほえみ」。

この2点が基本であって、接遇の原点と私は位置づけております。その上私共の対応はマンツーマンであり、一対一

であって不特定多数ではありません。その状況の中で自分の個性を生かし、あなた独自の「思いやり」「ほほえみ」を表現し、実行してお客様に接し

ていただきたい。これは職場のみならず家庭や友人にも又しかりです。(恋人には常に実行していただけますねあなたの「思いやり」や「ほほえみ」が

インターフェロンを作る大腸菌

組織培養によるテッポウユリ

細胞融合

固定化酵母

無限の可能性を追求する 協和発酵

無限の可能性を秘めたバイオテクノロジー。遺伝子組換え、細胞融合、細胞大量培養、バイオリアクターなどのテクノロジーは、歩みを早めながら、次第にその巨大な姿を現そうとしています。協和発酵は、バイオ技術の蓄積を背景に、新しい飛躍への試みを続けております。

KYOWA

部署だより ★PART-IV

私達ががんばってま〜す!



「じゃんこじまの」一言を励みに

栄養科

ICUは、看護婦16名・看護助手1名・学生1名・クラーク1名、計19名から構成されています。平均年齢31・1才です。若さに自信のない人も、びちびちギャルから若さを吸収して頑張っています。ICUの患者さんは、急性期・手術後・呼吸管理を必要とするなどさまざまで、忙しさも重症度により変化します。救急車のサイレンを聞くような患者さんが運ばれてきたのかと心配し、緊張が一段と深まります。(窓からのぞいているのは私です。)

ICUは、ワンルームの中で仕事をするため、患者さん

ICU クリーンルームを目指して

24時間眠ることのない病院では、みなさんが眠っている深夜でも、急病やケガで苦しんでいる人達を迎え入れるべく準備をしています。ここで働く職員は自分の子供を寝かしつけ、翌日の食事の準備をしてから仕事に来る人、朝早くから夜遅くまであらゆる職種の人達がみなさんのよりよい日常生活、健康管理の手助けのために日夜努力して働いています。今回、そんな病院を陰になり日向になり支えている幾つかの部署を御紹介いたします。

栄養科は、栄養士4名、調理師11名の計15名のスタッフで構成されています。長年、か弱い(?)女性の職場でしたが、昨年、頼もしい男性が加わり、新人も多く、科内の雰囲気も大分変わりました。

業務内容は入院患者、外来透析患者および職員・保育所園児の食事作りですが、皆さんの所に食事が届くまでには、献立作成から材料の発注・調理・配膳と様々な作業を行っています。その他、病棟訪問・栄養相談等を含む栄養管理も大切な業務となっています。



患者食は、1日平均約300食ですが、最近、個人対応食や特別食の占める割合が増えています。そのため、昨年待望のコンピューターが導入され、業務の効率化を進めています。職員食堂は、管理棟に新しく設けられてから早1年が経過しました。働きやすくなった調理室では、現在、1日平均約250食の食事を調理しており、適温を始めとした、サービス面に力を入れています。

時間と戦いながらの忙しい毎日ですが、皆さんからの「こちそうさま」の一言を励みに、今日もみんな頑張っています。(J)

管理 快適な病院を目指して

管理の仕事は、病棟部門と2階の管理部門の広いスペースを2人で担当しています。ガラちゃん、トンちゃんのコンビで、ある時はお茶汲み、ある時は掃除婦と、1日おきに仕事が変わり、退社前には当直さんのお布団を用意して1日が終わります。

葵さんは3人(葵商事より派遣)で病院全体を担当しており、これがまた病院の誇りでもある様に、とっても美しく、働き者でこの病院にもまけません。

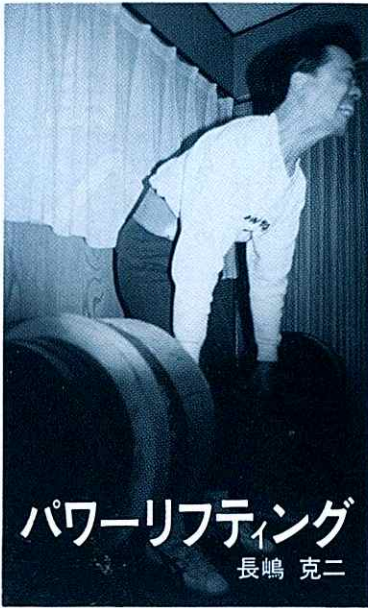
患者さんに「玄々堂さんは、いつも掃除がいきとどいていますね」と声をかけられるのが、私達5人の励みになっています。

最近の話題は、今迄使用していたホーキには暇を出して、今度は使い捨てタスキのみたいなものですが、使いやすく、患者さんにもなかなかの評判



ティー・タイム

自宅とトレーニングジムの両方で週2、3回トレーニングをしています。写真はデッドリフトといって、床からバーベルを腰の高さまで引き上げる運動で180キロをもち上げている所です。この種目の自己最高記録は207.5キロです。250キロを目標にガンバリます。



パワーリフティング 長嶋 克二



医薬品
ビオタミン[®]配合・肉体疲労時の栄養補給に
Regain



24時間、戦うあなたに。



シリーズ「病気を考える」④ 大腸がん

大腸がんは、胃がんと深い関わりがあると言われます。先頃厚生省で発表した「健康マップ」では、国内での大腸がんによる死者は、1990年の推計値として約2万5000人に達するとされ、胃がん、肺がん、肝臓がんが続いて第4位になっています。そこで、今回は大腸がんについて、現在、当院で外来診療をされている、東京大学医学部付属病院第一外科の湯城宏悦先生に解説して頂きました。



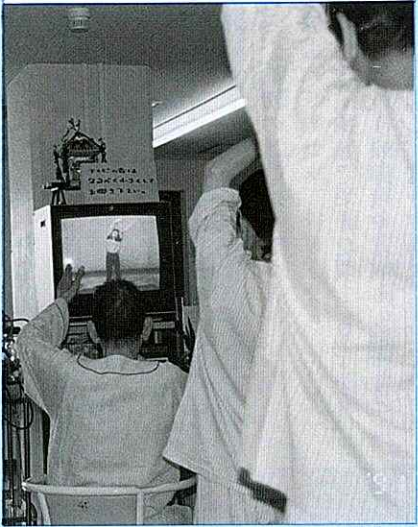
東京大学医学部付属病院
第一外科 湯城宏悦

がんは、日本人の死因の第1位として定着した感があります。この傾向は当分変わらないと思われませんが、一方で、それぞれの分野の専門家たちの努力により、のがんにおいても、治療率が向上してきているのもまた事実であります。大腸がんは、欧米では、肺がんに次いで2番目にランクされていますが、日本においても増加の一途にあり、数年後には胃がんを越えるだろう

入院すると、患者さんの生活範囲は極めて狭くなり、ついベッド上で一日を過ごしてしまい、結果的に必要以上に安静に過ごしていることが多いようです。4階病棟では、「寝たきり老人をつくらない」を合い言葉に、規則的な生活リズムをつけ、また適度な運動を行うことを目的に、4月より、ストレッチ体操を始めました。対象は、治療上、看護上安静が必要な患者さん以外の人です。ストレッチングは「伸ばす」という

意味もあり、体の筋や腱をゆくり伸ばす運動のことで、はずみをつけずに行う柔軟体操です。その効果は、①疲労回復の促進 ②腰痛・肩こりの予防 ③ストレス解消や気分転換等々、普段全く体を動かさない人が、健康の為に時々思い出したように急激な運動をして、ケガをしてしまったという話

ストレッチ体操



も少なくありません。大切なのは、自分の体力に合わせて、無理なく、しかも毎日継続してやることです。ストレッチ

を始めてから2カ月が過ぎ、最近ではすっかり習慣化され、声をかけなくとも参加してくれる患者さんが増えました。また、歩けないご老人の患者さんにも、病状に問題がない限り、車椅子での参加をして頂いています。デイルームまでの往復は、朝食後の軽い散歩となり、また大勢の人達と一緒に体操をするという事は、良い刺激になっているのではないかと思います。また患者さんだけでなく、日頃から体力に自信のあるスタッフも、全身運動を行うことで、改めて体力の衰えを感じたりして……真剣に取り組んでいます。難しいことはありません。ビデオを見ながらの8分間のリラックスタイム。あなたも是非参加してみませんか？

ごく簡単に、大腸がんを中心に症状、診断法、治療法について述べさせて頂きましたが、限られた紙面では内容もやや不十分ではあると思われまます。現時点では、がんに対しては、早期発見、早期治療を行っていくのが最良の方法です。大腸がんも、早期胃がんと同様、早期に処置をすれば治療も可能です。当院では、毎週水曜日に大腸肛門外来を行っていますので、些細なことでも躊躇せずご相談下さい。

といわれています。がんに限らず、偏った食事内容は避けた方がよいようです。一般に、大腸の病気に多くみられる症状は、肛門からの出血、腹痛、便秘、下痢などがあります。がんに特有の症状というものはありませんので、これらの症状のある人、又、症状がなくとも50歳以上の人は、予防的に大腸の検査を受けた方がよいと思われまます。

現在、最も簡単に出来る検査法は、便の潜血反応をみる方法で、これは、排便の一部を容器に取って病院に持ってきてもらえば、すぐに判定が出来ます。人の赤血球を特異的に検出するので、食事の影響

を始めてから2カ月が過ぎ、最近ではすっかり習慣化され、声をかけなくとも参加してくれる患者さんが増えました。また、歩けないご老人の患者さんにも、病状に問題がない限り、車椅子での参加をして頂いています。デイルームまでの往復は、朝食後の軽い散歩となり、また大勢の人達と一緒に体操をするという事は、良い刺激になっているのではないかと思います。また患者さんだけでなく、日頃から体力に自信のあるスタッフも、全身運動を行うことで、改めて体力の衰えを感じたりして……真剣に取り組んでいます。難しいことはありません。ビデオを見ながらの8分間のリラックスタイム。あなたも是非参加してみませんか？

ごく簡単に、大腸がんを中心に症状、診断法、治療法について述べさせて頂きましたが、限られた紙面では内容もやや不十分ではあると思われまます。現時点では、がんに対しては、早期発見、早期治療を行っていくのが最良の方法です。大腸がんも、早期胃がんと同様、早期に処置をすれば治療も可能です。当院では、毎週水曜日に大腸肛門外来を行っていますので、些細なことでも躊躇せずご相談下さい。

響などは受けず、従って検査のための準備は必要ありません。この方法で陽性結果の場合、口から肛門までのどこかに出血性の病変があることを意味しますので、その場合は、次に述べる精密検査に移っていただく必要があります。もちろん、食道、胃、十二指腸といった、上部消化管の検査も受けられた方がよろしいでしょう。

ティータイム

若がえり エッセンス
工藤由起美

子ども相手の仕事に就いている人は、年齢よりもずっと若く見える。なぜなんだろうと考えてみると、だんだん頭のかたくなってゆく大人たちに、忘れかけてゆく子どもの頃の好奇心を思い出させてくれるから。一緒にあそんでいると、子どもの魅力にひきこまれ、大人自身が夢中になっている。

そんな時間を一緒に過ごしてみませんか。10歳は若くなることうけあいです。特に体力に自信のある方、大歓迎いたします。手作り遊具が欲しいなあ……。

自動血圧計・体温計・ 床ずれ防止用マット等

「ウォーターマット」

医療用品・
介護用品販売

株式会社 **イリカ**
東京都文京区湯島2-21-2MDビル2F
TEL.03-814-4765
FAX.03-814-4768

より使いやすく

すぐれた降圧効果
1日1回5mgで24時間効果が持続
β₁選択性が高い(動物実験)
肝・腎の2ルートでバランスよくクリアランス
主な副作用は、徐脈(1.5%)
倦怠感(1.2%)、ふらつき(0.8%)など

効能・効果
本態性高血圧症(軽症～中等症)
狭心症
心室性期外収縮

用法・用量
通常、成人にはβ₁選択性β₁受容体拮抗薬として、5mg(本剤1錠)を1日1回経口投与する。なお、年齢、症状により適宜増減する。

※使用上の注意については、製品添付文書をご参照ください。

選択的β₁アンタゴニスト
メイントール錠5
Maintate (1-β₁ 選択性 β₁ 受容体拮抗薬)

資料請求先
田辺製薬株式会社
東京都中央区東船場3丁目1番10号



富良野

職員旅行 道南の旅

6月9日(日) 早朝4時まだあたりが薄暗い中出発。楽しみにしていた北海道への旅が始まりました。羽田空港から一路千歳空港へ。さすが梅雨のない北海道、天気は晴天。空港からバスに乗り込み、最初の目的地小樽へ向かいました。

小樽では昔、鯨魚で栄えた頃建てられたという鯨御殿や、旧青山別邸を見学し、北一ガラスや小樽オルゴール堂では楽しいショッピングをしました。小樽の街は、明治・大正時代に建てられた建物をそのまま残し、その中にはホテルや喫茶店などに利用されているものも多く、コーヒーを飲みながら、また小樽運河を散策しながら昔の雰囲気を肌で感じる事ができました。



2日目は、各自が旅行前からガイドブックを手に、明治・大正時代に建てられた建物をそのまま残し、その中にはホテルや喫茶店などに利用されているものも多く、コーヒーを飲みながら、また小樽運河を散策しながら昔の雰囲気を肌で感じる事ができました。

3日目は、バスで中山峠から洞爺湖・昭和新山・オロフレ峠へ登別地獄谷と廻る最終コース。札幌を発って中山峠から洞爺湖に向かう途中、車窓からは羊蹄山を初め、遠く山々には残雪が見られ、北国であることを実感しました。また、地獄谷ではテレビや映画でしか見られなかつたキタキツネにも会うことができて感激が。



北海道庁

見ながら、綿密(めんみつ)に立てたプランに沿っての自由行動。札幌市内を観光したり、レンタカーで富良野や積丹半島までドライブした人などさまざま。富良野のお花畑や積丹岬から見た景色など何処も素晴らしい、北海道ならではの大自然を満喫する事ができました。

ちよっと一言

皆さん、この暑さの中いかがお過ごしですか。そろそろ体がだるい、食欲が無いなどと感じてはいませんか。そうなんです。よく言われる夏バテの状態です。その夏バテから早く脱出する方法として、ここで食生活を中心に、いくつかの予防策をお教えしましょう。

(1) さっぱりとした献立に片寄らず、栄養のバランスを考え、食をしっかりとる。

(2) たんぱく質が不足しない様に、肉・魚類を充分にとる。

(3) 疲労回復に効くビタミンA・Cを多く含む緑黄色野菜を充分にとる。

(4) そうめんや冷麦などを食べ過ぎ、糖質を多量にとると、ビタミンB類の不足を招くため、豚肉や小麦胚芽を含む食品・牛乳などを摂取し、ビタミンB類を補う。

(5) 甘い清涼飲料水はひかえ、麦茶などでしっかりと水分を補給する。ただし取り過ぎに注意。

(6) 日頃から夜更かしせず、睡眠不足に注意し、生活のリズムを崩さない。

(7) 強い直射日光にあたり過ぎないように注意する。

ティータイム

赤い糸の伝説
平野 真澄

彼と知り合って4年になります。初めて会った時、「わたし、この人と結婚するのかな〜?」と思いました。それから4年がたち、今年6月15日に結婚することになりました。

ある日の2人の会話
彼…「おれみたいなハンサムな男と結婚できて、お前は幸せだよ。」
私…「広司さんだって、こんな可愛い娘を奥さんにできて幸せだよ。」とお互いに自分自身をほめてしまう変な2人ですけど、これからは、2人プラス彼の家族(猫も含む)と楽しい家庭を作っていきたいと思います。

このたび、結婚を機に退職することになりました。皆様今まで、どうもありがとうございました。

(元、3階勤務)



新入職員紹介
みなさんよろしくネ!!

看護婦…野田奈津江・君津市
准看護婦…中尾 薫・君津市
西 ユリエ・長崎県
准看護師…西 隆一・鹿児島県
薬剤師…本山 佳枝・大阪府
事務…池上 真恵・君津市

厚生省は今年から毎年5月12日を看護の日、12日を含む一週間を看護週間とすることに決めました。この日はフーレンス・ナイチンゲールの生まれた日であり、「国際看護の日」でもあります。当日は「看護の心を、みんなの心に」「力あつめて、ささえ愛」をテーマに各自自治体を中心となり、全国規模で制定記念式典や記念行事が行われました。

各セレモニー会場では、看護職の人達が一般の方々に看護業務を理解してもらい、看護婦のイメージアップと待遇改善、社会的地位向上を図り看護婦不足解消のPRを行いました。

いま我が国では看護婦の絶対数が不足しています。看護職は3K職業とも5K職業(きつい、汚い、危険、給料が安い、結婚出来ない)とも言われています。

看護の日

だからなかなか不足数は充足できず、今後急速な高齢化社会に伴う病人の増大にどう対応して行くかが問題となつていきます。

また、厚生省の保健福祉動向調査によりますと、20歳以上の4人に1人、女性

では3人に1人が自分が主になつて家族の介護を経験したことがあり、40代後半から60代の女性では、75歳以上のほとんど寝たきり状態の自分や、夫の親を家庭で1年以上も介護しているという老人介護の実状が浮かび上がりました。このように看護・介護の問題はいまや他人ごとでなく、益々高齢化社会となつて行くこれからは、国民全体が考えなければならぬ深刻な問題となつていきます。



キタキツネ

看護というものは看護婦さんだけがやるものではなく、大切な人の命を守るもの、やさしい気持ちで人に接するものと認識してもらい、社会全体に看護の心が広がってほしいと考えます。

「看護の日」制定は自らの健康と看護・介護の問題を国民全体で考える良い機会だと思ひます。(N)

編集後記

▼きれいな映像を広い範囲に降らせる衛星放送。来年には9チャンネルが増えるとか。「ヒューマン」編集部も情報集めにパラパラアンテナ立てなきゃなあ。(岩松)

▼一仕事終わり、これから夏(秋)休みを頂く予定。海で電気がラケと友達になり、次号編集委員会には入院中にて欠席の予定。だめですか?(旭)

▼うつつという梅雨の中、暑さにめげず原稿整理。これさえ終われば私には常夏の島が海が待っている。ひとときの夢をみていいですか?ねー編集長!! (長尾)

▼今回も頭の中がパニックになりながらもなんとか無事に発行できてホッと一息つけると思つたら、レセプトが私を呼んでいる!! (斉藤)

▼ここ数日の暑さの中、原稿用紙とにらめっこしながら消。(山口み)

▼夜中の病院は静かで音が良く響く。……あれ?あの不気味な音は?なんだ私の転んだ音か。(宙を泳いだ工藤)

▼マイホビーライフ ヒューマン読んで、ラーメン食べてビタミン補給。ビール戦争を診断してストレス解消。(山口み)