



医療法人社団哺育会  
白岡中央総合病院

病院  
理念

「安全で確実な  
わかりやすい医療」

kizahashi

# きざはし

# 107

2023年7月15日発行

*Our team won second place  
in the volleyball tournament!*



いっとうはあん  
**一燈破闇**  
 ~believe in Light~

新年度が始まって早3か月が過ぎました。当院の今年度の基本方針は「**一燈破闇**」です。一つの灯を自らの心に掲げて歩み切ることを意味します。長かったコロナ禍が明けて、新時代が始まりました。新たな気持ちで「安全で確実な分かりやすい医療」を実践してまいります。



**新** 入 職 員 紹 介



薬剤師 武藤 朱音 Muto Ayane

この度、薬剤部へ新しく入職いたしました武藤です。白岡中央総合病院で実習をした際、患者さまを想って日々努力しながら働いている職員の方々に憧れ、当院への就職を決めました。私自身まだまだ未熟者ではありますが、学ぶことも楽しみながら成長し、一日でも早く立派な薬剤師となって、患者さまの薬に対する不安を少しでも軽減出来るよう、努力してまいります。



新入職員の歓迎会を行いました

6月20日、新入職員の歓迎会を行いました。入職して3か月、仕事にも少しなれてきた頃でしょうか。今の気持ちを忘れることなく、これからも頑張っていきますので応援よろしくをお願いします。



## 栄養は体の内面から湧き出る 美しさに繋がる!

健康的な美肌や透明感のある美白肌を作る為には、必要な栄養素をたっぷり含んだ食品をバランスよく摂ることが必要不可欠です。

### 炭水化物

体を動かすエネルギー源になります



ごはん 麺 パン 芋類

### たんぱく質

アミノ酸で構成され、皮膚を形成します



魚 肉 卵 大豆製品 乳製品

### ビタミン類

不足すると肌荒れの原因になることも

ビタミンA

ビタミンE

ビタミンB6

パントテン酸

ビオチン

ビタミンC

ビタミンB2



うなぎ蒲焼



まぐろ刺身



牛乳



卵黄



柿

### ミネラル

不足すると体のバランスを乱します

亜鉛/銅

マグネシウム

マンガン

ヨウ素



かき



納豆



油揚げ



昆布の佃煮

### n-3系脂肪酸

美容や健康により効果があると言われています

DHA・EPA

α-リノレン酸



青魚、まぐろ、カツオ



えごま油



クルミ

- たんぱく質はアミノ酸で構成され、皮膚を形成します。また、保湿成分であるコラーゲンやヒアルロン酸の原料になっています。
- 主食を抜かしてしまうと、たんぱく質がエネルギー源に回り、肌のはりつやに影響が…
- 特にアルギニンというアミノ酸に美肌効果があります。(鶏もも肉(皮なし)やピーナッツに多く含まれます) **管理栄養士 出田**

### 面会についてのご案内

新型コロナウイルス感染防止のため、長らく面会を中止させていただいておりましたが、4月より少しずつ再開させていただいております。詳しくは入院時にお配りさせていただく「面会を希望する方へ」をご参照ください。



## コラム きざはし：医療安全連載第11回

# 入院中の転倒・転落 ～療養上の安全のためにご理解、

今回の医療安全コラムは、「入院中の転倒・転落」をテーマにしたいと思います。当院には、インシデントレポートといって病院内で発生した事故（軽微なものから重大なものまで含む）を職員が報告する仕組みがあります。インシデントレポートで報告する目的は、発生した事故の原因を分析し、同様の事故が起こらないための再発防止策を検討したり、職員間で共有し合い同様の事故が発生しないよう注意喚起したりすることです。これは病院だけでなく、航空業界、鉄道、製造工場などでも積極的に行われている取り組みです。些細な事故であっても隠さず報告することが重要なので、レポート件数は多いほうが組織としての「安全意識」が高いと評価されています。

これまでの医療安全コラムでお伝えした患者間違いや、薬の過剰投与などは、医療者の不注意などによって発生することが多いと考えられていますが、医療者がどんなに注意をしても避けられない事故の一つに「転倒・転落事故」があります。もちろん、病院職員は患者さまが安全な療養生活を送られるように予め患者さまごとの「転倒・転落」の危険性を評価（アセスメントと言います）し、その評

価に基づき看護ケアの計画を立てたり、多職種で共同したりして患者さまの転倒・転落防止に努めています。それでも患者さまが転倒や転落してしまうケースが当院でも少なからず発生しています。



当院で報告されているインシデントレポートの2022年度総件数は2,112件で、そのうち「転倒・転落」は266件であり、全体の13%になります。266件のうち、ほとんどの事例は患者さまに大きな損傷はなく「尻もちをついた」、「手を付いた」、「背中を打った」などで新たな治療などが発生しない軽微なものですが、転倒事故のなかでは重大な分類といえる「骨折」が年間7件発生しています。

# ご協力のお願い～

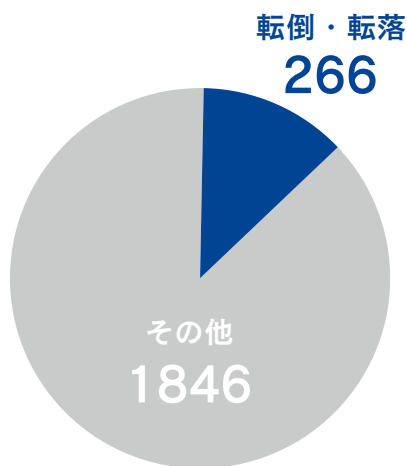
医療安全管理課課長  
(専従医療安全管理者)

渡邊 幸子



重大事例(骨折) …………… 7件  
軽微なもの …………… 259件

## インシデント件数



年齢別の転倒・転落件数は、80～89歳が最も多く122件、次に多いのが90歳以上で65件でした。当院の入院患者さまは全体的に高齢の方が多く、これも影響していると思われるのですが、やはり80代以上の高齢の患者さまの転倒・転落が多いのは明らかです。骨折された7件のうち5

件が80代、50代と60代が各1件ずつという結果になっています。このように、転倒による骨折は件数的には少ないですが、高齢の方の骨折は、身体機能に大きな影響を及ぼし、ひいては寝たきりになることもあり、当院においても重要な課題となっています。

入院中の転倒・転落に至った経緯として、「トイレに行こうとして転倒した」、「床に落としたものを取ろうとして転落した」、「歩いていたらバランスを崩して転倒した」というケースが多く報告されています。退院日に1人で行動して転倒し、骨折したという事例もあります。病気が治ってせっかく退院できることになったのに、骨折の治療でまた入院が延長となるととても残念ですよね。「看護師さんに申し訳ないから声を掛けなかった、ナースコール押さなかった」という患者さまがたくさんいらっしゃいます。私達、医療従事者に気遣ってくださるお気持ちは大変有難いのですが、患者さまが安全に入院生活を送れるようにお手伝いすることが看護師の役割ですので、そこは遠慮なくお知らせください。安心して快適な入院生活をお過ごしいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

# 「関節の運動」はどうして必要？

こんにちは。白岡中央総合病院、リハビリテーション技術科、地域包括ケアチームです。

今回は2023年1月20日(金)に開催された介護予防教室「ぴあ道場」の活動報告をさせていただきます。

当日は4名の参加者の他に臨床実習中の上尾中央医療専門学校(上尾)の学生2名に参加していただき、「肩について」をテーマに講義と体操を行いました。参加された方には以前、四十肩・五十肩を経験された方々もおり、熱心にスタッフに質問される様子が見られました。また、肩の解剖図を見ながら体操をすることで、伸ばしている筋肉を意識することができ「簡単そうだけどけっこう大変だね」といったご意見もいただきました。肩や首の疲労を感じた時はぜひ「予防体操」を試してみたいはいかがでしょうか?身体だけでなく気分もスッキリするので皆様もぜひやってみてください。

今年度は今まで行っていたテーマの他にも、嚥下機能(飲み込み)や栄養面等新しいテーマでの講義も計画しています。体操の資料も配布していますので、ご興味ある方は是非1度参加してみてください。

介護予防教室で行った体操を次のページに載せさせていただきます。



## 肩関節の運動はどうして必要？

肩関節の動きは、多くの筋肉が働くことで可能となっています。筋肉が硬くなり、肩甲骨や背骨の動きが制限されると、肩関節の痛みが生じやすいです。日頃から肩甲骨周囲の筋肉を動かす習慣をつけていきましょう。





## 予防体操～肩甲骨編～

### 腕のストレッチ

10秒間×5回

両手を組み、伸びをするように腕を挙げましょう。伸ばす時は、息を吸いながら背骨も一緒に伸ばすイメージで行いましょう。



### 首～肩のストレッチ

20秒ずつ 左右3セット

頭に手をのせて横に倒します。首の横の筋を伸張します。肩回りの筋は固くなりやすいので、しっかりケアしましょう。



### 肩回し

前に10回 後ろに10回

両手を左右の肩に置き、前に10回、後ろに10回ずつ回しましょう。背筋を伸ばして行いましょう。



### ぴあ道場(介護予防教室)

7月21日(金) / 9月15日(金)  
「膝について」 / 「歩行補助具について」



身体の仕組みを勉強しながら一緒に運動をしていきましょう！

### ぴあカフェ(オレンジカフェ)

8月18日(金)  
「簡単・便利!!マスクケース作り」



その「もしかして?」気になる方はぜひ参加!不安は一緒に解消しましょう。

定員：6名(事前予約制) 参加費：無料 会場：リハビリテーション室  
時間：14:00～15:00

申し込み・問い合わせ：白岡中央総合病院リハビリテーション技術科(TEL:0480-93-0661)

※感染対策の観点より、新型コロナウイルスワクチン接種済みの方、当日マスクの着用可能な方がご参加できます。

リハビリテーション技術科 地域包括ケア介護予防チーム

# 認知症ケアについて考える

- 2004年に「痴呆」から「認知症」へ用語変更し、2025年には、約700万人越、5人に1人が「認知症高齢者」になるといわれています。
- 抱えている身体疾患としては、骨折・外傷、脳梗塞、肺炎、心不全等です。また、一般病棟に入院する患者の認知症高齢者の割合は、患者全体のうち、2割といわれています。
- 認知症の原因疾患の特定が診断されていないケースが多く、適切な内服が服用されていないこと、せん妄やBPSD（行動・心理症状）が出現している傾向があります。

当院では、2020年より認知症ケア部会を発足し、認知症という病気に対する対応力の向上に向けた取り組みを行っています。

また、入院時にお渡しするパンフレット内に「せん妄ケアに関する」パンフレットも同封しています。

入院される患者さま、患者家族さまに、「入院」という環境の変化から、様々な症状が起こりうることを知っていただき、入院生活を安全・安心に過ごしていただければ幸いです。



### 入院に伴って生じやすい“せん妄”について 予防と早期回復のためのお願

**せん妄とは**

せん妄とは、脱水・熱水・貧血・薬物・手術後・環境の変化など、身体に大きな変化があった時に生じる、脳機能の失調による意識の障害をいいます。  
せん妄は、一般の総合内科に入院している患者さまの10%~15%にみられる症状であり、決してまれではありません。

せん妄の特徴・患者さまに現れる変化	せん妄になりやすい条件
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 時間や日付、場所の記憶がなくなる</li> <li>▶ 昼と夜の感覚が逆になる</li> <li>▶ 話している内容のつじつまが合わない</li> <li>▶ 落ち着きがなく、怒りっぽい</li> <li>▶ 実際にはないものがあるように見える(幻視)</li> <li>▶ 点滴や治療の管などを抜いてしまったり置物が壊していない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 高齢である</li> <li>▶ 認知症または物忘れがある</li> <li>▶ 視力が低下している</li> <li>▶ 睡眠がある</li> <li>▶ 環境の変化でストレスを感じやすい</li> <li>▶ 以前せん妄になったことがある</li> <li>▶ お酒をよく飲む</li> </ul>

**せん妄を予防・早期に治すためのケアと工夫**

<b>1. 時間・場所の感覚を取り戻す</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 時計やカレンダーを見えるところに置く</li> <li>- 日付や時間を明確に口頭で語り込む</li> <li>- なじみのある物、家族やペットの写真を置く</li> </ul>	<b>2. 環境を整える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 騒音は自然をとり入れやすくし、適度な刺激や遮音をする</li> <li>- 夜は静かに、照明は明るすぎないようにする</li> <li>- 病院から使い慣れたものを提供する</li> </ul>
<b>3. 危険を取り除く</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- はきみ、カミソリなどはベッドの周囲に置かない</li> <li>- 必要な薬を使用する(転倒防止)</li> <li>- ベッドの高さを変える(転倒防止)</li> </ul>	<b>4. 会話を設定しない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- つじつまの合わない会話であっても、否定しないようにする</li> <li>- 会話を設定されると、患者さまの気持ちや調子を悪くしてしまうことがある</li> </ul>

### せん妄を発症した場合の対応

- せん妄を発症し、患者さまが自ら危険を認識できないと判断した際は、生命または身体を保護するための緊急対応はやくむを得ない場合に限り、患者さまの安全の確保のために必要範囲の行動制限を行うことがあります。
- せん妄は、身体への負担を軽減とする脳機能の乱れであるため、負担となった身体の問題を取り除くことが、治療の根本です。しかし、眠れないときや、落ち着かないときは、神経を落ち着かせる薬を使用することがあります。薬は処方時に個人差がありますので、少量から使用を開始します。

**ご家族の皆さまに協力していただきたいこと**

患者さまの感情が落ち着いているときは、ご家族がそばにいてくれるだけで患者さまは安心します。ぜひご家族にお話してください。	つじつまの合わない話をしても、無理に正す必要はありません。	ご面会の際は、患者さまにとって心地の良い話をしたり、今の状況をわかりやすく説明してください。
普段から使い慣れたものや、愛用しているもの、ご家族やペットの写真などがありましたら、お持ちください。	スリッパでの転倒事故が発生しています。履物は、滑りにくい・つま先部分が収まっている・サイズが合っている・かかとが隠れている履物を使用してください。	履物や行ってしまったものがありましたら、お持ちください。 (服薬・ラジオ・本など)
日付や時間が分かるよう、時計やカレンダーをベッドの周囲に置いてください。	はきみ、カミソリ、ナイフなどの鋭利なものは、病室に置かないようにお願いします。	

発行日：2020年 6月 8日

白岡中央総合病院

▲せん妄ケアに関するチラシ



# AMGバレーボール大会準優勝!!

令和5年度AMGバレーボール大会にて監督を務めました総務人事課 板橋です。

コロナ禍で4年ぶりの開催となった本大会で当院は準優勝という好成績を残すことが出来ました。開催が決まったのが3月末、本番まで全4回という限られた練習時間の中でこのような結果を残す事が出来たのは、選手の頑張りはもちろん、職員の皆様のサポート、応援があったからこそだと思います。今回の成績により来年はシード権を獲得しております。今年以上の成績は優勝しかないので、来年は優勝を目標に頑張りたいと思います。



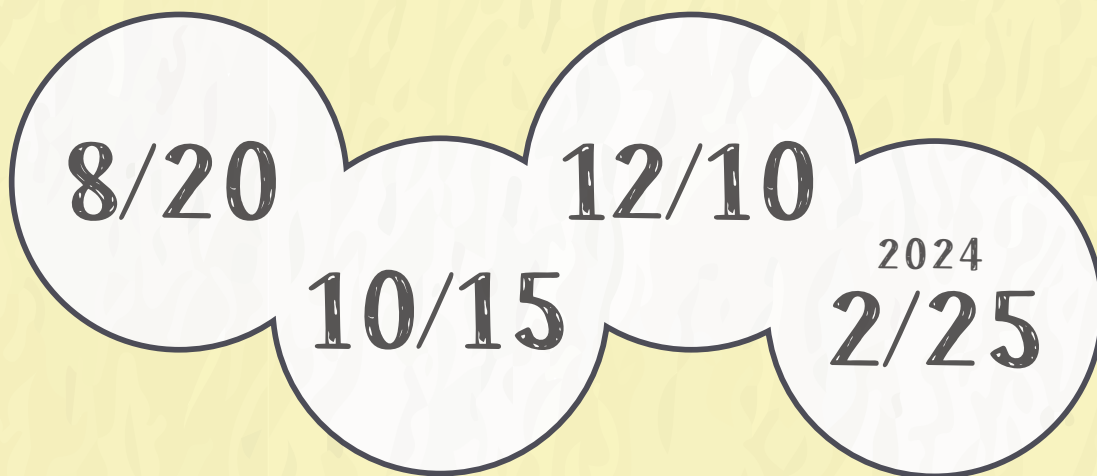
最後になりますが、大会会場まで足を運んでくださった三役並びに運動部の方々に心より感謝を申し上げます。来年も応援の程、宜しくお願いいたします。





# 2023 日曜乳がん検診 予約受付中

3Dマンモグラフィ（トモシンセ시스）  
が受けられるようになりました



マンモグラフィー・乳腺超音波検査 | ご予約時間 9:00～11:45

※市検診の補助対象の方は金額が異なります。

2D 4,950円(税込) / 3D 6,600円(税込) / 乳腺超音波検査 4,400円(税込)

ご予約・詳しい料金などのお問い合わせ

白岡中央総合病院：健診センター ☎0480-93-0662（直通）

窓口時間：月～金（9:00～17:00）/ 土（9:00～12:30）※年末年始・祝祭日を除く

※ご予約制になります。（土日祝日の前日時間外でのネット予約には対応しかねますので、ご注意ください。）  
※当日は女性スタッフが対応させていただきます。

WEB予約  
はコチラ

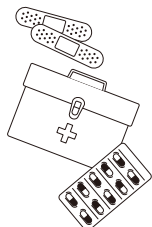




## 社会福祉法人浦和の里 特別養護老人ホームわかば

住所：〒349-0226  
埼玉県白岡市岡泉902

☎ 0480-91-6517



**受付時間** 9:00～17:00

**入居対象** 要介護3～5の認定を受けている方で在宅での生活が困難な方にご利用頂いております。  
要介護1～2の方でも特別な事情に限り、在宅生活が難しい方については入所可能ですので是非ご相談ください。



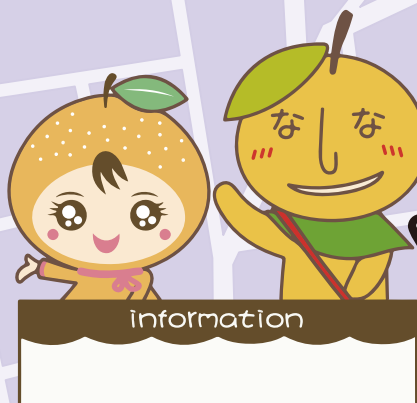
御成街道、岡泉の交差点を岩槻方面に向かうと右手の雑木林の隣にある「わかば」。平成19年(2007年)に開設し、17年目を迎えました。特別養護老人ホームのほか、ショートステイサービスも行っており、1泊2日の短期滞在から1週間、2週間の長期滞在もご利用できます。特別養護老人ホームでは、寝たきりの方や認知症の方、重度の疾患を持たれている方、日常生活が困難な方のお世話をさせていただいております。そうした方々とそのご家族様の生活の一助になれるよう、職員一同頑張っておりますので、一度ご相談いただければ幸いです。



### 編集後記

広報委員会 伍井

今号も、きざはしをお読みいただきありがとうございます。5月8日以降、COVID-19は、感染症法上の5類感染症に位置付けられ、日本各地でコロナ前の活気が戻ってきました。当院におきましても、グループ内病院対抗『バレーボール大会』の実施や白岡駅での『看護の日』のイベントが再開しました。今後も当院の動向を発信していきますので、ご期待ください！



医療法人社団哺育会  
**白岡中央総合病院**

〒349-0217  
埼玉県白岡市小久喜938番地12

TEL:0480-93-0661  
FAX:0480-92-8462



Instagram更新中!

目で見て楽しい情報をお届けしています。いいね!フォローお願いします。



Facebook ページ公開中!!

白岡中央総合病院のことを、より身近に感じていただけるようFacebookのページを公開しています。ぜひ、ご覧ください。



白岡中央総合病院 公式ページ

白岡中央総合病院

検索

<https://www.scghp.jp>

