



医療法人社団哺育会
白岡中央総合病院



「安全で確実な
わかりやすい医療」

kizahashi

きざはし

108

2023年10月15日発行

集団心臓
リハビリテーション
メンバー



コラム

健康的な生活のために 知っておきたい 朝食の効果

新型コロナウイルスのパンデミックによって、食生活や運動習慣が乱れてしまい、体重が増えてしまった人が増えています。みなさんは大丈夫でしょうか。最近、以前の服がきつくなってしまったと感じたことはありませんか。

健康を維持するためには、「健康3原則」(バランスの良い食事、適度な運動、十分な休息・睡眠)を守ることが必要です。その中でも、バランスの良い食事、特に朝食をしっかり食べることが大切ではないかと私は考えています。人間の体内時計は24.5時間という1日より少し長い不思議な周期で動いており、朝起きて日光を浴びるこ

と、朝食を摂ることで1日のリズムに合わせることができると言われています。朝食には、小麦や米などの炭水化物を摂ることや、魚を食べてω3系脂肪酸を摂ることがおすすめです。これらは体内時計を正常にして心地よい睡眠に導くだけでなく、脳の働きや免疫力も高めます。朝食の効果は驚くほど多く、朝食を摂る頻度が高い若者はBMIが低く肥満になりにくいという研究結果や、文部科学省の小中学生を対象にした大規模調査では朝食を食べている子どもの方が学力が高いという結果も出ています。一方で、夜中の1時ごろは体内時計に悪影響を与える「魔の時間帯」です。この時間帯に食事をすると、体内時計が乱れてしまいます。また、やせるために朝食を抜いている、夕食をたくさん食べる方は、太りやすく、生活リズムが崩れて睡眠不足になりやすい傾向にあります。

心当たりのある方は、朝食をしっかり食べて健康的な生活に戻してみませんか。



PROFILE

内科 診療部長 神田大輔

日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本肝臓学会専門医・指導医
日本消化器病学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医
ICD (Infection Control Doctor)
TNT (Total Nutrition Therapy) 修了



患者相談窓口 コスモス



病院に来院した際に各々の方が、初めてのことや、今まで聞いたことが無いようなさまざまな出来事に遭遇することがあるかと思います。そのような中で例えば「聞きたいこと・確認したいことがあるけれども、どこで誰に声をかければよいのだろうか?」「受診相談・医療サービス相談・お薬相談・栄養相談・がん相談・ご意見など」といった医療にかかわる、さまざまな相談ことが病院ではあるのではないのでしょうか?そんな病院で相談ことを担当している窓口や職員がいることを、皆さまはご存じですか?

白岡中央総合病院では、患者相談窓口「5番 コスモス」を設置しています。患者さま・ご家族さまからのさまざまなご相談・お困りこと・お気づきの点をお受けする窓口です。

なお、専門性の高い相談内容によっては、専門に特化した専門職の担当者がご相談に対応し支援させていただいております。

患者さま・ご家族さまなどといった皆さまが安心して安全な医療を受けられるように、私たち「患者相談窓口 コスモス担当者」がお手伝いさせていただきます。

なお、頂戴したご意見は、今後の当院サービス向上にむけて役立たせていただくことを予めご了承くださいませ。

是非、何かお困りごとや相談ごとがございましたら患者相談窓口「5番 コスモス」にお立ちよりください。お待ちしております。

患者相談窓口 コスモスのご案内

当院では患者相談窓口 コスモスを設置し、患者さま、ご家族さま等から以下のようなご相談をお受けしております。

- ✳ 診療、看護についてのご相談
- ✳ 薬についてのご相談
- ✳ カルテ開示についてのご相談
- ✳ 福祉、療養中・退院後の生活に関するご相談
- ✳ 医療費に関するご相談
- ✳ 種々の対応に関するご相談やご意見
- ✳ その他ご意見、ご要望など

1階⑤番受付窓口

「患者相談窓口 コスモス」

月～金 9時～17時30分

土 9時～13時

ご相談内容により担当者が対応させていただきます。
ご相談いただいた内容については秘密厳守致します。
ご入院中の方は病棟スタッフへお声掛けください。

2020年9月1日
白岡中央総合病院



相談方法※・受付時間 ※予約は不要です。※ご入院中の方は病棟スタッフへお声がけください

院内窓口：A館1階⑤番受付窓口

お電話：0480-93-0661

メール：cosmos@scghp.jp

月～金曜日 9:00～17:30 土曜日 9:00～13:00



コラム きざはし：医療安全連載第12回

新入職員KYT研修 ～危険予知能力を高める訓練～

今回の医療安全コラムは新入職員を対象とした医療安全研修をご紹介します。安全な医療を提供し患者さまの安全を確保することは、我々医療従事者として責務になります。新入職員も例外ではなく、安全な医療提供のための一つに危険を予知できることが重要になり、KYTというものがあります。

KYTとは？

KYTとは、危険(K)予知(Y)トレーニング(T)を略したもので、文字通り危険を予知するトレーニングの事です。事故を**未然に防ぐことを目的**に、その環境や作業に潜む危険を予想し、指摘しあい、改善のための行動を実践することができるようにトレーニングを行います。

日常での危険予知

日常生活の中でも危険はたくさんあります。車を運転している際、車線変更や曲がるときに車や自転車、歩行者と衝突しそうになりヒヤッとした経験がありませんか？左右、後方から「車や自転車、歩行者が来るかもしれない」と注意し確認作業を行うことが「危険予知」になります。危険を予知せず確認作業を怠ることで、対象者に危険が及んでしまいます。それは医療の現場でも同じです。例えば濡れている床を見て、ただ濡れていると思うことでは危険予知にはなりません。濡れている床を見て、

患者さまが滑って転倒する可能性があると考えられることが危険を予知できていることになります。危険を予知できましたら事故が起きないように対策ができます。この場合ですと、患者さまが転倒しないように濡れている床を拭くことが対策になります。危険予知し未然に事故を防止できるようになるためにはトレーニングを通じて能力を高めることが必要になります。

医療の現場に潜む危険：3つのポイント

医療の現場に潜む危険として大きく3つ挙げさせていただきます。1つ目は患者さまの不安全な状態や危険行為が言われております。患者さまが病気や怪我をされて入院したときに、思うように歩くことができず、転倒してしまうことが該当します。2つ目に医療従事者の不適切な行為と言われております。濡れている床を見て拭く必要があると分かっているにもかかわらず、別の仕事をしていてすぐに対応ができなく、患者さまが転倒してしまうことが該当します。3つ目に環境や設備の不安全な状況が言われております。ベッドの高さが高く、患者さまが立ち上がりづらくベッドから転落してしまうことが該当します。

KYT研修では、これら3つに対して危険を予知できる「**リスク感性**」を磨き、気づけるトレーニングを行いました。

の取り組み

リハビリテーション技術科
主任 狩野 健二



リスク感性ってなに？

周りから「危ないぞ」「注意してやりなさい」と言われなくても、自分からリスクを察知して自然に安全行動が取れるような感覚と、様々な物事のリスクを見極めて、事故と結びつけて考えられる感覚を言います。リスク感性があることで、事故の未然防止につなげることができます。

KYT研修を受けた新入職員の声 ▲

KYT研修を受けて、いま業務に生かしていることはありますか？

(医療技術部 女性)

KYT研修を受講し、日々勤務していく上で注意して行動することが増えました。例えば院内の廊下の曲がり角には患者さんがいるかもしれないと考え歩く速度を落としたり、点滴をしている方の心電図検査をする時は抜針しないようにあらかじめ身なりを整えて検査に臨むなど、危険を考えて行動するようになりました。今後も起こりうる危険を考え対策し、業務に臨んでいきたいです。

(看護部 女性)

KYT研修を受けて患者の安全と自分自身を守るために危険予知能力が必要であると学びました。看護師業務は常に危険と隣り合わせであり、実際に患者さまのベッド周囲に危険が無いか観察しています。様々な場面で何処に危険があるのかを見極めて、危険と感じたら先輩看護師に相談をして、環境改善のために行動実践しています。

KYT研修の様子



危険を予知して対応できることで、医療安全を作ることができます。安全な医療が提供できるような患者さま、ご家族さまからも何か気づきがあれば、是非、医療従事者にお伝えいただけたらと思います。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

認知症ってどんなふうな症状？

少しずつ秋が深まってまいりましたが、皆さまはどのようにお過ごしでしょうか？
リハビリテーション技術科のオレンジカフェチームです。今回で6回目の掲載となります。今回のテーマは、認知症状の中でも「**行動・心理症状(BPSD)**」についてです。前回までに中核症状について説明しました。少しおさらいです。

1. 中核症状

病気や外傷などにより脳の組織が障害を受けることにより生じる症状

- ①記憶障害 ②見当識障害
- ③理解・判断力の低下 ④遂行機能障害

2. 行動・心理症状(BPSD)

左記の**中核症状**が元となり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して出現する様々な症状をいいます。代表的な行動・心理症状(BPSD)の例をご紹介します。

①物盗られ妄想

自室に自分で財布や鍵を片づけたのに、どこにしまったか忘れてしまう。これは、**中核症状**の**記憶障害**ですが、それを元に「これは誰かが部屋に入って盗んでいったんだ。」と**行動・心理症状(BPSD)**の**物盗られ妄想**の出現へと繋がってしまう。

対応例

誰も盗んでない!とすぐ否定するのではなく、よく話を聞いてみましょう。その上で、介護者が見つけて渡すのではなく、一緒に探して本人に見つけてもらうといった工夫をしてみましょう。

②徘徊

夜間に昼間と勘違いし散歩に出かけ、現在自分がどこにいるかわからなくなってしまう。これは中核症状の**時間、場所の見当識障害**です。そのことが原因で、家への帰り道もわからなくなってしまい辺りをさまよってしまう。これが**行動・心理症状(BPSD)**の一つ徘徊です。

対応例

「どうしてこんな時間に歩いているんですか」という理由を尋ねるなど、本人に寄り添ってお話を聞いてみましょう。ご本人は安心して徘徊をやめることがあります。また、安心してから「帰りましょう」などと声がけすると、納得することもあります。

このように、**記憶障害**や**見当識障害**といった中核症状を元に、**物盗られ妄想**や**徘徊**といった、**行動・心理症状(BPSD)**が出現することがあります。他にも右図のように、中核症状を中心に様々な症状がみられるとされています。



行動・心理症状(BPSD)は介護をする方にとって、中核症状以上に大きな負担となるといわれています。また、先程の例で記載したように**対応の工夫や環境を整備**することで、中核症状とは異なり**改善**ができるといわれています。認知症予防には運動や脳トレにより、脳を刺激することが良いといわれています。下記に脳トレを1つ紹介いたします。おうちで是非トライしてみてください!!

Let's try!! 脳トレ!!



問題

下の四字熟語は、1文字ずつ誤りがあります。
語群から漢字を1つずつ選んで正しい四字熟語を完成させましょう。

- ① 一石二丁 ④ 一日千終
- ② 怪刀乱麻 ⑤ 単投直入
- ③ 滋養強走 ⑥ 華鳥風月

語群

答えは右下に記載しています!

刀 海 改 快 集 双
花 鳥 壮 当 長 秋

現在、白岡中央総合病院では、介護予防教室(ぴあ道場)・オレンジカフェ(ぴあカフェ)を開催しています。リハビリテーション専門職がテーマごとに講義や体操、創作活動を行っています。ぜひご参加をお待ちしております。

ぴあ道場(介護予防教室)

11月17日 金 「体力測定」
1月19日 金 「基本動作について」



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)

12月15日 金
2月16日 金 「認知症について/物づくり」



その「もしかして?」が気になる方はぜひ参加!不安を一緒に解消しましょう。

定員: 介護教室15名・オレンジカフェ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、当日マスクの着用可能な方がご参加できます。

答え ① 一石二丁 ② 快刀乱麻 ③ 滋養強走 ④ 一日千終 ⑤ 単投直入 ⑥ 華鳥風月

リハビリテーション技術科 地域包括ケア オレンジカフェチーム

認定看護師
コーナー

11月14日は 「世界糖尿病デー」



11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

2021年現在、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に上っており、2045年には約7億8,300万人に達すると試算されています。我が国においても、糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2,000万人に上り、早急な対策が迫られています。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40～49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治

療中断という状況です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけています。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられ、各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、街頭での啓発活動を実施しています。ぜひ皆さまもこの機会に、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していただきたいと思います。

糖尿病看護認定看護師 坂本

<https://www.wddj.jp/> World Diabetes Day Committee in Japanより引用・改編





管理栄養士の健康レシピ 低カロリー三色丼

エネルギー 498kcal / たんぱく質 28.0g / 脂質 14.8g /
炭水化物 65.7g / 塩分相当量 2.5g

材料(1人分)

三色丼

A
米 …………… 55g
白滝 …………… 60g
水 …………… 55g
(米と同量の水で炊く)

1合で炊く場合
米 …………… 1合(150g)
白滝 …………… 160g
水 …………… 150cc

料理酒 …… 5g(小さじ1)
みりん …… 6g(小さじ1)
三温糖 …… 3g(小さじ1) ☆
こいくち醤油 …… 4g(小さじ2/3)
干しいたけの戻し汁

B
鶏むね肉皮なし …… 40g
干しいたけ …… 5g
まいたけ …… 20g
しょうが …… 1g

C
卵 …………… 60g(中1個)
油 …………… 2g(小さじ1/2)
料理酒 …… 5g(小さじ1)
三温糖 …… 3g(小さじ1)

D
さやえんどう …… 8g(3~4本)

白菜とツナの和物

白菜 …………… 80g
食塩 …………… 0.7g
ツナ缶詰油漬フレーク …… 15g
いりごま …………… 1g
ポン酢醤油 …… 6g(小さじ1)

お吸い物

絹豆腐 …………… 15g
えのきたけ …… 15g
こねぎ …………… 1g
カットわかめ(水戻し) …… 1.5g
料理酒 …… 5g(小さじ1)
こいくち醤油 …… 2g(小さじ1/3) ★
食塩 …………… 0.3g
かつおこんぶだし …… 150cc
(かつお節 20g, 昆布 15g, 1Lの水)] 出汁

糖尿病看護認定看護師より

糖尿病治療の3本柱といわれる、食事・運動・薬物療法。糖質や炭水化物を抜いて頑張っている方もいますが、糖尿病の食事療法は、正しい食習慣により、過食を避け、偏食せず規則正しい食事をすることであり、特別な食事をするものではありません。食事を通して季節を感じるメニューやコンビニを活用したメニュー、ワンコインメニューなど管理栄養士に4回シリーズ(1年間)で紹介していただきます。栄養バランスの良いメニューになっていますので、ご参考になさってください。

作り方

三色丼

A 白滝ご飯

- ①白滝を1~2分下茹でする。
- ②①をざるにあげ水気を取りフライパンに移し乾煎りする。
- ③ある程度水分が飛んだらみじん切りにする。
- ④炊飯器に研いだお米と③ををいれ、水を加えて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら混ぜて180gを器に盛りつける。

B きのコ入りそぼろ

- ①干しいたけは少量の水で戻しておく。
※しいたけの戻し汁は調味料として使用するため捨てない。
- ②鶏むね肉を包丁でたたいて挽肉を作る。
- ③水戻したしいたけとまいたけをみじん切りにする。
- ④フライパンを火にかけ鶏ひき肉と生姜を入れて炒める。
- ⑤挽き肉の色が変わってきたら、③を入れてさらに炒める。
- ⑥全体的に火が通ったら調味料(☆)を入れ、水分を飛ばす。

C 炒り卵

フライパンに油を引き、調味料を入れた溶き卵を入れ炒り卵を作る

D さやえんどう

筋をとり、ラップをして500W1分間加熱し、斜め切りする
白滝ご飯の上にそぼろ、炒り卵、さやえんどうを盛り付ける

白菜とツナの和物

- ①塩もみした白菜とツナ缶、ポン酢しょうゆ、いりごまを和える

お吸い物

- ①かつお節と昆布で出汁を取る。※1)
- ②鍋に①と一口大に切った豆腐とえのきだけ、わかめを入れて火にかける。
- ③調味料(★)を入れて味を整えて完成

※1) 昆布は30分水に浸けて置き、火にかけじっくり10分ほどかけて沸騰直前まで加熱。昆布をとり出し、一度しっかり沸騰させてから火を止める。かつお節を入れて中火~強火で再沸騰させる。3~4分経ったら火を止めかつお節を濾して出汁を取る。

Point あまった出汁はキューブ状に冷凍してほかの料理に活用してください

ひとくち
メモ

丼ものはカロリーが高くなりがちですよね。そこでお米に白滝を加えて炊き、鶏むね肉ときのコを使うことでボリューム感を残しながらカロリーを抑えることができます。一般的な三色丼の約60%のカロリーとなっています。汁と副菜1品を追加しても1食500kcal以内に抑えられます。



献血活動推進により、 「埼玉県知事感謝状」を受賞しました！

2023年8月8日に埼玉会館にて開催された「第54回 彩の国さいたま愛の血液助け合いの集い」において、「埼玉県知事感謝状」を受賞しました。



献血は、病気の治療や手術などで輸

血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。当院は長年にわたって献血運動を推進し、貢献してきたことが評価されました。

白岡中央総合病院では、『安全で確実なわかりやすい医療』という理念のもと、地域社会の一員として、献血事業の発展に貢献できるよう、これからも献血運動を継続してまいります。

ワクチン接種のお知らせ

当院では新型コロナウイルスワクチン、インフルエンザワクチンの接種を行っております。

新型コロナウイルスワクチンは9月から新しい株対応のワクチンに変わりました。現在流行しているXBB株、EG5株にも有効とされています。これまで接種したBA株のワクチンだと、現在流行している株には効果が低く、また、前回接種から期間が経ったことにより獲得した免疫も減少しています。接種の対象が全年齢に広がりましたので、この機会に検討してみたいかがでしょう。

インフルエンザも現在流行しています。コロナ禍

以降の3シーズン、流行を予測されながらも結局は流行しませんでした。しかし、今年は違います。9月からすでに流行しはじめています。新型コロナウイルス感染症が5類相当になったことで人流が増加したこと、人々の感染対策の意識が緩んだこと、インフルエンザ感染症が減ったことによる免疫力が低下したことなどが理由だそうです。

新型コロナウイルスにも治療薬が出揃ってきました。しかし、非常に高価です。治療に関しても自己負担を求める方針が出ており感染しないにこしたことはありません。インフルエンザについても同様です。感染、重症化を防ぐ有効な手段であるワクチン接種をご検討ください。

お問い合わせ

インフルエンザワクチン(10/20開始予定)

成人:0480-93-0662(健康管理課)

小児:0480-93-0661(代表)

新型コロナウイルスワクチン

白岡市のHPからご予約ください。

<https://www.city.shiraoka.lg.jp/soshiki/kenko-fukushibu/kenkozoshinka/7/covid19vaccine/6713.html>



集団心臓リハビリテーション外来はじめました

2023年4月より集団心臓リハビリテーションを開設いたしましたのでご紹介いたします。

●心臓リハビリテーションとは

心臓病(心筋梗塞・狭心症・慢性心不全など)の患者さまが、有酸素運動や筋力トレーニングを行う事で、筋力、持久力向上を図り、**日常生活(趣味活動)や社会生活への復帰、また心疾患の再発防止を目的**に行います。

●心臓リハビリテーションの効果

心臓病の方は心臓の動きが低下するため、筋力低下や持久力低下により日常生活動作で運動量(活動量)が低下してしまいます。また運動を行う際、どの程度運動して良いのか、過度に心臓への負担がかかっているのではないかと不安を抱えているのではないのでしょうか。

心臓リハビリテーションは、**医師の指示のもと理学療法士が適切な運動負荷をかけることで筋力・持久力向上の効果**が期待できます。

●リハビリテーション内容の紹介

身体機能評価をもとに患者様に適した運動負荷を設定し、右記3つの運動療法を行います。

集団心臓リハビリテーション実施日

9:00~ 10:00	月	火	水	木	金	土	日
	●	●	-	●	-	●	-

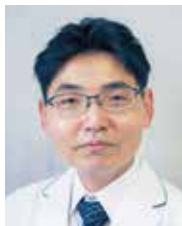
詳細は当院ホームページをご確認ください

PROFILE

循環器内科 木戸 秀聡 医師

心臓リハビリテーションで健康な未来へ!心臓の疾患を抱えている患者様へ、特別なリハビリテーションプログラムを

ご提供いたします。個別に合わせたケアや運動指導により、心肺機能の向上や筋力低下予防を目指し、より健康な生活をサポートいたします。ご興味ある方は、是非一度主治医に相談してみてください。



①エルゴメーター

有酸素運動を行います。負荷量は年齢や心拍数をもとに評価しその方に適切な運動負荷で行います。



②リカンベントバイク

筋力向上、持久力向上を目的に行います。



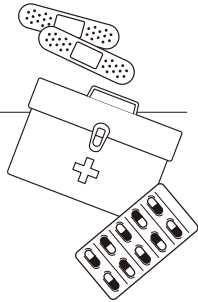
③筋力トレーニング

オリジナル動画を元に筋力トレーニングを行います。セラバンド(ゴムチューブ)や重りを用いて行います。

介護老人福祉施設 ずいせん長寿村

住所：〒349-0213
埼玉県白岡市高岩1051-1

☎ 0480-90-1155



受付時間 8:30分から18:00まで

入居対象 要介護度3以上で在宅での生活が難しい方。認知症、在宅酸素、終末期の方もご利用いただけます。要介護度1~2の方でもご入居いただける場合がございますので、ぜひご相談下さい。また、要介護認定を受けている方においては、短期入所もご利用いただけます。(空床利用)

新白岡駅東口より徒歩10分、閑静な住宅地の傍らにございます。平成28年(2016年)開設、10ユニット100床のユニット型特養です。桜やあじさいが咲く広い敷地を散歩し、移動スーパーで買い物をする。「わたしらしく…」そんな皆様の思いを尊重し、ご家庭での何気ない日常を入居後も続けていただく。それが私たちの目指す暮らしです。

相談、見学等随時受け付けております。お気軽にご連絡ください。



編集後記

広報委員会 山口

とても暑い夏を乗り切り、少しずつ秋を感じるようになりました。今号掲載の記事に「献血活動推進による埼玉県知事感謝状の受賞について」がありました。私個人としましても、必要としている方々への助けとなるように、病院での献血だけでなく、街中での献血活動には積極的に参加していきたいと思えます。朝晩涼しくなって参りましたので、体調に気を付けてお過ごしください。次号は新年1月15日発行となります。お楽しみに!!



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>

