



新年のご挨拶

病院長 寺坂 薫



新年あけましておめでとうございます。

昨年(2020年)は新型コロナウイルス(COVID-19)一色の一年でした。

日本では、新型コロナウイルス感染症に対し、感染予防のため、手洗い、マスクの着用、三密(密閉、密集、密接)を避けることなどが徹底され、一時、緊急事態宣言も発動されました。しかし、感染防御を行うと経済活動が低迷するというジレンマもあり、Go To Travel、Go To Eat キャンペーンなども推進されました。

当院も地域の皆様に安心してご来院頂けるよう、感染対策室(Infection Control Team: ICT)を中心に職員一丸となって新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。

1. 入院患者さんに感染させない
2. 院内での感染拡大を防止する
3. 職員の健康状態を管理する

これらを基本方針とし、来院された方の検温、新型コロナウイルスの感染が疑われる患者さんにつきましては、他の患者さんとの接触を回避するため、専用の診察室に移動してもらうように新たな動線も確保しました。

また、安心して入院加療をしていただくため、ご家族や訪問者等の面会を原則禁止とし、患者さんに必要な荷物は、手荷物受け渡しセンターでお預かりしています。患者さん、家族の方にご迷惑をかけ申し訳なく思っています。

ただし、少しでも患者さんの不安を取り除ければと思います、面会はiPadを用いてリモートで行えるように致しました。

その他、オンラインでの講演会、退院調整会議なども他に先駆けて推進しています。

ダーウィンの「この世に生き残る生き物は変化に対応できる生き物だ」との名言の如く、どの様な状況になっても新しい生活様式、new normal な状態を常に模索していきたいと思えます。

今年は丑年です。中国では牛は神のオーラを漂わせた動物で森羅万象の象徴と言われていました。人類が最も早期に飼い慣らした動物とされ、五穀豊穡の神だったとのこと。

うれしい(嬉しい)ことがいっぱいあります様に

しんぼ(進歩)し続ける所存です。

どんなことがあってもいつでも笑って、呉の

しみん(市民)の皆様(患者様)の気持ちに寄り添った治療を尽くし、安心して暮らせる医療が提供できますように努力していきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



高齢者・認知症ケア①

認知症ケアサポートチーム 看護師 認知症ケア専門士 今田 真理子

超高齢社会を迎え、高齢者の5人に1人が認知症という時代が間もなくやってきます。『認知症』は誰もがなる可能性があり、“人ごと”ではなく“自分ごと”として捉えていくことが大切です。

もの忘れには、加齢による生理的なものと、認知症によるものがあります。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
●出来事の一部を忘れる (晩御飯に何を食べたか忘れる)	●出来事の全てを忘れる (晩御飯を食べたこと全てを忘れる)
●忘れたことを自覚している	●忘れたことの自覚はない
●ヒントがあると気づく	●ヒントがあっても気づかない

認知症は、何らかの原因でいったん発達した認知機能が低下することにより生じます。記憶や判断力、思考力、見当識(時間・場所・人がわからない)が障害され、実行(準備、手続き、実施)することが障害されてきます。

そして、認知症が進んでくると、食べる、歩く、話す、お風呂に入る、排泄(尿や便)、服の着替え、お薬の管理など、生活の困難さが生じてくる場合があります。

日常生活は、複雑な判断を組み合わせ、実行することで成り立っています。私たちは、子供の頃から様々なことを身につけ、出来るようになっていきます。ところが、認知機能が低下すると、どこかで手順が抜けたり、間違えたりするようになります。例えば排泄です。毎日していることですが、上手く出来にくくなります。周囲の人からみると、何か変、いつもと違う、どうして?、しっかりして!と思うかもしれません。そして、つい口に出してしまうこともあるかもしれません。

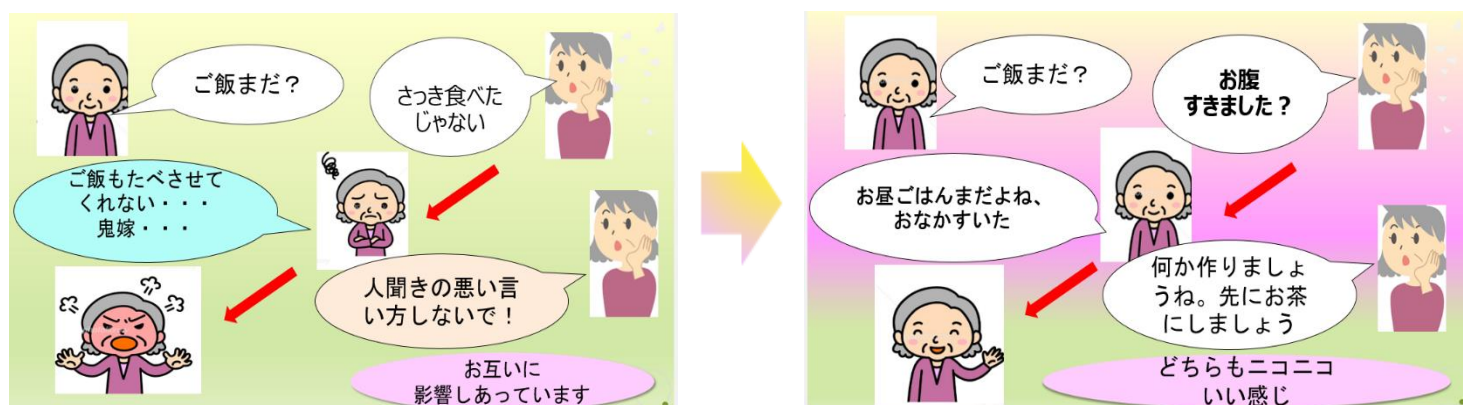
ところが、一番困っているのはご本人です。これまで出来ていたことが難しくなり、とても不安な気持ちを抱えておられます。何か困っている理由があるかもしれませんので、ご本人に聞いてみましょう(難しい場合は、どの動作でお困りかを見ましょう)。

ケアで大事なことは、ご本人の出来る部分を活かし、手出ししすぎず、自尊心を大切にする(尊厳を守る)、驚かせない(声をかける場合は前から)、焦らせない、不安や怖さを感じない関わりが大切です。このことが、ご本人も介護者の方も安心して過ごせることに繋がります。

<日常のケアのヒント> 下図は、介護者が『ごはんまだ?』と何度も繰り返し聞かれる場面です。

『さっき食べたでしょ』は、ご本人の思いを聞いていないのと同じですので、不満や怒りに繋がることになり、ご本人も介護者も疲れてしまいます。

一方、『お腹すきました?』は、ご本人の思いを受け止める言葉がけになります。声かけのちょっとした工夫や違いで、**お互いがハッピー**になれますね。



※次回3月号では、引き続き、高齢者・認知症ケア②を掲載予定です。



当院管理栄養士監修 家庭で出来る簡単レシピ
～免疫力Up!! しょうが豆乳鍋～



<材料> 1人分
豚バラ肉・・・50g
絹豆腐・・・50g (1/8丁程度)
白菜・・・100g (1/8カット2枚分程度)
南瓜・・・60g
れんこん・・・50g (5mm幅輪切り3～4枚程度)
しめじ・・・25g
ショウガ・・・5g
無調整豆乳・・・100ml
水・・・100ml
白だし・・・15ml
かつお節・・・適量
<栄養成分>
エネルギー 380kcal
タンパク質 16.8g
塩分 1.6g



【作り方】

- ① 白菜は5cm角に切り、芯はそぎ切りにする。南瓜は薄切りにする。れんこんは5mm幅程度の輪切りにし、酢水につけておく。しめじは石づきを切ってほぐす。ショウガは千切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 南瓜、れんこんは耐熱皿に並べラップにかけ、電子レンジ(500w)で4分加熱する。
- ③ 鍋に水・豆乳・白だし・半量のショウガを入れて中火にかける。沸騰直前ですべての食材を鍋に入れる。
- ④ 鍋にふたをし、野菜に火が通ったら残りのショウガを散らす。最後にかつお節を振りかける。

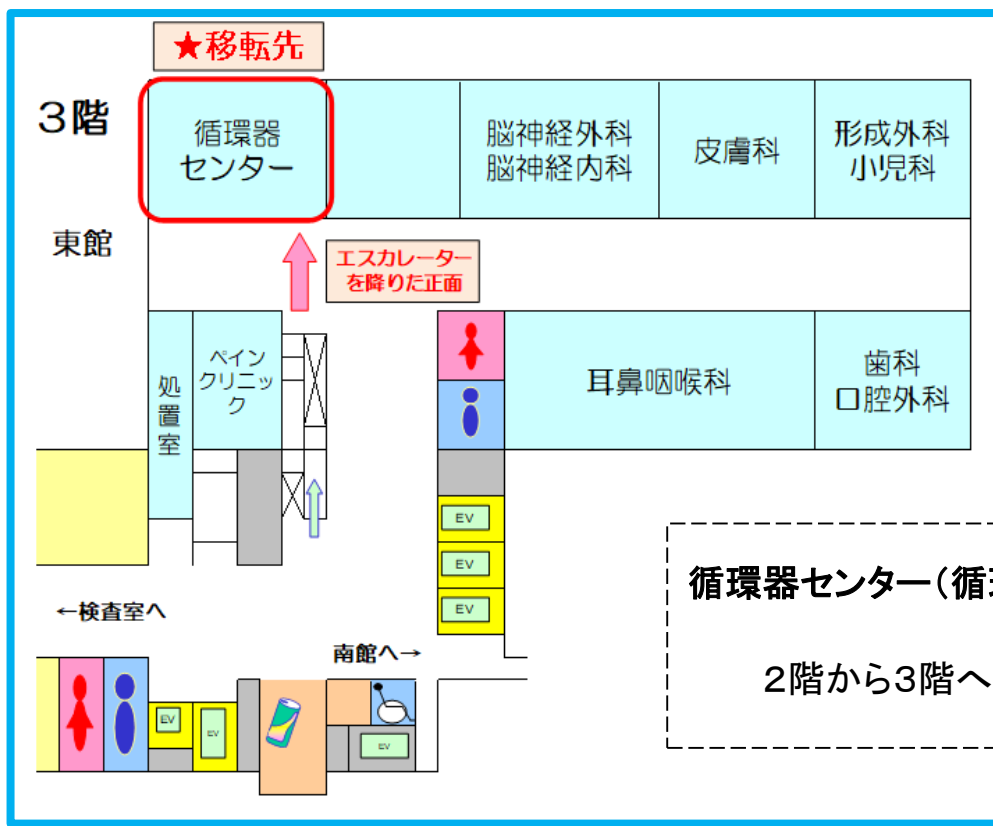


加熱しすぎると豆乳が分離してしまうため、弱火～中火であまり煮立たせないようにしましょう。

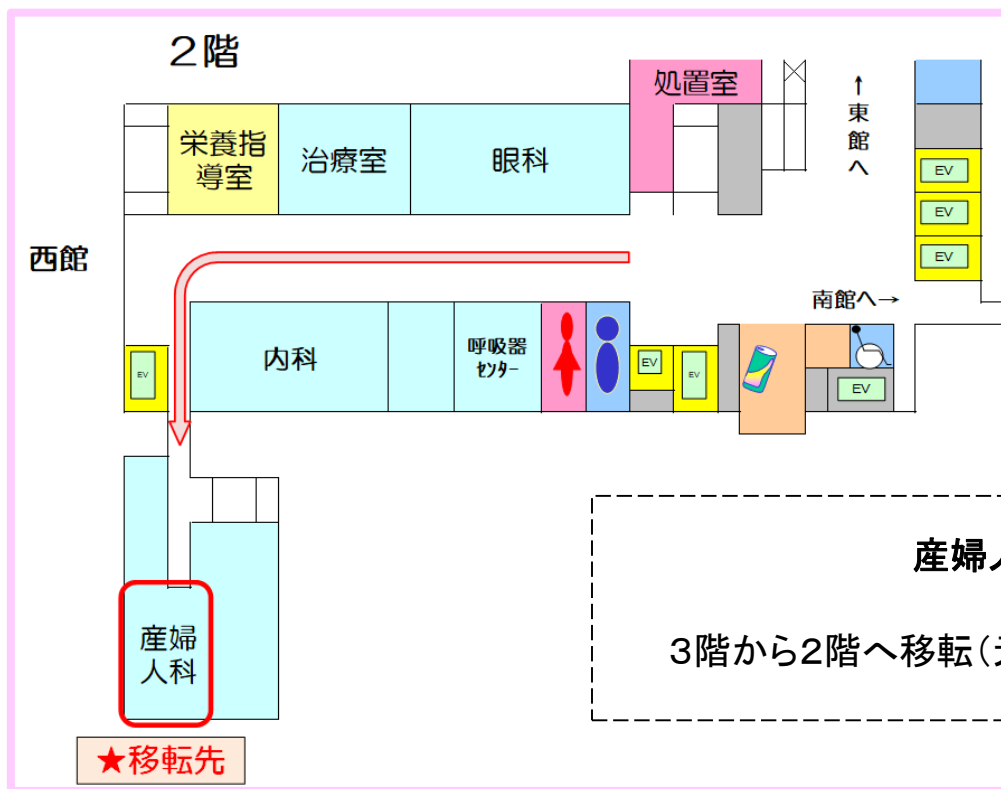
～このレシピについて～

- ◆ショウガ：体温を上昇させて白血球の働きを活発にし、免疫力を高めます。
- ◆豆腐・豆乳：低脂質で高タンパク質をとることができます。
- ◆南瓜：カロテン・カリウム・ビタミンEなど多くの栄養素が含まれています。カロテンは粘膜を丈夫にし、免疫力を高め、ビタミンEは血行を促進するので冷え症緩和効果が期待できます。
- ◆れんこん：ビタミンCが多く、抗酸化作用や免疫力UPなどの働きがあります。また、食物繊維が多く、腸内環境を整える働きもあります。
野菜を加熱することでかさが減り、生野菜よりもたくさん食べやすくなります。

循環器センター(循環器内科・心臓血管外科)・産婦人科 移転のお知らせ



循環器センター(循環器内科・心臓血管外科)
2階から3階へ移転(元 産婦人科外来)



産婦人科
3階から2階へ移転(元 循環器センター)