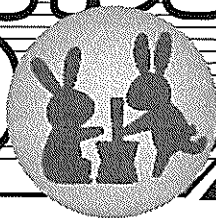


竹内病院 だより



9月号

医療法人
社団仁和会



竹内病院

宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第127回】

「口腔ケアは大事です」

消化器外科医師 豊永 健二

50歳目前となった私ですが、マラソンを始めて体力は付いてきているものの体の変化が次々と訪れています。まず40を過ぎてから白髪が出始めました。最初は夫婦で白髪を見つけあっては自慢気に抜いていました(そう、サルがノミを取ってあげるようにして)。なぜ、白髪は「抜いてくれ!私はここだ!」と言わんばかりに、ぴよんと1本だけ立ち上がったたり、周囲の毛並みに揃わず反旗を翻すようにして存在したりするのでしょうか?この目立つ白髪を鏡でみて、抜きたくなるのは人間の性でしょう。白髪は次第に多くなり現在では抜くのは追いつかず、仕方なく放っています。この際、白髪が大勢となれば全体としてグレーヘアとなり趣があるようになると思うのですが、その域に達するにはまだまだ時間がかかりそうです。

次に老眼がきました。視力には自信があったのですが、5年ほど前から食事の時に口元で食べているものにピントが合わなくなって、とても勝手が悪くなりました。茶碗のご飯粒も残したくないのでよく見るのですが、若干遠ざけないと判別出来なくなりました。最初は病気ではないのか?と心配になり、眼科に行き諸検査を受けましたが、「老眼です!まだごく初期なので眼鏡を作るまでありません、もう少し進んでから来て下さい」のお言葉。安心するものの少し悲しい気持ちです。2年ほど前に老眼鏡は作って、細かい作業時に使用していましたが、最近では文庫本の字を見たり、書類に文字を記入したりするにも不自由となり、自宅用・仕事用と複数眼鏡が必要となる始末です。

そして今度は歯肉下がります。小学生の頃には歯磨きをサボっていたツケで虫歯が多く、小学生の夏休みにはよく歯科に通院させられていました。よっぽど痛い目にあったのか、中学生からは毎日歯磨きは欠かさず行っており、現在では習慣となり歯磨きしないと口の中が気持ち悪くなっています。酔っ払って寝てしまっても夜中に起きだし歯磨きだけして寝直すこともしばしばです。そんな私も歯肉が下がってきていることが気になり始めました。

歯肉が下がると歯の露出部が増え、知覚過敏になってしまいます。歯科を受診しメンテナンスを受けフッ素コーティングしてもらわないと大変です。当院の患者さんの中に、毎月のように歯科に行きメンテナンスされている方がいらっしゃいます。その方は本当に元気で若々しく、歯も全てご自分の歯とのこと、お手本にしなければなりません。やはり自分の歯で食べる食事は美味しいようです。見習って私も自分の歯を大事していきます。

高齢者にとっては口腔ケア(口の中を清潔に保つケア)が重要です。高齢者では特に唾液の量が減少し自浄作用が低下するためです。また義歯等による物理的刺激での口内炎、虫歯や歯肉炎、歯周病などによる細菌の持続的な感染は多くの疾患の原因になると危険視されています。

代表的なものでは、感染性心内膜炎、敗血症、虚血性心疾患、誤嚥性肺炎などです。予防には毎日の2回以上のブラッシングと定期的な歯科検診が重要とされています。皆様の中でも「しばらく歯科に行っていない」という方は早めに歯科検診を受けましょう。そして丈夫な歯、清潔な口腔を保ち、美味しく食事を摂り、いろいろな病気を予防しましょう。

「各階だより」

看護部長 山村 由枝

暑い8月も終わり、少し秋の気配を感じるようになりましたが、まだまだ暑い日が続いております。9月は体育祭の時期でもあり、もう暫くは熱中症対策が必要です。

8月の休暇の話を少しさせて頂きます。実家に帰省中地域で花火大会がありました。両親や妹家族大勢で楽しみました。自慢げに子供達へ写真を送ったところ、今年大阪へ就職した息子からスケールの違う花火の写真が送られてきました。それはそれは見事な花火。かなりの人が居てすごいことになっているとの事。そのやり取りで、子供達が小さい頃を思い出しました。東京へ遊びに行った時、帰宅ラッシュの光景を見て「今日は何のお祭り？」と聞いてきてバスの中で笑ったものです。

子供達が成長していく中で、親の私は？・・・今から成長？と、思っております。看護部としても少しずつ変化を持ちながら、「皆様により良い看護」が出来ますよう、看護部全員で成長できるよう取りくみたいと思います。

「4階病棟だより」

看護師 中武 亜美

7月より4階療養病棟に異動し、一般病棟とは違い長期臥床・介護度が高い患者様や、また意思の疎通が困難な患者様も多い為、状態観察を十分に行い異常の早期発見に努めたいと思います。新しい病棟と学校の両立を頑張っていこうと思います。

「排泄ケア研修」

排泄ケア委員 介護福祉士 持原 早苗

8月29日に、排泄ケアについての研修を行いました。内容は、オムツの性能やオムツ交換の方法など、基本的なものでした。実際にオムツを当てたり、日常的に行っているオムツの当て方、交換方法を体験し、正しいオムツの使用法を知る事で、今後の排泄ケアへの取り組みへの大きな学びとなりました。

今回の研修を通して、積極的に正しい排泄ケアを学び、排泄ケアに対する意識を変えることで、患者様にとって負担の少ない排泄ケアを目指していこうと思いました。

「災害対応マニュアルについて」

副看護部長 中島 千恵子

8月9月は台風襲来の季節です。しかし、地球温暖化の影響なのか11月12月まで台風が発生することも珍しくありません。台風のニュースを聞くたび、私には二十数年前の忘れられない経験がよみがえります。超大型の台風襲来で太いコンクリートの電柱がポキポキと折れて停電、瓦や屋根が木の葉のように舞い上がり、家屋や道路の損壊など宮崎県内のあちこちに甚大な被害をもたらしました。当時勤務していた病院で、暴風雨のためにいくつもの病室や廊下の分厚い窓ガラスが割れ、長時間の停電、機器は使えず何もかもが手動、トイレも使えない、復旧の目途が立たない一昼夜、長い長い時間を病院内で過ごした経験です。私達は、砕けた窓ガラスと雨風が舞う病室から反対側のベランダづたいに、ずぶぬれで患者さんを背負って避難させました。被災していない大部屋にマットレスを敷き込んで患者さんを寝かせ、大きな窓にはマットレスを立てかけてガラスの破損に備え、懐中電灯の灯りを頼りに患者さんのお世話をしました。病院はほぼ満床で、人工呼吸器、気管切開、経管栄養、点滴をしている患者さんも数多くいらっしゃいました。電気が使えない中、みんなで知恵を出し合い、工夫して、できる限りのことを夜通し続けました。患者さんの命を守るんだ、台風が過ぎて交替の人・応援が来るまで、私たちが倒れて

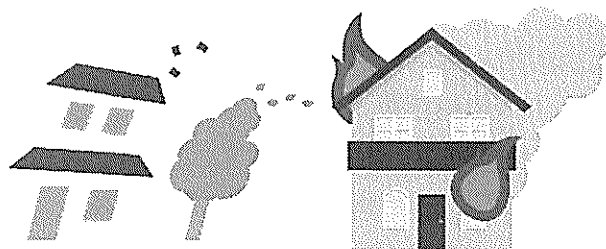
はいけないという思いだけで頑張っていました。不安と恐怖におびえながら、患者さんの対応に追われ一睡もできない長い長い夜でした。ようやく台風が過ぎ去り、明るくなってきた空の色と安堵したあの気持ちは今でも忘れられません。倒れた木々や電柱などで通れない道路が多く、ようやく出勤できた職員と交替できたのは夕方でした。疲労困憊の身体で、地面に倒れている電柱や木々、垂れ下がる電線をこわごわとよけながら運転し、やっと帰ってきた自宅も無残に壊れているのを目にした途端、呆然として座り込んだのを覚えています。しかし、患者さんの命が守れたこと、誰一人患者さんが受傷や重症化しなかったことが一番の救い、そして一緒に頑張ってくれたスタッフや他職種のみみなへの感謝の思いでいっぱいでした。全員が無事だったからこそ、貴重な経験だったと言えます。

災害はいつどこで、どれくらいの規模で起こるかわかりません。地震も台風も巨大化しているように思える今、大切なのは備えをしておくこと、日頃から、自分はどう行動すべきかを考え、頭の中でもシミュレーションしておくことが大切だと思います。特に病院は入院患者さんだけでなく、周辺から多くの方が避難してくる事も考えられます。様々な場合を想定して、備えておくことが私たちには求められます。

一昨年から遅ればせながらも、災害対応の訓練や対策マニュアル作成を行っており、今回、台風襲来をきっかけに災害対策の見直し、マニュアル整備に取り組んでいます。色々な職種からの報告や意見、提案などが自発的に出て動いていること、とても素晴らしいことだと思っています。マニュアルは作って終わりではありません。内容を全職員が周知理解すること、使えるのか吟味すること、マニュアルに沿って訓練してみる、随時見直しを続けていくことが大切です。マニュアルは患者さんを守る、自分を守る、家族や仲間を守るためにあるのです。

今、災害に対してどうすべきか言われている言葉です。

「自分たちの病院は、自分たちで守る!!」



栄養士 小林 和子

美味しい料理

先月号で「朝食の大切さ」にふれてみました。今回は掘り下げてつっこんでいきます。朝ご飯は一日の始まりに大切な、脳や体のエネルギーです。特に知的活動を支える「脳」のエネルギー源はブドウ糖(炭水化物)だけなので、がっつり食べましょう。

朝日を浴びて朝食をとる事で、体の組織のリズムが整い一日の生活リズムの調和がとれます。朝ご飯を抜いて食事間隔が空き過ぎると体脂肪の合成が促されます(怖い~)。2回食は、3回食に比べ食後の血糖値が高まり、太りやすくなるようです。朝食って大切ですね!又、朝食を摂ると摂らないでは集中力や注意力にも影響があるようです。子供を対象にした実験では、朝食を食べる子の方が好成绩の傾向にあったそうです。ここは頑張って、お母さんの優しさを発揮する所です。見たい夜のドラマは撮っておきましょう。この時季は、前日仕込みは難しいですが、茹で野菜やサラダなら冷蔵庫に保管してはどうでしょう。豚肉をちょちよつとオリーブオイルでソテー(中まで火は通して下さいね)し、サラダの上ののせて焙煎ゴマドレッシングなんかかけて彩り良くすれば?又、お肉の代わりにお豆腐や茹で卵でも良いかと!「お母さん、頑張って私の為に(僕のために)早く起きてくれたんだ」よし!株の上昇です。睡眠時間はどうですか?6~6.5時間はしっかり取った方が血糖値も上がらずにすむようです。最近では、8時間しっかりより、6~6.5時間が良いと聞きます。質の良い睡眠ですね。

生活のリズムを考えてみませんか?夜勤や早朝の仕事をされている方も多くいらっしゃいます。「眠れない、お腹が減って眠れない!」一度医師に相談されてはどうでしょうか?管理栄養士から仕事に合った内容で、適切な優しいアドバイスを受けてみませんか。

ここで一句 “ゆるんでる 脳も体も 引き締まる 妄想だけは 腹いっぱい” ナイスです。

「駐車場について」

事務長 面高 健祐

日頃から当院をご利用いただきありがとうございます。現在慢性的な駐車場不足と言える状況になっており、特に午前中は患者様・御家族様には大変なご不便・御迷惑をお掛けしていると思います。誠に申し訳ございません。手を尽くし改善策を模索してはおりますが、新たな駐車場の確保の目途はついておらずまだしばらくはこのような状況が続くことが予想されます。

駐車にお困りの場合は受付にお越しいただくかお電話でご連絡いただければ空いている駐車可能スペースにご案内いたしますのでご遠慮なくお声をお掛けください。

また、当院南側のたちばな薬局様の駐車場は当院の駐車場ではございませんのでご理解とご協力をお願いいたします。

お知らせ①

2019年10月1日(金)曜日より医師の山元美保子先生が当院で勤務されます。山元先生の診療科はリウマチ科・内科となります。基本的に毎週水曜日の午後以外には診察されますが、詳しい診察スケジュールに関しましては個別にご確認頂きますようお願いいたします。

お知らせ②

10月22日(火)即位礼正殿の儀の日は休診となっております。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

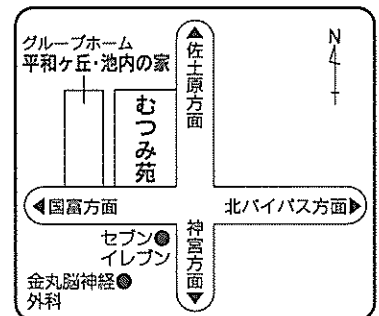
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

