



ご自由におとりください

さわやかライフ

〒670-8540 兵庫県姫路市下手野1-12-1 TEL:079-294-2251 FAX:079-296-4050 ホームページ: http://himeji.jrc.or.jp/

医療安全川柳

医療安全推進週間の一環として、「医療」「安全」を題材に募集した川柳をご紹介します。

一般の部

のみぐすり 見た目が似てて まちがえる
 順調と 言われるために 医者通い
 お金より 診察券が ふえてきた
 良薬も 食前食後じゃ あきてくる
 治癒の道 入院通院 医のまもり
 安心を 求めて今日も 医の力
 ありがたや 安全安心 医の恵
 個室にて チューブだらけの 自撮りする
 気がつけば ナースの笑顔 花ざかり
 車イス いつも無賃乗車で 有りがとう

スタッフの部

まあいっか そのひとことで 増えるミス
 いけるはず そんな気持ちが 転ぶもと
 見たつもり つもりつもって 事故のもと
 事故よぼう あなたとわたし ワンチーム
 大丈夫 その慢心が 事故のもと
 みて見て見て 観て見て診ても まだたりない
 忘れない ために書いてた メモがない
 プームでも タピオカ誤飲 気をつけて
 ミス防ぐ 医療安全 ワンチーム
 ありがとう 報・連・相と チーム力
 立ち止まり ひと息ついて 確認だ
 無理しない 困った時には ナースコール



contents

- 診療科のご紹介: 外科
- 強度変調放射線治療 (IMRT) を開始しました!
- 新型コロナウイルス第2波に備えて
- コロナにかかる寄贈のお礼
- 臨床工学技士の「さわやかさん」たち
- リハビリテーションだより
- 看護部だより 質の高いチーム医療の提供を目指して
- 検査技術部だより 安全な採血は情報共有から
- 薬剤部だより 服薬支援について
- 栄養課だより 塩分を摂りすぎいませんか?
- 看護学校だより 新しい形での発信
- 相の会
- 遺伝カウンセリングを始めました
- 救護看護婦像へ黙祷
- 医療安全川柳
- 四季を撮る

四季を撮る

「花の寺」

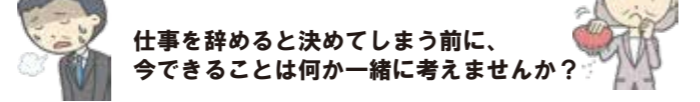
「花の寺」として知られる円照寺(加古川市志方町広尾)同寺では、開花時期が異なる5色(紫・黄・白・ピンク・深紅)の彼岸花が栽培され、9月上旬から下旬まで長期間にわたり楽しむことができる。兵庫県内で5色の彼岸花が栽培されている場所は珍しく、現在ではこの時期になると市内外から多くの人が訪れる。同寺住職は「彼岸花は心が安らぐさわやかな感じ。秋の涼しさを感じてほしい」と話す。タイミングが良ければ、住職から境内に咲く花の話も聞くこともできる。

2018年9月撮影
広報委員 西詰 昌平



お仕事に関する相談会のご案内

当院では次のような**就労に関する相談会**を実施しています。
ハローワークの出張相談会
社会保険労務士による相談会



ハローワークの出張相談 ・毎月第2火曜日 14:00~16:00 ・完全予約制	社会保険労務士による相談会 ・毎月第4金曜日 13:30~17:00 ・完全予約制
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

お問い合わせはお電話または相談支援センター窓口へどうぞ。
電話 079-294-2251 (代表) 079-299-0037 (直通)

フェイスブック facebook しています!

みなさん、知っていますか? 当院ではFacebookで、日々の院内外の活動を発信しています。Facebookのページは登録していなくても、誰でも見ることができるので、携帯やパソコンから一度ご覧ください。記事が良かったらぜひ「いいね!」して下さいね。



<https://www.facebook.com/himeji.jrc>

看護部 だより

質の高いチーム医療の
提供を目指して

その人らしさを支える

3階東病棟 看護師長 下田 明美

3階東病棟は、循環器内科、心臓血管外科、眼科を主科とする混合病棟ですが、ベッドが空いているときは他科の患者さんにもご入院していただいています。

今年度は、「看護実践能力を高め合い、医療現場で起こる様々な変化、患者さんの変化に対応しながら質の高いチーム医療を提供する」との病棟目標を掲げ、多職種のスタッフと協働しながら看護を行っています。

そのひとつの取り組みとして、「心不全療養指導士」の認定取得を目指し、現在5名の看護師が挑戦しています。2021年度春にスタートする、「心不全療養指導士」の認定制度は、日本循環器学会が創設したもので、心不全の療養指導に携わる私たちに必要な基本的知識および技能など資質の向上を図ることを目的としています。そして私たちがチーム医療を行うことによって、患者さんの心不全増悪による再入院の予防、生活の質の改善を図ることを目指します。

これからも患者さんに寄り添い、地域でその方らしく生活できるよう支援していきたくと思っています。



※一般社団法人 日本循環器学会HPより

薬剤部 だより

服薬支援について

お薬と上手に付き合うために

薬剤部 病棟業務第一係長 樋本 真紀

普段から、ご自身の服用する薬について、お悩みの方は多いのではないのでしょうか。薬が飲みにくい、薬の種類や数が多い、服用方法が複雑だ、指がしびれて薬が取り出しにくいなど、服薬に対する悩みは様々です。その悩みを少しでも軽減出来るように、服薬支援グッズや方法について紹介します。

【飲みにくい(粉薬、味、サイズ)】

服薬ゼリー、オブラート(シート型・袋型・味付き)、カプセル、剤型変更、錠剤カッターすりつぶし機能付き

【薬の種類や数が多い】

一包化、お薬管理ケース(携帯用・自宅用)、壁掛け式お薬服用カレンダー

【薬が取り出しにくい】

一包化、錠剤取り出し器

【外用剤】

手の届かない場所への軟膏塗り棒・湿布貼り器具、点眼補助器具

【飲み忘れ防止】

服薬お知らせアラーム、壁掛け式お薬服用カレンダー



こういった様々な手段や服薬支援グッズがありますので、ご自身の悩みに合わせた方法を活用してみるのもいいかもしれません。ご不明な点等ある場合は、ぜひ薬剤師に気軽にご相談ください。

さわやかだより SAWAYAKA DAYORI

各部・各課のスタッフから健康や医療の情報について紹介します。

検査技術部 だより

安全な採血は
情報共有から

採血はスタッフとの共同作業

検査技術部 技師長 山本 繁秀

健康診断や病気の診断・経過を知るには、血液検査が不可欠です。それには「採血」が必要になります。当たり前に行われる採血も患者さんにとっては、痛くて負担に感じておられる方も多くは必ずです。

採血スタッフは一人ひとり注意して対応していますが、採血困難な血管は、細い、蛇行している、硬い、皮下脂肪が厚く見えない、触れないなど様々です。その場合右手、左手や手の甲など場所を変えて採血しやすい血管を探すことになります。

採血の痛みについて、体の表面には目に見えない無数の痛点があり、そこを刺してしまうと痛みを生じます。また針先をじっとしていると気分が悪くなり、余計痛みを感じる傾向にあります。針先を見ないでリラックスすることをお勧めします。また、針を刺したときに指先がしびれていないか尋ねますが、血管の近くには多くの神経が走っていて、神経に針が触れてしまうと瞬間に指先に鋭い痛みやしびれが走ります。そのような場合は直ちに針を抜くことになります。

採血は、基本的には安全な手技であり、合併症の頻度は極めて少なく、また軽症なものが多いとされています。ごくまれに以下のような健康被害を生じるとの報告があります。

- **皮下血腫・止血困難**
穿刺後の不十分な止血操作などが主な原因です。5分間は指で十分に圧迫止血を行ってください。また、抗凝固剤を内服されている方や出血しやすい方は伝えてください。
- **アレルギー・かぶれ**
採血時の消毒薬や絆創膏などでかゆみ、発疹を初めとするアレルギー症状やかぶれが出現することがありますので、伝えてください。
- **神経損傷**
採血後も手指へ広がる痛み、しびれなどが持続します。約1万～10万回に1回の頻度で起こるとされています。多くは1週間以内に、大部分は3ヶ月以内に改善します。
- **血管迷走神経反射**
神経が興奮し、急激に血圧が下がるため、めまい、気分不快感、意識消失などが起こることがあります。気分が悪くなったことのある方は伝えてください。

以上、安全な採血は、採血スタッフとの情報共有から始まります。細かいことでも構いません。スタッフにお声掛けください。

栄養課 だより

塩分を摂りすぎていませんか？

塩分摂取量を見直してみよう！

栄養課 管理栄養士 塚本 瑛子

近年、和食は健康かつヘルシーであると世界からも注目されています。一方で醤油や味噌などを使用した伝統料理が多く、塩分が非常に多い料理であることも特徴です。また外食、加工食品などを利用する人が多く、塩分を多く摂取しがちです。

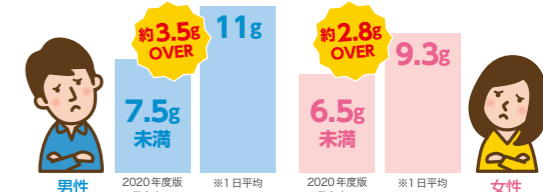
なぜ減塩が必要なのか

高血圧はもちろんのこと、心臓病・脳卒中・腎障害・骨粗鬆症・ガンなどに罹るリスクが高まります。

実は日本人の塩分量は改定の度に引き下げられているのです!! 普段、何気なく食べているインスタントラーメン一袋には塩分が約5.8g含まれています。これをみてどのように思われますか? 食事の際には塩分を意識し、減塩食に努めることが大切です。減塩をすすめることで、様々な病気の予防にもつながります。

当院では医師の指示に基づいて、具体的にわかりやすくご自身のライフスタイルにあった食事療法をご提案させていただいております。ぜひご利用ください。

●日本人の1日の塩分摂取量をご存じですか？



※厚生労働省平成30年(国民健康・栄養調査) ちなみにフランスでは男女総数で7.5g (高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量は男女とも6.0g/未満)

●当院の減塩人気レシピ

- 〈昆布の焼き魚〉1人分当たり 塩分0.1g
- ①だし昆布に生魚を挟みしばらくなじませる。
 - ②昆布をはがし、魚を焼く。
 - ③ふっくら、美味しい焼き魚の出来上がり。

甘鯛の焼き魚(1人分当たり塩分2.2g)に比べると大きな減塩効果になります!