



「コスモス畑でシャボン玉」 撮影者：澤 美由樹

Contents

令和2年7月豪雨に対する当院DMATの活動について ……	2	「薬に頼らない」コロナ対策 第2弾 ～マスクの正しい洗い方編～	11
地域一体化の感染対策を目指した取り組み ……	3	自宅できるエクササイズ Part 2 ～腰痛編～ ……	12
インフルエンザワクチンについて ……	4	糖尿病のリハビリテーションのご紹介 ……	13
開放型病床の利用について ……	5	病院機能評価準備のキックオフ! ……	14
最新CT装置のご紹介 ……	6	マーク英会話 ……	14
臨床検査における精度管理 ……	7	嬉野医療センター看護学生が考えた 免疫力UP! レシピ …	15
さなぎちゃん成長日記 ……	8	LINEを利用した診療案内について ……	16
令和2年度 第2回オープンキャンパス開催 ……	10	院内レストラン B'EASEの紹介 ……	16

基本理念

「ひとり一人を大切に」

医療は患者さんの為のものであり、安心して安全な医療の実践が必要である。ひとり一人を大切にすることは、この医療の実践に重要である。この「ひとり一人」は、患者さんのみならず当院に関係する全ての人たちを指し、ひとり一人が大切にされることによって、ひとり一人が周囲を大切にする。このようにして、当院は人命を尊び人格を敬って医療に携わっていくものである。

令和2年7月豪雨に対する 当院DMATの活動について

嬉野医療センターDMAT 小野原 貴之、小川 喜久恵、峰 慎也、一番ヶ瀬 智和、北村 純一

この度の豪雨で被災された方々にお見舞い申し上げます。令和2年7月豪雨は7月3日以降に熊本県を中心に発生した集中豪雨であり、特に球磨川の氾濫により甚大な災害が発生しました。

当院は地域災害拠点病院に指定されており、災害派遣医療チーム（Disaster Medical Assistance Team；DMAT）を過去に平成28年4月の熊本地震、令和元年8月の佐賀豪雨で派遣してきました。今回の豪雨災害においても7月5日にDMATを派遣し、現地で活動を行いましたので、報告いたします。

7月5日早朝に当院を出発し、熊本県八代市の熊本労災病院に向かい、人吉市の吉田病院（精神科198床）の病院調査の任務を行いました。現地では吉田病院のスタッフの方々総出で災害対応をなさっており、非常に素晴らしい対応だったと思います。吉田病院の院長先生はじめ看護師長、事務長の方と協議し、病院の困り事、心配事について、微力でも良いので支援ができないかと考えながら活動を行いました。その後、地域医療機能推進機構人吉医療センターにおいて人吉・球磨医療圏保健医療調整本部の立ち上げおよび本部活動を任命され、現地で活動を行いました。本部活動は医療のみならず先着、後着のDMAT隊、消防、行政、自衛隊、警察など様々な部署との調整が必要となります。今回の活動を通じて、本部活動の難しさを改めて痛感しました。翌6日も人吉医療センターでの活動予定でしたが、九州自動車道が大雨のため通行止めとなり、人吉医療センターへ赴くことを断念し、別のミッションとして、芦北町老健施設5箇所の調査および芦北町役場での町職員、保健師とのミーティングを行いました。芦北町の被害も相当なものであり、豪雨の怖さをまざまざと感じました。



人吉市の豪雨の状況

今回の豪雨では7月6日の活動中に、佐賀県に線状降水帯が発生し、大雨特別警報が発表され、鹿島市に記録的短時間大雨情報が発表されました。また当院の位置する嬉野市に避難準備情報が発表されたこともあり、予定を1日早めて6日夜に帰院することとしました。豪雨の最中での運転は恐怖感を覚えましたが、佐賀県特に嬉野

市近辺の緊急事態であり、帰院以外の選択肢は考えられませんでした。

佐賀県では平成30年、令和元年、令和2年と3年連続で大雨特別警報が発表されるなど、大雨に対する備えは今後も必須と考えられます。当院は令和元年6月に新病院に移転し、災害マニュアル、事業継続計画（Business Continuity Plan；BCP）を一新し、今年も院内災害訓練を継続して実施し、院内災害対応のレベルアップを図っております。また当院DMATは周辺の市町と顔の見える関係を築き、住民の方々が安心して暮らせる街づくりに貢献すべく、行政と医療の協力体制を作るよう尽力しております。

災害はいつ起こるかわかりません。「備えあれば憂いなし」であり、今後も病院一丸となって、災害対応にあたるつもりです。

地域一体化の感染対策を 目指した取り組み

感染管理認定看護師 重松 孝誠

秋の深まりとともに、COVID-19第3波が襲来しつつあるようです。11/3には、佐賀県では初となる高齢者施設でのクラスターが発生しました。全国でも多くの医療機関や高齢者施設でのクラスターが確認されています。これらの施設は、免疫力が低下した患者や利用者が多数存在する場所であり、無症状者による持ち込みや有症状者を検知できなかったことにより、容易にクラスターが発生する可能性があります。では、私たち医療従事者はCOVID-19への対応をどのように行えばいいのでしょうか。



感染管理認定看護師である私は、COVID-19の流行が「標準予防策の見直し」をするための試練だと考えています。検査機器の精度が高まり、私たちは感染の有無を短時間で確認できるようになりました。そのため、多くの医療者は検査で白黒を早くつけようとしていますが、検査に絶対はありません。「白か黒か」で感染対策を実施しては、陽性者が陰性と判定された場合、感染を見落とし拡大させます。「黒かグレーか」つまり誰もが感染している可能性があると考えて、どの人に対しても最低限の感染対策を行わなければいけません。そのような感染対策を医療機関や高齢者施設で標準化することが、今後の課題だと考えます。

「標準予防策」や「ゾーニング」など聞いたことがあっても、具体的にどのような対策を行えばいいのかわからないことも多いと思います。現在佐賀県の取り組みとして、地域の感染管理認定看護師を医療機関や高齢者施設に派遣し、実地指導を行っております。感染対策はそれぞれの施設で解決できる問題ではありません。地域一体となった感染対策を行うため、希望される施設へ伺い、相談し合える関係を築いていければ幸いです。

インフルエンザワクチンについて

小児科医師 大串 栄彦

日本では2020年初めから新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、完全に収束する気配は未だありません。ワクチンの開発は世界各国で行われていますが、実用化がいつになるかはまだ見通しが立たない状況です。三密を避ける、手洗いを徹底するなどの新しい生活様式は当面継続する必要があるようです。

そんな中、これから冬にかけてインフルエンザが流行する時期に入ります。発熱や咳などの症状はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症に共通しており、症状だけで見分けることは困難です。今シーズンは例年以上にインフルエンザ予防が重要になります。



基本的な予防策は新型コロナウイルスと同様ですが、それに加えてインフルエンザワクチン接種をすることで感染予防・重症化予防を行うことができます。「ワクチンを接種したけれどインフルエンザにかかった」という経験がある方は多いと思いますが（もちろん私にも経験があります）、ワクチンの効果と安全性は多数の研究で立証されており、有効な予防策であることに疑いの余地はありません。



全ての方に接種が推奨されますが、高齢者、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患を持つ方、妊婦さん、生後6か月～6歳のお子さんはインフルエンザが重症化しやすく、特にワクチン接種が推奨されています。インフルエンザが流行し始める前に接種完了するのが重要ですので、お早めに計画して下さい。アレルギーや持病などでワクチン接種できるか心配な方は、事前に主治医やかかりつけ医療機関への相談をお勧めいたします（なお、卵アレルギーを持つお子さんでも余程重症でない限りは安全にワクチン接種が可能です）。年齢やお住まいの地域によっては助成がある場合もありますので、自治体からの情報をご確認下さい。



コロナ禍の今だからこそ、
ワクチンで予防できる病気は
しっかり予防しましょう！





開放型病床の利用について



地域医療連携室室長 朝長 元輔

皆さん、開放型病床をご存じでしょうか。病院のベッドや検査システムなどを「かかりつけ医」の先生にも使っていただく事ができるように、病院の施設をオープンにした病院を「開放型病院」といいます。「かかりつけ医」から紹介された患者様が入院された場合、入院期間中も引き続いて「かかりつけ医」の先生が時々来院して、当院での診療に関わっていただくことが可能です。当院は平成17年4月1日付けで「開放型病院」の承認を受け、5床を開放型病床として登録しております。地域の医療機関と連携し、患者様の「かかりつけ医(ホームドクター)」と嬉野医療センターの医師とが一緒になって入院診療を行う「二人の主治医制度」によって、これまで以上に患者様にやさしい医療、信頼される医療を提供する事を目的としています。令和2年9月現在、131施設に開放型登録医として登録して頂いております。広報不足もありここ5年程度開放型病床の利用がありませんでしたが、8月に開放型病床の利用がありました。今回の開放型病床の利用に伴い、開放型病院の実施要綱やフローチャートについて見直しを行いました。

かかりつけの先生におかれましては、当院紹介時に開放型病床のご利用を検討いただければ幸いです。当院といたしましても、今後ともかかりつけの先生方と当院の医師が連携することで、患者様に安全・安心な医療の提供を行っていきたく思っております。なお、開放型病床のご利用に関するご相談、お問い合わせは、地域医療連携室にお願いします。

国立病院機構嬉野医療センター開放型病院利用について

登録医が来院されて患者様を診察し、帰られるまでのフローチャートです。

登録医

地域医療連携室
又は時間外受付

来院されたら、地域医療連携室にお申し出ください。
時間外、土・日・祝日の場合は時間外受付にお申し出ください。
受付簿にお名前、来院時間を記入し、名札を受け取りご着用ください。

病棟記録室
スタッフステーション

病棟看護師に患者様の名前を告げ、電子カルテを閲覧ください。

病室

患者様を診察してください。

病棟記録室
スタッフステーション

共同指導を実施する場合は「共同指導実施票」の記入をお願いします。
なお、登録医は当院の電子カルテ上での結果等の参照は可能ですが、実際の電子カルテ入力には当院の主治医又は代理の医師に限られることとなります。

地域医療連携室
又は時間外受付

お帰りの際は地域医療連携室（時間外等は時間外受付）で帰院時刻等必要事項を記入し、名札をお返しください。
なお、地域医療連携室の業務時間は平日8時30分～17時までとなっております、これ以外は時間外扱いとなります。原則として20時までをお願いします。

最新CT装置のご紹介

主任診療放射線技師 碓 直樹

日頃より放射線業務にご理解頂き誠にありがとうございます。今回は昨年移転時に導入されたキヤノンメディカルシステムズ株式会社製80列マルチスライスCT装置「Aquilion Prime SP (以下Prime)」について、その最新技術を含めご紹介したいと思います。

一つ目の特徴は、従来機種と比較し、被ばく線量が低減された点です。CT装置のX線は高エネルギーから低エネルギーと連続したエネルギーを持っているのですが、低エネルギー側は画像作成する際にあまり寄与しないため、Primeはこの低エネルギー成分のX線を低減しています。さらに患者を通過したX線を受信する検出器と呼ばれる部分は、より効率的にX線を受信できるように精度が向上しており、少ないX線での画像作成が可能になりました。

二つ目の特徴は、金属アーチファクトの低減が効率化された点です。CT撮影の難敵となるのが金属です。金属は固く、X線が通過するのを阻むため、画像作成する際にアーチファクトとなって画像に出現してしまいます。そのため、我々診療放射線技師は、患者が身に着けている金属類を外して撮影を実施します。しかし、人工関節やインプラントなど体内金属は外すことができません。これに対して、Primeは金属アーチファクトを画像上から除去する技術「SEMAR」の機能が備わっています。この機能は、もう1台のCT装置にも備わっているのですが、Primeは画像作成時間が向上しているため、アーチファクトの少ない画像を迅速に提供することが可能になりました。



金属アーチファクト除去技術 (SEMAR)

その他にも、撮影中に寝台の移動速度を3段階変え、心臓が静止したように全身を撮影したり、画質を変えたりすることが可能な「3Phase バリアブルピッチヘリカルスキャン」、2種類の管電圧で撮影することで物質組成の識別（痛風の尿酸結晶の画像化など）が可能な「Dual Energy」、低線量で撮影した際に画像に出現するノイズを画像再構成技術によって減少させる「AIDR 3D Enhanced」などの機能が備わっています。



放射線科CTチーム

最後に、CT装置がいくら最新の機器になったとしても、撮影する我々診療放射線技師が装置を使いこなせなければ、宝の持ち腐れです。我々、「嬉野医療センター放射線科CTチーム」は各CT装置の特徴を理解し、患者により正確な画像を迅速に提供できるように努めています。今後とも、何卒よろしくお願いたします。

臨床検査における精度管理

主任臨床検査技師 森 聖二

臨床検査における精度管理とは、測定（分析）上の精度の管理を意味し、「内部精度管理」と「外部精度管理」に大別されます。内部精度管理で施設内の精密度を管理しながら、諸団体が行う外部精度管理調査に参加して、他施設の測定値と比較することで、自施設の検査値の信頼性を確認します。

嬉野医療センター臨床検査科では、業務開始前、検査機器を立ち上げた際に、内部精度管理業務を行っています。また、精度管理用の試料を1日複数回測定し、日内ならびに日間の変動幅の管理をしています。管理幅から逸脱した場合には、検査試薬の劣化や機器の不具合等の原因を究明し、予防処置を講じることで、より高い精度の検査結果を提供しています。

外部制度管理については、日本医師会や日本臨床衛生検査技師会および佐賀県医師会などが主催する外部精度管理調査に参加しています。近年、検査法の標準化、標準物質の性能向上により、真値に極力近い目標値設定のもとでの精度管理調査が行われるようになっており、各主催団体の外部精度管理評価をレビューし、必要に応じて原因追及または是正処置を講じています。



日本臨床衛生検査技師会の「精度保証施設認証」をご存じでしょうか？この制度は、臨床検査データの信頼性を維持管理するために日本臨床衛生検査技師会が「標準化され、かつ、精度が十分保証されていると評価できる施設」に対し、精度保証施設として認証する制度で、当院は2019年4月に施設認証を受けました。この制度は、2010年に発足し、2019・2020年度では全国で497施設、佐賀

県では当院を含めた5施設が認証施設として登録されています。



精度保証施設認証

臨床検査科では、医師・医療スタッフの診療支援、市民の健康・地域社会に貢献するために、向上心をもって専門知識を習得することにより、疾患の診断・治療・予防等に役立つ高い精度の臨床検査データを提供して参ります。

さなぎちゃん

半年過ぎて出来るようになったこと、患者との関わりで嬉しかったこと

プリセプティ 松本 妃沙

半年が経ち、多くの患者さんと関わりました。初めは、日々の業務や仕事内容を覚えることに一生懸命で、患者さんとの関わりに重きを置くことができませんでした。しかし、少しずつですが業務を覚えて4月に比べて気持ちに余裕が持てるようになり、“看護を提供する”ということを考えられるようになりました。症状や身体の状態を観察するだけでなく、精神的・社会的側面など違う角度から患者さんをみることも意識するようになりました。患者さんから「今日はあなたが担当で良かった。」と言ってもらえることがありました。自分の行っていることが患者さんのためになっているのか自信がなかったため、その言葉をかけてもらったことはとても嬉しく自分に対して自信につながりました。まだ勉強の毎日ですが、それぞれの患者さんとの関わりの中で多くの事を吸収し、自分の目指す看護師になれるように成長していきたいです。

整形外科病棟



新人看護師の成長した部分、頑張っているところ

プリセプター 宮崎 絢子

4月から約半年たちました。当初は、病棟に来るだけで緊張した顔をしていました。覚えることが多く大変な日々だったと思います。術後管理や毎日の業務、患者さんとの関わり方などで悩んだ日も数知れなかったと思います。夜勤が始まった時は、見守っている私自身も不安になる程でした。この半年間で、自分なりに考えて自ら行動し、患者さんに寄り添って話を聞いている姿を見かけるようになりました。また、自分なりにスケジュール管理をして、パートナー、ペアナースに相談できるようにもなりました。大きく成長したなと感じます。少しずつ自分でできることが増えてきて、時間と気持ちに余裕がでてきたのか、最近は勉強にも一生懸命励んでいるようです。いつかその成果が実を結ぶときが来ると思います。

半年後は先輩看護師として、新人を支える立場になります。さらに成長できるように、これからも一緒に頑張っていきましょう。

成長日記

半年過ぎて出来るようになったこと、患者との関わりで嬉しかったこと

プリセプティ 朝日 実弥

手術室に配属になった時は、初めて見る器具や医療機器、分からないことばかりで、誰に相談すればいいのかも分からず戸惑うことが多くありました。ただ、分からないまま実施することは、患者さんの命に影響を及ぼしたり、器械の破損などの危険につながると思い、この半年間は、先輩に報告・相談することを第一に考え、仕事をしてきました。その中で、少しずつではあるものの、自分でできることが増えてきていると感じています。

また手術は患者さんにとって人生の一大イベントで、苦痛や緊張をもって入室されます。術後訪問を行った際、患者さんから「あなたが近くにいて声をかけてくれたから痛くても頑張れた。ありがとう」との言葉をもらいました。手術室では患者さんの声を聞くことが少ない中で、未熟な自分も少しは役に立てていたことが分かり嬉しかったです。今後、身体面だけでなく精神面のサポートも行い、手術を受ける一人一人の患者さんに合った看護ができるように努力していきたいです。

手術室



新人看護師の成長した部分、頑張っているところ

プリセプター 吉永 瑞樹

4月から朝日さんのプリセプターとして共に学んでいます。朝日さんは、手術室に配属された当初は、不安そうでもとても緊張している様子でした。まずは器械出しのトレーニングから開始、7月からは外回り看護も開始しました。現在では、外科や婦人科などの器械出しができるようになりました。術前訪問で得た患者の情報を元に、麻酔導入前に優しく、丁寧に声掛けが出来るようになりました。術後訪問時には「あなたが声掛けてくれて安心したよ。」という言葉を受けたことを嬉しそうに報告をしてくれました。手術で緊張が強い患者へ優しい声掛けができるようになった朝日さんを見て、看護師として成長してくれていると嬉しくなりました。朝日さんも、4月と比べると緊張も和らぎ、笑顔が増えてきたようです。

手術室看護師としては、手術介助や看護など学ぶことはまだまだ沢山あります。これからも、朝日さんが成長できるように支援していきたいと思います。

令和2年度 第2回オープンキャンパス開催

令和2年度第2回オープンキャンパスはWEBにて開催しています。本校ホームページに期間限定で掲載していますので、関心をお持ちの皆様のホームページへの訪問をお待ちしています。受験生だけでなく、中学生や高校1年生・2年生の皆さんも、動画や写真などから看護学校の雰囲気を感じてみてください。

第2回 オープンキャンパスWEB掲載期間：令和2年10月9日～11月30日

第1弾 掲載動画



本校の教育理念や学校内の設備、通常のオープンキャンパスではご案内していない学生寮の紹介もあります。



今後掲載予定の動画コンテンツ

- ・ シーツ交換の演習
- ・ 血圧測定の実演
- ・ 足浴の演習
- ・ 子ども向け便秘解消体操
- ・ 過去のオープンキャンパスに来校してくれた学生からのQ&A など



その他にもホームページには新たに作成した令和3年度の学校案内も掲載しています。今後も看護学校のことをより知ってもらえるよう内容の充実に努めますので、ホームページをご覧いただけると嬉しいです。





「薬に頼らない」コロナ対策 第2弾



～マスクの正しい洗い方編～

薬剤師 松山 盛士

コロナウイルスと共生する生活「ウィズコロナ」の提唱から半年がたちました。夏の感染第二波がようやく落ち着いたと思う間もなく、秋の深まりとともに、再び感染拡大の様相を呈してきました。これから「ウィズコロナ」初めての冬を迎えるにあたっては、コロナウイルスだけではなくインフルエンザの流行にも備える必要があります。

感染予防といってまず思いつくのがマスク。今ではすっかり生活の一部となった感がありますが、使い捨てマスクやガーゼが足りないと言われた時代はいつだったか、最近はファッション性に優れた、環境にも優しい布マスクが増えてきました。「衛生面が心配」との声も聞かれますが、屋内ならいざしらず、距離を保った屋外での活動の時くらいはおしゃれしたいですね。

今回の「薬に頼らない」コロナ対策は、マスクの洗い方についてです。「使うのはいいけれど、どのように洗ったらいいの？」と思われる方のために、厚生労働省等より推奨されている適切な洗い方について説明します。

1. 衣料用洗剤を水道水で薄めて、マスクを10分間浸して押し洗いします。

- ※ 薄める量としては、洗面器1杯の水道水(約2L)に小さいスプーン1杯(約0.7g)が目安になります。
- ※ この時にもみ洗いすると、マスクの繊維が傷つくことがあります。

2. 水道水ですすぎます。

3. 汚れがひどい場合はここで漂白剤による洗濯をします。

水道水1Lに対して塩素系漂白剤を15mL加え、マスクを10分浸します。

- ※ 漂白剤による洗濯を行う際は、手袋を着用してください。
- ※ 柄物を使っている方は酸素系漂白剤をお使いください。
酸素系漂白剤は粉末タイプなら5g、液体タイプであれば10mLになります。

4. 水道水でよくすすぎ、タオルで水気を切る。形を整えて干す。



これから寒さも強くなります。マスクの使用・洗濯を正しく行い、コロナウイルスにとどまらない感染予防を行っていきましょう。

厚生労働省 | 布マスクをご利用のみなさまへ

https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o&feature=emb_title

花王 | 暮らしに役立つ衛生情報

<https://www.kao.com/jp/corporate/eisei/>

花王 | 色柄物の布マスクの洗い方

<https://www.youtube.com/watch?v=r1s3jP8Pd4k>

布マスクをご利用のみなさまへ
QRコード



色柄物の布マスクの洗い方
QRコード



自宅でできるエクササイズ

Part 2

～腰痛編～

理学療法士 山田 竜一郎

腰痛の原因は様々ですが、骨折などの明らかな原因がない「非特異的腰痛」については、腰回りの筋肉の衰えや関節が固くなることが原因となることが多いようです。ここでは、腰回りの筋力をつける運動と、関節の動きを良くする運動方法をご紹介します。



転載元：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック
<http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/>

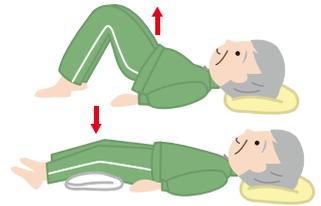
寝てできる腰痛体操

運動を行う際の注意

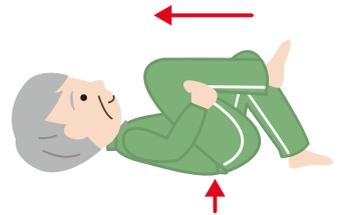
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

●各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

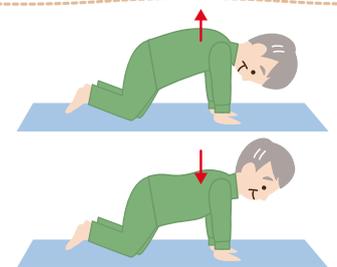
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】
前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージ。

- 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動

【ポイント】
移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

- 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところまで停止。



- 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動

【ポイント】
息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

- 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



- 逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



糖尿病のリハビリテーションのご紹介

理学療法士 大坪 諭み奈

当院では2型糖尿病の患者さんを主な対象とした約2週間の糖尿病教育入院があり、糖尿病教室や栄養指導・服薬指導などを通じて糖尿病の知識を身につけていただいています。

糖尿病の治療は ①運動療法、②食事療法、③薬物療法の3本柱で構成され、中でも運動療法と食事療法が治療の基本となります。どちらも継続することがとても重要ですので、教育入院中のリハビリテーションでは、運動習慣を身につけ退院後も運動療法を継続していただくことを目標に、患者さんをサポートしています。

糖尿病の運動療法には、有酸素運動とレジスタンス運動（筋力トレーニング）があります。安全で効果的な運動強度は個々の患者さんで異なりますので、担当の理学療法士・作業療法士が適切な運動強度や方法についてアドバイスを行っています。

運動療法について疑問などありましたら、担当の理学療法士または作業療法士にお気軽にご相談ください。

糖尿病治療の3本柱

運動療法

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。

運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。



食事療法

- 適正なエネルギー量の食事
- 栄養素のバランスがよい食事
- 規則的な食事習慣



出典：日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著 (2018) 糖尿病療養指導ガイドブック2018, p50, メディカルレビュー社

薬物療法

血糖値を下げる薬には、経口薬と注射薬（インスリン注射など）があり、血糖コントロールの状態や合併症の程度などに合わせて使用する薬が決まります。

食事療法と運動療法を十分に行ったらうで血糖コントロールがうまくいかないときには、薬物療法が行われます。



転載元：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック



トレッドミルを使用した有酸素運動

ウォーキングマップ

退院後、快適な生活を送るため、リハビリ以外でも運動をしましょう。

右のコースを見ながら、自分のペースで歩いてみましょう。

時間帯：13:30～14:15
16:00～17:00

※ ウォーキング行くときは、看護師へ伝えてから行って下さい。

目標：

運動習慣	ある方	ない方
①コース	7～8周	5～6周
②コース	7～8周	5～6周
③コース	10～12周	8～10周
④コース	3～5周	2～4周

※ 体調などに応じて、減らしても大丈夫です。

コース紹介

- ①コース：2F階段上り+坂道 (200m)
- ②コース：2F階段上り+階段下り (200m)
- ③コース：2F一周 (140m)
- ④コース：①コース+②コース (340m)

20分くらいでこれくらい歩けばベストです。

Good!

看護師長 大坪 諭み奈 糖尿病療養委員会

入院中はご自分でもウォーキングに取り組んでいただいています



病院機能評価準備のキックオフ!



副院長 力武 一久

皆さんは病院機能評価をご存知でしょうか？病院機能評価は、我が国の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、医療機能評価機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価するものです。

この病院機能評価は下記の4つの領域で分けられ、またその中を細分化してS・A・B・Cの4段階で評価していきます。

1 領域

「患者中心の医療の推進」

2 領域

「良質な医療の実践 1」

3 領域

「良質な医療の実践 2」

4 領域

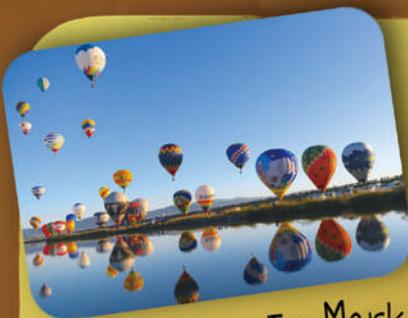
「理念達成に向けた組織運営」

病院機能評価により一定の水準を満たすと評価された病院は、「認定病院」となり「認定証」、「認定シンボルマーク」、「認定病院ポスター」を掲示できるようになります。認定病院は、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と言えるでしょう。近年は診療報酬（総合入院体制加算など）の施設基準にも含まれるようになり、全国の約3割の病院が病院機能評価を受審しています。

さて当院は、平成18年1月に初めて認定病院と認められました。5年毎に審査を受ける必要があり、来年度4回目の継続評価受審を予定しています（昨年度は病院移転等があったため延期していただきました）。前回の評価よりもっと良い評価がもらえるよう、職員一丸となって準備をしよう、令和2年9月4日（金）病院機能評価準備のキックオフミーティングを行いました。

来年度、よい評価を受けるように協力して頑張りましょう。

マーク英会話



Hi, Im Mark!

Autumn is my favourite season in Saga. The weather is great & we have fun festivals like The Saga Ballon Festival & Karatsu Kunchi. Plus, the Ureshino Halloween party is great!!



But this year there will probably be no festivals & there will probably be no Halloween party. That is sad. But let's make the best of it! We can still enjoy beautiful nature & getting together in small groups. And you can still join our English class! 😞

お尋ねなどありましたら、私もしくは教育研修部までご連絡下さい。

これから寒さが増し体調を崩しやすい季節。新型コロナウイルスだけでなくさまざまな病気から身体を守るため、普段から免疫力を高めておきたいですね。免疫力を高める（NK細胞活性に影響する）因子として、①規則正しい生活習慣、②軽度の運動（心拍数100前後の運動）習慣、③適度なストレスの解消、その他様々な因子が関わっていることがわかっていますが、食事でも影響する因子のひとつです。今回、看護学生の皆さんが考えたレシピの中から、スタミナ満点免疫力UPレシピを2つご紹介します。

👍 時間がなくても パパッと作れる一品 キムチ納豆トースト

1年 松山 愛未

🍵 材料

・食パン 1枚 ・納豆 1パック ・キムチ 30g ・とろけるチーズ 10g

🍴 作り方

- ① 納豆とキムチをよく混ぜる。
- ② ①を食パンの上のにせ、さらにチーズをのせる。
- ③ トースターで3分程香ばしくなるまで焼く。完成！



松山さん調べ 🍴 免疫力を高めるために摂りたい食品

- ・きのこ類：食物繊維β-グルカンが腸管の免疫細胞に作用。
- ・発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそ、しょうゆ、キムチなど）：乳酸菌やビフィズス菌などが多く含まれ、腸内の善玉菌を増やす。
- ・肉や魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品：たんぱく質が多く摂れ、免疫細胞の働きをよくする。
- ・野菜や果物：ビタミンA・C・Eなどの抗酸化物質が免疫細胞を強化する。

栄養士より一言 🗨️ 発酵食品をうまく活用し、たんぱく質もしっかり摂れる時短レシピですね。キムチに含まれるカプサイシンで疲労回復効果も期待できます。時間があれば、きのこを混ぜたサラダや果物を添えると、さらに免疫力UPに効果的です。

👍 少し手間をかけ 美味しく頂ける一品 野菜たっぷりビビンバ

1年 沖田 瑞穂

🍵 材料

・ご飯 1杯 ・牛肉薄切り 60g ・もやし 30g ・にんじん 30g
 ・ニラ 20g ・卵 1個 ・オリーブオイル 2g
 ④（濃口醤油 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 しょうが 2g）
 ⑤（濃口醤油 小さじ1/2 塩こしょう 少々 ごま油 1g）

🍴 作り方

- ① しょうがはすりおろしておく。フライパンにオリーブオイルをしいた後、牛肉を炒める。火がある程度通ったら④を入れ、味をなじませる。
- ② にんじんは細切りに、ニラは5cmくらいに切る。もやし、にんじんをさっと茹でたら、ニラと一緒に炒める。⑤を入れからめる。
- ③ 目玉焼きを作る。
- ④ 最後にご飯の上に①②③を盛り付けて完成！ ＊好みでキムチやコチュジャンを入れてもOK



沖田さん調べ 🍴 レシピのポイント

- ・ニラはビタミン（β-カロテンや葉酸、ビタミンC）や食物繊維、カリウムなどの栄養素をバランスよく含む緑黄色野菜。
- ・ニラ特有の辛み成分アリシンには、強い抗菌作用、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪などを予防する効果がある。またビタミンB1と結びつき、疲労回復や体力強化にも効果が期待できる。
- ・β-カロテンは体内でビタミンAとして活性酸素から身体を守る抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があると言われている。今回使ったにんじんもビタミンAの宝庫と言われている。

栄養士より一言 🗨️ 野菜をたっぷり使い不足しがちな食物繊維やビタミンがたくさん摂れるレシピです。牛肉に多く含まれる亜鉛は肉体的・精神的ストレスが高まるとその消費が高まりますので、一緒に摂ることで免疫力UPがさらに期待できます。

2つのレシピ、食欲をそそるスタミナ満点レシピですね。ぜひ皆さんもご家庭で作ってみてください。



LINEを利用した 診療案内について



経営企画室長 橋本 裕二

当院では、外来の診療案内に案内器を使用していますが、LINEにも対応していることをご存じでしょうか。受付後にお渡しする案内器では、次の行き先や診察室への呼び出しを音とパイプでお知らせしています。そのため診察室前で順番を待つ必要がなく、待ち時間を有効に使うことができます。

さらに、LINEに登録すれば、スマートフォンを案内器の代わりとして使うことができます。LINE登録は患者さんだけではなく、付添いの方もご利用いただけます。院外にいても案内は届きますので、患者さんは人混みを避け車で待つこともできますし、付添いの方は診察の終わる時間に合わせて迎えに行く、といったこともできるようになります。

ご利用には初回のみ事前登録が必要です。受付3番窓口までお越しください。利用された多くの方から評価をいただいています。皆様の登録、ご利用をお待ちしています。

案内通知の例



診察まで3名以内になりました。
○診察室の近くでお待ちください。
受付番号：0000



2階料金支払窓口にお越しください。
受付番号：0000

Restaurant

院内レストラン BEASEの紹介

ご利用をお待ちしています!



ちゃんぽん



野菜たっぷりの小鉢



カレー

レストラン

野菜をたっぷり使用した小鉢、毎日の日替りメニュー、カレー・うどん出汁・ちゃんぽんスープ等可能な限り手作りにこだわっています。

特にちゃんぽんは本場長崎から取り寄せた白湯を独自にフレンドしています。

全てのメニューはテイクアウト可能です。職員であれば内線電話(8040)または店頭にてご予約して頂くと、指定されたお時間に温かいお料理を準備しますので、待たずに受け取れます。

日替わり メニュー例



営業時間 平日 8:00~18:00 土日 11:00~15:00