



ご自由にお持ち帰り下さい

2017年5～6月

春号

広報誌スワン

Swan

心のふれあいを大切に

地域の皆様の
健康を支えます



新しく南部病院の仲間入りをしました。

どうぞよろしくお願いいたします。

患者さんのためにがんばります!!

- 最新の骨塩定量測定装置を導入しました
- 骨を強くする食事と運動
- 活動報告 「医療安全の取り組みについて」
 - ① 「患者安全推進ジャーナル」…記事の掲載
 - ② 「患者安全推進フォーラム」…佐々木看護部長発表
- 接遇研修会 ・ 新入職員のご紹介 ・ お知らせ

～ご紹介～

最新の骨塩定量測定装置を導入しました

編集 佐藤

骨塩定量とは

- ・ 骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量を測定する検査で、骨粗しょう症や代謝性疾患などの診断に役立ちます。
- ・ **腰椎（背骨）** と **太ももの付け根** を測定します。検査時間は、10分程度で終わります。



従来より
精密な
検査が行えます

**痛くあり
ません**



極めて少ないX線を利用しているので
安心です

着衣のままベッドに仰向けになるだけで **簡単**に測定できます

検査時間が短くなりました
10分程度

何がわかるの？

骨粗鬆症で一番怖いのは、背骨の骨折と太ももの骨折です。この部位の骨折を起こすと寝たきりになる事が多いからです。今回の装置は、**腰椎（背骨）**と**太ももの付け根**を調べるため、より正確な骨粗鬆症の診断が可能となります。

骨粗しょう症って？

骨のカルシウムが減少し、骨がもろくなって骨折などを起こしやすくなります。50歳以上、あるいは閉経後の女性に多く見られます。女性は50歳を過ぎ閉経を迎えると、丈夫な骨をつくり、それを保持する役割を担っている女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に低下し、それに伴って骨の量が急激に減少してしまい、骨粗しょう症になりやすいとされています。

骨粗しょう症は外見からは判断できませんし、自覚症状が無く知らないうちに進行することがほとんどです。



骨密度の検査は何歳から？

骨粗鬆症は、男性に比べ、女性に多い特徴があります。女性は40歳を過ぎたら定期的に検診を受けるのがおすすめです。閉経後の女性は、可能であれば1年に1度検診を受けるとよいとされています。

また、以下に該当する方も、骨粗鬆症のリスクが高いとされていますので検査を受けられることをおすすめします。

- ・ 70歳以上の方
- ・ 閉経後の方、または治療により生理を止めている方
- ・ 若年期生理不順であった方
- ・ 運動不足、または若年期に過度の運動をされていた方
- ・ 転倒などの軽い衝撃により骨折を起こしたことがある方
- ・ 常習喫煙、過度のアルコール摂取をされている方
- ・ 甲状腺機能亢進症と診断された方



お気軽にスタッフに
お問い合わせください



骨を強くする食事



記 角沢

骨は日々生まれ変わっています。骨を丈夫にするには、材料となるカルシウムを毎日の食事に取り入れることがポイントです。その他、ビタミンDやビタミンKも重要な働きをします。また、骨の強さを保つためには強い筋力も必要です。たんぱく質も忘れずに摂取し、筋肉もバランスよく鍛えるとより効果的です。

骨に大切な3つの栄養素

カルシウム・・・骨の材料

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を高める

ビタミンK・・・骨にカルシウムを沈着させる

◆カルシウムの多い食品

1日摂取量の目安
700 ~ 800 mg



牛乳 (200 ml)
220 mg



ヨーグルト (100 g)
120 mg



もめん豆腐 (半丁)
180 mg



ししゃも (2尾)
140 mg



さくらえび、ひじき
小松菜、春菊 等々

◎乳製品はカルシウムの多い食品の代表ですが、小魚や青菜類、海草類からも取るようにしましょう。

◆ビタミンDの多い食品

1日摂取量の目安
10 ~ 20 マイクログラム



さけ
(1切れ: 100g)
22 マイクログラム



カレイ
(1切れ: 100g)
16.6 マイクログラム



干し椎茸
鶏卵 等々

◆ビタミンKの多い食品

1日摂取量の目安
250 ~ 300 マイクログラム



納豆
(1パック: 40g)
240 マイクログラム



ほうれん草
(一株: 70g)
210 マイクログラム



モロヘイヤ、しそ 等々

体を動かして骨を強くしよう！

記 榎柊

運動することは、骨にも刺激が加わり、骨を強くする効果があります。骨に適度な負荷をかけると、骨はその負荷に対応するために自ら骨を強くしようとします。運動することで骨が強くなれば、骨粗しょう症予防になります。

骨密度を上げる簡単骨トレ



かかと落とし
1日50回

- ①椅子の背もたれに手をかける。
- ②つま先立ちになり、
- ③かかとをストンと落とし繰り返す。
- ④「1日50回、2秒に1回のペース」



一段昇降
1日50回

- ①階段の1段目を使い、片足ずつ上がる。
- ③そこから、前を向いたまま後ろに片足のかかとをトンとついて1段下がる。
- ③不安定な場合、必ず壁に手を添える（ケガの予防）
- ④「1日50回」を目安に

骨折や寝たきり予防のためにも、
少しずつ運動を取り入れてみましょう。

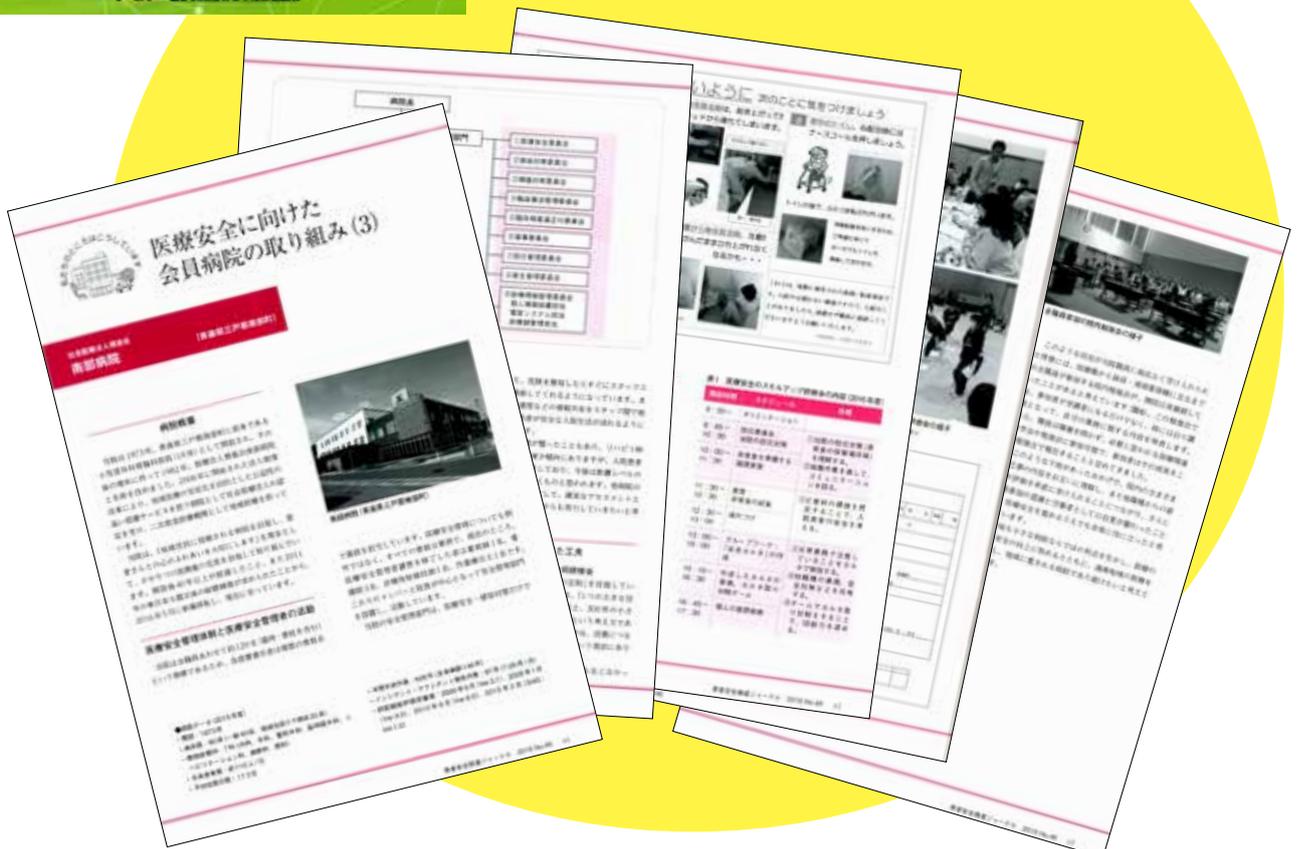


日本医療機能評価機構

「患者安全推進ジャーナル」に 当院の記事が掲載されました



南部病院における 医療安全の取り組み



病院長からひとこと



小原 正和 院長

当院は青森県と岩手県の県境に位置する60床、職員120名の一般病院で、地域の過疎化・高齢化、そして医師をはじめとする有資格職員の確保困難に直面している医療過疎地にあります。1973年の開院以来40数年、地域での医療活動をコツコツと積み重ね、2000年に病院機能評価の認定を受けてからは、医療安全対策をはじめとする医療の質の向上により一層努め、現在まで継続的に認定病院として活動しています。

病院機能評価の認定を受けるスタート時は、現在よりも職員数がだいぶ少なく、医師や他の有資格者だけでは、病院機能評価で求められる各種委員会を構成することができませんでした。そこで、医師から事務職までの全職員が参加して、さまざまな委員会を立ち上げることとなったのですが、当然のことながら、1人の職員が何種類もの委員を受け持つこととなりました。

このような状況が当院職員に抵抗なく受け入れられた背景には、医療職から厨房・清掃業務職に至るまでの全職員が参加する院内勉強会が、開院以来継続していたことがあると考えています。この勉強会では、参加者が受講者になるだけでなく、時には自ら講師となって、自分の業務に関する内容を発表します。また、職員は職種を問わず、必要と思われる医療関連の学会や勉強会に参加可能で、参加者はその成果をこの勉強会で報告することと定めてきました。

このような下地があったおかげで、院内のさまざまな仕事の内容をお互い理解し、また他職種からの意見や評価を率直に受け入れることにつながり、さらに全員参加の意識と当事者としての自覚が備わったことが、医療安全を進めるうえでも非常に役に立ったと考えています。

今後も小さな病院ならではの利点を生かし、医療の質と安全の向上に努めるとともに、過疎地域の医療を維持し、地域に愛される病院であり続けたいと考えています。

「患者安全推進ジャーナル」に掲載した記事が評価を受け、

東京ビッグサイトで講演を 依頼されました



ささき みやこ
佐々木御也子 看護部長

南部病院に
おける
医療安全の
取り組み



全国から3病院が選出

	病床数 (ベッド)	医師数 (人)	全職員数 (人)
(1) 名古屋第二赤十字病院 副院長	812	293	1822
(2) 倉敷中央病院 CCU看護係長	1166	482	3076
(3) 南部病院 看護部長	60	8	129



全国から参加した
聴講者 **600人**



東京ビッグサイト
国際会議場

参加者一同

発表内容 (抜粋)

全職員勉強会の開始

コミュニケーションを図る
↓
職員は仲良しになる
↓
働くチームになるには

話し合い・協力し合う
雰囲気

全職員勉強会を実施

「全員参加型の医療安全」について、新人、中堅、ベテラン、管理職等の勤務年数別の研修、医師から環境整備スタッフまで参加する院内勉強会等の、様々な研修を他職種合同で行っている当院の取り組みについてお話をしました。

他職種合同勉強会を行う医療機関は全国的にみても少ないのが現状です。今の様な研修スタイルを築くまでには相当な苦労があり、まずは職員の互助会を立ち上げ、親交を深めることから始め、日々の積み重ねの結果、今では文化として根付いています。

各部署からの発表・・・2回/月

各部署の問題点の改善や
全職員に知ってほしいことなどを
各部署で発表
1年間の記録として冊子を作製

部署	テーマ
看護部	「入院体験-より快適な入院生活を提供するために-」 「減菌業務に携わって」「看護補助者の業務」
事務部	「知っておきたい防災対策」「未収金問題について」
放射線科	「放射線科での事故について-再発防止への取り組み-」
環境整備課	「たかがゴミ-病院から出るごみの現状と行先」
栄養科	「東日本大震災を経験して-栄養科の備え-」

昭和63年より現在までで、約50人が全国各地で発表しました

全日本病院学会 昭和63年より27年間 発表しています。

発表者
約50人

●は、発表数

発表者 約50人

昭和63年学会発表 第1号 (於大阪)



シンポジウムの様子



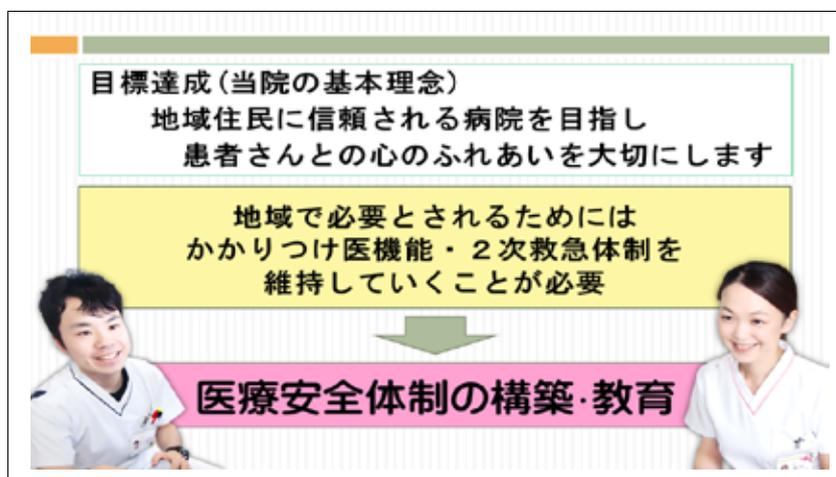
佐々木御也子看護部長

廣瀬先生
倉敷中央病院
CCU-C 係長関先生
名古屋第二赤十字病院
副院長青山先生
元東京都副知事米井先生
倉敷中央病院
院長補佐

座長

会場からの質問に答える看護部長

地域で必要とされるためには…



他職種合同勉強会のメリットは非常に大きく、他職種の仕事内容や各部署それぞれの問題点が見えることによって、自分たちが本当にやるべきことが見えてきます。「自分たちはこんなに忙しいのに、他のところは…」という思いは、お互いの仕事がわかれば「こんなことまでやってくれているんだ」という感謝の気持ちに変わります。研修会を職員が職員に教える体制にしているので、リーダーシップも生まれてきます。今後もこのような教育を継続し、かぎられた人材を最大限に生かし、激動する時代を職員全員で一丸となって、乗り越えていきたいと思ひます。

参加者の感想

ディスカッションの時間では、看護部長に多くの質問が寄せられましたが、その全てに適切な返答をしており、誇らしく感じました。最後の質問者は機能評価機構の幹部先生で、「機能評価認定病院の中で、このようにしっかりと試みをしている病院があることを知らず、恥ずかしく思います。」という話をされており、この言葉は最大の褒め言葉だと感じました。活発な質疑応答がされ充実した雰囲気の中、当院にとって非常に良い結果でフォーラムは閉会しました。

接 遇 研 修 会

記 宮森

安心感を提供するために

患者に対する言葉遣いや態度などの“接遇”は、検査結果や治療説明といった“医療の質”と同様に、患者満足度を左右する大きな要素です。こうした中、「医療はサービス業である」との信念を持ち、患者さんやご家族との信頼関係を築くためにも、“接遇”は重要な取り組みだと思います。医療機関における接遇では、「不安と不信感を取り除く」、すなわち「安心感を提供する」という大きな目的があります。そのためにも、“接遇の向上”を今年の目標に掲げ、2月9日 外部講師先生をお招きし、接遇のスキルを頭と体で学びました。

「少々お待ちください」は、人によって時間に差がある

「少々お待ちください」は人によって感じ方が違うとの事でした。「少々」とは、どれぐらいの時間をいうと思いますか？2～3分と思う人、5分ぐらいまでと思う人とそれぞれの考えや感じ方があります。5分くらいだろうなど、固定観念で話すのではなく、具体的に「〇〇分ぐらいお待ちください」と話し、安心して待てる対応を心がけたいと思いました。



ファイザー株式会社
接遇専任トレーナー
金子 恵美先生

自分自身を知る

自分が思うイメージと相手が思うイメージは違うの？自分の長所が相手に認められ、知ってもらう事でコミュニケーションにつながるそうです。他の人から自分の印象を聞いてみよう！



意外に自分は
こう見られてたの…



「最近イライラした事、怒った出来事ありますか」

と講師先生の質問に…

公開できない内容であったり、些細なことであったり以外に覚えていないことに気づきました。



怒りの感情コントロール

怒りを理解することで感情をコントロールするアンガーマネジメントを学びました。怒りの感情ピークは6秒待つことで、イライラが落ち着くことがあります。売り言葉に買い言葉にならないよう、怒りの温度をはかり感情をうまく配分させましょう。

小原院長からの講評

「怒りの感情をコントロールすることも大切なことだが、自分の心がコップぐらいであればすぐ怒りは溢れてしまう。そうならない大きな器の心を持つことが大切で人間性を磨くことが必要である。接遇研修は初心にかえり自らを見直す機会となりとても有意義な研修でした」と感謝の言葉を話されました。



新入職員のご紹介



しもおきみさき
下沖美早
医療クラーク
好きな言葉
ポジティブ
何とかなる



はたもとなおこ
畑本奈緒子
診療放射線技師

好きな言葉
無知や迷妄（心の迷い）は、
我らを誤りに導く哀れな人
間たちよ、己が目を開け



きむらこうだい
木村恒大
看護師

好きな言葉
己の欲せざるところ
人に施すこと勿れ



いしわたりあゆみ
石渡歩美
作業療法士
好きな言葉
癒し



ちばみずき
地葉瑞季
事務総務課
好きな言葉
明鏡止水



かなざわゆうき
金澤優希
社会福祉士
好きな言葉
毎日ご機嫌



かとうよしこ
加藤佳子
臨床検査技師
好きな言葉
優



かわらぎゆりか
河原木優梨花
看護師
好きな言葉
努力する人は希望を語り
怠ける人は不満を語る



あらかわせな
荒川瀬菜
看護師
好きな言葉
感謝



ささきまい
佐々木麻衣
看護師
好きな言葉
雲外蒼天



くどうみほ
工藤美帆
看護補助者
好きな言葉
日々精進

よろしくお願ひいたします

お知らせ

～ご利用ください～

ほっとひといき カフェコーナー



売店横に、
カフェコーナーを
設置いたしましたので、
どうぞお気軽に
ご利用ください

1階には「レストランぶどう亭」
もございます。
(営業時間 11時～午後2時まで)



編集後記

吹き抜ける風が心地よく感じる季節となりました。心新たな気持ちで新生活をスタートしていることと思います。

さて、当院では最新の骨塩定量測定装置を導入いたしました。骨折を未然に防げるよう、早期発見早期治療ができればと思います。気になる方はご相談ください。

日本医療機能評価機構の冊子に当院の記事が掲載され、東京ビッグサイトにて、佐々木看護部長が講演をしてきました。当院での長年の取り組みが評価された結果だと思えます。

新年度を迎え、当院にも新しい仲間が加わりました。1日でも早く仕事に慣れ、成長していくことを期待しています。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

南部病院 広報委員会 榎桁
(平成29年5月発行)



社会医療法人博進会 南部病院
電話 **0179-34-8131**

〒039-0105

三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

FAX 0179-34-3130

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

