

亀山市 脳卒中市民講座開催のお知らせ

日時 令和6年1月21日 日曜日 午後1:00から
場所 亀山市文化会館 大ホール

当日は、医師、薬剤師、保健師、管理栄養士などに無料で健康相談ができます。

糖尿病教室についてのお知らせ

当院では糖尿病教室を開催しています。病気と上手につき合うために楽しく学べる教室です。当院通院中の方だけでなく、ご家族の方や他院に通院中の方、関心のある方ならどなたでも参加いただけます。11月からの予定をご案内させていただきます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

糖尿病教室開催日程

11/24 (金) 12/22 (金) 2/19 (月) 3/22 (金)
時間帯はいずれも 14:00 ~ 15:00 です

お申し込みまたはお問合せ先

栄養管理課：059-375-1313 担当：村上まで 参加費：無料
※都合により日時・内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



第18回 健康セミナーを開催します

3月9日(土)午後1時30分～研修棟2階にて

内容の詳細は次号にてお知らせします。
予約制のため、12月11日より当院健診センター窓口にて予約を開始します。

年末年始休診のお知らせ

12月29日(金)から1月3日(水)は休診となります。

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ 地域の基幹病院として医療機関と連携し健康の増進に貢献します
- ▶ 災害時に救援活動を行います
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

ほっと smile

平田野中学校 職業体験学習

令和5年9月12日から14日の3日間、平田野中学校から中学2年生の生徒さん6名が職業体験に来院されました。



病院の制服に着替えた後、各部署にて真剣に職員の説明に聞き入っている姿が印象的でした。



生徒さんからは、「看護師になるため、まずは受験勉強を頑張りたい。」「患者さんが回復にむかって頑張っている姿を見て感動しました。」などの感想が寄せられました。

編集後記

皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。



鈴鹿回生病院 広報委員会
〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1
TEL059-375-1212 mailinfo@kaiseihp.com

回生 ニュース

社会医療法人 峰和会
K a i s e i N e w s

129号

2023.11月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-375-1212
FAX/059-375-1717
URL/<http://www.kaiseihp.com>
編集協力/TCNagoya

- 1 医療の現場から
「GA病棟新任課長紹介」
- 2 あなたの街のお医者さん
「留奥内科」
鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
- 3 交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 4 健康コーナー「医食動源」
・ちよこっとダイエット Part3 二の腕編
・電子レンジで時短!!栄養バッチリの昼ご飯
- 5 回生.com
「回生Families List」
- 6 Information ほっと smile
- 7

6A病棟

新任課長を紹介します

introduction

今号は4月より6A病棟の課長となられた原田美華さんをインタビュー形式で紹介します



課長 原田 美華

Q いつ頃から6A病棟に勤務されているのですか？

6A病棟には、15年以上勤務しております。当病棟は血液内科の病棟で、抗がん剤治療をされる方や、輸血をされる方が多くおられます。自身の知識を深め病棟で活躍したいという思いから、これまで色々な資格を取得して参りました。今回課長を任せていただいたことで、これまでの知識を活かし貢献できればと思っています。しっかりスタッフを育成して、より看護の質を高めてまいります。

Q 具体的に、取られた資格とはどのような資格？

はじめに取得したのは学会の認定である臨床輸血看護師です。輸血療法に携わる看護師の資格を取ったのですが、当病棟は抗がん剤治療がメインになるので、次に日本看護協会が出している、化学療法看護認定看護師の資格を取らせていただきました。

Q 資格取得時の病院のバックアップは？

当院は非常にバックアップ体制が整っていると実感しています。私は、資格取得の為に半年間休職し勉強に行かせていただいたのですがその間、金銭的にもお休みの日数的にも、しっかりバックアップしていただき、本当に助かりました。県外から資格を取りに来ておられる方の中には、

休職期間中の給与的なサポートは一切なしで、取得時の費用に関しても折半もしくは自己負担という方もおられたので、当院はものすごく手厚いです。また、自分がこういう資格を取りたいとお話させてもらった時にも、「いいと思うよ、行っておいで」とすぐ背中を押していただいたので、看護部長にもとても感謝しております。この資格は5年ごとに更新が必要で、その間、自己研鑽で単位を貯め自分の活動実績をまとめたレポートを提出することが必要です。その単位を貯めるための学会参加についてもしっかり病院がフォローしてくれます。

Q 6A病棟の強みはどんなところですか？

6A病棟はスタッフの平均年齢28歳と、とても若いのが特徴です。若い子たちだけで、行き届かないところもあるのかな？と思ったのですが、皆すごい真面目で一生懸命です。若さゆえの足りない部分もありますが、それを上回るぐらいの吸収力と伸びしろがあります。1つ提案すると、すぐ吸収して動いてくれたり、しっかり自分の意見を持っている若いスタッフが多いので、非常に頼りになります。6A病棟の患者さんは入院期間が長い他科よりも長いお付き合いになる方が多いのですが、そういった患者さんに、「この看護師さんはみんな優しいね」とおっしゃっていたのは、この病棟の強みなのかなと

思っています。

Q 患者さんへのメッセージをお願いします

血液のご病気はもともと相対数が少ないため、なかなか情報を得にくかったり、話し合える人が周りにいなかったり、疎外感や孤立感を抱かれている患者さんが多いんですね。血液の中で起こっていることなので、目に見える部分が少なく周りにもなかなか理解してもらえないもどかしさを抱えておられます。我々は、そういうところを理解して「今こういうデータですし、こういう時期ですからしんどいですよね」といった感じで声かけさせてもらおうと、「わかってくれる人がいて良かった」とおっしゃっていただけます。すごく不安な面も多いとは思いますが、我々は、そこを専門としてやらせてもらっているので、どんな些細なことでも相談していただき、悩みや辛さを一緒に分かち合って、共に頑張っていけたらいいと思います。

Families List

このコーナーでは毎号当院のコメディカルを紹介してまいります。



薬剤師

刀根 理香子 *Tone Rikako*

資格/認定:栄養サポートチーム専門療法士



頑張ります!

2023年2月認定
栄養サポート
チーム専門療法士

Q1. なぜ薬剤師をめざしたのですか？

もともと医療系の職種に興味があり、祖母がパーキンソン病を発症したことをきっかけに薬物治療に興味を持ちました。薬の研究や開発を行う創薬へ進むことも考えましたが、現場で直接患者さんの役に立ちたいと思い薬剤師を目指しました。

Q2. 認定を取得するのに苦労したことや、今後にかきたいことを教えてください

認定試験では実臨床を想定して幅広い分野から問われるため、看護や解剖生理など専門外の知識を深めることが大変でした。栄養療法は疾患に関わらずすべての治療の基本となることを日々実感しています。患者さんのためにより良い提案ができるよう、多職種で協力していきたいと思っています。

Q3. 趣味や好きな事は何ですか？

趣味は旅行です。コロナによる制限が少しずつ緩和されてきているので、コロナ禍以前のように色々な場所に行きたいと思っています。



薬剤師

近藤 健太 *Kondo Kenta*

資格/認定:腎臓病療養指導士、感染制御認定薬剤師



頑張ります!

2023年4月認定
腎臓病
療養指導士

Q1. なぜ薬剤師をめざしたのですか？

親戚が調剤薬局の薬剤師で高校生の時に実際に働いている姿を見たり、話を聞いたりして薬剤師について興味をもち薬学部に進学しました。大学在学中に生物、細菌学に魅力を感じ、感染症治療など臨床現場に関わりたと思い病院薬剤師を目指しました。

Q2. 認定を取得するのに苦労したことや、今後にかきたいことがあれば教えてください

腎臓病療養指導士の役割は慢性腎臓病(CKD)患者さんの生活の質および生命予後の向上を目的として専門医や医療スタッフと連携をとりながら、CKDの進行抑制と合併症予防を目指した指導を行うことです。資格を取得する中で腎臓病における栄養や看護に関わる内容についても学ぶ必要があったので苦労しましたが、腎臓カンファレンスなどで薬以外の内容についても理解が深まり、これまでと異なる視点で患者さんに関わることができるようになりました。

Q3. 趣味や好きな事は、何ですか？

ランニングと音楽鑑賞です。ランニングは上司にアドバイスをいただきながら習慣化することを目標に続けており、今年はハーフマラソンに挑戦する予定です。音楽鑑賞も好きなので家族で音楽フェスやライブハウスに行ったりもしています。

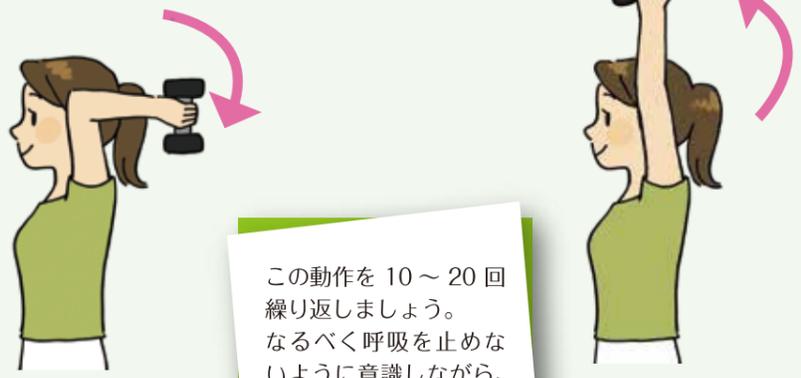


医 食 動 源 **ちょこっとダイエット Part3 二の腕編**

今回は、普段なかなか使うことのない二の腕(上腕三頭筋)の効率的なシェイプアップ法をご紹介します!



作業療法士 葛西菜々子



①図1のように、水の入った1キロ前後のダンベルを頭の後ろで持ちます。(椅子に座っていただけでも構いません。)

この動作を10~20回繰り返しましょう。なるべく呼吸を止めないように意識しながら、左右3セットを目標に行ってみましょう。

②そのまま肘を伸ばし、1キロ前後のダンベルを頭上まで持ちあげます。(二の腕は固定しておくのがポイント!)

「ちょこっと豆知識」

二の腕の由来

古くは、肘から手首までを「腕(うで)」、肩から肘までを「かいな」と区別しており、元々の「腕(うで)」に対して「かいな」は二番目の腕なので、「二の腕」と呼ぶようになったとする説があります。
※諸説あります。

※ダンベルがない場合は、水などを入れた500mlのペットボトルでも代用可能

発信@ 栄養管理室
管理栄養士 田川久美子



電子レンジで時短! でも栄養ばっちりの昼ごはん 新型栄養失調予防

食事の時間が取れないときや簡単に済ませたい時は、おにぎり、サンドイッチ、菓子パン、カップ麺などが増えがち。エネルギーは十分補えても、蛋白質やビタミン、ミネラル、食物繊維といった特定の栄養素が不足する、いわゆる“新型”栄養失調に繋がる可能性があります。
“新型”栄養失調の対策は主食+主菜+副菜をそろえた食事のバランスに勝るものはありません。今回は電子レンジを使った簡単昼ごはんをご紹介します。



材料 2人前

- 主菜 ポークチャップ**
豚肩ロース薄切り 160g
玉葱(中) 100g (1/2切)
ホールコーン(冷凍20g(大2杯))
ケチャップ 27g(大1と1/2杯)
ウスターソース 9g(大1/2杯)
酒 5g(小1杯)
砂糖 3g(小1杯)
にんにく 3g(1/2片)
黒こしょう 少々
- 副菜1 ほうれん草のオイル浸し**
冷凍ほうれん草 100g
オリーブオイル 4g(小1杯)
粉チーズ 3g(小1杯)
- 副菜2 きこの柚子胡椒和え**
まいたけ 50g
えりんぎ 50g
プチトマト 2個
めんつゆ(3倍濃縮) 6g(小1杯)
酢 5g(小1杯)
柚子胡椒 1.5g(小1/2杯)
素材力かつおだし 少々
花かつお 少々

- 【作り方】**
- たまねぎは薄めにスライス、にんにくはすりおろしておく。
 - Aを計量し、混ぜ合わせ、豚肉にまんべんなく塗しておく。
 - 耐熱皿に玉葱、冷凍コーンを並べ、その上に②を重ねるように並べ、600Wで4~5分加熱する。
 - 器に盛り付け、黒こしょうをかける

主食 ごはん

ごはん 300g

【栄養成分】 主食+主菜+副菜 合計分

エネルギー	560Kcal	脂質	16.3g
たんぱく質	23.0g	塩分	1.8g

※栄養成分表示は1人分です

連携医療機関紹介

留奥内科



▲ 留奥 誠院長

プライマリケアの原点

留奥内科は国道23号線白子町北交差点を東へ200m程のところにあります。



院長の留奥誠先生は、昭和54年(1979年)三重大学医学部をご卒業後、大学院で4年間血液内科を研究されながら、済生会松阪総合病院にて研修。その後、新宮市民病院(現新宮市立医療センター)、中勢病院(現鈴鹿中央総合病院)などの医療機関で研鑽を積まれました。済生会松阪総合病院では今でいう初期研修で循環器内科、消化器内科を勉強された先生。「上級医のお尻について歩いてましたね」と当時を振り返ります。その後、新宮市民病院で出会った長谷川院長は、先生ご自身の医師としてのベースを築かせてくれた偉大な先生だったといいます。「長谷川院長はね、『好きなことをしろ。機械に頼ってばかりじゃだめだ、聴診器1本が医者にとっては命やで』とおっしゃる方で、その心情が好きでした。流れ作業で診療はできない、立ち止まって考える医療

というものを教えていただきました。当時の新宮市民病院は辺鄙な場所でしたからね。今でこそ血液が必要な場合すぐに届きますし、透析が必要ならば透析医療もできますが、当時は導入するにもできない環境でした。その中で最善の医療の提供、いわゆる患者さんに寄り添う医療、プライマリケアの原点を学ばせていただきました。

アドバンス・ケア・プランニングとは

現在、留奥先生は、鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステムのACP委員会にて委員長を務めておられます。ACPとはアドバンス・ケア・プランニングの略で将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。患者さんの人生観や価値観、希望に沿った、将来の医療及びケアを具体化することを目標としています。しかし、核家族化が進む昨今、なかなか浸透していないのだと先生はおっしゃいます。「日本人特有の、家族に迷惑かけたくないとか、言わなくてもわかってくれているだろうというような日本人気質があるじゃないですか。そうすると、改めて話し合うことをしないんですね。私自身も自分の親が90歳で生きておりますが、スムーズにはいきません。ACPの前に、ALPといって、アドバンス・ライフ・ケアというものがあるのですが、ACPが、病気を発症した後で『どこでどのように医療・ケアを受けたいか』や『もしもの時に受けたい医療と受けたくない医療は何か』を考えるものだとすると ALPはもっと手前の健康な時から人生観や死生観を元に『自分は何を大切にしているのか』『どのような人生を歩みたいか』について考えるものです。ACPはその延長線上にあるものとイメージしていただければ

DATA

TEL 059-387-0070

住所 鈴鹿市南江島町23-1

診療科目 ●内科 ●胃腸科 ●呼吸器科 ●消化器科

診療時間 午前/9時00分~12時30分 午後/3時00分~6時30分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	×	○	×	○	×	×

休診日 火曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

休診日 火曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日



よいでしょう。社会人になった時や結婚した時、子どもが生まれた時など人生のライフプランを立てる際の節目に、大切な家族と話す機会を設けて、医師が介入する前の段階でALPを作成しておくことが理想的です。この街のみなさんがこの地域で安心して暮らしていくために、ACPが浸透していくことを目指しておられます。

患者さんへのメッセージ

~ひとり一人の患者さんに寄り添った診療を心掛けておりますので、診療に時間がかかる場合があることをご了承ください。店に例えるなら、コンビニではなく街の専門店の役割を担いたいと思っています。当院で対応が難しい場合は、ハンズやロフトに行ってもらいイメージで回生病院さんのような基幹病院をご紹介します~ 今後も、地域でつなぐACPの活動にご尽力されることでしよう。