

2013

Vol.16

11月10日

花水木

ハナミズキ

Kawaguchi Municipal
Medical Center

特集

院内における ボランティア活動

～生き甲斐探し 人のために何かをする喜び～

p ② ～ p ③

目次

- p ③ 人命救助で表彰
- p ④ 病院の取り組み：
クレジットカードがご利用できるようになりました！
飲食スペースを設置しました
7階デイルームをリニューアルしました
- p ⑤ KMMC 健康と食へのアドバイス：高血圧症
- p ⑥ 部署紹介：新生児集中治療室(NICU)
～小さな小さな宝物のために～
- p ⑦ KMMC Report：
市民コンサートin医療センター
院内避難訓練を実施
- p ⑦ 医師の交代のおしらせ
- p ⑧ 四季の移ろい：イチョウ並木
- p ⑧ ミニギャラリー3ヶ月



基本理念

川口市立医療センター
イメージキャラクター
「みみたース」



市民に信頼され、安全で質の高い医療を提供します

院内におけるボランティア活動

～生き甲斐探し 人のために何かをする喜び～

ボランティア担当(ICU/CCU看護師長) 福士 泰子

医療センターは「患者の生活の質の向上にむけて自発的に援助を申し出るボランティア活動の場の提供とその活動を通してボランティア・患者・病院相互の質の向上につなぐ」を目標に平成6年より病院ボランティアを受け入れています。

基本的には年1回開催しているボランティア講座を受講された方を対象に活動を行って頂

いています。ボランティア講座を受講される方は、「入院したときにボランティアの方に世話になったから、自分も他人の役に立ちたい」「定年になって時間に余裕があり人のために何かしたい」「地域の繋がりがなくここで何かを始めたい」などきっかけは様々ですが、皆さん、人のために何かをしたいという強い思いをお持ちです。

活動内容は、外来部分では再来機の操作説明、初めて診察を受ける方への説明、車いす・



1,000時間以上と3,000時間以上のボランティア活動に対する表彰

ストレッチャーでの移送介助、リハビリ室では入院患者さんの移送介助、産科病棟ではベビー室で沐浴の手伝い、小児病棟では折り紙や季節行事での協力、患者さんの話し相手など様々です。男性ボランティアの方のなかには自主的に車いすの点検を行って下さる方もいらっしゃいます。また、皆さんもご存知だと思いますが、正面ホールでの定期的なピアノ演奏、



ボランティア講座(包帯巻きの研修)の様子

七夕およびクリスマスコンサートといったイベントで演奏して下さっているのもボランティア(音楽ボランティア)の方々です。コンサートは病院職員も協力して大きなイベントとして定着して14年が経ちます。

このようなボランティア活動の合間で、職員との会議を行い、そこで様々な改善すべき事柄を指摘していただいたり、各種の提案をいただいています。そのなかで実際に総合案内と会計カウンターへの手すりの設置を行いました。さらにリフレッシュ研修として、「健康維持のためのストレッチ体操」「生き生き運勢学」「ボランティアにおける接遇」などを行いながら職員との親睦を深めています。

現在43名のボランティアの方が登録して活躍しています。10年以上と長期間にわたり活動して下さる方もいらっしゃり、皆さん、「友達が増えた」「自分の生き甲斐だ」「人の役に立ててうれしい」「自分のできる範囲で活動している」など感想を持たれています。ボランティア担当としては、なにより患者さんがボランティアの方々へ気軽に話や相談ができるようになっていくことを嬉しく思う今日この頃です。

皆さんも、ボランティアを始めてみませんか！



ボランティア会議後の記念撮影

人命救助で表彰

総合相談室の看護師 中嶋祐子さんが人命救助で、青森県東津軽郡今別町今別分署より表彰されました。平成25年8月6日(火)、義父の実家付近で心肺停止状態で倒れた65歳男性に、ご家族とともに心肺蘇生を実施し、救急搬送に協力したところ救命に至ることが出来ました。報告を受けた病院事業管理者より、人命救助の模範となる行動に、労いと感謝の言葉をいただきました。



クレジットカードがご利用できるようになりました！

医療センターでは、患者サービス向上の一環として、8月26日から診療費等のお支払いにクレジットカードがご利用できるようになりました。

高額なお支払いや分割払いを希望される方などにはクレジットカードが便利です。

自動精算機・会計窓口(救急外来含む)・総合健診センターでご利用いただけます。

当所の予定より遅れましたことをおわびいたします。



<クレジットカードのご利用可能時間>

平日 8:30 ~ 21:00
土曜・日曜・祝日 8:30 ~ 17:00

<ご利用可能なクレジットカード>

VISA

MasterCard

JCB

Amex

Diners Club INTERNATIONAL

※自動精算機でご利用の際はクレジットカードの暗証番号が必要となります。

飲食スペースを設置しました

8月1日から正面ホールのタリーズコーヒー向かい側部分に飲食スペースを設置しましたので、ご利用ください。なお、ご利用の際には次のルールをお守りください。

(1)タリーズコーヒーで購入した飲食物の空き容器等に関しては、タリーズコーヒーの店員が片付けます。

(2)その他の店舗で購入した、あるいは持ち込まれた飲食物の包装用紙等に関しては、原則として利用された方が片付けて下さい。

(3)使用できる時間帯は、開院日の8時30分から20時までです。

※出入口にベルト帯が貼られている時間は、使用できません。



7階デイルームをリニューアルしました

医療センターでは患者さんの入院環境に配慮し、各階にグリーンセンター方向に眺望が開けた自然採光のある空間として、二層吹抜けのデイルームを設置しております。

今回の内装改修においては、「家と同じぐらいホッとするのに、カフェにいる時のようなウキウキ感もある」感覚をコンセプトに、隣接したグリーンセンターと一体となるように考えました。その結果、緑を中心に温かみのある暖色と明るい木目を基調としたデイルームとなり、入院中の日常にちょっとした変化と安らぎを感じられる、居心地のよい空間ができました。ご家族との憩いの場所や快適な癒しの空間としてご利用ください。



高血圧症

血圧とは、通常動脈の圧を指します。血圧には上下の数値があり、上の血圧を収縮期血圧、下の血圧を拡張期血圧と言います。これは心臓が収縮した時の血圧と拡張した時の血圧です。

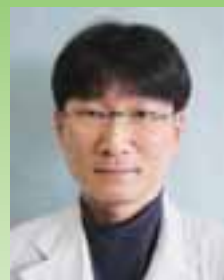
高血圧症の定義は他の病気がない場合、診察時の血圧で140/90mmHg以上、自宅の血圧で120/70mmHg以上となっています。診察室では緊張によって自宅の血圧より高くなる傾向があるため、高い数値に設定されています。

高血圧症のほとんどは本態性高血圧症と呼ばれる種々の要因が絡み合って起こる原因不明の高血圧です。高血圧の問題点は、血圧が高い＝動脈圧が高いということです。動脈は全ての臓器に血液を送っているので、血圧が高いことは全身の臓器障害を引き起こす原因になります。特に脳・眼底・心臓・大動脈・腎臓は血流が多いため、高血圧症ではこれらの臓器障害を来し、脳卒中・眼底出血・心筋梗塞・大動脈瘤・腎不全など重篤な疾患の原因になります。

程度にもよりますが、高血圧症になった時、まずは右記に示すような生活習慣の改善が重要になります。

これら生活習慣の改善によっても高血圧が是正されない場合、高血圧の治療は降圧薬というお薬を服用することになります。降圧薬は血圧を低く抑えるだけで、高血圧を直接治療する訳ではありませんので、お薬を中止すれば再び高血圧になります。

よく“高血圧の薬は一度飲んだら一生飲まないといけない”と心配される方がいますが、服薬後も生活習慣の改善等により血圧が是正されれば、降圧薬を中止することもありますので、継続的な生活習慣の改善が重要となってきます。



循環器科部長
立花 栄三

- ①食塩の制限(1日6g以下)
- ②肥満の改善BMIを25未満
{BMI=体重(kg)÷身長(m)²}
- ③食塩以外の栄養素制限
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を制限
- ④運動
有酸素運動を30分以上
(最低週4日以上、できれば毎日)
- ⑤節酒
エタノール換算でビール中びん(500ml)
1本/日程度
- ⑥禁煙

豚肉の生姜ポン酢炒め



塩分
0.75g

☆材料☆(二人分)

・豚もも肉	120g
・玉ねぎ	1/2個
・酒	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1
・塩	1g
・こしょう	少量
・ポン酢	小さじ2
・万能ねぎ	適量

★作り方★

1. フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。
2. 玉ねぎ、おろし生姜、酒を加えさらに炒める。
3. 塩、こしょう、ポン酢を加え調味する。
4. お皿に盛り付け、万能ねぎを飾る。

1日塩分目標量
男性9.0g未満 女性7.5g未満

☆材料☆(二人分)

・トマト	中1個
・キュウリ	1/4本
・オリーブオイル	小さじ2
・酢	小さじ2
・塩	0.6g
・砂糖	2g
・バジル	適量

★作り方★

1. ドレッシングをつくる。
オリーブオイル、酢、塩、砂糖をよく混ぜ合わせ、みじん切りにしたバジルを加える(乾燥バジルでも可)。
2. トマト、キュウリをお皿に盛り付ける。
3. ドレッシングをかける。

トマトのバジル風味



塩分
0.3g

提供:臨床栄養課

新生児集中治療室(NICU)

～小さな小さな宝物のために～

部署紹介



NICU看護師長 鈴木 悦子

新生児集中治療室(以下NICU)は平成6年5月に医療センター開院とともに開設されました。埼玉県でも数少ない24時間受け入れ可能の施設です。地域周産期母子医療センターとして、きわめて重症な新生児の急性期治療を行うNICU 9床と、回復期治療病床のGCU21床の合計30床を有し、埼玉県南部地域を担当エリアとして、母体搬送を産科病棟と連携しながら受け入れています。2,500g未満の低出生体重児が7割を占め、そのなかには1,000g未満の新生児も含まれます。残りの3割はさまざまな疾患を有した新生児たちです。

担当しているスタッフは、医師7名、看護師38名以外に、栄養士、看護補助者、病棟クラーク、ボランティアなど多職種の人たちが子供たちやご両親に関わっています。NICUにおいては医師・看護師は子供たちへの高度な医療や看護ケアの提供だけでなく、家族ケアも合わせて行っています。栄養士は母乳・人工栄養の管理、看護補助者は使用する器材や衛生材料などの消毒や補充管理、病棟クラークは療育医療などに関する書類業務を、ボランティアは沐浴の援助や衛生材料の作成をそれぞれ行っています。

すこし「看護ケア」について紹介します。

新生児はそもそも周囲の環境により多くのス

トレスを受けやすいものですが、NICUにいる新生児はよりいっそう未熟でもあり、ストレスをできるだけ減少させて、中枢神経系全体の発達を促進するためのケアを行っています。一例を挙げますと、光刺激に対しては体内環境に近づけるように蛍光灯の照度を落としたり、音刺激にはモニター音や保育器の開閉に伴う音を最小限にするように心がけています。また処置後などには優しく体を包み込み、安心できるようなポジショニングを行っています。栄養については母乳栄養を推進し、そのための指導や相談を助産師や看護師が行っています。

入院中は以上のような対応ですが、退院したあとにお母さんたちが困らないように、入院中から保健センターや訪問看護ステーションなどと連携を執り、育児介入やお母さんのメンタル面のサポートも行っています。

退院後のフォローの一つとして年1～2回、NICU 同窓会を開催し、入院していた子供たちとそのご家族の参加を頂き、情報交換などの交流の場としています。来年は30回目を迎えます。

その他、地域の育児支援として、保健センター主催の低出生体重児対象の講座へ医師・看護師が参加しています。

市民コンサート in 医療センター

9月26日(木) 午後5時より川口市役所文化推進室主催の「秋の市民コンサートin医療センター～うたとピアノとおはなしと～」が正面ホールにおいて開催されました。医療センターにおいてボランティア活動をされているテノールソリストの石井修さんとピアニストの石井英子さんのお二人によるコンサートで、「蘇州夜曲」や「アメージンググレイス」などおなじみの曲も交えて8曲が披露された後、会場はアンコールの拍手が湧き上がり「上を向いて歩こう」を会場の全員で熱唱し終了となりました。



なお、石井英子さんは、これまでのボランティア活動が評価され今年5月に全国自治体病院協議会より会長表彰を受賞されました。

院内避難訓練を実施

避難訓練は、地震や火災などの災害発生時に入院患者等の安全確保及び迅速な避難誘導等を行うことを目的に、災害対策委員会、災害対策作業部会の指導により、真夏(9月)と真冬(2月)の時期に毎年訓練を行っております。今回は9月21日に実施しました。



平成25年4月1日付で採用・異動した職員を主な対象とし、講堂での机上講義(施設状況、防災マニュアルに基づく行動、患者の安全確保・避難誘導など)、病棟を利用した実技型避難訓練(模擬患者の避難誘導等)、建物外部での消火器操法訓練(消火器、消火栓使用)、煙中テントによる煙疑似体験などの訓練を行いました。

医師の交代のお知らせ

新任



ヌマグチ ションペイ
沼口 俊平

10月1日付

整形外科

何かありましたら、いつでも相談してみてください。



タニモト コウジ
谷本 浩二

10月1日付

整形外科

一緒に最善の治療を考えていければ幸いです。



マエザワ ミエコ
前澤 身江子

10月1日付

新生児集中治療科

子供たちの笑顔がふえるように頑張ります。

退任

渡部 通章 7月31日付
外科 副部長

野口 雄五 8月31日付
耳鼻咽喉科 副部長

山口 太平 9月30日付
整形外科 医長

富塚 孔明 9月30日付
整形外科

中川 竜一 9月30日付
新生児集中治療科

四季の移ろい

イチョウ並木

イチョウの葉の色付きが美しい季節になりました。千代田区、中央区、港区の東京都心3区にはイチョウ並木の名所が神宮外苑、靖国神社参道、丸の内行幸通りなど多くあります。今回は医療センターからも電車一本で行け、通りがお洒落な港区白金台のイチョウ並木を紹介します。

医療センターから白金台へは埼玉高速鉄道・新井宿駅で乗り、地下鉄南北線・白金台駅で下車。この白金台駅周辺にはこのイチョウ並木以外にも国立科学博物館付属自然教育公園、東京都庭園美術館、八芳園など多くの施設があり、特に自然教育公園は都心とは思えないような自然が残されていて四季の自然散策も楽しめます。

イチョウ並木へは白金台駅の1番出口から目黒通りに出て、右



手に約100m、そうすると「白金台」交差点へと出ます。交差点から右にのびるこの通りは都道418号線外苑西通りの南端部分にあたり、通称「プラチナ通り」と呼ばれています。白金は「しろかね」と読み、本来は銀のことですが、白金を「はっきん」と読み替えるとプラチナ、そこから「プラチナ通り」としたとの説があります。お洒落な店が建ち並ぶ街並みと佇まいとプラチナの語感の高級なイメージから名づけられたのではないのでしょうか。この通りは「白金台」交差点から北へ向かっていくと緩やかな下り坂になり、「白金6丁目」交差点までは緩やかなカーブと勾配で、並木を歩く人を楽しませてくれます。

イチョウの木は20mを超え、イチョウの並木を遠くに眺めるにも美しい。晩秋の青く澄んだ空に黄金色にイチョウの葉は染まり、また歩道は黄金の絨毯となります。通り脇に建つ瀟洒な建物と黄色く染まったイチョウ並木とが織りなす都心の雰囲気を感じながらゆっくり歩くのも楽しいかと思います。通りにはカフェやレストラン、ブティックなどお洒落なお店が立ち並ぶ街です。都心での晩秋の一日をお洒落に過ごしてみてはいかがでしょうか。(か)

ミニギャラリー3ヶ月

8月は芝西公民館の「つまみ絵クラブ展」、9月は妃会の「押し花絵展」、10月は鈴木智香子さんの「日本画展」でした。

つまみ絵はシルクの布を素材にして、いろいろな作品を立体的に作成したもので、「皆さん上手に仕上がっていて、とても細かいところまで、まるで実物のようで感動しました」という感想が寄せられています。妃会の押し花絵は、院内をたくさんのきれいな作品で飾ってくれました。日本画展は、おちつきの中に力強さがあり、素晴らしい作品ばかりで、足をとめる方がたくさんいらっしゃいました。

なお、ミニギャラリーの展示内容は医療センターHPでもご覧いただけます。

◆つまみ絵クラブ展 (8月)◆



◆押し花絵展 (9月)◆



◆日本画展 (10月)◆



編集後記

新たな紙面作りを目指し、多職種で構成された広報委員会が発足して約一年が経過しました。慣れない編集に携わり四苦八苦してスタートしたのがついこの間のように感じられます。

今後も皆様に有益な情報や事柄がお伝えできるよう委員一同頑張っていきたいと思います。

いよいよ季節も秋真っ盛り、澄み切った秋晴れの中で散歩やジョギングにでも出かけて秋を堪能してみませんか。

発行責任者 川口市立医療センター 栃木 武一
編集 広報委員会

〒333-0833 川口市西新井宿180

☎048-287-2525(代表)

HP <http://kawaguchi-mm.org>