



《大槌病院基本理念》

2017・冬号

患者さんのために 地域のために

良質な医療の提供と地域医療の活性化を目指します



☆☆☆「出前健康講座」承ります☆☆☆

当院では主に糖尿病患者さんやそのご家族を対象とした「糖尿病教室」を毎月開催しておりますが、12月から1歩踏み出し、職場単位や地域のみなさま方を対象とした「大槌病院出前健康講座」をお受けいたします。

糖尿病は気づかぬうちに発症し、ゆっくりと進行します。つまり、症状が無い状態のまま、糖尿病が進行していることもあり、症状が無いからといって糖質を取りすぎたりすると、合併症を引き起こします。

当院には医師をはじめ「糖尿病療養指導士」の資格を持つ看護師、薬剤師が多数在籍しております。「出前健康講座」では、糖尿病療養指導士などが食生活や運動の生活習慣改善や、糖尿病と上手につきあうポイントなどについてお話しさせていただきます、少しでも地域のみなさんのお役に立てればと考えております。

職場や地域の公民館など、日程やお時間などを調整させていただきながら当院職員が訪問させていただきます。また、当院の会議室をお貸しして講演することも可能です(新しくなった当院も少しご案内させていただきます。)ので、興味がある方など、まずは当院内科外来または地域医療福祉連携室へお気軽にお問い合わせください。



平成29年度第7回 岩手県立大槌病院 糖尿病教室

～病気の発症と増悪を防ごう～



<今回の内容>

1. ～血糖コントロール～
「血糖の正常値はいくつですか？」
内科医師:黒田継久

2. 糖尿病のくすり
薬剤師:氏家知香

★日 時:平成29年12月14日(木)
8時45分～9時15分

★場 所:岩手県立大槌病院 3階 デイルーム(食堂)

ご参加いただいた方に、
食品等のサンプルを
プレゼント!

どなたでもご参加いただけます。ご希望の方は地域医療福祉連携室
までお問い合わせください。 TEL : 0193-42-2121

☆☆☆外来診療のご案内☆☆☆



	診療科 (受付時間)	月	火	水	木	金
午前	内科	岩田 黒田 宮村 佐々木	岩田 黒田 宮村 佐々木 高橋(第1/3/5)	岩田 黒田 宮村	岩田 黒田 宮村 佐々木	岩田 黒田 宮村 佐々木
	外科 (~11:00)	坂下	坂下	坂下 (~10:30)	坂下	
	整形外科 (~10:00)	室岡(隔週)				
	皮膚科 (~10:00)	堀内(隔週)				
	眼科 (~10:30)					岩手医大
午後	整形外科	沼田(月1) 武田(月1)				

※緑文字は診療
応援の医師です

※受付時間
午前：8時30分～11時30分
午後：13時～16時

※診療予約制となっております。予約外の方は診療順が前後する場合がございます。
※当院は岩手県立中部病院及び岩手県立釜石病院の臨床研修協力施設となっております。臨床研修医が外来診療を担当する場合がございます。
※各日の整形外科の担当医はお問い合わせください。

年末年始は 12月29日から1月3日まで 休診とさせていただきます。

☆☆☆当院施設のご紹介☆☆☆

☆ 細胞外液量測定装置

当院では細胞外液量測定装置を整備しております。

細胞外液量測定とは、人体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪等を定量的に分析し、栄養状態に問題はないか、むくんではないか、バランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査で、主に次の状態について判断することができます。

- ①体成分分析（体水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量）
- ②筋肉・脂肪（筋肉量と体脂肪量をグラフ化し、体型が視覚化できます）
- ③体重調節（調節すべき筋肉量や体脂肪量を表示します）
- ④部位別筋肉量（四肢と体幹の部位別に測定します）
- ⑤体水分均衡（細胞内外の水分量を分けて測定します）
- ⑥肥満指標（BMIが標準値でも「隠れ肥満」を見つけることができます）



また、患者さんごとに履歴データを8件まで表示できるので、栄養指導と併せ、主に糖尿病患者さんの栄養状態の評価などに活用しています。

「ツルツル路面」にご注意を！ ～雪道の歩き方のコツって？～



雪が積もったり、路面や階段が凍結し、転倒する事故が多発するこれからの季節。東京消防庁の報告によると、60歳以上では、雪道で転んだ人の約4割が入院するほどのケガを負っているとのこと。

一般的に高齢者は、若年者とは違って、骨の変形や関節可動域の低下、筋力の低下など、運動器自体の疾患や加齢によってもたらされた、運動器機能不全（ロコモティブシンドローム）状態にあることが多く、身体機能的にも転倒する危険性が潜んでいます。



理学療法士 小國 忍
（地元大槌町出身の「元甲子園球児」です！）

「まだ私には関係ない」・・・と、お思いの方もいらっしゃるかと思いますが、一説によると“20歳を過ぎれば老化が始まる”とも言われており、転倒する危険性は、高齢者に限ったことではありません。今回は雪道での歩き方のコツをご紹介します。

【小さな歩幅で歩く】

幅を大きくすると、足を高く上げる必要が出てきます。その分、重心移動（体の揺れ）も大きくなり、転倒の危険性が高まります。滑りやすい所では基本的に小さな歩幅で歩きましょう。ただし、細い道を歩く時には両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の足は肩幅程度に広げた歩き方が望ましいです。

【靴の裏全体をつけて歩く】

“ツルツル路面”では、すり足のような歩き方が望ましいです。すり足といっても完全に路面を擦りながら歩くのではなく、軽く足を浮かせて歩きます。道路の表面に雪が残っている場所では、逆にすり足では歩きにくい事もありますので、その場合は足裏全体を路面につけ、小さな歩幅で歩きます。

【急がず焦らず余裕をもって歩く】

歩き方を理解したつもりでも、急いでいるときは、忘れがちになります。冬は移動に時間がかかる事を念頭に置き、「余裕を持って」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大切になります。余裕を持って歩くことで滑りそうな場所を見分けながら歩くこともできます。

また、歩き出しの一步目や、歩いている途中で急ぎ足になる、逆に急に止まるなど、歩く速さの変化も転倒の危険性が高まりますし、携帯電話で話に夢中になっている時やお酒を飲んだ後など、路面に対する注意が薄れた時にも転倒しやすくなるので、より注意が必要です。

その他、ポケットに手を入れていたり、荷物で両手がふさがっている状況では、転倒しそうになった時に反射的に身を守れないため、大きなケガにつながります。出来るだけ荷物は背負い、手袋や頭部を守る帽子など、服装にも注意を払う必要があります。



こんな福祉用具もありますよ！次のページでご紹介します。

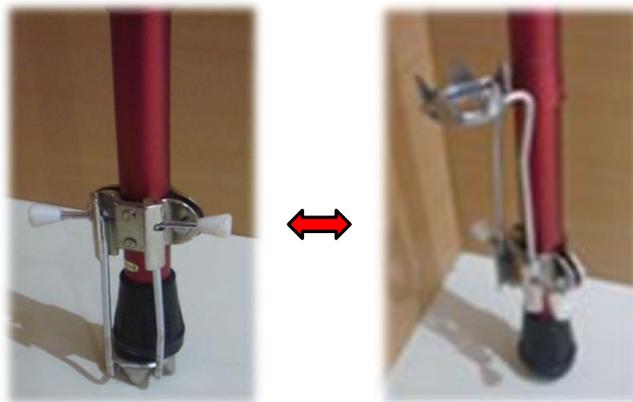




福祉用具のご紹介：ステッキ用アイスピック

雪道や凍った路面では、尖ったツメでしっかりとガードすることで、ステッキの滑りを防いでくれます。

杖の径が15ミリ～20ミリ程度までで、ドライバーでボルトを締め、ほとんどのステッキに簡単に取り付けられます。屋内など、使用しない時は、ワンタッチでツメを上向きにたたむことができます。



このようにほんの少しの心がけでも転倒の危険性を大きく低減することが可能です。安全にこの冬を乗り切りましょう。

今年も！

☆☆☆クリスマスコンサート開催します☆☆☆

昨年開催し入院患者さんから大好評だった「クリスマスコンサート」。今年も開催が決定しました。

今年は昨年同様、大槌保育園の子供たちのかわいいステージをメインに、当院職員による合唱のほか、オルゴールの音色も何曲かお楽しみいただく予定です。

どなたでもご来場いただけますので、お近くにお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

- 日時 12月21日(木) 15時開演
- 場所 当院3階 デイルーム



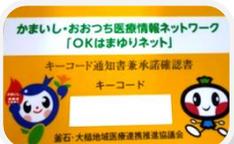
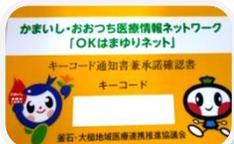
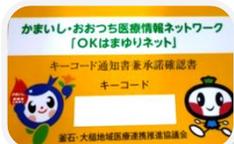
【昨年のコンサートの模様】



広げよう！！ OKはまゆりネット

8月1日より、病院、医科・歯科診療所、調剤薬局での「OKはまゆりネットカード」の新規発行が可能になりました。

これにより、はまゆりネットの加入者が増え歯科診療や服薬指導等業務支援につながればと期待しています。キーコードの発行伝達までに時間を要したり、依頼に添えないこともありますが、少しずつ改善し有効に活用できるよう努めてまいりますのでご理解・ご協力をお願いいたします。



県立釜石病院
地域医療福祉連携室

☆☆☆ルー-DE部門紹介☆☆☆ ~栄養管理科~



~患者さんに寄り添ったお食事提供を~

栄養士 佐藤 真希子



栄養管理科は、栄養士1名、管理栄養士1名、調理師1名、調理手4名の7名で入院患者さんへの食事提供と栄養指導などの業務を行っています。



↑再加熱カート：個々のお膳をセットし加熱や冷蔵をする最新設備です。

最新の方法でより温かい食事の提供

入院患者さんに安心・安全で適温な食事を提供するため、最新の方法で給食管理をしています。

食事は、温度管理や栄養管理された料理を取り寄せ、患者さん1人ひとりに合った食事を盛り付け、再加熱カートという機械を利用して、料理を温めたり、冷やしたりしています。食べる直前まで加熱や冷却をするため、食事はより温かく、冷たいものは冷たいまま食事の提供ができ、おいしい状態で召し上がっていただけます。

* ご飯とおかゆ、汁物は、当院で調理しています。

季節を感じる行事食

右の写真は「七夕」と「十五夜」の行事食カードを添え、普段とは違った料理を提供し少しでも季節や楽しい食事ができるようにしています。



患者さん状態に合わせた食事の調整

ターミナルケアの患者さんへは、ご本人のご希望をお伺いし「晩酌御膳」を提供しています。(右の写真)

「晩酌御膳」は、食事が思うように食べられなくなった患者さんに、医師の許可のもと、希望される食事と少量のアルコールを夕食として召し上がっていただき、少しでも口から食べられる喜び、きっかけをサポートしているものです。

また、ターミナルケアの患者さん以外にも、入院患者さんお1人おひとりから食べている状況の聞き取りを行いながら、必要に応じて禁食対応や主食をおにぎりに替えるなど、食欲不振の患者さんが少しでも食べられるように工夫をしています。



↑ ビールとうどんを希望された一例
お酒に合う料理を献立から選択し提供

栄養士はこれら食事提供のほか、疾患に応じた栄養指導や介護食などの食事に関する指導を行っています。食事提供や指導は栄養士だけではなく、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士らとチームを組み、栄養改善や治療に係るカンファレンスを行い、患者さんの状態に合わせて最適な食事内容や食形態となるよう日々調整をしています。

ピンクのラインの白衣を着ているのが栄養士です。お気軽にお声かけください。

次号は『外来看護』部門へバトンタッチします。お楽しみに！



岩手県立大槌病院

岩手県上閉伊郡大槌町小槌第23地割字寺野1番地1

TEL 0193-42-2121

FAX 0193-42-3148

☆☆☆ 編集後記 ☆☆☆

土坂峠の紅葉も色鮮やかだなあと眺めていたのもつかの間、あっという間に雪の季節となりましたね。

今号でお伝えした凍結路面以外にも、冬はインフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節です。

「気合」が重要な予防策だったのも今は遠い昔、私もワクチン接種や手洗、マスクの着用など、万全な予防策で臨もうと思います。みなさまもご自愛ください。

番 号 2号
発行日 平成29年12月1日
発 行 岩手県立大槌病院
地域医療福祉連携室（千葉）
住 所 大槌町小槌第23地割字寺野1-1
電 話 0193-42-2121
F A X 0193-42-3148
E-Mail EA1016@pref.iwate.jp