

養 氣 軒

ようきけん

vol.95
2023 Spring

『さわやかな笑顔と思いやりの心で、安心、安全な満足される医療をめざします』
そのために、患者さんは言うまでもなく全職員ひとり一人を大切にします。

095 | 健康寿命

●ようきけんとは「病む人の病のみならず心をも癒すことの出来るところ」という意味です。



健康寿命について

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか？

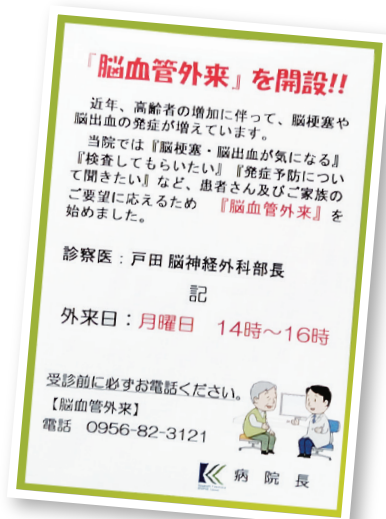
健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2019年の厚生労働省調査では、平均寿命と健康寿命との差は男性8.73年、女性12.06年でした。前回の調査と比べ男女とも平均寿命・健康寿命との差は縮小したそうです。

今後、平均寿命が延びこの差が拡大すれば、健康上の問題のみならず医療費や介護費の増加にもつながる可能性があります。食事を口から食べられることやご自身の足で立って歩くことが、健康や免疫力の向上、また体調を整えるうえでとても重要な役割を果たしていることを、これまでの経験や日々の患者さんへの看護を通して実感しています。

当院では人間ドックや脳卒中予防を目的とした脳血管外来を行っています。

春を迎え温くなったこの機会に、今一度ご自身の健康について考えてみませんか。☒

(外来 副看護師長 宮田 裕子)



感染防止対策への取り組み

4階病棟 看護師長 頼川 俊也

4階病棟は地域包括ケア病棟として、リハビリを行いながら自宅退院や施設退院を目指す患者さんが多く入院しています。リハビリの一環として、ラウンジで多くの患者さんが食事をされています。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い一時ラウンジでの食事を中断した期間もありましたが、パーテーション（間仕切り）を導入し、感染対策を行いながら継続して

います。スタッフの休憩室にも「食事は1テーブル1人で!」や「黙食の徹底!」、「食事以外のマスク着用」や「常時換気」を掲示し、休憩中も感染防止を徹底するように取り組んでいます。

自分達が感染を持ち込まないように、より一層感染防止対策に取り組んでいきたいと思っています。



手術室入室時の安全確認について

手術室・内視鏡室 看護師長 松尾 多美子

手術室では安全に手術を行うために様々な確認を行っています。

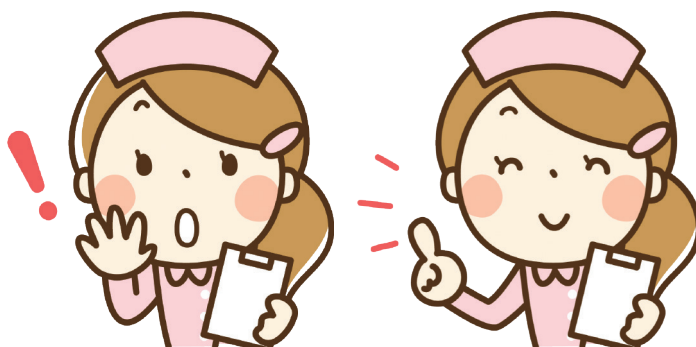
今回は手術室入室時の確認についてご紹介します。

まず、手術室入口ホールで病棟看護師・手術室看護師と申し送り、同意書を含め入室前の確認を行います。その際、電子カルテでの確認だけでなく、患者さんご本人に氏名・生年月日・手術の部位をお答えいただき、医師が体に書いた左右の印も確認します。これは患者間違い、手術部位間違いを防ぐ目的があります。

それに加えて、手術に使用する医療機器の影響によ

る事故や皮膚トラブル等の防止のため、身体への装着品（入歯・アクセサリ・ヘアピンなど）、貼付物（湿布・貼付薬など）がないか、『実際に見て』『触れて』確認しています。

手術前は病棟・手術室で同じことを何度も確認させていただくため、「また?」と思われることもあろうかと思いますが、手術を安全に行うために、「患者さんも一緒に確認!」へのご理解ご協力をお願いします。



健康な口腔内環境維持のために

8病棟 副看護師長 前海 孝徳

尾崎歯科の尾崎院長に歯科診療をお願いして2年半が経過しました。定期診療をはじめ、口腔内トラブルが発生した患者さんは毎週水曜日に診療していただき、診察室までの移動が困難な患者さんはベッドサイドまで往診していただいております。

8病棟は長期療養の患者さんが殆どですが、コロナ禍でもあり患者さんの外出やご家族との面会も制限されています。このような療養環境のなか、食べることは大きな楽しみです。口腔内環境を健康に維持することは、

全身の合併症予防やQOL（生活の質）の維持にも欠かせません。

尾崎先生には、診療以外にもスタッフに向けて、口腔ケアについての学習会を実施していただいております。

これからも口腔ケアの実践を通して、患者さんの“食べる楽しみ”を支援していけるよう、口腔ケアの充実に図っていききたいと思います。



絵画を眺めてリラックス

6階病棟 看護師長 今里 純子

6階病棟では、入院中患者さんが描かれた絵画を廊下にたくさん展示しております。

10年近く前から独学ではじめられたとのことですが、素晴らしい絵をお描きになられております。その多くは風景画で、日本のみならず海外の風景が描かれており、その土地の景色を色々と想像し楽しみながら拝見しております。

絵画はリラックス効果があると言われており、特に緑や青など落ち着いた色はストレス軽減や精神を安定させる効果があると言われています。

いろいろと制限される入院生活ですが、時には絵をゆっくり鑑賞していただき、リラックスしていただければと思っています。



新型コロナパンデミックと糖尿病

代謝内科(統括診療部長) 木村 博典

新型コロナウイルス感染症は世界的な広がりをみせ、日本ではこれまでマスク着用、手指消毒・手洗いの徹底、外出自粛などの様々な対策がなされてきました。しかし、発生から3年以上が経過した今もその流行はまだ完全には収束していません。

新型コロナウイルスに感染すると高齢者や糖尿病などの基礎疾患を持つ人では重症化する可能性が高いとされています。高血糖の人は、新型コロナウイルスに限らず、気管支炎・肺炎、膀胱炎、歯周病など、様々な感染症になりやすく、また重症化しやすいことが知られています。

この理由にはいくつかありますが、最も重要な要因として、血糖値が高い状態が続くと、白血球の機能(免疫能)が低下することが挙げられます。

白血球はウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入してきた時に、それらを食べたり、抗体を作って体内から

ら排除したりするような働きがあります。

免疫にとって大事な白血球の機能が高血糖によって低下すると免疫力が弱まり様々な感染症にかかりやすくなると言われています。免疫力を高く維持するためには、糖尿病の治療を適切に行うことにより血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

そのためには、日頃から食べ過ぎ・飲みすぎに注意し、適切な運動を継続することが重要であり、十分な睡眠時間を確保してストレスをためないようにすることも大切です。

先の見えないパンデミックですが、自身の免疫力を常に高く維持することを心がけ悠々と乗り越えていきましょう！



部署紹介(外来)

外来 看護師長 毛利 由加

当院には、総合診療内科・脳神経内科・外科・整形外科など15の診療科があり、外来がん化学療法や潰瘍性大腸炎に対する血液濾過療法、心臓CT等の専門的治療や検査も行っています。外来患者さんが安心して診察・治療が受けられるように看護を行っています。

また患者さんの体調変化や、自宅で介護を行っておられるご家族に対し、医師・薬剤師・ソーシャルワーカー・訪問看護師・ケアマネージャーなど院内外の多職種と連携をとりながら、在宅で療養される患者さんが少しでも不安なく過ごせるよう、在宅療養支援にも取り組んでいます。

治療や療養生活、介護サービスなどへの不安や相談、要望等がありましたら、遠慮なく看護師へお声掛けください。



編集後記

診療放射線技師長 中尾 徹弘

立春を過ぎましたが、まだまだ時折冷たい風が吹きつけ、暖かい春の陽ざしが待ち遠しい今日この頃です。早いもので年度末が近づいてまいりました。この時期、人事異動による引継はもちろんのこと、放射線管理のための記録やら年度替わりの準備やらで、慌ただしい毎日を送っております。皆様におかれましても同様のことと存じます。

さて、5月からいよいよ新型コロナウイルス感染症の類型も5類へと変更となるようです。しかし、医療現場における対応は容易ではなく、様々な課題がありそうです。今後も先が見えない混沌とした状況が続きそうですが、感染防止対策を徹底して感染防止に努めていきたいと思っています。