広報誌　2022．4・5月号

# ちゅうざん

「ちゅうざん病院」は沖縄市松本にあるリハビリテーション専門病院です

## オンライン開催での新入職オリエンテーション

新年度を迎え、当院では53名の新しい職員が仲間入りしました。とくに今年度は、新入職者数が多く、県内の新型コロナウィルス感染症の感染拡大状況を鑑み、集合ではなく、在宅オンラインでのオリエンテーション開催に至りました。

1日目は、入社式からはじまり、末永院長より、理念や基本方針、当院の役割を語っていただき、「社会人において主体性が重要であること、なんでもトライすること、ひとりで抱え込まず力を合わせてがんばろう！」と、熱いメッセージが送られました。

その他、チーム医療や各職種の役割について、患者様のためにひとりひとりがチームの一員であることを自覚させる内容でした。

2日目は、病院の設備について、接遇・身だしなみについて、感染対策についての講義を行い、職業人としての倫理観や感染管理の大切さを伝えました。3日目の医療安全では、患者様の安全を守るために、危険予知訓練を行い、事故対策についての意識を高める内容となりました。

4日目からは、当院へ初出勤し、初めて新入職全員が揃い顔を合わせました。

53名が３つのグループに分かれ、病院案内・感染対策（ガウン・マスク・手袋の着脱実技）・一次救命処置（人形を用いて心肺蘇生法の実技）の講習をローテーションで学びました。看護師・介護士・療法士・医療相談員・事務職員など職種は様々ですが、どの職種であっても新入職員の学ぶ姿勢はとても真剣であり、キラキラしていました。今後、病院全体で大切に育て、大きく活躍してくれることを期待しています。

# ドクターズ・リレーコラム

第 12 回　末永　正機

## 「手洗いにまつわる話」

みなさんは「センメルヴェイス反射」という言葉をご存知ですか？センメルヴェイスというのは人の名前でハンガリー出身の医師です。(Semmelweiss：1818～1865 年）センメルヴェイスは「手洗い」の重要性を指摘した医者で、昨今コロナ渦により手洗いの重要性は世界中の人々が認識する共通事項となっておりますが、センメルヴェイスが研修医であった 19 世紀のウィーンでは細菌という概念もなく、手洗いが重要だという認識もありませんでした。その当時分娩する時に助産師が分娩処置する場合と医師が分娩処置する場合と比べて産褥熱で死亡する妊婦さんの数に 10 倍程の差がありました。（医師＞助産師）この現象を不思議に思ったセンメルヴェイスは医師の手からでている「臭い」が原因であるとの仮説をたてて、医師が分娩処置をする前に塩素で消毒をしたところ妊婦さんの死亡率が劇的に改善しました。この事実を病院に報告するとセンメルヴェイスは死亡の原因が医師の手にあるはずがないと批判され病院を追放され、またこの事実を論文化しようとしたところ「精神異常者」とのレッテルをはられ、精神病院に入院させられそうになったそうです。今では人の手は細菌で汚染されているので、処置前に消毒することは当然の認識ですが、その前提がない時代に正しいことを主張しても、世間の共同認識に反したことを指摘すると袋叩きにあったようです。このような「社会の共同認識でない事実」を指摘することによる世間の否定的な反応のことをセンメルヴェイス反射といいます。

事実、リハビリ医療の世界でも「術後はどんな手術でも絶対安静にすべき」だとか「脳梗塞の患者の早期離床はリスクがある」などの共同認識がありましたが、絶対安静や長期臥床による種々の不利益が指摘され、必要な場合は早期離床をすすめるほうがよいとの共同認識に変わりました。

そう考えると現在では当然だと思われている事象も将来的には共同認識がかわり、違う価値観になるかもしれません。ゆえに常に世の中の常識はかわりうるとう意識をもって医療にあたる必要があります。

コロナ渦でたいへんですが、センメルヴェイス反射的にならないように常に俯瞰した目線での医療を心がけたいものですね。

〈ドクタープロフィール〉

末永　正機

（すえなが　まさき）

〈認定医〉

日本内科学会認定医

神経内科学会専門医・指導医

日本リハビリテーション医学会専門医

# 教えて管理栄養士さん

管理栄養士　　白石 菜実

## 「食生活を見直し元気に過ごしましょう」

新年度がスタートし沖縄県も気温の暖かい日が増えてきました。

気温の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。新年度の始まりに食生活を見直してみましょう

① 朝食を食べていますか？

朝食を食べると消化管が筋肉運動を始めます。身体は寝ている間に低下した体温を上昇させ、1 日の活動の準備を整えるとされています。また排便リズムが作られ、便秘予防にもなります。

② ゆっくりよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることで、早食いを防ぎ満腹感が得られやすい為食べすぎを防ぎます。また、多くの唾液が口の中を清潔に保ち虫歯や歯周病予防になるとされています。唾液が多いと消化機能を促進し栄養の吸収が良くなるという利点もあります。

③ バランスの良い食事が摂れていますか？

バランスよく栄養を摂取するためには、様々な食材を食べる必要があります。ごはん、パン、麺などのエネルギー源となる「主食」、たんぱく質を多く含む肉や魚、大豆製品などの血液や筋肉を作る「主菜」、野菜やきのこ類など身体の調子を整える「副菜」を組み合わせることがポイントです。料理の品数を増やすのは大変な為、汁物を具沢山にする等の工夫で無理なく手軽に実施できます。

下の写真は当院の食事です。バランスの良い食事を心がけ日々の食生活も見直してみましょう。

主食：ごはん

主菜：テビチの煮つけ

副菜：もずく酢

汁物：そうめん汁

デザート：パイン

# セラピスト・健康講座

予防専門理学療法士　千知岩 伸匡

## 「適切な睡眠時間ってどれくらいか」

睡眠不足が、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病だけでなく、うつ病や認知症など、さまざまな病気の発症リスクを高めることが、いろいろな研究結果から分かってきました。ですが長い睡眠を取ればよいかというと、そうでもないことも同時に明らかになっています。海外の 110 万人を対象にした調査では、睡眠 7 時間の人が最も死亡リスクが低く長寿でした。予想どおり睡眠時間が短くなると死亡リスクは高くなっていきましたが、8 時間より長くなっても死亡リスクは上昇していきました。睡眠時間と死亡リスクの間にはU字カーブがみられたのです。寝すぎもダメ、短くてもダメという結果でした。ただし現代の日本人は、睡眠時間が 7 時間より不足している場合が少なくないと思われます。そのような場合は、まず 1 日のスケジュールを考えるときに、睡眠時間をはじめに確保して、その残りで他の予定を入れていったらいかがでしょう。そのくらいしないと、生活習慣は、なかなか改善しないものですよ。

# 部署の取り組み紹介

地域理学療法認定理学療法士　金城　英典

## 「介護予防事業について」

近年、平均寿命が延びている一方、高齢による心身機能低下などの理由により介護が必要になる高齢者が増えています。高齢になっても介護を必要とせず生き生きと過ごすことができるように国をあげて取り組むようになりました。その 1 つが『介護予防事業』です。『介護予防』とは「高齢者が介護を必要となる状態を出来る限り防ぐ（遅らせる）こと、介護を必要とする状態となってもその悪化を防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」とされています。私たちは健康であるうちから運動習慣をつけるなど、個人個人で健康を維持する取り組みが必要なのです。

現在、ちゅうざん病院では 3 市町村にむけて健康づくり教室を開催しています。プログラムは運動だけではなく、看護師による健康チェック、歯科医師による口腔機能向上の講話、管理栄養士による栄養改善の講話と筋肉量測定、作業療法士による認知機能低下予防の講話なども実施し、高齢者の健康づくりを支援しています。参加者は 70～80 歳代が多く、「娘のお菓子屋を手伝っている」「スーパーに買い物に行けるようになりたい」など、『今までの活動を今後も続けたい』という目標に向かって参加しています。私は参加者にいつまでも元気でいてほしいと願い、介護予防事業に取り組んでいます。

# 情熱エキスパート

今回は、当院の感染対策委員会副委員長で、現在、感染管理認定看護師の取得に向けて取り組んでいる、松本 美智代さんにお話を伺いました。

## Q. 看護師になったきっかけを教えてください。

最初は手に職を付けたほうがいいという　父の進めがきっかけです。それから、30 年以上経ちます。国際看護に興味があり、海外協力隊に参加したことがあります。島に１つしかない国立病院で看護教育を担当していました。ある日、アメリカ人の看護師から「あなたの専門は何？」と、聞かれ何も答えられなかったのを憶えています。それからですね。専門職の看護師にも専門があるのだなと考えるようになったのは。

## Q. 感染管理認定看護師を目指したきっかけは何ですか？

私が感染管理認定看護師の受講を決意したのは、新型コロナウィルス感染の拡大がきっかけでした。
2 年前のことです。当院でも PCR 陽性者が確認され、病棟閉鎖に追いこまれた部署がありました。入院患者の多くは高齢で、既往に糖尿病や高血圧があり、感染症にかかれば、重症化する危険性がありました。感染管理認定看護師がいない中での新型コロナウィルスの発生でした。当院の職員誰もが、患者のため、職員のため、そして病院のために、感染リスクを最小限にし、感染から絶対に守りたいという信念があったと思います。そのことが、大きく自分自身の意識を変え、専門的な知識やスキルを習得した感染管理認定看護師の必要性を強く感じ、認定看護師を目指す決意をしました。感染対策委員が試行錯誤して重ねてきた努力を、さらなる知識を重ねて、もっとより良いものにするためにも感染管理認定看護師は当院には必要であり、若い職員に受け継いでいくことが自分の役割だと考えます。

## Q. ちゅうざん病院の魅力は何ですか？

ずばり、「若さとフットワークの良さ」ですね

## Q. 働いていて、どのようなときにやりがいを感じますか？

看護師として勤務する中で、多くのやりがいを感じながら働いています。感染対策に関わるようになってから、多くの方々に大変ですねと声をかけられます。私自身、大変と考える余裕もなく、ただひたすら前を向いて次のことを考えていますね。

＜プロフィール＞
名前：松本　美智代
（まつもと　みちよ）
日本医科大学看護専門学校卒業
看護師資格取得
名桜大学大学院修了
看護学修士
趣味：
スキューバダイビング

【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和５９年に沖縄ではじめてリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期病床２１６床を有するリハビリテーション専門病院として、高齢者や、障がい者の人たちが、安心して生活できるような、医療・介護を提供しています。

スタッフのチームワークと熱意によって身体の障害、あるいは慢性疾患を持った患者様により良い心の通い合う医療をモットーに専門的なリハビリテーション、看護・介護を行い、患者様の社会復帰、家庭復帰を目指しています。

＜アクセス・問い合わせ＞
〒904-2151 沖縄県沖縄市松本 6-2-1 TEL：（098）982 - 1346

【編集後記】

暑い季節が近づいてきました。紫外線だけでなく熱中症にも注意が必要です。夢中で働いていると水分補給を忘れ脱水状態となりやすいので、意識してこまめに水分をとり、暑い時期を乗り越えていきましょう。（末吉）

発行責任者：末永正機
編集長：千知岩伸匡
編集員：末吉勇樹
前田ひかり
知名正樹