

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

ゴミ拾いボランティア活動を終えて

広報・地域貢献委員会 仲地 修一郎 (看護師)

去った11月6日、広報・地域貢献委員会の事業として、ちゅうざん病院周辺（松本地区）のゴミ拾いボランティア活動を行いました。

参加者は、職員全体へ声掛けとポスター掲示にて参加を募ったところ、部署の垣根を超えて、様々な部署から多職種が参加しました。朝の涼しい時間帯2時間程度と計画し、軍手、ごみ袋、ゴミ取り用ばさみを手に、ちゅうざん病院を出発しました。比謝川をまたぐ松本橋周辺は、草木が生い茂っており空気が気持ち良い反面、茂みのなかには、ペットボトルや空き缶のゴミが大量に捨てられておりました。普段から通勤のときに通っている道ですが、ゆっくり歩かないと気付かないもんだと大変驚きました。

天気もよく、心地よい涼しさのなか、職員と和気あいあいと会話を楽しみつつ、少しでも地域をきれいにできてうれしい気持ちになったと同時に、ゴミを拾っているなかで、たくさんの発見がありました。1人1人がゴミは適切に捨てることを意識すると、もっと美しい地域になるのではないかと考えさせられました。

今回、私の小学生の息子も参加しました。適度な運動で汗をかき、息子も一生懸命ゴミ拾いを行っており、親子で達成感を味わいました。ゴミ拾いに参加することで、地域がきれいになる、自分の運動になる、子どもの教育に良い、など良いこと尽くしでした。

今後ともちゅうざん病院のゴミ拾いボランティアは、地域貢献事業として定期的に継続していく予定です。松本地区周辺でゴミ拾いをしている当院の職員がいたら、温かい声援をお願いします！





ドクターズ・リレーコラム

第5回 前原 愛和 医師

「高齢者の糖尿病治療について」

意識障害を起こして救急医療機関に搬送される高齢者の原因の一つが医原性低血糖で、その原因薬剤はほぼSU薬です。重症な低血糖は認知機能を障害するとともに心血管イベントのリスクともなりうるので血糖コントロールの指標であるHbA1c値の下げすぎは、むしろ死亡リスクを高めてしまう可能性があります。なので、高齢な糖尿病患者の治療にあたって特段に配慮すべきなのは重症低血糖を回避することとなります。患者の背景(年齢、認知機能、ADL、余命、家族の支援など)をよく考慮した上で、むしろ増薬しないで経過をみていくべき患者がいることを認識する必要があります。そのためには単にHbA1c値という数字を下げることを目標とはせず、症例毎に適切な目標値を考えてい

くこととなります。これまでにHbA1c値6%で管理されていた患者が、入院した際には薬を減薬されて8%程度の管理状況になってしまうことがあっても、それはそれでよしとして受け入れるということです。また、家族への指導が新型コロナウイルスの流行で行いにくくなっていますが、高齢者はシックデイ(摂食低下)に陥りやすいので、その時の対応について患者・家族教育の徹底も行いたいところです。

<ドクタープロフィール>

前原 愛和 (まえはら あいわ)

ちゅうざん病院副院長・医局長
琉球大学医学部卒業
専門分野：一般内科
当院の医師の中では最も長く在籍し、20年以上にわたり回復期リハビリ病院の第一線で活躍している。



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 兼島 由香

「11月24日は和食の日～出汁について～」

2013年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。11月24日を「いいにほんしょく」と読む語呂合わせから、一般社団法人和食文化国民会議が「和食の日」と制定しました。

和食は五味の1つであるうま味を作り出す「出汁」をととても大切にしています。今回はその出汁についてご紹介いたします。

出汁の代表的な役割として、うま味によって塩分を控えることができます。

和食で使われる主な出汁の種類として、かつお出汁・昆布出汁・煮干し出汁・椎茸出汁の4つがあります。またそれぞれのうま味成分として、かつお・煮干し→イノシン酸、昆布→グルタミン酸、椎茸→グアニル酸といえます。1つの出汁のみでもうま味を感じるのですが2つ以上の出汁を合わせることで相乗効果が生まれ、うま味を

より感じやすくなります。例えばよく使用されるかつおと昆布の合わせ出汁が挙げられます。これはかつおのイノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果を活用したものです。これらのうま味を活用することで少しの塩分量でもおいしく感じる事ができ、減塩に繋げることができます。

毎回出汁を取るのが面倒という方には、市販されている出汁パックやだしの素等があるのでそちらを活用してみてください。ただし市販の出汁は塩分が多少含まれている商品もあるため使い過ぎには気をつけてください。





セラピスト・健康講座

作業療法士 知名 正樹

「自動車運転再開支援について」

当院に入院中の患者様、外来リハビリテーションの利用者様は様々なニーズを有し、そのニーズを叶えその人らしい生活を送るため、日々リハビリテーションを行っています。

沖縄県は全国と比べ車社会という背景もあり自動車運転再開に関するニーズは非常に高い現状があります。自動車運転を再開したい理由としては、買い物や仕事、通勤・通学、レジャーと様々です。当院ではそのような患者様、利用者様を対象に医学的評価に基づく自動車運転再開支援を行っています。

外来リハビリテーションでの令和4年度(4月～12月現在)の自動車運転支援件数は38件と県内の中でも多くの支援数となっています。また当院には自動車運転再開支援に関心のある県内の作業療法士や運転支援に積極的に取り組む県内3カ所の自動車学校で結成され

た委員会があります。その委員会に当院作業療法士も在籍しており情報交換を行うなど外部との連携も積極的に行っています。

今後も患者様、利用者様の社会復帰支援のひとつとして安心安全に自動車運転再開できるよう支援を行っていきます。



部署の取り組み紹介

医事課 友寄 実由菜

「医事課の教育の取り組み」

受付は病院の顔であり、来院から診療費の支払いまで、はじめと終わりに関わる重要なポジションです。そのため、受付を担当するスタッフは、接遇やマナー、所作等について高いレベルを身につけることが求められます。

受付・事務スタッフの対応で不快な思いをすると、初めて来院した患者様が、継続して通院しなくなることも意識し、明るく和やかな挨拶をすることも重要です。どれほど質の高い医療とサービスを提供しても受付での対応で医療機関の印象を決めてしまうことがあります。

また、診療が終わり待っている間や、リハビリ終了後にスタッフに声かけなく窓口前に座っていることがあり、その際に会計処理に時間がかかって待ち時間が長くなることがあります。その際には、声掛けをして、患者様の不快感を軽減するための気配りが必要です。会計が終われば、「お大事に」「お気をつけて」等の一言が患者様の気持ちを和らげることになります。このようなことを意識し、病院の窓口立つ職員として、患者様に寄り添って対応することを心掛けて、後輩指導をしております。





情熱！エキスパート！

Q1. 看護師として一番やりがいを感じる時はどのような時ですか？

正直、実習生時代や新卒時代は、多忙でやりがいを感じた記憶がなく、「もう辞めてしまおうかな」といつも思っていました。しかし、ちゅうざん病院に来て、どんどん元気になっていく患者さんを一番近くで見えてきて、自分の中での看護観が一気に変わりました。ありきたりかもしれませんが、患者さんが自分に笑顔を向けてくれたら、それだけで「ああ、続けてきて良かったな」って思えます。

Q2. コミュニケーションの取り方で工夫していることを教えてください。

今一番意識していることは、聞き上手になること（できているか分かりませんが）、伝えたい意見があったとしても、遮らずにまずは一旦相手の考えを受容することです。あとは、作業中だとしても、一旦必ず手を止めて相手の話を聞く。かなり単純なことですが、これが忙しい環境下だと疎かになっていることが多いので、気を付けるようにしています。

Q3. 仕事以外に興味があることを教えてください

小学生の頃からトランペットを吹いていて、現在も社会人の吹奏楽団に所属し、コンクールや演奏会に出ています。コロナ禍でもあり、あまり積極的には活動できていませんが、吹奏楽を通じて、同じ趣味を持った人との繋がりがたくさんできて、とても楽しいです♪

Q4. あなたが思う、看護師にとって大切なことを教えてください

“患者さんに寄り添う”ありきたりなことかもしれませんが、これに尽きると思います。業務に追われてしまうと、すぐに自分優先となってしまう、気付けば周りが見えなくなってしまうことがあります。そのため、どんなに忙しくても常に“寄り添う”ことを意識するように心がけています。

<プロフィール>

名前：布上 里紗（ぬのうえ りさ）

出身校：佐賀女子短期大学付属

佐賀女子高等学校

（衛生看護科）

趣味：吹奏楽、マラソン



【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りハビリテーション、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】

新年明けましておめでとうございます。1年間ちゅうざん広報誌をお読み頂きありがとうございました。今年も宜しく願いいたします。（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