

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

沖縄ちゅうざん医療フォーラムを終えて

第 11 回 沖縄ちゅうざん医療フォーラム実行委員長 座覇政成

この度、第 11 回沖縄ちゅうざん医療フォーラムの実行委員長を務めさせていただきました。医療フォーラムの成功に向けて、田島院長と実行委員の皆様と共に準備を進め、多くの課題に取り組みながら開催に至りました。

今回のフォーラムでは、「看護・リハビリテーション治療に活かすエコー技術の実際」をテーマに設定しました。このテーマは田島院長、実行委員会メンバーと共に協議を重ねながら決定し、医療フォーラムの方向性を明確にしていきました。実技をどう行うか、どういう内容にするのか慎重に検討し、参加者にとって実践的な学びとなるよう、講演と実技の両方を組み合わせた構成にする事に決定しました。特別講師として、ポータブルエコーを活用して、排泄管理の研究や論文執筆、学会発表で活躍している和歌山県立医科大学付属病院の西山涼子先生をお招きし、講演と、実技の指導をして頂くことになりました。医療フォーラム当日は、田島先生の講演では看護・介護・療法士に役立つ末梢神経や褥瘡など幅広い視点の内容でした。西山先生の特別講演では、実際の臨床現場におけるにエコーを活用した排便評価や、症例を交えての内容であり、具体的にエコーを活かした知識・技術を学べるよい機会となりました。実技では、参加者が積極的に取り組める環境を整え、講師陣と共に実践的な技術指導を行いました。講義だけでなく実際に腸の動き、便の形態を実際に学ぶことができ、参加者の理解を深める大きな要因となったと感じています。今回の医療フォーラムを通じて、看護、療法士共にエコー技術に関する講演・実技を通して、実際の診療に応用できる知識を深めることができました。参加者の皆様からは、「とても実践的で役に立った」「今後の臨床に活かせる」との声をいただきました。今後はこの経験を活かしていければと思います。





ドクターズルールコラム

医師 吉田 貞夫

「たくさんの人に伝えたい！」

栄養のエッセンス

私事ですが、今年、栄養の学会の九州支部会の会長をつとめます。その挨拶でも触れましたが、栄養を摂らずに生きていける人はいません。栄養は万人に共通の課題です。

これも私事ですが、昨年から今年にかけて、たんぱく質の本、食物繊維の本、栄養管理の本…と、立て続けに、5冊の本を出版しました。そうした本がきっかけになり、昨年12月には、『羽鳥慎一モーニングショー』にも出演の機会をいただきました。たんぱく質を摂取するメリットと、高齢者の方で、たんぱく質の摂り過ぎになるリスクについて、お話ししました。

前回のコラムで書きましたが、海外の英文誌に、疾患の予防や治療に、いかに栄養が大切かを書いた論文を掲載していただきました。その後、海外の研究者の方の目

にも止まり、いくつかの論文に引用されました。「適切に栄養を摂ることの重要性を、たくさんの人に伝えたい！」 そうした思いで、本や論文に取り組んでいます。

低栄養は、さまざまな疾患の原因となり、身体機能の低下にもつながります。当院では、『GLIM』という世界基準をいち早く導入し、患者さんの低栄養を検出し、栄養状態が改善するためのサポートを行っています。これからも栄養でいきいきとした生活を護れるよう取り組んでいきたいと思えます。



<ドクタープロフィール>

吉田 貞夫(よしだ さだお)

平成3年
筑波大学医学専門学群卒業
平成9年
筑波大学大学院医学研究科卒業
専門分野: 一般内科、臨床栄養学
日本臨床栄養学会臨床栄養学指導医 他



教えて管理栄養士さん

栄養課 管理栄養士 平良 康子

「食べ過ぎたというときの食事の工夫」

私たちが日々感じる「疲れ」は、身体的・精神的ストレスによって栄養が不足することで起こります。栄養不足が続くと疲労が慢性化し、回復しにくくなるため、食事から適切な栄養をとることが重要です。

【疲労回復に欠かせない栄養素】

○エネルギー源となる炭水化物

白米やパン、麺類などの糖質を適量摂取することで、素早くエネルギーを補給できます。

○たんぱく質: 筋肉や体の修復に必要です。肉や魚、卵、大豆製品をバランスよく取り入れましょう。

○ビタミン・ミネラル: ビタミンB群糖質や脂質をエネルギーに変換する働きがあり、豚肉や玄米、納豆に多く含まれています。また、抗酸化作用のあるビタミンC(柑橘類、野菜)や、筋肉の疲労を防ぐマグネシウム(ナッツ類、海藻)も意識して摂ると良いでしょう。

豚肉と玄米のスタミナ丼

ポイント: ビタミンB群(豚肉、玄米)、エネルギー補給(玄米)、抗酸化作用(玉ねぎ)

材料(2人分)

- ・玄米ご飯 … 2杯分
- ・醤油 … 大さじ1
- ・豚こま切れ肉 … 150g
- ・みりん … 大さじ1
- ・玉ねぎ … 1/2個(薄切り)
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・キャベツ … 200g
- ・いりごま … 適量

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくと玉ねぎ、キャベツを炒める。
- ②豚肉を加え、火が通ったら醤油とみりんを加えて炒め合わせる。
- ③玄米ご飯に盛りつけて完成!



1人当たり
エネルギー: 507 kcal
たんぱく質: 19.5 g
脂質: 16.0 g
食物繊維: 4.9 g
食塩相当量: 1.3 g



セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 作業療法士 金城智子 「感染症を予防する生活習慣づくり」

インフルエンザや新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防には、日常生活での予防策と免疫力を高めるための習慣づくりが重要です。特に医療職やコメディカルは、感染を防ぐだけでなく、その実践を患者や地域に示す役割を担っています。

基本的な感染予防策として、手洗いやマスクの着用が挙げられます。手指衛生を徹底し、正しい手洗い方法を実践することで、接触感染を防ぎます。また、咳エチケットを守ることや職場での清掃・消毒の徹底も重要です。

さらに、免疫力を高めるためには適度な運動が機能を向上させる効果が期待できます。ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を週3~5回、1回20~30分程度取り入れることで、体力を維持し、感染に対す

る抵抗力を強化します。また、ヨガやストレッチは自律神経を整え、ストレス軽減と免疫力の向上に寄与します。

日常生活では、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を確保することも大切です。

ビタミンCやビタミンD、亜鉛などの栄養素を多く含む食品を意識的に摂取し、夜更かしを避けて体を回復させる時間を確保しましょう。

医療従事者として、自らがこれらの取り組みを実践し、職場や患者に推奨することが、感染症予防の拡大につながります。健康的な生活習慣を基盤とした免疫力向上を通じて、感染症に負けない社会を構築していきましょう。



部署の取り組み紹介

診療放射線科 放射線技師 山田直也 「当院における放射線技師の役割」

皆さんは診療放射線技師にどのようなイメージをお持ちでしょうか？診療放射線技師は、医療機関や放射線機器メーカーなどで活躍し、一般撮影・マンモグラフィ・CT・MRI・放射線治療など多くの医療機器を扱います。2019年に放送されたドラマ「ラジエーションハウス」によって、診療放射線技師という職業を初めて知った方もいるかもしれません。このドラマでは、放射線技師と放射線科医が主人公となり、私たちの仕事を広く知ってもらいきっかけとなりました。

ちゅうざん病院には、一般撮影、CT、MRI、嚥下造影検査（Cアーム）、骨密度測定装置があります。特に、最近導入した1.5テスラMRIは、被曝がなく安全性が高い装置です。以前のMRIに比べて撮像時間が短縮され、頭部MRIは約10分、MRAを加えても15分ほどで撮影が完了します。ただし、ペースメーカーなどの金属を体内に持つ方は検査が制限されます。そのため、MRI室へは専用の車椅子やストレッチャーを使用して

移動し、通常の手椅子やベッドは入室できません。MRI装置に金属が引き寄せられると重大な事故につながるため、ペンやハサミなどの金属類の持ち込みも禁止されています。また、MRIは動きに影響を受けるため、落ち着きのない方や痛みでじっとできない方には、短時間で情報を得られるCT撮影の方が適している場合もあります。

私たちは、患者さんとコミュニケーションを取りながら検査を行い、必要に応じて医師に確認を取ります。また、意思疎通が難しい患者さんの場合、同行する職員の情報提供がとても重要になります。例えば、発熱や腹痛の有無、転倒の有無などの情報が検査をスムーズに進めるための助けとなります。

診療放射線技師として、正確な検査を通じて患者さんの社会復帰を支援し、日々技術を磨きながら、変化に柔軟に対応できる放射線科を目指していきます。





情熱エキスパート！

今回は看護部の宜名真主任にお話を伺いました。

Q1. 病棟主任として、職員教育をどのように行っていますか

まずは、あいさつや声掛けを意識して行っています。多職種連携がうまくいくためにもお互いの声掛けが非常に大切だと考えています。また病棟には幅広い年齢層の職員がいるので、お互いの良い所を（看護技術や接遇、社会人としての態度）を刺激しあい良い環境にできるようにしています。

Q2. 看護師の仕事をしていてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

患者さまやご家族の笑顔を見れた時もそうですが、回復期として患者さまの障害などの受け入れに寄り添い、そばで励まし、目標が達成した時にはやりがいを感じます。

Q3. 趣味は何かありますか？

娘の部活（バスケットボール）の応援、子どもと韓国ドラマ鑑賞、時々スマホゲーム

Q4. これからの仕事について教えてください。

これからも「多職種連携」をモットーに患者さまやその家族をサポートしていきます。また、自己研鑽にも励みます！

<プロフィール>

名前： 宜名真 藍美

出身地：うるま市具志川

出身校：具志川高校

おもと会沖縄看護専門学校



新入職員紹介



内間妃南さん
看護師



小椋裕太さん
看護師



栗原春奈さん
作業療法士



仲地七海さん
薬剤師



石井ゆかりさん
薬剤師

【編集後記】

ちゅうざん病院では今年で創立40周年を迎えます。これからも当院の基本方針でもあります「患者様のための病院」、「地域に開かれた病院づくり」のため、職員一同協力してまいります。

(外間)



発行責任者：田島文博

編集長：千知岩伸匡

編集員：外間亮太、前田ひかり