

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

新しい電子カルテの運用開始について

事務長代行 上与那原 寛之

当院では、平成 29 年から電子カルテを導入して運用してきました。今回、新たに病院の運用方法が変更となり、電子カルテの見直しを行なうこととなりました。

そして見直した結果、令和 6 年 12 月からソフトウェアサービスの電子カルテを使用することになりました。その特徴として、同じ電子カルテを使用している病院とは、患者様の同意があれば情報共有も出来るようになります。

また電子カルテを変更するに当たり、今まで出来なかった事が出来るようになり業務効率アップに繋がっていくと考えています。尚、システムの入替えを機によりスムーズな診療を行えるようスタッフが一丸となって努力して参ります。

導入して間もないこともあり、職員へ電子カルテ操作の教育を実施しておりますが、想定外のトラブルや不慣れな操作から、患者様やご家族様へは、当面待ち時間の増加などでご迷惑をお掛けするかもしれませんが、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。





ドクターズルールコラム

医師 末永文彦

「井戸水でピロリ菌」

ピロリ菌は、胃の中に生息する細菌で、多くの人の胃に感染しています。主に幼少期に感染し、井戸水や家族内での感染が主な原因とされています。ピロリ菌は胃の粘膜にすみつき、炎症を引き起こすことがあります。この炎症が長期間続くと、慢性胃炎や胃潰瘍、さらに進行すると胃の細胞に異変が起き、胃癌の発症リスクが高まることがわかっています。ピロリ菌感染者の中には、特に症状がない場合もありますが、長期間感染が続くと胃の粘膜が傷つき、胃の組織が正常に再生できなくなります。これが慢性的な炎症（萎縮性胃炎）を引き起こし、やがて異常な細胞増殖が起こることで胃癌の原因となることがあります。実際に、日本人の胃癌患者の多くはピロリ菌感染者であることがわかっており、ピロリ菌は胃癌の主要な危険因子とされています。

感染が確認された場合、ピロリ菌の除菌治療を行います。治療は、2種類の抗生物質と胃酸を抑える薬を1週間服用することで除菌します。除菌に成功すると、胃癌のリスクを大幅に低減することができます。ピロリ菌感染を早期に発見し除菌することが、胃癌予防の大きな一歩です。また、定期的な胃の検査を受けることで、胃癌の早期発見・治療が可能になります。ピロリ菌感染の有無が気になる方は、早めに医療機関で検査を受けることをお勧めします。胃の健康を守るために、定期的な検診と適切な治療が重要です。

<ドクタープロフィール>

名前： 末永文彦
出身地： 福岡県
出身大学： 川崎医科大学



教えて管理栄養士さん

栄養科 管理栄養士 兼島由香

「食べ過ぎたというときの食事の工夫」

年末年始というイベントが多い時期に突入してきました。イベントといえば美味しいごちそうがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまうこともあると思います。そんな食べ過ぎてしまった時の対処法についてお話しいたします。

ポイント①：食べ過ぎた次の日の食事を抜かない食事を抜いて食べ過ぎた分をリセットしようと思われるかもしれませんが、それだと逆効果です。食事を抜いてしまうと体がエネルギーを貯めこもうとし、体脂肪合成が進み脂肪がつきやすくなります。

ポイント②：胃腸に優しい消化の良い食材を選ぶ食べ過ぎた次の日の食事は胃腸を休めるためにも消化の良いものを選びましょう。

今回は消化の良い食材と簡単お粥レシピをご紹介します。

表：消化の良い食材

主食	おかゆ、うどん、そうめん
大豆製品	豆腐、納豆
肉・魚	ささみ、鶏むね肉、白身魚
野菜	人参、じゃがいも、白菜、大根
果物	りんご、バナナ

<豆腐と卵のやさしいお粥（1人分）>

ご飯 150g 絹ごし豆腐 75g (1/4丁)
卵 1個 小ねぎ(小口切り) 1g(お好みで)
かつお節 2g(個包装のかつお節 1P くらい)
A しょうゆ 6g(小さじ1) 水 200g(カップ1)
だしの素 1g(小さじ1/3)

作り方

- ① 鍋にA、ご飯を入れ、中火にかけます。沸騰したら豆腐を加え、食べやすい大きさに崩す。
- ② 弱めで煮て、ご飯が柔らかくなったら溶いた卵を回し入る。
- ③ 蓋をして1分煮たら、火を消す。混ぜ合わせて器に盛りかつお節、小ねぎを散らして出来上がり。





セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 理学療法士 藤本悠太

「運動で心臓や血管を若返らせる！」

～一酸化窒素(NO)の分泌～

「最近、疲れやすい」と感じることはありませんか？その原因の一つとして、心臓や血管の機能低下が考えられます。心臓は全身に血液を送り続けるポンプの役割を果たしますが、20～30代頃から徐々にその機能が低下し、40代を過ぎると硬くなりやすいことが分かっています。また、血管も年齢とともに硬化し、高血圧や動脈硬化などの病気のリスクが高まります。この心臓や血管の老化を防ぐ鍵となるのが、一酸化窒素（NO）です。NOは血管内で生成される物質で、血管を柔らかく保ち、動脈硬化を防ぐ作用があります。しかし、喫煙や運動不足、不規則な食生活などによってNOの生成が妨げられると、血管の硬化が進んでしまいます。一方で、運動を習慣化することでNOの生成が促進され、心臓や血管を

若々しく保つことができます。有酸素運動は特に効果的で、WHO（世界保健機関）は1週間に150～300分の有酸素運動を推奨しています。また、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かすことも重要です。ふくらはぎは歩行や運動時に血液を心臓に送り返すポンプのような役割を果たし、全身の血流を良くします。運動は心血管疾患のリスクを低下させるだけでなく、メンタルヘルスの改善や睡眠の質向上、認知機能の維持にもつながります。例えば、1日8000歩の歩行は、全体的な死亡リスクを下げることがあります。特別なトレーニングをする必要はありません。日常生活に運動を少しずつ取り入れることで、健康状態を大きく改善することができます。「人は血管から老いる」という言葉がありますが、運動はこの老化を遅らせる最良の方法です。今日から始められる小さな習慣が、未来の健康を支える大きな一歩となるでしょう。ぜひ、この機会に運動を生活に取り入れてみませんか？

部署の取り組み紹介

情報処理室 システムエンジニア 狩俣仁

「入院患者様用のタブレット導入について」

当院では、患者様の快適な入院生活をサポートするために、新たに患者様用 iPad と Wi-Fi を本館にて導入いたしました。患者様用 iPad は有料での貸出サービスとなり、現在 100 台を準備しております。新館への導入も今後順次進めていく予定です。iPad では、患者様が自由に選んで楽しめるさまざまなコンテンツをご利用いただけるほか、iPad の操作そのものがリハビリテーションに繋がります。これにより、楽しみながら身体と心の回復を目指していただけることを期待しております。Wi-Fi 環境も整備されているため、患者様はインターネットを利用して情報収集や連絡を行うことができます。これにより、入院中でもご家族やご友人とのコミュニケーションがスムーズに行えるほか、必要な情報をすぐに得ることができます。また、リハビリテーションの一環として、インターネットを活用した健康情報やエクササイズ動画の視聴もお勧めです。これにより、患者様の回復を支援し、入院生活を

より充実したものにする事ができるでしょう。

本サービスを通じて、患者様には快適で充実した入院生活をお過ごしいただけることを目指しています。病院スタッフ一同、常に患者様の立場に立ったサービス提供を心掛けており、今後も様々な取り組みを通じて、患者様の生活の質向上に努めてまいります。何かご不明な点やご質問がございましたら、どうぞお気軽にお知らせください。





情熱エキスパート！

今回は看護部の花城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

中途入職者がほとんどのため色々な科で学んできた経験をスタッフ間で共有したり、わからないことを一緒に調べたりとみんなで知識を深めていけるよう意識しています。私が教わることも多いかもしれません（笑）。

また一人ひとりが意見を言え、一緒に検討したりみんなで協力して業務を行えるように師長の補佐として努めています。

現場の雰囲気が穏やかになることで心に余裕をもち、患者さんにも丁寧に接することができると思うので、現場の雰囲気作りは大事にしようと思っています。

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？

患者さんの回復をみて嬉しくなることはもちろんですが、家族が涙を流し回復を喜んでいる姿をみるとそこに関わることができて良かったな、すごく良い仕事だなと感じます。

Q3. 趣味は何かありますか？

韓国ドラマを見ることです。夜型人間なので次の日が休みならいつまでも見続けられます。夜ふかし大好きです。

Q4. これからの仕事について教えてください。

看護・介護の人員に余裕ができてきたので今までできなかった患者さんへのケアや余暇活動などを積極的に行っていきたいです。

去年は2ヶ月間の研修に行かせていただきましたが、今年も学びを深め現場で活かせて行けたらと思います。

<プロフィール>

名前： 花城 加那子

出身地：うるま市

出身校：与勝高校

名古屋市医師会看護専門学校



新入職員紹介



大城圭代さん

臨床検査技師



宮里理沙さん

介護福祉士

【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