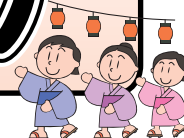




第
42
号

ぽっかぽか

函南病院新設部



震災、人と動物



放射線部 部署での訓練

あの日本を震撼させた日から2年6か月過ぎた今、震災への対策にはより拍車がかかっています。最近私が経験した訓練は、起震車での訓練でした。予想以上の揺れで「夜勤帯に起こったろうしょ」と不安を強く抱いた事は忘れることができません。

当院では毎月1回災害訓練を行っています。その訓練に参加した職員の感想を紹介します。



何をどう動けばよいのか分からず「患者さん役の人を搬送して」とせかされるのですが、護送患者役の人を相手に車椅子はなくなりました。車椅子が返ってきたと同時に患者

役の人にも急いで自ら移乗して欲しいという始末に。本当に来た時を想定して動くというのは、本当に難しいと感じました。

某遊園地では、年間180日を超える訓練をしており、その結果あの東日本大震災ではその訓練が活かされたと聞き、分からなくて

もとにかく訓練を行い考え続けていく姿勢が大事なのだと感じました。

緩和ケア病棟・奥宮仁美

次に昨年DMATに参加した職員の感想です。

DMATとは、災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームのことをいい、一人でも多くの命を助けようと阪神淡路大震災の災害を期に発足されました。

医師、看護師、業務調整員で構成され、



■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

■病院基本方針

1. 我々は病氣 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

大規模災害や多負傷者が発生した事故などの現場に行き医療支援を行うことです。当院でも日本DMATに登録しているチームがあり、私たちも南海大地震などの災害に備え、何かできることはないかという思いからDMAT研修に参加してきました。



研修は講義や実技をはじめ消防や警察、自衛隊も含めた大規模な演習もありました。その演習では、次から次へと運ばれてくる傷病者に対して数分でトリアージ（傷病者の重症度や緊急度によって分別し治療や搬送先の順位を決定する事）を行っていかねばならない大変さを感じながら、被災地で一人でも多くの命を助けることの大変さを実感することができました。研修は実技が主でしたが、災害

現場で活動できるようにするには、知識を深めることと同時に対応できるような訓練も日頃からしていかなければいけないと思いました。災害が発生した時、チームとして隊員として活動出来るように、これから研修にどんどん参加し、自分自身に磨きをかけていきたいと思っています。

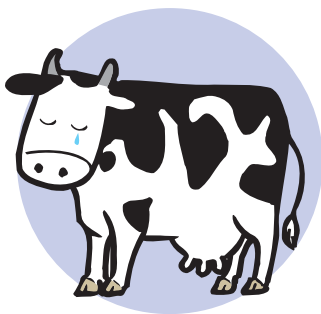
西3階病棟・横畠加奈
安岡敬子



命を守り救う時、自分が適切に動けるよう災害訓練への参加や災害マニュアルの確認を度々行う事がこの職員らの感想からも「その時」

に繋がられる最大の近道なのかと痛感しました。そして、「その時」は動物にもやってきます。

太古から人々の傍らには、いろんな形で動物がいました。人はその動物から様々な恩恵を受けています。心を癒され、活力を養い、家族を守り…人はその動物への恩恵を忘れたわけではないでしょう。しかし震災は、その恩恵をも壊してしまいます。ノラ牛や飼い主から離れてしまったペット達は、その後どうなっているのでしょうか。



ネット上でノラ牛らの殺処分の記事を見ました。怒りが湧いてきたのは私だけでしょうか。某原発周辺では、ノラ牛と作業車との事故も多発し問題になっていいるそうです。事故にあったノラ牛が道路の側らにそのまま放置されている

写真やまた野良犬が犬舎の金網の向こうにある餌を食べようと金網に首を突っ込み死んでしまっている写真が掲載されていました。

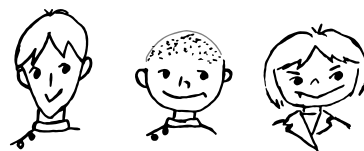
これから南海大地震に襲われるかもしれない高知県、「その時」に動物たちはどうなるんだろうと考えるてしまいます。私の家には、猫や犬、亀、金魚、ウサギ、と沢山いて、「その時」にこのペット達をどうするか話す事が多くなりました。命に有意差があつてはならず、「その時」に人と動物と環境を守る看護師でありたいと思います。

緩和ケア病棟 半田小百合



◆◆ 季節を感じて… ◆◆

— 作品紹介 —



リハビリテーション部 作業療法室

今年は梅雨入りが早かったのですが、いざ宣言されると地域によってはさほど降らずに水不足、かと思えば被害を受けるほどの大雨になったり、おかしなお天気です。

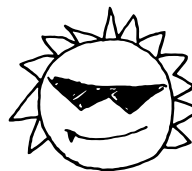
さて、これが発行される頃の空はどのようになっているのでしょうか？早く暑い夏が終わって、食欲や芸術の秋を心待ちにしているのでしょうか。食べる事が好きな方は、やはり食欲の秋ですね。下の「柿」美味しそうですね。いろいろな理由で食べることが難しくなることがあります。

「食べる楽しみを！」なんて言うことやや引かれる方もいるようですが、最近のグルメ番組の多さは、日本人がいかに「食」へのこだわり・楽しみを持っているかを示し、これは日本の誇れる文化ですね。

そう普通に考えれば、できるだけ普通に・好きに食べられることへの工夫は、普通のことです。



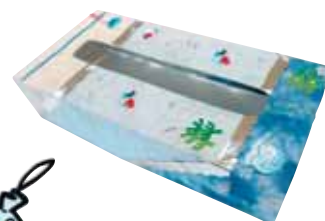
それは、素晴らしい



So Cool

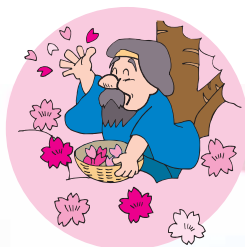


食べる道具の一部です



お花見会

花びらのふりかけ



緩和ケア病棟には、季節ごとに行事があります。今日はその中の一つお花見の日です。

当日は、天気良く私がお花見に参加した中で一番いい天気だったように思います。今年の桜は例年に比べ一週間早く開花し桜が無いかもと心配していましたが、かろうじて残っておりピンクと緑のコントラストがいい感じで時折風に舞う桜の花びらが風流で地面は桜の絨毯のようでした。そして風に舞う桜を見て一人の患者様が「花びらのふりかけみたいや」と言っていました。私には発想できない言葉でとても心に残りました。

患者様やご家族が集まり、いよいよお花見の開始です。普段あまり食べられない患者様も環境が違ふ為か、いつになくたくさん食べたり飲んだりしていました。また、病室で見る患者様やご家族とは違いみんな終始笑顔で環境が変わるとこんなにも表情が違うんだと改めて思いました。春の陽気に誘われ、歌いだす方が出てきて、自然とみんなが手拍子で歌を歌いとても盛り上がりしました。短い時間でしたが、患者様やご家族の方々には喜んでもらえたと思います。準備や移動は大変ですが患者様やご家族の方の笑顔、表情を見るとお花見ができて良かったなと思います。そして来年もお花見ができ、患者様やご家族の方と一緒に美味しいバーベキューが食べられたら嬉しいです。

緩和ケア病棟





七夕会

7月5日(金)、夕刻より恒例の七夕会を開きました。願いを込めた短冊と色とりどりの飾りが笹の葉を華やかにしていました。そして本格的な流し素麺に、冷えたビール、歌にピアノ演奏と余興が入り、私たちスタッフはしとやかに浴衣でおもてなしさせて頂き、楽しいひと時となりました。患者様とご家族様、私たちスタッフが一堂に会するこの機会は、ボランティアの方々の応援もあり、日常の穏やかさを吹き飛ばし、賑やかで大きな家族を思わせるそんな錯覚を感じる様でした。宵は深まり会が終わると静かな夜へと戻りましたが今夜のことは皆が心に残りました。四季を感じ、このひと時を過ごした光景や話したこと、生じた思いは忘れたことはなく、ふと笑顔で思い出されるのでしょうか。

病棟のみなさんも一度参加してみませんか。

緩和ケア病棟



静寂の中、七夕会の準備は整った。



ピアノに合わせて皆で合唱…。



ついにその時はきた。楽しい一時を。

有澤さんちの木くん



Uchinoko Jiman

もく
有澤 木くん オス
H24.10.29生 9カ月
超甘えんぼうの
イタズラっ子です



薬のマメ知識コーナー

薬は、コップ1杯の水で・・・

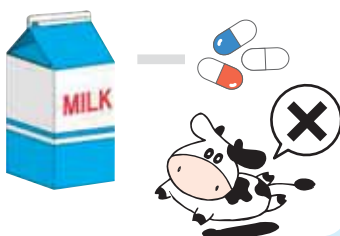
薬は、一般的にコップ1杯の水で飲むように作られています。水なしで飲むと、食道にひっかかったり、くっついたりすることがあります。そこで溶けてしまうと、食道の粘膜を痛めてしまうこともあります。



こんにちは！
薬剤師2年目の浅間です。
これからも患者様のお役に
立てるように頑張ります😊

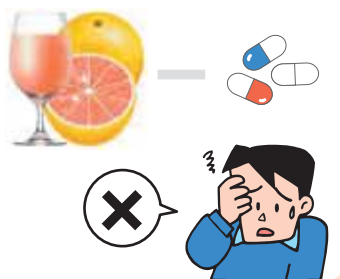


日頃、よく飲まれる飲み物や、食べ物で、薬との相性がよくないものがありますので、いくつか紹介していきます。



●牛乳と薬

牛乳の中には多くのカルシウムが含まれています。カルシウムと薬がくっつくとう吸収が悪くなってしまい、薬の作用が弱くなってしまいます。例えば、テトラサイクリン系の抗生物質などがあります。一緒に飲むのは避けましょう。



●グレープフルーツと薬

グレープフルーツには、薬の分解に重要な酵素の働きを妨げ、薬の血中濃度を高めてしまう成分を含んでいます。高血圧の治療薬であるカルシウム拮抗薬などの場合、血圧が下がりすぎてしまったり、めまい、頭痛などの症状が現れることがあります。グレープフルーツ以外の柑橘類にも、薬に影響のある食べ物があります。



●アルコールと薬

お酒は、約90%が肝臓で分解されます。薬をアルコールで飲むと、肝臓はアルコールを先に分解しようとしします。そのため、薬は分解が遅れ、普通より高い濃度で血液中に入り、強い作用が出やすくなります。

また、慢性的に飲酒をしていると、薬やアルコールを代謝する酵素の活性が高くなります。アルコールに対する耐性が上がるとともに、薬に対する耐性も上がってしまいます。そのため、薬が効きにくくなってしまいます。

お酒と薬と一緒に飲むと、薬の効果が強くなったり、弱くなったり、思わぬ副作用を起こすこともありますので、一緒に飲むのは止めましょう。



今回紹介したものは、一般的なものです。
薬と上手に付き合うために、気になることは薬剤師に
ご相談ください。



どたばた子育て日記



ついに指折り数えていた夏休みのスタートです。小2の長男、年中（4歳）の次男までも5時に起床。7時半には水を溜めている途中のプールでキャーキャー水遊びをしています。次は二人で力を合わせ庭でトカゲを追い駆けまわし、しっぽの切れたトカゲを虫かごへ。家の中には、5月から飼っているカブトムシが成虫に羽化し4匹います。夜になると暗闇でごそごそ、バタバタ元気な雄は時々虫かごから脱走し、1～2日家の中で行方不明となり発見されます。

喧嘩は毎日、押入れは穴だらけ、その横で1歳の長女がつかまり立ちをしては喜んでいます。2人姉妹だった私には、男の子は未知の世界です。仕事の日、係わる時間が少なく怒る時間も多のですが先輩スタッフに子育て話を聞きながら今を楽しんでいます。



途中から院内託児所ができ、次男よりお世話になっています。いつも笑顔で子育てを見守って頂き、本当に感謝しています。周囲の皆さんに助けてもらいながら親育てをしてもらっている毎日です。

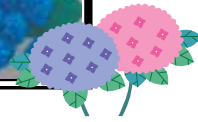
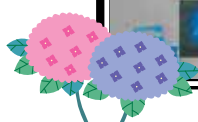
西2階病棟
ファイティーンママ



◆壁飾りシリーズ◆



西2階では、季節に応じて壁飾りを作っています。
西2階詰所前に展示していますので、是非見に来て下さい。





ひなまつり



春分の日



こどもの日



七夕



海の日

夏真っ盛り ☀ 「冷汁」はいかが

いつもより早い梅雨明けから、一転夏真っ盛りの毎日で連日の暑さに体調も崩しがちですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

この暑さには、食欲が落ちたり水分ばかり取りがちでなんだか身体がだるい事もあると思います。そんな時に、我が家では「冷汁」といったものをご飯にかけて食べるようにしています。

作り方はいたって簡単！

1. 少なめのだし汁の中に絹ごし豆腐を入れてサッと煮立せる
2. 味噌を加えて冷ます（味噌は少し濃い目が良い）
3. キュウリ・ネギは輪切りに、オクラは軽く茹でて輪切りにする
4. 冷めた2の中に刻んだ野菜を入れ、白ごまをふる
5. ご飯を盛った器にかけて出来上がり!!



食べ盛りの子供の朝ごはんに作るようになってから、しっかり食べてくれるようになりました。それまでは、朝を抜いたり牛乳だけ飲んで学校に向かっていたものでした。これなら火を通してあるので、安心して食べて頂けるのでは？

大人向けなら、ミョウガや大葉、アジの干物をほぐして入れても味が出て美味しいですよ。

適度に塩分を摂ることや(今は、塩飴なんかも売っていて手軽に購入できます)なるべく常温のものを飲むようにして頂いて(冷たいものより吸収が早いです)三食しっかり食べると夏バテ知らずで健康に夏を乗り越えて頂けると思います。

個人的には、お休みにドライブがてら大月町の苺氷を食べに行こうと計画中です!皆さんもまだまだ続く夏の過ごし方に工夫をして元気にお過ごし下さい。

栄養部 溝淵

