

病院短信

3病棟看護部長
齊藤 宏美

『筋肉トレーニング』

つかの間の日差しにマンションのベランダでは洗濯物が万国旗のようです。

私事ですが、若い時と比べて体重が10kgも増えてしまったので週に二〜三回スポーツジムに通い筋トレをしています（やりすぎはあまりよくなくて、毎日やる場合は使う筋肉を変えると良いそうです。ちなみに毎日使った良い筋肉は腹筋だそうです）。体重減少の方は全く成果がないので、痩せる事を目的にするのではなく健康のためにと思い頑張っています。

最近ではテレビや雑誌などで健康に関するものが多く取り上げられていますが、私も健康には関心がありよく観ています。看護師なのだから色々知っているとかわかれますが、医療は日進月歩なのでテレビや雑誌から情報を得ています。

私が子供だった頃、傷には『赤チン』を塗っていました。当院入院中の患者さんはほとんどの方が知っているでしょうね。また、以前は褥瘡（床ずれ）を治す方法に乾燥が良いという事でドライヤーを使用し、乾かしていたのを今でも覚えていました。

そしてその数年後、私にとって衝撃的な方法が出てきました。あるテレビ番組でスポーツ選手が怪我をした時に『ラップ』を巻いて治すというものでした。密封して自身から出る浸出液で治すというもので、その浸出液は治すカクテルというほど素晴らしいものだそうです。最近では、褥瘡（床ずれ）に対しても『ラップ療法』という本も出版されました。人は、自分自身で治す力があるという事です。

筋トレの話をするとつもりが少々脱線してしまいました。

【筋トレがもたらす効果】

- 一．体力がつく
- 二．姿勢が良くなる
- 三．骨が強くなる
- 四．ストレス解消になる
- 五．健康になる
- 六．美しく痩せる
- 七．若返る



筋トレは続ける事が大切です。筋肉や骨は年齢と共に衰えます。筋肉が衰える事により腰痛や膝痛が起こります。基礎代謝も減り脂肪が付き易くなり、脂肪が増える事によりメタボリック症候群の危険性が高まります。体重が増える事で体を動かすのが億劫になり、ますます体重も脂肪も増えていきます。こんなことになっては大変！と思いついて通っています。仕事を終えて夜に行くのがほとんどで「今日は、しんどいからやめよう」「明日でいいかあ」と弱い心が顔を覗かせます。そんな時は「メタボ・メタボ」と自分に言い聞かせ、重い足を一生懸命ジムへと歩かせています。筋トレが終わって汗をかき帰るときの爽快感は何とも言えず「今日も行ってきた」と最高の気持ちになります。入浴後、体重計に乗るとあまり変わらない体重になります。数か月後、いや数年後にスリムな自分になるのを楽しみにこれからは筋トレに励んでいきたいと思っています。

看護のひろば



3病棟看護主任
島村 美郷

当院を囲む桜の木々も花を咲き終え、風薫る新緑の季節に生き生きと見えます。遠くに目をやると田植えも終わり稲がすくすく育っています。緑は目の疲れを癒し心身を安定させてくれますが、心身の疲労回復といえど何といても『睡眠』です。睡眠の質が落ちたり睡眠不足になったりするといろいろなと体に悪影響が出てきます。

- ・意欲や思考力・記憶力が低下する
- ・ホルモン分泌や自律神経の働きにも大きな影響を及ぼす
- ・肥満のもとにも…（食欲を高めるホルモンが亢進するため）
- ・生活習慣病に罹りやすい



理想的な睡眠は8時間といわれていますが、特に夜11時〜2時の間が疲れを癒すといわれ、この時間帯にしっかり睡眠をとることが重要です。これから梅雨の季節がやってきます。食事・運動・睡眠のバランスをとり、鬱陶しい季節を快適に乗り切りましょう。

いきいき介護



1病棟介護福祉士
酒井 紀美子

気付くともう6月、1年の半分まで来ました。月日が経つのは早いものです。我が家の末っ子くんも4月に小学1年生になり、だいぶランドセル姿も馴染んできました。

患者さんの中に学生の頃の話をしてくれる方がいます。「運動が得意で走るのが早かったんだ」「一番だったんだぞ」など、誇らしげに話してくれます。「私はもんぺをはいて通っていたの」「川で泳いで遊んでいたわ」などなど…。

昔の話をしているときはとても楽しそうに笑顔で話してくれます。この笑顔を大切に、もっともっと色々な話を聞けたらいいなあと思います。今度は息子のために「速く走るコツ」を教えてもらいたいです。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長
瓦井 洋

『医療とマイナンバー』

日本に住むすべての人に十二桁の番号をふり、社会保障や税金、医療などに関する国と自治体のサービス向上に生かそうと始まった『マイナンバー』制度。この制度が始まって早や一年半にもなります。が、その後、ほとんど音沙汰がありません。私が知る限りですが、この制度（マイナンバー）が使用されているといった話は一度も聞いたことがありません。いったいどうなっているのでしょうか。

そもそもこのマイナンバー制度、もとを質せば「医療の無駄を省き、患者さんの利便性を高め、大災害などの非常時に病院や診療所が困らないようにする社会基盤として設計されたもの」なのだそうです。六年前の東日本大震災では、津波で多くの病院や診療所が被害にあいました。その被害で患者さんの診療録や処方箋が紛失し、その後の適切な医療が受けられなかった高齢患者が多かったそうです。

そんな災害時でもこのマイナンバー制度があれば、その番号から電子カルテが検索（日本中の病院・診療所が電子カルテを採用する必要がありません）でき、過去の診療実績や使用薬剤などもすぐに知ることができます。医師や看護師もそのカルテをもとに遅滞なく対処ができ、さらにレセプト（診療報酬明細書）との情報を繋げば、病院や診療所ごとの医療費の動向までもが掴みやすくなります。また、いま流行（はやり）の匿名のビックデータを活用すれば、国民への医療提供が標準化され、しかも効率化され、医療の無駄が省ける…はずなのです。

確かにセキュリティの問題はあります。医療情報の取り扱いが慎重であるべきですし、マイナンバーと繋ぐとなればそれなりの堅固なセキュリティが必要だという事は十分承知しています。

しかしです。施行後一年半が過ぎるというのに、未だに肝心のカードの普及がままならないなんて聞いた口が塞がりません。そもそも政府では初年度に三千万枚を配る予定だったのだそうです。でも未だに千三百万枚しか配れてないんですって。そんな不手際の原因は、どうやら発行元である「情報システム機構」の大規模なシステム障害にあるらしいのです。一時、新聞にも載りましたから皆さんも覚えておいてね。「情報システム機構」。あまり聞きなれない組織名ですが、役員は相変わらず大部分が旧自治省の出身者で構成されており、職員もいわゆる役所仕事に慣れた人々の集まり（決して誉め言葉ではありません）なのだそうです。で、大規模障害やその後の対応に問題があったとしても誰も驚かないし、ほとんどの国民も無関心。これって良い事なのか悪い事なのか。

でもね。医療に関していえば、医療の無駄を省く効率化には絶対に必要な制度だと思えます。いざれば社会保障や国保以外にも沢山ある健康保険の統一化を図り、不公平感を払拭する為にも大いに役立つはずですから。いざにしてもこの『マイナンバー』制度。目の目を見るのはいつになるのでしょうか。やっぱり「ほんにこの世は儘ならぬ」ですかね。



ふれあい看護・介護体験



今年も地元の高校生たちが参加しました。看護師の制服を着ていざ実践です。✂

少し緊張気味ですが、お口の掃除は上手いきましたか？

お話をしながら、バイタルチェック。凄い！プロ顔負けですね。✂



お風呂場では、足浴です。気持ちよさそうな患者さんを見て、やりがいを感じたようです。

皆さん一生懸命取り組んで下さったようですね。それが伝わったのか、患者さんとの間に和やかな雰囲気と柔らかな笑顔が生まれていました。皆さんお疲れ様でした。



手話ダンス



今回2回目となる『うらら』の皆さんによる手話ダンスの開催です。手話を交えた軽快なダンスを見て、思わず一緒に踊る患者さんや「楽しいね、楽しいね」と何度も繰り返す患者さん…。皆さん笑顔いっぱいでした。



★スタッフ紹介★



1 病棟 介護員
ないとう り え
内藤 利江
星 座： おうし座
血液型： AB型
好きな食べ物： ラーメン



先日、手漉き和紙と水引のワークショップを体験してきました。自分で漉いた和紙をのし袋の様に折り、好きな色の水引き3本を選んで『あわじ結び』という結び方を教えてもらいました。水引で色々な形、物等が作れるようで相手を思い世界に一つしかないご祝儀袋を作れたら素敵だなと思いました。今回は時間がなく簡単な結び方しか出来ませんでしたが、機会があったらご祝儀袋（鶴・亀）に挑戦してみたいと思います。



◆西川 潤子さん ピアノコンサート
日時：6月24日（土）14：00～
場所：各病棟デイルーム
お馴染みの西川潤子さんによるピアノコンサート！
順次全病棟を回ります。

◆おやつバイキング
日時：6月16日（金）14：45～
場所：各病棟デイルーム

◆誕生日会&父の日
1 病棟 6月19日（月）
2 病棟 6月20日（火）
3 病棟 6月13日（火）
14：00～
各病棟デイルーム



母の日



女性の患者さん全員に感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼント。『母さんお肩をたたきましょ～』と歌いながら職員が患者さんの肩たたき！まだまだ元気でいて下さいね♥

薬剤科だより

薬剤師
長瀬 敏枝

『市販の消毒液について』
一番身近な医薬品としてマキロンのような消毒液は、皆さんのご家庭にも置いてあるのではないのでしょうか？マキロンのような、とはパッケージは似ているけれど商品名が違う消毒液が、多数販売されているからです。さて、これらのマキロン類似消毒液ですが、製品によって成分が違ってきます。大きく違うのは、止血成分（ナファゾリン）を含むか、含まないかです。ナファゾリン含有消毒液の問題は、経口摂取すると重い中毒症状が起ることです。ナファゾリンの致死量は成人0.3mg/kg、小児0.1mg/kgと低く（体重10kgの小児で1～2ml）、味は無味無臭・刺激感もないので、幼児が誤飲すると大変危険です。旧マキロン（商品名）にもナファゾリンが入っていたのですが、2006年以降は配合されていません。現在マキロン類似製品（マキロンも含む）は43製品あり、うち30製品にナファゾリンが配合されていますが、多くのドラッグストアでは、これらのマキロン類似製品は混在して販売されています。（ナファゾリン配合製品はOTC区分で「第2類」）
もちろん子供の手の届かないところに保管するのが第一ですが、誤飲の危険性を考えるとより安全な製品を選ぶのも、一つの方法ではないかと思いました。

