

「赤レンガ」

【平成30年度・第2号(夏号)】

発行:倉敷市立市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成30年8月



～倉敷市立市民病院 基本理念と基本方針～

<基本理念>

- ・市民に信頼される地域の中核病院を目指す。
- ・人間味あふれる温かな医療を実践する病院を目指す。

<基本方針>

- ・市民が利用しやすくかつ患者中心の良質な医療を公平に提供するように努める。
- ・地域の中核病院として市民のニーズに応え、初期・二次救急医療、小児の夜間救急の充実に努める。
- ・採算性を求めることが困難である救急医療、周産期医療、小児医療を提供し、公立病院として地域医療の確保に努める。
- ・市民の健康保持と福祉の増進を図るため、予防医療の充実に努める。
- ・地域医療の向上のための病診連携を図り、病床の一部を開放病床とする。
- ・病院の健全経営に努め市民の信頼に応える。
- ・疾病構造の変化に対応し得る医療体制の整備に努める。

<目次>

- ・表紙「当院基本理念・基本方針」
- ・「医療トピックス」
- ・栄養だより
- ・「院長あいさつ」「地域医療連携室案内」
- ・「市民公開講座報告」
- ・連携のひろば「特別養護老人ホーム しおかぜ」

「市民病院 おかげさまで始動4ヵ月」

西日本の豪雨災害において、被災された方々に、心からお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方、ご親族様に深く哀悼の意を表します。当院といたしましても、できることは限られておりますが、避難所への医療チームの派遣、急患患者の受け入れ態勢の強化に努めているところでございます。加えて、この猛暑の折、皆様の健康状態が気がかりです。まだまだ市民病院としての対応が至らないことばかりですが、人材を最大限に駆使して、少しでもお役に立てる医療サービスの充実に向けて「志」を持って、取り組んで参りたいと改めて意を強くしております。一步ずつですが精進して参りますので、今後とも何卒ご支援、ご指導の程お願い申し上げます。

院長 江田 良輔

～地域医療連携室のご紹介～

この度の西日本豪雨災害で、被災された皆様へ謹んでお見舞い申し上げます。

平素より地域医療連携室に格別のご高配を賜り、心から感謝申し上げます。地域医療連携室は、平成14年に開設いたしました。現在、室長1名（副院長）、看護師2名（副看護部長、地域包括ケア看護師）社会福祉士3名 事務員1名の7名体制で業務を行っております。地域包括ケアシステムの構築に向け、地域の先生方をはじめ、医療・福祉・

介護関係機関の皆様と連携を図り、地域の皆様にも信頼いただけるよう日々精進しております。今後とも、ご支援、ご指導の程宜しくお願い申し上げます。



<活動紹介>

☆「児島地区 地域連携担当者の会」

平成28年、児島医師会様のお声かけの元、児島地区の病院・有床診療所で地域医療連携スタッフの会を発足。事務局として活動し、今年6月で5回目の開催となり、現在では医療機関に限らず、介護施設からの参加も頂き、児島地区での医療・介護の連携の場として、また地域包括ケアシステムの構築に向け児島地区のコントロールタワー機能の充実を図っています。

☆「トワイライトセミナー」

地域の医療、介護関係者の皆様へ、当院の医師をはじめ、看護、コメディカルスタッフによる、研修会の開催を企画し、医療の情報発信を行い地域への啓発活動を行っております。

☆「市民公開講座」

毎年1回、外部講師や当院スタッフより地域の皆様へ、医療情報の発信、健康増進を図る活動を行っております。今年で4年目を迎え、6月に「緩和ケアについて」講演をさせて頂きました。今後も引き続き、地域の皆様にとってお役に立てる医療情報をご提供できればと考えております。



医療トピック

「手術前の歯科受診のお勧め」

～周術期口腔ケア推進の取り組み～

周術期口腔機能管理とは？

「周術期」という言葉は聞きなれない方も多いかと思いますが、簡単にいうと手術日を含めた手術前後の時期を指します。一般的に全身麻酔の手術を受けると身体の抵抗力が落ちやすく、合併症を発症しやすくなると言われています。

なぜ口腔ケアが大切なのか？

お口の中には約 100 億個の細菌がいます。それが手術や全身麻酔を受けたあとの抵抗力が落ちた状態の肺や血液の中に入ることによって肺炎や感染症などの重篤な合併症につながります。

全身の治療前から十分な口腔ケアを行い、お口の中を清潔な状態に整えておくことが大切です。周術期口腔機能管理はお口の中の清掃だけでなく、飲み込みといった機能回復も視野に入れた治療・ケアを行うために健康保険診療に導入されました。また、がん治療を受ける患者さんには、抗がん剤などにも健康保険適応があります。これらの治療中は免疫力が低下し細菌感染や口内炎による痛みなどが生じやすいため、抗がん剤治療前から口腔機能管理を行うことが重要です。

周術期口腔機能管理の効果

全身麻酔手術では口からのどの奥を通して肺の近くまで呼吸をサポートするチューブを入れます。口の中が汚れていると大量の細菌が気管・肺の中に押し込まれ、肺炎のリスクが高まります。また、ぐらぐら揺れている歯があるとチューブを入れる時に歯が抜け落ち、誤って飲み込んでしまうことがあります。抗がん剤治療では 40% の患者さんに口内炎や味覚異常などの口のトラブルが生じるとされています。特に、口腔内の清掃が十分でない場合に口内炎が悪化しやすく、口から栄養を十分に摂取することが難しくなり、ひどい場合には全身の治療方法の変更をせざるを得なくなる場合があります。治療による副作用を減らすために、歯科医師・歯科衛生士による口腔内の定期的な評価・治療と専門的な清掃が必要です。周術期口腔機能管理を行うことで、肺炎・重症感染症などの合併症の予防や入院日数の短縮などの効果が期待されます。

当院における周術期口腔ケアの内容

- 歯ブラシでは取り切れない歯垢や歯石の除去及び口腔衛生指導を行い、お口の中を清潔に保ちやすい環境を整える
- ぐらつく歯やむし歯の応急処置、義歯の調整など
- 必要に応じ、歯を保護するためのマウスピースをつくる
- 歯がなくとも舌の清掃や入れ歯の清掃方法などの指導

当院では本年度から歯科口腔外科を開設し口腔機能管理を行っています。麻酔科との連携のもと、ほぼ全ての全身麻酔を受ける患者さんに対して口腔内チェック（スクリーニング）を行っています。また、化学療法などのがん治療に際しても口腔管理を実施しています。

定期的な歯科受診のお勧め

最後に、全身の治療が決まってからお口の環境を整えるのは、時間の制約などから困難なことが多いです。普段から気軽にお口の健康について相談できる「かかりつけ歯科医」を受診し、お口の中の健康を保っておくことが大切です。

半年以上の間、歯科を受診していない方は、歯科の受診をお勧めします。

歯科口腔外科 医長 小野 剛

「第4回 市民公開講座」

6月2日（土曜日）、児島市民交流センターにて、「第4回 市民公開講座」を開催しました。

「緩和ケアを知っていますか？ ～がんとわかったときからはじまる緩和ケア～」と題して、当院緩和ケア内科医長 古口 契児医師、緩和ケア認定看護師 藤田 千尋看護師、川淵 朱美看護師にて講演をさせていただきました。講演には150名以上の多数のご参加があり、「病気になったとき、自分がどうするか、どのようにしたいか。自分の意思を持ちたいと思った」「緩和ケアが必要な事が良くわかった」「身近な人をがんで看取り、緩和ケアについて知っていれば選択肢の一つとして考えることが出来たと思いました」「がんで看取った経験から緩和ケア病棟が近くに出来ることは安心です」などのご感想を頂きました。この度の市民公開講座では、緩和ケアという概念や実例をとおしてのお話をさせて頂き、地域の皆様に分かりやすく緩和ケアを知って頂けたのではないかと思います。

今後も引き続き、地域の皆様にとってお役に立てる医療情報をご提供できればと考えております。



栄養だより



「効率の良い水分補給について！」

これからの季節、暑くなってくると熱中症が心配されます。熱中症予防にはこまめな水分補給や環境を整えることが大切になってきます。しかし、水分補給として一度にたくさんの水を摂取すると体内の電解質バランスを崩してしまいます。なので、汗で失われる電解質（ナトリウムなど）もきちんと補給しなければいけません。そこで今回は効率の良い水分補給方法を紹介したいと思います。



☆からだに必要な水分量は？高齢者では水分が不足しがちに

一般的に1日に失われる水分は2.5ℓ程度といわれています（尿：約1500ml、呼吸や汗：約900ml、便：100ml）。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂らなければいけません。体格や食事内容にもよりますが、食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から最低でも1日1200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。

食べ物の中では野菜や果物に水分が多く含まれているので手軽な水分補給におすすめです。

高齢者では、食事量の減少やトイレに行く回数を減らそうと水分を控えたり、喉の渇きを自覚する機能が低下してくるため水分が不足しがちになります。

☆水分補給におすすめ飲料 ～飲料は状況に合わせて飲み分けましょう！～

- ・ミネラルウォーター、麦茶：手軽なため日常の生活の補給に最適
- ・スポーツドリンク：運動時や大量に汗をかいた時



☆夏が旬の野菜や果物の水分量

野菜：レタス 95.9%、きゅうり 95.4%、トマト 94.0%、ピーマン 93.4%、ナス 93.2%

果物：スイカ 89.6%、モモ 88.7%、梨 88.0%、ブルーベリー 86.4%、ぶどう 83.5%

★野菜や果物には多くの水分が含まれていますが、糖尿病や腎臓病などをお持ちの方は食べ方に注意が必要です！

♪おすすめレシピ♪ ～いつものスイカに一工夫！～

《スイカゼリー》-材料-(4人分)

スイカ 400g 水 20ml 砂糖 4g ゼラチン 7g

(1人分の栄養量)

エネルギー47kcal、蛋白質 2.1g、脂質 0.1g

炭水化物 10.5g、塩分 0g、水分 89.8g

-作り方-

1. スイカの種を取り除き、ミキサーにかけてざるでこす。
2. ゼラチンを大きじ2の水（上記とは別の分量）でふやかしておく。
3. 鍋に水と砂糖を入れて、沸騰したら2を入れる。
4. 1と3をよく混ぜ合わせて容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



社会福祉法人 しおかぜ

特別養護老人ホームしおかぜ

施設長 丸山 順

社会福祉法人しおかぜは昭和 51 年、下津井吹上に地域の皆様の協力のもと「特別養護老人ホーム潮風園」を開設いたしました。平成 17 年には児島地区では初めての全室個室ユニット型の「特別養護老人ホームしおかぜ」として下津井に移転し、現在に至っております。

また、総合ケアセンターしおかぜとして「しおかぜショートステイ」「デイサービスセンターしおかぜ下津井」「訪問ヘルパーセンターしおかぜ」「介護相談センターしおかぜ」を併設しています。関連施設として児島地区に「デイサービスセンターしおかぜ城山」「デイサービスセンターしおかぜアクアジム」「短期入所ホームしおかぜ陽だまりの家児島駅前」「小規模多機能ホームやすらぎの家児島駅前」「養護老人ホーム倉敷琴浦園」そして「しおかぜ認定こども園」を展開し、自宅内での介護や生活支援・通いによる介護や運動・宿泊など、地域の皆様一人一人が生き活きと社会生活がおくれるよう、その方に合った各種支援を行っています。

「特別養護老人ホームしおかぜ」では、ユニットケアとして 10 人 1 グループでの個別ケアを行うことで「その人がその人らしい」居住空間・生活時間にて過ごすことができ、ご家族が来られた際も安心してゆっくりと過ごすことができるようにしています。個室での生活なので寂しい、ということもないようにも努めています。

また、「あきらめない介護」「考える介護」の信念を元にケアに取り組んでおり、介護面はもとより、看護・栄養・歯科衛生・機能訓練・相談支援あらゆる側面から、ご利用者様・ご家族様・地域の皆様の『笑顔をつくる』ことのできる「しおかぜ」を目指しています。

医療面においては地域の嘱託医師をはじめ倉敷市立市民病院様とも連携を図り、安心して生活することが出来るようになっていきます。

このたびは、倉敷市立市民病院様に紹介の機会をいただき深謝いたしますとともに、今後とも地域の支援のためよろしく願いいたします。



住所：倉敷市下津井 1482 番地 18
TEL：086-470-4848 担当：中島

発行者：倉敷市立市民病院 住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地
TEL：086-472-8111（代表）FAX：086-472-8134（連携室直通）
<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/kojimahospital/>