



七夕まつり 夏祭り 音楽会

今年の夏もうだるように暑い毎日でしたが、患者さんにはお楽しみ会を通して、あの暑さを乗り越えていただけたものと感じています。七夕まつりに続いて「月が〜出た、出た〜」と元気よくスタートした夏祭り！参加された皆さんは、力作の御輿を「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともにかつぎ回し、ゲームのヨーヨー釣りにも楽しそうにチャレンジされていました。スタッフのゆかたに基平、ハッピー姿が祭りの気分を花を添えてくれたようで、笑いと涙でいっぱいになった夏祭りでした。

8月は有志による楽器演奏とダンスをお届けしました。真夏の暑さを忘れてしまいそうな楽器の音色に皆さんは、しばしウットリされていましたが、続く誕生アイドルグループによる素敵なダンスが始まると、参加された皆さんも手に持ったボンボンとともに身体を振りながら一緒に踊られて、とても楽しいひと時となり大満足な様子でした。

レク委員 3階看護師 佐々木 千奈美



祭
祭

今年のテーマは “ハム太郎!!”



たんぽぽ保育室では恒例の親子夕涼み会が行われました。今年のテーマは「ハム太郎!!」手作りのうちわを手にとり、「ハム太郎音頭」の盆踊りを始めに、ハム太郎の山車を引き回し、マトイを振って笛の音に合わせ「ハム！ハム！」と…暑さを吹き飛ばす子供たちの元気な声が保育室の庭に響き渡り、真夏のお祭り気分をたっぷり味わえた夕涼み会となりました。

広報委員 柳澤 夢佳

健康診断受付時間変更のご案内

◆健康診断の受付時間を下記の通り変更いたします。

変更前	受付時間	変更後	受付時間
午前	10:00~11:30	午前	9:00~11:30
午後	14:00~16:30	午後	13:00~16:30

※午後の受付は13時からですが、医師の診察は13時30分からとなりますのでご了承ください。

健康診断の予約について

- ◆上尾市各種健診の予約を開始いたしました。
- ・完全予約制ではありませんが、ご予約いただければ当日の健診受付待ち時間の短縮となります。
- ・当日の健診受付順番は、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。
- ・人間ドック、個人健診、企業健診・特定保健指導はこれまで通り予約制となっております。

インフルエンザ予防接種のご案内

◆今年度もインフルエンザの予防接種を実施いたします。

- ① 上尾市高齢者インフルエンザ
- ② 一般インフルエンザ

※16歳(高校生相当年齢)以上の方が対象となります。



＜実施日＞

平成24年10月～平成25年2月末日まで
月・火・水・木・金：9:00～11:30
13:30～16:30

※接種開始日等は上尾市広報にてご確認ください。
実施日や時間については、今後変更の可能性があります。事前にお問い合わせ下さい。

- ◆上尾市特定健診・後期高齢者健診は、11月末日にて終了となりますのでご注意ください。
- ◆ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

医事課 TEL 048-781-1101(代表)



OASIS

オアシス

2012年 秋号

医療法人一心会 上尾啓生病院 季刊誌 ■ HP <http://www.ageokousei.jp/> TEL 048-781-1101

上尾啓生病院 理念

私たちは、良質で安全な医療と療養環境を提供致します。

私の目指す看護

皆様こんにちは。私は3階病棟で勤務しています看護科長の松原と申します。平成10年の入職以来、あっという間に14年の歳月が流れました。

看護師への道のり

幼い頃の私は病弱だったので病院によく通うことになり、そこで目にする白衣姿の看護師さんは凛としてまぶしく、子供心に憧れを感じていました。やがて就職時期を迎えた私に、父が看護師への道を勧めてくれたのですが、あまり考えもせず友人等と同様に一般企業に就職しました。会社勤めをするうちに、「女性が自立できて、もっとやりがいのある職業に就きたい」と考えるようになり、その想いが強くなった時、父の言葉が蘇り20歳から看護師になるための新たなスタートを切りました。アルバイトをしながら3年間看護学校へ通い、卒業後の初勤務は手術室でした。まさに命と直結した常に張り詰めた空気のこの現場は、新卒の私にとって毎日が緊張の連続で厳しいものでした。挫けそうになる度に「一つひとつの高いハードルを飛び越えなければ、看護師として一歩も前には進めないよ」と自分に言い聞かせたものです。この当時の学びと頑張りが、今日までの大きな原動力になっていると思います。

忘れられない患者さん

今年の夏も暑さが厳しく、熱中症で亡くなられた方のニュースを多く耳にしましたが、夏になると、工事現場での仕事に熱中症で倒れ、救急搬送されてきた年配の男性のことを何時も思い出します。その方は意識不明で身体が焼けるように熱く、厳しい状況でした。若い同僚の方達が交代で面会に来られ必死に声を掛けてくださる

3階病棟科長 松原 礼子



中、看護師達は一晩中氷で身体を冷やし続けました。翌日も同僚の方達が声を掛けてくださっていると、ほんの少し顔の頬が動いてクスッと笑った様に見える瞬間がありました。同僚の皆さんも私達看護スタッフと共に大感激を飛、喜び合いました。しかしその方は身体に大きな障害を残した上に、引きとってくれる家族も無く福祉施設へ移ることとなりました。別れの時は悲しく、現実の厳しさと空しさを感じつつ、「生命の尊さと必死で支えた同僚の方達の諦めない気持ちは、この方の今後の人生を支えてくれるに違いない」という想いが溢れました。

「看護師の品格」を高めながら

これまでいろんなことがありましたが、そろそろ後輩にバトンを手渡す時期を考えなければならないこの頃です。思い返せば看護師としての私は、常に自分自身の弱さや未熟さと向き合い、反省したり悩んだり葛藤の連続でしたが、今では良い経験をさせて頂いたと思っています。

看護教育の第一歩は豊かな人間性を育むことです。そこから『看護師の品格』を高めることに繋がって行きます。私自身、品格を高めることに努力してきたつもりですが、どこまで到達できたのだろうかという想いと、後輩の方々に看護師としての品格の大切さを、どれだけ解っていただけたのだろうかという想いが同時に湧いてきます。

今後も患者さまやご家族の方々に安心して療養していただけるよう、日々努力して参りたいと思います。ご心配なことやお困りのことがありましたら、何なりとお声掛けくださいますようお願いいたします。



感染予防のために手洗いを、お願いしております！

院内感染予防対策の基本・具体的な方策についての定期研修会を今夏も行いました。患者さんは勿論のこと、ご家族や見舞の方々、そして職員を病原微生物から守るとともに院内での感染を防ぐには、やはり手を洗うことが最良の予防策となります。

職員は患者さんと接する前後をはじめ、クシャミや鼻をぬぐった後など、一つひとつの手指を使う行動の前や後での手洗いを励行しています。目に見える汚れが手に付いていない時はアルコールジェル手指消毒剤を使用しておりますが、これは、患者さんにも、ご家族や見舞の方にも推奨しているもので、玄関をはじめ各受付や各病室入口に備えております（写真）。

ジェルを手にとり手指全体にまんべんなく、すり込んでください。速乾性ですので、すぐに乾いて消毒完了します。感染予防のために皆様のご協力をお願いいたします。



♥ AED使用の人命救助にて表彰を受ける！

当院リハビリテーション科の小林 穰さんが、8月1日岩槻消防署より表彰されました。ある公共施設内で、意識を失い心肺停止状態となった男性に対し、周囲の人と協力してAED（自動体外式除細動機）を使用し心臓マッサージを行い、救急隊にバトンタッチしたもので、人命救助での表彰とのこと。

小林さんは以前から消防署のAED講習会に参加し認定も受けていたので、冷静に対応出来て日頃の訓練が役に立ったようです。当の小林さんからは「いざとなると、なかなか行動に移せず躊躇してしまいましたが、AEDは音声で指示してくれるので、音声通りに行えば、何も怖いことはありませんよ！」とのコメントを頂きました。

当院でも職員対象のAED講習会を開いていますが、模擬とはいえ実際に使用してみても経験しておくことが大切と改めて思いました。皆様もお近くの消防署での講習会に参加してみても如何でしょうか。

広報委員 鈴木 繁夫



編集後記

■木々も色づき始め、深まりゆく秋を感じられるようになりました。まもなく恒例の上尾中央医科グループの大運動会が開催されます。

日常生活では、汗をかいて運動する機会もなかなか取れないものです。年に一度のこの機会に健康づくりのため、スポーツの秋を楽しもうと思います。

皆様も地域の運動会などに参加してみても如何でしょうか。積極的に身体を動かす機会をつくり基礎体力をつけて、お身体に気をつけてお過ごしください。

広報委員 和田 沙保里



私たちは言語聴覚士です。

皆様こんにちは。実りの秋、ごはんが美味しい季節となりました。今回は言語聴覚療法の中の摂食・嚥下（食べること）について、むせないように少しでも安全に楽しくお食事ができるよう、日常で行えることをご紹介します。

■摂食・嚥下とは・・・？

口で物を食べる行為のことで、食べ物をどのくらい食べるのかを判断し、口に入れて噛み砕き食べ物の塊を作って飲み込み、食道と気管の分かれ目（咽頭）に送り、更に胃に流す一連の流れのことを言います。この流れの中に問題が生じた場合を摂食・嚥下障害と言います。中でも誤って気管に食物が入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥は肺炎や窒息を引き起こしてしまうことのある、とても恐ろしいものです。（図1参照）



（図1）

■摂食・嚥下障害が疑われる症状は・・・？

- むせる
- のどがゴロゴロという
- 飲み込みにくい
- 飲食物が口の中に残る
- 食物がのどの奥でつまる感じがする
- 食事に時間がかかる
- よくこぼす
- 唾液が口から流れ出る
- よく発熱を起こす
- 肺炎を起こす
- などがあります。

■むせないように、安全に食事をする工夫として・・・

- 食事の前後は口の中を清潔にする
 - 安定した姿勢で食事をする
 - しっかりと目が覚めている時に食事をする
 - 十分に飲み込んでから次の一口を食べる
 - テレビを消すなどの食事に集中できる環境を整える
 - 小さめのスプーンを使う
 - 疲れた時は一旦休む
- などの方法があります。

特に図2に示したように、椅子に深く座り安定した姿勢での食事が大切です。

（図2）



■障害を起こすと、むせて食べにくくなるものは・・・？

- 酸味の強いもの（酢の物、柑橘類など）
- 繊維の強いもの（ごぼう、小松菜など）
- のどに張り付くもの（餅、わかめなど）
- 粒が残るもの（ピーナッツ、大豆など）
- パサつくもの（焼き魚、ゆで卵など）
- 噛みにくいもの（かまぼこ、こんにゃくなど）

これらのものが食べにくくなるようですが、当院では栄養士との連携で、繊維の強いものや噛みにくいものは細かく刻んで、粒の残るものはペースト状にすりつぶして、またパサつくものは片栗粉や市販のトロミ剤でトロミをつけるなどで、むせないように食べやすくしてお出ししています。酢の物はお酢の量を減らしてみるのも一案と思います。それぞれ試してみてください。但し、どのように工夫してみてもむせてしまう食べ物は控えていただくことをお勧めします。

食べることは生きるための源であり楽しみであります。食べることに不安を感じましたら、遠慮なくリハビリテーション科にご相談ください。

リハビリテーション科 言語聴覚士 外山 いづみ