きたがわ

春号 Vol.54
2017.5

北川病院健康教室＆研修会まとめ

平成２９年度新人研修

部署紹介　５階一般病棟

健康教室　ストレスと不眠

北川病院の
健康教室・研修会まとめ

●元気であり続けるための健康教室

○ **開催**　3ヶ月に1回　土曜日　14時～15時
○ **対象**　地域住民の方々　60名程度
○ **内容**　糖尿病や高血圧などの生活習慣病の他、認知症、肝炎、不眠症、冬になる前にはインフルエンザなど、気になる病気、健康について講演。
詳細な内容や次回のご案内はＰ６、Ｐ７に記載しています。
○ **参加方法**　ポスター、町内放送、広報誌、ハガキ等で開催日等をご案内します。
お電話か当院総合受付でお申し込みください。（先着順 定員60名）

●看護師さんと学ぶ健康教室　目指そう健康生活

○ **開催**　1ヶ月に1回　最終木曜日　13時～
○ **対象**　外来受診患者様　10数名程度
○ **内容**　主に糖尿病などの生活習慣病を中心に、血糖コントロールの方法や食事、薬品、シックデイについてなど、日々の生活で気をつけなければならない点について、病院スタッフと共に学ぶ勉強会。
○ **参加方法**　ポスター掲示によりお知らせします。参加希望の方は外来看護師にお申し付けください。

●リハビリ職員による出張健康教室

○ **開催**　随時（できる限り希望に応じます）
○ **対象**　いきいき・ふれあいサロンや老人会、グラウンドゴルフの会などの地域の集会
○ **内容**　地域の方々の健康増進を目的に、リハビリ職員が地域の集会に出向き、健康に関するお話や体操の指導などを行う出張健康教室を無料で開催しています。
○ **参加方法**　北川病院　リハビリ室　担当：岡田　TEL：0869-93-1141（代表）までご連絡ください。

●きよまろ連携研修会

○ **開催**　1ヶ月に1回　主に木曜日　18時～
○ **対象**　当法人職員　近隣の病院、クリニック、介護施設や行政の職員
○ **内容**　地域の医療福祉を担う病院、介護施設、行政がより連携を深めるため、共に学び、意見交換をし交流をはかる研修会。医療介護の展望や行政の制度の他、病気、アンガーマネジメントなど毎月様々なテーマで行う。
○ **参加方法**　当院から送信する出欠確認表に記載の上返信。新たに参加を希望する事業所は当院地域連携室までご連絡ください。

平成29年度新人研修

今年は4月1日付けで6人の職員が新たに仲間入りしました。そのうち新卒は4人。それぞれ職種も様々です。

1日と3日に新人研修を行い、紀典会の成り立ちや医療介護の現状を学び、各部署の見学や5分間スピーチなどを行いました。

新卒の職員は拙いながらも少しずつ業務に慣れ、一歩一歩成長しています。これからも努力を惜しまず頑張っていって欲しいものです。

リハビリ室　作業療法士
細川　夏貴

医事課　医事課員
細木　美沙

歯科診療室　歯科衛生士
藤田　裕美

地域連携室　事務員
金谷　千穂

栄養科　調理員
赤堀　ジョアン

3階病棟　看護師
前川　紀子

部署紹介

５階一般病棟

5階一般病棟は、内科・外科混合の39床の急性期病棟です。重症な肺炎や、手術が必要な骨折、消化器疾患、重症な感染症、血液製剤を使用する患者様など、急性期の治療を主としており、常に注意が必要な患者様を看護するための設備が整った観察室があります。

患者様の入退院が多く忙しい病棟ですが、やりがいもあり日々の変化に富んだ職場です。

仕事内容

○早期回復を目指した看護、リハビリの提供

急性期の患者様は安静にしなければならないため、「廃用症候群（床ずれや筋力低下など）」の予防が重要となります。状態に合わせて可能な限り早期にリハビリを開始し、早期退院や回復期病棟へのスムーズな移行を支援しています。

○観察室での集中ケア

ナースステーション横に4床の観察室があり、常時注意が必要な患者様を把握管理するため、心電図モニターや自動血圧計、AED、呼吸器、輸液ポンプなどを備えています。

○手術担当

手術の予定が入った際に行う、術前の患者様への説明や、手術当日の準備、医師の補助、術後のケアなどの一連の流れを5階看護師が担当しています。

第11回 元気であり続けるための 健康教室

3月4日（土）に第11回目となる健康教室が開催されました。今回は岡山EAPカウンセリングルームの前村先生にお越しいただき、講演をしていただきました。

ストレスと不眠

ストレスって何だろう

ストレスとは言わば心身のゆがみです。人間関係、親族トラブル、長時間労働など、多くの人が日々これらの精神的負担にさらされていますが、健康な状態であれば、ゆがみは元に戻ります。あまりに負担が大きくなってくると、このゆがみが元に戻らず、食欲低下、体重減少、意欲低下、アルコール量の増大など心身に様々な影響を及ぼします。その中でもストレスによって影響が出やすいのが睡眠の質です。

ストレスと不眠の関係

不眠とは、なかなか寝付けない、何度も目が覚める、ぐっすり眠れた感じがないなど症状があり、日中に強い眠気を感じたり、集中力が続かないといった日中の生活に支障をきたしている状態をいいます。

ストレスが起きるとほぼ100%の確率で、一時的に眠れなくなる急性不眠症になります。心配事で頭がいっぱいな時はベッドに入ってもなかなか寝付けなかったりしますね。その後心配事が解消されれば寝付きも良くなりますが、そのまま心配事が長く続くと、「寝床に入る＝不眠」というように頭の中で関連づけられてしまい、仮に心配事が解消されてもベッドに入れば目がさえてしまって、眠れなくなってしまいます。

眠れないからといって寝酒をする人もいます。確かに寝入りは良くなりますが、眠りが浅くなって目が覚めやすくなり、かえって睡眠の質を下げてしまいます。

良い睡眠を確保するには

●ストレス解消法を見つける

まず第一にストレスを溜めすぎないようにすること。そのためには、

・いつまでも過去のことに執着しない
・気持ちが弱った時に弱音を吐ける人を持つ
・「嫌なことがあったときは必ずこうする」といった決まり事を自分で作り、意識的に気持ちのリセットをはかる

など、ストレスを軽減するための自分なりのやり方を決めておくと対処しやすくなります。

●生活習慣を見直す

日々の生活習慣も睡眠に大きく影響します。

・就寝前の飲酒、喫煙、カフェインの摂取を控える
・空腹や満腹の状態は寝付きが悪くなるため、１日３食規則正しく食べる
・１日20～30分程度の運動を週3回ペースで行い、眠る直前の激しい運動は避ける
・寝室の明かりや温度を調節して快適な状態にする
・就寝前に熱い風呂に入ると体の芯の体温がなかなか下がらず寝付きにくくなるため、寝る2時間前ぐらいに入るのが良い

不眠が続くとより深刻な心身の病気に繋がりかねません。ストレスと上手に向き合い元気に毎日を過ごしましょう。

・次回健康教室のお知らせ

第12回元気であり続けるための健康教室

テーマ「実は身近な病気『肝炎』についてご存じですか？」

講　　師：肝疾患診療連携拠点病院　岡山大学病院「出張　肝臓病教室」
　　医師　大山　淳史　他　栄養士　歯科衛生士

日　　時：平成29年6月3日（土）14時～15時

場　　所：和気郡和気町和気277
　　北川病院2階　会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。
　　定員60名　定員に達し次第受け付け終了

電話番号：0869-93-1141　担当：阪口　森末

・省エネ評価で五つ星獲得！

先日行った北川病院の省エネ化工事により、建物のエネルギー消費量を50%以上削減できたことで、BELS（建築物省エネルギー性能表示制度）から五つ星の評価を頂きました！建物の省エネ性能を第三者が客観的に評価するもので、県内の病院では当院が初の五つ星評価です。

地域の環境にも配慮した診療をこれからも続けていきます。

・木曜午前も泌尿器科の受診が出来ます！

これまで土曜午前のみだった泌尿器科ですが、5月11日（木）から、毎週木曜午前にも診察を行うようになりました。

土曜日と同じく、岡山医療センターの医師が週替わりで担当します。受診を希望される方は木曜の診察もご利用ください。

外来診察予定表

平成29年5月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				※落合		馬場	服部	※鳩嵜		大山	宮本	
内科②	吉田彬	宮本	宮本	尾関	吉田彬	宮本		吉田彬	吉田彬	宮本		鳩嵜
内科③			西田									
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	石川	石川	北川	梶岡	北川	楳田	北川	二宮
皮膚･肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	※落合			北川		北川		北川	
婦人科			※茂本	茂本			茂本					
歯科	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制			予約制	予約制	予約制	予約制
泌尿器							交代制				交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります
事前にお電話でお問い合せいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。
月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です
水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です
※火曜午前茂本先生は10時～診察開始です。
※火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。
※木曜日午後鳩嵜先生は最終週のみ休診です。

内科・外科・総合診療科（月～土）
産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（木・土曜午前）
【受付時間】
午前の診察　7：00 ～ 12：00　開始　9：00 ～
午後の診察　7：00 ～ 17：00　開始 14：00 ～
※土曜は受付時間16：00まで

歯科（予約制　月～土、木曜休診）
【受付時間】
午前の診察　9：00 ～ 12：00　開始　9：00 ～
午後の診察 14：00 ～ 18：00　開始 14：00 ～
※土曜は受付時間16：30、診療時間17：00まで

ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください

当院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞのURL：http://www.kitagawa-hp.jp
E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp
発行所　医療法人紀典会　北川病院　広報委員会
〒709-0497　岡山県和気郡和気町和気277
電話 0869-93-1141　Fax 0869-93-1200

スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のＱＲコードを読み込んでください。