

さくら通信



桜ヶ丘中央病院に 今年もフレッシュな仲間が増えました



平成27年度 新入職員集合写真

病院理念

地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践

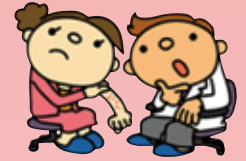
基本方針

- 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 医療の質と安全の向上に努めます。
- 24時間体制の救急医療を実践します。
- 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

目次 ~ Contents ~

- * 皮脂欠乏性皮膚炎
大和市特定健診・長寿健診……………P1
- * 薬の飲み方について
第50回 AMG バレーボール大会が行われました…P2
- * 新入職員フォローアップ研修を行いました!!……………P3
- * ふれあい健康教室を開催しました……………P5
- * 看護の日のイベントを行いました……………P6

● 皮脂欠乏性皮膚炎 (皮膚科 上原 和子 医師)



秋から冬にかけて皮膚科外来は高齢者の方を中心とした『冬場のかいかい』なる症状を訴える患者さんが多くなります。なぜ冬季にこのような症状が出現するのでしょうか。冬季になると関東地方は乾燥し、この乾燥は皮膚にも影響を及ぼし、下腿を中心として皮膚がかさかさとして剥がれ落ち、痒みを伴うひび割れや赤みが生じ、やがて湿疹となってゆきます。これを皮膚科では皮脂欠乏性皮膚炎と呼んでいます。

本来健康な皮膚には、この症状を防ぐ皮脂・天然保湿因子・角質細胞間脂質という潤いを保つための三つの物質が備わり、皮膚の水分量を一定に保っています。これらの物質が加齢傾向や、若い方でも乾燥型のアトピー性皮膚炎の方や、頻回の入浴習慣などの何らかの原因で低下していると、冬季の乾燥によって皮膚の水分が不足し、皮膚が乾燥してきます。

近年患者層の高齢化、気候の変化、生活習慣の変化に伴い、皮脂欠乏症の患者さんは増加の一途をたどっていますので、生活指導の重要性はますます高まっているといえます。生活指導つまりスキンケアにはいくつかのポイントがあります。もっとも問題となるのは、日本人独特の入浴習慣、頻回で高温での入浴、脱脂力の強い石鹸の使用とともに注目されるのは、ナイロンタオルなどでごしごしと洗うという習慣です。また部屋の暖房の効きすぎ、電気毛布の使用なども乾燥を助長します。加湿器などの使用で湿度を補うのも一考でしょう。その他飲酒や刺激物の摂取、刺激性の高い下着の着用なども控えたほうが良いかもしれません。

掻痒は心理的要因とも深く関わっており、十分な休養、ストレスの少ない生活の中で、皮膚の乾燥を防いで、今年の冬は『痒くない冬』を過ごしていただきたいと思います。

● 大和市特定健診・長寿健診

基本料金 1200 円～ 国民健康保険に加入されている方が対象。

70 歳以上、非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人の方は無料。

9 月の最終月は受診される方が大変多く、混み合います。

当院は予約制ではございませんので早めの受診をお勧めします。

午前中受診される場合、朝食は抜いてお越しく下さい。

午後受診される方は昼食を抜いてください。

尚、結果は 2 週間後以降に来院していただき、医師より説明させていただきます。



9月まで!!

薬の飲み方について

● 水は薬を飲みやすくするためではなく、効き目を発揮しやすくするために飲む。

水と一緒に薬を飲むことで、薬は胃の中で水に溶け、吸収されやすい形になります。錠剤やカプセル剤を水なしで飲み込むと、胃の中で薬は溶けにくく、薬が食道の粘膜に直接付着し、食道炎や胃の一部に停滞して胃潰瘍を起こすことがありますので注意が必要です。

● 薬は水かぬるま湯で服用するのが原則ですが、鉄剤以外、薬はお茶で飲んでもいい。

お茶に含まれるタンニンという成分が、鉄と結合し沈殿して吸収されなくなり、造血の効果がなくなってしまうからです。しかし、最近の鉄剤は、タンニンと鉄がくっつかないよう工夫がなされていますので、普段家庭で飲んでいる程度の緑茶なら、必要量は吸収されるので、それほど神経質になることはありません。それでも心配であればお茶を飲むのを、鉄剤を飲んでから1時間後にすればよいでしょう。鉄剤は胃にはいってから長くても30分以内には小腸に送られ、吸収されるので心配はありません。

お薬の飲み方でご不明な点があれば、薬剤科までお問い合わせ下さい。



第50回 AMG バレーボール大会が行われました

5月に第50回 AMG バレーボール大会が行われました。

この日の為に、選手はもちろん、応援部隊も一致団結して練習に励んでいました。残念ながら、結果は…2敗でした(>_<)

それでも、みんな一致団結して戦った姿はとても素晴らしかったと思います。来年こそは、優勝！！



島崎院長と上尾メディックス
荒木選手

新入職員フォローアップ研修を行いました!!

新入職員フォローアップ研修を7月4日～7月5日の1泊2日で行って来ました。

今年度はリハビリテーション科16名、放射線科1名、薬剤科2名、栄養科1名、検査科1名、経理課1名、健康管理課1名、医事課3名、地域連携課1名、看護部10名の合計37名で、ここ10年でも一番多くの新入職員を迎えての研修会となりました。

研修後に新入職員に話を聞いてみると“明確な目標ができました”とか“改めて同期の大切さを実感しました”など前向きな意見が数多く聞かれ、新入職員が悩みや不安などを相談しやすい職場環境を作っていくことが大事だと改めて思いました。

新入職員は今後様々な壁にぶつかると思います。その壁を乗り越えることが出来るように同期の輪を大切にしてもらいたいと考えています。社会人としてはまだまだ未熟な新入職員37名ですが、患者様を思う気持ちは他の職員に引けを取りません。

今後の成長を温かく見守って頂ければ幸いです。





新入職員フォローアップ研修について

フォローアップ研修の目的には主に3つあります。

1つ目は企画・運営を学んでもらうことです。新入職員は入職してまだ数ヶ月ですが、この研修の企画段階から携わってもらっています。研修をより良くする為に様々なアイデアを出してくれました。

2つ目は同期での親睦を深めることです。病院で働く上でチーム医療は欠かせません。個々のスキルがあっても他の科との連携が取れていなければ、患者様の治療を遅らせてしまうかもしれません。同期での横のつながりを大切にして患者様と向き合う際に意見を交わしあえるような、そんな良好な関係を築き上げることが出来ればと考えています。

3つ目はリフレッシュです。新入職員は社会に出て数か月経ち、それぞれ悩みを抱える時期です。悩みを分かち合ってくれる一番の相談相手もやはり同期でしょう。悩みを共有し、解決方法を話し合い、新たな気持ちでまた病院に戻ってもらおうと思いいこの研修は企画されています。

ふれあい健康教室を開催しました

7月の第1回ふれあい健康教室はロコモティブシンドロームについてリハビリテーション科からの説明で開催しました。

今回の内容はロコモティブシンドロームの説明と評価、対策でした。参加者の皆さんの生活の援助になれば幸いです。



ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

ふれあい健康教室は、奇数月に医師・看護師・薬剤師・検査技師・理学療法士などにより地域住民の健康増進と当院にて提供できる医療のご紹介を目的とし実施しております。

参加費は無料ですので、是非お気軽にご参加ください。
(ご予約・お問い合わせは桜ヶ丘中央病院 医事課まで)

- 第2回 9/26 (土)「予防接種について」
- 第3回 11/21 (土)「介護予防」・「感染予防」
- 第4回 1/16 (土)「生活習慣病と栄養」
「リハビリ病棟ってなんだろう？」
- 第5回 3/19 (土)「普通救命講習」

※日付や内容が変更になる場合がありますので、開催が近づきましたら院内の案内掲示やホームページ等でもご確認ください。



看護の日のイベントを行いました

5月23日（土）に看護の日のイベントを行いました。駐車場には献血車に来ていただき、職員他、近隣の方々や面会者の方々の協力を得て70名ほどの成果を達成することができました。ご協力頂いた方々ありがとうございました。



屋内では健康相談や健康状態の確認として血圧、血糖測定を行ったほか目玉として血管年齢の測定器を設置しました。

普段なかなか測定する機会のない血管年齢の測定に皆さん興味津々でした。測定値が実年齢よりも若くて喜ぶ人や、実年齢以上で落胆する人など賑わいを見せていました。

その他の屋内イベントとして消防士の方に来ていただき救命講習を行いました。

人体模型を使用し心臓マッサージや人工呼吸、AEDの取り扱いなどを体験しました。人命救助の大変さを実感したとお言葉を頂きました。



普段の手洗いがうまく行えているか確認するコーナーも設置し洗い残しを目で確認し、ビックリしている面々もみられました。

お子様には看護師に変身して写真を撮ったり、聴診器で心臓の音を聞いたりなどの体験をしました。

自分やご両親、兄弟の心臓の音を聞いて「ウワーッ」とビックリしていました。看護師さんの第一歩！楽しみです（＾＾）。



たくさんの方々の協力のおかげで看護の日のイベントは大盛況でした。たくさんの方々の笑顔が集まったとても充実した時間でした。たくさんの方々のご協力、本当にありがとうございました。

編集 後記


今回のさくら通信はいかがでしたでしょうか？今年もたくさんのお新入職員が入りました。一日でも早く、桜ヶ丘中央病院を盛り上げる一員になってほしいと心より願います。
まだまだ厳しい残暑が続くと思います。健康には十分留意されますようお願いいたします。

発行責任

情報管理委員会


■ 車でのアクセス

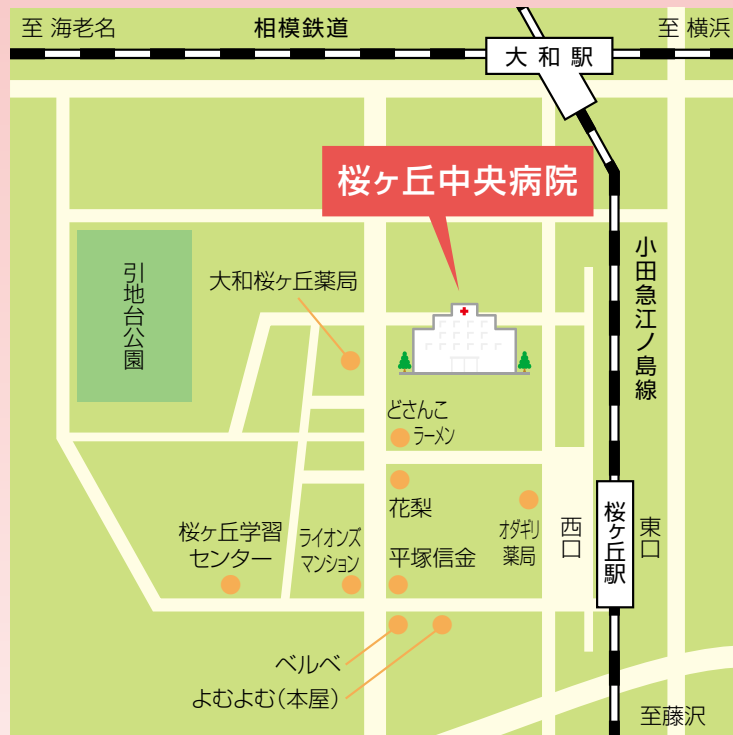


-  ● 東名高速「横浜町田インター」より40分
- 小田急線桜ヶ丘駅から1分

■ 電車でのアクセス



-  ● 小田急線 (江ノ島線)
 - 新宿駅 ▶ 桜ヶ丘駅 50分
 - 藤沢駅 ▶ 桜ヶ丘駅 17分
 - ※ 小田急線 桜ヶ丘駅西口 徒歩3分
- 相模線 (小田急線/大和駅経由)
 - 横浜駅 ▶ 桜ヶ丘駅 33分



医療法人 桜ヶ丘中央病院
社団 哺育会

〒242-0024 神奈川県大和市福田1-7-1

TEL 046-269-4111

URL <http://www.sakura-hp.or.jp>

