

シリーズ

健康あるある

意外と高カロリーな「沖縄の行事食」に
ご注意を!!

2017

3

vol.48



ゆい ちゅうぶ

餅つき大会



平成29年1月13日、中部病院職員互助会主催にて毎年恒例の
「新春もちつき大会」が行われました。



【催し物のご案内】

- 3/28(火) 第88回ゆんたく会 第3会議室 14:00~16:00
- 4/25(火) 第89回ゆんたく会 第3会議室 14:00~16:00
- 5/23(火) 第90回ゆんたく会 第3会議室 14:00~16:00

pickup!

自宅の生活を支える医療を
～地域ケア科のご紹介～

● [地域連携総合支援センター便り]
[「尊い命を救うため」救命処置委員会による普及活動]

pickup!

自宅の生活を支える医療を ～地域ケア科のご紹介～



ご自宅お庭での写真。訪問担当の医師、看護師の笑顔に囲まれて

わたしたち地域診療科では、当院の患者さんが「最後の時間を自宅で迎えたい」というご希望をうけての訪問診療をおこなっています。

この訪問診療という言葉を目にしたときに、みなさんはどういうイメージをお持ちになるでしょうか。かつてはよくおこなわれていた往診という言葉を連想される方もいらっしゃるかと思います。

昭和30年代までは医師が自宅でかけ診察をおこなうことは珍しいことではなく、ご自宅で最後の時間を過ごすこともよくみる風景であったようです。

その後わが国も医療保険制度が整備されてきて、それとならび医療が高度化するにつれ医院や病院に受診する機会が増えてきました。こうして医療を受けるための往診というスタイルは少なくなりました。

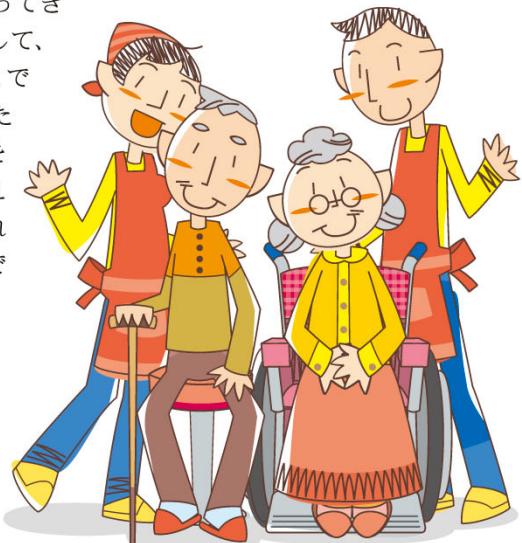
さて、日進月歩と言われる医療の世界ですが残念ながら不死の身体をヒトは得ることを未だできていません。お迎えがいつか来ることを避けることを現時点では、できません。



この中部病院でも、治癒が困難になったときなどにこれまでの病院中心の生活をご自宅での生活に切り替えたいとご希望される患者さんがいらっしゃいます。

わたしたち地域ケア科ではこのような患者さんをご家族と一緒にご自宅での生活を支える診療を行っています。訪問を専門にされている地域の看護師さんがとても頼りになります。ほかにもケアマネージャーさん、介護用品・入浴サービスの担当員さんなどのさまざまな方とチームとなり有意義な時間すごしていただくよう取り組んでおります。

この雑文を目にしてくださった皆さん、もしも食べられなくなったり動けなくなったりなどにいよいよ命の時間も少なくなってきたと仮定されたとして、そのときにはどこでどのように過ごしたいか、ということを一度ご家族と考えたりお話しをしてみてはいかがでしょう。



地域連携 総合支援センター 便り

5号

先日、当院主催の『第14回地域医療連携新春懇談会』がヒルトン沖縄北谷リゾートにて行われました。少し肌寒い日ではありました。87施設300名以上の方にご参加をいただき、とても華やかな新春の会となりました。

今年も昨年に引き続き院内の様々な部署から有志を集め、事務局を立ち上げ、開催に向けて何度も会議を持ちました。色々な視点から『おもてなし』をコンセプトにアイデアを出し合いましたが、特に今年は一つの試みとしてホワイエに各診療科紹介ポスターを掲示することとなりました。

従来の診療科案内は檀上で診療科長が紹介を行うというものでしたが、ポスターで紹介することで、診療科についてより知つていただけるチャンスを!と意気込みました。どうぞお見せください。

おそらく、ご参加いただいた皆様の中にはそのようなポスターがあつたのかと思いません。力が及ばず無念に思っています。

新春懇談会がヒルトン沖縄北谷リゾートにて行われました。少し肌寒い日ではありました。87施設300名以上の方にご参加をいただき、とても華やかな新春の会となりました。

今年も昨年に引き続き院内の様々な部署から有志を集め、事務局を立ち上げ、開催に向けて何度も会議を持ちました。色々な視点から『おもてなし』をコンセプトにアイデアを出し合いましたが、特に今年は一つの試みとしてホワイエに各診療科紹介ポスターを掲示することとなりました。



今年のクイズは沖縄の食事についてでした！
塩分の摂りすぎにはご注意を。



多くの皆様にご臨席いただきました！

が、既に我々はこの失敗をバネにどうやって皆様にご覧をいただくか?というアイデアを練つておりますので、来年もぜひ足をお運びいただければと思います。最後になりましたが、今年もたくさんの方にお越しいただきまして誠にありがとうございました。更により一層の連携を目指しますとともに、患者さんをはじめ地域の皆様のお役に立てる中部病院になれるよう努めて参ります。



各診療科紹介ポスターです。
このように掲示されておりました。
来年は是非、ゆっくりとご覧ください。



「尊い命を救うため」 救命処置委員会によるBLS普及活動

救命看護認定看護師 長田 民子

あいとした雰囲気で集まりますが、いざ講習会スタートとなるとどの顔もその表情は真剣です。心肺停止の傷病者が発生した場合、救助者が2分以内にBLSを実施すると救命率は90%といわれていますが、何もしなければ時間の経過と共に救命率は下がります。いかに素早く適切に対処できるかが尊い命を救う鍵となるのです。

このような救命処置委員会によるBLS普及活動も12年が経過しました。

患者さんとそのご家族が安心して療養できるよう、今後も継続して取り組んでいきたいと思います。



BLS講習の一風景

皆さんは"BLS"をご存知ですか？

"Basic Life Support"の頭文字をとって"BLS"と略し、一次救命処置のことです。呼吸や心臓が止まっている人を胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸、ときにAED(自動除細動器)を用いて救命することを言います。消防署や市町村などで実施するBLS講習を受講した方もいるのではないでしょうか。

当院では救命処置委員会が中心となり、全ての職員が院内で発生する心肺停止の患者に対応できるようBLSの講習会を開催しています。毎年、6月から12までの毎週火曜日17時から約1時間、リハビリ室にて講習会を実施しています。一回の講習でインストラクターを務める委員5~8人、受講生30~40人が参加します。今年度は37回の講習会で約800人の職員が受講を終えています。

講習会ではインストラクターと受講生5,6人がグループとなり、傷病者発見者と応援者に分かれ連携を取って救助に当たります。「あっ！人が倒れている。大丈夫ですか！？誰か来てください〜…」発見者の声がリハビリ室のあちこちに響き渡ります。和気あい

意外と高カロリーな「沖縄の行事食」にご注意を!!

健康 あるある

沖縄は年中行事が多い分、ご馳走もいっぱいですね。

お正月でおせちと雑煮を食べ、すぐに旧正月が来て、中身汁と昆布巻き、十六日祭と屋敷の御願では重箱料理を食べ、お彼岸では三枚肉、かまぼこ、ウマチー、清明祭でまた、ご馳走。トゥンジーでジューシーと刺身、ムーチーでカーサムーチー食べ厄払い。旧盆ではトートーメーにウートートーした後は、皆でクアチーを食べ、年越しは沖縄そばとビールで乾杯。それ以外にも生年祝いや法事、出産祝いや入学祝い、結婚式、模合や飲み会等、毎月、何かしら、美味しい料理を食べ、美味しいお酒で楽しむ沖縄の方は多いと思います。

では、ここでクイズです。
重箱料理から、ご自分のお皿に赤かまぼこ1枚、三枚肉1枚、魚てんぶら1個、揚げ豆腐1個、ゴボウの煮付け2本、こんにゃく2枚、結び昆布2個を取り、いなり寿し1個とのり巻き1個をいただきました。エネルギー量はどれ位だと思いますか？

沖縄の行事食は揚げ物が多く、高カロリーなので考えて食べましょう。また、沖縄はチャンプルー料理が多いので、野菜を沢山食べていると思っていましたが、意外や意外、全国と比較すると野菜の摂取量が少なく、野菜の摂取量は全国でワースト3です。野菜は積極的に摂るようにしましょうね。

県立中部病院 管理栄養士 金城 千賀子

(クイズ答え:810kcal)



研修医第一期生8人から
スタート(1967年)



記念事業実行委員と
作業部会員(2016年)

命と健康を守つて50年

上段の写真は1967年、50年前の研修医です。それから、約1300人程の医師が育成され、沖縄の医療を支えてまいりました。

この50年の節目の今年、11月11日に臨床研修事業の意義を再度確認しつつ新たな時代に向けての出発点とする記念事業を実施しました。

ます。中部病院に於ける研修の歴史は10月21日から11月3日まで、外来のギャラリー『群花』にてご紹介、あわせて記念事業のご案内をいたします。

ちゅうぶ Show

「ちゅうぶshow」では中部病院ならではの取り組みをこっそり紹介します。

病院歳時記

県立病院・リレー連載

編集担当 玉城三千代

花との出会い

花があると、色彩の鮮やかな香りによって心が癒され幸せな気分になるのではないかでしょうか。



当院では、来院されるみなさんに花に触れていたく空間をご提供しています。院内には四季の生け花が5か所設置されており(互助会提供)、3階周産期センターとICUフロアには、庭園があり散策でできるスペースになっています。

色とりどりの花を眺めていると、病で気分が減入つてしたり、仕事が忙しくても心穏やかとなり笑顔が自然と出ますよね。

今年1月、正面玄関前に花壇を設けました。これは花がお好きな本竹院長の発案です。小さなブルーのお花が少しずつ芽吹いています。存じでしようか。これら春に向かって花いつぱいで患者様を迎えることになります。花壇の手入れがお好きなボランティアの方も募集していますので、ぜひお声掛けください。

沖縄県立中部病院へのお問合せ

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281

TEL: 098-973-4111(代)

FAX:[代表]

098-973-2703

[地域連携室]

098-982-6568



沖縄県立中部病院

検索

ホームページ <http://www.hosp.pref.okinawa.jp/chubu/>