

ワーク・ライフ・バランス

看護部長 すみかわ みち
澄川 美智



この度、浜松赤十字病院の看護部に小型のカンゴザウルスがやってきました。カンゴザウルス ってなに??なに??

これは、日本看護協会がワーク・ライフ・バランス推進を応援する「繁栄」と「変革」のシンボルとして作成したものです。当院は、「看護職員のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ事業」に平成24年度から3年間取り組みました。そのご褒美として頂いたものがカンゴザウルスのぬいぐるみです。

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と仕事以外の諸活動がバランスのとれた状態にある」ことをいいます。ここで言う「仕事以外の活動」は、女性が多い職場ですので、育児や介護が注目されがちですが、必ずしもそれだけに留まりません。全ての職員の自己研鑽や趣味、地域での活動といった領域も含んでいます。病院の中で、先ず取り組んだことは、就業規則を職員に理解してもらうために説明会を開催しました。その結果、妊娠・出産・育児のための支援制度の活用が徐々に普及していき、育児短時間

制度を取得する職員は看護師だけではなく、多職種に拡大しています。

日本の人口は、徐々に減少にむかっており、小児化傾向の状況です。一人でも多くの国民が社会に貢献できることが重要になります。そしてその働き方は、ワーク・ライフ・バランス になることが望ましいわけですね。

社会全体で育し、元気な高齢者になって、人に迷惑を掛けない範囲内でやりがいを持って働きつづけることができたら これもHappyな人生 ですよ!!



やさしい 疾患手帳

褥瘡(床ずれ)とは?

形成外科医師 せのお あゆみ
瀬野尾 歩



Profile プロフィール

- 所属…形成外科
- 専門分野…形成外科一般
- 趣味…油絵 ●好きな食べ物…パスタ

【褥瘡(床ずれ)とは?】
皮膚や皮下の組織が自分の体の重さで圧迫され、局所の血流が遮断されることによりその部位の組織が壊死に陥り、皮膚潰瘍を生じたものです。寝たきりの人、麻痺があって自分で体の向きを変えられない人などの骨突出部に起こりやすいです。

【原因】
仰向けで長時間過ごすことにより、仙骨部、踵骨部、後頭部、肩甲部など骨突出部に加重が集中することで発症します。

【症状】
初期には赤みや水疱ができます。この時点では浅い褥瘡ですが、症状が進むと炎症が真皮や皮下組織、やがて筋肉、骨に及びます。皮膚は黒く壊死したように見えます。体力が衰えている場合には褥瘡から感染症を引き起こし、命に関わることもありえます。

【治療】
赤みや水疱程度の浅い褥瘡のうちに医師に相談して

ください。初期ならば圧迫を取り除き、創部を清潔に保ち、外用薬を使用することで治療可能です。深い褥瘡になると外用薬に加え、壊死部分を外科的に切除します。

【予防法】
褥瘡は発症させないことが重要です。
・体の向きを2~3時間ごとに変えて局所の血流を遮断しないようにする。
・圧迫されづらいマットを使用する。
・皮膚を清潔に保つよう、おむつなどはこまめに交換する。
・栄養をしっかりとり、早めに医師、看護師にご相談ください。



赤十字を身近に感じていただくために「世界赤十字デーキャンペーン」

5月17日(日)、イオンモール浜松志都呂にて、「世界赤十字デーキャンペーン」を開催しました。

静岡県赤十字血液センター浜松事業所、引佐赤十字病院、当院の3施設が合同で子どもナース服・子ども救護服を着ての記念撮影、保健師による健康相談、指導員によるAED講習、アーティスト(歌手・ダンサー)によるミニライブ&献血プチセミナー、救急車や救護物品の展示



子ども救護服を着ての記念撮影



AED講習の様子

などを行いました。

健康相談では、保健師が来場者に健康に関するアドバイスをさせていただきました。また、AED講習では、赤十字救急法指導員資格を持つ職員が、AEDの使い方を指導。小さなお子さんが、お父さんお母さんと一緒に心臓マッサージを体験してくれました。今日の思い出が将来赤十字への興味につながってくれることを期待します。

車両展示も、多くの方に興味を持っていただき、我々職員に負けにくいくらい機材に詳しい少年がいて、大変驚かされました。

※赤十字の創始者アンリー・デュナンの生誕日5月8日を「世界赤十字デー」とし、また、日本赤十字社の設立が5月1日であることから、5月を「赤十字月間」として、毎年全国各地で様々な赤十字に関するイベントが開催されています。

7病院の連携が重要 ~浜松市北部の救護病院が災害時の対応を検討~

昨年9月の御嶽山噴火、本年5月29日の口永良部島の新岳の噴火というように、近年自然災害が頻繁に発生しています。

静岡県は、以前から東海地震の発生が指摘されており、私たちは日常的に地震への関心を強く持っています。

5月20日に当院で開催した「第1回浜松市北部災害救護病院連絡会」では、発生が危惧されている大地震を念頭に、地震発生時の浜松市北部地域の救護病院の対応について話し合いを行いました。

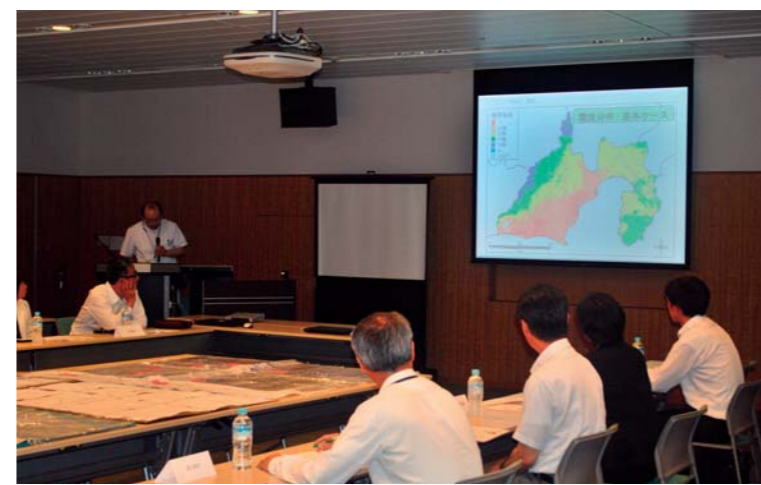
北部地域には7つの救護病院がありますが、災害時には各病院で円滑な活動を行うことが求められます。今回の連絡会では、発災直後の初動期の動きを確認し、問題点や課題などの抽出を行いました。

各病院が地震発生時の初動体制を説明し、発災時の医療救護体制では、限られた医療資源(スタッフ、医薬品等)で、助かる可能性のある傷病者を救命するための、トリアージが重要になるということを確認し合いました。また、防災無線、衛星電話といった情報ツールの確保も、

SOSの発信や病院間の情報共有に必要であるということを再認識しました。

各病院が災害時の体制を強化し、救護病院の機能を発揮することは、犠牲者を減らすことにつながります。

今後も定期的に連絡会を開催し、浜松市北部地域の災害救護の水準を上げていきたいと思います。



第1回浜松市北部災害救護病院連絡会の様子

“夏野菜”を食べて、夏バテ知らずの食生活を!

★夏の暑さ・冷たい飲み物をがぶ飲み→食欲が落ちる・胃腸が弱まる→十分な栄養が取れない
← 疲労が溜まる・だるい →

こんな悪循環により、自律神経が乱れ体調不良になりやすい、これが「夏バテ」です。暑さに負けない体をつくるために、食べ方や食材の選び方、味付けを工夫してみましょう!



夏バテ防止のコツ

- 1. 一日3食、きっちり食べよう!**
特に涼しい朝の間は食欲もでてきやすいですよ。朝食を食べる習慣をつけましょう。
- 2. たんぱく質を摂ろう!**
体力・免疫力維持のために良質たんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品を毎食1品取り入れましょう。
- 3. ビタミン、ミネラルを摂ろう!**
疲労回復に必要な「ビタミンB1」、抵抗力を高める「ビタミンC」を積極的にとるようにしましょう。
- 4. 味付けを工夫しよう!**
酸味を利かせるとさっぱりして食欲がでます。香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。

夏バテに効果抜群の食材

- * ビタミンB1補給におすすめ … 豚肉、うなぎ、大豆、玄米
- * ビタミンC補給におすすめ … トマト、南瓜、ゴーヤ、ピーマン
- * 体を冷やし、水分補給と利尿効果が得られる … トマト、きゅうり、なす、枝豆、スイカ
- * 疲れた胃を保護し、消化吸収を助ける … オクラ、モロヘイヤ、長芋など(ねばねば成分)

夏野菜を使った簡単レシピ ~夏野菜のごまソース~

材料 4人分

- なす …… 2個(180g)
- トマト …… 1個(150g)
- オクラ …… 2個(20g)
- みょうが …… 少々
- 青じそ …… 少々
- 【ごまソース】※お好みでおろしショウガ、にんにく 各小さじ1/2
- すりごま(白) …… 大さじ山盛り3
- 醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 なすはヘタを除いてたて半分にきり、3分ほど水にさらし水気を切る。
- 2 耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)に4~5分間かける。そのまま少し蒸らして長さを半分にし、好みの薄さに切る。
- 3 トマトは好みの大きさにカットする。
- 4 オクラはさつと塩茹でする。
- 5 ①②③は冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 みょうが、青じそは千切り。
- 7 ごまソースを作る。全ての材料を加えて泡立器で混ぜる。(まんべんなく合わりムラがなくなります)
- 8 冷やしておいた野菜を器に盛り、適量のごまソースを上からかけ、最後にみょうがと青じそをトッピング。

※ごまソースは作りやすい分量で表示してあります。盛り付け時にお好みで分量を調整してお召上がりください。
※ごまソースは冷やし中華やパンパンジー、そうめんなど色んな料理に使える優れものです。
※野菜は焼きピーマン、蒸南瓜、きゅうり、枝豆、塩茹ゴーヤ、とうもろこしなどでもおいしく出来ます。



EVENT 情報

いずれのイベントも入場無料です

♪ サマーコンサート

本年も毎年恒例の浜松医科大学管弦楽団によるサマーコンサートを開催します。患者さん、地域の方々のご来場をお待ちしております。鑑賞無料です。



- ◆ 日 時 / 7月4日(土) 14時00分開演
- ◆ 場 所 / 浜松赤十字病院 1階 玄関ホール
- ◆ 出 演 / 浜松医科大学管弦楽団

納涼祭

地域のみなさんと病院の交流を深めるために納涼祭を開催します。「大抽選会」も予定しております。是非、お立ち寄りください。



- ◆ 日 時 / 8月7日(金) 17時30分~ ※雨天中止
 - ◆ 場 所 / 浜松赤十字病院 フロントガーデン(病院建物東側)
- なお、本年は、職員による調理品の提供は行いません。