

ゆりの花たより

2024
vol.67

茨城県救急医療功労者表彰を受賞してのご挨拶 ……	2	第26回日本骨粗鬆症学会に参加してきました! ……	3
手術室・勉強会の一コマ ……	2	第39回 栄養管理室のフレッシュコラム ……	4
骨粗鬆症Week【10月21日～25日】を開催いたしました! ……	3	第53回 リハビリ元気通信 ……	4



第26回日本骨粗鬆症学会に参加した
総合守谷第一病院OLSチーム



茨城県救急医療功労者表彰を受賞した
看護部長 大和田 千恵子(左)
診療技術部長 篠崎 一也(右)



茨城県救急医療功労者表彰を受賞して



看護部長 大和田 千恵子

この度は、茨城県知事より賞をいただくという、大変貴重な機会となりました。

現場で勤務するスタッフ達の労の賜物でありますとともに、看護部としても今後への期待も含まれているものと、身の引き締まる思いであります。

当院の救急応需も年々増加傾向にあるなか、労働人口の減少に伴い、医療従事者も医療資源も限られていくことが想定されます。また国内では未曾有の災害が起きていることから、ますます救急医療への期待が高まっていると思います。地域の方々や患者様に安心していただけるような体制を整えることは、当院にも求められている使命と受け止め、これからも精進してまいります。

診療技術部長 篠崎 一也

この度は、茨城県救急医療者功労者表彰を頂き、誠に嬉しく思っています。私は臨床検査技師として当院に勤務してから今年で29年を迎えました。その間、当院の24時間365日体制における臨床検査に携わってきたことが評価されたのだと思います。ですが、この賞は私1人の力では決してありません。日々チームとして頑張っている皆さまのお力があっての事と、心よりお礼申し上げます。今後も救急医療の充実に向けた検査体制の構築に努めていきます。このような機会を与您いただきまして誠にありがとうございました。



商工会祭り



毎年9月に行われる守谷市商工会の一大イベント、第38回「守谷市商工会まつり～きらめき守谷夢彩都フェスタ～」において、今年も当院は、救護班として参加いたしました。当日は、大きなケガをする方もいらっしゃらず、皆様楽しまれているようでした。また、救護班ブースの隣では、当院のPRもかねて、骨密度の測定を実施しており、こちらには多くの方がいらっしゃり、大変にぎわっておりました。



手術室・勉強会の一コマ



手術室看護師長 草間 由起子

手術をするということは、病気やケガの治療で体にメスを入れることです。整形外科の手術では、骨を削ったり、骨に金属を入れたり骨と骨をくっつけたりします。このようなことを想像すると、恐いと思ってしまうよね。そこで手術室看護師は、医師がどのような手術をしているのかどのようなことに注意しているのかを知るため、ブタの脊椎を使って勉強会をしました。実際に骨を削ったり、ドリルを打つことはとても大変で、こんなことしてるのだと勉強になりました。患者様、ご家族様にとって手術は様々な不安が増強する場所であると思います。それらを少しでも減らし、安全、安心な手術室での時間を過ごせるよう、わたしたちは日々学習しております。



スタッフ4チームに分かれ、先生から指導を受けています。皆、慣れないことで悪戦苦闘



手前にあるキカイを使ってブタの骨(背骨)を削っています。ブタさん、ありがとう



模型の骨を削っています

地域医療連携マップをリニューアルしました。

正面玄関、内科
持つことが推奨

骨粗鬆症Week【10月21日~25日】を開催いたしました!

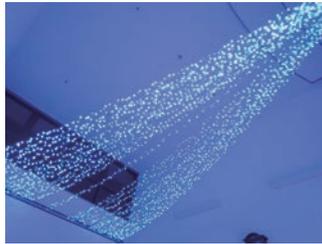
総合守谷第一病院OLSチーム

毎年10月20日は世界骨粗鬆症デーです。世界各地ではこの日をきっかけに様々なイベントが開催されています。

当院では2021年4月より多職種(医師・薬剤師・看護師・リハビリ・栄養士・放射線技師・臨床検査技師・連携室など)がチームを組み、骨粗鬆症患者さんへ支援を行ってきました。

今回取り組みの一環として【10月21日~25日に骨粗鬆症Week】を開催致しました。特に好評だったのは簡易骨密度検査でした。多くの方から申し込みを頂きスタッフも緊張の中頑張ってお応じていました。

また骨粗鬆症のシンボルカラーであるブルーで彩られたイルミネーションは、正面玄関入り口を幻想的な雰囲気にしました。このような取り組みをきっかけに、1人でも多くの方が健康に過ごせるように活動して参ります。(シンボルカラー:ブルーは骨粗鬆症や糖尿病、オレンジは認知症、ピンクは乳がんなど)



第26回日本骨粗鬆症学会に参加してきました!

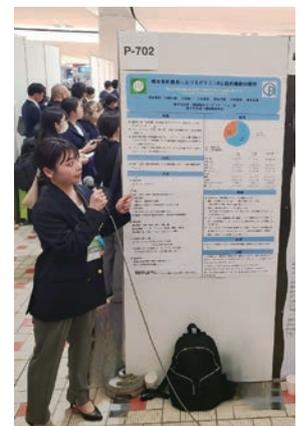
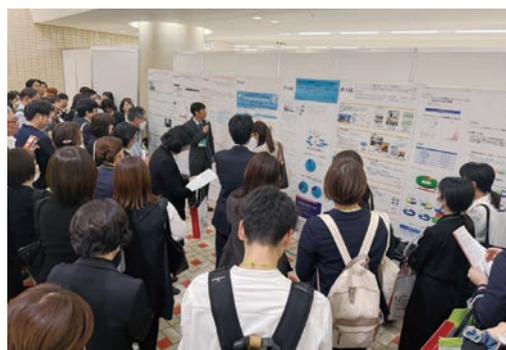
総合守谷第一病院OLSチーム

今年は石川県金沢市にて10月11日~13日の日程で学会が開催されました。当学会は1万人を超える会員数で今回は5400人が参加されました。当院からは15名が参加し、ポスター発表においては医師のみならずリハ科・看護部・薬剤科・栄養科・法人事務など幅広い職種から12演題が採択されました。演題数全国1位(当院調べ)

若いスタッフも多く緊張の連続でしたが、しっかりと発表を行い病院の存在感を示すことが出来たと考えます。また連日、金沢の地元料理も十分に堪能させて頂き、学びだけでなく楽しい思い出作りも出来ました。

現在、当院では骨粗鬆症治療に対してチームで取り組んでおりますが、益々活動の幅を広げられそうな想いを抱いて帰途につきました。

※(OLS: ^{こつしょうしょう}骨粗鬆症リエゾンサービスの略)



高血圧は肥満が大きく関わっていることをご存じですか。

もちろん食べ過ぎた分、塩分を多く摂ってしまうというのがありますが、理由は他にもあります。

体に蓄積された脂肪からは、塩分を体の外に出さないホルモンが多く出てきてしまいます。そのホルモンが多く出てくる結果、体の中に塩分をどんどん溜め込んでしまい高血圧に繋がってしまいます。



では、肥満と高血圧の関係が分かった所で、次に自分に合った体重(適正体重)について一緒に考えていきましょう。

適正体重とは、脂質異常症・高血圧・糖尿病などの病気が最も発症しにくい体重とされています。

適正体重は計算で求めることができます。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば身長165cmの人の適正体重は以下のように計算することができます。

$$1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 = 59.8 \approx 60\text{kg}$$

つまりこの方は、60kgが一番病気を発症しにくい体重ということになります。



自分のことを知ることは、高血圧改善の第一歩です。

自分の適正体重を知り、その体重を目標・維持することが大切です。

この先、忘年会や年末年始など普段より食事が多くなる季節になってきます。自分の適正体重をよく理解し、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

リハビリ元氣通信 第53回 いろいろな杖の仲間

前回のリハビリ元氣通信ではT字杖について紹介しましたが、今回はその他の杖を紹介したいと思います。

① 松葉杖

今回紹介する杖の中で一番目にしたことが多いのではないのでしょうか。

片足を着くことができない時や、下肢に体重をあまり掛けられない場合に使用します。



③ サイドケイン(サイドウォーカー)

4点杖よりもさらに支持面が広がっているため、しっかりと体重を掛けることができます。また低い位置に持ち手があるため、立ち上がる際の補助にもなります。ただし重量もあるため長距離の歩行には向いていません。



② 四点杖

T字杖に似ていますが足が4本あり支持面が広いので、より体重を掛け安定して歩くことができます。しかし支持面が広いので、平坦な場所でのみ使用できません。



④ ロフトランド杖

腕を通すカフが付いていてそこでも体重を支えられるので、腕の力や握力が弱い方でも使用することができます。



このほかにも様々な歩行補助具があります。リハビリの際には医師の指示のもと、理学療法士が患者様の状態に合わせて杖や補助具を選定し・調整を行っています。

また、安全に歩行ができるよう練習や指導も行っています。

第54回もお楽しみに!