

# 互の心の 風だり

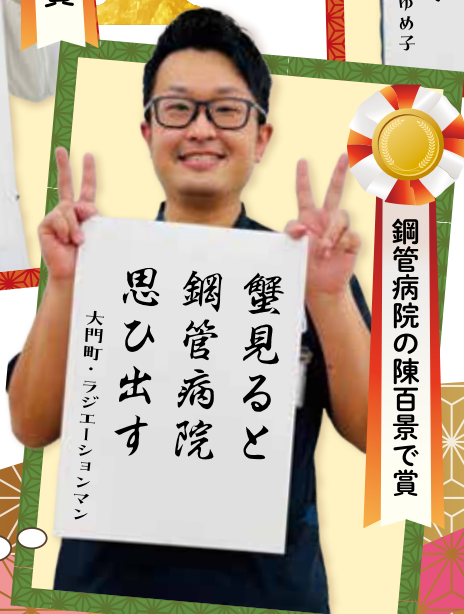
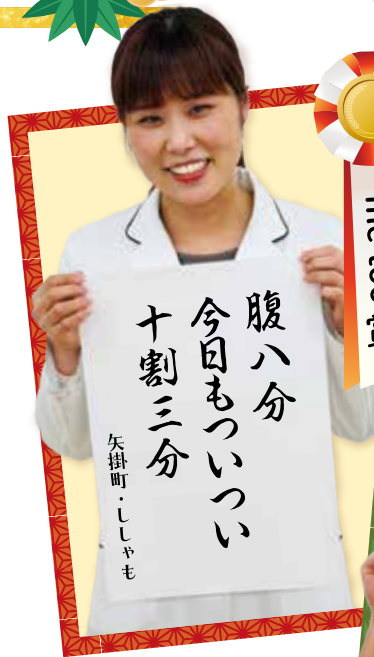
2025年も  
よろしくお願  
いいたします！

<https://www.nkfh.or.jp>



第82号で募集の「健康・病気・病院」川柳

## 入選作品発表！



受賞川柳を  
編集委員がお披露目  
いたします♡



ボク？





謹んで

新年のお慶びを

申し上げます

理事長・病院長 浜田 史洋



当院は、これまで地域に根差した医療機関として、「誠意と思いやりを持ち、最幸の医療・を提供する」という理念のもと、地域医療の充実に努めてまいりました。今年もその理念を基盤に、地域における役割を果たし続けていく所存です。

当院の急性期医療については、特に整形外科や消化器内科の分野で高い評価をいただいております。引き続き高い専門性と技術を活かしながら、地域医療の発展に貢献してまいります。また、救急患者や増加傾向にある高齢患者、慢性病患者の受け入れを積極的に行い、「治し、支える医療」の提供に努めてまいります。在宅生活支援や療養施設への移行支援については、昨年8月に開設した「丘の上訪問看護ステーション」を基盤として、福山東部および笠岡地区において増加するニーズに柔軟に対応できるように、体制整備を一層進めてまいります。

本年も職員一同、地域に寄り添いながら、時代の変化に応じた医療を提供し、皆さまの健康と生活を支える病院として努力を重ねてまいります。

皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

## 病院理念

私たちは誠意と思いやりを持ち、'最幸の医療'を提供します。

## 基本方針

- 1 患者中心で安全最優先の医療を実践します。
- 2 医療の質の絶え間ない向上と  
人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 3 地域から信頼され、職員が誇りを持ち、  
幸せに働ける病院を目指します。
- 4 地域とともに支え合い、高め合う医療連携を図ります。
- 5 働く人々、地域に暮らす人々の健康増進に貢献します。

- P1 病院からのお知らせ・理念と基本方針
- P2-3 外来診療表
- P4 薬の豆知識
- P5-6 Q&A「免疫力を高める5つのポイント」
- P7 乳腺外科だより
- P8 ナースこんにちは
- P9-10 健康ノート「ロコモティブシンドローム」
- P11 病院を「陰」で支えるすごい人
- P12 私、これにはまっています
- P13 看護部紹介
- P14 行事報告・読者コーナー
- P15 クイズ・編集後記



# 日本鋼管福山病院 外来診療表

(2025年1月6日現在)



診療受付時間 午前 8:30～11:30 (※初診受付 整形外科 10:30 まで  
眼科 木曜は10:30まで)  
午後 13:00～15:00 (※歯科 16:30 まで)

総合案内 084-945-3106  
予約専用 084-945-4198

※**専門外来(予約制)**は専門外来ごとに受付時間が異なりますので、円滑に受診していただくため、前日までの電話予約をお願いします。

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	奥野 日野 吉田(敬) 岡崎(恭)	木山 石木	持田 奥野 寺崎 石木	石木	奥野 日野	吉田(敬)	奥野 石木 小池	持田 小池 13:30～15:00	持田 木山 石木	寺崎 小池 13:30～15:00
消化器内科	武 寺崎 持田 加藤(諒)	—	武 木山 日野 塚本(哲)	—	武 石木 寺崎 持田	—	武 木山 神原 水島	—	武 日野 小池 青山	—
糖尿病内科	—	—	箱田 箱田 13:30～15:00 糖尿病 特定看護師 岡崎(眞)	箱田 箱田 13:30～14:45 糖尿病 特定看護師 岡崎(眞)	—	—	箱田 糖尿病 特定看護師 岡崎(眞)	—	箱田 糖尿病 特定看護師 岡崎(眞)	—
腎臓内科	—	—	—	—	—	—	和田	—	—	—

※最新情報はホームページをご参照ください。(ホームページ [www.nkfh.or.jp](http://www.nkfh.or.jp))

※各診療日の担当医師は学会出張や異動などにより、変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。





# 日本鋼管福山病院 外来診療表

(2025年1月6日現在)

診療受付時間 午前 8:30～11:30 (※初診受付 整形外科 10:30 まで  
眼科 木曜は10:30まで)  
午後 13:00～15:00 (※歯科 16:30 まで)

総合案内 084-945-3106  
予約専用 084-945-4198

※**専門外来(予約制)**は専門外来ごとに受付時間が異なりますので、円滑に受診していただくため、前日までの電話予約をお願いします。

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
外科	浜田 9:00～11:00 塚本(暫)	—	森木 神原	—	神原	—	渡邊	—	森木	—
乳腺外科	藤井	藤井	藤井	藤井	藤井	—	藤井	藤井	藤井	藤井
整形外科	内田 神村 金子 井谷 	予約再診 担当医 スポーツ整形 高原 13:30～16:00	宇津 井谷 塚原	予約再診 担当医 加藤(久) 12:00～15:00 スポーツ整形 (肩肘) 加藤(久) 12:00～15:00 16:00～18:00	神村 加藤(久) 金子	予約再診 担当医 リウマチ 高原 13:30～15:00	内田 宇津 塚原	予約再診 担当医	井谷 金子	予約再診 担当医
泌尿器科	荒木	荒木	—	—	—	—	渡部	渡部	—	—
眼科	塚本 9:00～11:00	—	塚本	—	塚本 9:00～11:00	—	塚本 9:00～11:00	—	塚本	—
皮膚科	—	—	担当医	—	—	—	—	—	担当医	—
歯科	永原 10:30～	永原	永原 10:30～	永原	永原 10:30～	永原	永原 10:30～	永原	永原 10:30～	永原
人間ドック	月曜日～金曜日(午前中) 完全予約制ですので、事前にお問い合わせ・ご予約をお願いいたします。									



※最新情報はホームページをご参照ください。(ホームページ [www.nkfh.or.jp](http://www.nkfh.or.jp))

※各診療日の担当医師は学会出張や異動などにより、変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。





## 長期収載品の選定療養について



薬剤科  
美藤花奈

2024年10月1日より、長期収載品の処方や調剤について、選定療養の仕組みが導入されました。「長期収載品」とは、同じ成分の後発医薬品（ジェネリック医薬品）が発売されている先発医薬品のことです。また、「選定療養」は、患者さまが特別な医療サービスを希望し、その費用の一部を自己負担する制度です。例えば、個室利用の差額ベッド代や、紹介状なしで大病院を初診で受診した際の費用などが該当します。

今回の長期収載品に関する選定療養は、「2024年10月以降に患者さまが長期収載品を希望する場合は、先発医薬品と薬価が最も高い後発医薬品との差額の4分の1は保険適応外となり、自費が発生する」というものです。つまり、「患者さまの希望で先発医薬品を選択された場合、追加費用（選定療養の負担金）が発生する」ということです。（下図参照）ただし、次のような場合は選定療養の対象外です。

① 品を処方する必要がある場合

② 患者さまが後発医薬品を使用された場合に、副作用やほかの薬との飲み合わせによる相互作用が生じたり、先発医薬品との間で治療効果に違いが出るなど、安全性の観点から先発医薬品を処方する必要がある場合  
③ 各学会などが作成しているガイドラインにおいて、先発医薬品を使用している患者さまについては後発医薬品へ切り替えないことを推奨しているような場合

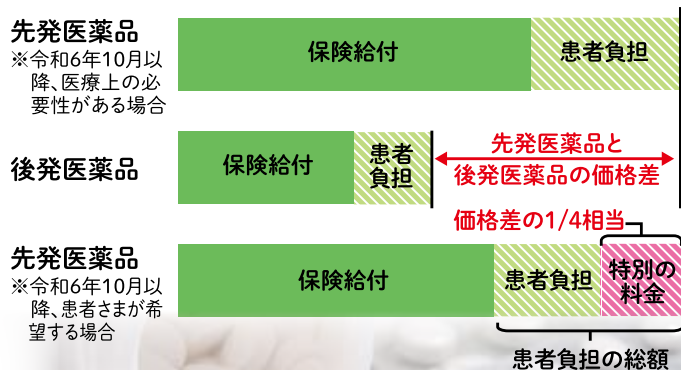
④ 剤形上の違いにより、後発医薬品の調剤が難しく、先発医薬品を処方する必要がある場合

以上4つのいずれかに該当すると医師などが判断する場合、これまでどおり保険給付の対象として先発医薬品の処方を受けることが可能です。その際、今回の「特別の料金」は発生しません。

医療保険財政の負担を軽減し、将来にわたって国民皆保険を守るため、国では後発医薬品への切り替えを推進しています。今回の制度の目的は、特別な料金を負担していただくことではなく、多くの方に後発医薬品の

利用を検討いただくことです。後発医薬品を利用することで、処方時の経済的負担を軽減できる可能性があります。また、この制度は医療機関や薬局の収入を増やすものではなく、保険給付の削減を通じて医療保険財政の改善を図ることを目的としています。この趣旨をご理解いただき、皆さまのご協力をお願いいたします。

患者さま負担額の例



（出典：厚生労働省ホームページ）

# Q & A

## 免疫力を高める5つのポイント

栄養管理科  
健康管理科

免疫とは、体内に侵入するウイルスや細菌から体を守る仕組みのことで、腸内環境や食事、睡眠、運動、ストレスなどの生活習慣に影響を受けます。それぞれが体どのように関係し、免疫力を高めるためにどのような工夫ができるのかをご説明します。

### Q1. 腸内環境が免疫力に影響するって本当？

A. 人間の免疫細胞の約7割は腸の粘膜に集結していることが明らかになっていきます。そのため、腸内環境を整えることが重要です。最近注目されているのが、短鎖脂肪酸という成分です。短鎖脂肪酸は、腸内の悪玉菌の繁殖を抑え、腸の粘膜を丈夫にし、免疫細胞を活性化する働きがあります。この成分は、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖を分解する過程で作られま

種類の腸内細菌をバランスよく整えることで免疫力を向上させることができます。

(管理栄養士 近藤寿々)



### Q2. 腸内環境を整える食事のポイントとは？

A. 短鎖脂肪酸を作り出すために、腸内細菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖の摂取が大切です。食物繊維は、野菜類・海藻類・きのこ類・いも類・豆類に豊富に含まれており、オリゴ糖は、野菜類・豆類・バナナなどに多く含まれています。また、発酵食品（ヨーグルト・納豆・味噌・キムチなど）は、腸に良い菌を供給し、免疫細胞を活性化させます。さらに、肉類や魚類・豆類・卵類に豊富に含まれるたんぱく質は、私たちの体を作るもととなり、

免疫細胞の主成分になります。ビタミンが豊富な緑黄色野菜や果物は、抗酸化作用を持ち、皮膚や粘膜を強くして細菌やウイルスから身を守ることに役立ちます。これらの食品をバランスよく食事に取り入れることが、腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。腸の世界もダイバーシティ（多様性）が大切なのです。

(管理栄養士 近藤寿々)



### Q3. 免疫力をもっと高める睡眠のコツは？

A. 睡眠には、日中に疲れた脳や身体を休め、疲労を回復させる働きがあり、心身のリフレッシュに重要な役割を果たします。また、睡眠中は細菌やウイルスに対する免疫力が活性化されるため、「良い睡眠」は心身の健康や免疫力向上に欠かせません。良い睡眠とは、

十分な睡眠時間と質の高い深い眠りが確保されることです。

まず、朝の太陽光を浴びて体内時計を整え、次の睡眠へのリズムを作りましょう。そして、眠りの深いノンレム睡眠にスムーズに入るために、就寝前の食事やカフェイン、アルコールの摂取を控えましょう。さらに、ぬるめのお風呂や適切な室温でリラックスを心がけ、ベッドに入る前にスマートフォンを切ることが大切です。良い睡眠で健康な毎日を支える基盤をつくりましょう。

※厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、成人の適正な睡眠時間を6時間以上とし、生活習慣や睡眠環境を見直すことを推奨しています。

(保健師 赤松倫江)

#### Q4. 運動することで免疫力はどう変わるの？

A. 軽い運動（ウォーキングや筋トレなど）は、免疫力低下の予防に効果があります。運動により筋肉が動くことで体温が上がり、血行が良くなって全身に酸素や栄養が行き届くようになります。また、筋肉に血液が送り込まれることで基礎代謝がアップします。さらに、

体温の上昇により血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化され、免疫力が高まるといわれています。

おすすめの運動はウォーキングや筋トレなど、じんわり汗をかく程度の軽い運動です。ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動を組み合わせると、筋肉が増強され血流が良くなり、筋肉が増強され血流が良くなり、ウォーキングでは徐々に体温が上がり免疫力が向上します。1日60分程度（約8千歩）がおすすめです。

次にスクワットなどの下半身の筋トレを取り入れましょう。下半身には大きな筋肉があり、この筋肉を使うことで全身の血流が促進されます。10〜20回を数セット繰り返すと効果的です。

(保健師 西坂春音)



#### Q5. ストレスはなんで免疫力に悪影響を及ぼすの？

A. ストレスで免疫力が低下する原因には、自律神経のバランスの乱れが大きく影響しています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つのバランスが保たれることによって免疫機能が正常に働きます。ところが強いストレスを受け続けると、交感神経の働きが過剰になり、自律神経のバランスが乱れます。その結果、免疫力を低下させ、インフルエンザウイルスや風邪などの感染症にかかりやすくなります。

効果的なストレス解消法の一つとして、「身体を温めること」がおすすめです。副交感神経が優位に働くことで自律神経が整い、身体全体の血行促進や腸の働きが活発になり、免疫力アップにつながります。39℃〜40℃のお湯に15分程度つかることでリラックス効果が得られ、ストレスの軽減にも役立ちます。食べ物では、生姜やいも類が身体を温める作用があるといわれています。これからの寒い季節に、ぜひお試しください。

(保健師 広川穂波)



# 男性の乳腺疾患について

乳腺外科部長 藤井清香

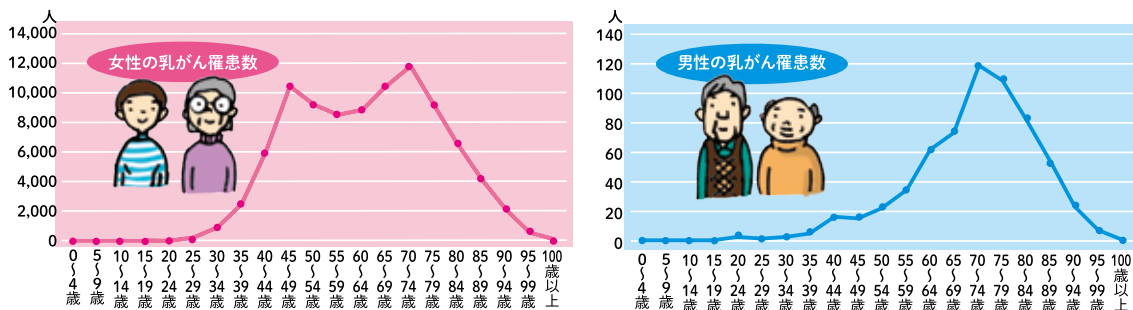
男性で「乳房にしこりがある」という症状で受診される人の多くは「女性化乳房症」といわれています。これは、男性の乳房が片側もしくは両側で女性の乳房のように膨らむ症状のことで、痛みを伴うことがあります。あらゆる年齢で起きますが、思春期と高齢期に多くなっています。原因は、思春期では成長過程におけるエストロゲンの過剰によるものが多く、思春期以降は、肝硬変・慢性腎不全・甲状腺機能亢進症による女性ホルモン<sup>①</sup>の代謝異常、抗潰瘍剤・心臓血管薬・向精神薬・抗アンドロゲン薬などの薬剤の影響が挙げられます。また、原因がわからないこともあります。基本的には自然消退することが多いため、経過観察が基本となります。

しかし、男性も乳がんになることがあります。男性乳がんは日本では年間約700人程度が罹患しています。男性の罹患率は女性とはパターンが異なり、年齢と共に上昇し、70代がピークとなっています。症状の多くは、痛みのない

しこりです。女性化乳房症は男性乳がんのリスク因子とはいえないとされています。男性乳がんは女性の乳がんと同じように手術可能であれば手術を行い、薬物療法も女性の治療法に準じて行われます。男性乳がんの予後は女性の乳がんと比べて大きな差はないとの報告がある一方で、予後不良の傾向があるともいわれています。しこりに気づいてから受診するまでの期間が長く診断時に進行していることが多いこと、内服薬を途中で中断することが女性と比べると多いことなどがその原因ではないかと考えられています。また最近では、男性の乳がんは生殖細胞系列の異常が多くみられるとされ、BRCA2<sup>②</sup>の病的バリエーションとの関連が示されています。

女性化乳房症か男性乳がんかは超音波検査で、ある程度診断がつかれます。男性だと乳腺外科を受診することに抵抗感があるかもしれませんが、しこりを感じた場合はぜひ受診してください。

図：乳がんの罹患数(2020年)



女性では2つのピークがあり、男性では70代に1つのピークが見られます。  
(がん情報サービス「全国がん登録罹患データ」より作成)







手軽な方法で香りが誘うリラックス空間を：

## 心と体を癒すアロマセラピーのすすめ

西4病棟 岡美智子

私のストレス解消法はアロマセラピーです。アロマセラピーとは、植物の精油を使って心身の健康や美容に役立てる自然療法です。アロマセラピーの歴史は古く、特にヨーロッパでは薬として扱われてきました。

私がアロマセラピーを始めたきっかけは、10年前にエステなどで勧められたバーベナという香りが、心をとて落ち着かせてくれると感じたからです。お勤めのアロマオイルは以下の通りです。

- リラックスしたいときには、森林浴を思わせるバーベナ、ローズウッド、ゼラニウム
- リフレッシュして元気を出したときには、オレンジやシトラス系
- 風邪などで殺菌効果が欲しいときには、ラベンダー、ユーカリ、ティートリー

その時々々の状態に応じて、自分の好みの香りを楽しんでいます。

また、ナースが行うアロマセラピーが話題になり、私も知識を深めたいと思い、アロマセラピー検定1級を取得しました。資格取得の一環で解剖生理学の知識が必要となり、学び直しました。

西4病棟は回復期リハビリ病棟という役割を担っており、自宅や施設などへ退院される患者さまが療養されています。学び直した解剖生理学の知識を、退院に向けてリハビリを行う患者さまへの看護に役立てていきたいと思っています。

ここで、誰でもアロマセラピーを楽しめる方法をご紹介します。私はアロマセラピー専用の道具を持っていますが、家にある物でも代用できます。まず、マグカップ（アロマ専用にしてください）にお湯を注ぎ、アロマオイルを2〜3滴垂らしてみてください。するとカップから良い香りが広がり、一日の疲れが和らぎます。ぜひ、みなさんも試してみてくださいね。



アロマセラピーの道具



アロマセラピー検定認定証



## ロコモティブシンドローム

産業医  
健康管理科主任医師  
整形外科主任医師

宇津朋生うづ ともひさ

### ロコモティブ シンドロームとは？

ロコモティブシンドローム(略称・ロコモ)は、最近よく耳にする言葉になってきました。「運動器の老化」と言い換えることもできるこの健康問題は、私たちの日常生活に大きな影響を与えます。ロコモとは、骨や筋肉、関節などの「動く仕組み」が衰えて、将来的に介護が必要になるリスクが高まった状態のことです。年齢とともに、体の動きが鈍くなり、日常生活に支障をきたすようになることを指します。日本整形外科学会が提唱したこの概念は、高齢者の健康と生活の質を守るための重要な指標となっています。

具体的には、下記のような症状や兆候に注意が必要です。

● 階段の昇降が以前より辛くなった

● 家の掃除や買い物が大変になってきた

● 立ち上がるときに膝や腰に痛みを感じる

● 歩くスピードが遅くなった

● バランスを崩しやすくなった

● 長時間の立位や歩行が困難になってきた



### 予防方法は？

予防は比較的簡単です。毎日の生活の中で少しずつ意識することが大切です。軽い運動を習慣にすることや、バランスの取れた食事を心がけることが基本です。筋肉を使う意識的な動きや体重管理を意識し、ストレッチや適度な筋力トレーニングを

取り入れることで、健康を維持しやすくなります。

また、特におすすめの運動は、スクワットやウォーキング、軽いジムトレーニングです。自宅でもできる簡単な運動から始めるのがおすすめです。例えば、テレビを見ながらできる軽いストレッチや、買い物の際は少し遠回りをして歩く距離を増やすなど、日常生活の中で工夫して身体を動かしましょう。

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。「ロコモ度テスト」などを活用し、自分の運動器の状態をチェックすることをおすすめします。定期的な健康診断や、気になる症状があれば早めに整形外科や専門医に相談しましょう。



## ロコモ度テスト

### 立ち上がり テストの方法



**両脚テスト**…40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

できない → **ロコモ度2**



**片脚テスト**…40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにします。そして、左右どちらかの脚を上げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

できない → **ロコモ度1**

### 2ステップ テストの方法 と評価方法

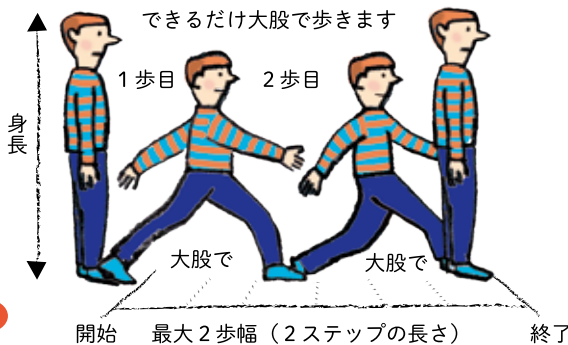
$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

1.1未満

**ロコモ度2**

1.3未満

**ロコモ度1**



歩幅を調べるテストです。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

- ① スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- ② できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合は失敗とします)
- ③ 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- ④ 2回行い、良かったほうの記録を採用します。
- ⑤ 上の計算式で2ステップ幅を算出します。

さらに詳細にロコモ度を評価したい場合は… <http://locomo-joa.jp>

日本整体外科学会  
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

ロコモは、「なってしまうたら」ではなく、「ならない」「遅らせる」ことを目指す健康課題です。若いうちから意識し、継続的に取り組むことが重要です。自分の

体と向き合い、健康的な生活を送るための第一歩として、ロコモ予防を考えてみませんか。一人ひとりが健康意識を高め、適切な予防と対策を心がけるこ

とで、いきいきとした生活を長く続けることができます。今日から少しずつ、あなたの健康を守る取り組みを始めましょう。



シリーズ

# 病院を「陰」で支えるすごい人

18

## 保育所若竹園 園長 三好恵子さん



若竹園の園長、三好恵子先生をご紹介します。若竹園は病院敷地内にある保育施設で、2015年に認可を受けました。職員だけでなく地域の方も利用できる保育施設です。



若竹園の皆さん（後列中央が三好園長）

若竹園では、日々の生活や遊びを通じて、子どもたちの心と身体の成長を見守り、保護者が安心して預けられる保育を心がけています。年間を通じた様々な行事は、子どもたちの成長を促す大切な機会として、楽しく取り組めるように工夫しています。昨年も運動会やクリスマス会に向けて、子どもたちは保育士と一緒に練習に励み、多くの成長を見せてくれました。

そんな若竹園を支えてくださっているのが園長の三好先生です。三好先生が部屋に入ると、子どもたちは笑顔で駆け寄り、朝の健康観察では先生の明るい呼びかけに元氣いっぱい挨拶をして応えてくれます。また、三好先生は保育士からの信頼も厚く、コミュニケーションを大切に、相談がある時は忙しい中でも手を止めて丁寧な話を聞いてくださいます。明るく優しい三好先生は、家庭でも愛犬チョコちゃんに深い愛情を注ぎ、大切に育てられています。

チョコちゃんは15年前、三好先生が産婆として助けた特別な存在です。病気で介護が必要になり、「長くは生きられない」と診断されましたが、三好先生の献身的なケアにより獣医さんも驚くほど元氣を取り戻したそうです。

これからも三好先生を中心に、若竹園は子どもたちがいきいき、のびのびと安心して過ごせる環境づくりに力を注いでまいります。

若竹園 保育士 井上優希奈



三好園長とチョコちゃんとお孫さんたち



私にとって海釣りの魅力は釣りたての海鮮料理。刺身にしゃぶしゃぶ、お吸い物、煮付けに揚げ物など、自分で釣って、自分で捌くとおいしさが倍増です。捌いた後の味付け・調理は妻か母親にお任せですが、子どもたちと一緒に手伝うこともあります。

食べることに優先な私ですが釣り歴だけは長く、小学生の頃は長い休みにサビキ釣りや投げ釣りに連れて行ってもらい、中学生の頃には友人たちとブラックバス釣りにはまっていました。それから少し間が空きましたが、就職してから数年して海釣りを始めました。

季節によって狙う魚種は変わり、春はメバル（メバリング）、夏はキス（投げ釣り）、秋はアオリイカ（エギング）、冬は年内まで青物の大物狙い（S・L）で、1月2月はちょっとお休み（釣れないため（笑））。タイ（タイラバ）とアジ（アジング）は季節問わず釣れているタイミンで狙います。どの釣りにもそれぞれ違った魅力があって、私はほぼ年中楽しんでます。

いつもは父親と二人で釣りに行きますが、家族みんなで行くこともあり、その時はお弁当やおやつを持って楽しくピクニック気分☆普段は自分が釣って楽しむことに全力

私、これに釣りはまっています

父親と、家族と、釣る・捌く、食べる!

## 海釣り

臨床検査科 村上祐人



娘さんとお料理。今日はフライで美味しくいただきます

ですが、このときはやはり子どもたちに釣らせたい気持ちも強いです。いつもプレッシャーになっています。狙う魚はキスやカワハギ。仕掛けにミミズのよくな餌をつける投げ釣りは、子どもたちと一緒に楽しめる簡単な釣りです。投げ釣り以外にも初心者の方が楽しめる方は釣りに出かけてみてください。

大きなタイを仕留めた村上さん





シミュレーション練習風景



## 透析センター 「災害対策への 取り組み」

看護主任

笠原智恵美



看



護



部



紹



介



アンケートをもとに作成した「透析患者様のための災害対策パンフレット」

近年、日本では様々な災害が発生しており、南海トラフ地震は広範囲に深刻な被害をもたらすといわれています。災害発生時の行動に不安を感じる方も多いことから、改めてスタッフ全員が災害時の行動を再確認し、患者さまに周知する必要があると考えました。そこで私たちは、マニュアルチームと患者指導チームの2つに分かれて活動しました。

マニュアルチームは、「災害対策マニュアルを見直し、シミュレーションを行い、災害時に自信を持って行動できるようにする」という目標を掲げました。そこで、マニュアルの改訂や避難方法、人工透析中の緊急離脱方法等の勉強会を実施し、スタッフの意識向上を図りました。災害を想定したシミュレーションも行いました。

一方、患者指導チームは、「災害に対する透析患者さまの不安に耳を傾け、発生時の行動や生

活指導、情報提供を行い、災害時の行動を理解していただく」ことを目標に取り組みました。

まず、患者さまへのアンケートを基に「透析患者様のための災害対策パンフレット」を作成しました。このパンフレットでは、自分の身を守るために必要な行動や、災害に備えて予め知っておくべきこと、準備すべきことを分かりやすく説明しています。また、災害時の連絡手段として、災害伝言ダイヤルの使用方法を説明し、実際に操作していただきました。そして、治療情報を記載した「透析条件カード」を作成し、患者さまに携帯していただくようにしました。これにより、いざという時に役立つことを期待しています。

透析センタースタッフ一同、災害時に落ち着いて行動できるように平時からの準備を大切に、今後も継続して災害対策に取り組んでいきたいと思っております。



## 行事報告

### 青葉台自治会における 介護予防健康講座



9月2日(月)、地域包括支援センター坪生様のご紹介で、福山市青葉台自治会の介護予防健康講座に参加しました。当法人からは、認知症看護認定看護師の中島友美看護師が「笑顔でいきいき！認知症への備え」を、丘の上訪問看護ステーションの管理者である波田奈津子看護師が「訪問看護とは？」についてお話ししました。

病気や認知症への不安、加齢に伴う身体機能の低下など、高齢者の方々が日常生活で直面する問題は多岐にわたります。一人で悩みを抱えず、身近な人や地域包括支援センター、主治医や看護師、ソーシャルワーカー等に相談してみたいかがでしょうか。地域には多くの社会資源があり、それを活

## 読者コーナー

健康に勝るものなし。鋼管  
ドックにいつも感謝!



FLSの取り組みと充実度にはびっくりする程でした。これからも頑張ってください。

前号の菊の話題、菊の花は私も大好きです。花屋で働いた経験があります。花を愛でる心が好きです。



2年程前にそちらでOPEを受け、医師・理学療法士・看護師の方々に心育るケアをしていただきました。今はそれなりに回復し、気分的に♥。ガーデナーとして社会復帰しました。



初めて手に取りました。親しみやすい内容でほっこりしました。

☆編集担当より☆  
読者の方から「健康第一」「感謝第一」というお言葉をいただきました。本当にその通り、大事なことです。小紙では皆さまの健康づくりを応援できるような記事を掲載しています。心身ともに健康でいられるよう、前向きな気持ちで日々を過ごしていきましょう。

また、大会への参加で新たな視点や、思いがけない発想を学び、日常化した業務に良い刺激を受けました。この経験を今後の業務にも生かしたいと思いません。

読者コーナーではお寄せいただいたご感想・ご意見を紹介しています。編集の都合上、主旨を変えず文章に手を入れることがあります。皆さまのお便りをお待ちしています。



### 医療の改善活動全国大会

11月15日(金)・16日(土)に第25回フォーラム「医療の改善活動」全国大会 in 岐阜が開催されました。全国から122サークルが参加し、当院からはダイアライザーサークル(透析センター・臨床工学科)とミックスジュースサークル(西3病棟)の2チームが発表しました。

私はダイアライザーサークルに



地域連携室室長 土居照幸

所属し、「命を守ろう! 目指せNothing Vashin(抜針)」をテーマに、患者さまがより安心できる透析治療を目指して活動しました。初めてのQC活動と患者さまの命に関わる重要なテーマに苦慮しましたが、スタッフ全員のモチベーションや安全意识が向上し、問題解決能力や業務改善への理解が深まりました。団結力も強まり、新たな課題にチームで取り組む重要性を実感しています。

臨床工学科 宇野愛花



# 丘の上の風だより

題字：河相霞陽（当院 OG）

# 83

2025年1月

表紙の写真

広報委員会の皆さん



発行

医療法人社団 日本鋼管福山病院  
〒721-0927  
広島県福山市大門町津之下 1844 番地  
電話 (084)945-3106(代)  
FAX(084)945-3564  
Eメール info@nkfh.or.jp  
ホームページ www.nkfh.or.jp  
印刷  
(株)小山オフセット印刷所  
電話 (084)922-0280



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2269-2号

編集後記  
おめでとつございます。  
毎年意気込むものの、なかなか難しいのですが、今年こそは、毎日の生活習慣（食事・運動・休養）を整え、免疫力アップを目標したいと思います！ 本年も「丘の上の風だより」のご愛読をよろしく願います。  
地域連携部 Y



# 丘の上の風だよりプレゼントクイズ



## 今年の干支・巳は何匹いるでしょう？

当紙面に今年の干支・巳（蛇）が遊びに来てくれました。さて全部で何匹いたでしょうか。発見した蛇のイラストの数を回答用紙に記入してください。

**ご注意** ※このページの蛇は数に含みません。半身の蛇も1匹と数えてください。



### ●景品

正解者のうち5名さまに、「貝印製 LED ライト付き耳かき」を差し上げます。



（当選は景品の発送をもってかえさせていただきます）

### ●締切

2025年2月20日必着

### ●応募方法

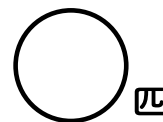
回答用紙を切り取り、当院玄関を入れて右に設置の「クイズ応募ボックス」に投函いただくか、ご郵送ください。

前号（82号）の入選作品は表紙をご覧ください。

ハガキに貼ってご利用ください



丘の上の風だより 83号  
クイズの解答



ご住所 〒

お名前

《小紙のご感想などをお聞かせ  
いただけますと励みになります》



〒721-0927  
広島県福山市大門町津之下1844番地  
日本鋼管福山病院  
丘の上の風だより クイズ係