



がんばろう
能登

能登かきを次世代に
 下村水産 社長 浅井絢美さん
 (石川県七尾市)

医療・介護・障害福祉の変革

このたび1月1日に発生した能登半島地震により被災された皆様に対し心よりお見舞い申し上げます。さて、今年は医療・介護・障害福祉の制度が同時に改定され、皆様の生活に変化をもたらす年になると思います。特に2025年問題と2040年問題という課題を控えた中での改定となるため、注目が集まっています。

2025年問題とは、団塊世代の方が75歳以上の後期高齢者となり、医療・介護の必要性が急速に高まる問題のことです。2040年問題とは、団塊ジュニア世代の方が65歳以上となり、働き手(生産年齢人口)が急激に減少する問題のことです。働き手が急激に減るため、人材確保がとて難しくなると予測されています。

今年の医療・介護・障害福祉サービスの改定の概要は次のとおりです。

○医療・介護・障害福祉の相互連携

入院した患者さんに対し、退院後の生活を見据えて入院前または入院後早期に支援計画を立てて、退院までに関係する職種や介護・福祉サービス担当者を含めて相談・情報を共有しながら、スムーズに退院できるよう支援していきます。

○デジタル化

マイナンバーカードをはじめ、患者さんの情報が紙からデジタルへ変わっていきます。今年の12月にも健康保険証を廃止してマイナンバーカードに統一する動きがあります。

○人件費の格差改善

医師を除く医療従事者の給与は他業種と比較して低く、給与水準を引き上げるために診療報酬の引き上げにより財源を確保する方策が実施されます。

○改定のタイミング

通常は4月に改定されますが、今年は以下のタイミングで改定が行われます。

- ・医療 薬価(薬代)は4月から、その他(本体)は6月から
- ・介護 施設関係は4月から、訪問看護や通所リハビリなどは6月から
- ・障害 4月から

統括マネージャー 岸村 秀樹

制服を一新しました

このたび、スタッフの制服を新しくしました。

医療スタッフは、機能性と清潔感のあるスクラブとして統一感を出し、職種別に色を分けました。

事務職員とドクタークラークは、凛として華やかなジャケットに、首元を爽やかに飾るスカーフを合わせました。

スタッフ一同、気持ちも新たに皆さまに快適な医療サービスを提供してまいります。

看護師長 塩田 恭子



感染予防対策の指導を受けました

2月27日に、感染予防対策で連携している岡山市立市民病院の感染管理看護師の方が当院にお越しになりました。新型コロナ対策をはじめ、院内感染を防止するための当院の取り組みや、各部署を視察され、大きな問題はありませんでしたが、細かい点を指摘していただきました。

指摘された点について早急に改善し、引き続き院内感染予防対策に活かしてまいります。



感染防止対策専任看護師 田中 由美

男の料理教室コーナー ~超簡単!アヒージョ~

このコーナーでは、当院男性職員による簡単な料理を紹介します。

写真はメスティンというアルミ製の弁当箱のような容器を使っていますが、無ければ100円ショップで売っている使い捨てのアルミトレイやアルミ容器でも代用できます。



【材料】カマンベールチーズ(切り込みを入れて)、ミニトマト、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、乾燥パセリ(お好みで何でも)

【作り方】容器に材料を適当に切って入れて軽く塩をふり、スライスしたにんにくを並べ、オリーブオイルを材料が被る程度まで注ぎ、ゆっくり弱火で火にかけます。野菜に火が通ったら、粗挽きしょう油をふり、乾燥パセリを散らせば出来上がり。白ワインによく合います。

近くのお店紹介

名曲喫茶 時の回廊

営業時間 10:00~18:00(水曜定休日)

倉敷市下津井田ノ浦 1-16-22 070-5522-1622



創業は2015年ですが、レトロな雰囲気の内にはクラシックファンにはたまらない空間です。BGMはクラシック音楽をレコードで流し、ピアノや古時計、作曲家の肖像画がずらりと並んでいます。店主は珈琲豆にこだわり、自家焙煎しています。ケーキは手作りでアンティークな空間で堪能できます。お店までの道に悩んでしまうかも知れませんが、不安な方は当院スタッフにお尋ねください。

新入職員の紹介

まえかわ りゅうき
 理学療法士 前川 竜騎



4月1日より入職した前川竜騎と申します。

以前は赤磐市や岡山市で病院やクリニックに勤務しておりました。患者さんの健康をサポート出来るよう、笑顔を忘れず丁寧な対応をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

桜の花も咲き始め、ようやく春めいた季節になってきました。この時期になると『花は咲く』という歌を思い出します。2011年に発生した東日本大震災の後、チャリティソングとして発表されました。その一節です。

花は 花は 花は咲く いつか生まれる君に
 花は 花は 花は咲く わたしは何を残しただろう
 この歌を聞くと、残された人に「しっかり生きる」とエールを送っている心が伝わってきます。がんばろう能登、がんばろう日本! (H.K)



教えて看護師さん！ (その1)



患者さんから日常生活で困っていることをお聞きして、当院看護師がお答えするコーナーです。参考になさってください。

問 薬を飲み忘れしました。どうしたらいいですか？

答 田中がお答えします。

飲み忘れに気がついたら、すぐに飲みましょう。ただし、次に飲むまでの時間が短い場合は、その分を飛ばして、その次から決められた時間に飲みます。絶対に2回分を一緒に飲んではいけません。

参考までに、1日あたりの服用回数別に注意事項を示します。

1日1回(朝)の場合・・・その日のうちに飲み忘れに気づいた場合は、すぐに飲む。

1日2回の薬・・・飲む間隔を6～8時間以上空ける。

1日3回の薬・・・飲む間隔を4時間以上空ける。

処方箋により調剤薬局でお薬をもらっている方は、薬剤師にお尋ねになると安心です。

問 家族がコロナに感染してしまいました。どのようにしたらいいですか？

答 山下がお答えします。

まず、家族の方が落ち着くことが大切です。以下のようにやってみましょう。

- ① 可能であれば、感染者の方とお部屋を別にして、食事もお部屋で。
- ② 除菌スプレーや除菌シートがあれば、よく触れるドアノブや冷蔵庫の取っ手などを消毒しましょう。
- ③ 部屋の換気をこまめに行いましょう。
- ④ 食器や洗濯は一緒にしても構いません。ただし、可能な限り使い捨て手袋を使用して処理し、ゴミは袋の口を密閉しておきましょう。
- ⑤ 可能な限り感染者の介護者は一人に決めておき、感染拡大を防ぎましょう。
- ⑥ 5日間の外出自粛期間が明けても症状が残っている場合は、マスクの着用や手指消毒、手洗いなど清潔を保ちましょう。

問 転んで腕が上がりません。病院に行くまでにどうしたらいいですか？

答 松下がお答えします。

① まず、安静にして無理に痛い部分を動かさないでください。

② 家にあるもので腕を吊ります。

③ 服の着替え方(網掛けの部分が負傷している側です)



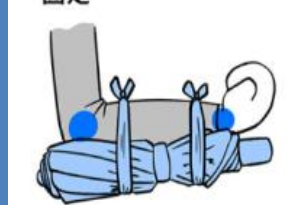
★脱ぐ時・・・負傷している反対側から脱ぐ



★着る時・・・負傷している方の腕から袖を通す



①副木や代用品があれば関節2ヵ所分の長さで固定



②ビニール袋の端を切って首を通す



③ビニールの底に腕にくるように固定



※出血している場合は患部を心臓より高い位置にする



※副木がなくとも左図のように吊るだけでもOK!

腰痛は動かして改善！ 1回3秒の体操

骨や筋肉などに病気がない腰痛は安静にすることは必要ないと言われています。近年の研究で安静にし過ぎることで、ぎっくり腰が再発する危険性が3倍になるという報告があります。

急な腰痛でも2日程度の安静で体を動かしながら生活することが基本となります。痛みのない動きであれば安静にせず動かしていくことが大切です。腰痛がどの動きで改善してどの動きで悪化するのかわかっておくことで安心感が違ってきます。

今回紹介する腰痛の運動の種類は、下のイラストのように2つあります。一つ目は、前かがみが多かったり、座りっぱなしで痛くなるもの。この場合は、腰を伸ばすことを意識することが重要で、立った状態で腰に手をあて息を吐きながらゆっくり3秒間腰を伸ばしています。これを1、2回程度行います。

二つ目は、立ちっぱなしや歩きっぱなしで痛くなるもの。この場合は、腰を曲げることを意識することが重要で、座った状態で両方の足を開き、息を吐きながら3秒間ゆっくり床を見るように腰を曲げていきます。これを1、2回程度行います。なお、痛みがお尻から太ももの後に広がるような痛みは神経症状が疑われるので、運動を中止して整形外科で相談してください。

腰痛に適切に対処するには、改善する方向と悪化する方向を知っておくことが重要です。

理学療法士 藤原 大輔

(参考文献)
松平浩, 赤羽秀徳: 日常生活および労働現場での腰痛予防対策1(自己管理の観点から) 腰痛診療ガイド(菊地臣一監/紺野慎一編), 日本医事新報社, 2012. pp90-5

