ハロウィン

保育士　玉川 聡子

小児科病棟では、保育士4名が交替で勤務しています。絵本の貸出しやプレイルームでの保育を通し、子ども達の不安や緊張を和らげ、楽しいことが見つかるようにお手伝いをしています。

年6回季節に合わせた院内行事があり、10月は、ハロウィンでした。医師や看護師が、ハロウィンマンやアンパンマンに変身し、お部屋を訪問しました。“ハッピー ハロウィン ”を合言葉にして、一人ひとりにプレゼントを渡していきました。親子で遊べるような製作遊びも準備しています。

親子でゆっくり楽しむ時間が持て、子ども達の笑顔が少しでも増えるように、一人ひとりに寄り添いながら、子育てを応援していく仲間となりたいと思っています。

スタッフ紹介

院内で働くスタッフの紹介バトンリレー!

脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
地域連携推進室
波多野 妙 さん

1、どのような仕事をしていますか?

転院支援→自宅退院、転院に向けて各病棟と共に必要な情報の提供、サービスの調整をしてます。

転院調整→転院調整のあった患者さんの情報を収集し、希望の転院先と調整しています。

2、頑張っていることはなんですか?

退院支援が浸透し、多職種が協働して患者さんに関わっていけるように頑張っています。

3、特技はなんですか?

パン作り(教室の日にしか作りません)冬は、スキーをしに行っています。

4、自分の性格は?

喜怒哀楽がはっきりしている。

5、これから挑戦したいことはなんですか?

他分野の認定看護師と共同して活動し、より良い看護を提供して行きたいと考えています。

6、今、困っている事は?

パソコンを使うことが増え、肩こりと頭痛がひどくなっています。

7、最近、嬉しかったことは?

脳卒中リハビリテーション看護分野のコンサルテーションが増えていること。

8、患者さんに何か一言お願いします。

現在だけでなく将来を見据えて看護を行っていきたいと考えています。

9、次にどなたか紹介してください。

いつも遅くまで頑張っている縁の下の力持ち経営企画課の原さんをご紹介します。

編集後記

秋も深まりすぐそこに冬の足音が聞こえます。寒くなる季節は脳卒中に注意が必要です。技術や医学が進歩した現代でも、早期発見・予防が大切です。脳卒中を防ぐために『かるしお食』と『適度な運動』に心がけ、旬の食材が豊富なこの時期は、食べすぎ飲みすぎに注意しながら健やかにお過ごし下さい。気になる症状がありましたらお早めにご相談下さい。

私たちは、24時間、質の高い医療を提供し、皆様に、安心・信頼・満足していただける病院をめざします。

やはた病院ニュース

市立八幡病院 広報誌 第33号

2013年11月20日発行　発行・編集:八幡病院広報委員会

脳卒中とイプシロン

脳神経外科　越智 章

イプシロンロケットの打ち上げ成功が報道されました。イプシロンは、ロケット搭載のパソコンと地上にあるパソコンをネットワークで結んで自動自立点検が出来る、人工知能をもたせた先進的なロケットと言われています。しかし、成功のニュースより、8月の打ち上げ中止の生中継のほうが強く印象に残っている方も多いのではないでしょうか。

中止の原因は、地上のパソコンとロケット搭載パソコンの情報伝達に、0.07秒のずれがあったためと報告されました。ロケットの末梢神経と地上の中枢神経に生じたわずかな狂いが、閃光を発し轟音とともに地上を離れるはずの巨体を静止させてしまったのです。人工知能をもったシステムは、知能自体に不具合を生じた場合には、システムの内部では何が起こったのか直ぐには分からず、混乱状態となります。しかし、第3者の目からみて不具合が起こったかどうか一目瞭然です。

同じ事が、人間の脳にも当てはまります。突然に脳に異常をもたらす病気の代表が脳卒中です。出血や梗塞で神経の活動に支障がきたり、組織が破壊されたりした時に、脳自身は、不具合を直接に認識する事は出来ません。感覚器からの情報や筋肉の運動を介した、二次的な事象から感じとるしかないのです。

脳卒中と言うと、どうしても脳に意識が向きますが、早期発見のためには、眼・耳・鼻・舌・身の五感(+平衡感覚)があるべき事を感じられるか?また、筋肉を使ってなすべき動作が出来るか?意図した言葉を発せられるか?常に自動自立点検するシステムを身につけている事が必要なのです。自分自身、また家族や身近な人の、感覚と身体を大切に思う気配りが重要です。

JAXA 記者説明会資料

もし、異常に気が付いたら、いち早く119番通報し、同意書にサイン出来る同乗者と救急車に‥あっ、保険証・お薬手帳とご家族の連絡先をお忘れなく。

やはた病院ニュース Vol.33

私たちは、24時間、質の高い医療を提供し、皆様に、安心・信頼・満足していただける病院をめざします。

脳卒中予防に関連した食事について

栄養管理係　梅木 加寿子

脳卒中を防ぐのに最も大切なのは高血圧を防ぐことと言われています。
高血圧と言えば、減塩（かるしお）食ですが、それと同時に塩分を体の外に出す働きのあるカリウムを多く含んだ食品をとることや、肥満を防ぐことも大切です。
他に糖尿病や脂質異常症も危険因子です。食べ過ぎ、飲みすぎには注意しましょう。

高血圧を防ぐ食事のポイント

1. **1日3食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事をし、肥満の人は適正体重に近づけましょう。**

2. **干物や漬物、食塩を多く含む加工食品は控えましょう。**
加工食品や外食の栄養成分表示を確認する

3. **薄味に慣れましょう。**
①天然のだしをいかす
②ハーブや香辛料（こしょう、からし、わさび、唐辛子など）、薬味を活用する
③酢やかんきつ類など酸味を利用する
④味見をせずにいきなり調味料を使わない
⑤甘味が強いと塩分も濃くなりがち、砂糖やみりんの量も控える
⑥減塩しょうゆや減塩食品を使う（ただし、量は多くならないように）

4. **カリウムを多く含む食品（新鮮な野菜や果物）を取りましょう。**
ただし、腎臓や心臓の病気がある人は、カリウムを取らない方がよい場合もあります。
医師に相談しましょう。

5. **多量飲酒を控えましょう。**
1日に飲む適量は、ビールで500mlまで(ロング缶1本)

脳卒中予防のために体力に合った運動を続けましょう

理学療法士長　井上 裕子

脳卒中の予防には、生活習慣に注意することが必要です。

(1) 運動
(2) コレステロールの管理
(3) 健康的な食事
(4) 血圧を適正に保つ
(5) 適正な体重の維持
(6) 血糖値を下げる
(7) 禁煙

運動は、脂肪や糖質の代謝を促進するだけでなく、HDL〝善玉〟コレステロールを増やす効果もあります。肥満や糖尿病、高血圧、高コレステロール血症など生活習慣病の予防や改善に役立ち、ひいては脳卒中の予防にもつながります。

適度な運動とは?

有酸素運動（少し息がはずむ程度）を行うことが効果的です。ウォーキングや水泳などが長続きしやすいかもしれません。
少し早く歩く、一つ手前のバス停で降りて歩く、階段を使ってみるなど、少しずつ努力してみましょう。

厚生労働省が目標と定めている1日あたりの歩数は、

成人	男性	9,200歩、	女性	8,300歩
70歳以上	男性	6,700歩、	女性	5,900歩

となっています。
決して無理をせず、自分の体力に合った運動を継続することが大切です。
心臓や腎臓などに持病のある方は、医師に相談しましょう。
水分補給も忘れずに。

?!! 知っておきたい感染症・感染対策のはなし No.11

インフルエンザの予防接種について

ICT委員会

インフルエンザに対するワクチンは、個人差がありますが接種後効果が現れるまでに通常約2週間程度かかります。そしてその効果は約5ヶ月間持続するとされています。毎年日本でのインフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬までが中心です。そのため12月中旬までには接種することをお勧めします。
接種回数、費用等につきましておかかりの医療機関にお尋ねください。

やはた病院ニュース Vol.33