



みんなの回生

題字揮毫
元県知事・前川忠夫



- フレイル予防で健康寿命をのぼそう 2・3
- 橈骨遠位端骨折について 4・5
- 認知症看護認定看護師の資格を取得して 6・7
はじめまして
- 令和3年度 看護部新人紹介発表会 7
- 皆様からのご意見の紹介 8
- 当院ご利用の方へのお願い 8

回生病院理念

皆さまに愛され信頼される病院を目指します

回生病院基本方針

- 一、私たちは質の高い医療を提供します
- 一、私たちは保健・医療・福祉と連携を図ります
- 一、私たちは予防医療の充実に努めます

患者さまの権利と責務

- 一、患者さまには、最善で公平な医療を受ける権利があります
- 一、患者さまには、医療内容について十分な説明と情報を受ける権利があります
- 一、患者さまには、医療行為について選択・同意・拒否する権利があります
- 一、患者さまには、個人情報を保護される権利があります
- 一、患者さまには、自らの健康に関する情報を提供する責務があります
- 一、患者さまには、病院の規則を守る責務があります

2021年
297号



社会医療法人財団 大樹会 総合病院 回生病院
坂出市室町三丁目5番28号
回生病院ホームページ <http://www.kaisei.or.jp/>

☎ 0877 (46) 1011 (代)
夜間の受付も行っています。



フレイル予防で健康寿命をのばそう



産婦人科 部長 木村 光宏

1. フレイルとは

フレイルとは加齢ともなって気力や体力が徐々に落ち、**要介護状態になる前の虚弱な段階を意味する用語**です。現在、コロナ禍による外出自粛の長期化により高齢者フレイルが増加してきています。産婦人科領域ではあまり耳にしない言葉のように思われがちですが、最近の産婦人科は、女性の一生をサポートする診療科として位置づけられるようになってきていますので、ぜひ皆さんに知っていただきたくて今回取り上げることにしました。

少し硬い話になりますが、厚生労働省の調べによりますと、介護する度合いが進んだ場合に申請する「区分変更申請」の件数が前年比120%強と全国的に急増しています。それ故最近では、フレイルを予防することの重要性はさらに強調されてきています。なぜなら、この段階で早期に気づいて対策をとれば要介護状態にならずに済むだけでなく、健康な状態にまで戻ることも可能だからです。



2. フレイルになる原因

フレイルに陥るきっかけとして注目されているのは、加齢に伴う心身の変化や持病によって体を動かす機会が少なくなることです。この状態が続けば筋肉量が減少するとともにエネルギー消費量も減少してきます。すると、食欲が衰えてきて慢性的な低栄養状態になり、ますます筋肉量が減少して身体が思うように動かなくなっていきます。このような悪循環はフレイルサイクルと呼ばれ、フレイルサイクルを断ち切ることでこそがフレイル予防につながると考えられています。



3. フレイルを予防するために

フレイルの予防に必要な対策として、先のフレイルサイクルを断ち切ることを念頭に、「**栄養**」、「**運動**」、「**社会参加**」の3本の柱が提唱されています。

1) 食事の栄養バランスを見直す

栄養バランスのとれた食事が基本となりますが、特に押さえておきたいポイントは、筋肉量を維持するためにそのもととなるたんぱく質をどれだけ摂取できるかです。具体的には、体重1kgあたり1gのたんぱく質を日々の食事で摂取することが望ましいとされています。

2) 適度な運動をする

筋肉増強のためのレジスタンス運動、転倒予防のためのバランストレーニング、楽しみながら続けられる軽いスポーツなどを組み合わせた複合的運動プログラムが推奨されていますが、高齢者の場合はウォーキングが最も取り組みやすくお勧めです。最低でも1日5000歩以上歩くようにすると筋力の低下を防げるとされています。

3) 社会参加の機会を増やす

高齢になると若い頃よりも物事に取り組む意欲が低下し、他人と接するのが面倒になる人も少なくありません。地域の集まりや趣味の会などに積極的に参加し、精神面を健康に保つこともフレイル予防には欠かすことができません。

4. すぐにできるフレイルチェック



- チェック①** 両手の親指どうし、人差し指どうしで輪っかを作る。脚のふくらはぎの一番太い部分の方が、指の輪っかよりも太い。
- チェック②** 椅子に座った状態から片足で立ち上がれる。左右両方の足をチェック。
- チェック③** 毎日の食生活で、主食、主菜、副菜がそろった食事を1日に1回以上食べている。
- チェック④** お茶や汁物でむせることがない。
- チェック⑤** 1週間に1回以上外出している。

※5項目のうち、2項目以上に当てはまらなないとフレイルの可能性がります。

5. 最後に

コロナ禍でクローズアップされるフレイルではありますが、実は一過性の問題では決してなく、今後日本が超高齢化を迎える上で、高齢者のみならずその周囲の人間も含めた国民全員が根気強く向き合っていくべき課題でもあります。全国的にワクチン接種が進み、自粛規制も緩和されてきています。まだ自宅で閉じこもりがちな生活をしているなら、人混みを避けて散歩をする、オンラインを活用して社会との交流を絶やさないなどのポストコロナを見据えた積極的な取り組みを始めてみませんか。



橈骨遠位端骨折について



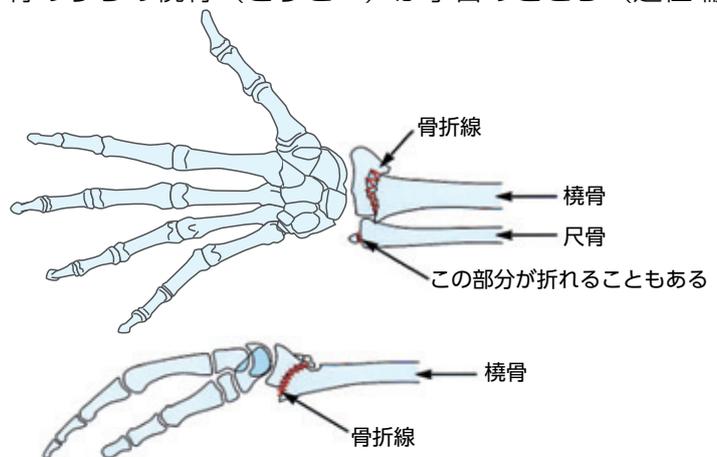
整形外科 係長 小禄 純平

みなさんこんにちは。コロナに猛暑、台風とせわしない夏ですがいかがお過ごしでしょうか。

今回はとても多い骨折である、「橈骨遠位端骨折（とうこつえんいたんこっせつ）」についてみなさんとみていきたいと思ひます。

どのような骨折？

手のひらをついて転んだ際に、前腕の2本の骨のうちの橈骨（とうこつ）が手首のところ（遠位端）で折れる骨折です。



特に中年以降の女性では骨粗鬆症で骨が脆くなっているため、簡単に折れてしまいます。若い人や小学生でも高い所から転落して手をついたときに折れることがあります。骨折により神経が圧迫されると、指がしびれることもあります。

診断と治療は？

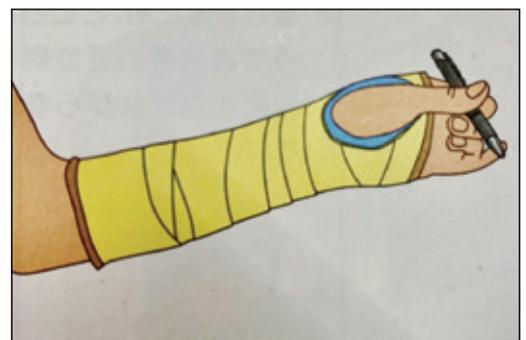
診断には、レントゲン検査やCTが有用です。

治療は、まず、麻酔で痛みを軽くした後、ずれた骨片を元に戻す「整復操作」を行ないます。きれいに元に戻せた場合は、そのままギプスや添え木で固定し、骨がくっつくまで4～6週間ギプスを装着します（保存療法）。

ギプス終了後には手首の動きをスムーズにする為にリハビリを行います。

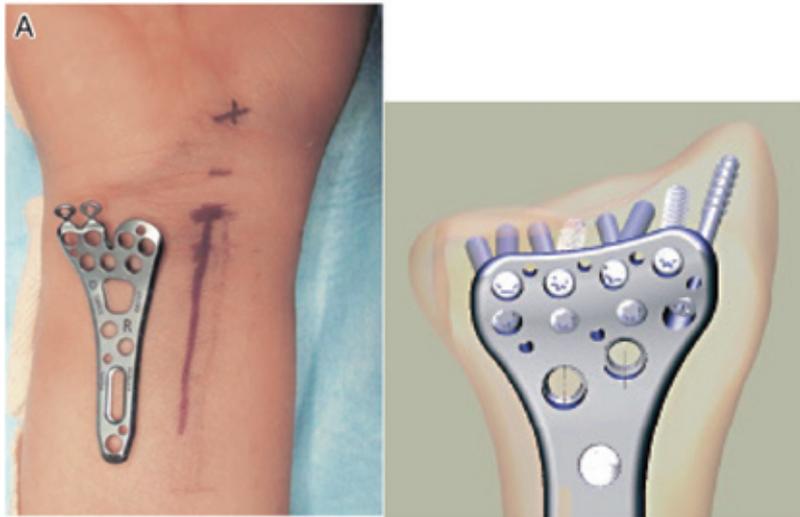
ギプスで固定中もペンで書き物ができるように、手関節はしっかり固定しつつも指はしっかりと動かせるような固定を行います。

ずれが戻らない場合や、粉砕が強い場合には手術療法が必要になります。



どんな手術なの？

手術は全身麻酔、神経ブロック下に行います。手首の手のひら側に6～8cm、皮膚を切開し大事な血管や神経を避け、骨折部のずれを戻します。そしてプレートをあて、ネジを打って固定します。



術後は約1週間添え木での固定を行い、その後からリハビリを行います。1～2か月間は重いものを持たないようにしてもらいますが、日常生活やデスクワークに制限はありません。

骨がくっついた後、6～12か月でプレートを抜去することもあります。

回生病院では

日常生活やお仕事に早く復帰して頂くことを目標に、保存・手術療法を行っています。手術の場合はなるべく早く、可能なら受傷後翌日にも行います。入院期間は1泊2日で帰宅していただく事もできます。

術後のリハビリは当院もしくは近隣の整形外科クリニックと連携しながら行っています。

また、この骨折には骨粗鬆症が隠れていることが多いです。骨密度を測定し、骨粗鬆症がある場合には治療を行なっていきましょう。

橈骨遠位端骨折に限らずケガや病気をしてしまったことは残念ですが、ケガ以前のような生活になるべく後遺症を残さず、早く戻れるよう治療を行なっています。大変ですが治療の道と一緒にがんばっていきましょう。



認知症看護認定看護師の資格を取得して

5階 A 病棟 認知症看護認定看護師 加藤 千晶

私は、令和元年5月から10ヶ月間、三重県立看護大学地域交流センターで認知症看護認定看護師教育課程の研修を受け、認知症看護認定看護師となりました。認知症看護認定看護師は、認知症を患う患者様とご家族様に対し、病態に応じたケアの実践、ケア体制づくり、ご家族様のサポートを行うことで、安心して生活を継続できるように支援する看護師です。

超高齢社会を迎え、人生100年時代ともいわれる現在、認知症を発症する人は年々急速に増加しています。認知症とは認知機能低下によって生活に障害が出る状態を指しますが、自覚症状に乏しいことが多いため「最近よく物をなくすようになった」「同じことを何度も聞く」「道に迷う」などの認知症の症状を先に見つけるのはご家族様であることが多いです。しかし、本人が病院へ行きたがらない、もの忘れとわかったら本人が傷つくのではないかとといったご家族様の悩みから受診が遅れ、受診できたとしても治療が中断してしまうこともあります。さらに入院治療が必要になったときには、急激な環境変化、体調変化のストレスに耐えられず、認知症の悪化やせん妄を引き起こしてしまうことがしばしば見られます。

認知症看護認定看護師として、認知症のあるなしに関わらず、人としての尊厳が守られ等しく適切な医療やサービスを受けることができ、本人が望む実りある人生が継続されるよう、本人の意思決定を大切にしながら看護を他の専門職と協働して提供していきたいと思っています。些細なことでもかまいませんので一人で抱え込まずぜひご相談ください。



はじめまして

手術部門 手術看護認定看護師 佐藤 麻衣子

2021年6月1日より手術室で勤務をしている佐藤麻衣子です。2016年10月から2017年3月までの6ヶ月間兵庫医科大学医療人育成センター手術看護認定看護師教育課程で研修を行い、2017年に認定審査に合格しました。認定看護師資格を取得してから昨年度までは大阪の病院で勤務し、認定看護師活動を行っていましたが、今年度、故郷である香川県へ帰って来ることとなり、回生病院で勤務をさせて頂くこととなりました。

突然ですが、皆さんは“手術室看護師”といえば、どのようなイメージをお持ちでしょうか？一番に思い浮かぶのは医師に器械を渡し介助を行う“器械出し看護師”という方が多いのではないのでしょうか。術野を観察し、手術進行がスムーズに行えるよう介助を行う器械出し看護師はとても重要な役割です。しかし手術室看護師には器械出し以外にも様々な役割があります。術前の情報収集から始まり、術前訪問や患者様、家族の方々の心理的サポート、麻酔の介助、術中の体位固定などなど…これ以外にもありますが、毎日手術を受ける患者様、家族の方々が安全で安心して手術を受けることができるよう

チームで取り組んでいます。

手術看護認定看護師は周術期を通して質の高い手術看護の提供を行い、手術チームが円滑に機能するよう調整する役割があります。またスタッフからの相談も受け、共に解決策や改善策を考えるとといった役割もあります。私は入職してまだ数ヶ月ですが、いち早く業務に慣れ、このような役割が果たせるよう日々精進したいと考えています。

まだまだ不慣れな点もありますが、患者様やスタッフの皆様の力になれるよう頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



令和3年度 看護部新人紹介発表会



HCU 森 まゆみ

今年4月、当院看護部にも12名のフレッシュな新入職者が仲間入りしました。

例年、看護部では「新人紹介発表会」という行事を行ってきました。自分の部署に配属されたニューフェイスを、他の部署のスタッフに紹介（自慢）することが目的です。他部署に配属された新入職者と業務をする機会は少なく、なかなか接点がありません。そこで、看護部全体で新しく仲間入りしたスタッフを迎え入れ、「まず、名前と顔を覚えよう！」という目的で、このような行事を行っています。

毎年、スライドを使った紹介があったり、時には歌あり踊りありと、部署ごとにいろいろと工夫を凝らして、新入職者をアピールします。しかし、昨年は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、規模を縮小しての開催となりました。今年もマスク着用・換気・消毒・社会的距離を実施し、感染予防対策を徹底して開催しました。

さて、6月下旬の当日。新入職者はやや緊張の面持ちで、そして観客（看護部スタッフ）はリラックスして着席・・・さあ、開会です。南原看護部長の挨拶を皮切りに、新入職者の自己紹介が始まりました。1名ずつステージに立ち、自己アピールの時間です。持ち時間は1人1分と短いながら、どの新入職者もコンパクトに内容をまとめて、しっかり自己紹介ができました。ステージに立った背後には、自身の顔写真が映し出されました。写真の中には、家族と一緒に写された写真や、趣味を楽しんでいる写真もあり、プライベートが垣間見えました。

例年の発表会では、入社後3ヶ月足らずしか経過していない新入職者の中には、緊張のあまり声が小さくなったり、手が震えたりする初々しい人もいました。しかし、今年は初々しい中にも、ハキハキと自己アピールできる力強さを感じました。

約30分の発表会は、あっという間に終わりましたが、会場は和やかな雰囲気になりました。明るい新入職者の表情を見ていると、先輩たちも「初心を忘れずに頑張ろう」という気持ちになったのではないのでしょうか。そして、新入職者の皆さんのこれからの成長が楽しみです。





皆様からのご意見の紹介



ご意見箱より

面会時の管理について考えて頂きたい。

病棟の机に一覧で患者氏名や家族名を記載したものを放置しておくのはプライバシーの管理としていかがでしょうか。ご意見箱のような箱に個々に入れるとかはできないのでしょうか。



【回答】

面会簿を開始した当初にも同様のご指摘があり、面会簿を管理する上での配慮について周知しておりました。確認したところ、ご指摘のような状況があり、面会簿の管理について見直しを行いました。5/10 から、来棟者確認カードに個別に記入を頂き、看護師が直接お預かりする方法に変更いたしました。ご意見ありがとうございました。

直接の面会が行えず、患者様と直接会えないことによる心配や不安が大きいことと思います。しかし、このコロナ禍、感染が拡大している状況において面会制限は避けられないものと思っております。どうぞ、ご理解をいただけますようお願いいたします。

面会制限の不安を少しでも和らげて頂きたい、リモート面会のほか、病状によっては医師の許可のもと、面会をして頂いております。お荷物ご持参等の際に看護師にご相談ください。

看護部

院内での撮影・録音は
ご遠慮ください



患者様、職員の個人情報保護のため、院内では原則として、撮影・録音を禁止しております。
撮影・録音を希望される場合は職員にご相談ください。
ご協力をいただけますよう、お願い申し上げます。

社会医療法人財団大樹会総合病院 再生病院 病院員

当院ご利用の方への お願い

当院では、今年5月から左のようなポスターを正面玄関入り口に掲示し、院内での撮影・録音は禁止としております。

患者様、職員など当院をご利用頂く方の肖像を含む個人情報保護し、安心して受診、それに関わる相談、業務等が続けられることが目的です。

撮影・録音等が必要となった場合は職員にご相談ください。患者様、病院職員双方がデータの用途・管理・必要性を理解した上で、個別に対応をさせていただきます。

ご協力をいただけますよう、お願い申し上げます。

医療安全対策室