

Lien Tsukuba

つくばニュース

A HAPPY NEW YEAR!

2014年 新年明けましておめでとうございます。



筑波大学附属病院はけやき棟に引っ越しして2年目を迎えました。

少しずつ、新しい建物、運営方法にも慣れてきているところですが、まだまだ不十分なところもあり、患者さんや職員の声を聴きながらがんばっているところです。

市民の方々にはなじみの薄いことかもしれません、当院はPFIという手法を取り入れた病院運営(経営)を行っております。患者さんを中心としたよりよい医療サービスの提供、質、利便性のよい効率的な運営を目指しております。一番大切なことは、職員と協力企業が一体になり、病院をよくしていくことです。なによりも病院内の改革(イノベーション)意識が根底になくてはなりません。これは、われわれに大きなチャンスを与えてくれています。

筑波大学附属病院は、患者さんや市民の皆様の理解と協力を基に、医療人の教育・研修の場となつ

ております。優秀な医療人になるためには患者さんから教えていただくことがたくさんあります。本当にありがとうございます。今後も暖かい支援をお願いいたします。また、未来の医療のために研究をする場として、医学と工学、看護学との協同研究や新しい薬の開発(創薬)研究も行っております。これらも患者さんや市民の方々の参画が大きな開発につながっていきます。

病院はよりよい社会になるための市民の社会参加の場でもあります。このような環境のもとで育ったわれわれ医療人は、大きな動機を持ち続け、優秀な医療人として社会に貢献できることを目指して日々がんばっていく所存です。



筑波大学附属病院
副病院長兼看護部長
白川 洋子



「つくば市バースセンター」がスタートしました!

「つくば市バースセンター」とは、つくば市の全面的な協力のもと、妊娠・出産される女性と赤ちゃんを第一に考え、助産師が中心となって運営する院内助産システムです。助産師が妊娠期から産褥期に継続的に関わるため、女性とご家族が一体となってお産や育児に臨むことができ、安心と満足を提供することができます。合併症がなく、妊娠・出産に対するリスクが低い妊産婦さんが対象で、出産には必ず産科医師が立ち会い安全を提供します。

10月のスタート以来、ぞくぞくと出産の予約が入っています。

す。担当する助産師は経験豊富な助産師達ですが、妊産婦さん達に「ここで出産してよかったです!」と満足していただけるよう、よりよいケアの提供をめざして研修会への参加や病棟内の勉強会開催など、日々自己研鑽に励んでいます。これから多くの妊産婦さんやご家族のお力になれるよう、助産師全員でがんばっていきたいと思います。



右: 5東(産科)病棟 看護師長 本多 裕子
左: MFICU病棟 看護師長代行 白根 みゆき

先端医療の現場から

当院が取り組むさまざまな治療についてお伝えしていきます。
今回は「心臓リハビリテーション」です。

心臓リハビリテーションについて 小池 朗 [筑波大学 医学医療系 医療科学・循環器内科学]

今年10月から、当院リハビリテーション部で「心臓リハビリテーション」が始まりました。かつては、「心臓病の患者さんは安静が第一で、運動を行うのは危険である」と考えられていましたが、最近は、病状に合った適切な運動を行うことで生活の質(QOL)が向上し、より長生きができることが明らかになっています。狭心症、急性心筋梗塞、開心術後、大血管疾患(大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後)、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患の患者さんは、運動療法、食事・禁煙指導、カウンセリングを総合的に組み合わせた「心臓リハビリテーション」を健康保険で受けることが可能です。

● 心臓リハビリテーション(運動療法)の方法
心臓の状態や事前の検査に基づき、患者さん個人に合った適切なプログラムを立てます。主に、自転車こぎや早めの歩行などの有酸素運動を、1回約30分、週に3~5回程度行うのが一般的です。心臓病の患者さんにとては、運動は発症後の一時期だけではなく、長期にわたって継続することが大切です。ウォーキングも効果的ですが、ウォーキングなど屋外での運動は、冬場は早朝・夜間の寒い時間帯を避けた方が無難です。夏場は暑い日中を避け、発汗の程度に応じて適度に水分を補給するように心がけましょう。



小池 朗 先生(前列中央)と心臓リハビリテーションスタッフ

看護部

医師や理学療法士・作業療法士の方をはじめ、チームで協力し合いながら活動しています。心臓リハビリテーションは、洗髪やお風呂での身体洗いなど、日常生活における動作を評価の対象とするのが特長です。リハビリはリハビリ室で理学療法士や作業療法士の方と行うイメージがあるかと思いますが、私たち看護師も患者さんのケアに加わり、退院後も外来で生活指導のフォローを行っています。看護師が関わることで、患者さんが自分の健康管理について、より積極的に知ろうとするようになったようです。今後は対象患者さんを広げ、心臓リハビリテーションを行っている地域の他施設と連携し、地域医療の活性化につなげていきたいと思います。

〈看護師長代行 名取 利恵〉



リハビリテーション部

リハビリテーション部では、患者さんの生活の質が向上するよう、早い段階から少しでも多く身の回りのことができるようサポートし、早期退院を目指しています。「どのくらい運動をしていいかわからなかった」「運動をするのは不安」と話していた患者さんから、「こんなに運動できると思わなかった」「リハビリが楽しくて意欲がわく」「だいぶ歩けるようになった」などのお声をいただいています。

運動は、薬と同レベルの治療効果があることが世界的に認められています。病後の状況を改善したり、病気の発症率を下げる、症状を軽くするなど多くのメリットが証明されています。入院時から外来まで一貫して、専門的で質の高い医療を提供いたします。

〈リハビリ部 理学療法士 立元 寿幸〉

再開発プロジェクト ⑯

季節に合わせた院内の安らぎや癒しの環境創出に取り組んでいます。

新年あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。

昨年末より、けやき棟の中庭にイルミネーションを設置しておりますが、お楽しみいただけますでしょうか。「利便施設運営業務」の一環で、テーブルや椅子を設置し、飲食等もしていただける場所として開放していますので、ぜひご利用ください。

また、正面玄関にはお正月飾りを設置しました。昨年は9月に月見飾り、12月にクリスマス飾りも設置しました。通常のお掃除だけでなく、院内の安らぎや癒しの環境創出も「清掃業務」の一環になりますので、今年も季節に合わせてお楽しみいただけるように企画していきます。

けやき棟の開院から丸1年が経ちました。TNPも病院と一緒にになって、より良い病院運営に貢献できるように取り組んでまいりますので、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



中庭のイルミネーション



クリスマス飾り(2013年12月)



月見飾り(2013年9月)

TNPの業務範囲

クラーク / 医療事務
/ 診療情報管理支援

病院運営支援
病院運営支援
/ 診療材料類管理 / 薬品管理
/ M/Eセンター / 院内搬送 / 調達

滅菌消毒

洗濯 (リネン管理)
経営支援 / 一般管理支援
/ 病院情報システム運用補助

施設維持管理
施設維持管理
/ 清掃

警備
エネルギーマネジメント

利便施設運営

専門外来(皮膚・排泄ケア)のご紹介

冬の北風から肌を守ろう!! (乾燥肌の予防)



カフェリアンのレシピ集



暖かい服装と暖かい食事で「かぜ」をブロック

“ツナとブロッコリーのキッシュ”



都内から通勤している方は、初めてのつくばの冬の風の冷たさに驚くようです。日光連山などで雪をたくさん降らせた後の乾いた北風は、半端なく筑波山の向こうから冷たい風を吹き下ろします。暖かい服装も大切ですが、食べ物で体を中から守ることも大切です。風邪にはビタミンCというイメージがありますが、ビタミンAも体を守るために大事な栄養素です。ビタミンCというと、すっぱいレモンを思い浮かべますが、パプリカ(赤や黄色のピーマン)やブロッコリーにも含まれています。今回は、お手軽な材料で、体のあたためる1品を紹介します。(病態栄養部)

材 料 (2人分) 1人分=218kcal
ブロッコリー1/2個(100g)、ツナ(缶)水煮小1缶(80g)
A:たまご1個、生クリーム50ml

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱し、1cm幅に切る。さっとゆでてもよい。
 - ②ツナ缶は缶汁を切っておく。
 - ③グラタン皿にバター(分量外)を薄くぬり、①と②を入れ、Aを合わせたソースをかける。
 - ④オーブントースターで10分焼く。
- *途中焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせて焼く。

冬だから肌が乾燥しても仕方がないとあきらめることはありません! 日ごろのスキンケアで潤いお肌を取り戻しましょう!

入浴時に体をゴシゴシ洗う、冬は寒いのでついつい熱いお風呂に長湯してしまう、この2つが肌の乾燥を悪化させてしまいます。

なぜ、「ゴシゴシ洗う」「長湯」がいけないのでしょう? ナイロンタオルやボディブラシなどを使って、強い力で毎日皮膚を摩擦してしまうと肌のキメが荒くなってしまいます。キメが荒くなった肌からは水分がどんどん抜けて、入浴後しばらくすると白く粉をふいたような肌になってしまいます。体の汚れは手洗いで落ちるので、よく泡立てたボディーソープでやさしく洗うのが一番。また、熱いお湯に長くつかつてしまうと肌の油分を取りすぎてしまいます。「皮膚の油=汚れ」と思う方もいらっしゃるかもしれません、皮膚の乾燥や細菌などから守っているのは皮膚の油分なので、取りすぎは逆効果です。よく泡立てたボディーソープで優しく洗って、冬の間もみずみずしいお肌を保ちましょう!

それでも乾燥が気になる方は、ボディーケアをお風呂上がりに塗って保湿力アップ!!

〈皮膚・排泄ケア認定看護師 谷澤 伸次〉

生活の豆知識

冬の脱水にご注意を

「脱水」は夏のものだけと思っていませんか。実は脱水は冬にも注意が必要です。

乾燥した空気、暖房、こたつ、ストーブ、長風呂など、水分を奪う

場面はたくさんあります。一番の問題は、冬はのどが渴かないこと。「水分をとらなきゃ」という意識が鈍ってしまいます。

大汗をかくような夏の脱水とは違い、冬の脱水は静かに進みます。体が乾くことで風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。のどや気管は粘膜で覆われていて、乾くことで粘膜のブロックが弱くなるのです。風邪は万病のもと。しっかり水分をとって、体の中から潤いを保ちましょう。お肌の潤いも違います。

冬の陽だまりのなか、縁側でお茶を一杯、いかがでしょう。

（救急外来看護師長代行 小笠 雄司）



「手洗い」で感染予防

今年もインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期となりました。日頃、皆さんはどのような感染予防を行っていますか。



インフルエンザ、感染性胃腸炎の感染対策は「手洗い」です。手を洗うことで、手についたウイルスを減少させることが重要です。感染症ごとに手洗いのタイミングが違いますので、覚えておくと役立ちます。

今年の冬は、手洗いのタイミングで効果的な感染予防を目指しましょう。

インフルエンザ

● 手洗いのタイミング：手洗いのタイミング：咳・くしゃみ時に手で口や鼻を覆った後、マスクを外した後、食事前、帰宅後、家族の看病後など。

● 咳エチケット：咳がある時はマスクを着用する（鼻から顎まで隙間なく覆う）。突然の咳にはハンカチやティッシュペーパー、手のひらで口・鼻を覆う。

感染性胃腸炎

● 手洗いのタイミング：トイレ後、食事前、帰宅後、家族の看病後など。

（感染管理認定看護師 堤 徳正）

インフォメーション

看護師・助産師(経験者)募集

安定した環境でキャリアアップしたい方、早朝・夜勤のみなどライフスタイルに合わせて多様な働き方を希望される方、ぜひ一緒に働いてみませんか。

● 看護師・助産師（経験者／常勤・非常勤）

勤務形態	常勤：3交代制勤務および変則2交代制勤務 非常勤：1日4時間以上・週4日以上できる方
職務内容	経験・希望に応じます。 (例) 病棟／外来／放射線部門 等
給与	常勤：当院規定による。※経験を考慮します。 非常勤：時給1,100円～1,560円
待遇	研修制度充実、社会保険完備、各種手当、有給休暇

お問い合わせ先 総務課看護職員募集担当

TEL. 029-853-3512/3514 FAX. 029-853-3904

E-mail. byouin-jinji@un.tsukuba.ac.jp

- 看護師・助産師(常勤)の詳細は看護部ホームページ www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/kangobu でご覧いただけます。
- 病院見学をご希望の方はお電話またはメールにてご相談ください。

rian編集後記

昨年の11月15日に筑波大学附属病院職員参加の初めての「綱引き大会」を開催いたしました。チーム医療の推進をモットーに、24チームで大いに盛り上りました。今年度もチームで患者さんやご家族を支える医療を目指します！



2014年度の看護職員募集要項(ダイアリー型)ができました。希望者はwebから。



● 看護師・助産師・看護助手応募先：

029-853-3512/3514(総務課看護職員募集担当)

● ボランティア申し込み先：

029-853-3884(医事課)

「rianつくば」は看護部ホームページからもダウンロードできます。

看護部ホームページ→www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/kangobu

筑波大学附属病院

看護部ニュースレター

「rianつくば」No.16 2014年1月

編集：rianつくば編集部

発行：筑波大学附属病院看護部

発行日：2014年1月1日