

# SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

## 麻酔科医の仕事のこと。



2019.4 Vol.35

## お知らせ

### 住民健診を受けましょう！

お住まいの地域の自治体から、住民健診の案内は届きましたか？  
世代を問わず、自身の健康状態を把握することはとても大切。健康管理や生活習慣予防のためにも定期的な受診がおすすめです。

健診で異常を指摘された場合には、近隣の病院で再検査を受けましょう。必ずしも何かの疾患があるわけはありません。しかし「怖い」「痛くも痒くもない(自覚症状がない)から大丈夫」と先延ばしにしていると、万が一病気だった時に健診で異常を発見できた意味が薄くなってしまいます。

#### ★事前に申し込み時期などの確認を！

健診の種別や申し込み方法などは地域によって異なります。すでに受付が締め切られていた場合は、地域の「保健センター」へ問い合わせをしてみてください。追加受付をしてもらえる場合があります。詳しくは各自治体のHPなどでご確認ください。



### 診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただきご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30 (小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30 (小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

#### 表紙について

40年以上に渡りボーイスカウトに携わっているという山本先生。蔵王でのスキーキャンプを終えた翌日の取材日に、ボーイスカウトの正装を持参し撮影に臨んでくれました。

●表紙撮影／坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO 坂総合病院 広報誌「さかそう」  
2019年4月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会  
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>  
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)





菅野 俊一郎 (かんのしゅんいちろう)

リハビリ室 作業療法士

## 「訪問リハビリ」とは？

### 主な支援内容

- 生活する能力の回復や維持 (移動や日常生活動作、家事などの自宅内役割)
- 住宅改修や福祉用具選定など住環境の相談や助言
- 飲み込みやコミュニケーションの練習
- 家族への介護指導・支援

介護保険を利用したサービスを提供している我ら訪問リハビリチーム。医師の指示のもと利用者の自宅を訪ね、住み慣れた地域や家庭で元気に生活するための支援をしています。

主に利用しているのは脳血管疾患後遺症や骨折の患者さん。通院や自宅での安全な生活のために体力を維持したいという方もいます。退院後の生活に不安のある患者さんの場合には、自宅生活へ移行しやすいよう入院中から一緒にリハビリを行うなど顔の見える関係作りや情報共有を図っています。訪問リハビリで日常生活動作や移動練習をしながら通所系サービスにも通い、社会的交流や体力向上を図るのも活用方法のひとつです。利用について気になった方は当院の医療相談室やリハビリセラピストに気軽にお声掛けください。

## 栄養手帖 ■-食養室だより-

### カロリーを比べてみよう！

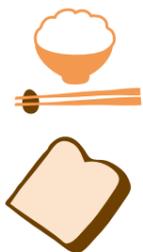
おいしい食事こそカロリーが気になる…！  
そんな時は適切な食品をかしこく選びましょう。

丹治 歩美 (たんじ あゆみ)  
食養室 管理栄養士



#### 主食

- 食パン1枚 = ご飯1杯
- 中華麺1人前 = ご飯2杯
- 切り餅2個 > ご飯1杯



ご飯1杯は約160kcal。食パンにジャムやバターをつけたり、お餅にあんこや醤油をつけるとカロリーはさらに高くなってしまいます。

#### 主菜(おかず)

- 鶏肉  
ムネ肉(皮あり)・モモ肉・手羽先 > ムネ肉(皮なし)・ササミ  
ムネ肉は皮を取ることでカロリーが大幅にダウン
- 豚肉(薄切り肉)  
モモ肉3枚 = ロース肉2枚 = バラ肉1枚  
モモ肉をセレクトすれば満腹&満足度アップ！
- 魚  
サンマ・サバ・ブリ > アジ・サケ > タラ・カレイ  
白身魚は比較的低カロリー。話題のサバも食べ過ぎに注意！



# 支えるひとたち



## 第7回 緩和ケア認定看護師

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

病気による精神的・身体的苦痛を和らげる「緩和ケア」。その分野で高いスキルを発揮する認定看護師として働く菊地さんは「症状に苦しむ患者さんや悲嘆する家族に何もできなかった経験から、緩和ケアを専門的に学びたいと思った」と振り返ります。今では痛みの症状コントロールから精神面のケアで患者さんに寄り添い、その家族までもしっかりとケア。「関わる患者さんの多くは何かを諦めたり失ったりとつらい経験をされた方ばかり。だからこそ、今日はいい日だった。楽になった」と言われるとうれしくなりますね。『目の前にいるのは Patient (病人) ではなく Person (人間) である』という恩師からの言葉を胸に、患者さん自身の価値観を大切にしながら「より多くの患者家族に緩和ケアを届けるため、スタッフの育成にも力を入れていきたいです」と語ってくれました。

### 次号は

〈摂食・嚥下障害  
看護認定看護師〉  
外山 美由紀



患者さんからプレゼントされたバランギフト。患者さんとその家族を支える菊地さんの想いが、今日も誰かの心を柔らかく包みます。



菊地 美希子 (きくち みきこ)  
緩和ケア認定看護師



院長  
石井 アケミ 先生  
(いしい あけみ)



小児科  
石井小児科  
〒985-0862  
宮城県多賀城市高崎3-27-27  
TEL 022-368-8081  
FAX 022-368-8271  
URL <http://ishii-shounika.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 12:00	○	○	○	△	○	○	△
14:30 - 17:00	○	○	○	△	○	○	△

休日/日曜、祝日、土曜午後、第1・3木曜日  
※一般診療/月~土曜8:30~12:00(熱・咳・嘔吐・下痢など急性症状の診療は午前のみ)。乳児検診/火・水曜14:00。予防接種/月~金曜12:00、14:30~16:00、土曜12:00。慢性疾患/月~金曜14:30~17:00。発達相談/月~金曜



## 連携医のご紹介 石井小児科

[ 小児科 ]

20年間お世話になった坂総合病院を離れ、1994年に石井小児科を開業しました。当院の理念は「小児科の立場で子育て支援をすること」と「子育て文化を発信すること」。子育て中のお母さんの頼りになれる小児科を目指しています。これまで子どもにも親御さんにも負担の少ない治療を心がけるとともに、地域のお母さんの協力を得て「アイナルキッズイベント(親子での遊び歌コンサート)」や「こころたまご絵本の会」を行ってきました。2016年9月からは子どもたちに安心できる場と夜

ご飯を提供する「高崎こども食堂らっこ広場」も開催。乳児健診時には保育士による絵本の読み聞かせや、予防接種の目的や親子の触れ合いの大切さ、テレビやスマートフォンとの適切な付き合い方などをお伝えしています。ここ数年、重症の感染症、肺炎、気管支喘息重症などの症例や抗生剤の点滴使用も激減する一方で、痙攣の発症や発達について相談を受ける割合が多くなりました。より専門的な施設への紹介もしながら、地域で気軽に相談できる場となるよう言語聴覚士と協働してがんばっています。

## 地域のお母さんたちの頼りになりたい

### 坂総合病院から

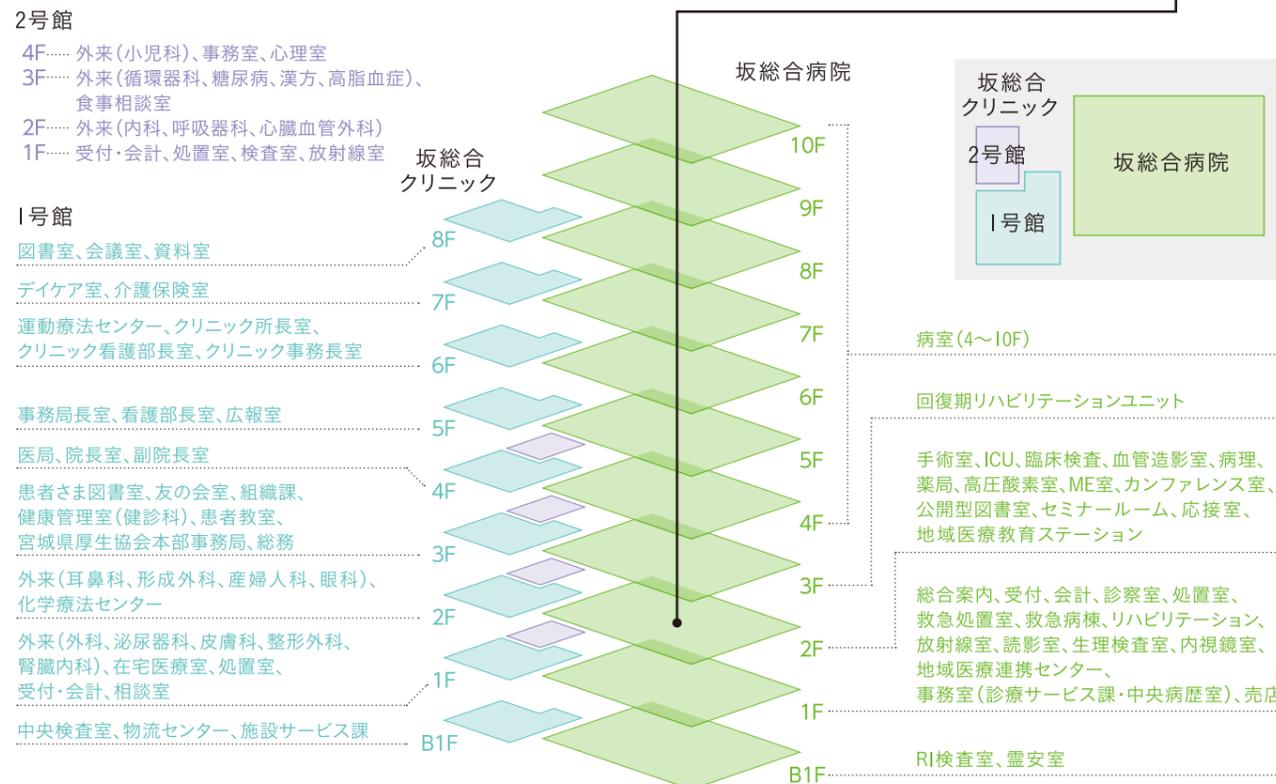
長年地域の小児科医療に尽力されているので、病院職員の多くもお世話になっているのではないのでしょうか。時には私たち坂総合病院の先輩として助言をいただくこともあり、気さくで明るく率直な話し振りで気軽にどんなことでもお話することがができます。今後も地域のために連携していけたらと願うばかりです。



鈴木 光代 (すずき みつよ)  
手術室師長

当院の手術室には7つの手術部屋があり、年間約1400件の手術を行っています。診療科は眼科、形成外科、血管外科、呼吸器外科、産婦人科、消化器外科、整形外科、脳血管外科、乳腺外科、泌尿器科で、それぞれの緊急手術にも対応。近年は日帰り手術や鏡視下手術が増加し、低侵襲で手術を行うため術後回復も早くなっています。手術室では麻酔科医や各科医

師、看護師、臨床工学技士、放射線技師、検査技師、滅菌技師、看護クランクなどが連携・協働し、周術期における患者さんの安全を守り、手術が円滑に遂行できるように知識と技術の提供に努めています。周術期とは、手術が行われる前の準備時期である術前、手術医療が提供される術中、手術終了後の回復期にあたる術後を含む期間のこと。この期間に手術室の看護師は、麻酔法や術式に対する理解と患者さんの全身・心理状態などを把握したアセスメントを行い、患者さんに応じた看護の提供を目標にしています。また術前術後訪問を実施し、術前訪問では手術前日に室内の様子を写したパネルを持ち、参し手術室の説明を行うほか、術後訪問では手術後の心配事などを患者さんから伺いチームで情報を共有しています。これからは手術を受ける方々が安心してできるようサポートしていきます。



## 職場紹介

## 手術室