



# 冬



災害訓練での非常食炊き出し訓練の様子

## 理 念

地域に望まれる理想の医療を目指して

## 基本方針

1. 私たちは患者さんの立場にたち、安心して満足できる医療を提供します。
1. 私たちは患者さんに心から信頼される医療人を育成します。
1. 私たちは地域に密着した病院としての機能向上を図ります。

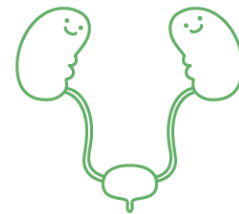
小粒でも大きな支え、続く安心



泌尿器科 副部長 宮本 克利



## 尿量、飲水量と 排尿回数の関係



泌尿器科の外来には、頻尿を主訴に多くの患者さんが来院されます。頻尿の患者さんには、ご自宅で排尿日誌を記録してくるようお願いしています。排尿日誌は、トイレに行くたびに、排尿した時刻と、その時の排尿量を数日記録していただくものです。一部の人で、1日の尿量が多い方がおられます。ほとんどの方が、脳梗塞予防のために、飲水を多くされていると言われます。脱水が脳梗塞の原因であることは報告されていますが、過度な飲水が、脳梗塞の予防になっているというデータはなく、飲水後に血液粘稠度に変化はなかったと報告されています。余計に水分摂取すれば脱水にはなりません、頻尿にはなります。

例えば、成人の膀胱は、我慢すれば400～500ml程度は溜まりますが、普段は、そこまで我慢することはないので、仮に毎回300ml程度溜まってトイレに行くとする、1日尿量が1500mlなら、 $1500(\text{ml}) \div 300(\text{ml}) = 5$ 回、1日尿量が3000mlなら、 $3000(\text{ml}) \div 300(\text{ml}) = 10$ 回トイレ行くことになります。当然ですが、尿量が多いとトイレに行く回数も多くなります。尿量が多い人は、水分摂取も多いはず。飲水が多い人で、頻尿で困るのであれば、適切に飲水することで排尿回数を減らすべきだと思います。

では、適切な1日尿量がどのくらいかと言いますと、おおよそ20～25ml/kgと言われています。20ml/kgで計算すると、1日の尿量は、体重50kgなら1000ml、体重70kgなら1400mlと言った値にな

ります。今度は、適切な尿量を確保するのに、どれくらい飲水したらよいかということになります。人の水分バランスは、体内に入る量(飲水、食事、代謝水) = 体外に出る量(尿、便、不感蒸泄)になります。食事に含まれる水分量は摂取カロリー×0.4と言われており、2000kcal摂取すると、食事に含まれる水分は800mlになります。代謝水は、細胞がエネルギー代謝などを行う際に生じる水で、300～400mlになります。便には、およそ100～200mlの水分があります。不感蒸泄とは、呼吸の際に息に含まれる水分と、皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分を合わせたもので、常温安静時で、健常成人で約900mlと言われていています。大雑把に計算すると、飲水+食事800ml+代謝水300ml=尿量+便200ml+不感蒸泄900mlとなり、この計算から尿量と飲水量が同じ程度になるので、適切な尿量を確保するには、尿量と同じくらいの飲水をするのでよいこととなります。ここまでの計算は、常温安静時が条件ですので、汗をかきやすい夏場、運動時などは不感蒸泄が増えるので、その分、飲水量を増やすことで補うこととなります。

結局、その日の行動や、気温などで不感蒸泄が変わり、飲水量を変えることとなります。毎日の尿量を測って飲水量を調整するのは、大変ですので、一度排尿量をチェックして、ご自分に適した尿量を知っておいて、普段より尿量が少ないと感じたら飲水量を増やすなどの対応していくのがよいと思います。

11  
8

## 災害訓練を2部構成で実施しました。

当法人では、一昨年3月に実施した水害想定での災害訓練に続き、今回は地震を想定した災害訓練を小島病院、デイサービスむべやま、ケアモール芦花の3施設合同で実施しました。当初、2020年3月実施の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて延期し、コロナ禍がやや収まり（いわゆる第2波と第3波の合間）を見せていた11月8日（日）に半日をかけて実施し、役職員総勢112名が参加しました。

今回の訓練は2部構成とし、第1部は地震発生から対策本部の立ち上げ、指示を発するまでの初動を主体とした全体訓練、第2部は紙カルテの運用訓練、患者・負傷者の搬送訓練、非常食の提供訓練と3つの体験型訓練を分かれて行いました。

第1部の全体訓練では、8時40分福山市に震度5強の地震が襲うという想定でスタート。直に対策本部を立ち上げ、各現場のリーダーを招集し、被害状況等の報告確認、外来診療、デイサービスの休止等を決定するとともに被害を最小限に止める指示を発しました。

第2部では、3つの訓練を各自分かれて体験。1つ目は、停電の発生により電子カルテが使用不能となった事態を想定し、紙カルテを使用する診療を行う訓練。2つ目は、ワンタッチ式ベルト担架を使った担送や簡単に作れる応急担架の作り方などを訓練しました。3つ目は常に備蓄している非常食を誰でもすぐに食事提供できるように訓練を行いました。

訓練の終了後は、各責任者が集まり振り返りを行い、その中で、災害対策マニュアルの見直し、耐震ポールの設置、装備品等の整備などの意見が出され、有事の際の備えを強化していくことを確認しました。

当法人では、今回の訓練を糧に今後も災害訓練を実施し、万一に備える意識をさらに高めるよう取り組んでまいります。

E-MISの入力訓練



災害対策本部は各所から集まる情報の整理中



非常用発電機のチェック



担架や毛布を使った搬送訓練



紙カルテでの診療訓練



紙カルテでの情報共有



停電時の診療訓練



# 第4回法人内研究発表会

	演題	部署
1	副作用情報の一元管理を目指した薬剤科の取り組み	薬剤科
2	排尿自立指導料を導入して～排尿ケアチーム活動状況、カテーテル抜去に成功した症例～	第一病棟
3	ソルトフリーメニューの開発について	栄養科
4	オンライン面会への取り組み及び今後の課題	医事課
5	在宅事業部における暴力・ハラスメントの実態把握と取り組みについて	在宅事業部
6	療養病棟における認知症患者の看護ケア～タッチングケアの導入を試みて～	第二病棟
7	転倒転落防止ワーキンググループの活動報告	転倒転落W.G
8	第一病棟における転倒転落予防対策の取り組み～意識調査を通じた新たな対策の効果～	転倒転落W.G
9	透視室で行う尿管ステント挿入を受ける患者の苦痛とは～砕石位の体圧・羞恥心に焦点を当てた看護介入の検討～	外来
10	当法人職員における腰痛の実態調査～心理社会的要因から生じる腰痛に着目して～	リハビリテーション科
11	訪問看護師の在宅看護実践能力に関する実態調査	地域医療部
12	Protein S 欠損症併存甲状腺乳頭癌の1例 A case of papillary thyroid carcinoma with Protein S deficiency	診療部

第4回研究発表会は、当初2020年3月に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、当初の予定から半年遅れの2020年9月に行いました。今回は、発表を動画撮影し、動画を視聴する形式で開催しました。初めての試みでしたが、発表演題ごとに講評や質問などもあり、他部署の活動や業務改善が分かる発表会となりました。

**最優秀賞** 「ソルトフリーメニューの開発について」

**優秀賞** 「在宅事業部における暴力・ハラスメントの実態把握と取り組みについて」

「療養病棟における認知症患者の看護ケア～タッチングケアの導入を試みて～」



## SMT (セーフティマネジメントチーム)の紹介

### SMT=Safety Management Team

SMTは院内の医療安全管理に関して活動する多職種による実働チームです。

当院では、高度で質の高い医療を安全に提供できるよう様々な取り組みを行っています。その取り組みの一つとして、医療安全に関する意識を高めるために毎年「安全標語」を職員から募集しています。

今年は「ヒューマンエラー防止」をテーマに募集し、写真の3作品が優秀作品として表彰されました。

今後も、医療安全活動を推進し患者さんと職員の安全を守る病院作りに努めてまいります。



# オンラインにてオープンカンファレンスを開催します。



**日時** 2021年3月12日(金) 19:00~20:20  
**座長** 小島病院 糖尿病内科 土井 綾乃先生  
**場所** 小島病院北館講堂+Zoomによるオンライン

このような状況下ですが、現地35名とオンラインを併せたハイブリッド方式にて、オープンカンファレンスを開催します。状況により現地は中止になるかもしれませんが、是非オンラインでご参加ください。

特別講演

演題

2型糖尿病の病態と治療に関するトピックス

講師

川崎医科大学  
糖尿病代謝内分泌内科 教授  
金藤 秀明先生

講演

演題

当院での糖尿病チーム医療の取り組み

講師

糖尿病チーム  
看護師  
宮崎 裕子

お申し込みは地域連携室までお問い合わせください。

## Report

# 糖尿病チーム活動報告

2020年5月に当院の糖尿病の診療体制が週2回から週4回へと充実しました。それに伴い、同年8月に糖尿病チームを発足しました。

糖尿病患者さんが自己管理を行いながら生活していくようにチームでサポートし、合併症を予防していくことを目的に活動しています。

チームメンバーは、糖尿病内科の土井綾乃医師を中心に、看護師・薬剤師・理学療法士・社会福祉士・臨床検査技師・管理栄養士と多職種で構成しています。

活動は、月1回チーム会議を行い、症例カンファレンスにて情報共有を行っています。外来受診時には、頸動脈エコーや心エコー、血圧脈波などの検査を実施し合併症の評価を行う他、食事指導も継続的に行っています。血糖コントロール目的の入院時には、食事・運動・薬・インスリン手技や血糖測定などの指導を行います。

また、12月には土井医師による糖尿病についての勉強会も実施しました。今回は職員向けの勉強会で、糖尿病の病態や合併症、検査や治療について分かりやすく話していただき、とても勉強になりました。

今後は、希望者どなたでも参加できる『糖尿病教室』を実施する予定です。この『糖尿病教室』では病気や治療の話などを聞くだけでなく、テーマによっては実際に体験してもらう内容にしていこうと考えています。

これからも多職種で関わり、患者さんをサポートしていくように活動していきたいと思っています。



カンファレンス



糖尿病勉強会の様子



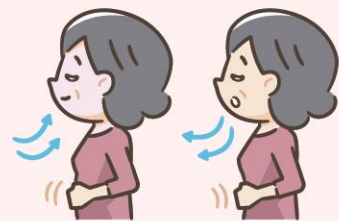
頸動脈エコー



リハビリの様子

## 呼吸器リハビリテーションとは？

訪問看護ステーション 理学療法士 早川 尚宏



呼吸器リハビリテーション(以下、呼吸リハ)は慢性閉塞性肺疾患(COPD)や肺炎等のいわゆる呼吸器疾患だけのものではなく、神経・筋疾患の方にも行うことがあります。当院には脳神経内科があり、神経・筋疾患の方も多く受診されているため神経・筋疾患の方への呼吸リハについて簡単に説明させていただきます。

神経・筋疾患の方への呼吸器リハビリテーションの究極の目的の1つとして生活の質の向上が挙げられます。大きな深呼吸で肺をしっかり膨らませることは大切なことですが、神経・筋疾患の方で呼吸筋の筋力低下が生じた場合には大きく深呼吸をすることが難しくなります。浅い呼吸を続けていると、胸郭や肺が硬くなって膨らみにくくなり、空気の流れが悪くなって、呼吸苦や痰を出すことが難しくなります。先述したように呼吸苦があると動くこと自体が億劫になり生活の質が低下してしまいがちです。呼吸苦が少しでも楽になるように肺・胸郭の柔軟性、排痰・クリアランス維持、無気肺の予防・改善を図ります。深呼吸を促したり、咳を行いやすくなるようにリハビリを行います。そのためにバックバルブマスクや排痰補助装置(カフアシスト等)を用いることもあります。呼吸リハは日常の地味な運動ですが、その質が呼吸管理の成否を決定する要因の1つと言っても過言ではないかと思えます。

深呼吸を行うことは心身にとっても大事なことです。皆様も1日に数回でもしっかり深呼吸してくださいね。また次号もよろしくお願い致します。



## 徒手呼吸介助と排痰技術の実技を受けて

療養病棟 看護師長 森藤 和枝

この度、早川理学療法士から徒手呼吸介助と排痰技術の実技を受けました。療養病棟は、呼吸困難を伴っている神経難病の患者さんや排痰が困難な患者さんが多く療養しています。私たちは日々頻回に吸引を行ったり、排痰を促すため体位ドレナージュを行っています。これまで、時には数人で患者さんの体を支え、腹臥位の体位での排痰ドレナージュを行っていました。ただ、呼吸介助に関しては、スタッフの誰もが少しでも呼吸を楽にさせてあげたいという思いで自分達の持つ知識の範囲内での呼吸介助を行っていましたが、常に「このやり方で患者さんは本当に楽になっているのか？」などの疑問がありました。今回の研修はとても分かり易く、「こういう風にすればいいんだ。なるほど!!」と、納得することが多く、実際に方法や力の入れ加減などの感覚を体感することができました。手を添える位置、そして力を入れず自分の体の動きを使うことにより介助される側、介助側も楽になりました。

研修後、現場では早くもスタッフが実践しています。実際に患者さんの呼吸は落ち着き、何よ



排痰技術の実技

り患者さんの表情が穏やかになっていることを実感しています。

日々の実践はもちろんですが、院内には多職種で結成された呼吸ケアチームが活動しています。困ったことがあれば早川理学療法士に相談しながら、今後はチーム内の活動として患者さんの元へ訪室し、実践や現場スタッフへの指導を行っていかれたらと思います。

# 栄養科 だより

vol.15



(2月2日昼食の予定です)



## 今月の行事食 節分御膳

立春を前に、次の1年の無病息災を願う「節分」にふさわしい恵方巻と節分豆を詰めのお弁当です。皆様により1年が訪れるよう心を込めて巻いた、当院特製恵方巻をぜひご賞味下さい。

## 今月のイッピン!

### 白菜と茹で大豆の黒胡麻和え

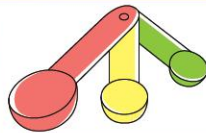
今が旬の白菜に茹で大豆を加え黒胡麻で風味のよい和え物にしました。白菜の甘味と大豆のうま味を感じられる一品です。



(2月3日夕食の予定)

今月の  
ちょっとひとこと

## 計量スプーンの 使い方



塩分量の調整には、計量スプーンを使って調味料を正しく計量する事が大切です。



### ① 液体の場合



1杯の場合、計量スプーンにぎりぎりこぼれないところまで入れる。1/2杯を計る場合は、計量スプーンの深さの2/3まで入れる。

### ② 粉末の場合



1杯の場合、山盛りにすくい、別の計量スプーンの持ち手などですりきって計る。1/2杯を計る場合は、すりきりにしてから半量を取り除く。

栄養科だよりは毎月発行しています。  
院内の掲示やホームページでもご覧いただけます。

ホームページ

<https://kobatake.or.jp>



## 編集後記

今号では災害訓練や法人内研究発表会をご紹介しました。新型コロナウイルス感染拡大を受け、3密を回避した開催やオンラインの活用など病院でも「新しい運営方法」の模索が続いています。みなさまに安心して来院・受診いただけるよう、今年も工夫を重ねていきたいと思っております。(こ)

## ●外来診療担当表

2021年2月1日現在

科目	曜日	月			火			水			木			金			土		
		午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診
内科	1診	理事長※1 上村※2		理事長※1 上村※2	下地 (呼)		下地※3 (呼)	土井 (糖)		理事長	理事長		下地 (呼)	竹林 (神)		竹林 (神)	理事長		楠/石井 (消)
	2診	土井 (糖)			原		原	横濱 (循)		横濱※5 (循)	原		瀧川 (消)	磯辺※4 (糖)	磯辺※4 (糖)	瀧川※7 (消)	原		原
	3診	院長		院長	和又※4 (糖)	和又※4 (糖)		院長		院長	下地 (呼)			院長			吉田(循) (第1・3)		
外科	5診	和久		和久	和久		和久	和久		和久	中井		※6	和久		※6	中井		中井
内視鏡診察室(予約)		原	原		佐伯	佐伯					瀧川英	瀧川英		瀧川英	瀧川英		楠/石井/藤田		
泌尿器科	1診	大口		大口	大口			大口			大口			宮本			大口		
	2診	宮本			宮本			宮本		宮本	後藤		後藤	中野		中野	宮本		
眼科					瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川

診療科目:内科・外科・泌尿器科・眼科・脳神経内科・消化器内科・循環器内科・リハビリテーション科 予約制による内視鏡他の検査外来/月・火・木・金・土

## ●外来担当医

内科・脳神経内科	小島 敬太郎(理事長)	内科・消化器内科	石井 学	内科・呼吸器内科	下地 清史	泌尿器科	大口 泰助(副院長・部長)
内科・脳神経内科	上村 鉄兵	内科・消化器内科	藤田 穂	内科・糖尿病内科	磯辺 隼人	泌尿器科	宮本 克利
内科・脳神経内科	竹林 佳子	内科・消化器内科	佐伯 翔	内科・糖尿病内科	和又 諒	泌尿器科	後藤 景介
内科・消化器内科	原 睦展(診療部長)	内科・循環器内科	小島 廉平(院長)	内科・糖尿病内科	土井 綾乃	泌尿器科	中野 芳紀
内科・消化器内科	瀧川 英彦	内科・循環器内科	横濱 ふみ	外科・総合診療科	和久 利彦(部長)	眼科	瀧川 泰(部長)
内科・消化器内科	楠 裕明	内科・循環器内科	吉田 賢司	外科・総合診療科	中井 肇		

- ※1 第2・4月曜日の診察
- ※2 第1・3・5月曜日の診察
- ※3 15:30~16:45までの診察
- ※4 9:00~15:00までの診察
- ※5 15:30~16:30までの診察
- ※6 手術がない場合は、外科・総合診療科で受付できることがありますのでお問い合わせください。
- ※7 15:00~16:45までの診察

8) ※8

### 【内科】

午前/初診 11:00まで  
再診(予約なし) 11:30まで  
午後/初診 17:00まで  
再診 17:30まで

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。  
なお、予約の方および急患の方はこの限りではありません。

### 【内科以外の診療科】

午前/初診・再診(予約なし) 11:30まで  
午後/初診・再診 17:30まで

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。  
※外科・泌尿器科は手術の都合で外来診療受付時間が変更になることがあります。

9) 学会などへ出席のため、休診または担当医が変更になることがあります。

10) 診療予約変更は午後から電話等でご連絡ください。

当院は主として  
次の疾患を専門としています

### 内科

神経系の病気(脳神経内科)、循環器系の病気、消化器系の病気を中心に糖尿病内科、呼吸器内科は専門外来を行っています。

### 外科

一般的な外科の初期治療、腹部疾患の総合的診療、甲状腺疾患

### 泌尿器科

尿路性器悪性腫瘍、尿失禁や排尿障害、尿路結石

### 眼科

白内障、緑内障、眼底疾患、コンタクトレンズ

### リハビリテーション科

脳血管障害、神経及び筋疾患、骨関節疾患などのリハビリテーション

担当医については電話または受付でお尋ねください。

■受付時間/ ● 8:15 ~ 17:30 ※8

■診療時間/ ● 9:00 ~ 12:00(全科)  
● 15:00 ~ 18:00(眼科)  
● 16:30 ~ 18:00(その他の診療科)

■休診日/ ● 日曜日・祝日(全科)  
● 火・土曜日午後(泌尿器科)  
● 月曜日(眼科)

■面会時間/ ● 平日/1:00~19:00  
● 日・祝日/10:00~19:00

当院では人間ドックも行っていきます

● 毎年の誕生日健診をおすすめします ●

- 日帰りドック(火・木・金・土)
- 一泊ドック(月・火)または(水・木)または(金・土)  
など気軽にご相談ください

こばたけ びょういん

医療法人 (社)玄同会 **小島病院**

〒720-1142 広島県福山市駅家町上山守203  
TEL (084) 976-1351(代) FAX (084) 976-6309  
<https://kobatake.or.jp>

