



松 明

(令和元年9月発行・隔月発行) 2019 vol.5



P2 蓬田綾子 前看護部長 瑞宝単光章受章より

令和元年度青年共同宿泊研修に参加して

企画課 契約係 成 田 麗

今回、令和元年度青年共同宿泊研修に参加しました。本研修は、3泊4日の日程で開催され、1日目は国立病院機構本部、2日目からは富士山のふもとにある国立中央青少年の家で行われました。全国の病院から総勢60名もの職員が参加し、看護職員、コメディカル職員、事務職員といった職種間交流をしました。

本研修の目的は、チーム医療の基礎となる、コミュニケーション能力の向上です。国立病院機構ではチーム医療を推進しており、チーム医療には職種の垣根を超えた連携が求められます。そのため、講義や模擬QC活動などのグループワークを通して円滑なコミュニケーション方法を学習しました。

研修の参加者は、7～8人毎のベース班に分かれ、すべての日程をともに過ごします。班ではそれぞれ役割を持ち、ベース班での活動が円滑に進むよう行動しました。ベース班の活動では、グループワーク以外にも、バーベキューや富士登山などのアクティビティがありました。バーベキューでは焼き肉と焼きそばを作りました。班員たちと協力して作った夕食は格別においしく感じ、班の結束力も高まったように感じました。富士登山は、当初悪天候が予想されましたが、無事決行することができ、

時折晴れ間ものぞくほどでした。途中鹿にも遭遇しました。ルートの進み具合を確認し、励ましあいながら登ったことが印象的で、下山するのが惜しく感じました。

今回の研修で協力し合うことを学んだので、今後生かしていきたいと思います。



本号のご案内

- | | | | |
|--|---|---------------------------|---|
| ●令和元年度青年共同宿泊研修に参加して…………… | 1 | ●療育だより サマーショートボランティア…………… | 5 |
| ●蓬田綾子 前看護部長 瑞宝単光章受章…………… | 2 | ●バスハイキング ～福島空港～…………… | 5 |
| ●看護部だより 高校生1日看護体験…………… | 3 | ●たんぽぽ保育園 おみこしかつぎ・納涼会…………… | 6 |
| ●看護学校から公開講座のお知らせ 自分の血圧を知り高血圧症を予防しよう …… | 3 | ●この季節の感染管理について…………… | 6 |
| ●看護学校だより 解剖見学実習を終えて…………… | 4 | ●健康プラザ 自然界の放射線について…………… | 7 |
| ●防犯講話を受講して…………… | 4 | ●地域医療連携室だより 登録医のご紹介…………… | 7 |
| | | ●外来担当医表…………… | 8 |

納得の医療で地域や社会に貢献

病院理念

福島病院では「『納得の医療』で地域や社会に貢献」を理念として掲げ、職員一同、●人間として対等な患者さんの目線に立ち、●分かり易い説明を行い、同意を得た上で、●安全・安心で質の高い、患者さんやご家族を始め、地域社会の方々、勿論病院職員など誰にでも納得していただける医療の提供を常に心掛けております。

蓬田綾子 前看護部長 瑞宝単光章受章

管理課 庶務係 熊澤 龍

令和元年春の叙勲で、当院前看護部長の蓬田綾子さんが、瑞宝単光章を受章されました。

蓬田さんは、長きに亘り、国立医療機関の発展に一途に尽くした幾多の功績、併せて地域医療に貢献された功績が高く評価されたもので、誠に喜ばしく心から喜び申し上げます。

(※) 瑞宝単光章は、日本の勲章である瑞宝章の一つです。瑞宝単光章は、公共的な業務に長年にわたり従事して功労を積み重ね、顕著な成績を挙げた方を表彰する場合に授与されるものです。



●写真左より

菅野副看護部長・佐々木看護部長・石井副院長・前看護部長 蓬田綾子さん・杉浦院長・末永事務部長・山田教育主事

7月31日(水)に、県内の6つの高校から将来医療職を希望している、9名の高校生が看護体験に参加しました。

制服から白衣に着替え、恥ずかしそうにしている姿がとても初々しく感じました。

薬局や検査科、放射線科など病院内の各部門を見学すると、「ドラマで見ていた場所が実際に見られて興奮した」「様々な職種からお話を聞くことができ、進路の参考になった」などの声がありました。

病棟見学・体験では、患者さんと話をしたり、シーツ交換をしたり、保育活動に参加しました。患者さんと触れ合う前は、緊張した表情でしたが、看護師と一緒に患者さんのもとへ行くと、患者さんが笑顔で高校生を迎えてくださり、徐々に笑顔がみられるようになりました。

「直接患者さんと触れあって笑顔を見ることができてうれしかった」「たくさん元気をいただいた」「個性豊かな素敵な患者さんがたくさんいて、とても楽しい時間を過ごすことができた」という感想がありました。

手指衛生では、普段よりも意識して手洗いをしていましたが、ブラックライトのもと洗い残しを見ると、「こんなに残っているの」と驚いた様子で手を洗いなおしていました。

どの見学・体験にも真剣に、楽しく望んでいる姿は、これからの進む道を真剣に考えている頼もしい姿でした。

厳しく、楽しいことばかりの仕事ではないけれど、「ますます看護師になりたいと思いました」という力強い言葉を聞くことができました。いつの日か、一緒に看護できる日を楽しみにしています！



●看護学校からのお知らせ● 公開講座を開催いたします。皆様のお越しをお待ちしております。

公開講座

自分の血圧を知り高血圧症を予防しよう

- | | | | |
|------|--|--------|---|
| ●日 時 | 2019年11月16日(土) 10:30～12:00 | ●定 員 | 15～20名 (どなたでもお気軽にお越しください) |
| ●場 所 | 独立行政法人国立病院機構
福島病院附属看護学校 | ●参 加 費 | 無 料 (動きやすい服装でお越しください) |
| ●内 容 | 1) 血圧 について (高血圧と低血圧)
2) 自分の血圧と脈拍を知る | ●申込期間 | 2019年10月1日(火)
～11月13日(水) 17:00まで
(定員となり次第、受付を終了します) |
| ●講 師 | 福島病院附属看護学校教員 | ●申 込 先 | 独立行政法人国立病院機構
福島病院附属看護学校
TEL(0248)75-2285 FAX(0248)75-2607 |



7月30日（火）に福島県立医科大学で15回生25名が解剖見学実習をさせていただきました。入学してから現在に至るまで人体の構造を学習してきましたが、今回実際に目で見て手で触れることにより、今までよりもさらに理解を深めることができました。そして、自らの意思により献体を約束してくださった方々のお陰で私たちがこうして学ばせていただいていることと命の大切さについて改めて考える事のできる貴重な体験となりました。

もし、私の家族が献体を選択したら私はどうするのだろうか、家族の意思は尊重したいとは思いますが、私は遠く離れてしまうようで寂しいと感じました。自分だったら家族を傍で見守っていたいという気持ちもあります。逆に、私が同じ立場だったら献体するのだろうかと

考えました。次世代のことを考えて少しでも役に立てるように献体するか悩むのではと考えました。身体にメスが入ることの意味をどのように受けとめているのか、一人ひとりに違いがあるのではないかと思います。また、解剖見学実習を通して、様々な方々のご厚意により私達是这样して学習させていただいているという事が分かりました。その方がどのような思いで献体をしてくださったのかを心にとめ、今後このご厚意がある事への感謝の気持ちを忘れずに自分の目標とする看護師を目指して頑張っていきたいと思います。



7月23日（火）、須賀川警察署から講師の先生にお越しいただき、防犯講話を受講しました。須賀川警察署管内で起きている犯罪の概況や被害状況などを聞いた後、身近に潜んでいる犯罪の動画を見せていただき若い女性が狙われやすい犯罪が私達の日常の中でも起こりうるということを改めて考えることができました。

また、防犯対策として刺又（さすまた）設置がありますが、その使用方法を実演していただきました。刺又とは、2～3メートルの柄に二股に分かれたU字形金具が付いている防犯対策用の道具です。不審者の首や腕などを壁や地面に押し付け、動きを封じることが目的に使用します。相手が刃物や武器を持っても一定の距離を保ち、安全に対応することができます。学生全員で不審者を封じ込める練習を行いました。実際に刺又を持ってみて重さや長さを確認することができて、とても貴重な経験となりました。

これから医療者として働くにあたり、まずは自分自身の安全を確保した上で周囲の人々や患者さん達を守るように、日頃からシミュレーションをしておくことが大切だと感じました。

学びの機会をいただけたことに感謝し、まずは防犯対策として危機管理意識を高めて日常生活を送っていききたいと思います。



今年度8月7日（水）に、須賀川市社会福祉協議会主催の「第31回サマーショートボランティアスクール」に参加した高校生10名を受け入れました。

午前は療育・看護についての講義の後に「車椅子掃除」や「おしぼりたたみ」などの環境整備を行い、午後は「スヌーズレン体験」や「集団療育活動」など患者さんと直接関わる活動をしました。皆さん真剣な様子で取り組み、1日を通して福島病院の患者さんの様子やボランティア活動とは何かを学びました。

集団療育活動では、ボランティアの高校生参加型の「縁日ゲーム」を行いました。2グループにわかれ、ヨーヨー釣りや射的で得点を競い合います。ヨーヨー釣りでは、プールに浮かんだ色とりどりの水風船から好きな色を選び釣っていました。ゲームを始める前の自己紹介では高校生達も緊張しているようでしたが、職員からのサポートを受けながら患者さんとコミュニケーションをとる姿が見受けられました。

患者さんにとっては普段関われない高校生と活動することができ、良い機会になったと思います。今後もこのような取組みを積極的に継続していきたいと思います。



秋の風を感じるようになってきた9月上旬、今年度5回目のバスハイキングに行ってきました。今回の行先は、須賀川市と玉川村にまたがる福島空港です。

前日まで不安定な天気が続き、バスハイイク当日も雨が降らないか心配されましたが、急な雷雨などに見舞われることなく、福島空港を訪れることができました。空港に到着すると巨大なウルトラマンティガ像がお出迎えし、参加した患者さんご家族、そして職員も一緒に皆で集合写真を撮りました。秋空を眺めながら満面の笑みで応えてくれる患者さんもありました。写真撮影終了後は、ご家族と一緒に施設内を自由に散策し、お土産売り場で買い物をしたり、ご家族と一緒にアイスクリームを食べたりとそれぞれ楽しい時間を過ごせたようです。また、空港1階ロビーには塙町で有名な美しいダリアが飾られていたり、施設内の至るところにウルトラマンに出てくる怪獣やヒーローが飾られ、患者さんとそのご家族の目を楽しませてくれました。

バスハイイクで病院の外へ出て、いつもとは違った音や景色に触れる機会は、患者さんにとってはとても良い刺激となり、また、貴重な体験をする機会となっています。今後も患者さんにとって有意義なバスハイイクとなるよう、職員一同努力していきたいと思います。



たんぽぽ保育園 おみこしかつぎ・納涼会

管理課 庶務係 熊澤 龍

たんぽぽ保育園では季節に合わせた様々な行事を行っており、7月はおみこしかつぎと納涼会を行いました。おみこしかつぎでは先生の笛の音に合わせ、子供たちが、わっしょい！と元気に掛け声を響かせながら病院の正面玄関までかついでくれました。

納涼会では、すいかわりや、迷路、さかな釣りゲームの他、縁日の屋台に見立てたお店屋さんで、ゼリーすくい、うちわやさん等たくさんのお店があり、どのお店も大好評でした。たんぽぽ保育園のおともだちだけでなく、卒園児も遊びに来ていただくことができ、楽しそうな笑い声とかわいい笑顔がたくさん納涼会でした。



この季節の感染管理について

感染管理認定看護師（副看護師長）高橋 雄司

例年12月～3月はインフルエンザの流行シーズンとなります。インフルエンザにかからないためにはどうすれば良いのでしょうか。流行シーズンを迎える前に予防方法について改めて確認していきたいと思います。

まずは、手洗いをしっかり行うことです。インフルエンザは飛沫感染や接触感染で感染するので、手洗いをすることでインフルエンザウイルスが手から体内に侵入することを防ぐことができます。帰宅後や食事の前などに石鹸と流水でしっかり手洗いをすることを心がけましょう。インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効なので、手指衛生用のアルコール製剤を用意しておけば外出時でも手指衛生を行うことができます。

予防接種をすることで感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化することを防止するのに効果があります。13歳以上の方は1回接種を原則とし、13歳未満の方は2回接種です。妊娠している場合でも、インフルエンザワクチンは妊娠全期間を通じ

て接種が可能です。65歳以上の方や、60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方については、定期接種の対象になっており費用の一部に公費負担がある場合があります。

その他にも、室内の湿度を50～60%に保つことや、十分な休養とバランスの取れた食事をとること、流行時期には不急不要な外出を避け人混みに入る機会を減らすことなどが、インフルエンザ予防には大切です。

備えあれば患いなし、今年はインフルエンザと縁のない生活を送りましょう。



放射線技師はいわゆる医療放射線を使用して、患者さんの病気の診断に寄与する情報を提供する仕事をしています。今回はそれとは別の自然放射線についてお話ししたいと思います。

自然放射線とは読んで字のごとく「自然界から受ける放射線」のことです。人が一年間に自然放射線を受ける量は、世界平均で1年間に2.4mSv(ミリシーベルト)(日本平均 2.1mSv)です。またその内訳は、宇宙から降り注ぐ宇宙線、大地に含まれる岩石、食物に含まれる主にカリウム40、大気中のラドンなどとなっています。

自然放射線の量は場所によって異なります。大地に含まれる岩石の種類に差があるためといわれています。国内では花崗岩の多い西日本が高いといわれています。世界的にはインドのケララ地方が年間9mSvと日本の10倍近い値になっています。しかし様々な調査の結果、そ

の地域に放射線が原因となる病気は多くないことが明らかとなっています。また高度によっても違いがあります。宇宙線の量の違いによるもので、1万メートル以上の高度では地上と比べておよそ150倍の宇宙線が降り注いでいます。食物から取り込まれた放射性物質は、時間の経過とともにだんだんと少なくなっていく上に新陳代謝されるので、体内ではほぼ一定の割合が保たれています。日常の中で意識することはないかもしれませんが、そのような環境下で私たちは生活しています。



地域医療連携室だより

登録医のご紹介

大高内科クリニック

平成19年12月より須賀川市大町で開院し、院内は、清潔感があり畳のスペースなど楽な姿勢もとれる様な配慮がされております。



院長先生は、日本腎臓学会認定腎臓専門医を取得されています。腎臓が悪い人は、そうでない人に比べて脳や心臓に重大な合併症を起こす危険率がかなり高いことがわかっています。症状が出にくい腎臓病が「沈黙の殺人者」と言われる所以です。学校や職場健診などで検尿異常を指摘されたら無症状でも放置せず、一度御受診ください。「一緒に、病気や健康問題を解決していきましょう。」という思いと、診療全般においても納得いただいたうえで治療を受けていただけるよう、わかりやすい丁寧な説明を心がけて、「地域のみなさまに信頼されるかかりつけ医」を目指し診療にあたっております。



- 院長 大高亮彦(おたか あきひこ)先生
- 資格 日本内科学会認定総合内科専門医
日本腎臓学会認定腎臓専門医
- 診療科 内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科
- 住所 〒962-0839 福島県須賀川市大町403-9

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	●	●	●
15:30～18:30	●	●	—	●	●	—
休診日	日曜日・祝日／水曜日・土曜日午後					

☎ 0248-75-1234

FAX 0248-94-5675

●外来担当医表●

外来担当医は都合により変更となる場合がありますので、ご了承ください。

【2019年9月1日より】

区 分	月	火	水	木	金
内 科 1	安 田 千 尋	安 田 千 尋			安 田 千 尋
内 科 2	佐 藤 由 紀 夫 (第1・3)				
内 視 鏡 検 査				安 田 千 尋	
脳 神 経 内 科	伊 藤 英 一	根 本 和 夫	伊 藤 英 一	根 本 和 夫	杉 浦 嘉 泰
小 児 科	福 島 医 大	石 井 希 代 子	河 原 田 勉		福 島 医 大
専 門 外 来 (発達小児クリニック)		石 井 勉			河 原 田 勉
専 門 外 来 (小児神経外来)	平 山 恒 憲 (第2) 再来のみ			石井希代子(1・3・5) 加藤朝子(2・4)	
専 門 外 来 (小児循環器外来)			桃 井 伸 緒 (第2・4)		
小 児 専 門 外 来	予 防 接 種 (午後)				
整 形 外 科	古 川 浩 三 郎		古 川 浩 三 郎		古 川 浩 三 郎
小 児 外 科				清 水 裕 史	
脳 神 経 外 科		福 島 医 大 (第2・4)			

●完全予約制となります。予めご予約をお願いいたします。

- 受付時間は**午前8:30～11:00**までです。急患については随時受付いたします。外来担当医は、都合により変更となる場合がありますので、ご了承下さい。
- 外来担当医表は2019年9月1日時点のものです。その後担当医が変更になっている場合もありますので、当院ホームページ、院内掲示等をご確認下さい。

●専用ダイヤルができました●

診療のお問い合わせ・ご相談(月～金 9:00～17:00)

診 療 の 予 約 ・ 変 更 等 (月～金 15:00～17:00)

専用ダイヤル 0248-75-2259

●編集後記●

毎日のように酷暑が続いた夏も、ようやく終わりに近づきました。とはいっても、まだまだ蒸し暑さは残っています。この号が出る頃には、少しは過ごしやすくなっているのでしょうか。これから寒暖の差も出てくる季節です。移り変わる季節も楽しみですが、体調には気をつけて過ごしたいものです。

(編集委員 S)



National Hospital Organization Fukushima National Hospital

独立行政法人国立病院機構

福島病院

〒962-8507 福島県須賀川市芦田塚13番地

☎0248-75-2131 (代表)

<https://fukushima.hosp.go.jp/>