

# アニマート animato

アニマート(音楽用語)：「活発な・生き生きとした」という意

## 病院短信

### 『二病棟の絆』

二病棟 看護師長

渡辺 弘子

春まだ浅く、風に冷たさを感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

当院では二月一日付けで看護師長の移動があり、この度二病棟の看護師長の責務を命ぜられました。前任の船津師長からは何ページもの申し送りを受け、師長業務の煩雑さを痛感すると共に大きな重圧を感じています。

そんな折、人混みも少なくなったであろう一月中旬、大宮氷川大社へ厄除けもかねて毎年恒例の初詣に行ってきました。その際に引いたおみくじが人生初の「大吉」、あまりの嬉しさに写メを撮ってきました。その内容の一部ですが：「何事の大い願事と言えども、正しき道をふめば成就せざるはなきの兆しなり。思いがけず外の助けを得てまよるべし。何事も思いのほか助けありて成就すべし。決して得意にならず素直な心を良しとす。」でした。とても心に響きました。

船津師長が作り上げた『二病棟の絆』をしっかり受け継ぐ覚悟ができました。心のこもった何ページもの申し送りを何度も何度も読み返し、患者さんのため、ご家族のため、そしてスタッフのために頑張ろうと思えます。

今年一月に入りインフルエンザが猛威を振るい、二病棟でも四名の患者さんがB型インフルエンザに感染しました。病棟では感染の拡大を最小限に防ぐためインフルエンザに感染した患者さんは他の患者さんから隔離せざるを得ないのですが、徘徊のある患者さんから「歩くこと」を取り上げることができず隔離した部屋の中に歩き回れるスペースを確保してその中で歩いて頂いたり、自室でないと落ち着かない患者さんの感染には、症状が落ち着いてきた頃に医師と相談し自室でのマスクとカーテンによる隔離に切り替えたりと、感染中でも色々工夫し出来るだけストレスがかからないよう対応しました。他の患者さんの体調管理も重要で、いつにも増して細やかな観察とバイタルチェックに心を配りましたが、「触ると熱い」「咳をしていた」など患者さんの一番身近にいる介護職員からの情報がとても役に立ちました。一旦感染症が発生すると普段の何倍ものエネルギーを使いスタッフ一丸となって対応しますが、今回も重症化する患者さんを出す事なく終息を迎える事ができました。スタッフの健闘に拍手を送りたいです。また、面会に来られたご家族の方へは、病棟閉鎖のためせっかくおいで頂いたのに患者さんの顔も見ずにお帰り頂くという状況になってしまいました。申し訳なく思うと共に、皆さまのご協力に深く感謝します。

今後色々な困難に向き合うと思いますが、一人の力では何もできません。皆の協力があってこそ乗り切れることと思います。二病棟一丸となり、より一層絆を深め「セントノア病院に入院して良かった」と思っていただけよう頑張っていきたいと思えます。



## 看護のひろば



3病棟 看護師 松本 彩

今年も花粉症の季節がやってきますね。春は新生活のスタートでワクワクすることも多い季節ですが、花粉症などのアレルギーをお持ちの方にとってはとても憂鬱な季節になります。皆さんは花粉症ですか？花粉症には一般的にくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状がありますが、私は数年前に突然のじんましんで病院を受診したところ、予想外の花粉症と言われ驚いたことがありました。花粉症の症状を軽くするためには、治療と共に花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。あとは規則正しい生活を心掛けること。睡眠が不足するとホルモンバランスを崩しやすくなり、症状を悪化させる原因にもなるそうです。他にもストレスをため込まないことや免疫を高めるための適度な運動も大切です。花粉症対策に取り組み、辛いシーズンを乗り切りましょう。



## いきいき介護



1病棟 介護福祉士 藤井 めぐみ

当院では入浴は週2回で、ほぼ1日かけて行います。入浴の効果は ①リラックス効果 ②免疫力の強化 ③むくみの改善 ④全身の血流が良くなる 等が挙げられます。患者さんは入浴を楽しみにしている方、苦手な方と様々ですが、中には午前中に入浴しても午後にもう一度入りたいとおっしゃるほどお風呂好きな方もいらっしゃいます。苦手な方には前日から「明日はお風呂の日よ」と声掛けをしたり、洗髪時に極力顔にお湯がかからないように介助したり、洗面器にお湯を入れて足浴しながら体を洗ったりと、色々工夫しながら入浴して頂いています。浴室は「洗ってもらえるなんて贅沢ね」と、たくさんの笑顔に会える場所でもありますが、危険も多い場所なので、職員同士声を掛け合い安全に快適に入浴して頂けるように心掛けています。



## 事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

### 『過剰受診と薬の功罪』

過剰受診とは。『必要もないのに医療機関で診てもらったこと』。なんですけど、医療費削減に躍起になる厚労省が毎年言い続けているのに、一向に減る傾向にありません。本当に日本人は医療好き、薬好きな人が多いとつくづく思いますね。前にも何度か言いましたが、医療も薬も万能ではありません。それどころか副作用というリスクが多分にあります。例えば今年猛威を振るったインフルエンザ。A型、B型、どちらに感染しても、殆どの人は発症から三〜四日自宅で安静にしていれば、熱も下がりがり治ってしまいます。病院やクリニック等の医療機関に行つて検査や抗インフルエンザ薬をもらってきても、治るのが一日程度早まるだけ。それどころか他のウイルスや菌に感染するリスクもあります。それでも費用は数千円も取られます。普段から健康な人ならば自然治癒能力だけで治るのに、です。ただインフルエンザは五歳未満の子供や七十歳以上の高齢者、妊婦さんや糖尿病・ぜんそく・心疾患等の持病のある人は重篤化するリスクもあるので注意が必要なのは事実ですが。医療は病気が治るといふ大きなメリットがあります。でも一方でかなりのデメリットもあるのです。薬の副作用もその一つなのですが、これが意外と皆さんに知られていません。なんて偉そうに言っている私たちも、そのデメリットを完全に承知している訳ではありません。それに医療の現場ではデメリットを承知の上でも使わざるを得ないという場合も多々ありますから。一つの例を紹介しましょう。ちよつと怖くて面白い？話です。皆さんが体調不良で医療機関に受診したとします。その体調不良の原因が細菌性のもので判断されれば必ずと言っていいほど抗生物質が処方されます。この抗生物質、ウイルスには全く効力がありませんが細菌性肺炎や髄膜炎、百日咳や膀胱炎等々、数多くある細菌性疾患には滅法強いのです。(ペニシリンを始祖とする抗生物質は、現在では三百種類ほど使われているそうです)実はこの抗生物質、あまりにも効力が絶大なので、どの医療機関でも非常によく使われてきました。ところが今から三十年ほど前、突然その弊害が出始めたのです。抗生物質に抵抗する菌、いわゆる「耐性菌」です。最初に出たのがMRS A(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)でした。MRS Aは感染力も強く抗生物質も効かないため、日本中の病院が大騒ぎしました。そしてこのMRS Aに効く抗生物質が新しく開発され、一時は収まったかに見えましたが、又々その「新抗生物質」に対して「新しい耐性菌」ができてくるという、人間と細菌とのし烈な戦いが現在も続いているのです。この戦いの原因は、あまりにも抗生物質を頻りに長く使いすぎることに、につきま。抗生物質だけではありません。他の薬も長く使っていると薬への耐性を持った「薬剤耐性菌」が出てきています。同様にウイルスにしても、抗ウイルス剤が効かない「薬剤耐性ウイルス」が現れ始めています。どうですか？ちよつと怖い話でしょ。つまり『あまりにも薬に頼り、頻りに長く使い過ぎてはいけない』という教訓だと思いませんか。という事で遅まきながら厚労省が誤った使い方によって薬が効かなくなる「耐性菌」の広がりを抑えるため、例えば医師が乳幼児の風邪や下痢に抗生物質を使用せず適正な説明をすれば医療機関にそれなりの報酬を支払うという「とつてもおバカな」仕組みを設けるとか設けないとか。厚労省さん、ホントに何をやってるんだか。







# 精分



「ぐわっはっはっ〜！」  
各病棟、個性的な鬼たちの登場です！  
患者さんたちの思った以上に強い攻撃を受けて鬼はタジタジ・・・。  
みんなでやっつけたら万歳三唱です！  
「バンザ〜イ」

今年も楽しく鬼退治が出来たようです。  
皆さん、これからもお元気で◎

# おやつパーティー



ようこそ喫茶セントノアへ。  
今回のメニューは患者さんからリクエストの多かった「おしるこ」と「アイスクリーム」です。甘くて食べやすく、おかわり希望者続出！皆さん次回も楽しみですね♪



「ガオ〜！鬼だぞ〜、赤鬼だぞ〜」...  
ちよつと〜、みんな何で笑ってるのよ...  
でも、とってもキュートでしょ♡

昔は、赤鬼II仲本工事 って事になってたらしいけど、これからは『赤鬼さらちゃん』で覚えてもらおうかしら♡

まら〜コーナー

## 栄養室だよ

管理栄養士  
角田 奈緒子

まだ寒い日もありますが、暖かい日も増えてきましたね。  
新年度に向けて忙しくなってきますが、無理をせずゆっくり過ごしましょう。  
さて3月のイベントと言えば3月3日の桃の節句（ひな祭り）を皆さんは思い浮かべるのではないのでしょうか。  
ひな祭りのお祝い膳と言えば、ちらし寿司や蛤のお吸い物が定番ですね。  
ちらし寿司そのものにはありませんが、えび（長生き）、レンコン（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起の良い具が祝いの席にふさわしく、卵や人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなったようです。  
蛤のお吸い物ですが、こちらは蛤の貝殻は対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められた縁起物です。  
もう一つ定番のものとして挙げられるのが、ひなあられ。ひなあられは、ピンク・緑・黄・白の4色がそれぞれ四季を表していると言われていています。でんぷんが多く健康に良いことから『1年中娘が幸せに過ごせますように』という願いが込められています。  
春日部セントノア病院では、3月3日の行事食に『ちらし寿司』を提供する予定です。  
15時のおやつには『ひなあられ』を予定していますので、楽しんで頂けたらと思います。



## スタッフ紹介

1病棟 看護師  
あつた ゆみこ  
熱田 由美子

星座：おうし座  
血液型：A型  
好きな街：バンコク

熱田由美子（あつたゆみこ）はこんな人。  
あ) アジアの中で、親日の国への旅行が好き。でも...  
つ) ツアーの予約・日程などは、主人任せで楽しています。  
た) 宝物は、コウキ君とミュキちゃんの二人の孫たち。  
ゆ) 夢は、いつまでも「カワイイおばあちゃん」でいられること。  
み) ミユキちゃんは、4月で満一歳の女の子。  
こ) コウキ君は、4月から小学一年生の男の子。

## 3月の予定

- ◆ ボランティア『民謡さくら会』  
17日（土）14：00～  
1・2病棟ダイルームにて  
民謡の演奏、歌、踊りで綴る一刻です。お楽しみに！
- ◆ 誕生日会  
14：00～ 各病棟ダイルームにて  
1病棟：19日（月）  
2病棟：6日（火）  
3病棟：23日（金）

