

月刊 ととろ

Iwaki
National Hospital

独立行政法人国立病院機構
いわき病院

第189号

令和元年 11・12月発行

National Hospital Organization Iwaki National Hospital

信条

- ◆ 患者さま本位の医療を行います
- ◆ 患者さま及び家族の生活を大事にします
- ◆ 科学的根拠に基づいた質の高い医療を提供します

第73回国立病院総合医学会に参加して

第73回国立病院総合医学会は、会長：名古屋医療センター院長長谷川好規先生、副会長：天竜病院院長早川啓史先生、三重病院院長藤澤 隆夫先生等のご尽力により、

『令和における国立医療の挑戦～明日は変えられる～』を、メインテーマとし令和1年11月8日（金）、9日（土）の2日間、名古屋国際会議場で開催されました。

特別講演では、「人工知能とコンピューターが支えるがんゲノム研究と医療」等、現在のトレンドとも言える内容が多く、熱気あふれる雰囲気の中、活発な発表や討論が行われました。

当院の発表は6題でした。ポスターセッションでは、小山 三恵子副看護部長が「摂食・嚥下障害看護認定看護師の派遣事業から得た効果と課題」を、仁和 愛里主任栄養士が「当院の嚥下調整食における食事満足度調査について」を、樋口 雄一郎言語聴覚士が「パーキンソン病における開口力と影響する因子の検討」を、小柳 穂主任理学療法士が「短期集中型 HAL 治療により歩行能力改善を認めた筋萎縮性側索硬化症の1例を、鈴木 栄副院長が「神経難病患者における体成分データの経時的変化」を発表し、口演発表では、山中 貴雄理学療法士が「当院の神経・筋疾患における HAL 医療用下肢治療効果の検討」を発表しました。どの演者も努力の成果を分かり易く発表し、会場からの質問にも的確に対応しておりました。

残念ながら、ベストポスター賞受賞はありませんでしたが、今回の内容を十分に精査検討し、研究を続けていって欲しいと思います。

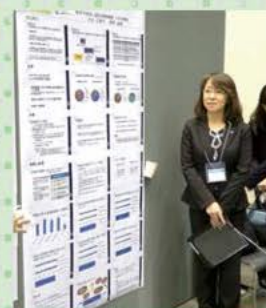
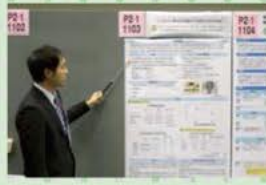
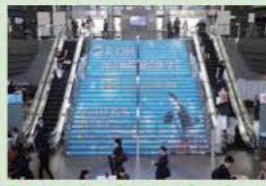
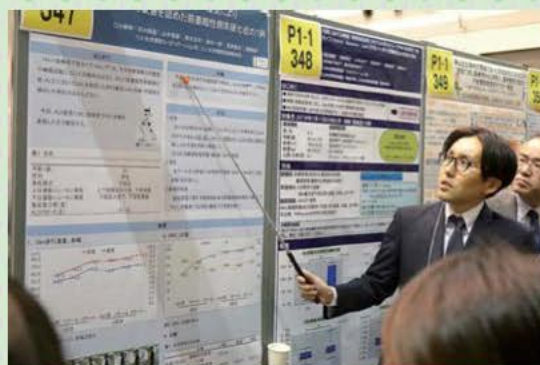
次回の第74回国立病院総合医学会は、『先進的イノベーションと支える医療の融合


求められる国立医療の構築～2020 ときを越えて～』をテーマに

会 期：2020年10月16日（金）・17日（土）

会 場：朱鷺メッセ新潟コンベンションセンター・ホテル日航新潟、新潟市で開催されます。今回の経験を活かし、さらに数多くの素晴らしい研究成果が発表されることを期待したいと思います。

副院長：鈴木 栄





令和元年度 秋の防災訓練

11月21日は、今年2回目の秋の防災訓練があり、第2病棟、休憩室からの出火で、昼間の想定で行われました。

今回は、新病院となり各病棟に緊急一斉放送の設備が備えられているため、一斉放送を使用した訓練となりました。第2病棟は、人工呼吸器を使用している患者さんが多く、避難時には速やかな医療機器の準備と対応が求められます。日頃から人工呼吸器のチェックや搬送時の手順を周知しておくなど、スムーズな対応をいつでもできるように心掛けています。

病棟師長として、避難した患者さんの避難状況や状態確認などが必須になってきますが、最後に、病室に取り残された患者さんはいないか確認をするという任務があります。しかし、避難した患者さんの確認に気を取られ、大事な任務を遂行できず、色々なことに気づけた防災訓練でした。

今後は学びを実践に変えるべく、避難場所や手順などをスタッフと一緒に確認していきたいと思えます。

第2病棟 看護師長：佐藤 美恵子

全国の国立病院で働く管理栄養士と 地元企業マルトさんがお弁当を共同開発しました！

適塩、栄養バランスの考えられたお弁当が「マルト」さんにて2種類発売されております。日本全体の生活習慣の予防を支援するとともに、国民の健康づくりをお手伝いしたいというコンセプトで、全国から集められた「地元の味」のレシピをお弁当にしました。その中で、いわき病院の「鯖のラタウイユソース」のレシピが採用されております。



からだにいいし、おいしいし。
からだデリ

理想的なバランスと野菜たっぷり！適塩！適塩！

エネルギー 550 kcal/前後
塩分 2.5 g/未満
たんぱく質 21.5 g/前後
野菜 150 g/以上

無料栄養相談実施中！
お弁当に悩んでいる方、お弁当の栄養についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。

鯖のムニエル弁当



豆腐ハンバーグ弁当



採用されました！

↓↓↓弁当のポイントはココ！↓↓↓

高血圧症の方へは1日6g未満とされていますが日本人の食生活は多くなりがち…。

塩分2.5gは梅干し約1個分に相当！

厚生労働省では1日350gが推奨されています。野菜を食べることで噛む回数が増え、満腹感を得られる、ミネラルを補える！厚生労働省では1日350gが推奨されています。野菜を食べることで噛む回数が増え、満腹感を得られる、ミネラルを補える！

試食しましたが、どちらも野菜やおかずのボリュームがあり自然と噛む回数が多くなったように感じ、満足感が得られました。また、塩分は控えられているのに薄味に感じないお弁当で若い男性にもピッタリ！

1月6日からいわき地区23店舗、茨城地区12店舗、498円(税抜)で販売しております。ぜひ、お手に取っていただき、食事から健康を考えるきっかけになればと思います！

管理栄養士：松本 祐耶



今年度もインフルエンザの流行が予想されます。皆さんは毎年どのようにインフルエンザや風邪の予防・対策をしていますか？予防接種を受ければ大丈夫と思っているそのあなた！今日から食事で免疫力を高めて予防・対策をしてみませんか。

① 発酵食品を食べて免疫を高めよう！

体内の免疫細胞の7割が腸内に存在しているといわれています。発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が多く、免疫細胞を活性化させるには善玉の腸内細菌を増やすことが重要といわれています。食物繊維やオリゴ糖と併せて摂取することで善玉菌のえさとなり、より効果を高めることができます。

多く含まれている食品：ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、キムチなど



② たんぱく質を摂って免疫を高めよう！

筋肉のもとになるのは有名ですが、筋肉以外でもたんぱく質が活躍しているのです！身体の細胞や血液などもたんぱく質が多く含まれています。免疫にかかわる細胞もたんぱく質で出来ているため、意識して摂取するようにしましょう！

多く含まれる食品：肉類、魚類、卵類、大豆製品



③ ビタミンDを摂って免疫を高めよう！

骨の形成を助ける働き以外にも筋肉や臓器などの受容体とくっつき免疫調整や代謝機能をコントロールする働きがあるとされています。インフルエンザに対する研究でもビタミンDを摂取しないと発症するリスクが約2倍上がるという報告もあります。

多く含まれる食品：鮭やさんま、鯖などの魚類や干したキノコ類

人間も干し椎茸と同じで、紫外線に当たることによって体内で合成される栄養素でもありますので、冬場は1日で60分程浴びるようにしましょう。



おすすめ料理

鮭の中華あんかけ（鮭、干し椎茸などのきのこ）

さんますり身鍋（さんますり身に干し椎茸を刻んで入れる）

管理栄養士：松本 祐耶

自己

第1病棟に配属になりました看護師の中野里美です。重症心身障がい病棟での勤務は初めてなので、師長さんをはじめ先輩方にいると助けて頂き、毎日仕事をさせて頂いています。個別性の必要な患者さんの看護は、とても難しいですが一歩ずつ頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。
第1病棟 看護師 中野 里美

業務技術員として、12月1日付で第3病棟に配属されました。病院勤務は未経験ではありますが、皆さんに声を掛けて頂き、丁寧に指導を頂きながら、少しずつ業務にも慣れてきました。これまでの経験を活かしながら、看護師の皆さんがスムーズに仕事に取り組めるよう、早く仕事を覚え戦力となれるよう尽力貢献できるように努力して参ります。至らないところも多々あると思いますが、よろしくお願い致します。
第3病棟 業務技術員 五十嵐 まゆみ

この度、第3病棟に業務技術員として配属になりました大谷恵美です。右往左往の日々ではありませんが、病棟スタッフの皆様の温かさに支えられ、一日一日自分の役割を把握しながらスタッフの一員として役に立てるように自分自身も学びながら精進していきたいと思います。よろしくお願い致します。
第3病棟 業務技術員 大谷 恵美

紹介

いわき病院の診療体制等について

- 診療科目 内科、脳神経内科、外科、脳神経外科、小児科（小児神経疾患）、リハビリテーション科
- 外来受付 8:30～11:30（ただし、救急患者は随時受け付けております。）
- 診療時間 8:30～17:15

外来担当医師診療日程表 【平成31年4月～】

区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 診察室① 鈴木 診察室② 市原	内科 診察室① 無量井(第2)	内科 診察室① 鈴木 診察室② 齋		内科 診察室③ 仙台医療センター
	脳神経内科 診察室③ 尾田宣仁	脳神経内科 診察室③ 會田隆志	脳神経内科 診察室③ 尾田宣仁	脳神経内科 診察室① 関/會田(交代制)	脳神経内科 診察室① 関 晴朗
	外科			外科 診察室② 田崎 博	
脳神経内科専門外来（予約制）					
午後	神経難病 神経筋疾患 《診察室①》		(神経内科) 関 晴朗		
小児神経外来（予約制）					
午後	小児神経外来 《診察室①》	(小児科) 柳沢俊郎			(小児科) 柳沢俊郎



■ お知らせ ■

◆患者相談窓口

患者さんやお見舞いの方などからの苦情・相談については、『患者相談窓口』と『ご意見箱』で対応しています。なお、皆様にお知らせした方が良い内容のものは、外来掲示板に掲示しています。

◆当院受診について

他の医療機関に通院中の方は、主治医の先生に当院病診連携を通して診療予約をとって頂いた上で来院願います。



発行元 **独立行政法人国立病院機構 いわき病院**
National Hospital Organization Iwaki National Hospital
責任者 院長 関 晴朗
新所在地 〒971-8126 福島県いわき市小名浜野田字八合 88 番地 1
TEL 0246-88-7101 FAX 0246-88-7075
ホームページ <http://iwaki-hosp.jp/>