

月刊 ととろ



独立行政法人国立病院機構
いわき病院

第208号

令和3年8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

コロナ禍の病院見学会 ～オンラインで病院案内に出発！！～

毎年、いわき病院へ興味のある学生さんに向けた病院見学会を行っています。

昨年は、コロナ禍となり、病院見学会も患者さんとの直接的な関わりはできなくなり、会議室での説明をするだけとなってしまいました。

そこで今年は、患者さんにご家族の面会で使用しているLINE動画で病院見学会ができないかと考え、オンライン病院見学会を開催することにしました。オンラインでの案内になりますと、画面上にはなりますが、どこにでも案内ができるというメリットがあります。事前に患者さんに許可をいただき、ベッドサイドでのコミュニケーションができるように準備もしました。

見学会には、看護大学に通う学生さんの申し込みがありました。実習に来ていた学生さんで、いわき病院に興味関心を持ってくれたようです。

まずは、病院内を案内しリハビリや地域連携、検査科や薬剤科など普段見ることのできない場所や、各病棟を見学しながら、病院の特徴である重症心身障がい児者、神経難病の看護を実際に見ていただき、端末画面をとおして患者さんとお話し交流することができました。患者さんからの質問に答えたりしながら、患者さんと学生さんの素敵な笑顔のやり取りもできました。

また、2～3年目の看護師さんとの懇談会の時間も設け、学生さんからの質問に答えてもらいました。学生さんからは新人研修の内容や楽しかったこと、やりがいについてなどの質問があり、辛かったことも楽しかったことも患者さんとの関係性を築いていくことからやりがいを感じたことなど、説明することができました。学生さんからは、普段見られない場所や病棟の看護師の様子、病院の雰囲気が良く温かい感じがしたことなどの感想をいただきました。

これからもいわき病院のたくさんの良い所を見学会を通してPRしていきたいと思っています。オンライン病院見学会は大成功でした。

教育担当看護師長：佐藤 美恵子



MRIの説明



患者さんとコミュニケーション



先輩看護師との懇談会



療育活動の様子

防災訓練を実施しました

令和3年度1回目の防災訓練は昼間の出火を想定した火災発生の消火活動と、避難誘導訓練でした。事前に出火場所は知らされず、訓練の直前に第3病棟のみに連絡がありました。第3病棟以外は、院内放送で訓練場所を知るといふ非常に緊張感のある訓練となりました。

今回、院長先生からお褒めいただいたことですが、第一発見者となる第3病棟看護師の火災発生時の通報の声が大きく病棟内に響きました。それを受けてリーダー看護師の応援要請も迅速でした。火災発生と避難誘導の院内放送も聞き取りやすく、火災情報や指示内容も、よく伝わりました。災害時には、情報が適切に伝わらないと、スタッフも混乱しますので患者さんの不安をより強めてしまうと思います。医療者の落ち着いた言動が、迅速な誘導には重要であると感じました。実際の誘導訓練では他部門からの応援者にもよくわかるように、具体的な部屋の番号や呼吸器使用等、患者さんの状況に応じた誘導指示ができるようにすることが課題です。講評の後は、狭い階段での搬送用エアーストレッチャーの使用訓練を実際に行うことができました。今後も第3病棟機材室に設置となります。

今後、役割を分担して定期的なシミュレーション等をすすめながら、一層の防災意識を高めていきたいと考えています。

第3病棟 看護師長：相楽 初江





熱中症を予防しよう！

例年より暑い日が続いていますね。今年はダブル高気圧の影響で、全国的にまだまだ暑い日が続くようです。テレビ等でも熱中症への警戒がされていますので、今回は熱中症に負けない身体づくりについてお話しします。

熱中症とは…？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをいいます。重症化すると命に関わるため、大変危険です。

熱中症に負けない身体づくりに必要な栄養素は…？

カリウム

汗で失われるものとして、塩分（ナトリウム）、カリウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛などがあります。その中でもカリウムは失われる量が多いので、食べ物からも補給しましょう。トマトやほうれん草などの野菜、イモ類、海藻類、大豆製品、果物に含まれています。普段の食事に一品サラダを付け足すと良いですね。



ビタミンB1

ビタミン B1 は糖質の代謝に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、体がだるくなったりします。特に夏は暑くて麺料理やアイスを食べることが多くなり、糖質摂取量が増えがちです。糖質をとる量が増えるにつれビタミン B1 の必要量が高まるため、夏はビタミン B1 が不足しやすくなります。豚肉に多く含まれていて、積極的に摂りたい栄養素の一つです。豚肉の冷しゃぶなどはこの時期にぴったりでおすすです。



ビタミンC

ビタミンCが不足すると、体のだるさや食欲低下の原因になります。パプリカ、ブロッコリー、キウイ等に多く含まれていますが、実はジャガイモにも多く含まれています。

熱に弱いといわれるビタミンですが、ジャガイモのビタミン C はでんぷんに守られており、調理の熱による損失が少ないので、おすすです。ぜひ摂りたい食材の一つです。



**食事を変えると身体が変わります。
熱中症になる前に、食事で予防していきましょう！**

