

あゆみ

J C H O
二本松病院

二本松市成田町1-553
TEL.0243-23-1231
FAX.0243-23-5086
<http://nihonmatsu.jcho.go.jp>
発行者:あゆみ編集委員会



新年のご挨拶



JCHO二本松病院長
六角 裕一

あけましておめでとうございます。

そして本年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。JCHOになって6回目のお正月ですが、皆様お変わりありませんでしょうか。今年も職員一同力を合わせて、この地域の皆様の健康を守っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

昨年のことを振り返ってみると、昨年にもまた自然災害に苦しめられた1年であったと感じております。特に台風19号は私たちの住む福島県、本宮市に甚大な被害をもたらしました。水没した建物の写真や水が引いた後の泥だらけの街の姿を思い出すだけでも本当に心が痛みます。被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復興を心よりお祈りしております。

さて、このような気候変動による自然災害が最近頻発しているようなのですが、それはなぜなのでしょう。国連の会議、COP25がスペインで開かれましたが、その場でドイツの環境NGOは「同じ年に複数の極めて異例な気象災害に見舞われるのは地球温暖化の影響を抜きに

は考えにくい」としています。

そして、去年1年間に異常気象で世界で最も深刻な被害を受けたのは、記録的な豪雨や猛暑に見舞われた日本だったとする分析を発表し、温暖化対策の強化を呼びかけました。私たちは我々の子供や孫たちが安心して暮らせる日本、そして地球を作っていかなければなりません。

日本はかつてどの国も経験したことのない超高齢化社会が到来しようとしています。

人口は減少し、二本松のような田舎はさらに人が少なくなり、格差は拡大します。

しかし、それを是正しなければならない政治は、「もりかけ」や「桜を見る会の問題」「統合型リゾート事業に関する汚職」などしっかりしてくれません。国際的にはアメリカとイランの対立、北朝鮮問題など不安定な要素がいっぱいです。我々は今年もまたしっかりと周囲の状況を確認し、間違いのないように生きていかなければならないと考えています。

もしものために…今できることを、やっておこう!

福島県看護学会の参加報告

JCHO二本松病院の災害対策チームは、多職種のメンバーで構成されており、災害に対する予防及び減災に努め、人命の安全を図ることを目的に研修などの活動をしています。その活動のひとつとして、「もしもツアー」という体験型の研修を実施しています。

「もしもツアー」は、「夏」と「冬」の2つの研修内容があります。夏バージョンでは、自施設の防災設備や避難経路を中心に実際に体験できる研修であり、冬バージョンでは、災害時の患者移送を中心とした研修になっています。毎回約10人程度の少人数で実施しており、参加者から好評価を得ています。昨年度の実施状況として、「夏」5回/年、「冬」4回/年を実施し、約90名の参加がありました。この「もしもツアー」は、多職種の参加があり、病院全体の災害に対する意識の向上と災害時の協力体制作りに役立っています。

このことを題材に、令和2年1月17日に開催された福島県看護協会主催の福島県看護学会において、「病院看護師の災害看護研修に対する意識調査から見えた課題 ―もしもツアーからみえたもの―」というタイトルで、「もしもツアー」に参加した看護師を対象に、災害看護に対する意識や学習

意欲の調査を行った結果を研究にまとめて発表してきました。

審査の結果、優秀賞に次ぐ「奨励賞」を受賞することができました。受賞理由として、「福島県看護協会が災害看護の分野に力を入れていること」、「地震や水害といった災害がいつ起こるか分からない状況が身近にあること」などが挙げられ、JCHO二本松病院で実施している「もしもツアー」の研修が定着し、災害時に実践能力を発揮できる職員の育成ができることを期待するという内容でした。今回の受賞をきっかけに、さらに災害看護の重要性を再認識しました。今後は、「もしもツアー」を通じて、普段の看護業務の中に、災害のイメージと結びつけ、実践の災害時に役に立つことができる多職種での研修としていきたいです。

4階病棟 副看護師長 武藤 麻里子



市民講座

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

糖尿病ではなくても、食後の短時間に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」になる人がいます。放置しておくと動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞、脳梗塞、がん、認知症などのリスクが上昇するのです。

「血糖値スパイク」は、一般的な健康診断では見逃されやすいため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれています。糖尿病の検査や健診などで多く行われているのはHbA1c検査です。HbA1cは過去1~2ヵ月間の平均血糖値をあらわす指標で、測定時点から過去にさかのぼって一定期間の



平均的な血糖レベルをひとつの数値であらわすものですが、HbA1cだけでは血糖の日内変動や日差変動は把握できないので、「血糖値スパイク」や低血糖を見逃すことになります。

しかし、簡単な方法で「血糖値スパイク」を改善できることが分かってきました。

食事の「食べる順番」を調整するのが効果的なのです。食事の「食べる順番」を調整して、米飯の前に、魚や肉料理、野菜をとると、胃の運動がゆるやかになり、食後血糖値の上昇が改善することは、日本の関西電力医学研究所のグループの研究でも明らかになっています。

また、主食やジュース、甘いお菓子など炭水化物を多く含んだ食べ物の食べ過ぎに注意することも大切です。食べ方や食べる内容を工夫して健康的に過ごしていきたいですね。



糖尿病看護認定看護師 黒澤 チエ
※出典 糖尿病ネットワーク

看護学生の実習を受け入れました

令和2年1月15日~1月31日まで福島看護専門学校の2年生4名が基礎看護学実習Ⅱの実習を行いました。日常生活の援助を実践し、対象に応じた看護方法を学ぶことを目的として、患者さんを受け持たせていただきました。今回の実習ではじめて看護展開を行い、戸惑いもありましたが、患者さんに必要な援助は何か、根拠を考えながら実習に取り組むことができました。患者さん・ご家族をはじめ、関係部署の皆様には、実習受け入れのご協力、ご指導をいただきありがとうございました。

臨地実習指導者会 伊藤 和美



編集後記

今年も福が舞い込んでくるように神頼みをされた方も、今年こそはジャンボな夢を当てるために宝くじを購入した方も、皆が健康で平和に日々が過ぎるように願いたいものです。連日報道されている新型コロナウイルス(COVID-19)にも不安が募りますが、来る東京オリンピックを「手洗い・うがい・消毒等」を忘れずに迎えましょう。
Y・M記

二本松病院 外来診療案内

R1.12.1

診療科		月	火	水	木	金
内科 受付時間/8:00~11:30 診察開始時間/8:30~	初診 または 再診	永路 真由美	永路 真由美		永路 真由美	永路 真由美
		柳沼 健之	柳沼 健之	柳沼 健之		柳沼 健之
	再診 (要予約)		医大・呼吸器科 金沢 賢也 (要予約)		医大 糖尿病内科 (要予約)	医大・呼吸器科 齋藤 純平 (要予約)
		医大・糖尿病内科 鴻野 央征 (要予約)		山崎 正明 (要予約)		医大・内科 栗田または大前 (要予約)
受付時間/13:00~ 診察開始時間/13:30~				循環器科 鈴木 均 (要予約)	一般外来 三村 耕作	
	受付時間			13:00~	13:00~16:00	
外科 受付時間/8:00~11:30 診察開始時間/8:30~	1診	六角 裕一	畠山 優一	六角 裕一	畠山 優一	畠山 優一
	2診		医大 (第2・4)	医大	伊藤 淳	
	専門外来 (要予約)	医大・甲状腺 鈴木 眞一 (月1回 第4月曜日) ◆13:30~			医大・乳腺外科 医大 ◆(月1回 第2木曜日)	
	受付時間	13:00~15:00			8:30~11:30	
	専門外来 (要予約)				ストーマ外来 ◆14:00~	
受付時間				13:00~16:00		
整形外科 受付時間/8:00~11:30 診察開始時間/8:30~		小野 幸子(第1・3・5) 藤原 正敏(第2・4)	医大 9:00~	小野 幸子	医大 大井 直往 (第1・3・4・5) 9:00~ 医大(第2) 9:00~	小野 幸子
泌尿器科 受付時間/8:00~11:30 診察開始時間/8:30~		中村 隆行	休診	医大 9:00~	横田 崇(第1・3) 馬場 恵一(第2・4)	中村 隆行
皮膚科 受付時間/8:30~11:00 診察開始時間/9:00~	午前		医大 9:00~			
	受付時間		8:30~11:00			
産婦人科 受付時間/8:00~11:30 診察開始時間/8:30~ 受付時間/13:00~16:00 診察開始時間/13:30~			大和田 真人(第1・3・5) 大和田 久美子(第2・4)	大和田 久美子 ◆(電話確認)	大和田 久美子	大和田 久美子 ◆(電話確認)
			大和田 真人(第1・3・5) 大和田 久美子(第2・4) 13:30~		大和田 久美子 13:30~	
	受付時間		13:00~16:00		13:00~16:00	

- ◆水曜日・金曜日の婦人科診察を希望される際は、電話で確認してからお越しください
- ◆外科の専門外来を希望される際は、電話で予約してください
- ※患者様の急変等により外来診療をお待ちいただく場合があります
- ※救急時の場合はこのかぎりではありませんので、予めお電話にてご連絡いただきますようお願いいたします
- ※面会時間:平日/13:00~20:00 祝祭日・土日/8:00~20:00

独) 地域医療機能推進機構 二本松病院

Tel 0243-23-1231 (代表)
Fax 0243-23-5086

地域医療連携室

Tel/Fax 0243-23-7899