

ながと

新春号
2019年2月

新春号

CONTENTS

- 後藤陽一郎院長 挨拶
- 歯科衛生士が勤務しています
- 毎月末土曜日のオレンジカフェのご紹介
- ながトピ ● 私の看護エピソード

特集
1

鶴岡地区AEDマップ & AEDの使い方



表紙/城山から見た鶴岡地区

新年のご挨拶



長門記念病院 院長

後藤 陽一郎

平成としての最後の31年、己亥(つちのとい、きがい)の初春を迎え、患者さま、病院関係者および職員の皆様に、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年も、色々なことがありました。毎年その年の1年間を、表わす1文字は何かというのがありますが、今年の1年間は、『災』の文字でありました。北海道胆振東部地震、台風7号、21号、24号などによる豪雨被害の多発など自然災害(とってよいのか、地球温暖化など私たち人類が行ってきた経済活動・利便性の追求などがこのような災害の発生に何らかの影響がないのか?)の多い一年でありました。本当に、『災』という文字がまさにふさわしい一年間でありました。

病院では、新病院の建設を数年前から鋭意進めてきましたが、遂に黒を基調としたモノトーンのシックな中継棟の完成、広々とした敷地内の駐車場の整備など一連の新病院建設が終了しました。私にとっては2018年を表す漢字としては、飛躍するの『飛』であったと思います。今後は、これらの施設を大いに利用して、病院が大きく発展し、進歩することを期待しております。

さて、本年はどのような年になるのでしょうか?何回も先送りになっていた消費税が10月にはついに10%と2桁の大台になります。軽減税率の導入、キャッシュレスを利用した場合のポイント還元措置、住宅・車購入時の軽減などの緩和策が行われて複雑な税制となってい

るようです。消費税導入時の初期の目的である、世界に類をみない急激な高齢化の進展によって、医療・介護・年金などの社会保障コストが膨らみ続けていることや、教育無償化の充実に向けての財源の確保が必要と判断されたが故の導入であったはずではありますが、国民が納得する政策が実現するのでしょうか。

日本が一番頼りにすべき、米国はトランプ政権によるあまりに自国の国益を最優先する『アメリカ・ファースト』主義をとり世界の自由貿易を破綻させているように見えます。米中貿易摩擦がこれ以上進展すれば、いずれ日本にも大きな影響を及ぼし、世界経済も停滞し縮小していくでしょう。安倍首相になってプラス成長であった日本経済も大きな節目の年となるかも知れません。

皆さん、『地域医療構想』という言葉を知っていますか。これは、人口減少・高齢化が進み、2025年には、いわゆる「団塊の世代」の方々すべてが75歳以上となり、本県でも3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となる見込みです。今後は医療・介護を必要とする方が益々増加していくために、患者それぞれの状態に適した医療を供給できる体制を構築することが必要となっています。各都道府県において地域の医療提供体制の将来のあるべき姿を示したものとして、平成28年6月に「大分県地域医療構想」が策定されました。大分県は、6つの医療圏に分かれており、当佐伯市は南部医療圏に属しています。その中で、将来の医療需要に応じた病床機能別の必要病床数などが検討・議論されています。急性期疾患では、中部医療圏(大分市が主)への流出が多く見られる見込みです。(大分県のホームページに詳細が記載されております)。

皆さんは、病気になったり介護が必要となった場合に、どこで治療を受けたいですか?可能ならば住み慣れたこの佐伯の地でと希望されると思います。

私たちは、今後も皆様方の希望に沿うべく、それぞれの職種で専門性を高め、日々努力していく所存であります。どうか、宜しくお願い申し上げます。

最後に新しい年、平成31年度が、皆様方にとりまして希望に満ちた輝かしい年となりますように、心から祈念申し上げ、私の年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成31年元旦

歯科衛生士が勤務しています



歯科衛生士

宇郷 みずほ

昨年9月より長門記念病院リハビリテーション科に所属し、入院患者さま、鶴望野の入所者さまの口腔ケアに毎日取り組んでいます。

病院内に歯科はありませんが、すぐ近くに往診可能な歯科医院があるので、口腔内に問題が起きた場合は対応してもらえるようになっていきます。

今後も歯科衛生士として口腔ケアだけでなく、食べる機能を支える口腔リハビリにも関わりながら他職種の方々と連携し、みなさまの食べる楽しみを増やせるお手伝いをしていきたいです。

当院では口腔ケアに重曹ジェルを使います

重曹にはたんぱく質を分解する効果があり、口腔内に付着した痰などを浮き上がらせて、きれいに取り除くことができます！



ながと オレンジカフェ

オレンジカフェってなに？

認知症の方とご家族、地域住民、専門職など誰もが参加できる場であり、地域の方に認知症に対する理解の普及と啓発を目的としたカフェです。

精神保健福祉士・認知症看護認定看護師・作業療法士などが常駐していますので、認知症に関する悩みなどお気軽にご相談ください。

また、簡単な認知症チェックや認知症予防の体操、折り紙教室などさまざまなイベントも行っています。

時間 毎月最終土曜日 10:00~12:00

場所 ケアタウンながと 1階ラウンジ

参加無料 だれでも参加できます



どなたでも参加できます。
子どもさんも大歓迎です。
ぜひお越しください。



お問い合わせ：長門記念病院 地域医療連携室 0972-22-5833 (担当:河野^{こうの})

nagato topics ながトピ

10/20㊦ 保育園運動会

TOPICS

ながと保育園・花みずき保育園合同運動会が、ケアタウンながとコミュニティホールにて開催されました。

長門グループで働く職員専用の両保育園から、総勢32名の子どもたちが参加して盛大に催されました。開会式のあとは応援合戦。赤組、白組どちらの団長も気合のはいった選手宣誓でした。かけっこやリズムなど、全力でプレーする姿に感動しました。

保護者応援団による「U.S.A」で、子どもたちがますます元気になりました。

保護者競技は、今年はお父さんの参加が多く、いつもよりも大変白熱していました(笑)

毎年運動会に参加するたびに、1年間でこんないろいろなことができるようになるのかと成長を感じます。

こどもたち、先生方、保護者のみなさん、大変お疲れ様でした。



10/21㊦ 第4回ながと秋まつり

TOPICS

絶好の行楽日和のもと、和の風・花みずきの特設会場において「第4回ながと秋まつり」を開催いたしました。

わた菓子やポップコーンの無料配布、スーパーボールすくいなど多くの方が楽しんでいました。また多くの地元店舗の屋台にも出店していただき、食欲の秋も満喫!

ステージイベントにおいては、宇目神楽保存会、バンド演奏や中村竜大さんのLive、そしてGaramDanceSchoolが、それぞれの演舞や歌、パフォーマンスを披露してくれて大盛り上がり!最後は秋まつり恒例の「大ビンゴゲーム大会」で幕を閉じました。

和の風内では無料の健康相談コーナーや、健康チェックなども実施しました。また、オレンジカフェと併設して、工作コーナーを作り、参加者に海の生きものを制作してもらい、「和の風水族館」ができあがりました。

今後も、地域に還元できるお祭りやイベントを企画し、開催していきますので、楽しみにしてください。



11/4㊦ 『RUN伴+inさいき』に参加してきました。

TOPICS

ランともプラス

今年で3回目の参加となります。当院からも医師や精神保健福祉士、作業療法士、ケアタウンながと職員、利用者の方などが参加しました。

ケアタウンながとを出発し、杉谷診療所～糺屋～大分銀行～仲町商店街とんとんとん～佐伯保健福祉センター和楽がゴールというルートをみんなであらゆる道から声援をいただき、無事にみんなでゴールすることができました。ゴールの瞬間はなんともいえない感動がありました。実行委員のみなさん、参加されたみなさん、おつかれさまでした。

※「RUN伴+」とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。



11/11㊥ 12/9㊥ TOPICS

11月11日(日)とみくじマラソンと
12月 9日(日)青島太平洋マラソンへ
多くの職員が参加

国東市で行われた「第29回仏の里くにさき・とみくじマラソン大会」に長門グループからフルに10名、10キロウォークに2名の総勢12名で参加。長門理事長も初フルマラソンを5時間3分で見事に完走していました。

また翌月には宮崎市で行われた「第32回青島太平洋マラソン2018」にも当グループから7名が参加しました。みんな笑顔で完走していました。

長門グループでは空前のランニングブームで参加仲間を年々増やしていこうと思っています。みな



さんも健康のため、ランニングやウォーキングをしてみたいかがですか？



11/11㊥ 第29回大分県老人保健 TOPICS 施設大会で表彰されました。

大分市のiichiko音の泉ホールにおいて「第29回大分県老人保健施設大会」が催されました。

開会行事において協会長表彰で、当法人の長門和子会長が永年の功績が讃えられ、表彰状をいただきました。

またその後の講演においても、医療と介護における老健施設の重要性を確認することができました。



12/12㊥ ケアタウンながと TOPICS クリスマス会を開催しました

ケアタウンながと2階のサービス付き高齢者住宅「つくし」にて、当グループ職員ボランティアによる、クリスマス会が開催されました。

つくしの入居者の方々とデイサービスの利用者の方々へ、職員がみなさんに喜んでもらおうと練習してきた出し物を発表しました。もうおなじみとなった「べっぴんず」や各施設職員で構成される「タウンX'mas」によるダンスやアコースティックギターを片手に弾き語りをしたり、台本通りの(!?)寸劇で楽しませてくれたりと、あっという間の1時間でした。



12/27㊥ 最後の TOPICS 誕生日会となりました

その月の誕生日の職員と、長門会長、後藤院長が参加し、毎月第4木曜日に開催してきた誕生日会でしたが、これが最後の誕生日会となりました。

36年前、わずかひと月10人前後の誕生日会から始まりました。

今では40名を超える月も多く、業務に支障をきたす部署もでてきたため、泣く泣く今年いっぱいまで終わりです。

普段あまり話すことのない他部署の方の人柄がのぞけるスピーチを楽しみにしていた方も多かったようですが、「これも病院が大きくなったから」と苦渋の決断となりました。

最後ということで、いつもと違い、今回は全員でピース(*^^)v



♥ AEDって知っていますか？

(自動体外式除細動器)

AED(自動体外式除細動器)とは心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

2004年より一般市民でも使用できるようになり病院や診療所だけでなく、様々な場所に設置されるようになりました。長門記念病院のある佐伯市鶴岡地区にもいくつか設置している場所がありますが、多くの方はその存在すら知らないというのが現状です。

そこで佐伯市鶴岡地区のどこにAEDが設置されているのか、下図のようにマップにしてみました。

♥ AEDマップ



- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 株式会社トヨタレンタリース大分 佐伯店 | 11 庄司建設工業有限公司 |
| 2 株式会社スズキ自販大分 スズキアリーナ佐伯 | 12 鶴岡コミュニティ |
| 3 三菱ふそうトラック・バス株式会社 九州ふそう佐伯 | 13 佐伯警察署 |
| 4 佐伯インターチェンジ | 14 佐伯豊南高等学校 |
| 5 コスモタウン歯科 | 15 株式会社三浦造船所 |
| 6 佐伯市消防本部 | 16 本田重工業株式会社 |
| 7 パーラーベイズ | 17 パチンコニューダイヤ |
| 8 西田病院 | 18 大分トヨペット株式会社 佐伯店 |
| 9 つるおか子どもの家 | 19 介護老人保健施設 鶴望野 |
| 10 鶴岡小学校 | 20 長門記念病院 |
| | 21 ケアタウンながと |

AEDを使った一次救命処置の流れ

倒れている人を見かけたら、どうしたらいいのでしょうか?ここではその場に居合わせた一般市民が行う、AEDを使った一次救命処置(心肺蘇生とAED)の流れについて紹介しています。

1 反応の確認



肩を軽くたたきながら呼びかけます。反応がなければ次へ。

2 119番通報と AEDの手配



大きな声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。

3 呼吸の確認



胸と腹部の動きを見て呼吸の確認をします(10秒以内)。呼吸がないか、死戦期呼吸(しゃくり上げるような不規則な呼吸)が見られる場合はただちに胸骨圧迫を開始します。

※呼吸をしているかどうか分からない場合にも胸骨圧迫を開始します。

4 胸骨圧迫



胸の真ん中を約5cm、1分間に100~120回のテンポで強く押します。(人工呼吸を行う技術と意思がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比で行います)

5 AED到着



AEDが到着したら、ただちに電源を入れます。

6 パッドを装着



パッドに描かれている絵の位置に装着します。

7 解析と電気ショック



AEDが心電図の解析を行います。ショックが必要と判断されたら、ショックボタンを押して電気ショックを実行します。 ※解析中やショック実行時は、倒れている人に触れないこと。

8 胸骨圧迫



胸骨圧迫を再開します。(人工呼吸を行う技術と意思がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比で行います。)

倒れている人に反応が現れるか、救急隊が到着するまで

7 ←→ 8 を続けます。

Vol.10

～仕事と子育ての両立～

私の看護エピソード

私は6才と3歳の子を育てながらフルタイムで働いています。日々あわただしく、忙しい毎日を送っていますが、看護師を辞めたいと思った事はありません。

独身の頃は仕事優先で、勉強や調べ事も自由にできていましたが、今は仕事、家事、育児をこなすことで精いっぱい勉強する時間はなかなかありません。ですが、看護師は一生勉強の職業です。そこで私が日々心がけていることは、いかに勤務中に学びを増やせるかです。特に新しく変わる事、自分がまだ経験していないことに関してはアンテナを張り、知識・経験・技術の向上に努めています。

また両立するためには周囲の協力・理解を得ることも大切で、私の場合は夫やお互いの両親、時には兄弟にも協力してもらっています。特に夜勤、研修会参加等で家を留守にする時も多く、家族に助けってもらっています。疲れが溜まったり、心に余裕がなくなることがありますが、そんな時はわざと力を抜き、平日の休みを利用して自分の時間を作ったりします。子どもたちには寂しい思いをさせることもありますが、一緒に過ごす時間はたくさん話をして、たくさん触れ合うようにし、少しのわがままなら聞いてあげ、バランスを取っています。子育ては今しかなく、あっという間に過ぎると思うので、今は子どもたちを一番に考えながら、仕事と子育ての両立に頑張っています。

看護師として、母親として…、まだまだ未熟ですが、仕事も子育ても楽しみたいです。看護師は責任が重く、ストレスのかかる仕事ですが、その分やりがいや達成感もあります。職場の上司や同僚・家族・友人・いろんな人たちに支えられながら、充実した日々を送れていることに感謝しています。そしてこれからも看護師としての人生を歩んでいきたいと思っています。

3B病棟 足田 茉里



一般外来診療予定表

午前 受付時間 8:00～11:30 診療時間 8:30～12:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井・三戸	後藤・平井・三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	—
消化器	橋本	松本・橋本	—	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	—	—	—	—	—	永瀬(第1・3週) 原田(第2週)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) ※1
脳神経外科	—	—	—	—	田島(予約制)	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	宇都宮
精神科・心療内科	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原・山内 (予約制)	河原・河野 (予約制)	—
整形外科※2	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
ペインクリニック (痛み外来)	竹島(予約制)	手術日	—	—	竹島(予約制)	—

※1) 都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。
 ※2) 整形外科受付6:30～10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	9:00～ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00～ 月2回(予約制)

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。

午後 受付時間 13:00～16:30 診療時間 13:00～17:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	橋永	松本	呼吸器交代制	稲垣平下	日直医
専門外来 (予約制)	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 藤岡 (脳神経内科)	三戸 (喘息・COPD禁煙) 後藤 (呼吸器)	入江 (ダイエット) (1・3・5週)	—
精神科	河原 (予約制)	河原 (予約制)	—	河原・山内 (予約制)	河原 (予約制)	—
泌尿器科	検査	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

ここ1年間、「平成最後の」という枕詞を耳にしますよね。5月1日に新しい天皇の即位が決まり、「平成」が終わることを告げられ、すべてが「平成最後の～」になってしまいました。なんでもかんでも「平成最後の」をつけることによって、少しは経済効果があったようにも思えます。僕の記憶は、昭和が終わったのが小学生のころで、それは突然の出来事でした。朝起きたら昭和天皇が崩御し、昼すぎには「平成」という元号が発表されました。「昭和最後」を考えるまもなく、新しい時代に突入したのを覚えています。

みなさんも「平成最後の～」を体験していますか？そして、今号は「平成最後」なのか？がんばって平成中に次号も発行したいと思います。

企画広報室

関連施設一覧

社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

A 長門記念病院

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3000 FAX.0972-23-6640

直川クリニック

〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見562-1
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

因尾診療所

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

西野浦診療所

〒876-2302 大分県佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

名護屋出張診療所

〒876-2405 大分県佐伯市蒲江大字丸市尾601
TEL.0972-44-0212

介護老人保健施設

A 鶴望野

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

C 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

その他

佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

本匠高齢者生活支援施設 ほのか
〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

ケアタウン ながと

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目6番3号

B 長門在宅リハビリテーションクリニック

TEL.0972-24-1001

B 長門デイサービスセンター

TEL.0972-22-5120

B サービス付き高齢者向け住宅 つくし

TEL.0972-20-3305

B 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

TEL.0972-20-3307

B 訪問看護ステーション 長門

TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

B 介護保険サービスセンター 鶴望野

TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

B ホームヘルパーステーション 鶴望野

TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

相談窓口

A 地域連携室

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

社会福祉法人 双樹会

入所サービス

D 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

D グループホーム 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1712-27
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

養護老人ホーム ながと

〒876-0111 大分県佐伯市弥生大字井崎981番地
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

F 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

D デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

E デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1689-1
TEL.0972-20-3133

F デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

F デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

ケアマネージャー

D 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

