

メディカルコート八戸西病院広報誌 / ホスピタリティコート

hospitalityCourt

特集	地域医療 フォーラム	働き盛りの人たちの健康づくりのために 全国健康保険協会青森支部 企画総務部保健グループグループ長 大澤 智佳子さん
	社長の健康 メッセージ	三八地方森林組合 代表理事組合長 桑原 一夫さん
LIFE WORK HISTORY 人にライフあり、ワークあり、歴史あり / チャレンジ改善委員会 もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / One Day 医療人 しあわせ Chisan Sweets / Information / イベントスケジュール		

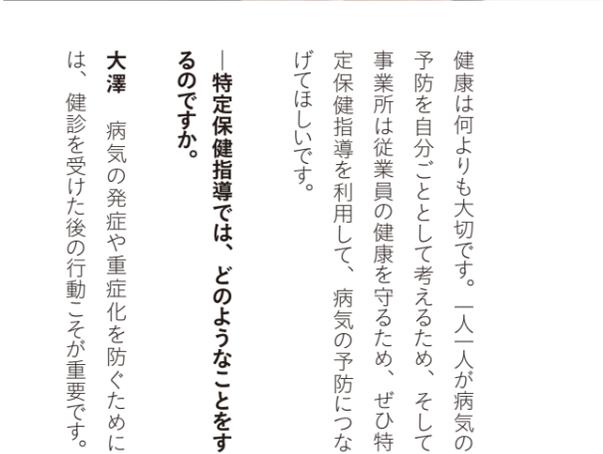


特定保健指導の目的は生活習慣の改善ですが、これまでやっていなかったことを急に始めるのは難しいので、まずは普段の食事や飲酒、喫煙、運動習慣などについて保健師や管理栄養士と話をし、一緒に「これならできる」という目標を設定します。例えば運動の場合、いきなりハードなスポーツを始めるのではなく、最初はバスストップ分歩く、エレベーターではなく階段を使う、でも十分です。

葛西 特定保健指導をしていると、メディアを見て良かれと思ってやっている習慣が、逆効果になっているケースが多いです。果物は体に良いというイメージがありますが、食べ過ぎは良くありません。指導では、適正な食量や栄養バランスについて、一人一人の食事や生活の状況に合わせてアドバイスします。

また、前年のデータと比較して血糖値や中性脂肪が上がっていた場合、保健師や管理栄養士は、日常生活が変わったことはいかを確認します。そうすると何かしら対象者に心当たりが見つかります。それをきっかけに生活を見直すことで、改善につながるケースは多いです。

労働人口の減少が続く、事業所にも従業員の健康を守ることが求められていますね。大澤 従業員に健康で長く働いてもらうことは、これまで以上に重要になってきました。職場ぐるみで健康づくりを進めることで、生産性向上はもちろん、企業のイメージアップも期待できます。



健康は何よりも大切です。一人一人が病気の予防を自分ごととして考えるため、そして事業所は従業員の健康を守るため、ぜひ特定保健指導を利用して、病気の予防につなげてほしいです。

大澤 病気の発症や重症化を防ぐためには、健診を受けた後の行動こそが重要です。

葛西 特定保健指導を利用していない事業所はまだ多いのが現状です。健診の数値を良くしたいのに、その原因やどのように取り組めばよいか分からない人も多いのではないのでしょうか。保健師や管理栄養士と話すことで、見えてくることがあります。一人でも多くの人に利用してもらおうよう事業所側にもアプローチして、健康のためのチャレンジを後押ししたいです。

一本日はありますが、ごさいました。

地域医療フォーラム

働き盛りの人たちの健康づくりのために

全国健康保険協会青森支部
企画総務部保健グループ
グループ長 大澤 智佳子 さん

青森市出身。財団法人社会保険健康事業財団を経て、2008年10月より現職。



労働者の健康づくりのための、それぞれの取り組みについて教えてください。

大澤 健康づくりの第一歩は、毎年の健診。病気の早期発見や生活習慣の改善に取り組むきっかけになります。協会けんぽでは、被保険者には、定期健診にがん検診と心電図を加えた生活習慣病予防健診、被扶養者には特定健診の費用補助をしています。生活習慣病予防健診は今年度から自己負担額が軽減され、上限額が5282円になりました。

青森支部加入者の健診データを見ると、喫煙率の高さに加え高血圧、糖尿病のリスクを抱えている人が多く、中でも八戸地区は、糖尿病のリスクがある人の割合が他地区より高い傾向にあります。ぜひ多くの人に、生活習慣病予防健診を利用してほしいです。

葛西 協会けんぽからの委託を受け、私たちはメタボリックシンドロームに着目した特定健診と、その結果、生活習慣病発症リスクが高いと判定された人を対象にした特定保健指導を行っています。現在、健診の結果を当日に出し、すぐに指導できる体制が整っています。今月からオンライン対応を始めたので、巡回健診時も当日指導が可能です。

生活習慣病が悪化して入院となると、本人や家族も大変ですが、大切な従業員が抜けることで事業所にも負担がかかります。

青森県では、中小企業で働く多くの人が全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入しています。同協会は、健康保険に関する業務のほか、健診後の特定保健指導などを、各地域の健診機関、医療機関と連携しながら進めています。働き盛りの人たちの健康づくりに向けた取り組みについて、同協会青森支部企画総務部保健グループ長の保健師・大澤智佳子さんと八戸西健診プラザ健康推進課保健師長の葛西博子が意見を交わしました。

豊かな森がもたらす
多様な恵みを
伝えていきたい



社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.32

三八地方森林組合

代表理事組合長

桑原 一夫 さん

profile: 1953年階上町出身。青森県立八戸高校、日本大学農業工学科卒業。2009年6月から現職

充実した日々 がんばり一変

階上町で代々林業を営む家で生まれ育ちました。小中学生時代は野球に打ち込み、高校では吹奏楽部でクラリネットを担当。大学を卒業して地元に戻ってきた時、同町体育協会の方に声を掛けられて地元の野球チームに入団し、数年後には監督に就きました。

試合に勝つためには、何よりもチームワークが大切です。これは野球を通して学びました。目的を持った人たちが一つになれば、結果は付いてきます。そのために、選手一人一人の個性をどう生かすかを考え、コミュニケーションを重ね、チームの意識を高めるのが監督の仕事。上手な選手だけを集めても、必ずしも良い結果が出るわけではありません。これは野球だけではなく、社会生活にも言えることだと思います。

私は森林組合の仕事をしながら、4期16年同町議会議員を務めました。議長の経験もあります。忙しい中でも、趣味のジャズ演奏や書道に親しみ、充実した毎日でした。しかし6年前、健診後の精密検査で、下咽頭(いんとう)がんのステージ4という宣告を受けたのです。

死が目前に迫っていましたが、恐怖は感じませんでした。「全ての現実を受け入れ、後は医療に任せよう」。そう決心し、厳しい抗がん剤・放射線治療に臨みました。飲食はもちろん、呼吸をすることすら大変な時もありましたが、医師の指導を守って乗り越え、元氣な今があります。

健康で働き続けるために

当組合の主な業務は、山に木を植えて育て、伐採、製材して出荷した後、再造林することを繰り返す循環型林業です。危険を伴う作業もあるので、当然リスクアセスメントも必要ですが、何

よりも健康で働き続けることの大切さを、私は皆に伝えていきます。

そのため精密検査や労災二次健診は必ず受けるよう呼び掛けていて、受診率は100%。病気の早期発見、早期治療によって大事に至らなかった職員もいます。また、特定保健指導を受けた職員からは、少しずつでも自分のライフスタイルを変えようとする姿勢がうかがえます。

それぞれが忙しい仕事を抱えているので、職員皆でスポーツレクリエーションに取り組むのは難しいですが、有志による野球チームはあり、県内で年に1回開催する林業人野球大会では好成績を収めています。



上) 植林、伐採、製材、再造林と、地域材を生かす循環型林業に取り組む職員たち。

下) 毎年青森県内で開催する「林業人野球大会」では、職員有志によるチームを組み、好成績を取っている。

健康のための森造り

森林整備に必要な財源を確保する目的で、2024年度、森林環境税の徴収が始まります。そのため当組合では、現在の業務に加えて、税金を払う皆さんの期待に応えられるよう、健康増進のための森造りも検討しています。

近年、森林浴による健康効果を裏付けるさまざまなデータが公開されています。当組合としては、ゆったりと森林浴を楽しみながら心身を癒やす「森林セラピー」の認定を視野に入れていて、職員に資格取得を促しているところがあります。いずれは自治体とも連携し、セラピー基地認定を目指したいです。

また、当組合ではスギや南部アカマツといった県産材を取り扱っています。スギは温度や湿度をコントロールする機能に優れているので、家造りに使うことで快適な住環境が生まれ、健康に良い家になります。戦後、県内一円に植えられたスギは、現在使用期を迎えました。地元の気候風土で育った木を、ぜひ多くの皆さんに使ってほしいですね。

一方の南部アカマツは、高い強度が特徴です。松くい虫の影響で全国的に枯渴が進むアカマツは、青森県南および

岩手県北地方が最後の産地と言われています。そのため、青森県内の林業事業者、木材加工業者らがタッグを組んだプロジェクト「SOMA青い森」では、貴重な南部アカマツを有効活用した、リノベーション向けのスタイリッシュな可動式家具などを提案しています。

木材の地産地消が進むことで、林業が盛り上がり、地域経済の活性化にもつながるはずですが、豊かな森が人間にもたらす多様な恩恵を今後さらにPRし、利活用につなげていきたいと考えています。

data

三八地方森林組合



住所:五戸町大字浅水字陣場92-2
設立:2002年4月(広域組合合併)

造林・保育・間伐・主伐といった森林整備、製材・木材人工乾燥・各種用材などの木材加工販売、木材共販(市場)などの業務をメインに、森林国営保険や各種林業関係補助事業、林業金融取扱いを行っている。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

夢を諦めずに、エレベーター管理会社から看護師へ

高校生の時、目前で倒れた祖父を茫然と見ていることしかできなかった自分。一方、看護師である叔母が迅速で的確な対応をしている姿を見て、看護師という職業に憧れを持つようになりました。その後、家庭の事情などもあり、看護師への道をあきらめ、高校を卒業後、上京しエレベーター管理会社へ就職。5年間はそれなりに楽しく過ごしていました。しかし、看護師になりたいという夢をあきらめきれず、再度看護師を目指すことを決意し、看護学校に入学しました。学生時代は年下の仲間たちと楽しく就学し、社会人経験者というプレッシャーもありましたが、卒業と国家試験合格を果たすことができました。現在、夢であった看護師として3年が経過としていきます。毎日が忙しく勉強の日々で、大

変と思うこともあります。しかし、患者さまから「ありがとう」と、感謝の言葉をかけていただいた時に、人の役に立てているという実感から、喜び、やりがいを感じています。祖父が私にとって大切な存在であったように、目の前の患者さまは、誰かの大切な存在であるという事を忘れずに、必要な看護を安全に迅速に提供することができる看護師を目指していきたいです。

略歴

2020年3月 八戸看護専門学校卒業
2020年4月 メディカルコート八戸西病院
看護師入職



看護部
熊谷 拓也
Takuya Kumagai
看護師

※上記取材内容は2023年4月時点のものです。

もっと向上できる、ホスピタリティ。

チャレンジ 改善委員会

ホスピタリティ

ホスピタリティ

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



身体障害者用トイレでの採尿をスムーズに



採尿後、すぐ脇に設置した採尿検体回収箱に検尿カップを入れ、ナースコールを押していただくだけで終了となります。

当院では、身体障害者用トイレにおける2つの環境改善を行いました。1つ目は、身体障害者用トイレでの採尿について、採尿検体回収箱を設置したこと、看護師の補助をお待ちいただいたり、自身で車椅子を操作することなく、確実に検体提出ができるようになりました。2つ目は、オムツ使用の方の場合、手をかざすだけでフタの開閉ができる非接触型オムツ入れの設置により、感染予防や臭気対策が可能になった点です。今後も患者さま目線で考えたサービスの提供や改善活動を継続して行っていきたいと思います。



主治医許可により面会制限を緩和



事前に主治医の許可が出れば、電話予約により月曜日と火曜日以外で対面によるご面会ができるようになりました。

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則面会禁止とし、タブレット端末を用いた院内リモート面会を実施していました。しかし対面による面会の方が患者さまの気持ちをポジティブにし、QOL(生活の質)にも好影響を与えることが知られていることから、地域の感染状況に応じてはありますが、主治医の許可がある方に限り、面会制限を緩和していくこととしました。今後も、感染防止対策に留意し、感染リスクを下げながら、可能な限り対面面会を実現していきます。

チーム医療を支える当院のスペシャリストたち。
その専門職種ごとの一日の活躍ぶりをレポートします。

笑顔と思いやりの意識を
大切にしています。



#09

保健師

Public health nurse

地域で暮らす人たちの病気の予防や健康維持のために必要な保健サービスを提供する職業です。健診施設に勤務する私は病院保健師として、保健指導をメインにさまざまな保健業務を担っています。毎日新しい出会いがあり、一人ひとりにあった関わりを大切にしています。

八戸西健診プラザ
保健師：奥寺 衣里奈
宮城大学卒
保健師、看護師
第一種衛生管理者
認定ハラスメント相談員Ⅱ種



館内と巡回の両体制で地域の健康を支える八戸西健診プラザ



健診(館内・巡回)当日でも特定保健指導を受けられる体制を整えています。

07:50 出勤・準備

08:00 午前業務スタート

毎朝リーダーミーティングにて各業務の進捗状況や今後の動きを共有します。午前は館内の保健指導をメインに行っています。巡回健診や訪問予定があれば外勤することもあります。



12:00 昼食休憩

弁当持参+売店購入の場合も。コロナ禍前は仕事以外の話で楽しい時間を過ごしていましたが今は資格取得に向け、勉強時間に当てる事も。



13:00 午後業務スタート

保健指導や訪問健康相談、電話での健康サポート、記録処理などを行います。一人でも多くの人が健康でいたいと思ってもらえるように、管理栄養士、事務職と連携しています。その他、委員会業務などの担当業務も並行して行っています。



17:00 業務終了

Note ICTを活用した保健指導に取り組んでいます

受診者が健診当日に保健指導を受けられるよう遠隔保健指導サービスを取り入れ、ICT化に取り組み、新入社員が気軽に意見できるよう小チームも結成しました。一人ひとりのアイデアを大切にしながら業務改善に取り組んでいます。



OPEN
HOSPITAL

オープンホスピタル

臨床評価実習

地域の医療実習生や職場体験の受入れに
私たちは積極的に取り組んでいます。

もっと開こう、地域へ。



仙台青葉学院短期大学 言語聴覚科

退院後の生活を多職種連携で
リアルに体験できる実習

2月1日から21日の3週間、当院のリハビリテーション部言語聴覚科で、仙台青葉学院短期大学言語聴覚科2年生の評価実習が行われました。実習生に対し、担当言語聴覚士は、業務の内容や患者さまの評価と訓練について丁寧な説明を心掛け、実習生も多く質問をしていました。話すことの評価や訓練のほか、食べることの評価として、医師、放射線技師とともに実施する嚥下造影検査の見学のほか、訪問リハビリの言語聴覚療法の見学も実施しました。実習生は、今まで動画で学んできた患者さまの症状と、実際にコミュニケーションをとってみるの差を感じ、患者さまの理解を深め、訪問リハビリや病院の他部署の見学ができたことで、リハビリの連携や自宅での生活も理解することができたとのことでした。これからも当院では、言語聴覚士など専門性の高いセラピストを目指す学生さんの育成に貢献してまいります。



担当言語聴覚士から、患者様の評価や治療に関するフィードバックを受けます。実習生からも積極的な質問が聞かれました。



放射線技師より実際の嚥下造影検査の映像を見ながら説明を聞き、多職種連携の重要性も経験しました。



嚥下造影検査で使用される食材や形態を、実際に見て確認しました。教科書で学んだ内容をより具体的に理解する機会となりました。



実際の食事場面では、スプーンで口に運ぶまでや口腔内への取り込み、咀嚼から嚥下などを評価することの大切さを学びました。

i Information

八戸警察署より感謝状をいただきました

「令和4年警察協力者感謝状贈呈式」にて、高齢者の交通安全広報活動の協力施設として、八戸警察署長より感謝状をいただきました。当院のほか交通、防犯など各種警察活動に協力した44団体と25個人が受賞となりました。今後も安心安全なまちづくりや交通安全意識の向上に繋がる支援を継続してまいります。



带状疱疹の予防接種を行っています

当院では、発症率が急激に増加する50歳以上の方を対象とした带状疱疹予防接種を行っています。合計2回接種のワクチンで、1回目の接種から2ヶ月後に2回目を接種します。事前予約が必要となりますので、ご希望の方は外来予約専用電話 ☎0120-824-489までご連絡ください。



骨粗鬆症マネージャーの資格を取得しました

当院看護師とリハビリスタッフが、医師以外で骨粗鬆症に関する専門知識を持つスタッフの資格「骨粗鬆症マネージャー」を取得しました。当院は骨粗鬆症治療に力を入れており、診断、治療、運動指導のほか予防のための啓発活動も行っています。今後も専門的な医療の充実に努めてまいります。



看護の日イベントを開催します

5月12日(金)～31日(水)、当院1Fアートストリートで、看護の日イベントを開催します。看護の日は5月12日ナイチンゲール生誕の日にちなみ、看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合おうと制定されました。当院では職員の「心に残る看護エピソード」などの展示を行います。観覧は無料です。ぜひお気軽にご来場ください。



地域の農家さんが地域の土と空気と水で育てた食材でおいしくいただいて健康になるしあわせ地産スイーツ。

しあわせ
Chisan
Sweets

青森県産の春にんじんを使って
キャロットケーキ Carrot cake

にんじんは緑黄色野菜のひとつで、カロテン類やビタミンC、ビタミンK、食物繊維、ミネラルなど多くの栄養素が含まれています。特にβ-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので肌の老化防止にも効果があるとされています。

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②サラダ油を加え、乳化させるように混ぜる。
- ③にんじんをすりおろし、加えて更に混ぜる。
- ④ホットケーキミックス、シナモンパウダーを加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤粉気が少し残るところでレーズン、ローストくるみを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで40～50分焼き、粗熱を取る。
- ⑦ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れてなめらかになるまでよく混ぜます。
- ⑧⑥の上に⑦を塗り広げ、中心にローストくるみ、シナモンパウダーをかける。

【材料】8人分

にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 1本
 ホットケーキミックス・・・・・・ 150g
 卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個
 レーズン・・・・・・・・・・・・・・ 50g
 ローストくるみ・・・・・・・・・・・・ 30g
 クリームチーズ・・・・・・・・・・・・ 80g
 ローストくるみ(トッピング用)・・・・ 10g
 シナモンパウダー・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
 砂糖(生地用)・・・・・・・・・・・・ 60g
 サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 80ml
 砂糖(クリームチーズ用)・・・・・・ 大さじ1
 シナモンパウダー(トッピング用)・・・・ 適量

今回のつくり手



管理栄養士 佐藤 愛莉
介護老人保健施設 はくじゅ



公式Instagramで
ご覧いただけます

Event イベントスケジュール

5月12日(金)～31日(水)	終日	看護の日イベント	1Fアートストリート	自由観覧
6月10日(土)～29日(木)	終日	色鉛筆画展 山本まゆみ氏	1Fアートストリート	自由観覧
6月13日(火)～7月7日(金)	終日	七夕飾り	1F交流ホール	自由観覧
7月22日(土)		メディカルコート夏まつり ※詳細は決まり次第 HPへ掲載	1F交流ホール	自由参加

※1Fアートストリートでは、リハビリ患者さまの作品を随時展示しています。

・介護予防教室・健康相談のお知らせ

当院専門スタッフ派遣による「介護予防教室・健康相談」を八戸市内の各公民館などで開催しています。日時、場所、内容など詳しくは、当院外来の掲示板でご確認ください。

医療のいろいろなことを相談できる 当院公式WEBサイト「診療科トピックス」 をご利用ください。

当院では、患者さまの疾病や障害、健康などに関するお悩みについて、さまざまな専門外来の診療科と専門スタッフに、もっと気軽にご相談いただけるきっかけづくりとして、公式WEBサイトに「診療科トピックス」を設置しています。スマホやPCでのアクセス、またはお電話でご相談ください。

〈最新トピック〉

- ・神経内科について
- ・血液内科について



●スマホ、PCでご覧の場合

公式WEBサイト
「診療科トピックス」ページ



●お電話の場合(外来のご相談・ご予約)

 0120-824-489

受付時間 平日 9:00～12:00/13:30～16:30 土曜 9:00～12:00

Note 編集ノート

令和5年度 新人オリエンテーション を行いました。

新年度を迎え、今年も新入職員の新人オリエンテーションを行いました。23名の職員が看護部、リハビリテーション部、診療部等の各部署に新しく仲間として加わり、社会人としての第一歩を笑顔で元気に踏み出すことができました。これから、ホスピタリーある医療人として、地域の方々に喜ばれる病院の一員となるよう職員全員で成長してまいります。



新人研修では、病院の概要や各部署の業務内容のほか、地域の医療状況、院内の感染対策、医療安全などについて学びました。