



柿：東温市松瀬川

新人看護師の能力開発と愛媛医療センター看護部の役割

国立病院機構の看護師は、全国統一の「看護職員能力開発プログラムVer. 2」をもとに看護実践能力の向上とキャリアアップを支援する体制が整っています。機会教育と集合教育を通して段階的に学び、自らリフレクションをしながら確実に看護実践能力を高めていき、目指す道(キャリアデザイン)を描き進んでいくことができます。

今年度の新人看護師たちも、この能力開発プログラムに則り教育を受けています。当院は、一人ひとりの名前と顔が一致する程度の採用人数です。その良さを生かして、一人ひとりの個性や看護場面でのやり取りを情報収集し、新人の集合研修に反映させています。

古い話で恐縮ですが、私が新人の頃は「新人類」と呼ばれ、従来と異なった感性を持つ人として取り扱われ、常識のない人＝新人看護師のように言われていました。夜勤の際、行儀作法を先輩から何度も注意されることもありました。また、私の子供達は「ゆとり世代」と呼ばれ、詰め込み教育からゆとり教育へと移行した産物のような取り扱われ方をしていました。そして私たちは今、SNSを自在に操り自分発信が得意な「Z世代」と呼ばれる人たちと働いています。先輩看護師と

して感じるのは「時代は繰り返されているだけではないか」ということです。きっといつの時代も、新人は「扱いにくい」けれど「守り育てなければならない対象」でもあるのです。

ある日廊下で、入院時オリエンテーションをしながら車いすを押す2年目看護師に出会いました。ちょうどよい速さで車いすを押しながら、心地のよい声色で病院内の設備を説明していました。廊下を行き交う人たちにも「お疲れ様です」「こんにちは」の挨拶と会釈も欠かしません。そして、私の前をにこやかに通り過ぎていきました。私は思うのです。「今、悩み苦しむ新人看護師たちよ。君たちも1年後にはこんな先輩になれるんだよ」と。

愛媛医療センター看護部は「患者さんに愛を、看護に心を」をモットーに患者さんを大切にしたい思いやりと優しさ、人権を尊重した倫理的配慮をもって対応できる看護を目指しています。新人看護師たちが1年後、愛媛医療センター看護部の一員としての活躍を期待するとともに「先輩たちも歩んだ道だよ」とそっと背中を押しながら見守り続けていきたいと強く思うのです。

看護部長 松下 愛子

地域の輪



うめもとクリニック

繋がる地域医療連携

2022年8月にフジグラン重信敷地内にある「ますもと内科クリニック」を継承し、「うめもとクリニック」として開業させて頂きました。私が2011～2015年頃に愛媛医療センターに在籍していた頃から阿部聖裕院長先生や久保義一副院長先生には温かいお言葉をかけて頂き、この度もこのような機会を頂きましたことを大変嬉しく感じております。

過去のカルテを拝見しておりますと、ますもと内科クリニック時代から頻りに愛媛医療センターへ画像検査依頼、外来、入院相談等が行われており、確かな連携が築かれていたことを感じます。また、神経疾患の診療において頭部画像検査や核医学検査は重要ですが、愛媛医療センターの迅速な予約調整は、愛媛県内では類を見ない程で、放射線科の先生方の正確な読影も大変心強く、頭痛、認知症、神経難病等の神経疾患の初期診断を行っている当院にとってなくてはならない存在となっています。今後もこれまで以上に緊密な連携をさせて頂ければ幸いです。

また、当院は、2024年春に同地で全面リニューアルを行い、患者様の利便性向上と地域包括ケアへの最適化を図ります。内科、脳神経内科、リハビリテーション科の「3つ」の診療と、外来、訪問

診療・訪問リハ、通所介護の「3つ」のサービス提供を通じて、当法人名の由来にもなっている「全」ての人に最「善」で「全」人的な医療とケアを提供するという「3つ」のぜん、「三全」の達成を志し、地域の一員としての役割を果たすことができるよう職員一同努めて参ります。今後とも何卒よろしくお願いいたします。

施設名：うめもとクリニック

院長：山下泰治

住所：松山市南梅本町甲1271

電話：089-976-1277

診療時間：月・火・水・金 8:30～12:30

14:30～18:30

土 8:30～12:30 14:30～17:30

祝日 8:30～13:00



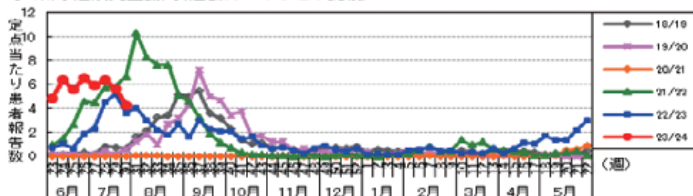
医心伝心

RSウイルス感染症のおはなし

2023年5月、新型コロナウイルス感染症が感染症法の5類に変更され、日々の生活においても徐々に以前の日常に戻りつつあります。一方、感染対策緩和の流れもあり、子どもたちのあいだでは様々な感染症の流行を認めており、その中の一つにRSウイルス感染症があります。生後1歳までに半数以上が、2～3歳までにほぼ全員が感染するとされています。以前は冬に流行していましたが、コロナ禍での感染対策強化などにより2020年度はRSウイルス感染症の流行がなく、翌2021年は夏に大流行し、年々流行時期が早くなる傾向を認めています。

感染している人の咳などで飛び散るしぶきを浴び

● 県内 週別発生動向(過去5シーズンとの比較)



(愛媛県庁公式ホームページより引用)

て吸い込んだり、ウイルスがついている手指や物に触れたりすることで感染し、一度感染しても免疫は長くは持続せず、繰り返し感染します。

症状は発熱や鼻汁、咳などがみられますが、乳幼児や高齢者、免疫の低下している人などでは細気管支炎や肺炎を来たして重症化することもあり、ぐったりして水分が摂れなかったり呼吸困難を来たしたりして入院が必要となる場合もあります。また、乳児期にRSウイルス感染症に罹患すると、小児期に喘息を発症するリスクが増加するとの研究結果も報告されています。

ワクチンの開発も進められてはいますが、現時点では感染によって重症化するリスクの高い基礎疾患をもつ小児に限り、RSウイルスに対する抗体製剤を流行時期に月1回接種して重症化を予防することができます。

感染予防としては、咳などの症状がある場合はマスクを着用し、なるべく乳幼児との接触を避け、流水と石鹸による手洗いやアルコール製剤による手指消毒を行うことが有効です。適切な感染対策を心掛け、乳幼児や高齢者を感染症から守りましょう。

小児科医長 菊池 知耶

骨折予防の取り組み

医療安全部会では定期的に学習会を行い医療事故防止に努めています。

8月は『介護場面における骨折予防ケアのポイントを学ぶ』をテーマに管理栄養士の講義と、理学療法士・作業療法士からケア実施場面での注意点やケアをスムーズにするコツについて演習しながらの学習会を行いました。

骨折予防に効果的な食事では、私達に必要な栄養素としてカルシウム、ビタミンC、ビタミンD、マグネシウム等があること、また摂り過ぎに注意する栄養素の代表的なものにリンがあることが分かりました。リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。ハム・ソーセージや練り物製品、インスタント食品、スナック菓子などにはリンが多く含まれており、日常生活では気が付かないうちに摂り過ぎている場合があるため、日頃からバランスの良い食事を心がけることが大切です。

骨折予防では、実際の介護場面を想定して更衣やおむつ交換時のポイントを学習しました。関節が

固まっている患者さんの着替えでは、着る時は関節の硬さが強い側から袖を通します。手首が曲がった状態では袖を通す際に引っかかってしまい骨折することもあるので注意が必要です。袖を通すときにシャツを引っ張りやすくするために最初通した袖は深めに通しておくこと。動かすときには手先、足先のみでなく体に近いところを持って支えて、なるべく支持面を増やすこと等の具体的なコツを教わりました。

医療安全部会では、骨折リスクが高い患者さんの看護にこれらのポイントが活用され患者さんに適したケアができているか実践状況を確認し、安全なケアに努めていきたいと思えます。

2階病棟 看護師長 新田 早織

こんな風に拘縮していると…



更衣時のポイントを講義中



引っ越しました

21病棟移転

令和5年7月3日、21病棟は病棟を移転しました。病棟移転が行われるにあたり、スタッフ一同数か月にわたり慎重に計画を進めました。患者さんの安全と快適な環境を確保するため、他職種で連携し事前準備も綿密に行いました。移転当日は病院全体が一丸となって細心の注意を払い、患者さん全員の移動は安全かつスムーズに実施することができました。

新しい病棟への移転後、慣れない環境の中スタッフは慌ただしく動き回っていましたが、患者さんは意外と落ち着いた様子で過ごされていました。中には少しいつもと違う様子に不安を感じている姿も見られましたが、療育指導室のスタッフによるアロマを用いた療育活動のおかげか、当日の夜はどの患者さんも穏やかな眠りにつけたようでした。

新病棟は明るく広い清潔な空間であり、設備も整っています。以前のような開放的なベッド配置ではありませんが、モニターアラームとナースコール

連動システムにより、別の場所からも患者さんの状態を把握できるようになっています。

望んでいたプライベート空間が手に入り喜んでいる患者さんもいます。スタッフが徐々に新しい環境に慣れていくとともに、スタッフの温かいサポートにより患者さんも徐々に慣れた様子で笑顔も見られ、以前と変わりなく過ごされています。

面会制限はまだ続いています。ご家族がいつでも患者さんに会いに来られる、そんな日常が戻ってくることを祈るばかりです。

21病棟 看護師長 富士 陽子

曲がりま〜す



運動にまつわるあれこれ 正しく取り入れて充実した生活

皆さんのイメージする運動は どのようなものですか？

- ・ジョギングやウォーキング、自転車などの有酸素運動
 - ・ダンベルなどの道具を使った筋力トレーニング
 - ・テニスやゴルフ、卓球などのスポーツ
- 確かにこれらも効果のある運動です…ですがこれらの運動が苦手という方は

- ・洗濯や掃除といった体を動かす家事
 - ・スーパー等買い物の移動
 - ・テレビ体操など家の中で座ってできるもの
- などなど普段の何気なく

体を動かしていることも運動になります。大きく腕や足を動かして行うことでより効果的です。



皆さん、運動を頑張りすぎていませんか？

- ・推奨されている運動の時間は一週間で150分以上の運動
- 毎日行くと1日に約20～30分の運動と言われて

います。ですが、その運動の負荷のかけ方についてはどうでしょう？



ハアハア

こんなの続けられないよ
こんなに動かないと
効果ないの!?

良くなろうとして頑張ってへとへとになってませんか？

糖尿病における運動はいかに習慣に取り入れ、
いかに続けていくかが大切になってきます☆

これくらいなら
しんどくないな
これくらいなら
続けられるぞ!



運動中に少し息が弾む、運動をした達成感がある、運動の後爽快感(心地よい感じ)がある…これらにピンときた方は是非続けていってください♪

最後にこれらも意識してより良い運動を行いましょう。

- ・夏場は朝晩の涼しい時間帯で食後に、冬は昼間の暖かい時間帯に運動を
 - ・ウォーキングなどは暑くなったら着脱しやすい通気性の良い服装で
 - ・快適な運動はその運動(ウォーキングやジョギングなど)に適した靴を
 - ・いきなりメニューを詰め込もうとしないで！無理のない範囲が大切です
 - ・水分補給は非常に大切です。スポーツドリンクは控えましょう
- 何を飲めばいいかわからない方はお医者さんにご相談を。

こまめに
水分補給を!



ふれあい看護体験

ナーシング エクスペリエンス

令和5年ふれあい看護体験を、7月31日(月)に実施しました。新型コロナウイルス感染症流行の影響で過去3年は中止やオンライン開催となるなど縮小しての実施となっていました。今年度は7名の高校生が来院し、患者さんとは直接ふれあう事はできなかったのですが、院内の見学や看護師の仕事についての説明、演習体験をしました。院内の見学では普段見る事のできない手術室を見学し、病棟見学では看護師から病棟の説明や患者さんの看護についての話を聞き、真剣な表情で積極的に質問してくれました。

また、演習体験では血圧測定、車椅子体験などを実施し、感染防護具の着用では特殊なマスクやガウンの着用に苦戦しながらも「テレビで見ていると知っていたけれど、実際やってみて思った以上に大変でした。その分やりがいのある仕事だと実感しました。」と語ってくれた事は我々看護師にとって、とても嬉しく励みになりました。

体験後のアンケートでは「質問に対して細かく教えてくれて丁寧で分かりやすかった。」「笑顔で答えて

くれたので自分も看護師になったら、そういう人になりたいと強く思いました。」「看護体験を通じて看護の仕事をより身近に感じた。将来この体験を活かして看護の勉強を頑張ろうと思いました。」など用紙いっぱいにとっても嬉しい感想を頂きました。

今回のふれあい看護体験を通して看護の道を選ばれ、将来一緒に働ける日が来ることを願っています。

教育担当看護師長 鳥羽 真理子



感染防護具体験

4階病棟

七夕かざり

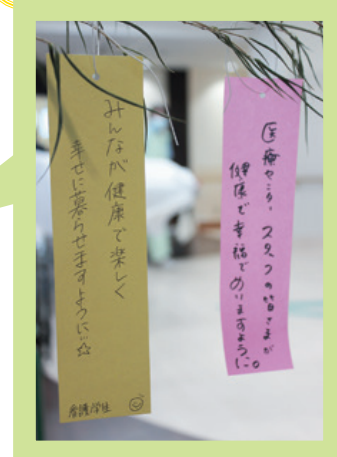
4階病棟は、主に呼吸器疾患患者さんが入院されている病棟です。ユニット化された結核病床もあり、入院日数は短期から長期と様々です。

先日、病棟内で七夕かざりを行いました。入院中であっても季節を感じ気分転換になればと毎年の行事となっています。患者さんに短冊をお渡しすると「こんな季節なんやね久しぶりに書くな〜」などの言葉があり笑顔とともに和みのひと時となりました。

今年の短冊には、ご自身の病気が治癒する事を願う言葉や、入院中に会えない家族への想いがつつられていました。患者さんが入院中に願うことを知り看護にも活かすことができればと思います。

飾られた短冊は、神社に奉納させていただきました。皆さんの願い事が七夕の星空に届きますように。

4階病棟 看護師長 亀岡 福江



看護の日行事

絵手紙コンテスト 結果発表

5月12日は「看護の日」であり、今年度は5月7日～13日までが「看護週間」でした。この日はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定され、看護の心、ケアの心、助け合いの心の普及のために設けられ、様々な組織、団体、教育機関がイベントを開催し、助け合いの心、看護の心を考える機会としています。

院内では、昨年度も好評をいただいた「絵手紙でありがとうを伝えよう」と題して、院内外から絵手紙を募集しました。結果、職員やその家族、入院・外来患者さんなど院内や地域の方々から60枚以上の心温まる絵手紙の応募を頂き、院内の中央廊下に掲示させて頂きました。絵手紙は感謝の言葉などとともに、花や風景、好きなもの等が描かれ、とても心温まるものばかりでした。

投票箱を準備し、心に残った一枚を投票していただいた結果、102票の投票

があり最優秀賞1名、優秀賞2名、また、院長賞、銀河賞、仲良いで賞、ファミリー賞、特別賞を設け、合計8名の受賞者を決定し、再度院内に掲示させていただきました。受賞者には院長、副院長、看護部長からそれぞれ賞状と賞品として今治タオルを贈らせて頂いています。

今回の絵手紙を通して、地域の方々との交流につながり、看護の心を共有する機会となりました。これからも病院一丸となって、看護の心を伝えていけるようにこのような機会を大切にしていきたいと思います。

教育担当看護師長 鳥羽 真理子



入賞作品：左から最優秀賞・優秀賞・院長賞

四季燦餐 ～きのこの巻～

少しずつ秋の気配が感じられる季節となりましたが、まだまだ夏の疲れが取れない方も多いのではないのでしょうか。

さて、秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と並んで「食欲の秋」と言われるほどおいしい食材があふれる季節ですが、今回は秋の味覚の一つである「きのこ」についてご紹介します。

きのこに含まれる代表的な栄養素は食物繊維です。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方を含んでおり、腸の働きを活発にし腸内環境を整えてくれる働きがあります。便のかさを増やすことで便秘の改善や解消に役立ち、低カロリーであることからダイエット食品としてもおすすめです。

また、生しいたけや舞茸には免疫力アップに役立つβグルカンが、干しいたけにはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDやカリウムが豊富に含まれているのも特徴です。

様々な種類があるきのこですが、生しいたけは肉厚で歯ごたえがあり、しめじは「香り松茸、味し

めじ」というほど味が良いとされています。また、舞茸は独特の香りと歯ごたえがあり、見つけると舞うほど嬉しいという一説があるほどうま味が強いのが特徴です。

また、なめこは特有のぬめりがあり他のきのことは違った食感を楽しめます。

このように店頭で見かけるきのこにも様々な種類や特徴がありますが、複数を組み合わせて料理に使用することで、食感に加えてうま味や栄養素も増すとわれています。食卓の一品に「きのこ」を取り入れてみませんか。



令和5年5月より新型コロナが5類へ移行することに伴い、学生自治会長より2学年でバレーボールを通して交流会を行いたいと申し出がありました。自治会活動を通して、「相互の親睦を図り、学生が充実した学生生活を送る」という目的が、ここ数年十分果たせないまま過ごしてきたため、是非とも叶えたいという思いでした。

7月7日の実施直前にも学生の体調確認を行い、感染予防対策、熱中症対策を徹底し、2、3年生の混合チームを編成し、トーナメント方式でバレーボールを行いました。久しぶりに体育館に笑い声や応援の音が、控え目の声ではありましたが響き



渡りました。プレーが白熱してくるとだんだん声が大きくなっていくのを不安に感じましたが、仲間をたたえ合う姿やねぎらう姿、悔しがる姿など我慢していた感情を発散させることができていることを嬉しく思いました。

また、この交流会ではプレーを楽しむだけでなく、2年生は実習や学校生活での不安や悩みを相談し、3年生はアドバイスするなど話す時間も設けました。

暑く疲れた様子ではありましたが、楽しい時間となったようでした。実施後1週間程度は、新型コロナウイルス感染症の発症がないかハラハラしましたが、体調不良者も居なかったことを確認後、改めて実施して本当に良かったと心より思えました。

学生自治会担当教員 井上千香



ちびっ子言ひ放し

愛媛医療センターニュース編集委員の持ち回りでお届けします。

ウィンテージジーンズとか、ダメージジーンズという、言葉が巷間を賑わせて久しい。早い話が、片や、古着であり、こなた、擦り切れて穴の開いたスボン、のことであるのはご承知の通りだ。

昭和世代にしてみれば、「貧乏らしい。どががいいんだか。ダメージじゃなくて、駄目ーじだろっが。古いのが値打ちなら、昭和生まれや、ひね沢庵だつてウィンテージだぞ」と言いたいのだが、若人たちにしてみれば、アレがたまらなくオシャレな装いらしい。

そういえば、私が幼少のみぎりには、男だか女だかわからない長髪に、ベルボトムズのジーンズが若者の定番スタイルで、テレビで見るフォークシンガーや若いタレント達が、こそつてそういうファッションに身を包んでいた。まだ幼かった私は、「格好いい！ ボクも大きくなったら髪を伸ばして、ラッパスボン(この表現が、如何にも昭和の片田舎ですなあ)を穿こう」と心に誓ったものだが、親の世代は「近頃の若いもんは、ホイト(物乞い)みたいな格好して、ビンダレ(だらしのないヤツ)ばっかりじゃ」が、意見の大勢を占めていた。ジエネレーションギャップとファッションセンスは輪廻するものよつた。

最近、私のお気に入りのテレビ番組に「ノンチド調査ショー」というのがある。平成も後半に生まれ、た十代二十代の、いわゆるZ世代と、昭和世代の、物や文化に対する認識の違いをテーマにした番組だ。

昭和世代からしたら当たり前前のことが、Z世代には全く未知の世界である。というのを、毎回興味深く見ている。

我が職場でも、Z世代は着々と増殖しつつあり、昭和のおいちゃんおばちゃん、隅っこで肩を寄せ合つて通塞しているのが現状だ。しかし、君たちがいくつ「平成生まれです」と若ぶつてみたところで、我が孫は二人とも令和生まれなのだ。平成生まれといえども既に、おいちゃんおばちゃんへの道を歩み始めていることに気づいているだろうか？ 脚下照顧！

盛者必衰。驕れる物は久しからず。君たちもいずれは、令和生まれに駆逐される日が来るのだ。それまでせいぜい我が世の春を謳歌したまえ。惜しむらくは、平成生まれの衰亡を、生きてこの目にするのが叶わぬのが悔やまれる。私は泉下で杯を傾けつつ、平成令和合戦を見物させてもらうことにする。

樹懶菴

外来診療担当医表

現在、当院では外来診察室の工事を行っており、診察場所が変更となる場合があります。
診察場所について、ご不明な点があれば、医事受付窓口までお問い合わせください。

診療科	診察室	午前・午後	月	火	水	木	金
循環器内科	6診	午前	船田	船田	関谷	岩田	関谷
		午後		堀江	船田		
消化器内科	9診	午前	古田	廣岡	久保	加藤 (糖尿病専門)	久保
		午後					
	11診	午前			加藤		
	12診	午前				大藏	
呼吸器内科	10診	午前	阿部	伊東	佐藤	三好	伊東
		午後					田邊
	11診	午前		渡邊		仙波	
		午後					
	8診	午前					山本
		午後	三好				
脳神経内科	8診	午前				尾原	
	12診	午前	尾原	戸井			戸井
		午後	大八木				
整形外科	14診	午前				田窪	
	15診	午前	宮本			宮本	
	16診	午前	玉井	田窪	玉井		
リハビリテーション科	15診	午前		曾我部	曾我部		
消化器外科	14診	午前		鈴木	森本		
呼吸器外科	14診	午前					湯汲
小児科(神経外来)	14診	午後	菊池		桑原		菊池

専門外来(予約制)		月	火	水	木	金
心臓外科外来	16診					泉谷
ペースメーカー外来	16診				第2・4(午後)	
糖尿病外来	11診					宮崎(第4)
フットケア外来	小児面談室				隔週	
スキンケア外来	救外		第1・3(午前)			
ペインクリニック	12診			山内(午前)		
じん肺外来	16診					西村(第1午前)
アスベスト外来	14診		午後		午後	
息切れ外来	11診	渡邊(13時30分~)				
SAS外来	11診					渡邊(14時~16時)
頭痛外来	16診				永井(第2・4午前)	
神経難病	8診			橋本		

※外来受付は8時30分から11時までです。内科は13時から16時までです。
ただし、土・日・祝祭日・年末年始(12月29日~1月3日)は休診です。
※SAS(睡眠時無呼吸症候群)

2023年10月1日現在

独立行政法人国立病院機構 愛媛医療センター

〒791-0281 愛媛県東温市横河原366 TEL 089-964-2411 FAX 089-964-0251
ホームページアドレス <https://ehime.hosp.go.jp>

※弊紙の基本方針として、掲載写真については原則ご本人様の了解を頂いております。

※弊紙へのご意見ご要望ご感想は、当センター内病院新聞編集委員会(担当:小倉)までお寄せください。