

とぴあ

? 毎日のギモン紙面相談室



けんこう 健康づくりのための運動、
うんどう うんどう
なにがおすすめ?

運動が身体に良い!ことは皆さんご存知だと思います。昨年に厚労省から健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023が発表され、その中にこのような発表があります。

厚労省

循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低くなる

WHO

循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められる。また、全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置付けている

高齢者版として、有酸素運動・筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動が推奨されています。今回は有酸素運動(ウォーキング)についてご紹介します。個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう。そして、今より少しでも多く身体を動かしましょう。



とぴあ先生

豊富な経験と知識をもち、仲間や患者さんから信頼される、富田浜病院に勤める医師の理想像。

皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!



「手術室看護師」という仕事は、
患者さんから安全を託され、
安心を提供する存在だと思う。

私は日々、看護師として手術に立ち会っています。手術室における看護師のイメージは、テレビドラマなどであるように医師から「メス」と言われ渡す役割かと思えます。もちろんそれも仕事の一つなのですが、主な役割は、医師がスムーズに手術ができるよう支えること。そして何よりも、患者さんに安全な手術を提供し、しかも安心して手術にのぞめるように寄り添うことだと考えています。そのために、手術室や手術器具の衛生管理、手術手順をもとにした最適な手術器具の準備や、手術がしやすいような事前

の配置など、患者さんやご家族からは見えないものですが、準備に相当の時間をかけています。そして欠かせないのが、手術を迎える患者さんとお話すること。体調の把握のみならず、手術に対する不安を取り除くために、できる限りの時間をお話することに充てています。また手術室での担当業務以外に、感染管理認定看護師としてグループ内の感染管理にも携わっています。細菌の発生しやすい箇所の徹底した衛生管理をはじめ、感染が起きにくい環境整備やスタッフに対する意識づけなど、リスクを最小限に抑えることで、グループ全体として患者さんやご家族、そしてグループで働くスタッフに対しても、安全と安心を提供したいと考えています。皆さんからは遠い存在かもしれませんが、目立たなくても皆さんに貢献できるよう努めていきます。

部署紹介



富田浜病院 手術室

安全な手術を患者さんに提供するために、専門スタッフがチームを組み、ひとつの目標に向かい、それぞれの専門性を磨き、発揮しています。

富田浜病院の手術室担当スタッフは、外科医師、麻酔科医師、臨床工学技士、看護師、放射線技師などがチームを組み、安全な手術を患者さんに提供することを目標に、

日々の業務に取り組んでいます。また看護師は、手術前後はもちろんのこと、手術中においても患者さんを看護する役割を大切にしています。



徹底した衛生管理体制を構築

高度で安全な衛生管理を行うため、滅菌管理業務を集約させ熟練スタッフによる衛生管理体制を構築。院内全体の衛生管理も担っています。

安全と安心を生み出す術前訪問
手術を迎える患者さんの状態を把握するため、手術室スタッフが術前に患者さんを訪問。健康状態の確認だけでなく、不安の解消にも努めています。



スムーズな手術のための事前準備

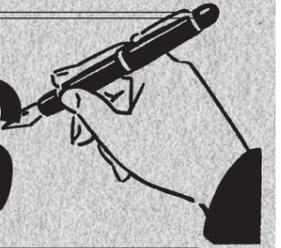
手術内容をもとに手術手順を導き出し、時間のロスなく手術を進められるよう、感染防止のため衛生管理をしながら手順に合わせて手術器具を並べます。

患者さん、ご家族の皆さんへ

手術を安全に進めることは最も重要ではあるものの、ある意味では“最低限”の役割だと考えています。富田浜病院グループでは、これに加えて“看護”を大切にしています。手術前の訪問はもちろんのこと、手術中にたとえ患者さんに意識がない状態においても、患者さんの状態をつねに把握した看護を行うことを徹底。また術後においてもお部屋を訪問し、経過の確認だけでなく、術後の不安を取り除くことを目指しています。

GROUP NEWS

グループニュース



TOPIC.1 インドネシア保健省の方々が当院を施設見学されました。

三重県内で外国人の介護福祉士や看護師の受け入れなどを進めるため、三重県と覚書を結ぶために来日したインドネシア保健省の方々が三重県の医療機関視察を希望され、7月30日(火)に当院を見学いただきました。医療と介護を一体的に提供している当院の機能にご関心いただき、有意義な意見交換の場となりました。



TOPIC.2 富田浜病院グループは、社会福祉法人 風薫会様、社会福祉法人 桜コミュニティ様と災害時連携協定を締結いたしました。

私たちはそれぞれの施設で起きる悩みを介護リーダー間で話し合いを重ね、顔の見える関係を構築しました。次のステップとして、南海トラフ地震や集団感染症の発生により業務継続が困難となった場合に、人的・物的・生活場所の相互支援を行う協定を8月20日に締結。9月3日には、同時刻に同内容の災害訓練を離れた3カ所の介護施設で実施し、被害想定を無線で共有しました。この訓練という体験を通して、足りないものを見つけると同時に複数の施設間で学び合い、切磋琢磨していくことができます。引き続き、協定先を増やすなど“共助”という横のつながりを強くし被災施設や避難者に対する相互支援体制を充実させていきます。

