

# 鶴舞マイハート便り

発行元：千葉県循環器病センター 地域医療連携室（直）0436-50-6501 F A X 0436-50-6503  
 〒290-0512 千葉縣市原市鶴舞575 0436-88-3111（代表） F A X 0436-88-3032  
 U R L <http://www.chibakenritsubyouin.jp/junkan/index.html>

## 循環器病センター5つの運営指標

- 良質で模範的な医療の提供を目指します。
- 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
- 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
- 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
- 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

千葉県循環器病センターでは患者さんへの治療・ケアを充実させるため様々な委員会を設けています。今回は褥瘡対策委員会のご紹介！！



★ 褥瘡対策委員会 ★ ※ 褥瘡とは、床ずれのことです。

千葉県循環器病センターをご利用いただいている患者さんの褥瘡に関して対策を検討し、チーム医療により助言・指導・評価を行い、他の医療チームと協働し、褥瘡・皮膚状態の改善を行います。



## 皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木由加看護師長にインタビュー！！

皮膚・排泄ケア認定看護師として当センターで活躍をしている鈴木由加看護師長にお話を伺いました。



### ◎褥瘡の予防策はありますか。

A. 人の皮膚や体は老化していきますが、その人なりの一番健康な皮膚の状態を維持することで病気や褥瘡になりにくくなります。40、50代で寝たきりになってしまった人が何のケアもされずにオムツをあてっぱなしにしたり、いつも皮膚がガサガサの状態であると、それだけで褥瘡が発生しやすい状況となります。その人なりの一番健康な皮膚の状態を維持するスキンケアが大切です。もう一つは、一か所だけではなく、その人を全体からみることです。例えば円背である、麻痺による身体の傾きがある事を知って、ここに褥瘡ができるのではないかなど褥瘡ができる前に対策を整えることです。まずは体圧分散という全部を広い面で支える体の支え方を寝ている場合、座っている場合など個別に合わせて考えることが出来れば予防につながります。

### ◎認定看護師を取得してから変化したことはありますか。

A. 新しい知識を教えてほしいということで、40、50人くらいの患者会の方に声をかけていただくことがあります。そこでは、患者さんやご家族の方から逆に教わることも多くあります。病院の中だけではなく実際に暮らしている患者さん達の視点や工夫は、認定看護師として自分がどうあるべきか考えさせられ視点が大きく広がりました。また、他の病院から相談されたり講師の依頼をいただいたりしています。専門特化した各県立病院で一緒に学ぶ機会も恵まれ、そこで得たことを自分の所属の病院でも生かすことができることは、県立病院に所属しているからだと思います。これらの2点から、とても視野が広がりました。

### ◎今後の目標を教えてください。

A. 今は、新しい出会いがたくさんある病院に配属されたので、先生方や医療スタッフ、看護師の仲間達から、情報を集めていきたいです。そして、院内をはじめ、この地域のお役に立てるようなことができるように整理するということが一番の目標です。

### ◎当センターを受診される方や読者へ一言お願いします。

A. 私は主に皮膚に関することの相談窓口として皮膚・排泄ケア認定看護師という立場で働いています。褥瘡の心配や人工肛門でお悩みになっている人が、この地域にもたくさんいらっしゃるかなと思います。今まで、循環器病センターにはそのような相談窓口がなかったので、窓口をオープンにして頑張っていきたいと思っています。いつでもご相談ください。



さあ！みんな！リハビリ体操の時間だよ！今回は・・・。  
 今日から始めよう&続けよう!! 「お口の体操～美味しく食べるために～」です！  
 リハビリテーション科の先生が教えてくれるよ！やってみよう！！

「食べる・飲み込む」という働きは、当たり前のようにできて実はとても複雑です。脳卒中などの病気や加齢、姿勢の変化などで、飲み込む力が衰えることがあります。美味しく、安全に食事できることは、人生の喜びでもあります。いつまでも美味しく食べられるように、「お口の体操」を始めてみませんか？

★準備運動から始めましょう！

- ①椅子に深く座り、口からゆっくり吐き、鼻から大きく吸って深呼吸します。(3回)
- ②息を勢いよく「ハッ」と吐きます。(3回)
- ③首や肩を回すなどの軽くストレッチをしましょう。

### くちの運動

唇を「あ」「う」「い」の形にし、それぞれ3秒ずつ保ちます。(3回)

「あ」



「う」



「い」



### ★鯖のカレーソテー★

#### 材料 (2人分)

鯖 (骨なし) 2切れ  
 カレー粉 小さじ1/2

A { ケチャップ 大さじ1  
 醤油 小さじ1  
 小麦粉 適量

オリーブ油 小さじ1  
 ジャガ芋 1個  
 フロッコリー 80g



### ★ 作り方 ★

1. 鯖は洗って水気を拭き取る。
2. Aの調味料をあわせ、鯖に絡ませる。
3. 付け合わせのフロッコリーは塩茹でに、ジャガ芋は茹で、粉吹き芋にする。
4. 鯖に軽く小麦粉を振り(茶漉し等を使用)、オリーブオイルを敷いたフライパンに皮面を下に鯖を並べ両面を焼く。



1人分の栄養価  
 エネルギー 231Kcal  
 たんぱく質 17.4g  
 塩分 0.8g

## 市民公開講座を開催しました！



循環器病センターでは年に2回、職員が県民の皆さまに身近な病気や治療についてお話をする市民公開講座を開催しています。

平成26年度1回目の公開講座はテーマを『歯科衛生』と題し、6月21日（土）に行われました。虫歯がよくできるのは普段の歯磨きが効果的に出来ていない場合だけではなく、カリエスリスク(虫歯の危険性)が高い場合があります。そこで、これらについて歯科の佐久間医長と5A病棟の大島主任看護師が講演をしました。虫歯予防について説明をしたり、参加者の皆様ご自身がキットを使用して唾液を調べるという簡単な検査をしたりと非常に充実した講座となりました。

皆様のご参加ありがとうございました。

### 循環器病センター「美化デー」開催のお知らせ！

センター職員や病院ボランティアの皆さんでセンター敷地内のゴミ拾いや草取りを行います。一般の方の参加も大歓迎ですので、是非ご参加ください。

日時：10月17日（金） 午後2時 センター入口脇集合 ※雨天中止

持ち物：軍手、熊手、カマ、ほうき等必要なもの

問い合わせ・・・循環器病センター内 ボランティア実行委員会事務局（担当：小野）

TEL:0436-88-3111（代）

### ギャラリー二つ返事のご案内



9月 家庭倫理の会『絵手紙展』

10月 鶴舞楽写クラブ『写真展』

11月前半 平三小学校『陶芸展』  
後半 鶴舞小学校『絵画展』