

にっせき
健康レシピ

秋野菜を
使って食物繊維をとろう!
「吹き寄せ」

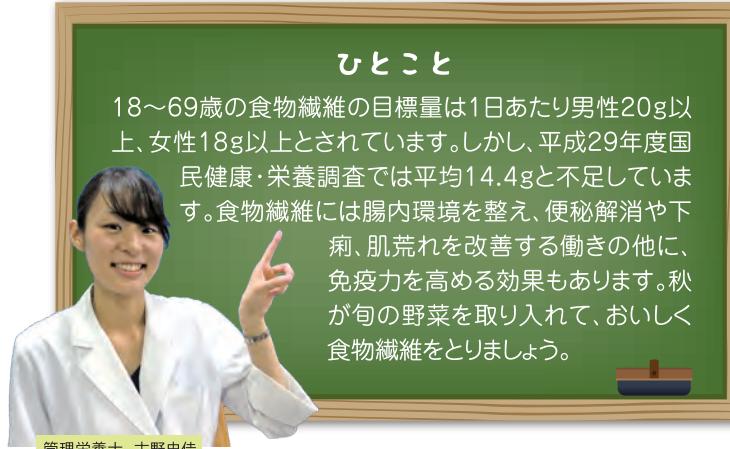
材料 (5人前)

さつまいも	100g
れんこん	100g
かぼちゃ	100g
人参	100g
しめじ	100g
ぎんなん	15g
★水	400g
★白だし	30g※10倍濃縮
★食塩	0.5g
★本みりん	15g



レシピ

- ① さつまいもとれんこんは厚さ1cmの輪切りにし、水にさらす。かぼちやは一口大に切り、人参は厚さ0.5cmの飾り切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ② 鍋に★を入れ、①を火の通りにくいものから順に加え、落とし蓋をして弱火で15分程度煮る。
- ③ 最後にぎんなんを②に加え、器に盛り付ける。



管理栄養士 古野史佳

〈病院の理念〉

人道に基づき 赤十字病院として 質の高い医療を提供します



〈基本方針〉

1. 人道を掲げる赤十字の原則に基づき、人々の健康と生命の尊厳を守ります
2. 人権を尊重します
3. 個人情報保護に万全を尽くします
4. 医療水準の向上に努め、最善の医療を提供します
5. 地域医療機関との連携により、個人に合った適切な医療を提供します
6. 救急医療の充実に努めます
7. 災害時の医療救援や国際救援に貢献します
8. 健全な運営に努め、末永く地域社会に貢献します



〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171 FAX 0596-28-2965

伊勢赤十字病院 広報誌

日赤ニュース

nisseki news

医療の知ってナットク!

【心不全チーム】

特集

ひとりにひとつ 大切なハート(心臓)

no.65
2019

● 日赤TOPICS

- ・病院完結型から地域完結型の医療へ
- ・スタッフ紹介
- ・訪問看護からの健康ワンポイントアドバイス
- ・健康レシピ「吹き寄せ」



このコーナーでは専門家による最新の医療情報を発信していきます。

心不全チーム

ひとりにひとつ 大切なハート(心臓)

心不全患者数は全国で約120万人、2030年には130万人に達すると推計されています。



心不全って、どういう病気?

心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起り、急性心不全を繰り返しながら徐々に悪くなり、生命を縮める病気です。近年、生活習慣の欧米化に伴う心疾患(心筋梗塞や狭心症など)の増加や高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより、心不全の患者さんが増加しています(図1)。



(図1) 日本の推定心不全患者数の推移

こんな症状にご用心



「少し歩いただけで息切れがする」



「重い荷物を持って歩けなくなった」



「足がむくむようになった」

普通にできていたことが大変になったら、「老化」と片付けず、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

チームで管理する心不全 ～悪化しないように～

心不全の患者さんは、薬での治療に加えて日常の生活管理が特に重要です。心不全の悪化の原因はさまざまですが、その原因の多くは患者さんのちょっとした心がけで回避することができます。

当院では、循環器科医師をはじめ多職種からなる心不全チームが、患者さんに包括的なアプローチを行っています。よりよい生活を過ごしていただくことを目標に、急性心不全による再入院の予防と生活の質の改善に取り組んでいます。



心不全認定看護師と理学療法士による訪問リハビリ

心不全は生活習慣の改善で予防できます。
普段から塩分摂取を控え、適度に運動しましょう。



人間ドックなどの健診で生活習慣病の早期発見に努めることも大切です。



医師、心不全認定看護師 … 何が問題となっているかを明らかにします
理学療法士 … 適切な有酸素運動を指導します
薬剤師 … 服薬指導をします
管理栄養士 … 栄養指導をします
公認心理師 … こころのサポートをします

一人の患者さんを地域全体で治し、支えます

～病院完結型から地域完結型の医療へ～



骨折で緊急入院したAさんに転院の話が…

急病の患者さんがスムーズに入院できるよう、症状が落ち着いた患者さんには、自宅療養や、継続した治療ができる専門の病院への転院をお願いしています。



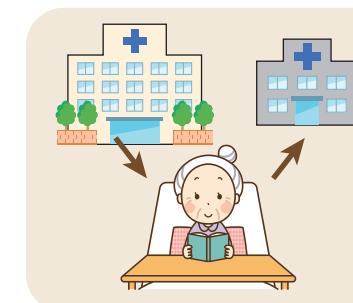
医療社会事業課長
上部 真嗣

これは**地域完結型医療**という、国の方針に基づく体制です。
私がご説明します!

以前は、一つの病院で治療して退院する「病院完結型医療」でした。



今はそれぞれの病院の役割・機能分化のもと、一人の患者さんを地域全体で支えていく「地域完結型医療」を厚生労働省が進めています。



「治す医療」から「治し、支える医療」へ

普段は**かかりつけ医**を受診



→ 入院が必要となれば**急性期の病院**へ



→ 症状が落ち着いてきたら
リハビリ病院や療養病院・在宅へ



※各病院は早期から退院支援を行っています。

今後は高齢化が進み、慢性疾患や複数の持病をかかる人が増え、必要とされる医療のありかたも大きく変わります。病気をかかえながらも暮らしや生活の質を保てるよう、治すだけではなく、「治し・支える医療」が求められており、地域の専門機関の連携がますます重要になっています。



この橋渡しを私たち
医療ソーシャルワーカー
が担当します。



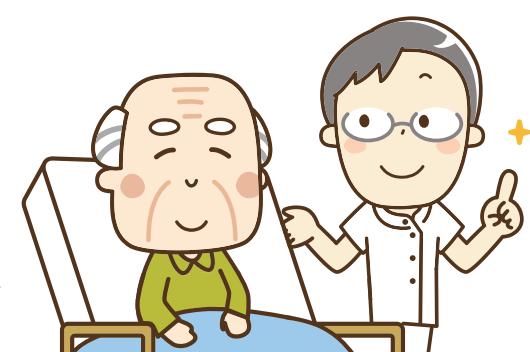
**専門スタッフが
支援**

11人の医療ソーシャルワーカーが、転院や医療費、その他不安な事に対応します。患者支援センターまたは入院中の病棟スタッフにお声かけください。

**医師同士が
しっかり連携**

地域の医療機関と当院の医師は、日ごろから情報共有を行うとともに、顔の見える連携を図っています。

地域の医療機関ぜんぶで
見守ってくれるんや。
ほな安心や





ベッドの柵を消毒液で拭き、マットに清潔なシーツをかける。その作業はとても手際よく、仲間と協力して楽しそうにこなしている。

かねてから病院関係の仕事に興味があり、ナースエイドの仕事を選んだ松本さん。「患者さんやご家族が安心して病院での生活が送れるようお手伝いをしています」。その気持ちが通じたのか、退院した患者さんが病棟まで会いに来てくれることも、「とても嬉しく、やりがいを感じる瞬間です」。



家族は、夫と大学生の子どもが2人。テキパキと家事をこなす姿が目に浮かびます。ドラマやショッピングが大好きで、何よりの楽しみは福山雅治さんのライブなのだそう。仕事もプライベートも充実して、輝いています。

ナースエイドのお仕事

ベッドメイキング、患者さんの搬送、食事の配膳・下膳、清拭タオルを配るなど患者さんの清潔ケア…。数え上げるときりがありません。ナースエイドは患者さんのそばで、朝早くから夜遅くまで活躍しています。

患者さんの病院生活のサポートはもちろん、病棟スタッフが仕事をしやすいようにサポートするのもナースエイドの役割です。「この仕事は縁の下の力持ちで、病院にとってなくてはならない仕事だと思います」と松本さんも笑顔で話してくれました。



『訪問看護からの』 健康ワンポイント アドバイス

今回は…
訪問看護
ステーション



病気の悪化や寝たきりを防ぎましょう

訪問看護とは、看護師などがお住まいに訪問し、療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。ご本人やご家族の意思を尊重し、QOL(生活の質)が向上できるように、予防的支援から看取りまでを行います。訪問看護では、医療的ケアだけでなく、予防も含めた療養生活を支えるお手伝いをしています。

そこで今回は「病気の悪化や寝たきり」を防ぐためのポイントをご紹介します。

① 身の回りのことはできるだけ自分で

自分でできることは時間がかかるてもできるだけ自分でできるようにしましょう。

ご家族も手伝ってあげたくなると思いますが、そこはガマン。見守ってあげて下さい。

自分でやることが毎日のリハビリになります。

また、ストマ(人工肛門)などの医療的ケアもだんだんと自分でできるようになります。

自分でできことが増えれば、自信にもつながります。



② “いつもの状態”を知る

ごはんの量、おしっこや便の回数や性状、血圧、体重…ふだんの状態を知ることが異常の早期発見につながります。ご心配なことがあります、早めにご相談ください。

③ 散歩や趣味で上手に気分転換

お天気の良い日には散歩に出かけたり、趣味の時間を持つると生活に張りも出てきます。制限がなければ、体を動かす運動をしたり、おいしいものを食べたりすることもいいですね。



④ からだを動かすこと(運動)をこころがけましょう

ある80歳代の女優さんのひとこと「老いるということは毎日がおっくうとの戦いです」

加齢とともに身体能力も低下してきます。それを予防するために意識的に体を動かすことを心掛けたいものです。訪問看護では、病気と上手に付き合いながら、その方に応じた体の動かし方についてもアドバイスすることができます。



ご自宅での療養生活とともに生活の質向上をめざして、訪問看護は、患者さんやご家族に寄り添い、ともに考えていきたいと思います。