

和み

和田病院 広報誌 No.94

謹賀新年

新年のご挨拶

自力で排尿できるように支援しよう！

排尿ケアチーム

皆様からのご質問にお答えします

加圧トレーニング&

ホンダ歩行アシストQ&A

給食だより

働くパパ！

ペット紹介

Stay home

自転車ツーキ(通勤)ニスト便り

表紙撮影者コメント

新年のご挨拶



謹賀新年

病院長
和田 純治



新年あけましておめでとうございます。
地域の皆さまのあたたかなご支援のもと、医療法人信和会和田病院は今年も無事に新年を迎えることができました。

未だ終息の見えない新型コロナウイルス感染症の蔓延する中、なかなか出口が見通せない状況ではありますが、私共に今何ができるかを考え、自分たちの持てる力を最大限出すことを惜しまず、より良い医療の提供と地域への貢献を行なっていきたいと考えております。いつかコロナ禍を抜け出したとき、これまでの苦労が貴重な経験となり、さらに成長した病院・施設となれるよう職員一同力を合わせて邁進していきたいと思います。新型コロナウイルス感染症が一刻も早く終息し、2021年が素晴らしい年となりますことを切に祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

看護部長のご挨拶

看護部長
田口 万里子



明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの恐怖に始まり、未だ収束のめどが立たないで、国は外出自粛と言ったり「GO,TO トラベル」と言ったり不安な毎日を送っている状況です。コロナ禍での昨年1年間、感染対策マニュアル作成に始まり、面会制限、ipadによる面会、自粛規制、感染外来設置、陰圧室設置、発熱外来でのシミュレーションと、忙しく時が経つのが早く感じられました。

入院患者様、施設ご利用者様、ご家族様におかれましては、とても不安な思いをさせて大変申し訳ありません。そんな中、各部署がそれぞれに協力し合って感染対策の知恵を出してくれて横のつながりを感じることができました。

ただ残念なことに昨年初めに訪問看護ステーションを失ったことは、大きな損失の一つです。

病院の理念に「医療提供を通して地域社会に貢献する」とありますように、地域に密着した医療体制を考えていましたが、不本意に休止することとなりました。

代わりに、みなしの訪問看護として活躍の場をいただいております。

地域の方たちが、介護難民にならないように関わりをもっていけたらと思います。

また、一昨年前導入された電子カルテの苦手であった操作もスタッフはいつの間にか「私でもやればできる」という自信につながりました。

昨年10月より、整形外科の手術が行われるようになり、スタッフ一層のやる気と活気がわいてきているように思います。

今後のビジョンとして、全員でより良い職場風土を築き、良い習慣を実践し続けることが必要かと思っています。

今年も1年間どうぞ宜しくお願いいたします。



患者さんが自力で排尿できるように支援しよう！

和田病院排尿ケアチーム



当院では排尿ケアチームを立ち上げ、2019年1月より排尿自立指導に取り組んでいます。

排尿ケアチーム

- ・泌尿器科専門医1名
- ・所定の研修を受けた専任看護師2名
- ・リクナース4名
- ・理学療法士1名
- ・介護福祉士2名

排尿ケアチームでは、尿道カテーテルが留置された患者さんの病状が安定した場合に、1日でも早くカテーテルを抜去することによって、**尿路感染を防止し排尿自立の方向へ導くこと**を目的に**排尿自立指導**を行っています。排尿の自立とは、「**排尿管理方法を問わず、自力で排尿管理が完結できる事**」です。

尿道留置カテーテルとは



尿道留置カテーテルとは、尿道口から膀胱に通して、膀胱内の尿を体外に排出させる目的で使用されるカテーテルです。以下のような場合に使用されます。

- ①重症期や手術後に、正確な尿量測定が必要な場合
- ②神経疾患や膀胱機能低下により、自力での排尿が困難な場合
- ③褥瘡などで尿による汚染を防ぐ局所管理が必要な場合



尿道カテーテルを長期間留置した場合、**尿路感染、膀胱結石、尿道狭窄、萎縮膀胱などの合併症を生じることがあります。**

排尿ケアチームの活動について



排尿ケアチームは、尿道留置カテーテルを抜去した患者さんの排尿状態（排尿量、残尿量、排尿回数など）を確認します。週1回カンファレンスと病棟回診を行い、排尿自立に向けて、必要に応じて泌尿器科的検査（膀胱鏡やエコー検査など）、リハビリテーション、治療（薬物療法、手術）などを行っています。



週1回
カンファレンス
&
病棟回診



必要時



膀胱鏡検査



薬物療法



エコー検査 など

実績について

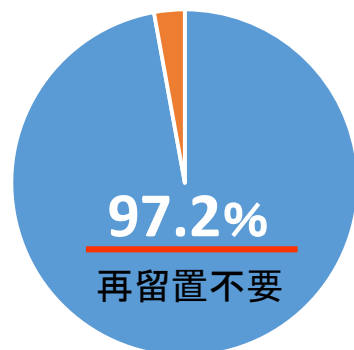


2019年1月から2020年12月までの2年間累計で、排尿ケアチームが介入し、尿道留置カテーテルを抜去した患者数は**140例**（平均5.8人/月）でした。

この内、再度尿道カテーテル留置を要した患者さんは**140例中の4例**（**全体の2.8%**）であり、ほとんどの患者さんが尿道カテーテルを必要しない排尿管理を行うことが可能となりました。

カテーテル抜去した患者

カテーテル再留置2.8%



加圧トレーニング & Honda歩行アシスト

Q&A

加圧トレーニング、Honda歩行アシストを信和会のリハビリテーションに導入して約半年が経過しました。

上記2つのリハ手法は前回なごみに掲載してから引き続き効果を出しています。

今回は皆様からのご質問にお答えします！

Q1. 加圧トレーニングはどんな方にお勧めですか？

A1. 腰、膝が痛くて歩くのに苦労されている方、高齢者の方（90代も可能）にお勧めです。

加圧トレーニングは2回／週、3ヶ月程度実施することで劇的な筋力向上が期待できます。

（3ヶ月以降も継続が必要です！）

※心臓の悪い方は当院医師へご相談ください



Q2. Honda歩行アシストはどんな方にお勧めですか？

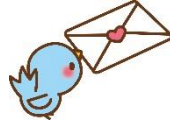
A2. 歩行が不安定な方や歩くスピードを速くしたい方にお勧めです。



Q3. 2つは外来リハビリでも受けられますか？

A3. はい。外来リハ、入院リハ、通所リハなど信和会グループのサービス（和田病院、和光園）で受けられます。

給食だより



寒い冬を乗り切ろう

免疫力が向上する冬野菜



新年明けましておめでとうございます。今年も1年よろしくお願いいたします。
毎日寒い日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
今月は、冬野菜についてです。特に冬野菜はβ-カロテンやビタミンC等が豊富に含まれており、免疫力UPや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待出来ます。
しっかりと冬野菜を食べて、一緒に寒い冬を乗り切りましょう！！

<代表的な冬野菜>

白菜

白菜の芯にはビタミンC、カルシウム、β-カロテンが含まれ、体を温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると風邪予防にも効果が期待出来ます。

ほうれん草

β-カロテン、ビタミンC、鉄分を多く含み、風邪予防や肌荒れ防止に有効です。

大根

消化酵素のアミラーゼを豊富に含み、タンパク質の消化を促進して胸焼けや胃もたれ等に効果的です。また、皮にはビタミンCが多く含まれています。



❖ほうれん草とベーコンのミルクスープ❖

○材料(2人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・ほうれん草・・・100g | ・玉葱・・・1/4個 |
| ・しめじ・・・100g | ・ベーコン・・・20g(1枚) |
| ・牛乳・・・200cc | ・水・・・100cc |
| ・コンソメ・・・小さじ1 | ・塩・胡椒・・・適量 |

○作り方

- 1.しめじは根元を切り小房に分ける。ベーコンは食べやすい大きさに、玉葱は薄くスライスしておく。
- 2.ほうれん草は洗って、水気がついたままラップで包み、電子レンジで40秒加熱。冷水にとって、水気を絞り4cm台に切る。
- 3.鍋に①を入れ、水・コンソメを入れてに火にかけ、煮立ったら弱火にし、2分程煮る。ほうれん草、牛乳を入れてひと煮立ちさせお好みで塩・胡椒を入れ完成！！



働くパパ！



家族との時間も大切
家庭と仕事を両立

パパをしながら理学療法士！



私には8歳の息子と5歳の娘がいます。
昨年からは始まったコロナ禍で子供と触れ合う機会が以前より増えました。
息子の宿題をみたり、娘と相撲をしたり、二人と鬼ごっこやかくれんぼ、ボードゲームをして、日々を楽しく過ごしています。
子供と過ごす時間が増え、日々子供の成長を感じ、色々と学ばせてもらっています。



研修会やお酒の席等の外出機会がなくなりましたが、前向きに捉えれば、かけがえのない貴重な時間を頂いていると思います。引き続き、子供と触れ合い、日々色々な発見をして行きたいです！



我が家の ペット自慢



活発で好奇心旺盛！ ミニチュアダックスフンド



飼い主: 薬剤課 辻本浩也

Q. ペットの名前は？

A. チョコル 2020.2.1生まれ 雄

Q. 飼おうと思ったきっかけは？

A. 知人からの子犬生まれたけど どうですか？のLINE

Q. 飼って良かったことは？

A. 今年はコロナウイルスの影響で家時間が多くなったので暇することなく過ごせています。癒しになっています。

Q. 最後に一言

A. 我が家の大切な家族です。一緒に大切な日々を過ごそうね。

Q. 出会いはいつ？

A. 知人からの電話を受けた翌日。2020.3月下旬

Q. 大変なことは？

A. 躰が難しい。噛み癖がなおらない。高いところから飛び降りる。骨折しないか不安になる。



おっさん顔のやんちゃっ子！ フレンチブルドック×ペキニーズのMIX犬



飼い主: 薬剤課 宮田多美子

Q. ペットの名前は？

A. 丸(まる)くん

Q. 飼おうと思ったきっかけは？

A. 娘たちから「どーしても飼いたい」「犬が飼いたい」とおねがいされて...

Q. 飼って良かったことは？

A. 癒されます。かわいくて、かわいくて...

Q. 最後に一言

A. 「おかーしゃん。ごはん食べたい」の顔に、すぐにおやつをやってしまいたくなります。なので気が付いたら10Kg近くに成長していました。

Q. 出会いはいつ？

A. 2019.11月

Q. 大変なことは？

A. お散歩が大好きなのですが、気分屋さんで歩きたくない時は全然歩いてくれないので、「だっこ」して帰ります。とても重たいです。





己を鍛えよう 筋トレ

昨年まで大分で生活していましたが、家の事情で実家の宇佐に帰ってくることになりました。地元の友達と遊べることを楽しみにしていましたが、帰ってきたタイミングでコロナが流行し、友達と遊ぶことや外に出かけることもできない日々ストレスも溜まってきました。

何気なく実家の部屋を整理していると、学生時代に使っていたダンベルと腹筋ローラーが出てきました。高校までは野球をしていたので、それなりに鍛えた体型に自信がありましたが、大学・社会人の7年間、運動もせずに好きなものを食べ続けた結果、10キロも体重が増えていました。流石にマズいと思った事と、家ででの時間の使い方に困っていたのでとりあえずトレーニングをしていると、少しずつ体つきが変わってくるのが楽しくなり、ストレスの発散にもなりました。

限界だと思った所でもう一回、二回とトレーニングで自分を追い込むようにしていると、元々弱かったメンタル部分も少しずつ鍛えられたように感じるので、無理のない範囲で継続して頑張っていこうと思います。

体を動かすことは元々好きなので、環境が落ち着いたら法人のイベント行事にも積極的に参加したいと思っています。



愛用の筋トレグッズ♪

人事課 並松 拓也

のんびり過ごす 冥想する

なるべく一人になれる所で、何もせずに、心を静めて無心になります。胡坐をかいたり、正座をしたりしてかしこまらず、ただのんびりと、ただずみます。まったく何もせずに、何も考えずリラックスします。

自分の都合の良い事や、悪いこと、心に色々なことが浮かび上がってきますが、とにかく心を空っぽにします。

心を静めて神に祈ったりもせず、何かに心を集中させることもせず、ただ単に、目を閉じて深く静かに心をスッカランにさせます。

しばらくすると、心が穏やかになり、自分の中の雑念や妄念のような心が無くなり、波の全くない、透明な湖面のような気持ちに変わってきます。ここで冥想を終了します。

いろいろな人がいろいろな瞑想をしていると思いますが、私のスタイルは、このスタイルです。



薬剤課 矢頭 隆史

自転車ツーキ(通勤)ニスト便り

その3～自転車通勤のメリット～

隣人が駐車スペースを提供してくれたお蔭で愛車
は売らずに済んだ。自動車通勤は可能。しかし自転
車で通っている。いいことがあるのだ。

- ①減量、運動不足解消
- ②ウォーミングアップ
- ③環境にやさしい
- ④あいさつ、季節感

痩せた！これまでダイエットに成功したためしがな
かったのにマイナス4～5kg。昼食の量を減らしてい
たことも手伝った。服のサイズがLからMになる。血
液検査は異常ない(運動不足で過食気味だったの
か)。②25分間漕ぎ続け、出勤した時は体も頭も冴
えており仕事モード。③車の動力は2000人力に匹
敵する。自動車通勤は2000人の大名行列をしてい
るようなもの。ガソリン代は月3000円程度でかなり
節約できている。CO2削減している。④すれ違う学
生さんや外国人労働者の方が挨拶してくれる。ミニ
パトのおまわりさんがマイクで「おはようございます」
と声を掛けてくれる。通勤ラッシュの時間帯、恥ずか
しいような嬉しいような…。季節をダイレクトに感じる
のも良い。春は花が咲き、宇佐神宮前の歩道は桜
のトンネルができる。駆け抜けるのはとても幸せ。夏
は汗をかくが、これはデトックス。冬は寒い、到着
直後体がポカポカして気持ちいい。

とはいえ、時々億劫になる。「自転車よだきい(億
劫)なあ」。それでも週2回はサイクリング通勤すると
決めた。これからも続けます。

おわり

地域医療連携室 田口 喜恵



冬の
通勤
スタイル



マスクに
和田病院
のロゴ



表紙撮影者コメント

新年明けましておめでとうございます。

広報誌「和み」の表紙を飾る写真の提供依頼を受け、2021年の初日の出を撮影
しよう！と新型コロナウイルス感染対策万全のもと、元旦の早朝から杵築市の奈
多海岸へ撮影に向かいました。しかし、日の出前に雪が降り始め初日の出を撮
影することができませんでした。ですので、去年の写真ではありますが豊後二見
浦で撮影した初日の出を表紙にさせていただきます！



リハビリテーション課 言語聴覚士 伊東 直紀

外来担当医表

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽)	井口	井口
	外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川
	胃腸内科	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	非常勤医師	
	胃腸外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川
	肛門外科		和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)
	整形外科				非常勤医師		非常勤医師 第5週休診
	呼吸器科		非常勤医師				非常勤医師 第4週
	循環器科		非常勤医師	非常勤医師			
	泌尿器科	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	非常勤医師 第5週休診
	脳神経外科			非常勤医師 第1週・3週			
	皮膚科		非常勤医師				
	リハ科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

	診療科	月	火	水	木	金	土
午後	内科	和田(陽)	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽)	井口	
	外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	
	胃腸内科	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	非常勤医師	
	胃腸外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	
	肛門科		和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)	
	整形外科		非常勤医師 第2週・4週			非常勤医師	
	循環器科			非常勤医師			
	皮膚科		非常勤医師				
	泌尿器科	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	
	リハ科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

※ 休診の場合がございますのでお問い合わせください。



□診療受付時間のお知らせ

午前 8 :00 ~ 12:00

午後 13:00 ~ 17:30

※土曜日の診療時間は12:30までとさせていただきます。

※日曜・祝祭日は休診とさせていただきます。

※毎月当番医の午前中に内視鏡検査(予約制)を行えます。

発行：医療法人信和会 和田病院 (日本消化器学会関連施設)

〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1

Tel 0978-37-2500 Fax(代表) 0978-37-2502 Fax(連携室) 0978-37-3715

ホームページアドレス：<http://www.oct-net.ne.jp/wada1/>

発行日：令和3年1月吉日

なごみ担当者：地域医療連携室(大鍛治・白田・福田・田口)