

ふうふうふうしん

vol.03



特集
病院でも
いい湯だな

2023 Take free

ふうふうふうしん

耀光リハビリテーション病院広報誌
2023年9月発行

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院
〒857-0022 左世保市山手町855-1 TEL: 0956-25-3210

HP: <http://www.hakujyujikato.or.jp/yohkoh/>



回復期病院
ならではの

浴槽ラインナップ

寝台浴

全面的に介助が必要な方



家庭浴

見守りや一部介助で
浴槽への出入りが
できる方



車椅子浴

いす、車椅子に座ることが
でき、手すりを使って立つ
ことができる状態の方

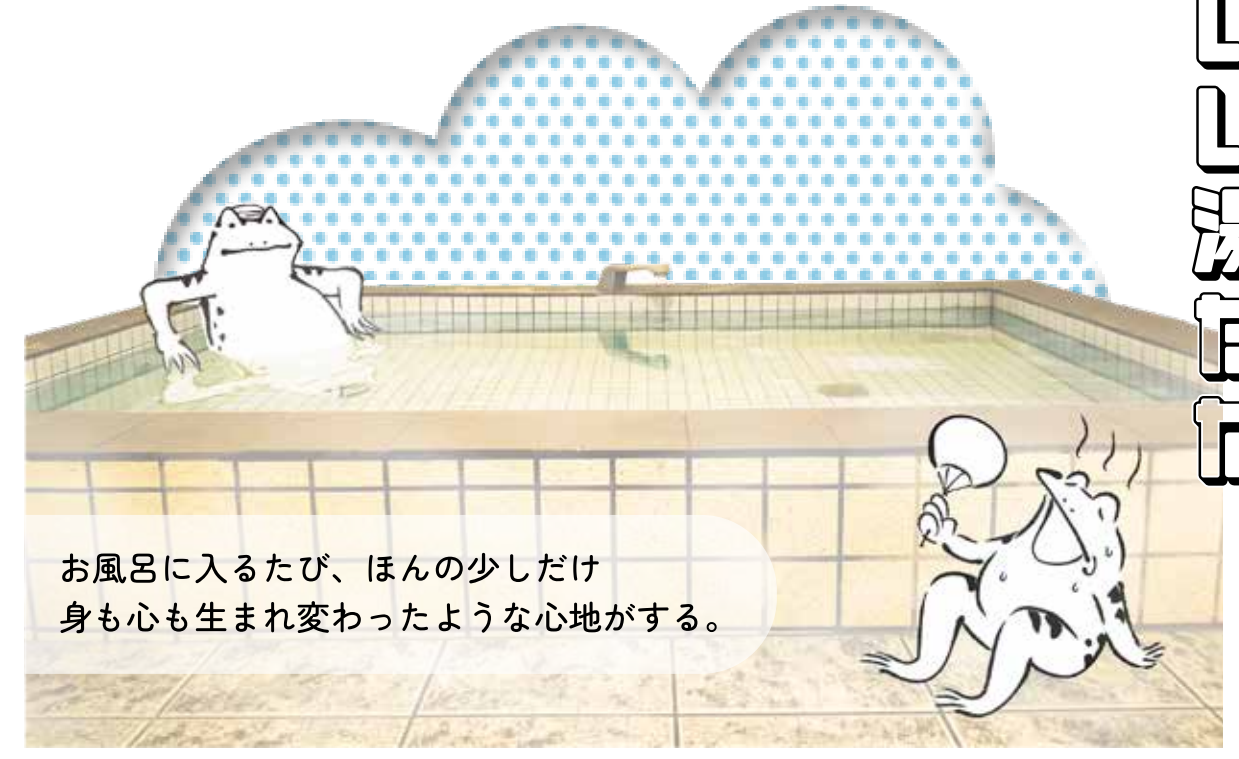


一般浴
(大浴場)も
あり

詳しくは
次のページへ



特集 病院でもい湯だね。



お風呂に入るたび、ほんの少しだけ
身も心も生まれ変わったような心地がする。

全7名の入浴専門スタッフがサポート

わたしたちに

お任せあれ



「腰ベルトは
西真澄
欠かせません」

「人生でこんなに
汗かいたことないわ」
阿部洋子

患者さんの全身状態を
くまなくチェック



肌を傷つけないよう
やさしく
やさしく



「生活を取り戻す」 お風呂の存在



病気やケガをした自分から、
徐々に「生活を取り戻していく」
感覚を何より感じるのには、実は
お風呂かもしれないかもしれません。身体の状態によつてはトイレもままならないという方も多く、ベッド上で身体を拭くよりも格段にきれいになる入浴は、「人としての尊厳を取り戻す」という精神的作用も大きい」と当院の作業療法士は話します。

当院では患者さんのADL
(日常生活動作)に合わせたさまざまな浴槽を完備。「病院といえども、患者さんに少しでもリラックスしていただきたい」。そんな思いで専門スタッフをはじめ病棟介護士や看護師が、患者さんのリラックスタイムをお手伝いしています。

「生活を取り戻していく」という回復期病院の役割において、お風呂は重要な時間です。



お風呂の効果

- ◎ 安眠効果
- ◎ 免疫力アップ
- ◎ 感染予防
- ◎ 皮膚のかぶれ予防
- ◎ 皮膚保清
- ◎ 心身ともにリラックス



01 家庭浴

家庭の浴槽に近いお風呂
一部介助で浴槽をまたげる方、湯船から立ち上がれる方が利用しています。

四方どこからでも入浴・介助ができ入浴訓練に適しています。

名前がかわいい

Cherry (チェリー)です

どの浴槽が適しているかよ〜くそうだんして、判断しています。(浴槽)



02 寝台浴

寝たままで入れるお風呂
寝たきりの患者さんが利用します。

ストレッチャーは角度が調整できるので
気管切開している方でも入ることができます

寝たまま風呂にはいれるのだ
すごいのだ

ストレッチャーに寝たまま
あたたか〜いお湯の中へ



ベッド上で体を拭くのととは段違いに
肌がきれいに♡
褥瘡(じょくそう)予防にも◎



03 車椅子浴

座ったまま入れるお風呂
長時間立つことが難しい方が利用します。

椅子の角度も調整でき
背中が曲がっている方でも◎

扉を開きます
ご注意ください
※本当に言います

新幹線のような
ハンサムフェイス



Lilac (ライラック)です

専用の椅子に座り
いざ癒しのバスタイムへ



CATTLEYA (カトリア)です

お湯の量が調整でき
小柄な方でも◎



よよよ

Vol.1 オンライン資格確認 はじまるってよ

あなたの暮らしをちょっとだけよくするかもしれない
あんなことやそんなことを、各専門職が解説！

「診察券持ってきたのに、保険証忘れたー!!」

「今日から月、変わるととやったー!!」

いきなりですが、こんな経験はありませんか？
日常の煩わしさが少し解消されるかもしれない
「オンライン資格確認」とは?! 事務の立部が解説します!



立部静香



オンライン資格確認ってご存知ですか？

マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等から
患者さんの医療保険資格などをオンラインで確認できるしくみのこと
専用のシステムを導入している医療機関や薬局などでは

- ✓ 保険情報が最新か(保険が有効か、変わっていないか)
- ✓ 高額療養費制度の自己負担限度額の区分

—などを確認できます

いいなと思ったら「らしいよ」と会話のネタにしてみてくださいね

私たちが暮らしているところは、こう変わる



災害時や旅行の際、かかりつけ以外でも患者情報の確認ができ、適切で迅速な検査や診断、治療が可能になるよ



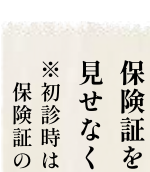
重複投薬を防ぐことができるよ

医師が過去の情報(診療、薬剤、特定健診など)を確認したうえで診察や投薬ができるよ



請求の誤りが減るよ
(従来は保険情報の変更気づかず誤請求することもありました)

限度額適用認定証を申請しなくてもよくなるよ



保険証を毎回(毎月)見せなくてよくなるよ
※初診時はマイナンバーカードもしくは保険証の提示が必要



どうやってお風呂に入っていますか？

体のどこから洗い、どっちの足から浴槽に入っているのか。シャワーだけで済ませているのか……。無意識的な日常動作は改まって聞かれると自分でもよく分からず、家族のことも知っているようで知らない、そんな人も少なくないのでは。

さらに、裸になるという羞恥心も伴う入浴。患者さんと信頼関係を築きながら個別性を尊重し、リハビリや退院支援を進めています。



患者さんやご家族の数だけある答えを探る

ご本人やご家族の気持ちをお聞きし、家庭環境を踏まえてさまざまな選択肢を提案。退院に向け、患者さんやご家族の数だけある答えを探っていきます。

アロマ × 病棟

快眠



療養病棟の夕暮れ時、あまくておいしそうなオレンジや、心落ち着くラベンダーの香りがふわっと漂います。夕方の病室巡回のひととき、アロマオイルを含ませた珪藻土をそっと、患者さんの枕元へ。ほどよい香りに癒されますように。ほっと一息つけますように。

ドライヤー終わったら新コーナーいくよ! ちよちよっと寝るよ

はたらきもん
003

スポット チェック モニター

私の頼れる相棒
を紹介します！



寺崎 主馬 (看護師)
痛いこと、辛い食べ物
苦手です。
休日は子どもたちとの
ゲームで癒されます。



一体なんだ、 「スポットチェックモニター」

測定した患者さんの体温、血圧や血中酸素濃度などの値を読み取り、データを瞬時に電子カルテに転送できる機械です。医師などが患者さんの状態を即座に確認できるので、迅速な処置につながっています。

大変お世話になっております

従来は、計測したデータをメモしておき、あとから手作業で入力。業務に追われ、朝測ったのに入力は夕方・・・なんてこともしばしば。「急いで書いたから全然読めない」「どっちがどっち（の患者さんの数値）だったっけ」なんて困った事態も正直、ありました（ごめんなさい）。

スポットチェックモニターを使えば、測定の前に患者さんのIDをバーコード認証。データ取り違えの心配もなくなり、「看護師だって人間です。許してください。トホホ」と言いたくなるようなエラーが減りました。



はじめまして、私

ドクター秘書

と、申します。



ようこう病院内で活躍する
ありとあらゆる職種を調べ、
集めることを生きがいとしている。
佐世保出身。移動手段は松浦鉄道。

「ドクター秘書」って、何ですか？

医師の事務作業を補助する人です。
一般的には読んで字のごとく「医師事務作業補助者」と呼ばれることが多いですが、
当院では「ドクター秘書」（この方が、夢膨らみませんか。うふふ）といいます。

当院では7人のドクター秘書が働いています。
医師が診察を円滑に進められるよう段取りし、患者さんとじっくり向き合えるよう
にさまざまなサポートをしています。

どんなお仕事？

ドクターの指示のもと、患者さんの病状や処置、経過などあらゆる情報を詳しくまと
めた書類や診断書の仮作成、電子カルテへの入力など医療関連の文書作成をしてい
ます。
進め方や任される仕事の範囲は医師によって異なるので、積極的にコミュニケー
ションをとりながら進めていきます。

働くうえで 心掛けていることはなんですか？

正確性とスピードです。
患者さんの情報や医師の診断といった重要な情報を正確に扱い、ドクターが診
療に専念できる環境をつくれるよう迅速な下準備を心掛けています。
ドクターから「仕事が早いね」という言葉をいただけたときは、心の中でガッツ
ポーズしています。

どういったら ドクター秘書になれますか？

特別な資格はいりません。
当院では先輩のドクター秘書に教えてもらいながら仕事を身に付けて
いきます。物事に優先順位をつけることが得意な人、計画性をもって進
めることが好きな人や細かな気配りができる人が向いているかもしれ
ません。

正確性とスピードが肝腎。
医師を陰で支えます。



おしえてくれた人
神田 ありさ
2019年入職。
回復期リハビリテーション病棟で3名のドクターを担当。
刑事ドラマやゾンビ映画が好き。
「血とか、全然平気です」

今回も気になる職種をリサーチできて大満足！
ご協力くださった神田さん、ありがとうございました！！
今日は北佐世保駅まで歩くぞー！



ストレスとうまくつきあうためには

よく寝る・バランスよく食べる・よく動くことが大切です。

今回は よく寝る を深掘り

たかが休養、されど休養 休養にも種類がある

積極的休養



休養にはなるが、自分のエネルギー残量によっては余計疲れてしまう可能性も。

消極的休養



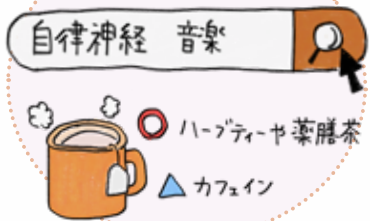
とにかくエネルギーをためたいときにおすすめ。ただし、休みの日に寝だめするのは要注意。

心身ともにリラックスモードにして質の良い睡眠をとろう

入浴



音楽・飲みもの



香り



今日のひとこと

疲れているなと感じたらとりあえず、泥のように寝よう。

そして、自分が心地よく感じたり、幸せな気分になれることをやろう。



公認心理師
いけだ かほり
池田 薫

好きなことば 可能性
愛犬ぶりんとのふれあいが
心の安らぎ

公認心理師 池田薫と考える こころのこと

捉えどころのないこころについて、公認心理師の池田と一緒に考えていきます。

vol.1 こころの健康のために自分でできること

なぜイライラしているんだろう。自分のことなのに自分でもよくわからない、そんな風になることはありませんか？
無意識の“こころ”の状態は知らず知らずのうちに言動に表れ、いろいろな悩みにつながっていることがあります。
自分だけではどうにもできないことも多いですが、まずは「自分の状態を知る」ということが、こころの健康につながっていきます。
今回は、3ステップでストレスをコントロールする方法を紹介します。

STEP 3 自分なりの ストレスコントロール法をもつ

1日5分だけでも、心が休まる時間を持つ。



たとえば

- 空いた時間に、好きな飲みものやご褒美スイーツを食べる
- 軽く体を動かす
- ごろ寝する
- etc...

POINT

普段の生活の中でしている行動です。わざわざどこかに行き、改めてする行為ではありません。



STEP 2 いつもと違う 自分に気づく

いつもの自分が何となくでもわかると自分のストレスサインに気づくことができるように◎
ストレスサインは一人ひとり異なります。



たとえば

- 仕事でミスが増える (メールや文書作成での誤変換が増える)
- 周囲の言動が異常に気になる (何か言われている気がする)
- 訳もなく涙が出る
- やる気がでない
- 暴飲暴食や食欲不振
- いつもやっているゲームやテレビ鑑賞が楽しくない
- 寝つきが悪い
- etc...

POINT

身体や行動で表現していると想像するとわかりやすいかもしれません。

STEP 1 いつもの 自分を知る

「いつもと違う自分」に気づくために「いつもの自分」を知っておきましょう。



たとえば

- いつも何時に起きて(寝て)いるか
- 仕事や家事は、どれくらいの時間でできているか
- 自分の好きなことは何か
- どれくらい元気が、または疲れているか
- etc...

POINT

いつもどのような生活を送っているか意識してみましょう。

シゴトビト

看護師という生き方



ふくもとゆうじ
福本裕二

1975年生まれ。
長崎県立北松南高(現県立清峰高)卒業。
2001年に当院へ入職。甘いものに
目がなく、毎日カフェオレが欠かせない。

「看護の現場は教科書通りには
いかない。とにかく自分でやっ
てみる」

積み重ねた経験のみを信じ、
患者の数だけある最善を追い求
める。鋭い眼差しが放つエネル
ギーに象徴される、福本さんの
歩みを聞いた。

看護師への原点

狭くて薄暗い無機質な病室。
聞こえるのはただ、酸素吸入器
のシューっとした音。人手が足
りないのか、看護師がバタバタ
と廊下を走っている傍らで、母
方の曾祖父が寝ていた。当時高
校生だった福本さんは、曾祖父
が最期を迎えたその場所で「こ
の状況を何とかしたい。男手が
あつたらもつと助かるんじゃない
か」という思いを抱いた。医療
関係の道を志す原点となったそ
の光景は、その後もずっと彼の
脳裏に焼き付いていた。

自衛官からの軌道修正

高校卒業後、自分の意志とは
裏腹に、周りに薦められるがま
ま自衛官の道に進むことに。万
事順調だったが任務で海外を
航海中、家族に万が一のことが
あつても帰れない状況を目の当
たりにした。機密事項のため、自
分の居場所を家族に伝えること
もできない。部隊から戻ると、当
時勃発中だった湾岸戦争への派
遣についてアンケートが配られ
た。「自分が本当にやりたいこと
は、国のためではなく、人のため
に働くことだ」。軌道修正するな
ら今だと、看護専門学校を受験
し合格した。

猛反対する両親に、祖母が「こ
れだけ言うんだから、好きにさ
せてあげなさい」と珍しく強い
口調で言い放った。その一言
で、本当の人生が始まった。

男なんて認めない

勤労学生として佐世保中央病

院で働きながら看護学校に通う
日々。当時、男性はまだ少なかっ
た。実習を指導する看護師は「男
は認めない。あなたの実習レ
ポートは見ない」と言った。「男
なんてどうせ何もできないで
しょ」。そんな言葉を投げかけら
れ、無視されることもあつた。周
囲の反対を押し切り進んだ道。
後には引けないという意地だけ
が支えだった。

学びは無限に

患者の表情をよく観察しなが
ら耳を傾け、相手を深く知るこ
とから看護は始まる。「患者さん
が全身で訴えていることや家族
にも言えない本音をくみ取り、
最善の対応ができたときにやり
がいを感じる」と福本さんは語
る。

自ら体験して学び続けること
を信念とし、昨年は感染管理認
定看護師(※1)の資格を取得。院
内の感染症予防や流行対策を率
いている。

休日は、車やバイクのメンテ
ナンス、観賞魚や単子葉植物(テ
キーラの原料)栽培などの趣味
に勤しむ。「水や土のPH、アンモ
ニア濃度などを細かく調整した
り、土の配合や餌をいろいろと

変えてみたり・・・」と声を弾
ませる。試行錯誤を繰り返して、経
験値を上げていく。そんな性質
は仕事もプライベートも一貫し
ている。

課長になって11年。「最後は一
般スタッフとして病棟に戻り、
培ってきた知識を現場に落とし
込んで去りたい」と話す。自分の
持つもの全てを患者に還元でき
る日を見据えて、福本さんの学
びは続く。

最後に、福本さんにとって看
護師とは何かと尋ねた。
「患者さんの代弁者です」

看護師とは

傷病者などの療養上の世話、診療の補助をする専門職(国家資格)。
身体・精神・文化・社会など総合的な観点で「人を見る」(スハヤリスト)として、本人や家族を支える。

※1 感染症対策の専門教育を受けた看護師。
看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める600時間以上の教育を受け、
審査に合格すると資格が取れる。認定看護師としての活動と自己研鑽を積み、5年ごとに資格を更新する。



もくじ

特集

病院でもいい湯だな _____ 1
浴槽ラインナップ _____ 2
病院でも心地よいバスタイムを～浴槽紹介～ _____ 3
お風呂×チーム医療 / アロマ×病棟 _____ 5

新コーナー

知ればちょっと暮らしよくなる よよよな話 _____ 6

はじめまして、私
ドクター秘書 と申します _____ 7

はたらきもん
スポットチェックモニタ _____ 8

公認心理師 池田薫と考える ころのこと
ころの健康のために自分でできること _____ 9

シゴトビト
看護師という生き方 福本裕二 _____ 11

院・ザ・キッチン
「睡眠の質を高める」～鶏むね肉のヨーグルト味噌焼き～ _____ 13

こまこま・もくじ _____ 14

はあ～
いい湯だった～

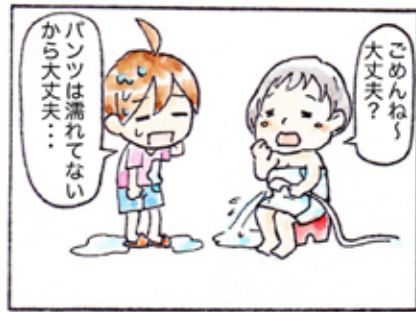
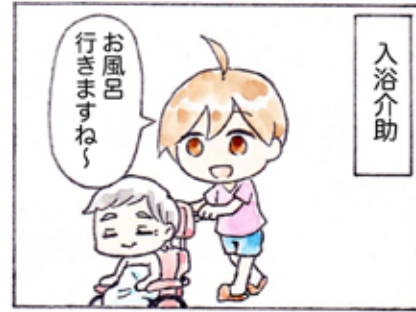


Publisher: 耀光リハビリテーション病院
Plan, Edit: 耀光リハビリテーション病院広報委員会
梅本真実
Design: 近藤さつき
Photo: Cafuné Yuka Nakamura

【お問い合わせ】

耀光リハビリテーション病院 地域医療連携部
TEL: 0956-25-3210 / FAX: 0956-22-6200
E-mail: ykh-renkei@hakujuyujikai.or.jp
(受付) 月～金 AM9:00-PM17:00 土・日・祝休み

こまこま
さく・うーぼー



作者紹介



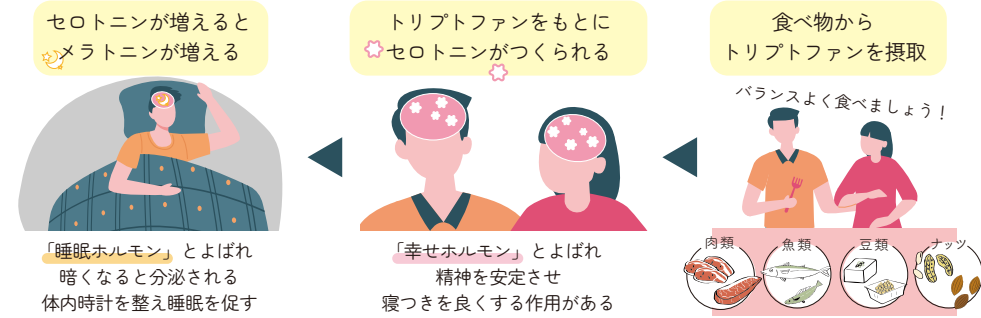
おおた きえみ
太田 千恵美
2021年の1月から
介護福祉士として勤務。
耀光でのひとコマを
趣味のイラストで描く。

快眠へ導くトリプトファン

トリプトファンは、睡眠を促す脳内物質(メラトニン&セロトニン)の材料となる重要な栄養素。体内で作ることができないので、食事から効果的に摂取し、快眠へとつなげましょう。

魚類や肉類、豆類やナッツなどに多く含まれ、炭水化物・ビタミンB6と一緒に摂ることで効果が高まります。

快眠のメカニズム



眠りをつくる栄養素トリプトファンを含む
鶏むね肉 ヨーグルト 味噌 を使ったレシピを紹介します

鶏むね肉のヨーグルト味噌焼き

レシピ監修 古賀 惟
管理栄養士



- 材料(2人分)
- 鶏むね肉 1枚(250g)
 - 無糖ヨーグルト 大さじ3
 - お好きな味噌 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - お好きな油 少々

○ 下準備 鶏むね肉は一口大にそぎ切り。(皮は剥いても◎)
ビニール袋にヨーグルト・調味料・鶏むね肉を入れて揉む。
空気を抜いて袋を閉じ、常温で10分ほど置いて味をなじませる。(冷蔵庫で半日程度漬けても◎)

- つくり方
- 1 鶏むね肉は軽く汁気を切り、油をひいたフライパンで皮目を下にして焼く。
 - 2 焼き目がついたら裏返し、全体に火が通るまで加熱する。

MEMO

ヨーグルトを入れることで、鶏むね肉がしっとり仕上がります。冷めても軟らかく、お弁当にもぴったり。

