



# ベリタス病院 ニュース

発行日  
2013年11月1日



平成25年8月中旬から3階内科病棟の改修工事(病室の床、扉、廊下、トイレ、特別室等)を実施してまいりましたが、皆様のご協力のもと無事改修工事が終了いたしました。工事期間中は入院患者様を初め病院利用の皆様には大変ご迷惑、ならびにご不便をお掛けいたしました。ご協力ありがとうございました。

3階内科病棟は開院後、大きな改修工事をできず、良質な入院環境を提供できないことを職員一同痛感しておりましたが、今回の改修工事により、入院される患者様に少しでも良い環境をご提供できたらと思っております。



【明るくなった廊下】



【病室の入口ドア】



【特別室前ロビー】



【特別室トイレ】



【共用トイレ】



## 接遇改善推進運動について

### 「何気ない ことばひとつに まごころを」

9月より始まった、接遇改善推進運動ですが、11月からは「ことば美人月間」がスタートします。正しい言葉づかいができるように、朝礼での研修を通じて取り組むとともに、形式だけでなく、思いやりとまごころを持って接遇が出来るよう心がけていきたいと思っております。



接遇改善推進運動マスコットキャラクター 「ベリーちゃん」

～手に持っているのは「まごころ」の象徴のコスモスです～

## 医療講演会のご案内

★予約・参加費は不要です。お気軽にお越しください★

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時・場所：11月30日（土）14：00～15：00

新田ふれあい会館

テーマ：「がん患者様の意思決定の支援について  
～自分で決めた生き方をするために～」

講師：田和菜穂子 師長

(がん性疼痛看護認定看護師)

がんに関わらずどんな病気でもそうですが、病気になるると治療方法や療養先をご自身、またはご家族の方に選択をしていただいています。その際に私たち医療者は、患者様の価値観や気がかりな事などを聞き、患者様が納得した上で選択ができるよう支えていきたいと思っています。そのため簡単なポイントをお話します。



### ローテーション研修を終えて、看護部新人のこぼれ

循環器科へ配属になり3ヶ月、また、看護師として半年が経ちました。時間が経つのが今までにない程あっという間に感じ、充実した日々を過ごしています。毎日知識不足や経験不足を痛感しますが、それ以上に幼い頃からの憧れであった看護師として、今働けていることがとても嬉しいです。患者様や先輩方の何気ない一言でまた頑張ろうという気持ちになります。上手い出来ないことも多々あるのですが、そんな時にこそさりげなく優しく助けの手を差し伸べてくださるプリセプターを始め、循環器の先輩方そして共に入職して励んでいる同期には、感謝の気持ちでいっぱいです。今後も一つ一つ確実に出来ることを増やしていきたいながら、初心を忘れず看護していきたいです。

2A病棟配属 黒木綾子

3階内科病棟では日常生活に援助を必要とする方が多く、病状が重い方、高齢で認知症状がありコミュニケーションが難しい方もおられます。その患者様の情報を収集し個別性を考えた援助が行えるように心がけています。

また看護師として経験が浅い為、患者様にとって何が一番重要かを考えることができるよう 疾患に対しても勉強を行っている状態です。

何もかも初めての経験であり勉強の毎日ですが、先輩方が丁寧に指導して下さり、何に視点を向け情報収集、援助しなければいけないか、少しずつ理解できてきました。少しでも早く1人前になれるよう、勉強を行い先輩方に指導して頂いたことを理解し努力していきたいと思います。

3階内科病棟配属 長尾浩次

脳外科に配属されて3ヶ月が経ちました。まだまだ知識不足であり先輩方にご迷惑をかけてばかりですが、一つ一つ丁寧に教えてもらい日々学びを得ることができています。私に本当にできるのかと不安に思うことも多くありますが絶対にできるようになると信じて日々勉強に取り組んでいます。忙しいときも、手を止めて教えて下さる先輩方に感謝し、信頼される看護師になれるようこれからも頑張っていきたいと思います。

辛いときは傍で話を聞いてくれて、だめな事はしっかり指導してくれる先輩方が大好きです。仕事面だけでなく精神面でも大きな支えとなっています。希望した脳外科に配属されて毎日たくさんの事を学べる事が楽しくて楽しいです。先輩方に教わっている事をこれからは活かし、よりよい看護が提供できるようこれからも頑張っていきたいと思います。

2B病棟配属 西 亜依莉

2A病棟に配属となってあっという間に3ヶ月が経ちました。日々、色々な患者様と関わる中でまだまだ自分の知識・技術不足を感じています。働いていて不安な時もありますが、プリセプターをはじめ病棟の先輩方がいつも指導や助言をくださるのでとても心強いです。先日の初夜勤では、夜間どの様な動きをしたらいいかも分からず、また大勢の患者様をみれるのか…と不安でいっぱいでしたが、プリセプターが常にサポートしてくださったので楽しく終えることができました。これから寒くなるにつれて循環器病棟の患者数も増えるようなので、それまでに出来るだけたくさんの知識・技術を身に付けられるよう学びを深めていきます。看護の面では、今はまだ業務や技術をこなす事で1日が過ぎてしまうことも多いのですが、『患者様中心の看護』が提供できるように努力していきます。

2A病棟配属 松田侑架里

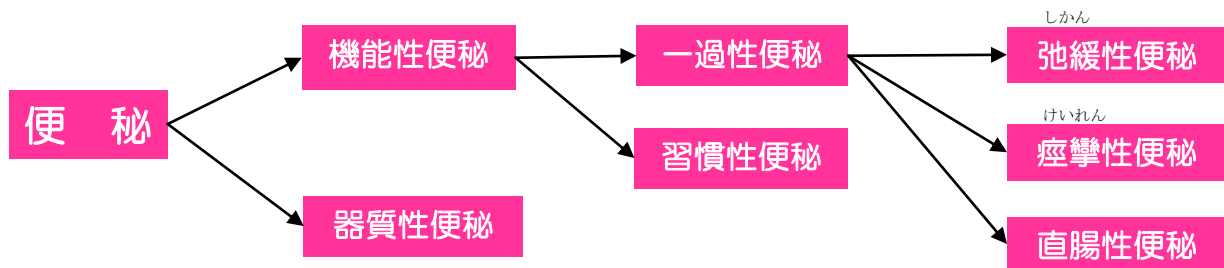


プリセプターとは・・・新人看護師を教育・指導し、精神面をバックアップする看護師のことです

## 便秘について

便秘とは、便がおなかにたまり、排泄がスムーズではない状態のことをいいます。個人差がありますので、毎日排便がなくても、2~3日おきに無理なく出ていれば便秘とはいいません。しかし、毎日排便があっても残便感がある場合は便秘といえます。便秘の種類と解消法を知って、快便生活を手に入れましょう。

### 便秘の種類



◎**機能的便秘**：胃や小腸や大腸などの消化器官の機能が低下することで起こる便秘。

○**一過性便秘**：食生活や、生活環境、精神的要因等が原因の一過性のもの。

○**習慣性便秘**：持続性の慢性的な便秘。さらに弛緩性便秘・痙攣性便秘・直腸性便秘の3つに分けられる。

◇**弛緩性便秘**：大腸の筋力が低下し、便を押し出すことができなくなったために起こる便秘。  
高齢者やお産を経験した女性に多い。

◇**痙攣性便秘**：ストレスが原因で自律神経が乱れ、腸の運動が激しくなりすぎた結果、起こる便秘。  
多くの場合、下痢と便秘を交互に繰り返すのが特徴。

◇**直腸性便秘**：便が直腸に溜まっているにもかかわらず、便意が起きない状態。

便意があっても我慢してしまい、やがて便意が消失し、それが習慣化することで起こる。

◎**器質性便秘**：腸のトラブル(腸閉塞や腸捻転、腹膜炎、大腸がんなど)によって起こる便秘。

### 便秘の原因と解消法

#### ★水分不足★

水分の摂取量が少ないと、便が硬くなり排便しにくくなります。朝起きてすぐに、冷たい水をコップ1杯飲むと腸が刺激され排便効果があるといわれています。

#### ★食物繊維の不足★

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくし、腸に刺激を与え便の量を増やします。野菜・いも・海藻などに多く含まれているので、積極的に摂取するようにしましょう。

#### ★ストレス★

睡眠不足や食事の時間が不規則で、生活リズムが乱れている人は便秘になりがちです。決まった時間に排便がない事、トイレをがまんしてしまう事も、便秘の原因のひとつになっているようです。朝、決まった時間にトイレに行けるように、早起きをして朝食を食べるようにしましょう。

#### ★運動不足★

運動は、腸の動きを活発にして、筋力の低下を防いでくれます。腹筋が弱いと便秘になりやすいと言われています。男性より女性、若い人より高齢者の方が、一般的に腹筋が弱いので便秘になりやすいとも言われています。ウォーキングや腹筋・ストレッチが有効的です。

電話 072 (793) 7890  
FAX 072 (792) 5771  
Email: info@shinshinkai.jp  
ホームページ  
http://www.shinshinkai.jp/

## 2013年 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## ベリタス病院基本理念

### 基本理念

真心のこもった良質な医療を通して  
地域社会に貢献します

### 基本方針

1. 安全で安心な医療を提供します
2. 優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します
3. 快適な医療環境を提供します
4. 全職員が誇りをもって働ける環境をつくりまします
5. 安定した経営を維持し地域と職員に還元します

# ひじきとかぼちゃの豆腐サラダ

1人分 エネルギー 172kcal  
食物繊維 7.6g



## 材料(4人分)



乾燥ひじき	40g
木綿豆腐	2丁
かぼちゃ	150g( 1/8個)
☆煮汁	
だし汁	1と1/3カップ
しょうゆ	大さじ2弱
砂糖	小さじ1と1/3
◇たれ	
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5

## 【作り方】

- ①ひじきは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。  
豆腐は5cm角に切り、熱湯でゆでて水気を切る。  
かぼちゃは種とわたを取り幅2cm、厚さ2mmくらいの大きさに切る。
- ②鍋に☆煮汁の材料を入れて、強火で煮立て、①のひじきとかぼちゃを加えて時々混ぜながら、煮汁がなくなるまで5～6分煮る。
- ③ボールに◇たれの材料を合わせ、①の豆腐を加えてさっと混ぜる。さらに②のひじきとかぼちゃの粗熱を取ってから汁けをきって加えて、全体を混ぜ合わせる。

参考：オレンジページnet

## インフルエンザ予防接種のご案内



※ワクチンの在庫がなくなり次第、終了させていただきます

### 中学生以上の方

期間 : 11月1日(金) ～12月20日(金)  
接種曜日時間 : 毎週金曜日 14:00～16:00  
受付時間 : 13:30～

予約受付 : 10月1日(火) 開始

月曜日～金曜日 14:00～16:00

予約専用TEL 072-793-7611

### 費用

【一般の方】

3,600円(税込)

【川西市・猪名川町在住で65歳以上の方】

1,000円(税込)

### 小学生以下の方

期間 : 10月17日(木) ～12月26日(木)  
接種曜日時間 : 毎週木曜日 14:00～  
受付時間 : 13:00～15:30

予約受付 : 10月1日(火) 開始

月曜日～金曜日 14:00～16:00

予約専用TEL 072-793-7611

### 費用

3,600円(税込) 1回目

2,550円(税込) 2回目

※付き添いの成人の方は「中学生以上の方」  
で接種をお願いいたします。

## 献血のご協力ありがとうございました

去る、9月20日(金)に兵庫県赤十字社の献血車に来ていただき献血へのご協力を呼びかけさせて  
いただきましたところ41名(実施者数24名)の方にご協力いただきました。当院では毎年度2回献血



へのご協力をお願いしており、次回は、来年1月を予定しています。時期が近くなりま

したら、院内のポスター等でお知らせいたします。皆様のご協力をお待ちいたしております。

