

の方は、5〜6年前まで都内に通勤するサラリーマンでした。現在は定年をむかえ、その後嘱託も終わり、自宅で過ごされています。

しかし、ほとんどの方が、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病をかかえ、内服治療をされています。健康保険は社保から国保に変わり、人間ドックの受診希望(対象)世代です。

しかし、あと10年〜15年すれば、この世代の方も80歳〜85歳、がん・脳梗塞・肺炎・心臓疾患で当院に入院される頻度が高くなります。当院は、

この医療圏の中で、予防医学(ドック)から救急救命医療、5疾患5事業として脳卒中・心筋梗塞に対する急性期医療、がん医療、小児周産期医療、糖尿病センター、腎透析センター、在宅医療、訪問看護まで、周辺の医療機関、介護施設、訪問看護ステーションとも協力して対応してきました。

前にも述べましたが、高齢化・生産人口減少、基幹病院の患者数減少は全国で起っています。しかし、その状況と将来予測には極めて大きな地域差があり、決して全国一律では論じられません。その将来は大きく3群に分かれます。現在、日本各地で企画されている「村おこし」「町おこし」では解決できない時期が、やがておとずれます。その時、地元の医療・介護・福祉をどう担保するか、その中で厚生連病院がどう対応するのか、戦後、各地で厚生連病院が開設されていった原点に還る必要があります。

今年4月には、診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス報酬のトリプル改定が行われます。診療報酬は、昨年末にほぼ決定し、本体部分プラス0.55%、薬価マインス1.74%、合計でマインス1.19%と、やはりマインス改定です。

2015年秋から、全国各地域医療構想調整会議が始まり、全国の公立かつ公的基幹病院が経営に苦しむ中、自らの医療圏の将来の高齢者人口とその密度が、患者数を決定します。それを踏まえ、自らの病院にふさわしい病院形態を考えることが第一です。



## 親から子へ看護の心引きつがれ

～看護の道を歩んでいる親子をご紹介します～

### 身体面・精神面の総合的な看護をさらに充実させたい

JA とりで総合医療センター  
4階東病棟 看護師 宮本 省三

私は大学卒業後、一旦は他院で医療事務に就きましたが、その中で褥瘡委員会という、床ずれの管理を行うチームに所属することができました。褥瘡は患者さんの全身状態に影響を与えますが、褥瘡の治癒は簡単なものではないということを知りました。その褥瘡の改善を図るため、皮膚・排泄ケア認定看護師(以下WOC)にケア方法等をご教示頂き、結果として治癒の困難であった褥瘡に改善が見られました。このことをきっかけにWOCに興味を持ち、色々と調べ、看護師である母へ相談をするうちに看護師になろうと思いました。



の病院に就職するということは、気を遣う部分が多く、仕事はずらいのではないかと思います。しかし、就職後は、母のことが話のきっかけとなり、円滑なコミュニケーションを行うことができました。

また、看護師として社会人からの再スタートのため、不安が大きかったのですが、教育制度が整っており安心して働き始めることができました。

今後、患者さんの身体面・精神面の総合的な看護をさらに充実させ、幅広く知識を広げることによって自身を向上させていきたいと思っています。

看護学生の頃より、母親よりJAとりで医療センターの説明が聞け、安心して就職を決めることができました。就職するにあたり気になったことは、母親と一緒に

### グローバルな視点と、相手をおもんばかる姿勢が大切

茨城西南医療センター病院  
副院長兼看護部長 宮本 留美子

私の息子は、医事課の事務員だった時の経験などが、看護師を目指すきっかけになったようです。すでに家庭を持っていましたので、看護学生としての3年間の生活は大変そうでしたが、その志は親としてうれしかったです。できるだけ応援しました。



こともあります。

当院の看護師には、厚生連6病院全体を捉えるグローバルな見方が大切だと話しています。そして相手をおもんばかり理解する姿勢を強調しています。相手の考え方が理解できなければ、こちらの意見も生かされないからです。言い合いではなく討論しなさい、話し合いなさいといつも指導しています。

また最近では境町と当院の将来をみすえながら、若いスタッフが地元の皆さんと交流する場を設けることにも力を注いでいます。

就職先はJAとりで総合医療センターを勧めました。教育体制が整っていて、新人教育が充実しているので、スタート時に看護の基礎をしっかり教育してもらえと思ったからです。看護師が自立していて、医師とのパートナーシップもとれており、医師に対してきちんと意見が言える環境がよいと思いました。

看護師になってからは、息子と同じ医療という話題ができて面白いです。昔、私も経験したような悩みを相談してくれたり、どんな本が参考になるか聞かれたりします。

ちょっとくやしいですが、息子から新しい知識をもらう

# 院内保育所から お誕生日おめでとう

済賀 結葵 (さいが ゆき) さん

1さい

平成29年1月2日生まれ



1歳お誕生日おめでとう。4人兄弟の末っ子です。お兄ちゃん、お姉ちゃんと、毎日にぎやかに過ごしています。つたい歩きも上手になってきました。元気いっぱい大きくなってね。・・・お母さんより

駒井 美優 (こまい みゆ) さん

3さい

平成27年1月16日生まれ



何でも自分でやりたいお年頃的美優ちゃん。ママのお手伝いもたくさんしてくれるね。元気いっぱい大きくなって、優しい女の子に成長して下さい。・・・お母さんより

## 栄養だより (4)

### 免疫力をたかめる食事

栄養技師部長 唯根理子

免疫力って、どんなからなのでしょうか？  
免疫とは、生命を維持していくために必要な「からだを守る防御反応」のことです。  
免疫力が落ちてくると、からだにひそんでいる病原菌が活動しやすくなり、疲れを感じやすくなったり、下痢を起こしたり、かぜをひいたりなどの軽

い症状から、皮膚炎や口内炎など、からだに不調を起こしやすくなります。免疫力を維持して健康を保つための基本は、いろいろな食品をバランスよくとることです。そのうえで、免疫力をたかめる栄養素を積極的にとることが必要です。  
免疫力をたかめるためには、どのような食品をとったらいいかお話ししたいと思います。

●腸内環境を整える食品を味方にしましょう

腸の環境を整え、働きを活発にする食品が免疫力アップに有効とされます。腸内で善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品をとりましょう。



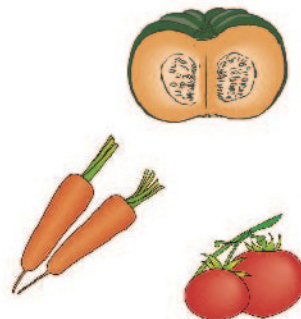
●適量のたんぱく質をとりましょう

免疫細胞や皮膚や粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、抵抗力が落ちやすくなります。肉や魚や卵、豆腐や大豆製品や乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事で欠かさないようにしましょう。



●抗酸化成分を含む野菜を十分とりましょう

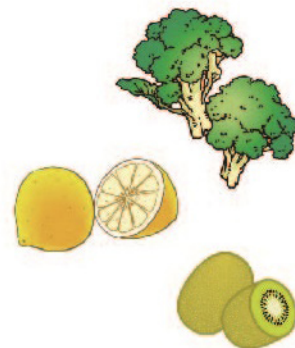
ビタミンA・C・Eや各種栄養素を多く含む野菜には、抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やし、活性化させる働きがあります。いろいろな種類の野菜を十分にとることが、効果的です。



●ビタミンCが粘膜強化に役立ちます

病原体の侵入を防いで、からだを守ってくれる粘

膜。丈夫に保つことが病気の予防には欠かせません。積極的にとりたいビタミンですが、中でもビタミンCは不足しやすく、調理することでこわれやすいため、意識的に毎日の食事の中にとりいれましょう。



## 全身チェックをしてみませんか

日帰り  
人間ドックの

オプション検査料金 割引

キャンペーン (平成30年3月まで)

胸部CT検査 17,500 → 8,000円

乳腺超音波検査 3,800 → 1,500円

乳腺超音波検査+マンモグラフィー (セット) 9,360 → 5,000円

骨粗しょう症検査 4,100 → 2,000円

\* 健保からオプションの助成金がある方や、受診が終わったは対象外です。受診前にお申出ください。

ミニドック (期間限定)

▶生活習慣病が気になる方へ ▶人間ドックが初めての方へ  
▶糖尿病や高血圧の早期発見に ▶がん検診の追加も可能

料金 20,000円 (昼食付き) 期間 平成30年4月まで

\* 健保の補助対象ではありません。

\* 「人間ドック割引キャンペーン」との併用は出来ません。

お問合せ 健康管理センター TEL 0297-74-0622

## 皮膚科外来の診察日が、4月から変更になります

	現在	本年4月から
金曜日の午前の診察	2診	1診
午後の診察	月曜日・火曜日	火曜日・水曜日
フットケア外来 (診察場所)	月曜日の午後 (糖尿病センター)	火曜日の午後 (皮膚科外来)

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	○	○	○	○	△	○
	2診	○	○	○	○	○	○
午後	1診	手術	○	○	△	△	△
	2診	手術	○	○	△	△	△
			フットケア				

曜日別の担当医は後日お知らせ致します。