

さんよう広場

令和5年1月 第52号

あけましておめでとうございます

病院長 森田 須美春



ウクライナとロシアの戦争は1年が経過しようとしています。両国の戦士たちや国の人たちは過酷な環境下で朝食をとっているのでしょうか。

私たちの脳や体には、「体内時計」と呼ばれる1日のリズムを作り出す「時計遺伝子」があります。体のほとんどの細胞に体内時計は存在し、それぞれの細胞が時計遺伝子を使って血圧、体温、消化酵素やホルモンの分泌、睡眠覚醒サイクル、免疫反応など多くのことに関与しています。脳内の「視交叉上核」と呼ばれる領域に中枢時計が存在し、この時計が中心となり末梢時計や細胞内時計の調整を行い、全身の臓器のリズム・細胞分裂のコントロールが行われます。この体内時計がくるわないように、リセットするには光と食事が重要なようです。朝起きて光に当たり、朝食を摂ることによって、胃、肝臓、膵臓、皮膚、血管などすべての細胞に対し、「体内時計をリセットして下さい」という指令が直接各器官に伝えられます。

朝食を食べないと筋肉が減って脂肪、体重が増えることが分かっています。肝臓の代謝などに関わる体内時計に異常が生じるようです。体重を増加させて糖尿病やメタボリックシンドロームを生じるだけでなく、筋肉を萎縮させて運動器の障害が起きるロコモティブシンドロームや、加齢に伴い通常以上に筋肉の萎縮が起きるサルコペニアの危険性を増大させることになります。

また朝食を食べないことは、文部科学省の調査によると小学生、中学生の学力に大きな影響を及ぼし、成績が下がることが明らかになってきました。さらに朝食を食べていない子は、体力・運動能力でも、朝食を毎日食べるという子と比べて体力テストの点数が低くなっています。記憶力に関しての調査もあります。これは大人を対象にしたものですが、瞬時の記憶力や連想力が求められるテストで、朝食を食べている人の方が、回答にかかるまでの時間が短く、良い成績を残しています。

私たちが、普通に生きていくうえで朝食を食べることは重要なのです。

私たちの周りの人たちはもちろん、ウクライナ、ロシアの人たち、そして世界中の人たちが毎日普通に光を浴びて、普通に朝食を摂れる生活が続くことを願っています。

皆様、今年もよろしくお願いいたします。



看護部よりご挨拶

昨年10月より看護部長に就任しました山本です。どうぞよろしくお願いいたします。

私がこの病院に入職させていただいたのは、1998年の6月でした。子育てをしながら看護師を続けられる病院を探し、託児所完備、という言葉に惹かれ、この三木山陽病院を選びました。その後、出産で一旦退職、2000年4月に復帰いたしました。そして気づけば22年が経っていました。

山あり谷あり、泣いたり笑ったり。それでも私が今日の日を迎えることが出来たのは、院長先生をはじめとする多くの人々との出会いに恵まれた事であったと思っています。

そして、この22年間の多くの経験は確実に私の強み、宝となりました。

看護部長のお話をいただいてからは、私がこの看護部を背負っていけるのだろうかと不安と葛藤の毎日でした。しかし、就任後は、スタッフと共に協力して歩んでいこうという覚悟に変わりました。

『心と技術の調和した、優しく信頼される病院に』という病院の理念を忘れず、地域の皆さまが安心して気軽に来院していただける病院でありたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

 看護部長 山本 恵子

9月より医療療養病棟に異動になり、それまでは急性期病棟での勤務が長かったため、戸惑いや不安もありましたが、現在、療養病棟の良さや大変さがわかってきました。当院には必要不可欠な病棟であると思います。

患者様は長期入院を余儀なくされた高齢者の患者様がほとんどです。看護・介護する方も若いスタッフもいますが他の病棟と比較し平均年齢が少々高めですが、そこは長年のスキルと年の功できめ細やかな配慮が出来ていると自負しています。

本年もスタッフ間で協力し合い患者様第一で、優しい看護・介護が提供出来るように努めていきたいと考えます。

 看護次長兼務3階病棟看護師長 幾 愛子

5階病棟師長の松浦です。

新型コロナウイルス感染が拡大する中での年末を迎え、いつも以上にお正月気分を感じにくい年明けとなりました。5階病棟は急性期の病棟です。急な入院で不安は大きく、さらに家族と自由な面会をしていただけない現状は患者さまへ大きな影響を与えていると感じています。スタッフはそんな患者さまの不安を少しでも軽減しようと関わってくれています。私自身が一番大切にしている事は『安心してもらえる笑顔と謙虚な姿勢』です。苦痛や不安な思いの患者さまに安らぎを、多忙な中でもスタッフには思う存分力を発揮できる環境を、と考えています。

 5階病棟師長 松浦 純加

9月から4階の師長となりました桑本順です。チームの舵取りという重責を担う事になり身の引き締まる思いです。そして引き続き4階病棟での勤務をさせて頂きありがたく思っています。現在、面会制限がある為入院中の患者様とご家族は不安や心細く思っていると思います。少しでも解消できるように患者様とご家族との対話を大事にして安心して入院生活が送れるようにスタッフ一同取り組んでいきたいと思っています。

 4階病棟師長 桑本 順

昨年9月に、2階病棟（地域包括ケア病棟）に異動になりました。多職種と一緒に患者様のこれまでの生活、これからの生活に思いを寄せて必要なことを患者様とスタッフが一緒に考えてクリアしていく事は多忙な中でもやりがいがあると思っています。まだまだ行き届かない所もありますが、患者様はもちろん、スタッフの皆様とも誠実な関わりを大事にし、看護師生活〇十五年、まだまだ成長できると思い精進してまいりたいと思っています。

 2階病棟師長 森下 和代

糖尿病教室のご報告・お知らせ

令和4年12月15日（木）糖尿病教室が開催され、34名の方にご参加いただきました。

院長講演、リハビリテーション科による自宅でできる「ながら運動」、看護師・薬剤師・管理栄養士による年末年始の過ごし方について講義を行いました。

毎月第3木曜日の糖尿病教室は、申込み不要となっています。

どうぞお気軽にご参加ください。



日程	タイトル	講師
2月16日（木）	糖尿病とシックデイについて	内科医 高屋豊
3月16日（木）	食事療法の基本と口から始めるフレイル予防	栄養科 大西直子

新型コロナウイルス感染拡大を懸念し、中止となる場合があります。
最新情報は、病院のホームページ又はポスター等でお知らせいたします。



永年勤続 表彰式

令和4年度永年勤続者表彰式を12月12日（月）大会議室にて行いました。

今年度は、三木山陽病院10年勤続18名、20年勤続3名、サンスマイル三木10年勤続4名の計25名が永年勤続者として表彰されました。

表彰式では、森田病院長より記念品の授与がありました。

表彰を受けられた皆様おめでとうございます！





トライやるウィークを実施しました！

3年ぶりに自由が丘中学校2年生2名を受け入れました。本来であれば5日間の活動期間なのですが、新型コロナウイルスの感染者が増加傾向に転じていた時期と重なったこともあり、厳重な感染対策の中、1日だけの受け入れとなりました。病棟だけでなく薬剤科、臨床検査科、放射線科、昼食は栄養科からの病院食の検食など、様々な部署が協力体制をとり、とても内容の濃い1日となりました。



サービス付き高齢者向け住宅

サンフォレスト三木

三木山陽病院が介護・医療面で運営協力！
2023年4月開設予定



全室個室30戸・志染駅より徒歩約8分

24時間スタッフ常駐！ 地域密着型デイサービス併設（定員18名）

入居相談受付中。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ TEL.0794-85-3061
三木山陽病院 ホームケア部（山下）

クリスマス

昨年同様クリスマス会は行うことができませんでしたが、スマイル保育園の園児たちがかわいいリースを作ってくれました。各病棟に飾り、入院患者様に喜んでもらえました。



うちのペット紹介

うさぎ年にちなんでうさぎを飼っている職員を募集しました！

名前：とんすけ
年齢：6さい

名前：ちーちゃん
年齢：今年で10さい
好きな物：水菜



アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail info@mikisanyo-hp.com

