



写真/平成29年 長岡まつり民踊流し



ご挨拶

看護部長 土田 八重子

当院は、地域医療の拠点として良質で心温まる医療を提供することを理念とし、患者様主体の医療の実践、安全で快適な療養環境の整備などに取り組んでいます。来春にはHCU（High care unit）が開設となり、より高度な医療・看護の提供が必要となってきます。専門職として自律して看護実践できる看護師の育成に力を入れています。

看護部理念「私だったら、私の家族だったら、どんな看護を受けたいかを考えて看護を提供する」を大切に、思いやりの心を持ち、患者様やご家族の気持ちに寄り添った看護実践に向け努力しています。外来～入院～在宅まで看護を繋げ、患者様やご家族が安心して過ごせるようサポートしています。

看護職員を大募集しております。インターンシップや施設見学希望は随時お受けいたします。ぜひお越しください。

4月に22名の新人看護師を迎え、各職場ですくすくと成長しています。みんなで支え協力しあい、笑顔の絶えない看護部でありたいと願っています。看護師が生き生きと、楽しく、明るく看護実践できるようがんばってまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

「大腸カメラって恥ずかしいし、辛くて大変なんでしょう。」 という不安から検査を躊躇されていませんか？

近年、大腸がんは増加傾向にあり、この20年で死亡者数は2倍に増加、女性のがん死亡原因では第1位になっています。市町村で広く行われている便潜血検査で陽性となった場合は大腸内視鏡検査を行うことを強くお勧めします。大腸がんは早期発見できれば内視鏡治療での完治が可能です。大腸内視鏡検査は早期の大腸がんを発見できるばかりでなく、がん化する恐れのあるポリープを内視鏡で切除することによってがんを未然に予防することもできます。

今回は、病院で行われている大腸内視鏡検査について詳しくお話します。

【便潜血検査について】

大腸がんの一次検診では、便潜血検査だけが科学的に有効であると証明された方法です。大腸の中に潰瘍やポリープ、がんができてしまうと出血することがあります。排泄された便の中に血液の反応があるかどうか調べる検査です。身体に負担の少ない便潜血検査をお勧めします。



記事担当
消化器内科医
野澤 良祐

熱中症にご用心! ~上手に水分・塩分補給をしよう~

これから暑い日が続くと汗をかくことが多くなります。特に高齢者や小さい子どもは、体温調整機能が十分ではないため、気づかぬうちに熱中症を起こしてしまう場合があります。熱中症を予防するには、暑い時間帯の外出は避け、屋内にいるときは、適切にエアコンを使用しましょう。そして、のどの乾きを感じなくてもこまめに水分補給を行うことが大切です。

しかし汗をかいたときには、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分だけを補給することがかえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもあります。汗をか

いたときは、水分補給と一緒に上手な塩分補給が必要です。スポーツドリンクや塩分を含む飴・梅干しなどもよいでしょう。すぐに準備できないときは、水1Lに対して塩を1~2g入れた食塩水を飲むのも良いでしょう。

しかし、塩分の取り過ぎにより悪影響をきたす場合もあるため、持病のある方は主治医に確認するようにしてください。水分・塩分補給を上手に行い、暑い夏を乗り切りましょう!

記事担当

中央健診センター 保健師

もっと知ってほしい！部署のこと

リハビリテーション科



リハビリテーション科は現在、理学療法士 15 名、作業療法士 6 名、言語聴覚士 4 名、事務員 1 名の 26 名のスタッフが在籍しています。リハビリテーション室は 1 階東端にあり、約 500㎡とかなり広いお部屋です。対象となる患者様の病気やけがは多彩で、年齢層も子供から高齢者（100 歳を超えてもリハビリしますよ。）までと幅広いです。

さて、リハビリテーションとは何をすると簡単に説明しますと、皆さまがイメージする「機能訓練」は 1 側面で、本当の目的は、病気やけがで今までのように生活ができない患者様に、再び自分らしい生活が送ることができるよう訓練・指導・援助を行うことなのだと考えています。そのため、リハビリテーションには 3 つの職種があり、患者様の状態に応じて、どの治療を提供するかは医師からの指示になります。3 つの職種とは、身体・運動機能の改善を主に行う理学療法士、身辺動作や家事・仕事など生活の改善を主に行う作業療法士、コミュニケーション・摂食嚥下機能改善を主に行う言語聴覚士です。

スタッフ一同、「患者様に笑顔と元気を」をモットーに頑張っていきたいと思います。

記事担当：リハビリテーション科 技師長 高頭 美恵子



実際に野菜350gを計量したもの

栄養科
ワンポイント
コーナー

新潟県人は野菜不足？ ～国民健康栄養調査から～



みなさんは厚生労働省が実施している国民健康栄養調査をご存知でしょうか。毎年行われている食事や生活習慣についての大規模（約 2 万 5 千人）な調査です。

その中で野菜の摂取量についての調査があります。日本人は野菜を 1 日 350g 摂ることが目標とされていますが、新潟県人の野菜の摂取量はどのくらいだと思いますか？

平成 28 年度の調査では 1 日 293g という結果でした。全国平均の 277g よりは多いですが、目標量の 350g には届いていません。全国 1 位は、お隣の長野県で 343g でした。

野菜には食物繊維やビタミン、ミネラルなど体の健康を整える大事な栄養が多く含まれています。この記事を読んでいただいた今日から少し意識をして野菜を多めに食べてみませんか。これから夏本番となり、いろいろな野菜がでてきます。夏野菜は手軽に食べられるものが多いので挑戦するにはおすすめです。

また、この調査で新潟県人は塩分の摂取量が多いこともわかっています。野菜を食べる際に醤油やみそを控えめにすることも意識して頂けるとありがたいです。

病院からのお知らせ

✓ 長岡中央総合病院ウェブサイトリニューアル

このたび、長岡中央総合病院は、病院情報をより分かりやすくお届けできるように

ウェブサイトを全面的にリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、利用しやすく分かりやすいサイトとなるように、構成やデザインを工夫いたしました。

中には、ご入院されている患者さまへ、直接メッセージをお渡しする「お見舞いメールサービス」もあります。今後とも、分かりやすく利用しやすいウェブサイトを目指し、内容の充実を図ってまいります。



<https://www.nagachu.jp/>

✓ 医療安全全国共同行動に参加しました

安全な医療は医療を受ける側にとっても医療を提供する側にとっても切なる願いです。

当院は「医療安全全国共同行動 “いのちをまもるパートナーズ”」に参加しました。



医療安全管理対策委員会

✓ 新入職者 頑張っています

平成30年度も多くの新入職者を迎えスタートしました。

新人看護師22名は、4月中に集合研修で看護技術の実技演習を行いました。

安全で安楽な看護技術を提供できるように、これからも努力してまいります。

今後とも、看護師としての第一歩を踏み出した22名を、どうぞよろしくお願いたします。



✓ JAボランティア活動紹介

5月24日、JAボランティアのみなさまから、病院正面玄関周囲の草取りをしていただきました。ありがとうございました。

