



2023年 新人看護師

ご挨拶

事務長 林 順一



令和5年4月より事務長として赴任いたしました。8年振りの当院勤務となります。地域の中核病院の事務長として日々その重責を感じておりますが、微力ながら職責を果たし地域貢献できるよう努めたいと思います。

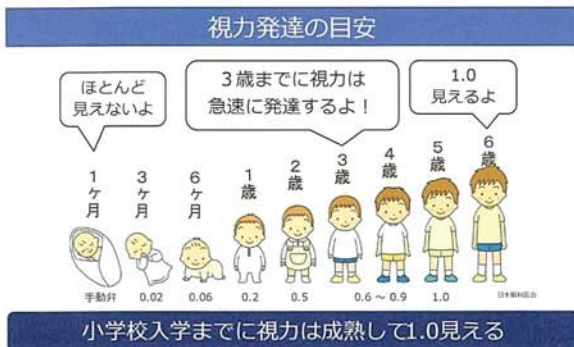
久し振りに地元で勤務することに喜びつつまだ行動自粛の習慣が多少残りますが、街の賑わいもだいぶ戻りつつあるようです。地元に戻るといたるところで目にするのが「米百俵のころ」「常在戦場」といった私のお気に入りの文言です。特に「米百俵」は「どんな苦境にあっても、教育をおろそかにできない。何事も基本は人。人づくりこそ全ての根幹。国が興るのも、滅びるのも、町が栄えるのも、衰えるのも、ことごとく人にある。」は私たち医療従事者も受け継いでいきたいものです。

当院では8月1日長岡まつり大民謡流しへの参加、10月7日（土）4年振りの病院祭など様々な行事を計画しております。今後、多くの人と交流しながら感染の再流行が無い事を祈るばかりです。今後とも当院をよろしく願いたします。

6月10日は『こどもの目の日』

令和5年4月に『こども家庭庁』が創設されるにあたり、乳幼児期から青少年期にいたる成長に大切な時期の視機能発達に対する啓蒙活動や健康サポートを充実・拡充する目的で**6月10日『こどもの目の日』**記念日制定となりました。6歳で視力1.0が出る事が視機能発達で重要な節目と考え、多くの人にこどもの目の発達について関心を持ってもらうのが目的です。

1. こどもの目の発達



生まれた時には光はわかりますが物の形ははっきり見えません。ピントの合った画像を見続けることで脳が発達して6歳頃には視力が1.0まで出るようになります。脳が反応する視覚の感受性期間は生後3ヶ月から1歳半が最も高く6歳から8歳ぐらいで感受性が急速に低下します。このため2歳ぐらいまでに先天白内障や先天緑内障、網膜芽細胞腫といった病気になると適切な治療を受けても高度な視力低下を来してしまうことがあります。

2. 弱視って何?

度数の合った眼鏡やコンタクトレンズをつけても矯正視力が1.0にならない状態です。3ヶ月検診や3才児検診、就学時や学校検診で目の位置のズレを認めたり視力が出ないと指摘されたりして眼科に受診して見つかる事がほとんどです。弱視の原因は主に高度な遠視や近視・乱視による屈折異常、左右の屈折が異なる不同視、目の位置がずれる斜視です。いずれも診断されたときからピントを合わせる眼鏡を成長期の間装着して眼鏡を掛けた矯正視力が1.0まで出るように脳の成長を促します。高度な斜視があり眼鏡だけでは視力が上がらない場合は目の位置のズレを治す斜視手術が必要になります。

3. 近視は予防できるの?

コロナ禍になってから屋外活動が制限されスマートフォンやタブレットなどICT機器を長時間使用するようになってから世界的に近視が増え、2050年には世界中の人々の2人に1人が近視になると言われています。さらに高度な近視になると成人してから白内障や緑内障・網膜剥離などの眼疾患が近視のない人より高い割合で発症することがわかっています。このため様々な近視進行予防が試みられていますが、太陽光を浴びることで眼内のドーパミンが増え近視予防に有効との報告があり、視覚感受性が高い小児期は1日2時間以上の屋外活動が推奨されています。それ以外にも長時間のICT機器使用が近視の進行に影響すると言われており、30分程度ICT機器を視聴したら必ず20-30秒は遠くを見ること、就学までは1日1時間以内、小学校卒業までは1日2時間以内の視聴に留めることが近視予防に望ましいと言われています。



結びに…

近視になったらコンタクトや眼鏡を使えばよい、というだけではありません。親が近視だから子供も近視なのは仕方がないという訳でもありません。また検診で引っかかったけれど近視だろうから後で眼科に行けばいいかな、というものでもありません。生活における情報の8割は視覚から得ていると言われています。人生100年時代に子供の頃から目を大切に作る習慣をつけましょう。

もっと知ってほしい！部署のこと

4階東病棟について

4階東病棟は、新生児治療室6床と小児科、小児形成外科、腫瘍内科、呼吸器内科の病床数50床の混合病棟です。

新生児治療室は、早産児や低出生体重の赤ちゃんや、出生後に何らかの治療を要する赤ちゃんが入院する場所です。赤ちゃんとお母さんが安心して入院生活が送れ、退院後の生活が安心して送れるように、スタッフは1人1人に寄り添った看護を提供し、指導させていただきます。

小児科は主に感染症や川崎病、熱性けいれん、アレルギーの検査入院や心身症など、小児疾患全般にわたり受け入れを行っています。家族にとって子供が病気にかかることは、非常につらく不安定な状態に置かれます。そんな気持ちを汲み取り、子供だけでなく家族にも寄り添った看護を大切にしています。

腫瘍内科は腫瘍により起こる痛みや苦痛を緩和し、患者さんや家族の意向を尊重した治療とケアを行っています。化学療法を受ける患者さんが多いですが、個々の治療に合わせた患者さんへの副作用の対応や指導を行っています。

呼吸器内科では呼吸器疾患全般の患者さんが入院されています。

昨今の入院患者さんの高齢化に伴い、治療後の日常生活に支障が生じた場合は多職種と連携を取りながら、患者さんや家族の思いを尊重した退院支援を行っています。

このように当病棟は新生児から成人まで幅広く看護を提供する病棟となっています。当病棟のモットーは看護部の理念「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」に沿い、患者さんや家族に寄り添い思いやりある看護を心がけています。

4階東病棟 看護師長 横山智美



栄養科
ワンポイント
コーナー



バランスよく食べよう！

暑い季節がやってきました。「食欲がない」「疲れが取れない」などの症状はありませんか。食欲がなくなるとパンだけ、麺類だけなど主食に偏った食事になりがちです。このような食事が続いてしまうと体に必要なたんぱく質やミネラル・ビタミン等の栄養素が不足してしまいます。偏った食事や栄養バランスの乱れが体調を崩す原因となる可能性もあるため、暑い夏こそバランスのよい食事を心がけましょう。

「バランスのよい食事」とよく耳にすることがあると思いますが、どういったものを揃えるとよいのでしょうか。具体的には主食（ご飯・もち・パン・麺類など）・主菜（肉・魚・卵・豆腐や納豆などの大豆製品）・副菜（野菜・きのこ・海藻類・こんにゃくなど）の3つを揃えるとよいと言われています。

いろいろな料理を作る事が難しい場合は、一皿で主食・主菜・副菜の揃った料理（冷やし中華・中華丼・カレーライスなど）を選ぶのも一つの方法です。麺類や丼物だけでは野菜の量が少ないことがありますので、野菜のおかずをプラスするとより栄養バランスのよい食事に繋がります。また、1日3食食べる事も大切です。美味しく食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

記事担当：管理栄養士 須藤 郁恵



病院からのお知らせ

✓ 『病院の理念』

地域の中核病院として
皆様の健康を守る為
良質で心温まる医療を提供し
予防・保健・福祉活動を
積極的に推進いたします

✓ 『患者の権利』

当院では、医療行為が患者さん中心に行われるべきものであると深く認識し、以下の五項目を患者の権利と制定し、これを日常の医療行為の規範とすることを宣言いたします。

1. 個人の尊厳を尊重される権利
2. 良質の医療を平等に受ける権利
3. 十分な説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利

✓ 中央看護専門学校 令和5年度入学式を開催しました

令和5年4月6日、NCホールにて令和5年度入学式（第67期生）を開催しました。

43名の学生が看護師を目指す第一歩を踏み出しました。

新型コロナウイルス感染症もやや落ち着きを見せ、有意義な学生生活を送って
もらうべく、教職員一同、全力で見守ります。



✓ 面会に関するお知らせ

感染症法上の取り扱いも変更となったことから面会について
以下のように一部緩和することになりました。

開始日 5月8日(月)～

面会時間 14:00～16:00(15分程度)

※荷物の受け渡しのみであれば、この限りではありません

面会が可能な方

- ・ 主治医から面会許可がある方
- ・ 風邪症状・発熱がないこと
- ・ 患者様のご家族ご親族
- ・ 中学生以上
- ・ 1回の面会につき2名まで

面会の流れ

面会を希望される場合は上記面会時間内に西口玄関にて検温をし、面会申込書を記入の上病棟に上がり、病棟入口で職員にお渡しください

個室病室もしくは病棟食堂、ラウンジ等でご面会いただけます
(個室以外の方は病室外での面会にご協力ください)

注意事項

- ・ 必ず不織布マスクを着用し、備え付けの手指消毒薬で手指衛生をしてから面会してください
- ・ 風邪症状や発熱のある方は面会できません
- ・ 1週間以内に周辺(家庭内や職場・学校など)で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎等の感染症の方がいた場合には面会をご遠慮ください
- ・ 面会は週に1回程度とし、短時間(15分程度)としてください
- ・ 面会中の飲食は禁止させていただきます
- ・ 面会后、面会者自身に感染症の徴候があった場合には必ず2日以内に該当病棟に電話でご連絡ください
- ・ 病状や特別な理由により上記以外に面会をご希望の場合には職員にご相談ください
- ・ 物の受け渡しついでといった急を要さないお見舞いは控えていただくようお願いいたします

入院患者様を守るため、引き続きご理解ご協力をお願いいたします。
病院長

✓ お仕事のこと、ご相談ください

がん、糖尿病、慢性肝炎、難病などで通院や治療が必要な方、病気と付き合いながらの仕事について
病院で相談できます。

- ・ 仕事を辞めようか悩んでいる
- ・ 治療のため仕事を辞めたが働きたい
- ・ 病状、副作用や後遺症により、今の仕事に影響が出ている

求職・転職、労働条件等の雇用継続に関することなど、仕事について無料で相談できる専門家がいます。

1階-10 がん相談支援センターまたは医療福祉相談室へお問い合わせください。