

相澤東病院新聞 第28号

発行:リハビリテーション科、栄養科 令和8年3月25日

お楽しみ!スイーツバイキング

スイートポテト、レアチーズムース、フリンなど、目移りするようなデザートが並びました。「どれにしようかな」と選ぶ時間は、皆様一番の笑顔に。



「全種類食べちゃった!」と喜ぶ声も聞かれ、甘い香りに包まれた幸せなひとときとなりました。

新春の願いを込めて「書き初め大会」



「平和」「元旦」「信濃」「迎春」……。皆様それぞれの思いを筆に乗せ、力強く書き上げていただきました。

一筆一筆に集中する姿は真剣そのもの。フロアには清々しい新年の空気が流れました。

手作りでお雛様 桃の節句

色鮮やかな花紙を使い、可愛いお雛様を制作しました。指先を動かすリハビリも兼ねた、楽しい創作の時間です。



完成したお雛様を並べると、一気に春らしい華やかさに。皆様の表情もパッと明るくなりました。

全職員対象に心肺蘇生研修

2年ごとの更新で「いざ」という時に備える！！

相澤東病院では、患者様の急変時に迅速かつ的確な対応ができる医療体制を強化するため、全職員を対象とした「心肺蘇生研修」を実施しています。

医療従事者として必要な最新の心肺蘇生技術を学び、実際の現場で適切な対応ができる力を身につけることが目的です。



研修では、心肺蘇生法(CPR)やAED(自動体外式除細動器)の使用方法、急変時のチーム連携などを実技中心で学びます。また、医療の知識や技術は日々進歩しており、同院ではすべての職員が2年に1回の更新受講を行う仕組みを整えています。

この研修は、医師や看護師だけでなく、事務職員や医療スタッフなど病院で働くすべての職員を対象としており、院内ではいつ、どこで患者の急変が起こるかわからないため、誰もが初期対応を行えるようにしています。



「患者様の命を守るためには、職種に関係なく全員が急変対応の基礎を理解していることが大切。研修を通して、安心・安全な医療提供につなげていきたいです。」

AEDの正しい使用タイミング

1. 周囲の安全確認

周囲を見渡す

安全確認!



2. 意識の有無を確認

大丈夫ですか!

肩を軽くたたく



3. 助け・応援を呼ぶ

大声で

AEDをもってきて!

119番お願いします!



4. 呼吸の有無を確認

呼吸確認

胸と腹の動きは..



5. 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫
30回

+

人工呼吸
2回

繰り返し実施



6. AEDを使用

音声ガイドに従う

離れてください!



ALSOKホームページより引用

皆さんも「いざ」という時のために、AEDの正しい使用タイミングを覚えませんか？

「事故を未然に防ぐ」だからこそ安全対策を！

当院では、患者さんに安心して医療を受けていただくために、定期的に医療安全研修を行っています。医療事故の多くは機械の故障ではなく、人の行動の中で起こる『**ヒューマンエラー**』が原因と言われています。どんなに注意していても、人は思い込みや確認不足などからミスをしてしまう可能性があります。

ヒヤリハット

ヒヤリハットとは、「**ヒヤリとした**」、「**ハッとした**」と感じた出来事のことです。大きな事故には至らなかったものの、事故につながる可能性があった事象を指します。

このような小さな出来事を、**ヒヤリハット**として職員同士で報告・共有し、原因を考え改善につなげることで、将来の重大な事故を未然に防ぐことができます。これからも当院では、小さな気づきを大切にしながら、患者さんが安心して医療を受けられる環境づくりに取り組んでいきます。

ミスの約90%は習慣化された行動

ヒューマンエラー研究では、**約90%は無意識の習慣行動の中で起きる**と言われています。

そのため医療現場では

・**指差し確認** ・**声出し確認**
・**患者さんの本人確認** など
意識を向ける仕組みを取り入れています。



医療安全研修の風景

ハインリッヒの法則とは



ハインリッヒの法則とは、**1件の重大事故の裏には29件の軽微な事故があり、さらにその背景には300件のヒヤリハットが存在する**とされています。

集中力は長く続かない

人の集中力は平均約**15分**と言われています。忙しい時や慣れた作業ほど、ミスが起こりやすくなります。配薬や患者確認など日常作業こそ注意が必要です。

当院の医療安全への取り組み

当院では、患者さんの安全を守るために

- ・**医療安全研修の実施**
 - ・**ヒヤリハット報告の共有**
 - ・**再発防止策の検討**
- などを行っています。

当院では、医師・看護師・リハビリスタッフ・薬剤師・事務など、多職種で安全対策を検討し、重大な事故を未然に防ぐ取り組みをしています。

これからも地域の皆さまに安心して医療を受けていただけるよう医療安全の取り組みを続けてまいります。

脂質異常症について知りましょう！ -1-



脂質異常症とは？・・・血液中の脂質の値が基準値から外れた状態のことをいいます。

脂質の異常には、LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)、HDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)、トリグリセライド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。これらはいずれも**動脈硬化**の促進と関連します。まずはご自身の食生活を振り返ってみましょう！



【脂質異常症診断基準】

LDLコレステロール		HDLコレステロール	トリグリセライド(中性脂肪)	
140mg/dL以上	120~139mg/dL	40mg/dL未満	150mg/dL以上 (空腹時採血)	175mg/dL以上 (空腹時採血)
高LDL コレステロール血症	境界域高LDL コレステロール血症	低HDL コレステロール血症	高トリグリセライド血症	

LDLコレステロール高値の原因

☆飽和脂肪酸の摂りすぎ

- ・肉の脂身
(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮も含む)
- ・バターやラード
- ・生クリーム
- ・パームヤシやカカオの油脂
- ・インスタントラーメンなどの加工品

☆コレステロールの摂りすぎ

- ・鶏卵の黄身
- ・魚卵



HDLコレステロール低値の原因

☆トリグリセライド(中性脂肪)の高値と運動することが多い

- ・肥満
- ・喫煙
- ・運動不足



運動や減量、禁煙によりHDLコレステロールの上昇が見込まれます。

トリグリセライド(中性脂肪)高値の原因

☆エネルギー量の摂りすぎ

- ・甘い物
- ・糖質の摂りすぎ
- ・酒
- ・油もの



背の青い魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸には、トリグリセライド(中性脂肪)を下げる働きがあります。



LDLコレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)が上がりやすい食品の摂りすぎには気をつけましょう！

おすすめ！ずく出し健診

選べる健康診断は10種類！
気になる項目だけでも受けられます。
詳細は相澤東病院のホームページをご覧ください。



サバの味噌トマト煮

1人分の栄養量 エネルギー256 kcal たんぱく質17.5g 脂質13.5g 塩分1.0g コレステロール31mg

※さば缶の種類によって栄養量の変動があります。



★材料(2人分)

- ・さば缶・・・1缶(150g)
- ・トマト缶(無塩)・・・1/2缶(200g)
- ・たまねぎ・・・1/2個(100g)
- ・しめじ・・・1/2パック(100g)
- ・にんにくチューブ・・・小さじ1(5g)
- ・水・・・50ml
- 【・みそ・・・小さじ2(12g)
- ・水・・・大さじ2

生のトマトを使っても美味しく作れます！

お好みで薬物野菜を加えるのもオススメです！

しっかり溶いてから加えましょう！

★作り方

- ①、たまねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。
- ②、フライパンにたまねぎ、しめじ、にんにくチューブ、水50mlを入れて中火で蒸し焼きにする。
- ③、たまねぎがしんなりしたらトマト缶を加えて5分煮る。
- ④、サバ缶を加えて軽くほぐしながら5分程煮る。
- ⑤、火を止め、溶いた味噌を入れる。