

雲南病院だより

第14回「医療の改善活動」全国大会に参加して

栄養管理科 村上 仁史



▲沖縄コンベンションセンター発表会場の様子

10月12・13日に「医療の改善活動」全国大会に参加しました。今回は沖縄県宜野湾市で開催されました。全国各地の病院から115サークルが集まり職場の改善、患者サービスの向上、医療の質の向上など、様々なテーマで取り組まれた活動の発表がありました。

当院では今年で2回目のQCC(Quality Control)活動を病院全体で行い、部署ごとにテーマを決めて業務の改善活動を行っています。そして今年3月に行われた第2回QCC活動発表大会で、私たち新鮮組(栄養管理科)サークルが最優秀賞を受賞しました。

発表内容については、テーマ選定にあたり、栄養管理科の職員にアンケートをとり、話し合いを行いました。その結果、無駄削減に取り組みたいという意見が多く、固形化補助食品・トロミ調整食品の使用量の削減、「茶ゼリー」・「茶トロミ」の適正量の把握をテーマとし活動を行いました。固形化補助食品は、液体などをゼリー状に固める粉で、トロミ調整食品は、液体などにトロミをつける粉です。茶ゼリーとは、ざらつきがなくまとまって咽頭をスムーズに通過するよう固形化補助食品で固めたお茶です。茶トロミとは、液体は咽頭を流れるスピードが速く気道に入りやす

いため、安全に飲み込めるようトロミ調整食品で適度なトロミをつけたお茶です。

1カ月間それぞれの作製量と廃棄量を調査し、データを取りグラフ化し、問題点について話し合い対策実施を行いました。パソコンで集計出来るマニュアルを作製し、日々変動の激しい茶ゼリー・茶トロミの必要量を毎日正確に把握することなど業務改善を行いました。適正量を作製することで廃棄を減らし、固形化補助食品・トロミ調整食品にかかる経費の削減がはかれたという活動内容です。

発表が終わってから、講師の方から経費削減の効果が、出た事に評価を頂きました。また、より良い活動になるよう貴重なアドバイスも多かったです。

全国大会に参加して感じた事は、様々な部署がある医療現場で、患者様中心の改善活動を行う事の大切さです。

今回栄養管理科は経費削減に着目し、少しでも経営健全化に役立てるよう、この思いから取り組みました。今後も、地域の皆様に安心して医療を受けていただけるよう、院内それぞれの部署が改善活動を続けて行きたいと思えます。



展示者：大東おりづる会
作品：「花札」

へき地医療貢献者表彰 受賞

病院事業管理者 松井 謙 (整形外科医師)

へき地医療貢献者表彰とは
医師で15年以上にわたって自治体立の病院または診療所に勤務し、山村・離島等医療に恵まれないへき地等の地域の医療確保に献身的に尽くしている功労者へおこなわれる賞。

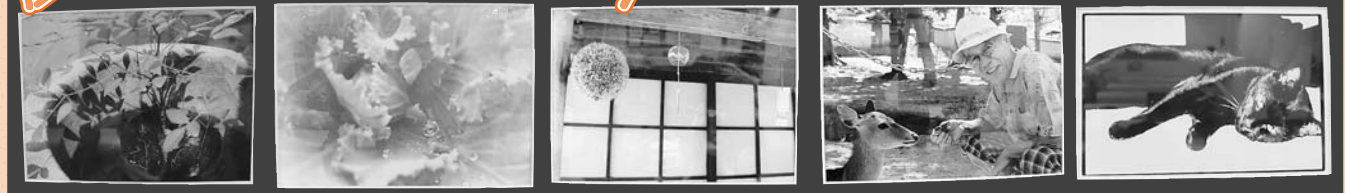
松井医師は、昭和62年4月に雲南共存病院(現雲南市立病院)に整形外科医として赴任以来、平成22年4月に同病院長、平成23年4月の市立化に伴う地方公営企業法全部適用により、雲南市立病院事業管理者に就任し、近年の深刻な医師不足の中、25年間にわたり、雲南圏域の住民の医療に対する安心と信頼を確保するため、地域の高齢化を考慮し、住民の皆様や患者様の視点に立ち、行政との連携強化による地域ニーズに対応した医療サービスの提供に尽力しました。この間、救急告示病院の医師として救急医療にも携わりました。

また、飯南町立飯南病院、掛合診療所等での診療業務にも携わり、



▲松浦松江市長より表彰を受ける様子

展示コーナーのご紹介



展示者：大東高校写真部

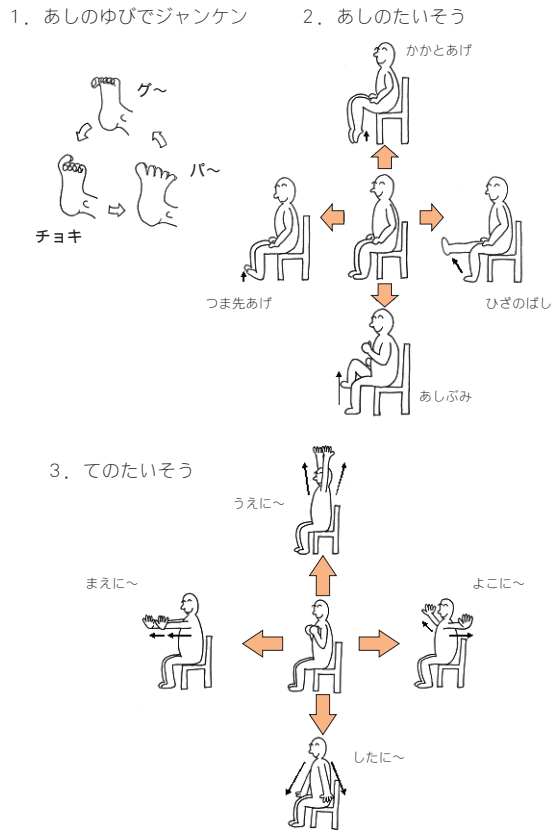


展示者：大東高校書道部

「手軽にできる運動」

長谷川理学療法士

【手足の運動パンフレット】



運動の効果としては様々ありますが、今回2点についてお話ししました。

①エネルギーを消費する
ただし運動でのエネルギー消費量自体、大きくありません。ごく普通の速さで20分歩いて80kcal消費する程度です。食べすぎた分を運動で消費しようとしてもとても困難なことだと分かります。

②インスリンが効きやすくなる
軽い運動を20分程度することで効果がありますし、その効果は2〜3日続くと言われています。

運動によって低血糖を起こさないように、食事前にはしないように気をつけましょう。

これから冬になると天候が悪く、ウォーキングなど外での運動ができない日が多くなると思います。そのような時も家で少しずつでも手足を動かすなど、ご自分出来る運動をやってみましょう。



▲理学療法士による講義の様子

絶対得する糖尿病学舎

～ 年末年始を楽しく過ごそう ～

11月2日(金)に病院の大会議室で開催しました。参加者は、糖尿病で治療中の方はもちろん、ご家族の方、健診で指摘されて勉強のために参加された方、合わせて32人でした。

今回は、食事・運動・インスリン注射・血糖自己測定についての講義、昼食会、個別相談を行いました。参加者からは疑問や心配な点について、質問、相談があり、大変熱心に聞かれました。

講義の内容を一部ご紹介したいと思います。

料理名	目安量	カロリー(kcal)
ゆでそば	160g	200
天ぷらそば	1人前	430
かき揚げそば	1人前	580
もち	小1個(35g)	80
煮しめ		
里芋	2個	90
ごぼう	3切れ	12
手綱こんにゃく	2切れ	6
にんじん	2切れ	13
高野豆腐	25g	30
椎茸	2枚	30
紅白なます	30g	20
数の子	20g	20
紅白かまぼこ	40g	40
伊達巻き	40g	60
栗きんとん	40g	100
黒豆	40g	140

年末年始は、いろいろな行事があり御馳走を食べる機会が多いと思います。血糖値を上手にコントロールするためには、やはり食事に気を付けることが大切です。クリスマスやお正月でよく食べるそばやもち、ローストチキンやフライドチキン、おせち料理などで食べる量に気をつけること、1

人分を取り分けることを心がけましょう。白身魚や野菜を入れた鍋物は、カロリーが低く野菜もたっぷり摂れるのでお勧めです。

左の表は、年末年始に食べる料理のカロリーの目安です。参考にしてください。



▲管理栄養士による講義の様子

「かしこく食べて血糖を上げない方法」

佐々木管理栄養士

院内サロンふれ愛

12・1月の開催日:

12月14日(金)

1月11日(金)・25日(金)

※12月14日(金)はクリスマス会をします。プレゼント&余興があります。

時間: 午後1時30分から3時30分

場所: 雲南市立病院 南棟2階
ドック検診室

※12月14日(金)のクリスマス会は、南棟5階作業療法室で行います。

お気軽にお越しください。

問い合わせ先:

健康管理センター保健推進課
☎0854-43-3602

雲南市にお住まいで65歳以上の方へ

～インフルエンザ予防接種のご案内～

65歳以上の方を対象としたインフルエンザ予防接種を実施中です。

12月の日程にまだ申し込み可能な日がありますので、希望される方はお申し込みください。

接種日: 12月4日(火)、7日(金)、13日(木)、20日(木)、21日(金)、26日(水)

時間: 午後1時30分から受付開始

場所: 雲南市立病院 南棟4階

料金: 自己負担額2,000円

予約が必要です。

予約申込先: 健康管理センター保健推進課
☎0854-43-3602

電話予約時間: 午後1時30分～4時30分