

生活習慣病の予防と未来型健康づくり

病院長が説明に伺います

健診結果の見方や生活習慣病の予防について、市立長浜病院長（琴浦良彦）が、みなさんのところに伺って、わかりやすく説明します。

また、0次予防（自分の体質を知り環境とライフスタイルをかえることで病気を予防すること）による健康づくりや、京都大学医学部との連携による今後の取り組みなどについてもお話します。

【対象】50人以上の参加が見込める団体

例：自治会や老人クラブ、同好会など

【所要時間】30分～60分

【会場設営】申込者で準備をお願いします。

【費用】無料（会場費などは各自負担）

日程や会場については、調整が必要ですので、事前にご相談ください。

生活改善実践教室

高血圧症や肥満の克服に

院長自身の入院体験をもとに、日ごろからどう健康づくりをし、高血圧症や肥満などを克服するのかといったコツを家庭用血圧計や体重計、減塩食品などを用いてわかりやすく説明します。

【とき】4月20日(木)、5月18日(木)

午前10時30分～11時30分 2日とも同内容

【ところ】市立長浜病院2階講堂

【対象】高血圧症、高脂血症、肥満などで治療を受けている方またはその家族

【講師】琴浦良彦（市立長浜病院長）

【演題】「生活習慣病の予防～心筋梗塞をのり越えて～」

【準備物】筆記用具

できれば体重、身長、腹囲（おへその位置で測定）、血圧、総コレステロール値、LDLコレステロール値、空腹時血糖値をメモしてきてください。

お問い合わせ、お申込みは、市立長浜病院管理課 総務担当 鶴飼（☎2324）へ。

お申込みは、市立長浜病院看護科長室 窪田（☎2300）へ。

ト権ってなあに

子どもの人権

子どもたちを取り巻く問題

少子化や核家族化が進むなか、子ども同士のふれあいや、さまざまな体験の機会が少なくなっています。また、子育ての知識や経験も、世代から世代へ受け継がれにくくなり、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。

こういった環境の変化は、子どもたちの健やかな成長に影響をおよぼし、いじめや不登校、虐待など、さまざまな問題を発生させています。

子どもたちの人権を尊重するために

家庭は、子どもたちが最初に出会う最も基本的な社会です。そこで、子どもたちは言葉を覚え、知恵をつけ、さまざまな体験をして、人との関わり方や生きることの大切さを学び、優しさや思いやりの心を育てます。学校や地域も同様で、子どもや子育てを社会全体で支えることが必要です。

自分が一人の人間として認められ、愛され、大切にされているという経験の積み重ねが、自分も相手も大切にすることを育てるのではないのでしょうか。

人権尊重啓発作品コーナー



僕らの生活は、家族の支えあって成り立っている。家族は、支えあうことで、支えあう家族になれる。支えあう家族は、支えあう家族になれる。支えあう家族は、支えあう家族になれる。

「支え合う家族」
中川 雅基さん（南中学校3年）
（平成17年度人権尊重啓発入選作品）



床ずれなどを防ぐ

創傷・オストミー・失禁(WOC)看護認定看護師 笠原 みすず

創傷・オストミー・失禁(WOC)看護認定看護師とは、人口肛門(ストーマ)造設手術を受ける(受けた)患者さんへのケアのほか、失禁(尿もれなど)に伴う皮膚障害や床ずれの予防・治癒を促す援助などを行います。笠原看護師の場合、通常の看護とは別に、月1回のストーマ外来を実施するほか、週1回、院内を巡回し、床ずれなど傷口の状況確認とケア、担当するスタッフへの指導などを行っています。

「人口肛門をつけることになった患者さんの場合、今までと排泄方法が変わるわけですから、戸惑われることが多いと思います。でも、今までどおりの生活をしていただけるよう、日常生活に関わることまで相談に応じています。また、床ずれを防ぎ、手術後の傷口を早く治癒させるため、寝返りの方法や消毒薬の使い方、栄養管理など、傷が治りやすい環境を整えることも行っています。最近では、他の施設の看護師・介護士対象の勉強会やストーマ保有者の相談

質の高い看護へ 認定看護師

認定看護師とは、特定分野で、熟練した技術と知識を用いて水準の高い看護を「実践」し、「指導」「相談」ができる看護師のことをいいます。

このコーナーでは、先月に引き続き、市立長浜病院の認定看護師について紹介します。



かかとの床ずれのケアする笠原看護師（左）
会など、地域からの相談も増えてきました。今後は、入院患者さんに加え、在宅でケアに困っておられる方々の力になれるよう、地域内の連携を深めていきたいと考えています」

院内での二次的な感染を防ぐ

感染管理認定看護師をめざす 中村 寛子

感染管理認定看護師とは、病院内でウイルスや菌による二次的な感染をおこさないよう、感染予防を行うもので、手の洗い方や注射針等の廃棄物の処理方法など、患者さんはもちろん、医師や看護師などへの感染を防ぐ手順づくりや道具の整備などを行います。中村看護師は、認定に必要な研修を終え、7月に認定試験を受ける予定です。

「手当てや世話といった看護の視点だけでなく、科学的な根拠やコストも視野に入れて、感染防止対策を行っています。例えば、手を消毒するタイミングも、「何をした後には洗い、何をする前に洗うのか」そして、実践しないことで「どんな影響が想定されるのか」を理論立てて指導しています。

でも現場ごとにさまざまな事情があり、同じ方法でどの病棟もうまくいくとは限りません。実践できないときはどうしたら実践できるのか、現場にあった方法を現場の人たちと考えるように努めています。感染防止は一人でするものではありません。各病



手袋の脱着方法を指導する中村看護師（中央）

棟には感染管理の担当ナースがいて、病院としても対策委員会を設置しています。私も認定看護師として、現場に出向き、一緒に改善するなかで、安全な病院をめざしたいと思っています」