全員に表彰状！
こすもす病棟で運動会

短い秋の終わりを感じる12月１日に、こすもす病棟運動会を市民健康教室で実施しました。同じ疾患がある患者さん同士が運動会を通じて交流することでお互いの経験を伝えあったり、分かち合ったりすることにより、リハビリ意欲を高める効果が期待できます。

看護師、リハビリスタッフと共に３カ月前から準備を重ねてきました。患者さんのリハビリも兼ねて、運動会ポスターの塗り絵、運動会で使用する道具を作成してもらい、一緒に準備の段階も楽しみました。

当日は医師も参加し、安全な環境にも配慮しました。普段あまり活発な動作が見られない患者さんも、玉入れ競技では力強く玉を投げ入れ、借り物競争では互いに声を掛け合う姿を見ることができました。

ほぼ全ての患者さんとご家族に参加いただき、患者さん全員に表彰状を手渡しました。受け取った後、涙を流したり、大事そうに表彰状を持つ姿にスタッフも胸が熱くなりました。実施して良かったです。

今後も、回復期病棟ならではのイベントを行い、患者さんにとって活気ある入院生活を送ってもらえるよう、支援していきます。

千秋病院　こすもす病棟
クラーク　中野 弓子

排泄ケアのプロを目指して
アテントマイスター・プロ養成講座

11月26日に「アテントマイスター・プロ養成講座」を実施しました。排泄ケアの基礎知識からスキンケア、おむつの選び方から当て方まで、実践を交えた多岐にわたる内容が学べました。すでにプロと呼ばれている職員も知識・技術を再度確かめるように真剣に講義を受けていました。

排泄トラブルの予防や改善には、適切な知識とケアが必要であり、「日々のケアと比較してもっとこうしたほうがいいのでは？」と意見交換をする場面もありました。また、最終テストを経て修了証が授与され、研修を終えた職員たちはモチベーション高く、学びを日々のケアに活かしていく決意を新たにしました。

現在、千秋病院の外来・病棟の各部署と特養ちあき、特養ちあき第二にはマイスターが配置されています。困ったことがあれば気軽に相談してください。患者さんや利用者さんの尊厳を守るため、質の高い排泄ケアを提供する大切さを再確認する研修となりました。

職員育成委員　沢田 美名

紙の保険証を残して署名活動に多数の声

12月２日、紙の保険証新規発行停止にあわせて「紙の保険証を残して」署名宣伝行動を千秋病院前で行ないました。声掛けをして、宣伝入りポケットティッシュとチラシを手渡しました。

「マイナ保険証の更新に連れていけるか不安」と家族の手を引きながら話す方。「マイナ保険証持ってないけどどうしたらいいの？」と聞かれ、説明すると安心した顔で帰る方。「友達みんなに配っておくわ」と頼もしい声をかけてくれる方など、いつもの署名以上に立ち止まり話していく方が多くいました。

知っておきたい

医療知識と健康生活習慣

高尿酸血症・痛風について

千秋病院
内分泌・代謝外来
内科　山田 ゆうひ

「健診で尿酸値が高いと言われている」「痛風になったことがある」という方も多いのではないでしょうか。高尿酸血症は女性よりも男性で多く成人男性の約25％に認められます。食生活の変化につれ、今後も増えるといわれています。

高尿酸血症とは

尿酸はプリン体というものからできてきます。プリン体は細胞の核に存在し、古い細胞から新しい細胞へ移り変わっていくときに細胞の核も分解され、プリン体が生まれます。このプリン体が身体の中で代謝され、尿酸となります。また、尿酸は身体の中で作られるだけでなくプリン体を含む食べ物、飲み物を摂取することで体の中に入ってきます。

身体の中で作られる尿酸と摂取する尿酸は、身体の外に排出される尿酸の量とバランスがとれているため、血液中の尿酸の量は一定に保たれます。このバランスが崩れると血液の尿酸の値が高くなってしまう高尿酸血症となります。すると尿酸は結晶をつくり尿酸塩として身体の関節などにくっついてしまうのです。この尿酸の結晶がくっつくと、異物と判断し身体が攻撃するので、赤くはれたり、痛みを感じることがあります。これが「痛風発作」です。

また、高尿酸血症が続くと腎臓にも負担がかかり腎臓の機能が悪くなったり、尿管結石の原因になることもあります。

有酸素運動がおすすめ

高尿酸血症の治療には肥満の改善、食事療法（プリン体を多く含む食事や飲み物を控える。アルコール、レバー、いわし、カツオなど）、運動療法、薬物療法があります。運動は肥満の是正にも良いのですが、強度の高い筋肉トレーニングなどの無酸素運動は尿酸値を上昇させるので注意が必要です。ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動をおすすめします。

健診や血液検査で尿酸が高めと言われたことがある方は一度病院で相談してみましょう。

「ほほえみポスト」から

千秋病院の「ほほえみポスト（ご意見箱）」に11月までにお寄せいただいたご意見を紹介します。

【ご意見】 TVカード１０００円は高い。地デジしか使えない。１日５００円でいい。

〈回答〉 ご意見ありがとうございます。現時点で機器の更新や料金体系の変更は予定していません。今後の参考にさせていただきます。

【ご意見】 トイレの修理に日がかかりすぎ。時間によっては混みます。早く直してほしい。

〈回答〉 ご迷惑をおかけして申し訳ございません。修理期間を短縮するように努力いたします。

【ご意見】 10時に予約したのに11時になってもまだ呼ばれません。当日受付も交ぜての順番ですか？　何のための予約かわかりません。

〈回答〉 ご迷惑をおかけして申し訳ございません。引き続き、待ち時間の短縮に努力いたします。

【ご意見】 レントゲン室前の女子トイレの鍵がかけにくい。力を入れたり、上に持ち上げたりしないとはまらない。点検してほしいです。

〈回答〉 外来すべてのトイレを点検し、不良個所を整備いたします。順に整備しておりますので、今しばらくお待ちください。