

にこにこ

夏号
VOL.32

この戦いに、負ける訳にはいかない。

目次

COVID19

上板橋病院の取組み

新看護部長のご紹介

回復期リハビリ病棟のご紹介

お知らせ掲示板

クイズ・編集後記

感染収束

感染爆発

新人リハスタッフの、
防護服の練習中に、
写真を撮らせて頂き
ました。防護服は、
密閉され、とても暑
く、汗だくになって
ました。大変な時期
の入職ですが、感染
予防に熟達しリハビ
リのプロとして、嵐
を乗り越えよう！！

COVID19 Storm

上板橋病院の取組み

新しい看護部長が 就任（令和2年4月1日）致しました！！

名前： 大羽智津枝

出身地： うどん県出身です。朝からうどん3玉でも食べられます。

趣味： ワイン、海外旅行、山登り。フランスアルザスのワイナリー巡りや、スイスのユングフラウヨッホの山登りも素敵でした。一番感動したのは、ヨルダンのペトラ遺跡。ドバイマラソンに参加した経験もあります。

長所： 好奇心旺盛でポジティブシンキングなところ。

短所： 猪突猛進してしまうこと

今までどのような仕事をされてきましたか？

国立大学病院に10年の他、転勤族で色々な規模の病院で働いていました。新規開院には、4度関わってきました。前施設では、国会議員、経営者、芸能人対応のVIP担当の経験もあります。

これまでの看護の中で印象に残ったことは？

管理をしていく中で、師長だった頃、やる気がなく、どの部署でも適応できなかった看護師を、ICUで引き受けました。何度も面談を重ね、少しずつ成長し、彼女から「私を見捨てず、育ててくれてありがとうございます」と言われた時、涙が出るほど、嬉しかった。

今後の看護部の展望や目標：

看護部の理念にあるように「質の高い看護の提供」をするためにも、院内教育を充実し、看護の質の標準化を図りたいと考えています

自己
紹介



大羽智津枝
看護部長

最後にメッセージ：

アットホームな雰囲気の上板橋病院の良さを生かし、多職種連携し、新型コロナウイルスに打ち勝ちたいと思います(∩o∩)ノ

COVID19 上板橋病院の取組み

2019年5月 ビデオ面会始めました

ビデオ 面会

新型コロナウイルスの感染対策の面会制限の代替えとして、5月18日より、ビデオ面会を始めました。

入院患者様のご家族には、4月分の請求書に、ビデオ面会の案内を同封し、お知らせしました。詳細は、上板橋病院ホームページにも掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

方法は、ビデオ面会の時間を決め、LineアプリやiPhoneを使って実施します。時間は、14：00～15：00の間で予約制です。

スマホが使えるご家族は、予約時間になりましたら、当院からご家族へビデオ電話をかけ、患者様と、どこからでも、ビデオ面会していただけます。

スマホなどがよく分からないご家族には、ご来院いただき、別室からビデオ面会ができます。

既に、延べ50名の患者様がビデオ面会をしていただきました。

ご家族からは、『こんな機会を与えてくれ、ありがとうございます。安心して、寝ることができます』と涙ながらに、お礼を言っていただきました。離れていても、心のぬくもりが伝わったかもしれません。ビデオ面会で、涙を流され、再会を愛おしく過ごされる姿に、現状の厳しさを感じました。

患者様だけでなく、ご家族も含めて、支援することが医療なのだ、改めて、気付かされました。面会禁止になって、患者様ご家族が、直接話し、触れ合うことが減り、温かみを感じる距離は遠くなりました。しかし、話し、触れ合うことが出来ない分、優しい気持ちや、互いを思い合う気持ちが、強くなることもあると感じます

今後も、職員一同、コロナ禍中ですが、今日一日を、優しく、笑顔で、励んでいきたいと思ひます。



病室から



談話室から

久しぶり！



元気です！



上板橋病院 回復期リハビリ病棟
(本館4F~5F) のご紹介

回復期リハビリ病棟 山口看護師長

名前：山口 史

入職して5年目になりました。これまで急性期の病院で働いていました。上板橋病院では、1年間一般病棟、3年間療養病棟で勤務し、今年2月に回復期リハビリ病棟へ異動となりました。

好きなこと：海外旅行に行ったり、お酒を楽しんだり、皆でワイワイすることが好きです。最近では、上板橋病院のスタッフで、魚釣りに行ったりもしています。

回復期リハビリ病棟で気付いた点：

初めての回復期リハビリ病棟での勤務なので、まだ慣れない事も多く、ゆっくり回復期リハビリの看護を考える余裕がないのが正直な感想です。ただ、看護師は、患者様の退院支援のための重要な役割を担っているという事を実感している日々です。

リハビリについて：

入院してきた時には、目標とする日常生活活動までいけるかな？という患者様が、だんだん動けるようになって頑張ってリハビリをやっている姿に、毎回、感動と喜びを感じています。

今、新型コロナウイルス感染対策として、病棟リハビリを実施しています。そのため、今まで見る機会が無かった作業療法など、間近で見て、日々の看護に役立てることができています。そして、私の今の目標は、早くリハビリスタッフの顔と名前を全員、覚えることです！！なかなか覚えられずごめんなさい(^-^);

今後の病棟の展望や目標：

皆が他部署との連携を積極的にとって、退院支援のためのチームワークを高める！！これまで以上に活気のある病棟にしたいです！！

自己
紹介



山口 史
病棟師長



Distancing!!



新人指導中!!



環境整備!!

回復期リハビリ病棟
スタッフ



名前：中井 治子

好きなこと：釣りやバイクが大好きです。時間があると、バイクでブーンと出かけます。また、釣りにエイト出かけてしまいます。感染収束したら、釣りをしたり、お酒飲んだりできたら・・・

回復期リハビリでの介護について感じたことは？：

認知症のリハビリの大変さや、90歳過ぎの患者様が増えたことです。高齢の認知症の患者様をどのようにケアしていくかは大切です。リハビリについて：

もう回復は難しいと感じる患者様が、リハビリの中で、伸びしろが見つけられ、より良く導かれ、伸びていく姿を見ると、どんな状況でもリハビリは大切だなあと感じます。

今後の目標：

患者様全員が参加出来る夏祭りイベント等やってみたいです。

回復期リハビリ病棟
中井介護リーダー

自己
紹介



中井治子
介護リーダー

COVID19 当院への応援メッセージ



ありがとうございます！！



COVID19 上板橋病院の取組み



不足している防護具ですが、着脱練習を実施しています。換気と消毒はコマめに、その都度実施しています。

防護具の着脱訓練用
手順を守って！！



リハ備品は毎回消毒

近づけない...



感染できない...

【メッセージと可愛いプレゼント①】
リハビリは、患者様と接する時間も長く、感染しやすい（逆に、感染源にもなります）、危険な職種であるため、スタッフ一同、緊張感を持って臨床に当たっています。
そんな中、温かいメッセージと可愛いプレゼントを、入院患者様（通所リハビリ利用）のご家族や、近隣の方からいただきました！！本当に、ありがとうございます！！
（左写真）紙粘土の手作り人形と、綺麗に色が変わる紙の飾り物です。患者様と共に、毎日、癒されています。
本当に、職員皆が、明るく癒されるプレゼント、ねんどらんどさん、ありがとうございます！！

【メッセージその②】
慈誠会上板橋病院の皆様
寒暖の差がある毎日ですが、皆さまお仕事お疲れ様でございます。
病院の前を通るたび、医療に従事されている皆さまの日々の努力に感謝しております。
地域を意識をして皆さんが心がけておられる“まごころと、ほほえみ”は、私たちの心にいつも響いて、安心感を与えてくださっています。
「ほほえみ掛けると、人々はそれをありがたく感じた。明るい表情は人々を安心させた。」(ヨブ29:24)こんな格言を思い出しました。リスクを抱えながら惜しみなくご尽力なさる姿は、私たち地域に住む者たちにとっても爽やかな存在です。ほほえみは波紋のように伝わりますね。
早く状況が本当に落ち着いてくれることを、心から願っております。
それまでの間、どうぞ皆さまご自身のお身体にも気をつけて、お仕事頑張ってください。
～皆様のことを感謝している地域住民の一人より～

近隣の方からの心温まるお言葉、本当に、勇気づけられ、感謝の気持ちしかありません。地域医療を担う医療機関として、“まごころと、ほほえみ”を携え、その役割と責任を果たしていく覚悟です！！



カーテンを閉めて
リハビリ
換気をしっかり



リハビリでは、病棟内でリハビリをしたり、カーテンを閉めたり、嚥下など飛沫暴露で防護が必要な際は、フェイスシールド（右写真）を付け安全に進めています。



食事は対面せず、
距離をとって黙々と



授食嚥下リハビリ

（左写真）食事以外はマスクを外せません。食事中は、対面にならず、お話しせず、黙々と...

COVID19 上板橋病院の取組み

手洗い うがい マスク



1階玄関受付

正面玄関1Fに、総合受付（左写真）を特設しました。2階へ外来受付前や、出入り業者さんへ、検温、問診等を実施し、感染対策を行った上で案内をさせて頂いております。
感染予防は、入口対策が重要です（右写真）。別館玄関は閉鎖し、入口は、本館1階正面玄関のみになっています。職員は、入館する際、靴底の消毒も実施してます（左下写真）。



正面玄関でのポスター掲示



屋外に出るたびに靴底も消毒



人間ドックも



人間ドック会館クリニックの内視鏡の検査場面（右写真）です。内視鏡検査では、飛沫暴露の恐れがあるため、防護服を着て、安全に実施しています。

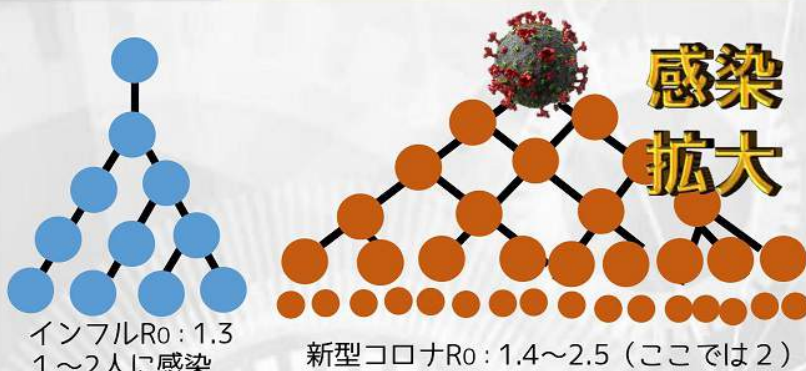
新型コロナウイルスワンポイント COVID19の怖さとは？

インフルエンザと比べて、新型コロナウイルスが厄介な点は2つ

1つ目は、**感染力**。

感染者1人から感染が何人に広がるかの人数（基本再生産数=R₀）が、インフルエンザより高い。世界保健機構（WHO）のデータでは、新型コロナR₀: 1.4~2.5。インフルR₀: 1.3。

わずかな数字の違いでも、感染が広がれば広がるほど、膨大な差が生じているのが分かります。ただ、R₀: 麻疹12~18と比べれば、それほど強くありません。なぜ、感染拡大したか？それが新型コロナの怖さの2つ目の理由です



2つ目は、**隠密力**

症状が出るまでの「潜伏期間」が平均7日と、インフルエンザ約2日と比べ、長いのです。つまり、インフルエンザの場合は、すぐに発症して寝込んでしまい、感染が拡大しにくいのですが、新型コロナの場合、自分が感染していると知らないまま、数日~数週間も元気に動けるため、多くの人が感染してしまいます。しかも、発症2日前~当日が最も感染力があるという報告もあります。



新型コロナウイルスは、まだ、未知のウイルスです。治療法は確立されていません。ウイルスに抗する免疫はもとより、ワクチンさえもないのが事態を深刻化し、致死率も高いことから社会不安を助長させています。人類全体が無防備な「感染しやすい」状態にある中、ワクチンは、副作用など、治療薬以上に時間がかかることが知られていまし、ワクチンの開発が失敗するシナリオもあります。感染による免疫獲得も患者数増による医療崩壊の恐れをほらみ、集団免疫獲得もできない可能性もあります。これから、色々なことが解明されるでしょうが、長丁場の戦いです。しかし、新型コロナウイルスは、地球侵略をたくらむエイリアンではありません。地球上で、もともと、共存していたウイルスの一つです。全人類が、力を一つにし、新型コロナウイルスに勝利できることを信じてます！

今月のクイズ

Stay Home

新型コロナウイルス感染症が引き起こす「健康二次被害」に関するクイズです。新型コロナウイルス感染予防のために、不要不急の外出は控え、家に閉じこもる時間が増えてしまいました。そのため、運動不足となり、健康に被害を起してしまうことを「健康二次被害」といいます。不要不急の外出をせずに、真面目に感染予防していたのに、健康被害が生じてしまうという皮肉なものです。やはり、人間や動物は、動かないと生きていけないように作られているんですね。

では、運動不足で生じる健康二次被害で誤っているのはどれでしょう？

- ① 免疫力の低下
- ② 糖尿病、高血圧などの持病の悪化
- ③ 食事量低下による栄養状態の悪化
- ④ 筋力低下による転倒、骨折
- ⑤ 認知機能の低下



前号のリハビリクイズ

前月のおしっこに関する答えです。尿失禁とは自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことと定義されています。実際に悩んでいる方は、大変多く、恥ずかしいので我慢している方がほとんどです。では問題です。

次のうち尿漏れに関する特徴で誤っているのはどれでしょう。

- ① くしゃみ・咳をした時や笑った時に漏れる
- ② 重い物を持ち上げた時に漏れる
- ③ 妊娠や出産を機に漏れる
- ❌ 脳から尿を出そうという指令があると、膀胱は弛緩し漏れる
- ⑤ 水に手を付けたり、水が流れる音を聞いたときに漏れる

回答：間違いは④。

尿を出そうという脳からの指令があると、膀胱は緊張し縮み、尿道は開きます。①②③はお腹に力が入った時に不随意に尿が漏れる”腹圧性尿失禁”といい、チョロツと漏れるのが特徴です。⑤は突然強い尿意に襲われ我慢できずに漏れるのが特徴で”切迫性尿失禁”といいます。尿漏れがあるけど恥ずかしくて誰にも相談できないなんて方も多いかと思います。ここで尿漏れに対するトレーニングを紹介したいと思います。「骨盤底筋訓練」といって膣や肛門を締める動きで尿道の周りにある筋肉を鍛える方法です。姿勢は仰向けで寝て膝を立てます。”おしっこやおならを我慢するようなイメージ”でお尻を3秒キュッと締めます。10回を1セットとして1日8~10セット行うのが目安です。根気よく続けましょう！！



3秒×10回

お知らせ掲示板

上板橋病院オフィシャルブログ



Amebaブログ!!!

編集後記

各コードから
お入りください!!!



リハビリ相談窓口



新型コロナウイルス感染症に関わる全ての皆様に、一日も早い終息と、皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。この原稿を書いている6月16日の国内での新型コロナウイルス感染症の感染者数は17,639例、死亡者は938名、全世界の死亡者数43.7万人となっています。小説や映画の世界のようで、悪い夢であってと祈りたくなります・・・。

パチンコ店のネオンが、いかに眩し過ぎたかに気づき、TVは、過去の再放送が多く、内容は、今となっては古き良き時代です。学校は段階的に始まりましたが、休校中だった頃の、我が家の子供たちの遊び場は、ゲームやYouTubeで、ネットの野原を何時間も駆け回っていました。これが新しい生活様式なのでしょうか・・・、スマホやゲームは一日1時間まで！と言っていたのがウソみたいです。リモートワークなど働き改革や自粛ポリス、SNS問題（ネット中傷）まで、まさに新型コロナウイルスによる混沌期を過ごしているのでしょうか。

COVID19の取組みとして、一部ですが、紹介しました。感染やストレスと闘いながらも、日々、医療に従事できるのは、職場の戦友から、パワーを頂いているからこそだと感じます。同僚の優しさは、心の支えです。本当にありがとうございます。ただ、応援メッセージから地域の皆様にもこんなにも支えられているんだと、恥ずかしながら気づかされ、地域の皆様あってこそこの病院なのだ、改めて自覚させていただきました。禍転じて感謝です。もちろん、面会制限などで、孤独な入院生活を過ごされている患者さんに対しては、家族の一員とさえ感じています。感染予防として、窮屈で孤独な生活を強いり、病気が治療に向かはずは、病院と言えません。病院こそ、患者さんの心を元気にさせるのが役割の一つです。感染対策を徹底し、命を守ると同時に、今、ここで、楽しみや、より良い未来を見出せるよう、同時に進めていきたいと思えます。マスクで日焼け予防しながら、今後とも、上板橋病院を宜しくお願い致します！！<(_)_>