



横浜市立みなと赤十字病院

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

ご自由にお持ちください

# みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていきたいという思いで命名しました。



**病院の理念** 人道・博愛の赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

今号の表紙は研修医の皆さんです。

将来の専門分野にかかわらず、全ての患者さんの初期治療を適切に行えるよう、日々研鑽しています。

## 巻頭特集

# 摂食・嚥下障害看護認定看護師を紹介します。

## 私の看護師国家試験対策！

第17号

病院  
広報誌

#### Q4 認定看護師になって嬉しかったこと(エピソード)を教えてください

たくさんあります。患者さんや家族から「食べられるようになってよかった」「最期に好きなものを食べられてよかった」と言われることはもちろん嬉しいですし、病棟スタッフが私の活動を見て摂食嚥下障害分野に興味をもってくれることも嬉しく感じます。以前、重度の摂食嚥下障害がある患者さんを病棟スタッフと協力して支援し、3食経口摂取できるようになってご自宅へ退院されたときは、「頑張ってたかった」とスタッフと一緒に達成感を感じられて嬉しかったです。



#### Q5 現在の目標は？

知識や技術を身につけて、患者さんの食べたい思いや食べる力を支援していくことです。

#### Q6 休日の過ごし方(リフレッシュ方法)

とにかく外出しています。あまり家にいるのが得意ではないので、動物園や水族館に行ったり、ライブやフェスに行ったり、旅行したりと外にすることが多いです。ただ、仕事が好きなのでリフレッシュの必要はあまりないかもしれません。

#### ■嚥下とは

つばめの子が口を開けてエサを待っているところやエサを飲む様子からこの漢字がついていて、英語でも「swallow(スワロー)」とつばめを指す単語が当てられています。

■摂食嚥下とは… 食べ物を認知して口に運んでから胃に運ばれるまでの一連の流れをいいます。

#### ■口から食べることの重要性

私たちは日々の食事からさまざまな栄養成分を吸収し、必要なエネルギーを作り続けるとともに、おいしさや香ばしさ、みずみずしさなどを味わうことで、「生きる喜び」を実感し、新たな気力を産み出す力にしています。

さらに、脳や口腔、咽頭、さらには食道、胃、大腸をはじめとする各消化器の機能を動かすことで、人間がもつ複雑な活動を正常にバランス良く維持することができます。

#### ■嚥下障害とは

##### 症状：

- ・食事中によくむせる  
(特に水分でむせることが多い)
- ・食事中でなくても突然むせる、咳き込む  
(唾液でむせているもの)
- ・飲みこんだ後も、口腔内に食物が残っている
- ・ご飯より麺類を好むようになったり、  
噛まなくてよいものを好むようになる
- ・食事の後、がらがら声になる

- ・食べ物のがどにつかえる感じがする
- ・食べるとすぐ疲れて、全部食べられない
- ・体重が徐々に減ってきた
- ・発熱を繰り返す
- ・夜間、咳き込むことがある

##### 予防のヒント：

- ・呼吸のトレーニング
- ・発音のトレーニング
- ・口・舌・首のトレーニング

# 摂食・嚥下障害認定看護師

## 摂食・嚥下障害看護認定看護師は…

摂食嚥下障害のある患者さんの「食べる」権利を擁護し、患者・家族の意思決定を尊重した看護を実践する人です。



摂食・嚥下障害看護認定看護師

大坪 千智(おおつぼ ちさと)

鳥取大学附属医療技術短期大学部卒。

横浜赤十字病院入職。

その後、青年海外協力隊で途上国の人々のために活動。

2007年、横浜市立みなと赤十字病院入職。

#### 仕事内容

口腔ケア、食事介助、食事時の姿勢の調整、食形態の調整、患者さん・家族や施設職員など介護者への介助指導、スタッフへの教育

## Q&A

### Q1 認定看護師を目指したきっかけを教えてください。

私は約15年前に青年海外協力隊でアフリカのある国に派遣されていて、日々食べていくことの大変さを感じながら日本に帰国しました。その頃日本では胃瘻造設が普及しており、多くの患者さんが胃瘻を造って経口摂取をしていない現状がありました。

食べ物を確保することに苦労しない日本にいながら経口摂取をすすめないことに違和感があり、経口摂取をすすめるために自分にできることがないか考え、摂食・嚥下障害看護認定看護師を目指すことにしました。

### Q2 認定看護師として心がけていることはありますか？

患者さん・ご家族の希望を叶えられるように、何ができるかを医師や看護師・言語聴覚士といつも話し合うようにしています。

また、摂食嚥下障害看護は、細かい神経や筋肉のことを知らなければなりません、働くスタッフには、患者さんが食べられるようになった喜びを、一緒に感じてもらうことを念頭に関わっています。

### Q3 認定看護師になる前と比べて、何か変化したことはありますか？

知識が多くなったことは看護をする上で自信につながりました。

また、いろいろな診療科の医師をはじめ多職種と関わるが多くなり、全病棟で活動するので顔見知りのスタッフが増えました。あとは、とにかく誰に会ってもまず口と喉に目がいきます。

# できごと

## ANAグループ様からしあわせの花“すずらん”が届きました

今年もANA（全日本空輸）グループから「すずらんの花」としおりを贈呈いただきました。この行事は1956年（昭和31年）から続いており、今年で64回目を迎えるANAグループ様の伝統的な社会貢献活動です。

今年も客室乗務員の方がご来院され、副院長へすずらんの鉢植えを贈呈いただいた後、各病棟をまわってご入院中の患者さんへしおりを手渡すとともに、温かい励ましのお言葉をかけてくださいました。

すずらんの花言葉は「再び幸せが訪れる」です。

しおりを手渡された患者さんは、「いい香りですね。」「読書が好きなので大切に使いますね。」と喜んでくださいました。



## 京都府京都市伏見区で発生した放火事件に係る被害者義援金を受け付けています。

令和元年7月18日に京都府京都市伏見区で発生した放火事件により、多数の方々が生計または身体に危害を受け、甚大な被害が生じました。

この事件の被害者やご遺族を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けております。

お寄せいただいた義援金は、全額を京都府に設置された義援金配分委員会にお届けいたします。

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

### 受付期間

令和元年9月9日[月]から  
令和元年10月31日[木]まで

### 振込み先

ゆうちょ銀行・郵便局

口座番号：00980-1-323280

加入者名：「日赤7.18放火事件被害者義援金」

※受領証をご希望の場合は、通信欄に「受領証希望」と記載いただくか、京都府支部(075-541-9326)あてご連絡ください。



## 令和元年8月豪雨災害義援金を受け付けています。

令和元年8月の前線に伴う大雨災害により、佐賀県に甚大な被害が出ました。

この災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けております。

お寄せいただいた義援金は、全額を被災地にお届けいたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

### 受付期間

令和元年9月2日[月]から  
令和2年2月28日[金]まで

### 振込み先

ゆうちょ銀行・郵便局

口座番号：00120-7-696975

加入者名：「日赤令和元年8月豪雨災害義援金」



# INFORMATION

参加無料

## アレルギーセンター講演会

- 関節リウマチ教室 [年5回]
  - 第3回 9月24日(火) [福祉制度/療養生活] アレルギーセンター保健師/療養・福祉相談室 MSW
  - 第4回 11月26日(火) [関節リウマチの合併症] 萩山医師膠原病リウマチ内科 萩山医師
  - 第5回 1月28日(火) [関節リウマチのリハビリテーション] リハビリテーション科 作業療法士
- 成人喘息教室 [年3回]
  - 第2回 10月2日(水) [未定] アレルギーセンター 看護師
  - 第3回 2月19日(水) [未定] アレルギー科 渡邊医師
- 小児喘息・アレルギー教室 [年3回]
  - 第2回 10月24日(木) [小児の食物アレルギー] 小児科 田中医師
  - 第3回 2月27日(木) [小児のアトピー性皮膚炎] 小児科 安藤医師

◆お申込み先：  
アレルギーセンター受付  
☎ 045-628-6381 [直通]



## 糖尿病講習会

- 10月17日(木)
  - 14:00-14:50 「糖尿病の内服薬 ~このようにして薬を選んでいきます~」 岡崎医師
  - 15:00-16:00 「外食の上手な活用方法を考えよう! ~楽しくグループワーク~」 管理栄養士 小林
- 11月28日(木) ※第4週の開催です
  - 14:00-14:50 「インスリンだけじゃない ~糖尿病の注射薬~」 石井医師
  - 15:00-15:30 「糖尿病(注射薬)の正しい使い方! その1 ~注射薬を正しく使うために知っておくこと~」 薬剤師 後藤
  - 15:30-16:00 「運動のススメ② ~少しの工夫で血糖改善効果UP~」 理学療法士 引頭/岩本
- 12月(お休み) -
- 1月16日(木)
  - 14:00-14:50 「糖尿病自己管理のこつ ~はかることが大事です~」 太田医師
  - 15:00-15:30 「糖尿病(注射薬)の正しい使い方! その2 ~注射薬で困ること... 集めてみました~」 薬剤師 百瀬
  - 15:30-16:00 「シックデイ ~こういうときはどうしたら良いの?~」 看護師 青戸

◆会場：横浜市立みなと赤十字病院 3階 大会議室  
◆日時：毎月第3木曜日 14:00 ~ 16:00 ※4・8・12月はお休みです。  
◆講師：医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師  
◆問い合わせ先：外来業務課 ☎ 045-628-6330

参加費・事前予約不要です!

当院通院中の方、他院通院中の方、どなたでも受講可能です。お気軽にご参加ください!

## 第17回 みなと市民セミナー

### 変形性膝関節症の手術治療と運動療法

【日時】令和元年9月29日(日)

13:00 ~ 15:00 (開場は12:30 ~)

【会場】ワークピア横浜 2階 おしどり・くじゃく  
横浜市中区山下町24-1

【問い合わせ先】

総務課 ☎ 045-628-6816

演者



浅野整形・  
関節外科部長



日吉リハビリテーション  
センター理学療法士

参加費・事前予約不要です!  
ご参加、お待ちしております。

# 私の看護師国家試験対策!



みなさん、こんにちは。看護師のAです。

当院の魅力と、私が行った看護師国家試験の勉強方法についてお伝えいたします。

実習、卒論を終えた後に待っている看護師国家試験。私は最終学年の夏から着手し、SNSを活用しながら勉強に取り組みました。

Instagramで他の学校の看護学生をフォローし、疾患のまとめ方や覚え方を参考にしました。自分自身も他の看護学生の参考になればと思い勉強記録をアップしていきました。なかなかやる気が起きないときも投稿を閲覧し、刺激をもらい勉強し続けることができました。わからないことに直面したとき、レビューブックを見れば解決できるよう、付箋に書いて貼り、辞書のようにして常に持ち歩いて復習していました。

また、年末年始は実家に帰り、やや気が緩むため、Skypeを利用してビデオ電話を繋いだまま離れた場所で友達と勉強しました。

最初は参考書を開いてもわからない問題があり、学習意欲が低下していましたが、みんなで勉強することで、楽しいと思えるようになりました。その甲斐あって国家試験には無事合格できました。

入職後も、看護師として幅広い疾患の知識が求められるので継続して勉強する必要があります。

日々の看護は看護計画に則って行い、継続看護に力を入れています。先輩の支援を受けながら、受け持ち患者さんのことを思い、悩みながら実践しています。

ここで、私自身が継続看護の素晴らしさを患者さんから教えていただいたエピソードを紹介します。

Bさんは治療による安静でADLが低下していました。Bさんからは入院前の状態に戻りたいという希望があり、多職種、特にリハビリのスタッフと協力して日々のケアを継続しました。その結果驚くほどの回復を遂げることができました。

その経験から、生命の回復力の素晴らしさと継続看護の重要性を学ぶことができました。当院は多職種との関係が良好で、

患者さんを中心に医療が実践できる病院だと思っています。

また、ワークライフバランスも大切だと感じています。

夏季休暇を利用して、友人と旅行へ行くのが私の活力です。去年はタイに行き、現地の人と仲良くなったり、現地の食事を楽しんだり、遺跡を巡って歴史を感じ、リフレッシュすることができました。

今年は北海道へ行き、美味しい海鮮を食べ、自然を感じ、心も体も休めることができました。

看護師国家試験を控えたみなさん、体に気をつけて頑張ってください!

当院で共に働ける日を楽しみにしています!!

