

アミュプラザ鹿児島のイルミネーション

CONTENTS

特集「御朱印でめぐる神社参り」…… 2  
 さめしま NEWS …………… 4  
 医療相談室…………… 9  
 栄養科だより…………… 14  
 さめしま広場…………… 16  
 編集後記…………… 21

病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。

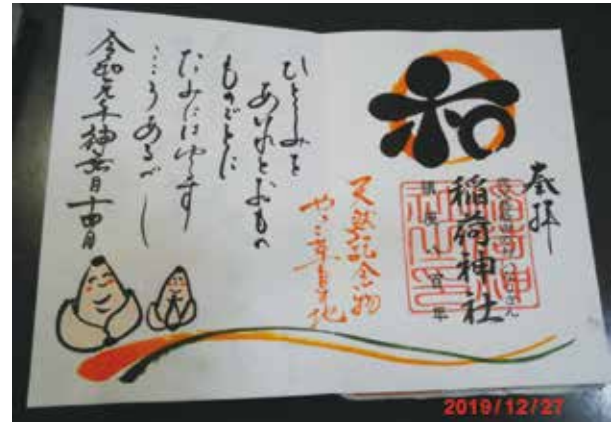


特集

# 御朱印でめぐる神社参り

看護部 相澤美雪

御朱印とは、自分で書き写したお経を寺院に納め、その証にいただくものでした。それがいつしか、神社でも、参拝によって神様とのご縁が結ばれた証としていただけるようになりました。



## Q：御朱印をいただくご利益が感じられますか？

A：神様が身近に感じられます。神様とのご縁ができたと思ってください。御朱印帳を通し、神様を身近に感じそれが心の平穏につながれば、それは御利益と言えるかもしれませんね。



ハワイ州ホノルル市に鎮座する神社。1906年 日本からの移民により、創祀されたそうです。島根出雲大社分院とも言われています。



## Q: どの神社でも気軽に御朱印をいただけるのでしょうか？

A：神職が常駐しているところならいただけます。

しかし、なかには神職がいても御朱印を頒布しない神社もあります。社務所に問い合わせしてみてください。



最初はなんとなく記念スタンプのような気持ちでいただいていた御朱印でしたが、まず御朱印をいただける神社の場所を知ること、それぞれの特徴や格のようなものを感じ、あらためて視野を広げることができました。現在私が所有する御朱印は全部で「22個」になります。

今後も九州だけでなく、日本全国、はては世界まで御朱印集めの旅に馳せ参じたいと思います。

皆さんもお気に入りの御朱印帳を見つけてみてはいかがでしょうか。



## 御朱印帳 あれこれ

綺麗な刺繍が施されたもの



御朱印袋も作りました！  
薬剤科 吉村

御朱印帳には、蛇腹式と和綴じ式(本タイプ)があり、サイズも大小あります。持ち運びのしやすさや、開き方、ページ数などから好みのものを選ぶと良いでしょう。

御朱印帳は専門店やネットでも購入できますが、おすすめは神社やお寺で頒布されているオリジナルの御朱印帳です。御神木や本堂など、その神社やお寺にゆかりのあるものがデザインされていることが多いです。

## 第12回さくらんぼ会が開催されました！

看護部 森山円花

令和元年7月20日（土）にさくらんぼ会が開催されました。

オストメイト（人工肛門を造設した方）・家族を対象に毎年開催しています。日常生活で抱えている悩み、聞いてみたいことなど、オストメイト同士や看護師との情報共有・コミュニケーションの場、また、社会福祉や装具などの最新情報を提供する場として始まりました。

今年の参加人数は34名。初めての夏期開催で、今回は夏をテーマにしました。看護師から“夏に起こりやすいトラブル”と題して、スライドを用いた話や保護材の使い方を振り返りました。業者さんからは災害時の備えや消臭効果のある商品など様々なサンプルの準備があり、新

しい製品を試す良い機会になったのではないかと思います。

参加者・看護師を交えてのグループ懇談会もあり、テーマは①私の夏対策②浴槽入っていますか？など、5グループに分かれて話し合い、それぞれ経験を踏まえた話で盛り上がり、日常生活に生かせるような収穫があった様でした。テーマ以外の日常生活の相談なども始まり、再確認される姿があったり、新しい情報交換ができたようです。

さくらんぼ会は毎年1回開催しております。興味のある方は外来看護師にお問い合わせください。



## ふれあい看護体験

看護部 石田愛

8月8日（木）に「ふれあい看護体験」を行いました。毎年、職場体験の一環として看護師の仕事を経験し、患者さまとふれ合うことで命の大切さについて知ってもらう目的で行っています。今回は、高校3年生1名、中学3年生1名、小学生2名（5年生、6年生）の参加で、女の子3名、男の子1名でした。皆初対面で年齢も違うため最初は緊張していましたが、徐々に打ち解け、途中から笑顔も見られました。最初の手術室の見学では、不潔にならないよう、足で洗浄スイッチを入れて手を洗ってもらい、全員手術着を着て写真撮影をしました。初めて見る手術室、初めて着る手術着に嬉しそうでした。外科手術前に訪問したため、実際に使われるたくさんの機械が設置してあり、子どもたちも興味津々で手術室スタッフに質問してくれました。

次に、模型人形を相手に心肺蘇生法、AEDの手順・実施方法のやり方を説明し、実際に行っている様子を見てもらってから、2人ペアで実施してもらいました。胸骨圧迫をする時は、体型や体力的に難しいところがありましたが、全員が真剣に一生懸命取り組んでくれました。

また、医療現場でどのようなことが行われているのかを知ってもらうために、様々な部署を回り見学しました。レントゲン室ではクイズを交えて楽しくレントゲンのことを知ってもらい、車椅子体験、ストレッチャー体験では、実際に患者さまがどのような感覚になるのか体験してもらいました。ストレッチャーは頭側からと足側からで押された時の違いを体験し、頭側から押された時は「足の方から押されるより怖い」という意見が聞かれました。

午後は体温、脈拍、血圧、聴診を2人ペアで、患者役、看護師役に分かれ体験してもらいました。初めてのことで慣れない様子でしたが、医療道具に「これ病院でみたことあるやつだ!」と興味津々で一生懸命練習してくれました。昼食の時間となり、食事放送をしてくれた高校生は、一字一句間違えず、ゆっくり大きな声で練習通りにバッチリ放送することができました。手洗い後、患者さまの名前、病室を確認しながら小さなスタッフが配膳すると、患者さまも「ありがとうね」と嬉しそうに受け取って下さり、笑顔がみられました。昼食は患者さまと同じものを食べてもらいました。主菜が魚で、主食は梅の混ぜご飯と、子ども向けではないメニューでしたが、空腹のあまり全員が完食してくれました。昼食のあとは休憩時間を設けましたが、皆午前中に体験したことをメモに整理してまとめたり、感想文を記入したり、お互いにスマホを見せ合うなどの交流もあり、年齢差がありました。次第に打ち解けている様子が見られ安心しました。



最後に感想文を書いてもらい解散となりました。何度も階段を上ったり下りたりしてもらい、スケジュールも過密で「疲れたー。」という言葉も聞かれましたが、体験を通して子どもたちなりに感じたことも多かったようです。今回のふれあい看護体験を通して、医療の現場ではどのようなことが行われているのか自分の目で見て・触れて・体験し、看護師という仕事に少しでも興味を持ってもらえたのではないかと思います。最後に子どもたちが書いてくれた感想文を少し紹介したいと思います。

### (Yさん 高校3年生)

鯨島病院に来たのは初めてではなかったですけど、看護体験できたのは初めてで、手術室や栄養室を見たり中に入ったりできて良かったです。手術室では、足で水を出して手洗いすることを初めて知って驚きました。ストレッチャーの体験では、足から押すのと頭の方から押すのでは、怖さが違ってびっくりしました。押す向きが大切だということが分かって良かったです。食事の配膳の放送では、少し緊張したけど上手くでき、配膳も患者さまの名前を確認して渡すことに気を付けないといけないと思いました。また、ナースステーションではすぐ近くにベッドの部屋があり、手術後の患者さまの様子が確認できて、何かあった時にすぐに駆けつけられるように工夫しているのもいいと思いました。胃カメラ室やレントゲン技師などのたくさんの医療者がいて、その人たちの仕事を実際に見ることができて良かったです。昼食もとてもおいしく、休憩も十分に取られていたので良かったと思います。今日の看護体験では、なかなかできないことをさせてもらったり、見せてもらったりして楽しかったし、良い体験ができました。

### (Iさん 中学3年生)

今日のこの体験では、見られないところや知らなかったことを知ることができました。特に手術室はドラマやテレビでしか見たことがなかったの

ですが、実際に入ることができ、とても感動しました。また、トイレはバリアフリーになっていたのも、必要な方達にとってはすごくありがたい事だと感じました。食事では、病気が人それぞれ違うのでその人に合った食事を栄養士の方が考えてくれるそうです。体験学習では、車椅子の体験をしました。押す体験では相手の事を考えてしなければいけないと思いました。また車椅子は点滴台付きで配慮されていると思いました。正午には患者さまに昼食の配膳を行いました。病室まで持って行き名前をフルネームで言ってもらい確認をしました。患者さまに、体温、脈拍、血圧を測定し「具合の悪いところはないか」尋ねるという体験もしました。すべて今日したことがとても良い体験でした。患者さまと話してみて今日の体調のことなどその日の具合が聞けるのでとても良かったです。私もこの体験が次に生かされるようにしたいと思いました。

### (Nさん 小学5年生)

- ・手術室で手術用の服を着れてとてもうれしかった。
- ・AED体験で心臓マッサージとAEDを使うことができてよかった。
- ・車椅子体験で初めて車椅子に乗って、車椅子の人は大変だなと思った。
- ・ストレッチャー体験で弟もこんな風に運ばれていたんだなと思った。
- ・レントゲン室のクイズで二回当てられてとても楽しかった。
- ・患者さまに実際に検温することができてとてもうれしかった。
- ・今日でお母さんとお父さんが何をしているのかを学べてとてもうれしかった。

## 学会発表を経験して

看護部 長井伯浩

この度、2019年9月に大分市で行われた九州ストーマリハビリテーション研究会において、演題発表を経験させて頂きました。毎年当院から演題発表を行っている会であり、これまで発表グループの一員として活動したことはありませんでしたが、発表者となるのは初めてで、約1年前に自分の番が来たと言われた時は「とうとうこの日がやってきたか、」と大げさなまでに心構えをした記憶があります。看護師として働いている以上、専門職としての知識向上・技術の研鑽、そして学会発表は必要であり、これで自分も一端の看護師になれるかなという思いもありました。

3人チームで活動を開始しましたが、日々の業務の中で3人が集まるのは困難であり、休みの日や業務時間外を利用して活動する日々とな

りました。上司にも指導を頂きながら少しずつ研究活動を形にしていき、どうにか発表までたどりつくことが出来ました。今まで日々淡々と「こうあるべき」とされている看護を患者さまへ提供してきましたが、「こうあるべき」とされるまでに各先輩看護師たちが「どうすれば患者さまの為になるか」と日々頭を悩ませ活動し、データを取り、根拠をもって看護できる環境を作ってくれたからこそ、今患者さまへ最善な看護を実施できているのだと、今回研究活動に身を置いて初めて深く感じる事が出来ました。

今後はよりいっそう自分が行っている看護に自信を持ち、病棟看護師として1日でも早く患者さまを元気に退院へ導けるよう努力していきたいと思います。そして患者さまから信頼される看護師を目指していきたいと思います。



## IBD 銀杏の会

看護部 古別府美和

10月26日、IBD 銀杏の会を開催しました。銀杏の会とは、IBD（炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎・クローン病）の患者さまとご家族を対象とした会です。

毎年色々なテーマで行っていますが、今年は「難病法」とは何か（難病法・・・難病の患者に対する医療等に関する法律）をテーマに、その仕組みや、年1回患者さまが受けている更新検査について理解が得られるよう準備しました。

まずは理事長によるIBDについての総論、続いて看護師による難病法の説明、そして栄養士から食事のポイントや工夫についてのスライド講義がありました。皆さん熱心に聞かれているようでした。

その後は3グループに分かれ、いくつかのテーマに沿ってグループワークを行いました。

### 質問) 薬はきちんと服用できていますか？

- ・1日量で飲んでいます
- ・昼分は忙しく飲み忘れることが多い
- ・調子がいいときは飲み忘れる
- ・努めて真面目に飲むようにしている
- ・反抗期で思うように薬を飲んでくれない（未成年患者さまの家族の意見）

### 質問) 食べたいもので我慢している食事は？

- ・食事がおいしく感じられない
- ・調子が悪いときは油物を控えている
- ・友人づきあいもあり揚げ物等も食べている
- ・極端に冷たいもの、アイスは食べられない
- ・食事にこだわりを持たなくなった
- ・割り切っている
- ・たまにラーメンが食べたくなる



- ・乳製品は食べると悪くなる
- ・冷凍うどんを買い置きしている
- ・家族と食事内容を別にしている
- ・コンビニ活用 鶏飯、サバ味噌煮（セブンイレブンをよく利用している）
- ・友人づきあいが減った（食べられるものが限られるため）、スナック菓子はセーブしている、ポテトチップス・マクドナルドは体に合わない
- ・症状に応じて食欲低下する
- ・レミケードをすると食欲が上がる
- ・いろいろ食べるが、硬いもの、繊維物は避けている

等の声が聞かれ、皆さまの服薬状況や食事の工夫、困りごとなど、現状を知ることができました。

### 質問) 日常生活で困っていることは？（仕事・学校など）

- ・飲み会等でお酒を勧められる（最近では理解がでてきた）
- ・周りには伝えている
- ・通学でバスに1時間乗るため途中のトイレが心配



**質問) 更新検査で分かりにくいこと、聞きたいことはありますか？**

- ・書類が複雑。簡素化してほしい
- ・毎年内容が重複している
- ・検査は、体調がいいときはしたくないが仕方がない

**質問) 災害時の備え(地震・台風)はしていますか？**

- ・高速のトイレなど待ちきれないときは男性トイレに入る
- ・備えていない
- ・キャンプに行くので非常食などは備えあり、2～3日は困らない
- ・段ボールトイレの作り方を知らない

皆さんからいろいろなお話を聞く中で、様々な感情や病気との向き合い方・工夫に触れ、私たち医療者も専門職として、普段の限られた診察時間の中で少しでもサポートできるようにしていきたいと感じました。

興味のある方は、ぜひご参加ください。お待ちしております。



## 医療相談室

相談窓口 木下正子

健康診断について、お問い合わせいただいた件をご紹介します。

当院では、生活習慣病を予防する目的で人間ドックを承っております。身体測定、胸部レントゲン、心電図に加え血液検査の項目数によって、A～Dの4コースを設定し、受診者のご希望で実施しております。事前のご来院は必要ありませんが、必ず予約が必要です。

また、特殊な採血、超音波検査、大腸・胃内視鏡検査などもオプション検査として追加が可能です。こちらは内容のご説明や、検査準備の為にご来院いただく場合がございます。費用は実費になりますので、お電話でお尋ねいただくか、病院ホームページでご確認ください。

また、鹿児島市が行っている特定健診、協会けんぽの被保険者(ご本人)様が受けられる生活習慣病予防健診についても、実施医療機関となっております。企業の健康診断もお受けしております。

ご自分で症状を自覚されている場合や、一次健診で異常を指摘されている場合は健康診断ではなく、医療保険での保険診療になりますので、始めに診察をお願いいたします。

ご不明な点はお気軽にお電話にてお問合せください。

TEL 番号 099-224-2277

## おはら祭に参加して

看護部 前田香織

鹿児島最大のお祭り『おはら祭』が今年も11月3日に盛大に開催されました。数年前から当院も参加しており、今年は11月2日の前夜祭の踊り連に仲間入りしました。私は、昨年までは予定があり参加出来なかったのですが、今年は小学5年生の娘と一緒に参加することに。生まれも育ちも鹿児島市の私ですが、なんと、おはら祭に参加するのは今年が初めて！おはら節もハンヤ節も渋谷音頭も何もかも初めてで、病院での練習日もあったのですが、それだけではとても覚えられない…と焦りを感じ、休みの日に娘と一緒にYouTubeを見ながら、また、昨年職場で参加した夫に教わりながら、なんとかこの3つの踊りを覚えました。私が一番苦手だったのはハンヤ節。手の動きが、右と左はどっちが先か？手の平の向きはどっち？と混乱しながら、人の踊りを見つつ、手と足が同じになったり、動きがずれたり…。最終的には、他のスタッフからの「楽しく踊れば大丈夫！」という言葉に励まされ、なんとか踊り切ることが出来ました。みんなでお揃いの法被を着て、鉢巻きを締め、休憩タイムには焼酎や麦茶を飲みながら、なんだかんだであったという間に終わりの時間になりました。当院では家族参加もOKなので、小さい子どもたちも法被を着てプラカードを持って歩いたり、時には抱っこされながら、楽しく参加することが出来ました。カメラマンからは私たちの踊りより、子どもたちの可愛い姿が人気だったようです！他の踊り連の皆さんも、様々な衣装



で、オリジナルの振り付けで踊っていて、観るのも楽しいおはら祭りでした。前夜祭は気温もちょうど良く、花電車の灯りが一層華やかで、ワクワクとお祭り気分も高まりました。沿道からは、以前入院されていた患者さまからの応援もあり、久しぶりに元気そうな姿を拝見し、スタッフみんな嬉しき気持ちになりました。帰り道、娘と「来年も出られるかな？楽しかったから来年も一緒に出られたらいいね。」と話しながら家路に着きました。来年まで踊りを忘れませんように…。



## 防災訓練

看護部 鶴崎博代

12月4日、夜勤での火災を想定した防災訓練が行われました。私は119番に電話をする役となりました。夜勤を想定しているのでスタッフは5人。初期消火に向かう者や患者誘導を行う者、119番に電話をする係などに分かれシミュレーション開始。火災報知機が鳴り、スタッフが火災受信機の前に集まります。大まかな火災発生場所が表示されるので、消火器を持って現場に行きます。「火災が発生しました。確認中です。」と放送が入り誤報ではないか確認します。火災を確認した人は連絡して初期消火。電話を受けた人は火災報知機を鳴らすように指示します。火災報知機を押すと全館にジリジリーンと警報が鳴り響き、緊張感が増します。実際に119番に電話すると、緊張してうまく話せません。患者は何名ですか？スタッフは何名ですか？何が燃えていますか？など質問を受け「〇〇名です。何が燃えているかは私には分かりません」と返答しました。一通り答えた後に受け答えに関しての評価がなされます。こういう時はこんな風に答えて下さい、ここはもっと把握しておいてください・・・など。患者さまの命を預かる私たちとしては、火災が起こった時に何を把握し、どんな風に119番に電話して、何を答えたらいいかなど、必要なことを教えてもらいました。訓練が終わった後、消防署の方から火災発見時の対応、誘導の仕方、担架の使い方などの指導がありました。何度参加してもうまくはできませんが、日頃の訓練が大切で、指導を受けることで自分の対応を振り返る事が出来ました。



## 第12回クリスマスコンサート開催

看護部 永手ちとせ

毎年恒例となっているクリスマスコンサート。今回も職員で結成している「あんさんぶるS」の演奏で幕開けでした。毎年定番?となっている「きよしこの夜」「明日があるさ」「世界に一つだけの花」の3曲です。続いては、サクソデュオ「ドリームガールズ」の演奏でした。当院Nsとお友達のコンビで、大変息の合った演奏でした。

曲目は「サンタが街にやってきた」「星に願いを」「クリスマスメドレー～ホワイトクリスマス、

ジングルベル」でした。どの曲も、迫力のある音と素敵なハーモニーに聴き惚れました。患者さまからの突然のアンコールにも応えていただき感謝です。

実は今回初めて、院内託児所「びよびよ」のかわいいダンスが披露される予定でしたが、季節柄もあり、体調不良者多数の為、やむなく中止となりました。またの発表の機会を楽しみにしております。



## 忘年会

看護部 後藤なお

2019年12月14日、毎年恒例の忘年会を城山ホテル鹿児島にて約70名で行いました。乾杯と豪華なコース料理に始まり、今回は幹事プロデュースで鮫島 Ver のプロフェッショナル（NHKのプロフェッショナル「仕事の流儀」を真似して）が上映されました。医師を始め、管理部・外来・検査室・病棟と各部署の職員一人一人が出演。いつの間に！？と驚く程…盗撮（笑）されていましたが、感動した作品に仕上がっており、最高でした！！新人職員による「パプリカ」のダンスでは、職員の小さな子どもたちも

急遽参加し、うっとり癒されるパフォーマンスでした。そして毎年豪華景品が当たる鮫島抽選会では、ペア宿泊券や家電製品など、今年も豪華な景品がたくさん！！みんな喜んで商品を手にしていました。日頃ゆっくり話せない先生方や職員同士、おいしい食事を頂きながら、あっという間に時間は過ぎていき、とても楽しい忘年会となりました。

2019年は平成から令和へと年号が変わった年でもありました。1年を振り返りながら、あんなこともあったね、と話し、2020年へ向けて新たな目標を持って臨みたいな、と感じたことでした。そうそう・・・これも鮫島恒例行事！最後に職員全員でハイ！チーズ！



毎日の健康は食事から

# 栄養科 だより



## ～かぜをひかない！ ひかせない！～

管理栄養士 畑本恵美

かぜのウイルスを発症の手前でやっつけたり、症状の悪化を防ぐには、体の栄養状態を整えておくことが重要です。

### 予防編

### かぜに負けない体を作る“栄養充実”ごはん

かぜのウイルスに感染しても、免疫が正しく働けば、発症をある程度は抑えることができます。つまり、日頃から健康状態を良好にしておくことが、何よりのかぜ予防策！何か特別な食品を食べるというよりも、まず自分の体型に見合ったエネルギーを充分にとることと、体の機能を維持するために役立つ様々な栄養を、過不足なくとることが重要です。

### “栄養充実”のポイント♪

#### Point ① 食事は1日3回しっかりと！

→1日分の食事だけで栄養バランスを整えようと献立を考えると、意外と難しいです。ましてや1食抜いて1日2食にしたりお菓子を多めに食べてしまうと、食事を不自然なメニューにせざるを得なかったり、更なる工夫が必要です。簡単に栄養バランスを取るためにも、まずは毎日3食しっかりと食べる習慣を付けましょう。



#### Point ② 1日に最低1回は野菜をたっぷり！

→栄養バランスのために摂りたい食材の中でも、特に若い世代で不足しがちなのが「野菜」です。1日の目安とされる350gを3食に分けると約120gとなりますが、時間に余裕のないときやお弁当、外食などでは摂りにくいので、ゆっくりできる自宅の食事ですっきりと野菜を食べるようにしましょう。



#### Point ③ 夕食で1日の収支をチェック！

→朝と昼に食べたものを思い返し、取り損ねている食品があれば夕食で優先的に摂るよう心掛けたいものです。パズルのピースを埋めるように栄養バランスを整えましょう。



#### 1日に摂りたい食品

→乳製品、卵、肉、魚、大豆・大豆製品、野菜、きのこ、海藻、豆類、芋、果物、穀類（ご飯・パン・麺など）、ナッツ類



かぜをひいたときの、いたわりごはん

養生編

かぜをひいてしまったら、こじらせずに何とか食い止め、早く症状を楽にしたいですね。具合が悪い時に必要な栄養を症状別にご紹介します！

症状	かぜのひき始め (喉が痛い)	熱が出た (寒気がする)	お腹にきた	インフルエンザ
補いたい 栄養	ビタミンA・C たんぱく質 エネルギー 水分 ・ビタミンCは免疫の維持に、ビタミンA群は粘膜の健康を保つために欠かせない ・たんぱく質は感染症にかかると必要量が増す	水分 ビタミンB群 エネルギー ・ビタミンB群はエネルギー代謝に必要 ・エネルギーを消費しやすく、汗をかくので水分とともにミネラル（主にナトリウムとカリウム）も必要（食事が摂れていれば余分に摂る必要はない）	水分 消化しやすい食品で 栄養補給 ・症状が落ち着くまでは、無理に食べずに胃腸を休ませ、スポーツ飲料など塩分と糖分を少し含む水分を補給する ・下痢症状が軽く、食事が摂れる場合は、消化しやすい食品を摂る	水分 ビタミンB群 エネルギー ・高熱によって代謝が高まり、エネルギー消費量が増えるので、エネルギー源と水分補給が大切
食事内容	・炎症を起こして機能が弱っている器官に、なるべく負担をかけずに食べられるもの ・たんぱく質と色とりどりの野菜を組み合わせることで、必要な栄養素が摂れる	・ビタミンB群は動物性食品（肉・魚・牛乳・卵）、植物性食品（野菜・きのこ・豆類）に多く含まれるので、何より本人が食べやすい食事を摂ることが大切 ・食べやすく、喉越しのよいもの	・消化しやすい食品とは、ご飯・パン・麺などの精白された穀類、白身魚、赤身肉や鶏肉など脂肪が少ない部位の肉野菜の硬い繊維は断ち切ったり軟らかく煮たりする	・消化しやすく、少量でも栄養価の高いもの。摂れれば、ビタミンB群、ビタミンAの豊富なもの（緑黄色野菜や魚介類など） ・野菜は皮を剥いてよく煮る

水分補給は？

→1～2時間おき、1日10回を目安に！湯冷まし、麦茶やほうじ茶などのほか、ナトリウムやカリウムを補給できる市販の経口補水液やスポーツドリンクも便利です！



# さめし

## 楽しかった北海道旅行

薬剤科 吉村貴世



9月20日から2泊3日の職員旅行で北海道に行ってきました。

私は今まで北海道に行った事がなく、すぐに北海道旅行に行く事を決めました。

鹿児島空港7時35分発の飛行機で伊丹空港を経由し、伊丹空港9時55分発新千歳空港行きに乗って新千歳空港には12時15分に無事到着しました。天候は快晴。空気は澄みきっていました。到着後、すぐにリムジンバスに乗り換えて北海道駅前へ行きました。北海道の道は大変広く、果てしなく続く道を行けば目的地に着くはずでした…。が、直通便と勘違いしていた為、バスのベルを押さずに目的地を通過してしまい、次の停留所で降りました。

慌てて引き返し、札幌いしやま病院の視察に行きました。

病院視察では、同じ肛門科を有する病院ということで大変興味深い話を聞くことができ、病院内の施設や設備も見せて頂いたり、有意義な時間を過ごすことができました。

視察後、札幌いしやま病院の方々との交流会があり、サッポロビール園でジンギスカンを初めて頂きました。ザンギやラーメンサラダ等北海道の名物料理を頂きながら、サッポロビール園でしか飲めないビールを沢山飲みました。そ

の後、2次会、3次会と続き、1日目は無事に終了しました。

2日目は、朝食後ホテルの周辺散策から始まりました。とても広い中島公園を一周して、美味しい空気と綺麗な景色を堪能しました。その後男性チームはゴルフへ、女性チームはタクシーを借り切って観光地巡りに出発しました。

まず最初は一番遠い、日本の渚百選でも知られている島武意海岸を目指しました。

3時間程かけてようやく到着した島武意海岸は、断崖絶壁が続くなか唯一波打ち際まで下りられるスポットです。暗いトンネルを通り抜けると、積丹ブルーが海一面に広がっていて、自然の作り出す青や緑がなんとも言えず美しい景色でした。

見とれている間にお昼が近くなってきたので、柿崎商店へ行きました。海鮮工房で有名なお店で、すでに沢山の人々が並んでいました。ようやく順番がきて、それぞれ食べたいものを選びました。物によっては時価もあり、私は思い切ってウニ丼を食べました。ウニ丼には沢山のウニが載っていて、とても新鮮で美味しかったです。

満腹になったところで、次はニッカウヰスキー余市蒸留所に行きました。博物館や蒸留所を見学し、ウヰスキーの試飲では、洋酒の苦手な私もとても美味しく頂くことができました。

その後、小樽運河を一望し、明治中期の石蔵倉庫である北一硝子三号館に行き





# ま広場

## スタッフからのエッセイ・お知らせなど 自由投稿のコーナー

ました。とてもレトロな風情のある佇まいで、素敵な雰囲気が漂う建物でした。夕方には一旦札幌へ戻って、全員が合流し、海鮮づくし「あら政」にて夕食を頂きました。お刺身に始まり、毛ガニや白子、お寿司等々堪能し、甲羅酒や鱒酒まで頂き、大変美味しい夕食会になりました。夕食後は、日本新三大夜景を見るため札幌もいわ山ロープウェイに乗り、もいわ山の山頂から札幌の夜景を楽しみました。札幌の街並みや、日本海に石狩湾、増毛暑寒別岳までの大パノラマを望むことができ、無事に2日目終了しました。

3日目は、ホテルを朝7時に出発し海鮮市場へ行きました。朝食に海鮮丼を頂き、その後お土産を買いました。そして最後、新千歳空港に行く前に、支笏湖に寄りました。支笏湖は、北海道千歳市にある淡水湖で、支笏洞爺国立公園に属し、日本最北の不凍湖となっています。水質の良さと透明度の高さは有名で、環境省が発表する湖沼の水質ランキングで過去に何度も日本一に選ばれているだけあり、とても綺麗な湖でした。支笏湖を後にして、新千歳空港発10時30分の飛行機に乗り、羽田空港へは11時30分に到着しました。しかしその時、台風17号が九州に最接近していて、羽田―鹿児島間は全便欠航になっていました。最悪なことに次の日の航空便は全便満席。その日のうちに帰宅するために、急遽陸路の新幹線へ変更し、私たち一行は京急線に乗り換え品川へ向かい、品川から新幹線で鹿児島を目指しました。新幹線での約7時間の旅も、途中までは順調でしたが、あと少しというところで台風の影響で運行中止となり、もう少しで鹿児島に着くはずでしたが、不運にも博多でもう1泊することになりました。



翌日、台風も九州から離れて行き、吹き返しの風はありましたが天気は晴れ。私達は、新幹線組とバス組に分かれて再度鹿児島へ向け出発し、それぞれお昼までには鹿児島に到着することができました。今まで何度も旅行に行きましたが、今回のような経験は初めてで、台風の影響でとても波瀾万丈な旅になりました。しかし、みんなで臨機応変に対応しながらのとても楽しい旅でした。貴重な経験をさせて頂き、本当に感謝の気持ちで一杯です。

「北海道はでっかいどう!!」また、機会があったら北海道に行きたいです。



# さめし

## ハワイ旅行

看護部 井川朱里

今年には職員旅行のある年で、私はハワイへ行ってきました。メンバーは職員の家族を含めて6人。ラッキーなことに鹿児島から直行便があり、約8時間かけてハワイへ到着♪ハワイは夏そのものでとても暑かったです。英語は簡単なレベルしか出来ませんでしたが、日本語を喋ってくれる方も多かったり、日本語で書いてあるものもあったりと過ごしやすかったです。日本人もたくさんいました。

現地ではステーキやパンケーキ、エッグベネディクト、アサイーボウル、B級グルメ、ロブスターなどなど本当にたくさん食べました！！どれもこれも美味でございました。そしてみんなでハナウマ湾のシュノーケリングへ。サンゴや見た事のない魚が泳いでいて、シュノーケルの曇りを取りながら何度も何度も潜りました。綺麗でカラフルな魚に見惚れて…無防備だった



背中には日焼けで水着の痕がくっきり…。私たち女3人はがっつりと日焼けしましたが、長そでを着て完全防備だったある男性医師は無傷でした(笑)。

ハワイならではのというわけではありませんが、人生で一度はしてみたいと思っていたスカイダイビングにも挑戦してきました。ウキウキで予約をして楽しみにしていたスカイダイビングでしたが、ふと前日の夜に“ハワイ スカイダイビング”と検索してしまった私。検索候補のトップに“ハワイ スカイダイビング 事故”とあるではありませんか。見てはいけない、見てはいけないと思っていたのにポチッと…しっかり読んでしまいました。寝る間を惜しんで遊んでいたのに眠いはずなのに、しばらく眠れなくなりました(笑)。当日になり、参加者が乗り合わせた車の中で、長い文章&たくさんの項目



# ま広場

## スタッフからのエッセイ・お知らせなど 自由投稿のコーナー



がある承諾書を渡され…恐ろしいことばかり書いているなど恐怖心を募らせながらサインをしました。参加者がたくさんいて、グループに分かれて飛ぶことになりましたが、私は3グループ目くらいだったので、先に行った人たちが無事に着陸して楽しそうな表情をしていたのを見て勇気が出ました。プロのダイバーさんとカメラマンと私の3人1組で飛ぶことになり、ダイバーさんと対面…イケメン!!!!!!金髪に甘いマスク…イケメン!!!!!!そのこともあり?セスナに乗ってからは恐怖心は段々と減っていききました。高すぎて、今落ちてもすぐには地面にたどり着かないだろう♪くらいの勢いで飛び降りました。空を落ちているときはカメラマンがジェスチャーでポーズを要求してきましたが、風が凄く、自分の手と手をくっつけてハートを作るのもやっとでした。自分が空中に浮きゆっくりと落ちていく感覚はなんとも言えず、時々気分も悪くなりましたが、なんとか無事に着陸

♪とってもとっても良い経験になりました。

その他にも、パラセーリングやダイヤモンドヘッド登山、海ガメ、船に乗ってフラダンスショーなどを楽しみながら食事をしたり…と、あっという間の4日間でしたが、本当に本当に楽しくて、一生の思い出の一つになりました。今も身体には水着の痕があるので、たまに日焼けを見てあ～楽しかったな～と余韻に浸っています。最高なハワイ旅でした!!また機会があれば行きたいです。最後まで読んでくださった皆さん、マハロ～(ありがとう)♪





## さくらんぼ会に参加してみませんか！

当院では、患者さまのストーマ（人工肛門）に関する悩みや疑問を解消してもらえるように、年に1回、ストーマ患者講習会（さくらんぼ会）を開催しています。患者さまと御家族に、ストーマについての相談や商品紹介などの情報提供を行っています。どんな会なのか、例年の内容を紹介します。

- \* 医師・看護師からのお話（日常生活で困ったことや災害時の対応など）
- \* オストメイト（人工肛門をもつ人々）同志の懇談会
- \* ストーマ製品会社からの商品紹介 など

それぞれ日頃他人に相談できないことを気軽に話すことが出来たようで安心しました。笑顔で「また参加します」と言って下さいます。

ストーマを造ってからの年数もそれぞれで、経験も違います。先輩からの意見も参考になると思います。



今年は11月に開催予定です！  
ぜひ参加してみませんか？

		月	火	水	木	金	土	
一般外来	内科胃腸科	午前	鮫島(由) 今村 西俣 前畠	鮫島(由)  西俣 前畠	鮫島(由) 今村 西俣	鮫島(由)  西俣	鮫島(由)  西俣 *平川	不定
		午後	鮫島(由)  西俣 前畠	鮫島(由)  西俣 前畠	鮫島(由) 今村 西俣	鮫島(由)  西俣	鮫島(由)  西俣 *平川	
	肛門科外科	午前	鮫島(隆) *鮫島(加) 丹羽 江藤	鮫島(隆) *鮫島(加)	*鮫島(加) 丹羽 江藤	鮫島(隆) *鮫島(加)	*鮫島(加) 丹羽 江藤	不定
		午後	鮫島(隆)  丹羽 江藤	鮫島(隆)	鮫島(隆)  丹羽	鮫島(隆)	*鮫島(加) 丹羽 江藤	

		月	火	水	木	金	土	
専門外来	禁煙	午前	*鮫島(加)	*鮫島(加)		*鮫島(加)		
		午後					*鮫島(加)	
	便秘	午前	*鮫島(加) 今村	鮫島(由) *鮫島(加)	鮫島(由) 今村	鮫島(由) *鮫島(加)	鮫島(由) *鮫島(加)	
		午後	鮫島(由)	鮫島(由)	鮫島(由) 今村	鮫島(由)	鮫島(由) *鮫島(加)	
	肝臓	午前						第3、瀨之上
ストーマ	午後			第2、第4				

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- \*印 は女性医師による外来で予約制です。 ● 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

	午前の部(月~土)	午後の部(月~金)
受付時間	8:30~11:30	14:00~17:30
診療時間	8:30~12:30	14:00~18:00
休診	日曜、祝日	

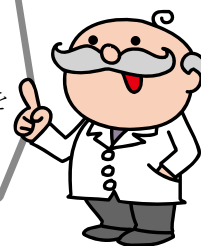
予約受付 平日：9:00~17:00  
TEL 099-224-2277

### 編集後記

令和元年があっという間に過ぎ、令和2年が始まりました。今年は東京2020オリンピック開催の年！競技観戦はもちろんですが、聖火リレーや開会式なども楽しみですね。スポーツは観戦オンリーの私ですが、今年は何か運動を始めてみようかな。昨年は『日本一の石段3333段!』にチャレンジして膝を痛めてしまったので・・・今年は無理なく、怪我なく、運動不足解消を目指したいです！まずはウォーキング！その前のストレッチから！少しずつ始めてみます。

看護部 前田香織

Facebook を開設しております。  
『潤愛会鮫島病院』で検索できます。  
病院からのお知らせやイベントなどをお伝えしていきたいと思っております。



J R … 鹿兒島中央駅より徒歩15分、タクシー5分  
市電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分  
バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

### ●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 後藤なお  
前田香織 湯谷るみ

### ●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿兒島市加治屋町9-8  
TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130  
E-mail jim@sameshima.jp http://www.sameshima.jp

携帯からはコチラ

