



Healthy Recipe!

* 赤魚と白菜のみぞれ煮 *



1人分栄養量

熱量: 140kcal、たんぱく質: 25.3g、脂質: 2.8g、塩分相当量: 1.8g

何かとイベントが続く年末年始シーズン、ついつい美味しいものを食べ過ぎて体重が…なんて経験ありませんか？ 体重が増えたからといって、食事を抜くのは逆効果。大切なことは代謝を上げて脂肪を蓄積させない・老廃物を排出することです。今回はお疲れの胃腸を休めながら、代謝UPに必要なたんぱく質と野菜がしっかり摂れる献立を紹介します。

《冬が旬の野菜》

【大根】消化吸収を助ける消化酵素が豊富に含まれており、胃もたれや胸やけを緩和します。

すりおろしたときに生成されるイソチオシアネートは脂質を燃焼させる効果があります。

【白菜】体の中の塩分を排出し、むくみを解消してくれるカリウムや便通を促す水溶性食物繊維が豊富です。

栄養室 吉崎 晴香

●材料(1人分)

- 赤魚…………… 80g
- 塩(赤魚の臭み取り用)…………… ひとつまみ
- 大根…………… 100g
- 白菜…………… 60g
- しいたけ…………… 15g
- 人参…………… 10g
- 生姜…………… 5g
- ★薄口醤油…………… 大さじ1/2
- ★みりん…………… 大さじ1/2
- ★酒…………… 大さじ1/2
- ★だし…………… 150ml
- ★青ねぎ…………… 5g

●作り方

- ① 赤魚は流水でぬめりを取ったあと、ひとつまみの塩をふり、数分おく。出てきた水分をペーパーでふきとる。
- ② 白菜は縦半分に切り、さらに3cm幅に切る。人参と生姜は千切りにする。しいたけは軸を切り分け、薄切りにする。大根はすりおろし、水気をきっておく。
- ③ 鍋に生姜と★の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 鍋の中央に赤魚、まわりに白菜・人参・しいたけを並べる。
- ⑤ 蓋をして弱火で8分ほど煮る。
- ⑥ すりおろした大根を加え、弱火で2分ほど煮る。
- ⑦ お皿に盛りつけ、お好みで青ねぎをかけたら完成。

大根に含まれる消化酵素は熱に弱いので、他の野菜と一緒に入れず、出来上がる直前に加えましょう。

Medical News

2024年 12月
Vol.209



神鋼記念病院

Contents

■あなたを支える専門・認定看護師の力

■ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守することを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)

FAX:078-261-6726

URL: <https://shinkohp.jp>

発行責任者: 理事長 山本 正之

編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長
松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院 検索

<https://shinkohp.jp>



神鋼記念病院

Medical News

2024
Shinko Hospital
209号



特集

あなたを支える 専門・認定看護師の力



病院で出会う看護師。その中には特別な資格を持ち、高度な専門性で患者さんお一人おひとりを支える看護師(専門看護師・認定看護師)がいることをご存じですか？

専門看護師と認定看護師は、より高度で専門的な看護ケアを提供するために、特別な教育を受け資格を取得した看護師です。

当院では4分野の専門看護師と10分野の認定看護師が、チーム医療の中で活躍し、患者さんやご家族の不安や悩みに寄り添いながら、安心できる療養生活をサポートしています。

今号は、その役割や具体的な取り組みをご紹介します。

専門看護師、認定看護師とは

公益社団法人日本看護協会は、国民に質の高い医療を提供することを目的として、資格認定制度を運用しています。

その中には、専門看護師と認定看護師の資格があ

り、いずれも認定審査および5年ごとの認定更新審査を経て、医療の高度化や専門化へと時代に合わせた専門資格として運用されています。

● 専門看護師® (Certified Nurse Specialist)

日本看護協会の専門看護師認定審査に合格し、ある特定の専門看護分野において卓越した看護実践能力を有することを認められた者を専門看護師といいます。

専門看護師制度は、複雑で解決が難しい看護問題を抱える患者さんや家族、地域社会に対し、高い水準の看護ケアを効率的に提供することを目的としています。この制度は、専門分野の知識と技術を深めた看護師を育成し、保健医療福祉の発展と看護学の向上をはかることを目的としています。

● 認定看護師® (Certified Nurse)

日本看護協会の認定を受け、特定の看護分野で熟練した技術と知識を活かし、あらゆる場で、高い水準の看護を実践できる看護師です。この制度は、認定看護師を社会に送り出すことで、看護ケアの質を向上させ、その提供範囲を広げることを目的としています。

当院の専門・認定看護師

専門看護師	がん看護	2名
	急性・重症患者看護	2名
	老人看護	1名
	慢性疾患看護	1名
認定看護師	感染管理	3名
	皮膚・排泄ケア	2名
	がん化学療法看護	2名
	乳がん看護	2名
	がん放射線療法看護	1名
	糖尿病看護	1名
	摂食嚥下障害看護	1名
	脳卒中リハビリテーション看護	1名
	集中ケア	1名
	救急看護	1名

(2024年11月時点)

患者さんの安心と快適な療養生活のために

看護部 副部長 看護支援室担当 黒永 美香

日頃より、当院の医療への取り組みにご理解をいただき、感謝申し上げます。

今回の広報誌では、当院で活躍する専門看護師・認定看護師についてご紹介させていただきます。彼ら・彼女らは特定の分野に特化した、高い専門性を持つ看護師です。現在4分野6名の専門看護師、10分野15名の認定看護師が院内・外で活動しています。

専門看護師・認定看護師は、患者さんが安心して治療やケアを受けていただけるよう、医師や他のスタッフと密に連携し、患者さん一人ひとりのニーズに応じたケアを行って

います。また、チーム全体の医療の質を向上させるため、他の看護師への指導や教育、研究や院外教育活動にも力を入れています。

地域社会においても健康教育や予防活動を通じて、皆さまの健康増進のお手伝いをさせていただきます。

今後も、私たちはさらに質の高い看護を提供できるよう研鑽を続け、皆さまの健康と幸せのため、スタッフ一同、最善の努力をさせていただきます。

何かお困りのことがあればぜひ、お気軽にご相談ください。



専門・認定看護師ができること

急性・重症患者看護専門看護師

私達の急性・重症患者看護認定看護師の役割は、緊急度や重症度の高い患者さんとその家族への支援を行い、医療スタッフ間の調整を進め、多職種連携を通じて最善の医療を提供することです。

● 重症化の早期発見・対応、予防に向けた支援

急性・重症患者看護専門看護師 鹿島 秀明

緊急度、重症度の高い患者さんは、ICU(3階北病棟)に入室しており、より良い治療・ケアを提供するために、多職種カンファレンスを行い早期改善に努めています。しかし、一般病棟の患者さんも状態が悪化することがあります。海外の研究では、1,000人の入院に対して 6.65人の院内心肺停止が生じると報告されています。重症化は生命の危機的状態へと繋がるため、異常の早期発見・対応、予防を目指しています。

私たちは、専門性のあるスタッフの育成やIOT技術を活用した遠隔モニタリングの整備を進め、勤務者が少ない夜間でも観察できる仕組みを構築しています。

また病院外では、秋華祭(2024年11月2日)の救護所、心臓マッサージ・AED体験、防災対策の普及活動を実施しています。地域・企業のイベントや学校への出張

研修など、地域貢献活動を通じて、地域住民のみなさんと協働していきたいと考えています。



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 竹内 希世子

● 生活習慣を見直しながら、脳卒中を予防しましょう

脳卒中は突然発症する病気です。脳卒中の「卒」という字は「突然」を意味し、「中」は「害を受ける」という意味があります。脳卒中の発症リスクには、高血圧、糖尿病、心臓疾患、喫煙、脂質異常症、肥満などがあります。脳卒中を発症すると、身体麻痺や言語障害が残ることがあり、生活習慣病や発症リスクが重なると再発を繰り返すこともあります。しかし、現在では生活習慣を見直すことで、脳卒中を予防することができます。

再発予防に必要なことは

● 個別性のある寄り添う救急医療の提供

急性・重症患者看護専門看護師

救急看護認定看護師 森 まどか

私は、救急看護認定看護師として、迅速な救命技術やトリアージを活用し、急性期の医療ニーズに対応しています。災害時にも対応できるように、知識を更新するとともに、積極的に病院外の訓練にも参加しています。また、急性・重症患者看護専門看護師としても、重篤な患者さんに対し、集中治療を提供し、ご家族と医療チームの間で調整役を果たしながら、最適な医療を実現するため尽力しています。

救急センターは、多くの患者さんにとって初めて当院で看護を受ける場所です。患者さんの満足度は、看護の質を示す重要な指標となります。私は、患者さんが救命センターで受けた医療や看護が後に嫌な記憶とならないよう「迅速な対応」「深い配慮」「最善のケア」をモットーに、日々患者さん一人ひとりに寄り添い、個々のニーズに応じた質の高い看護を提供することを心がけ、チームとして取り組んでいます。

①
疾患の理解

②
危険因子の
コントロール

③
生活習慣の
見直し

です。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師として、「脳卒中予防10ヶ条」を参考に、脳卒中を発症しない、または再発させないための取り組みを日々行っています。なかには「今の生活は変えられない」と言われる方もいらっしゃいます(無関心期)。そのような方には、ま

ず、脳卒中について理解していただくための説明を行い、脳卒中に関連する危険因子と生活習慣の確認を通して関心をもっていただけるよう支援します(関心期への移行準備)。しかし、長年の生活習慣を変えることは容易ではありません。私は、外来での短い時間を活用しながら、まずは自分の生活を振り返るための時間作りをサポートしています。

少しでも「できた」「続けている」と感じられる行動変容を支援し、その人の自己効力感を高めることのできるような介入を続けていきたいと考えています。予防のための行動変容を維持するためには、自分だけの努力ではなく、その人を取り巻く方々の支援も大きな力となります。今後も患者さんお一人おひとりが、健康を守るためにできることを見つけ、継続できるよう支援していきます。

脳卒中予防10ヶ条

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ① 手始めに 高血圧 から 治しましょう | ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る | ⑧ 体力に 合った 運動 続けよう |
| ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診 | ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ |
| ④ 予防には たばこ をやめる 意志をもて | ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |
| ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒 | 番外編 お薬 は 勝手にやめずに 相談を |
| ⑥ 高すぎる コレステロール も 見逃すな | |

引用:日本脳卒中協会

皮膚・排泄ケア認定看護師 白石 厚美、三枝 美姫

皮膚・排泄ケア認定看護師は「WOC(ウォック)ナース」とも呼ばれます。「WOC」は、英語の「Wound=創傷(きず)」、「Ostomy=人工肛門・人工膀胱(ストーマ)」、「Continence=失禁(尿や便の漏れ)」の頭文字から取られた名称です。当院にはこれらの分野を専門とする認定看護師が2名在籍しています。

「Wound(創傷)」には、テープかぶれ、褥瘡(じよくそう)、術後創などがあります。特に「褥瘡」の予防対策に力を入れて取り組んでおり、スキンケア、褥瘡予防用マットレスの選択、褥瘡をつくらなくするための姿勢の整え、栄養管理など、さまざまな視点からアプローチしています。これらの取り組みは、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士などで構成されたチーム

が協力して行っています。

「Ostomy(ストーマ)」では、ストーマを造設された患者さんの生活の質を保つため、入院中はベッドサイドで、退院後はストーマ外来で継続的に支援を行っています。皮膚トラブルのケアやストーマ装具の選択など、その時々不安や悩みの相談にも対応しています。

「Continence(失禁)」では、病気や手術の影響、加齢によって生じる排尿・排便障害のケアや、排泄物の付着による皮膚のかぶれのケアなどを行っています。

これら3つの分野に共通して、私たちが日々とても大切にしているのは、皆さまの皮膚の健康を維持し、病気・治療・加齢などで弱くなった皮膚を改善するための“予防的スキンケア”です。その一環として、入院時に普段か

洗浄



保湿



保護



ら使い慣れているスキンケア用品を持参していただき、毎日の看護ケアで使用することで皮膚トラブル発生の予防を目指し、2024年の目標として活動しています。

当院の2名の皮膚・排泄ケア認定看護師は、病棟・

外来・手術室を含む院内全体の患者さんを対象に関わっています。入院中だけでなく、外来通院時や自宅での生活においても、お困りの際はいつでもお気軽にご相談ください。

がん放射線療法看護認定看護師 片岡 忍

● 放射線治療の不安や気がかりを受け止めて、治療を受けるお手伝いを

放射線治療は局所治療であり、体への負担が比較的少ないことから、「体に優しい治療」とも言われています。治療技術の進歩により、根治から症状の緩和まで幅広く適用されるようになってきました。しかし、治療に対しては、「どのようなことをするのかよく分からない」「被ばくによる身体への影響はないのか」「治療中に副作用が出た際の対処法は?」「治療後の体調はどのようになるのか」といった疑問から、放射線という言葉に対して不安や恐怖を感じる方も少なくありません。

がん放射線療法看護認定看護師は、放射線治療に関する専門的な知識を活かし、患者さんやご家族が安心して治療を受けられるよう支援する看護師です。具体的には、初診時に同席し、患者さんの不安や疑問を解消して、納得して治療に臨めるようにお手伝いし

ます。また、治療開始時から終了後まで、副作用の効果的な予防・緩和方法について患者さんやご家族と相談し、それぞれに適した対応策を提案します。さらに、他職種と連携・協働し、治療が予定通りに完遂できるようサポートを行っています。

身体面の症状緩和にとどまらず、患者さんやご家族の思いに寄り添い、不安や心配の軽減にも努めています。初診から治療終了、さらには経過観察の診察時まで継続してお会いする機会が多くありますので、分からないことや気になることがありましたら、どうぞお気軽にお声かけ・ご相談ください。



医師からみた専門・認定看護師

乳腺科 部長 松本 元

当院は、多くのがん患者さんが来院されると同時に、救急医療にも力を入れていることから、さまざまな患者さんが来院され治療を受けられています。

近年の医療は高度化、複雑化している一方で、患者さんそれぞれの病状や背景は多種多様となっており、医師や看護師といった医療職のみならず事務職も含めたチームとして対応することが必須となっています。

我々医師は、日々更新される知見や技術の向上に勤めており、これらを駆使して高い専門性を持って、より良い医療を目指して診療にあたっています。しかし、多くの患者さんに対して、対応できる時間的、物理的な限界があり、すべての患者さんに対して十分に対応できていない現状があります。

一方で看護師は、患者さんにより近い位置で寄り添いサポートすることで、我々医師と患者さんの橋渡しをして、治療が円滑にすすめられるように注力しています。それに加えて、各専門分野での知識や経験を活かして、我々医師が対応が難しい部分、特に患者さんへの直接の対応などを補うことで、チームの総合力を上げ、適切な医療を提供することにも貢献しています。このように各分野の専門性をもって、患者さんにより身近な立ち位置で活躍するのが、認定・専門看護師だと考えています。

当院にもさまざまな分野で認定・専門看護師が在籍しており、患者さん一人ひとりに、きめ細かく、高度な医療を身近にお届けできるよう、それぞれの領域で頼れるチームメイトとして奮闘しています。