

## 日中火災総合訓練



病棟からの出火を想定し、火災訓練を実施しました。訓練は、職員が火元を探るところから始まり、リーダーの指示のもと火事の一報を聞いて駆けつけた職員が消火し、患者さんの状態に合わせた搬送・誘導を実施しました。

【理念】キリスト教精神に基づく「病人愛」  
【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり  
社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
医療保険施設・地域医療支援病院

総合病院 **聖隷三方原病院**  
SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL



聖隷三方原病院は、公益財団法人日本医療機能  
評価機構の定める認定基準を達成しています。

# おしらせ



## がん患者さんのための おしゃべり会「じゃがいも」

同じ病気を抱えている患者さんといっしょにお話してみませんか？  
おしゃべり会はみなさんで体験をわかちあい、支えあう会です。  
日 時：9月24日（木）13：30～14：30  
場 所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室  
対 象：がん患者さんとご家族  
お問い合わせ：よろず相談地域支援室  
がん相談支援センター  
TEL：053-439-9047



## 2015年度フェスタおおぞら

日 時：9月20日（日）13：00～15：00  
場 所：聖隷おおぞら療育センター  
内 容：クラシックギター・フルート演奏、

近隣福祉施設によるフリーマーケット、模擬店  
皆様のお越しをお待ちしております。



「みどりの通信」へのご意見、ご感想をお待ちしております。  
皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想を今後の誌面作りの参考にさせていただきます。

email: [mikwebmaster@sl.seirei.or.jp](mailto:mikwebmaster@sl.seirei.or.jp) FAX: 053-436-2971 みどりの通信編集部

## 地域がん診療連携拠点病院 市民公開講座のお知らせ

日 時：平成27年9月26日（土）14：30～16：00

場 所：えんてつホール（遠鉄百貨店 新館8階）

講 師：井上 聡 医師

聖隷三方原病院 ホスピス科部長

演 題：「これからも自分らしく生きるために

～ホスピス・緩和ケアとは～」

参加費：無料（参加申し込みも不要です）

〈お問い合わせ〉

聖隷三方原病院 地域医療連携室

電話：053-439-0001

## 地震総合訓練を行います

9月18日（金）17：30～18：30に地震総合訓練を行います。地震発生時の広域災害に備えて、的確な初期活動や傷病者の受け入れ等の訓練を、病院全体で実施します。院内放送や患者搬送訓練などをご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 栄養課通信 9月

### 季節の食材～9月～「里芋」

秋の味覚で代表的な野菜の里芋は、種類が多く収穫時期の違いによって冬まで美味しく楽しむことができます。里芋の主成分は糖質・たんぱく質ですが食物繊維・ビタミンB・カリウムも多く含まれています。また、里芋独特のぬめりは、ムチンとガラクトマンという2つの成分からなり、消化・吸収を高めて胃腸の動きを活性化させ、潰瘍の予防に効果があります。

### 簡単！旬のレシピ

里芋を使ったメニュー  
「揚げ里芋 秋のきのこソースがけ」  
をご紹介します

（栄養価 1人分）

エネルギー	185 kcal
脂質	6.6 g
たんぱく質	3.2 g
炭水化物	24.2 g
食物繊維	0.6 g

4人分

・里芋	……360g(12個)	・黒酢	……大さじ4
・椎茸	……100g	・醤油	……大さじ1
・しめじ	……100g	・みりん	……大さじ4
・人参	……30g	・砂糖	……小さじ1
・万能ねぎ	……1本	・酒	……大さじ4
・サラダ油	……大さじ1	・片栗粉(とろみ用)	……適量
・片栗粉・揚げ油	……適量		

作り方

- ① 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 椎茸はスライス、しめじはほくす。人参は細切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し③を炒める。
- ⑤ ソースの調味料を加え、煮詰め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 揚げ里芋にきのこソースをかけ万能ねぎを散らす。

管理栄養士 影山真沙穂

＜栄養課の野菜ソムリエより＞

里芋の一種の海老芋はそり返った形と黒い縞模様で海老に似ていることから名づけられました。海老芋の多くは料亭で高級食材として使われていますが、実はそのほとんどが生産量全国1位の磐田市で収穫されたものなのです。地元では、出荷できない親芋を使って作るコロッケが人気です。

## 絵画展 一聖隷厚生園讃栄寮 プチ宝石箱展一

期 間 9月1日(火)～9月30日(水)

場 所：患者さんのための「医学情報プラザ」  
(土・日を除く、10：00～16：00)

どなたでもご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。



## ボランティア募集

当院でのボランティア活動に関心をお持ちの方は、「ボランティア説明会」にぜひご参加ください。

日 時：10月1日(木)

場 所：聖隷三方原病院 ホスピス2階研修室

お申込みは9月30日(水)までに下記担当者までお願いします。

お申込み・お問い合わせ

聖隷三方原病院ボランティア担当 若杉

TEL：053-436-1251(代表) 内線(4115)

## 編集後記

9月は8日に「白露（はくろ）」、23日に「秋分（しゅうぶん）」、と二十四節季を2つ迎えます。中旬頃には朝晩が涼しくなり、だんだんと秋の気配が感じられる季節になります。夏のあいだに溜まった疲労を回復させ、これから届く秋の味覚を楽しむ準備をはじめましょう。

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 萩野 和功  
〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453  
TEL 053-436-1251(代) / FAX 053-438-2971  
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>

# タクティールケアについて

C4 病棟 課長  
伊藤 章代

タクティールケアとは、ラテン語の「タクティリス (Tactilis)」に由来する言葉で、「触れる」という意味があります。肌と肌との触れ合いによるコミュニケーションを大事にするタッチケアに分類され、皮膚や表面の筋肉への軽い刺激が期待できるとして開発され、実践されてきました。人が触れることによる癒しの効果を活用したケアのひとつでもあります。

日本では、2006年より日本スウェーデン福祉研究所が「タクティールケア」としてさらにメソッドを明確にし、普及に努めています。

やわらかく触れることによって相手を認識し、自分の身体への認識と理解を促します。自分と相手の認識がうまれてはじめて、相手への信頼が芽生え、こころのやすらぎをつくることができます。認知症や末期がんの患者さんに対して周辺症状の緩和や痛み・不安を和らげる効果があると期待されているケアの一つで、認知症だけでなく、癌の緩和ケア、未熟児ケアなど様々

な分野でも活用されています。安全性も高く、誰でも実践できるケアです。

## 〈ケアをする上で大切なこと6つ〉

1. あせらず、ゆっくりと始めましょう
2. 背中、手、足のうち、どの部位にするか選びましょう
3. 静かで落ち着いた環境を選びましょう
4. お互いに無理のない姿勢で行いましょう
5. 始める前に「声かけ」をしましょう
6. やさしく、ていねいに、ゆっくり触れましょう

ケアで肌に触れるとき、皮膚にある触覚が刺激され、脳の視床下部から血液中にオキシトシンが分泌されます。そのオキシトシンが体内に広がることによって、不安やストレスが和らげられるのです。

当院でも2014年に看護師がタクティールケアの研修を受けました。その後は自主的に練習を重ねてきました。技術を学ぶ以上に、「触れることは温かく気持ちがいい」「気持ちが落ち着く」という驚きの体験もしました。この

心地よさを患者さんにも感じてもらうことで、患者さんの不安な気持ちにより深く寄り添うことができるという可能性を感じる時間にもなりました。

現在、入院病棟と認知症疾患医療センターにいる看護師・看護補助者がケアを導入しています。入眠への効果を期待して、消灯前の19時30分から21時までの間に行っています。

患者さんの反応として「気持ちがいい」「痛みが落ち着く」「温かいね」と言ってくださる方もいます。温かさや心地よさは安心感につながると思います。今後当院では、職種を超えてタクティールケアを取り入れられる環境を作り、睡眠導入や痛みの緩和に向けて病院全体で導入していくことを考えています。

