



## 「笑顔」がイね!!

4月から当院のスタッフとして、希望を胸に  
スタートを切ったフレッシュマンです。

看護師13人(男性看護師2人)と検査技師1人、放射線技師1人、理学療法士2人、合計17人、全員が慣れない業務に戸惑いながらも一生懸命頑張っています。どうぞよろしくをお願いします。

今年のフレッシュマンは、一人一人が小さな心配りと相手の話をしっかりと聴く力を持っており、自分の意見を声に出して話せます。何より優しい雰囲気と何でも吸収しようとするやる気を持っています。

そんなフレッシュマンを支えていくために、看護部はプリセプター(指導者)を配置して新人教育に当たっています。病院・看護部が目指している安全な医療・看護の提供に向けて、基本的行為をしっかり身につけるようサポートしていきます。

桜の季節も終わり、木々や草花たちが一斉に芽を吹き

出し、新緑が深まる頃、ようやくフレッシュマンが独り立ちに入る時期になります。治療や看護場面を通した色々な関わりから、多くを学び、一人前に育っていきます。育つ過程において、患者さんとの関わりから学ぶ事がたくさんあります。患者さんお一人お一人が生き方を学ぶ人生の師であり、フレッシュマンの自己成長につながっています。

技術も知識もまだまだ未熟で頼りない状態ですが、いつでも、どこでも気付いた事がありましたら、一声かけてエールを送っていただきたいと思います。



看護部長 宇佐美正子



# 「母親学級」 に参加してみませんか?

産婦人科病棟では、妊娠、出産に対する正しい知識を持っていただき、快適な妊婦生活を送り、安全なお産をするために母親学級を月2回開催しています。

第1講座は、順調に育児ができるように、小児科の小泉先生からお話があり、次に産婦人科の先生から妊娠中の注意についてのお話があります。

また、妊娠中は特に栄養のバランスに気をつけなければいけないことから、栄養士さんからフードモデルなどを使った栄養指導もあり、とても分かりやすい内容となっています。

その他に、「赤ちゃんのための119番」というテーマでは、秋田市救急隊員が実践を交えて救急蘇生を行うなど非常に好評です。

最後に、当院では母乳栄養を推進しています。分娩後スムーズにおっぱいが出るように助産師が乳房マッサージの指導と観察をしています。当院のお母さんたちは、母乳栄養確立のために頑張っています。

第2講座は、実際に満足のお産が出来るように、分娩の経過のビデオを見て、それに合わせた呼吸法を勉強していただいています。



また、立合い分娩希望のカップルは、第2講座にご主人も一緒に参加をしています。実際の分娩で、精神的な支えとなり、感動を分かち合うことから、育児において深い親子の絆ができています。

少子化に悩む秋田県ではありますが、そんな中でも、「お産するなら市立病院で。」という方が非常に増えており、嬉しい限りです。

## 食中毒について

食中毒のシーズンです。ちょっとした注意で予防が可能です。今回は現副院長で、平成11年度～13年度に秋田市保健所長をしておられました添野先生に聞きました。

人間が暑さを感じる時期になると、細菌はわが世の春を謳歌し始めます。梅雨時から夏に掛けては食中毒の最盛期を迎えることとなります。全国での最近5年間の発生は、平成10年の3010件は別にして、年間約2000件です。食中毒の特徴は、原因の食品を食べた人々が、短期間に集団で発症することです。発生場所は飲食店が約20%、家庭が16%です。原因菌では、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、カンピロバクターなどが有名です。食材を購入した後は、短時間内に持ち帰り冷蔵庫に正しく保管する。ラップを掛けるなどして、他の食材と接触を断つ。魚介類は十分に水洗するなどが肝心です。調理に当たっては、よく手を洗う。調理器具も水洗・消毒することが大切です。冷たい食品は冷たいうちに、加熱食品は中まで十分に加熱し、熱いうちに食べることが鉄則です。細菌を付けない、増やさない、殺すの原則を守って、食事を楽しんでもらいたいものです。



▲添野先生



食中毒には細菌性食中毒、化学性食中毒、自然毒性食中毒(毒きのこなどを食べて起こります)などがあります。全食中毒のなかで大半の割合を占め、これから発生件数が増えてくる、細菌性食中毒の原因菌や症状などをあげてみました。

### 主な原因菌・気をつけたい食品・症状

- サルモネラ菌・卵や肉など・発熱、粘血便、腹痛など。
- 腸炎ビブリオ菌・海産魚介類など(海水の温度が上がるこれからの季節は要注意です)・下痢、腹痛、発熱など。
- 黄色ブドウ球菌・食品全般(毒素によって発症します。手に傷があるときは食材に触れないように気をつけましょう)・嘔吐、下痢、腹痛など。
- 病原性大腸菌・肉(病原性大腸菌O157は少しの菌量でも発症します)・下痢、腹痛、風邪様症状～血便、激しい腹痛の初期症状があります。

食中毒予防の三原則—食中毒菌を、「付けない、増やさない、殺す」を守り、食中毒から身を守りましょう。



## 妊・婦・の・栄・養

- **良質たんぱく質の多い食品を摂取**  
魚・肉・卵・牛乳・大豆製品など
- **カルシウム、鉄などを多く含む食品を選ぶ**  
牛乳・乳製品・ひじき・干しえび・レバー・青身魚など
- **ビタミンA・ビタミンCを多く含む食品を選ぶ**  
緑黄色野菜の小松菜・ほうれん草・かぼちゃなど
- **インスタント食品、加工食品を避ける**  
減塩・過食の予防につながる
- **塩分を控える**  
塩辛・たらこ・塩鮭・すじこ・漬物などは注意(過剰な摂取は妊娠中毒症につながる)

### 母親学級を受講しての感想



**梅村さん**  
「ビデオを見て実感が湧いてきました。2回目の出産だけ見て良かったです。」



**八代さん夫妻**  
「思っていたよりも大変そうでした。ビデオを見て恐くなった。」(夫)  
「ビデオが良かったです。恐くなくなりました。」(妻)



**高島さん**  
「実際の出産のビデオを見て恐くなりました。1人だと不安です。」



**高橋さん夫妻**  
「…。」(夫)  
「第一講座も第二講座も勉強になりました。」(妻)



**伊藤さん**  
「第一講座も第二講座も受講して良かったです。不安が無くなりました。」

## 母乳外来

母乳で子どもを育てる事を「母乳育児」といいます。しかし、母乳育児を確立することは容易ではありません。当院では、平成12年4月、退院後の母乳育児の問題解決とサポートを目的

に「母乳外来」を開設しました。

母乳外来では、児の体重増加、哺乳量、直母のさせ方、搾乳方法など、様々なトラブルに対する対処方法を指導し、乳房マッサージを行っています。

母乳外来の利用数は、平成13年度473名、開設後の母乳率は80%です。

母乳外来では、母乳を一方向的に勧めるのではなく、母親に正しい情報を提供し、主体性を持った母乳育児指導(エモーショナルサポート)を心がけています。

母乳を与えることで、母親のぬくもりを感じ、安心感を与え、母児ともに幸せな気持ちになる相互作用をめざしています。



## 食中毒と下痢止め

食中毒の一般的な症状に腹痛、嘔吐、そして下痢などがあります。

下痢がひどい場合は点滴による水分の補給や、以下のような下痢止めが単独、または数種類を組み合わせて使われます。

### ◆腸運動抑制薬

腸管に直接働き、腸の動きや水分などの分泌を抑え、水分の吸収を促進することで下痢を止める。

### ◆収れん薬

腸管の粘膜に被膜をつくり、腸粘膜を保護したり粘膜の炎症をしずめ下痢を止める。

### ◆整腸剤

腸内細菌のバランスを整え下痢症状を改善する。腸の働きを整えるため便秘にも効果がある。

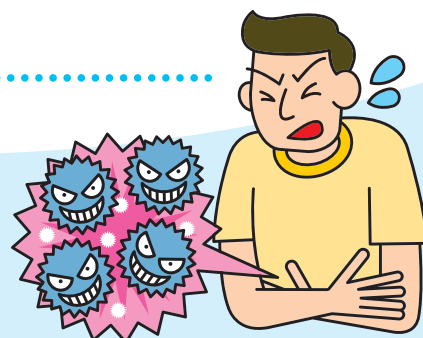
### ◆吸着薬

腸からの過剰な水分、有害物質を吸着し取り除く。

### ◆抗菌剤

感染性の場合その原因となる細菌を殺す。急性の下痢には細菌・ウイルスなどが原因の場合(感染性)と、食べ過ぎ・寝冷え・ストレスなどが原因の場合(非感染性)があります。

感染性の場合、下痢止めを服用すると菌が体内に残ったままになり、かえって悪化するので、勝手に服用しないで医師に診てもらおうようにしましょう。





## 腰痛でお悩みの方へ…。

人類の80%以上は一生に一度や二度は腰痛を経験するといわれています。腰の痛みの原因は様々ですが、腰痛治療と予防に効果的な方法のひとつとして腹筋と背筋の働きを良くすることがあげられます。腰痛予防に役立ち、簡単にできる体操をご紹介します。始めのうちは、毎朝、毎晩一つの運動を3回～5回くらい行い、次第に5回～10回くらいへと回数を増やしていきましょう。

人類の80%以上は一生に一度や二度は腰痛を経験するといわれています。腰の痛みの原因は様々ですが、腰痛治療と予防に効果的な方法のひとつとして腹筋と背筋の働きを良くすることがあげられます。腰痛予防に役立ち、簡単にできる体操をご紹介します。始めのうちは、毎朝、毎晩一つの運動を3回～5回くらい行い、次第に5回～10回くらいへと回数を増やしていきましょう。

### ◆腹筋を鍛える運動

仰向けの状態で膝を立て、息を吐きながら上体を起こす。



### ◆背筋を鍛える運動

うつぶせでお腹の下に枕などを入れる。息を吐きながら、右手と左足を持ち上げる。反対側も同じようにする。



### ◆背筋のストレッチ

両手で膝を抱え込み、息を吐きながら、ゆっくり胸まで引き寄せる。



※痛みやしびれが強くなる場合などは、体操を中止してください。

## 病院 近景

### 佐竹藩御薬園跡

病院正面東側の一本松付近、春には見事な桜が咲き誇る。安政6年(1859)頃、旧台所町(現千秋矢留町)にあった佐竹藩の薬草園がこの地に移され、約125種類の薬草が栽培された。現在の秋田市農協会館(旧市役所跡)の辺りに御製薬所があり、千秋矢留町に御製薬吟味役一人を置く薬草園の事務所があったとのこと。つくられた薬は主として大阪方面へ出荷されていたそうである。



### 「義足の麒麟たいよう・87日間の物語」 ビデオありがとう・お礼状を渡す会

4月16日午後2時より大森山動物園の小松守園長と飼育員の山上昇さんをなかよし学級教室に迎え、「義足の麒麟たいよう・87日間の物語」ビデオありがとう・お礼状を渡す会が行われました。なかよし学級とは、前号で紹介しました院内にある川尻小学校の病弱特殊学級です。この会は、麒麟のたいよう君のビデオと本を動物園からいただいたお礼をしたいという子どもたちの純粋な思いで開かれました。小松園長と山上さんからは、「最後までケガと戦い生きようとした、たいよう君に負けないように皆さんも頑張って病気を治してください。」とのお話がありました。また、子どもたちからは、子どもならではのユニークな質問も飛び出し、楽しく心温まるひとときを過ごしました。



### 医療相談のご案内

医療相談室では患者さんの福祉サービス、福祉施設の利用、医療費に関すること、療養上の悩みや心配事などのご相談に応じております。関係機関と調整をはかり、患者さん、ご家族の不安を和らげるよう対応しております。相談室は1階にありますので、ご遠慮なくおいでください。(場合によっては、お待たせすることがありますのでご了承ください。)

利用時間／※相談料は無料です  
月～金曜日/午前9時～午後4時  
電話／018-823-4171(代表)  
内線(2180)



平成15年5月29日発行(年4回発行)No.003