

## ふれあい通信

「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。  
■ ホームページアドレス  
<http://sakashita-hp.jp/>  
■ 電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

## 病院めぐり ～各科の近況等～

### 4階西病棟

初めまして、4西病棟師長の北谷です。

生まれは、中津川から見える恵那山の反対側、恵那山トンネルをくぐって屋神温泉のある阿智村で、今から〇〇年前に生まれました。幼少の頃は、この恵那山の向こう側は、自分の知らない世界、夢たっぷりの世界があると勝手に想像していました。まさか、その場所に住むなんて当時は思わなかったのですが、縁があって坂下病院が新しくなる1年前に引っ越してきました。就職は病院移転の年、早いもので勤めてから十数年が経ちました。私が看護師になりたいと思ったのは小学校入学前で、今のように目移りするような情報もなく、気持ちは変わらず高校を卒業し、当時、奨学金が一番よかった千葉の房総半島にある看護学校に入学しました。

海が目前にあり、自然豊かな場所で、故郷とそう変わりのない田舎で6年間過ごしてきました。そこは総合病院で800床近いベッド数とホテル並みの個室があり、その頃「21世紀の医療を目指して」のスローガンのもと、最新の医療の提供を行っていた場所でした。田舎者の私にとっては何もかもが刺激的で得るものは大きかったです。しかし私が目指す看護は、最先端の医療や急性期ではなく、どちらかというとも終末期に対することでした。私は中学時代に亡くなった祖母の死がきっかけとなり、生と死を考えるようになりました。人間いずれ死を迎えます。自分だったらどんな死を迎えたいか、死を目の前にした人の気持ちや患者さん・家族の思いに寄り添う事がいつの間にかテーマとなり、目指す看護となりました。そのため、終末期にも対応できるよう新生児（NICU）から産婦人科・外科・・・と色々なことを経験してきました。今もなお永遠のテーマとなっています。坂下病院は、地域性なのか誰かしら職員と患者さんのつながりがあり、まるで家族のように職員は親身になり携わっています。患者さんにとっては心からホッとできる場所だという事です。

4西病棟は若いスタッフから経験豊富なスタッフまで揃っています。これからもホッとでき、安心して入院生活が送れるよう、また、安心して元の生活に戻ることができるように関わっていきたいと思います。気軽に声をかけて相談してください。スタッフ一丸となって頑張りますので宜しくお願いします。

## レクリエーション活動

### 4東病棟



4階東（療養）病棟では、毎週水曜日午後2時半より1時間程度、レクリエーション活動を行っています。介護福祉士が中心となって、行事内容を考えて、四季を感じながら、楽しいひとときを過ごしてもらっています。年に数回、レクリエーションを行って下さるボランティアの方を招き、4東病棟の患者様だけではなく、他病棟の患者様にも楽しんで頂いております。

2月22日には、音楽大学に通われている看護師の娘さんと友人2名の合計3名で管楽器による生演奏会が行われました。クラシックからアニメ、童話、演歌メドレーまでと老若男女問わず幅広く聞くことができ、聞いていた患者様からは自然と歌声が聞こえてきて、中には涙を流して喜ばれる方もみえるほど大盛況でした。普段の生活ではなかなか聞くことの出来ない生演奏は、やわらかく耳に心地よく響き渡るものでした。

今後も当院ではレクリエーション活動を通じて患者様の入院生活が充実するよう取り組んでいきたいと思っております。今年度もボランティアに来て下さる方を募集しております。お気軽にお声掛けください。



「歯」は健康な生活に欠かせません。

歯は、私たちの健康に深い関わりを持っています。歯の役割をご説明します。

●食べる ●会話する ●味覚や食感を豊かにする ●顔の形を維持するなど、重要な役割を担っています。

その歯に不具合が生じると、食事にも満足に摂れずコミュニケーションにも障害が生じ、健康な生活は失われてしまいます。また、健康な歯を維持することは健康寿命を延ばすことにも大きく関与していると言われています。

では、大切な歯を失わないためにはどうすれば良いのでしょうか。歯を失う原因の大半は、**虫歯と歯周病**です。

**虫歯**は、歯垢（プラーク）の中の細菌が作り出す酸によって歯が溶かされる病気です。

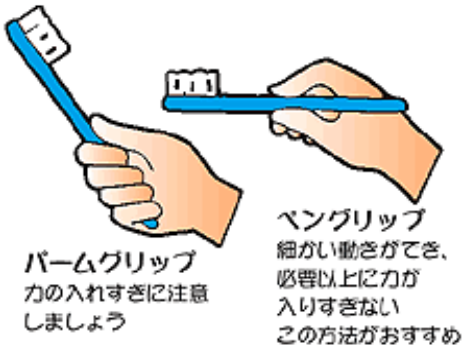
虫歯の原因は ①細菌 ②糖質 ③歯の質 これら3つの要因が重なると虫歯を作ってしまいます。

「しっかり歯磨きしているのに虫歯になってしまう」・「全然歯磨きをしないのに虫歯にならない」という声をよく聞きます。これは、人それぞれ唾液の性状や歯の性質が違うためです。

歯垢中のpH（酸性度）は中性。糖質を多く含むものを食べると酸性に傾きますが、その後唾液の緩衝能によって中性に戻ります。その力が強いほど虫歯にはなりにくいのです。そのため、酸性の時間が長くなる食事や甘い物のダラダラ食いは避けましょう。



### 歯ブラシの持ち方例



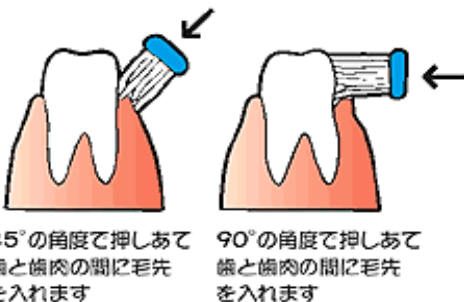
**歯周病**は、また別の細菌が影響し歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けてしまう病気です。歯肉炎から始まり、徐々に進行していき最終的には歯が抜けてしまいます。昨今、歯周病菌は歯だけではなく糖尿病や心臓疾患、誤嚥性肺炎の原因にもなることが注目されています。

虫歯や歯周病を予防するためには、共に**正しい歯磨き、補助的清掃具（歯間ブラシやデンタルフロス）の使用、生活習慣の改善**など日頃の心がけが一番大切です。

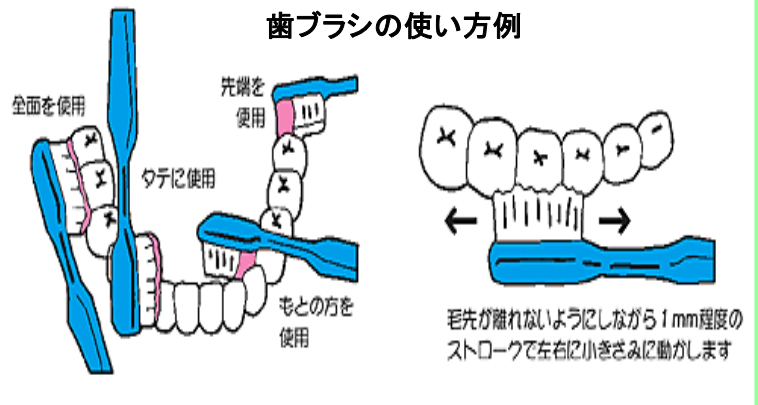
今ある歯を大切に・・・健康な歯で豊かな生活を送りましょう。

### 歯ブラシのあて方例

歯と歯肉周りの汚れがよく取れるブラッシング方法で



### 歯ブラシの使い方例





## ★非常用自家発電設備点検に伴う停電のお知らせ

以下の日程で、平成29年度非常用自家発電設備定期点検を実施させていただきます。

作業時間中は、館内全域で停電となります。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■日時ならびに作業時間 ※時間は、作業の進行状況によって変動する場合があります。

➤ 5月21日(日) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

※作業時間中、エレベーターは使用できません。

御面会の際は、恐れ入りますが階段をご利用くださいますようお願い申し上げます。

※トイレの水は流すことができますが、リモコン式スイッチ・センサー式の手洗いは使用できません。

※1階売店(自販機含む)はご利用いただくことができます。

## ★病棟定期清掃実施のお知らせ

以下の日程で、3階・4階病棟の廊下ならびに各病室内の定期清掃(洗浄ならびにワックス塗布作業)を実施させていただきます。

つきましては、作業時間帯における御面会は、出来る限りお控えくださいますようお願い申し上げます。

■清掃場所ならびに作業時間 ※時間は、作業の進行状況によって変動する場合があります。

➤ 3階西病棟ならびに4階東病棟の廊下および病室(ナースステーションも含む)

➤ 5月24日(水) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

➤ 4階西病棟の廊下および病室(ナースステーションも含む)

➤ 5月25日(木) 午前9時00分 ~ 午後5時00分

※5月27日(土)と5月28日(日)には1階ならびに2階部分の清掃作業を実施します。通行される際には、滑らないようお足元に充分ご注意ください。

## ★保険証などの変更はございませんか？

変更事項をお知らせください。

- 保険証の変更
- 婚姻などでの氏名変更
- ご住所・ご連絡先の変更
- お勤め先の変更



季節も移ろい、新たな年度となって早や1ヶ月が経ちました。

新しい環境の中でお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。

**保険証やご住所などに変更はございませんか？**

左記の記載事項に変更があった場合には、必ず総合受付までお申し出くださいますようお願い申し上げます。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### ◆坂下病院の理念

地域に信頼され、優しく、温もりのある地域包括ケアを実践します。

#### ➤基本方針

1. 私たちは、日々研鑽に励み、患者様ひとり一人と心のふれあう最善の医療を提供します。
2. 私たちは、利用される方々にとり、快適な療養環境と、安全で信頼されるケアの提供に努めます。
3. 私たちは、地域の人々が質の高い生活が送れるよう、疾病予防と健康増進に努めます。