

# 新生会看護部通信

2011.10.1発行 第32号

## いますぐできる5つの健康法

いよいよ秋到来ですね。  
秋と言えば食欲の秋、読書の秋、そして健康の秋！  
【金山クリニック 春田陽子】  
そこで今回は5人の方に健康方を教えていただきました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

### 1 フラとの出会い



私の健康の秘訣は「フラ」です。1週間に1回 1時間30分のレッスンは、ハワイアン音楽にあわせ、ゆったりとした動きで踊る為、無理がなく、長く続けられています。

「フラ」は腰を動かす為ダイエットにも効果的です。また、衣装がとても素敵です。一度フラを踊ってみませんか？その日から

あなたはフラのとりこになりますよ。

あしたの丘 徳井久子



### 2 ヨガ 呼吸法(鼻呼吸)

吸う  
1.2.3.  
...7



☆口を閉じ、鼻で吸方より吐くほうを長くする

10回くり返す

吐く  
1.2.3....10

吸う:きれいな空気が、肺や全身のすみずみまで、入り込むイメージ

吐く:きたないものが、手・足・頭から出ていく。今日の嫌なことも全部吐き出すイメージ

新生会第一病院 看護部 岡山ミサ子

### 3 デトックススープ

東海クリニックで2年前に流行りました。6つの野菜を切って煮るだけの野菜のチカラがたっぷり溶け込んだ魔法のスープです。体調改善のため今も続けています。材料作り方は、「毒だし脂肪燃焼ダイエットスープ」で検索してね！



東海知多クリニック 看護部 花井弥穂

### 4 サポートハイソックス



仕事が終わると、足がむくみ、だるくなりますが、私はサポートハイソックスを使用してからの悩みが解消されました。静脈瘤の傾向がある方にも、お勧めします！！

十全クリニック 看護部 片村幸代

### 5 ダイエットDVD

しっかり動いてダンス気分ときと、筋肉の伸びを感じながらストレッチしたいときなど体の気分に合わせてチョイスします。つらさもなく、楽しくリフレッシュできます♪



新生会第一病院 職員課 加藤有希



# 災害看護シリーズVI



3月に東日本大震災が起こり、それに関連し津波を想定した訓練を鳴海クリニックが実施したと伺ったので、今回その内容を紹介します。(金山クリニック 天白景子)

## 津波を想定した避難訓練

【2011年8月鳴海クリニック災害対策委員会 服部美香】

東日本大震災後に、津波発生を想定した避難訓練を行いました。避難訓練を行い、スタッフの方から色々な意見を頂きました。今回の課題を検討し、秋に患者参加型の避難訓練を予定しています。

- 地震で物が散乱し、停電で暗く足元が見にくいのは、危険と感じた。
- 避難場所が4階になるので、階段を上がるのが大変。
- 火災時は火元から遠い経路で避難するが、地震時は分かりづらい。
- 火災でない場合は、防火扉を開けっ放しでよいのではないか。
- 4F避難場所でフロア別に患者を待機させると点呼しやすいか。
- ブルーシートでは、長時間座るのが苦痛。(クッション付シート考慮)

待っている間はどうか？

- ・針を抜くまでの時間が、長く感じる
- ・イヤホンをしているので、放送や看護師の音が聞きにくい



透析室の様子



自分で歩けない方は、シートで移動します。

非常口



避難出口はわかりましたか？

- ・階段の扉がしまっていたので、階段の場所が分からなかった。
- ・緑の非常口の表示が見つらなかった。

## 節電への取り組み

【金山クリニック 伊井たか子】

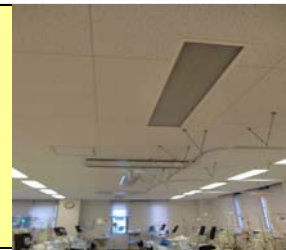
東日本大震災、福島原発事故以来電力不足が叫ばれ、金山クリニックでは、「私の提案：節電編」を発信し、スタッフからアイデアを募集しました。

### ☆アイデア1



天候を見ながら4階通路の防煙窓を開閉し、外気の風を入れる。  
冷房OFF

### ☆アイデア2



フロアの電灯、一部消灯する。患者のいない時間帯は、フロア電灯を消灯

### ☆アイデア3

エレベーターの利用を自粛し、階段を利用する



💡この他に、トイレや患者更衣室はセンサーで点灯や消灯がされます。トイレは、ちょっとゆっくり入っていると電気が消えて真っ暗に！また、人のいないところは、こまめに電気を消しています。



# いのちのケア -シリーズ2-

いやしと元気の出るアイテムを紹介では、自らいのちの誕生に立ち会ったわんこ達の成長を見守りながら、にぎやかに暮らしているナースを紹介します♪

(金山クリニック 松本麻理子)

## ～大切な家族(ななちゃん)～

出産直後わが子を見つめるななちゃん。よく頑張ったね！



【金山クリニック 中井幸代】

柴犬ななちゃんとの出会いはホームセンターです。きれいな毛並み、まん丸でキュートなお目目に一目ぼれでした。そんな彼女が母親に。私たちにとっても初めてのお産は大混乱！一匹目はツルンと簡単に生まれてきましたが、ななには何が起きているか把握できていない様子で、私は自分の手で卵膜を破り、絹糸で臍帯を結び、呼吸補助の為何度も背中をさすりました。第一呼吸を確認したときは感動しました。



生後1ヶ月のシロ(左)とクロ(右)癒されますね～。

育児放棄!!!!もあり、どうなることかと心配しましたが、現在はよい親子(友達?)関係を築きながら、仲良く遊んで元気一杯に生活しています。

ななちゃんとの出会い、出産、育児と色々な経験をさせてもらって、日々感動と発見の連続です。大切な家族に感謝です。ありがとう。

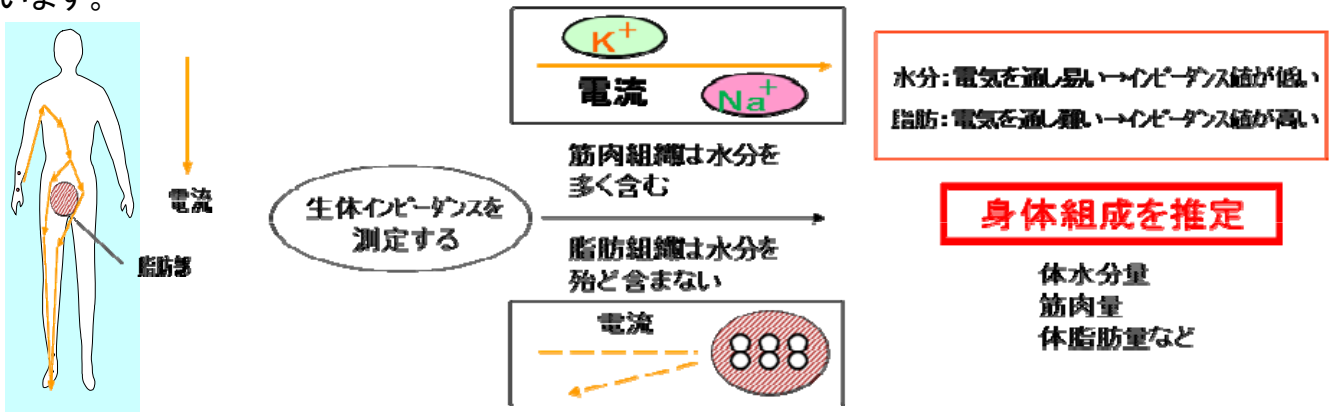
# インピーダンスとは？

金山クリニックのCE部での適正体重設定の取り組みを紹介します(金山クリニック 澤田久代)

【金山クリニックCE部 伊藤靖】

「インピーダンス」とは電流の流れにくさのことを言います。電流は水分を多く含む筋肉などでは流れやすく、水分をほとんど含まない脂肪では流れにくい性質を持っています。この原理を応用して脂肪や水分といった体の構成を調べる方法を**生体電気インピーダンス法**と言います。

現在、この**インピーダンス法**を用いて**適正体重**(体内に余分な水分がない状態)を設定するのに使用しています。適正体重の設定には胸のレントゲンや採血検査などがあり、それらの結果を総合的に判断して評価する必要があります。そこで新たな判断材料の一つとして、透析患者さんに負担なく、簡単に測定できる**インピーダンス法**を定期的に測定し、その経過を観察することで適正体重の評価に活用しています。



透析患者さんは腎臓が働かない、もしくは働きが悪くなっているため尿がほとんどでません。そのため体の中に毒素や水分がどんどん溜まっていきます。これが短期間から長期間に及ぶことで高血圧になったり、さらには心臓への負担も大きくなり、心臓の機能も低下してしまいます。そのためにも透析患者さんごとの適正な体水分量を評価し、より適正な体重設定が重要となってきます。

この**インピーダンス法**により体の水分量を計測・分析することで、透析患者さんの適正体重設定の手助けとなり、QOL(生活の質)の向上に繋がるよう取り組んでいきたいと思ひます。