



# 八鹿病院

yoka municipal hospital

## NEWS



地域に暮らす人々と共に心あたたかな医療をすすめたい

特集

## お母さんを支える産後ケア ～笑顔で育児をスタートするために～

- ▶ チーム八鹿病院 ケアプランセンター
- ▶ 現場の Expert 認知症ケア専門士
- ▶ 教えて！健康コラム 耳掃除はしないほうがいいんです
- ▶ 看護部だより 手で触れて目で見て、状態を知る
- ▶ トピックス 消防訓練を実施しました 他
- ▶ インフォメーション 小児科の外来診療枠が増えました 他

2020

12

月号

公立八鹿病院基本理念

私たちは、地域中核病院として、医の倫理を基本に、質の高い医療と優れたサービスをもって、住民の健康を守り、地域の発展に尽くします。



# お母さんを支える産後ケア

## 笑顔で育児をスタートするためには

心とからだがかやパオーバーになってしまいう前に  
 私たち助産師にお手伝いをさせてください

妊娠・出産は、大きな喜びであり、大切な人生の節目です。しかし、産後は急激なホルモンバランスの変化により、不安定となることが多く、さまざまな体のトラブルを引き起こす可能性もあります。出産後、最も不安を感じる時期は退院直後から3ヶ月頃といわれ、近年増加傾向にある「産後うつ」のリスクも潜在的には誰もが抱えている状態です。

悩んだ時には「頼れる場所」があると、疲れてどうしようもない時には「休める場所」があることを、どうか知ってください。当院には、産後ケア入院や助産師外来など、お母さんと赤ちゃんのためのサポートがあります。それらを利用することで、笑顔で育児をスタートできるお母さんが増えていただければと考えています。



～お母さんと赤ちゃんへ贈る～  
 八鹿病院の健診・医療・ケアで  
 健やかな生活へ

育児に慣れない、休息したい

### 産後ケア入院

赤ちゃんと一緒に過ごしなが  
 家庭生活が安心・安全におこな  
 えるよう、育児技術の習得や  
 育児の不安を軽減する  
 宿泊型サービスです



1ヶ月健診までに受ける

### 生後2週間健診

育児の疑問や不安が高まりやすい  
 時期に赤ちゃんの健康状態を知り  
 育児への不安を解消する「母と子」  
 の健診です ※出産での入院時に申込み

外来で育児相談を受けたい!

### 助産師外来

育児に対する悩みや困りごと  
 について助産師と一緒に考えます

【診療日】

火・木・金曜日（予約制）  
 午後2時～午後4時

発熱などで受診したい時に

### 小児科診察

感染症やアレルギーなど一般的な  
 乳児・小児の病気の診療や  
 予防接種などをご相談ください

【診療日】

月・火・水（午後のみ）木・金曜日（予約不要）  
 ※予防接種・乳児検診は予約制

※初診で紹介状なしで受診されるときは初診時選定  
 療養費5,000円（税込）のお支払いが必要です

弱視の危険因子を検知する

### 視機能検査

「見る能力」を調べ、近視・遠視・乱視・  
 斜視などの弱視を早期発見します

画面を見て数秒で終わる検査です

【対象】6ヶ月以降のお子様から

※詳細は小児科外来まで

聴力異常を調べる

### 新生児

### 聴覚スクリーニング検査

聴覚障害の影響が出る前に  
 聴力異常を調べます

赤ちゃんが眠っているあいだに  
 検査します（約10分間）

※出産での入院時に申込み

こんなときにご利用ください！

## 産後ケア入院

産後ケア入院は、ゆっくり休養できる環境のなかで、助産師が一人ひとりに合わせ、育児技術の習得や、心と身体の悩みを解決するお手伝いをします。



心と身体の悩み

体の疲れがとれない。  
イライラしてしまう。

リラックスできる環境で休息し、  
育児への気持ちを整えます

- とにかく休息する（全室個室でゆっくりと）  
（赤ちゃんは助産師がお預かり）
- 産後のお母さんに栄養バランスのよい食事を提供。
- 貧血食、減塩食など栄養についてのアドバイス
- カウンセリングをしながら育児について一緒に考える
- 骨盤矯正の援助など



育児の悩み

初めての出産で  
何もかも不安。もう少し  
育児スキルを教わりたい。

助産師と一緒に  
育児の練習ができます

- 沐浴やスキンケア、赤ちゃんが泣いたときの対応などのお世話についてのアドバイス
- 赤ちゃんの発育チェックなど



授乳・おっぱいの悩み

授乳がうまくできない。  
ちゃんと飲めているのか不安。  
乳腺炎で腫れて痛い！

桶谷式乳房管理法認定の助産師を中心に  
授乳方法や授乳トラブルについて  
丁寧に対応します！

- 乳腺炎を緩和するマッサージの実施
- お母さんと赤ちゃんに合った抱き方などをアドバイス
- 体重をチェックしながら母乳・ミルクでの授乳アドバイスなど



※桶谷式乳房管理法認定の助産師とは…桶谷式乳房管理法研修センターで1年間の研修を修了し、桶谷式母乳育児推進協会の認定を受けた母乳育児支援の専門家です。

産後ケアサービスを  
利用できる人の対象は？

何日間利用できるの？

産後3ヶ月未満のお母さんと赤ちゃんで  
2日～最大7日間利用できます！

- 入院を延長して利用、退院後に利用のどちらでも可能
- 当院以外の病院で出産された方もご利用いただけます

1日あたりの料金

お住まいの地域により  
助成があります！

【養父市】2,000円（税込）

【香美町・朝来市・豊岡市】4,000円（税込）

（助成なしの場合：33,550円～34,650円（税込））

※別途病衣代が必要です（お母さん・赤ちゃん分）

※助成について詳しくは各市町へお問い合わせください

<申込み・お問い合わせ> 4病棟（周産期センター）

産後ケア入院を利用された **お母さんの声**



ゆっくり休めて  
身体の調子がよくなりました

楽しく授乳ができるようになりました！



たくさん声をかけてもらい、いろいろ  
な事が相談しやすく心強かったです



体調を気遣ってもらい、退院後も  
育児を頑張ろうという元気が出ました！



3日間の利用で困っていたことが  
解消され、赤ちゃんとの関わりに  
自信がもてるようになりました



チーム八鹿病院  
**ケアプラン  
 センター**  
 (居宅介護支援事業所)

# ケアマネジャーの仕事

最適な介護保険サービス利用のため  
 共に悩みながら、よりよい方法を考えたい

## 介護保険サービスのマネジメントをおこなう

ケアプランセンター(居宅介護支援事業所)では、要介護認定を受けられた方が適切に介護保険サービス(以下介護サービス)を受けられるよう、利用者様に最適な居宅サービス計画書(ケアプラン)を作成しています。

## ケアプランとは？

ケアプランとは、要支援や要介護の認定を受けた利用者様の解決すべき課題を明らかにし、支援の目標や方針、利用するサービスの内容などをまとめたものです。訪問看護や訪問介護、デイケア、ショートステイ、福祉用具レンタルなどの介護サービスを利用するための「要<sup>かなめ</sup>」となるものです。

## 特徴を活かしたタイムリーな連携

当センターの特徴としては、併設の八鹿病院や訪問看護センター、老人保健施設とタイムリーな連携ができることです。利用者様や家族様のご希望に合わせて可能な限り自宅で過ごせるようなケアプランを考え、さまざまな事業所や関係機関と連絡・調整をしています。

ケアマネジャーは日々こんな活動を行います

### 1 最適なケアプランを作成

からだの状態やご希望をお聞きし、最適なケアプランを作成します。利用者様の力を最大限に引き出し、自分らしく生きていけることを目指しています。

### 2 事業者や関係機関との連絡・調整

利用者様や家族様と事業所・各機関をつなぐ「橋渡し役」として連絡や調整をおこなっています。高齢者相談センターから紹介された利用者様の状態や困りごとの引き継ぎや、介護サービスを利用するにあたり、訪問看護やデイケアなどの事業者と適宜情報交換します。

### 3 日々の変化やご希望にも素早く対応！利用者様・家族様に寄り添って相談

「急な体調変化が心配」「リハビリを継続したい」など、その時々でおこる心配ごとや希望にも対応します。介護サービス利用の際は、公平・中立の立場で複数の事業所の紹介や、なぜその内容が適しているかなど、わかりやすく説明をしながらお話をすすめます。



ケアマネジャー  
 羽瀨 文香 中田 美和子 守本 誠

自分でトイレに行くためには「立つ」筋力をつけるリハビリからかな



お風呂に入ることを困っておられます



わかりました！

利用者様からの電話



介護者が体調不良で困っています

それは大変！泊まりのサービスを利用されますか？



いってきます！

毎月1回は、ご自宅に訪問し、利用者様の様子を伺います。

どのようなリハビリを希望されますか？



もっと歩きたいなあ…

訪問看護やデイケアなど事業所と意見を出し合い調整をおこないます。

では、ケアプランを修正しましょうか！

差し支えないと思います！



車椅子はそのタイプで大丈夫ですか？

新型コロナウイルスの予防も大切。リモートでも情報交換します。施設スタッフと車椅子の確認をしています。

当院で活躍する  
認定・専門職員を紹介!

## 現場の Expert エキスパート

File.11

### 認知症ケア 専門士



理学療法士  
吉田 一正

介護福祉士  
津中 佳代

介護福祉士  
西口 美和子

看護師  
森元 美由紀

#### 認知症ケア専門士とは?

一般社団法人日本認知症ケア学会から認定を受け、実践的な知識や技術に基づくケアを深めている「認知症の方への関わりのプロ」。介護福祉士をはじめ、看護師など医療関係者も取得するなど、医療分野でも注目されています。

#### なぜこの資格を目指したの?

老人保健施設に勤務する中で、認知症ケア専門士という資格がある事を知りました。専門的な知識を学ぶことだけではなく、認知症の方の思いに寄り添い、傾聴し、その人らしい暮らしを支えたいと考えました。自分も資格を取得し、深く学ぶことで多職種と共によりよいケアをしたいと思ったのがきっかけでした。また、5年ごとの更新制になっているのが特徴であり、新しい知識や関わり方を学び続けられることも魅力の一つです。

#### 普段はどんなことをしているの?

老健内にある認知症ケアグループのメンバーとして活動しています。入所による環境変化で混乱された認知症の方は、帰宅願望や介護拒否など様々な症状が現れることがあります。そのとき、これらの行動や言動に対する対応方法を考えてしまいがちですが、私たち認知症ケア専門士は、本人や家族からお話を聞き、その人の「生活歴」や「なじみの生活」を知ることによって認知症の方の言動の意味や背景を理解し、ケアのヒントに繋がっています。このような「本人の視点に立ったケア」がおこなえるように、職員へのアドバイスや勉強会を開催しています。

#### 今後の目標、大切にしていきたいことは?

認知症のある方に寄り添い、施設で安心して過ごしていただけるようにケアをおこないたいです。

また、認知症のある方への関わりや支援の方法について悩んでいる職員やご家族はたくさんおられます。私たち認知症ケア専門士は、認知症のある方と認知症について悩んでいる方との架け橋となり、正しい知識や対応のしかたなどを伝え、理解を広めたいと考えています。



#### 手で触れて目で見て、状態を知る

老人保健施設 看護師 朝倉 あゆみ

### かんごぶ 看護部だより

病棟から老人保健施設に異動になり、もうすぐ2年目になります。人生経験を積んでこられた利用者様と過ごしていく中で、考え方や所作などから、多くのことを学ばせていただいている日々です。

施設での看護師は主に健康管理の役割があります。看護の原点には『手で触れて目で見て状態を知る』という言葉があり、私はこの言葉を実践しています。からだの状態はバイタルサイン(※)の値だけで判断せず、利用者様の生活での様子(食事や排泄、言動や表情の変化など)を注意深く見ながら、病状悪化の予防を意識しています。そして、手で触れることで、利用者様と信頼関係を築き、症状だけでなく心で感じておられることも表現してもらいやすいように心がけています。

また、老健では、看取りへの取り組みもおこなっています。私は、最期の時間が利用者様・ご家族にとって、大切な人と過ごせる貴重な時間であることを忘れずに、穏やかで悔いのないように傍で支える看護を心がけています。

(※) バイタルサイン…呼吸・体温・血圧・脈拍など

職員研修  
医療安全研修会・接遇研修会を開催しました



院内全職員を対象に、医療安全研修会（ヒューマンエラー対策）、接遇研修会（クレーム時の対応・原因と対策）を開催しました。当院では、安全・安心で心あたたまる医療サービスを提供できるように、職員向けの研修をおこなっています。全職員が医療従事者として、レベルアップできるよう、ひきつづき研修をおこなっていきます。

11/10  
消防訓練を実施しました

八鹿病院・老人保健施設・看護専門学校が合同で秋の消防訓練を実施しました。訓練では、実際に院内放送をおこない、現場にかけつけた誘導スタッフの協力の下、迅速に避難することができました。今回は、新型コロナウイルス感染症予防のため例年より規模を縮小した訓練となりました。しかし、定期的な訓練の重要さや、この訓練を受けての振り返りやマニュアルの改善をおこない、防災意識を高めていくことが大切だと感じています。



医療のスペシャリストが  
伝授する

教えて！  
健康  
コラム

耳掃除は、  
しないほうがいいんです

耳鼻咽喉科 谷本 俊次



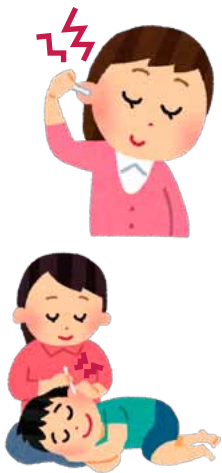
皆さんは「耳掃除」好きですか？

お風呂上がりなど耳の穴が少し湿っているときなどに、綿棒で軽く拭いたりするとき、とても気持ち良いですね。温泉旅館などに行くと、脱衣所にはドライヤーとクシと耳掃除用の綿棒が置いてあることが多いです。そんなときは、つい

自分でも耳をゴシゴシしてしまう方も多いのではないのでしょうか。気持ちよさを優先して耳掃除をしてしまうと、柔らかい耳垢の方は耳垢をさらに奥に押し込んで、余計聞こえが悪くなったり、耳が痛くなったりしてしまいます。

家族の膝枕で耳をゴシゴシしてもらうこともとっても気持ちいいですよ。しかし、気を付けないとお子さんなどがぶつかってきて、鼓膜が破れてしまうという事故が実際にあるんです。

学校でプールがあるときなどは、前日



に耳掃除しておかなくちゃと、子どもさんが少し痛がるくらいに「ゴシゴシ」されているご家庭もあるかもしれません。しかし、プールの後に耳が痛くなっても、外耳炎になってしまったなどということも、耳鼻科医にとっては珍しくありません。

なんだか、「耳掃除」っていいことないような気がしてきませんか？

実は、最近の米国の耳鼻科学会から「耳掃除はしないほうがいい」という提言がありました。鼓膜や耳の穴は、石鹸やブラシでこすらなくても、垢を外に出す力、自分できれいになる力「自浄能」があるんです。耳を「ゴシゴシ」すると、この「自浄能」がだめになって湿疹になったり、耳垢が溜まりやすい皮膚に変化してしまいます。「かゆいから」「耳かきすると気持ちいいから」という理由で、毎日耳かきされる方は一番危ないです。

それでも、耳のかゆみや耳垢が気になる方は耳鼻科へ行き、専門の医師にチェックしてもらうことをおすすめします。

11/21

電子カルテシステム更新に伴い  
リハールをおこないました



令和3年1月の電子カルテシステムの更新に向けて、リハールをおこないました。この日は、実際に模擬患者を設定し、受付から診察、処置や検査、会計までの受診対応のながれを確認しました。リハールでの問題点を抽出して改善をおこない、新電子カルテへのスムーズな移行を目指したいと考えています。

再開

ボランティアさんによる生け花の  
1階展示場所を移動しました

新しい展示場所は、旧展示所の近くで、1階お薬渡し窓口の前に移動しています。11月に入り、いけばなや、ちぎり絵などボランティアさんによる活動を少しずつ再開していただいています。当院に来院の際は、ぜひご覧ください。



感謝

寄贈いただきました

但陽信用金庫様よりN95マスク1000枚を寄贈いただきました。ありがとうございます。



## 【小児科】外来診療枠が増えました

11月から毎週水曜日[午後]の外来診療枠が増えました。詳細につきましては、当院ホームページまたは小児科外来までお問い合わせください。  
(お問い合わせ) **小児科外来**

	月	火	水	木	金
午前	診察	診察	予防接種	診察	診察
午後	診察	診察 予防接種	<b>診察</b>	診察	診察 予防接種

## 回復期リハビリ病棟・療養病棟 病棟移転のお知らせ

このたび、2病棟の老朽化のため、回復期リハビリテーション病棟(旧2病棟)が10病棟へ、療養病棟(旧10病棟)が9病棟へそれぞれ移転しました。入院やお見舞いの際にはご注意ください。

回復期リハビリ病棟(旧2病棟) → **10病棟(10階)**

療養病棟(旧10病棟) → **9病棟(9階)**

## 令和3年1月から 電子カルテシステムを更新します

当院では、良質で安全な医療の提供を目指し、令和3年1月1日(金)から新電子カルテシステムに移行するため、12月31日に移行作業をおこないます。12月31日および1月の更新当初は診療や会計等の待ち時間が長くなるのが予想されます。

皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、最善の体制で取り組んで参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- **1階受付(受診受付機を含む)時に、「受付票」と「外来基本表」の2枚を印字します**  
(旧システムでは1枚でした)  
2枚をファイルに挟み、受付スタッフにファイルごとにお渡しください。
- **診療科・検査・処置など全てを1つの受診番号に統一します**  
(旧システムでは診療科・検査ごとに違う受付番号がありました)
- **領収書の様式が変わります**  
(旧システムでは領収書の右横に次回予約日を記載していましたが無くなります)  
※各外来で次回予約を記載した用紙をお渡しします。
- **院外処方箋に当日の検査データが記載されます**  
(検査値を表示し薬の副作用予防に役立ちます)
- **院内処方の場合、お渡ししていた処方箋が「引換券」になります**



新しい領収書

その他ご不明な点がございましたら、病院職員までお尋ねください。

## 感染対策実施しています ~ご協力をお願いします~

新型コロナウイルス感染防止のため、ご来院の皆様全員に、以下のことを承知いただきますようお願い致します。



### 西玄関 入館時間を制限中

ご来院の際は、東・西玄関のご利用時間をご確認のうえご利用ください。

#### 東・西玄関のご利用時間

東  
玄関

24時間利用可能（平日・休日とも）  
※18時30分から翌8時までは施設中のためインターホンをご利用ください

西  
玄関

平日8時30分から11時00分の間は利用可能  
※上記時間以外は院内から出るときのみご利用いただけます。

### 終日、サーモグラフィまたは非接触型の体温計で、測定しています

### 入館される場合は、必ずマスク着用をお願いします

※令和2年11月25日現在の情報です。状況により変更となる場合もありますので、詳しくは当院ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

### 面会は、全病棟「完全予約制」です

面会をご希望の方は、次の面会方法・条件をご確認のうえ、お電話にてお申し込みください。

【面会予約受付】平日9時から16時

【電話】公立八鹿病院 079-662-5555 (代)

面会  
できる方

家族または家族以外の介護者で  
発熱のない成人1名

面会場所

各病棟エレベーターホール  
(移動が困難な患者さんは病室)

面会時間

平日のみ 14時～16時  
[1回の面会時間]  
エレベーターホールの場合：10分以内  
個室・相部屋の場合：5分以内

※同一時刻に2家族が面会の際は、ディスタンス（可能な限り2m・少なくとも1m以上）を確保し、アクリル遮蔽板を設置しての面会となります

※感染の多い地域（首都圏・京阪神・名古屋・福岡・札幌・沖縄）から面会をされる方は、予約時に面会を10日以上先に設定し、面会日までの期間中は感染予防策の徹底、毎日検温を実施してください

※必ずマスク着用（患者さん、ご家族様とも）・手指消毒をしてください



### 発熱など症状があるときの相談方法

発熱の症状があるなど新型コロナウイルスやインフルエンザの疑いがある場合は、まずはかかりつけ医へ電話相談しましょう。

かかりつけ医や  
身近な医療機関がある

#### 「かかりつけ医」へ電話相談

※八鹿病院が「かかりつけ医」の場合は当院へ電話相談してください  
※医療機関受診後に八鹿病院への受診が必要と判断された場合は、紹介状が必要です

・かかりつけ医がない  
・相談先に迷うとき

#### 「発熱等受診・相談センター」へ電話相談

◆平日 9時00分～17時30分  
[養父市・朝来市] 朝来健康福祉事務所 079-672-0555  
[香美町・豊岡市・新温泉町] 豊岡健康福祉事務所 0796-26-3660

◆平日夜間（17時30分～9時00分）・土日祝日  
新型コロナ健康相談コールセンター 078-362-9980

### 公立八鹿病院組合 職員募集中！

正規職員

看護師・薬剤師  
言語聴覚士

会計年度任用職員

介護職員

職員募集の詳細や最新の募集状況は当院ホームページをご確認ください。

(お問い合わせ)  
人事会計課

当院 Facebook でも募集情報発信中！



[編集・発行]

公立八鹿病院 (担当) 総務課

〒667-8555 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1878 番地 1

TEL 079-662-5555 (代) <http://www.hosp.yoka.hyogo.jp>

お願い

来院の際は、手指消毒・マスク着用・  
体温測定をお願いします！



公式 Facebook 情報発信中！

公立八鹿病院

いいね！  
お願いします！