

シーグリーとは
市の鳥カモメ (seagull) と市の
花ユリ (lily) を合わせた造語。
ユリの花言葉のように純粋・
無垢に患者様と向き合います。

市立三国病院は、リハビリテーションの 充実を目指してリハビリテーション室の スペース拡張を行います

坂井市立三国病院では、医療保険によるリハビリテーションと介護保険による通所リハビリテーションを実施しております。

令和5年度は、福井大学から整形外科の大木副院長を常勤医師に迎えて、手術件数増加とリハビリテーションの強化を図っております。

今後、高齢者のさらなる増加が見込まれる中、リハビリテーションが医療・介護の両面で大変重要な部門であることは周知のとおりであります。

そうしたことから、令和6年4月に2階リハビリテーション室に加えて、3階病棟の病室2室（8床）を機能訓練室に変更してスペースの拡張を行いました。

これまで、入院中の患者様は2階リハビリテーション室をご利用していただきましたが、今後は病棟内にてリハビリテーションを実施することが可能となります。

できるだけ、入院患者様の負担を少なくして、外来や通所リハビリテーションを必要とする患者様をより多く受け入れることで地域の皆様に貢献を目指してまいります。



病棟看護師の紹介

副看護部長(兼)4階病棟・地域包括病棟師長
辻 美佐枝



こんにちは。2024年4月から副看護部長を拝命いたしました、辻と申します。現在は病棟の看護師長を兼務し、臨床業務に携わらせて頂いております。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

3月までは福井大学医学部附属病院で勤務しておりました。新規採用時に大学病院に入職し、主に小児科、脳神経外科、眼科、血液腫瘍内科、集中治療部、医療安全管理部に所属しておりました。在職中は、医療の進歩で新しい治療の選択肢が増えるなか、患者さんや家族と関わり意思決定支援に努めてきました。大学病院から在宅療養に移行する患者さんもおられ、何度か在宅訪問する機会がありました。その時に拝見した、自宅に帰った時の見たことのない患者さんの笑顔・信頼する人に囲まれて笑っている姿がとても印象深く、在宅・地域に戻ることの意義を痛感していました。この度、三国病院へ赴任する機会を頂き、地域に密着した在宅支援を行っている病院で看護がしたいと思い決意しました。当院は、産科・小児科から透析、急性期、看取りまで幅広く公立病院としての役割を果たし、また地域医療連携室での入退院支援や訪問看護ステーションなど地域に根差した病院の役割を果たしていると実感しております。

赴任して1ヶ月余りで職員の皆様には教えていただくことばかりですが、温かく対応して下さり感謝しております。今後も、地域に密着した病院としての使命と役割を自覚し、安心で安全と信頼の得られる看護が提供できるよう取り組んでいきます。また、超高齢化・少子化時代、多発する自然災害や新興感染症など変化していく社会に伴い、看護師に期待される役割も大きく、柔軟に対応できる力が必要になっていると考えています。看護師一人ひとりが自律し、やりがいを感じられる職場、働き続けられる職場環境づくりに努め、地域の皆様に選んでもらえる病院、頼ってもらえる病院づくりに参画していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

三国病院は経営強化を目指します

令和5年度に公立病院経営強化プランを策定いたしました。

課題	具体的な取り組み
安定した患者数確保	高次医療機関、開業医、高齢者施設からの紹介や救急依頼に対して、満床時以外は可能な限り受け入れる
	リハビリ入院目的患者の増加を図る
	アドバンス・ケア・プランニング（ACP）により高次病院への転送を減らし、看取り患者の増加を図る
リハビリ患者需要への対応	スタッフ増員。 病床を機能訓練室に用途変更（病床削減）
増加する回復期患者への対応	高次医療機関や高齢者施設との連携を強化し円滑な入退院と地域包括ケア病床を最大限活用し利用率と回転率を向上させる。
在宅療養支援の強化	訪問看護の強化、訪問診療の展開
職員数の維持	研修生・実習生の受け入れ体制確立（特に看護師、助産師）
勤務医の高齢化対策	大学、県への派遣の働きかけを強化する
周辺病院・高齢者施設との連携強化	周辺病院・高齢者施設への定期訪問とミーティングを開催する
外国人旅行者への対応	外国人旅行者への対応体制を整備する

看護の日の紹介

5月11日(土)みくにイーザにて看護の日のイベントを開催し、多くの方に来場して頂きありがとうございました。骨密度や血管年齢・体脂肪や血圧の各測定コーナー、また栄養士・理学療法士・薬剤師からの相談も行いました。測定結果に対して積極的に質問されたり、普段から自分なりに運動しているなどの声も多く、来場者の健康に対する関心の高さが伺えました。今後も多くの方に来て頂けるような内容を検討していきたいと思います。



栄養科からのトピック — 時間栄養学(Chrono-nutrition)について —

時間栄養学は、体内時計の研究から生まれました。これまで「何を」「どれだけ」摂ると良いか」を検討してきた栄養学に、「いつ」という概念を加えたものが時間栄養学で、近年この分野の研究が精力的に進められています。

さて、ゴールデンウィーク期間中に体重が増えてしまったという方はいませんか？年末年始だけでなく、長期休暇となるゴールデンウィークも体重が増加しやすいのです。増えた体重が戻らないと、その分が毎年積み重なり、肥満の要因となります。



日頃から生活のリズムを整えて、効果的なタイミングで栄養補給、睡眠、運動を行うことは、肥満や生活習慣病の予防、健康維持、日々のパフォーマンスの向上に繋がります。そのため、長期休暇期間中も規則正しい生活を送り、体重管理に気を配ることが大切です。

以下は、取り組みやすい時間栄養学のポイントです。

- ・朝食を摂り体内時計をリセット！（リセットできず、社会的時差ボケが生じます）
- ・朝食を摂り体内時計をリセット！（リセットできずに社会的時差ボケが生じます）
- ・朝食にたんぱく質を！（筋肉タンパク質合成の効果が高くなり、高齢者はサルコペニア*予防に繋がります）
- ・夕食が21時以降になる場合は2回に分けて！（遅い夕食は血糖値の上昇が大きくなるため、18時～19時に軽食で1回目、帰宅後に主食以外の主菜や副菜のみで2回目と、分割して摂ることで上昇を抑えることができます）
- ・夜遅い時間のカフェインは控えましょう！（覚醒作用を促すため就寝3時間前でも影響が出やすく、体内時計が乱れます）



他には、「3回の食事は8時間以内に摂り、食べない時間を16時間設ける」という時間栄養学があり、体内時計にメリハリが付き、生活習慣病予防になります。難しい場合は、夕食から朝食までの空腹時間を出来るだけ長く取るよう心がけましょう。

*筋肉量の減少または身体機能が低下した状態のこと



参考資料 / 医歯薬出版株式会社臨床栄養 Vol.142 No.2 2023-2

新入職員紹介

診療技術部

検査科 大谷臨床検査技師

臨床検査技師として入職しました。約3年半ぶりの仕事復帰ですが、できる検査を増やせるよう、今は心エコーを勉強中です。これから頑張っていきたいのでよろしくお願い致します。

検査科 井上臨床検査技師

同じく臨床検査技師として入職しました。前職では主にエコー検査を行っており、その経験を生かしていきたいです。また、今後は検体検査への理解を深められるよう頑張っていきたいと思っています。

リハビリテーション科 長谷川理学療法士

坂井市出身であり、地域の方に愛される三国病院で働くことができとても嬉しく思います。

臨床経験が少なく、知識も技術もまだまだ未熟で至らない点が多くあると思います。ですが、自分にも患者様にも真摯に向き合いリハビリをやってよかったと思って頂けるよう、精一杯努めてまいります。簡単な挨拶となりますが今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

看護部

4F病棟 中野 亜紀子看護師

中途採用で入職しました。病院勤務を6年ほど経験後、看護職から15年離れていましたが、また看護師として働きたいと思い思い切って復職しました。また一から学び直しの中、病棟の皆さんが親切に丁寧に教えてくださることに日々感謝しています。今度ともよろしく願いいたします。

3F病棟→外来 小八木 洋子助産師

助産師になって23年経ちますが、今まで総合病院での勤務経験もないですし、産婦人科以外の勤務経験ありません。わからないことが多いと思いますが、組織の一員であることを自覚し、自立心・責任感・当事者意識をもって行動していきたいと思っています。ご指導よろしくおねがいします。

外来 畑生 千春看護師

中途採用で入職しました。前職では精神科急性期、精神科外来、デイケアに5年ほど勤務しました。精神科以外の勤務はみくに病院が初めてです。わからないことばかりなので一生懸命仕事を覚えていきたいと思っています。患者様の気持ちに寄り添った優しい看護を提供していきたいと思っています。よろしくお願いします。

外来 斎川 みゆき看護師

4月より外来で働かせて頂いております斎川みゆきと申します。大阪で勤務した後、福井大学病院の開院時に福井に戻り、40年半勤務しておりました。私は三国生まれで、三国病院で働かせて頂く事に深い縁を感じております。どうぞよろしくお願い致します。

3F病棟 江口 美都江助産師

4/1より会計年度職員として3階病棟勤務となりました助産師の江口美都江です。

子育て中は看護の仕事から離れていたためブランクが長くあります。

復職後はパート看護師として検診センターや産婦人科勤務の後、最近5年ほど別の業務をしていたので経験が浅くわからない事も多くありご迷惑をかけますが、皆様にはご指導いただきながら経験を積んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

4F病棟 大久保 裕美看護師

入職して半年ほど経過しました。十年以上ぶりの病院勤務は緊張とドキドキの毎日であつという間でした。知り合いが3階病棟に入院し良い看護をしてもらったと聞いていました。そのため看護師復職をするときは当院だとすぐに決めました。恩返しのつもりで、業務と患者さんのケアに従事していきたいと思っています。そして、入職してここまで頑張ってきたのは4階病棟の皆さんの指導と声かけ、さりげないフォローをして支えてくださったおかげだと思っています。どうぞよろしくおねがいします。

column

看護部長 川端眞由美と申します。私は坂井市立三国病院に赴任して1年が経過いたしました。

地域の皆様に安心・安全な看護を提供できるよう、日々努めているところです。また看護職員の人材育成を図り、一緒に働くことで共に成長できる組織を目指し、働き甲斐のある職場づくりに取り組んでおります。どうぞ、坂井市立三国病院をよろしくお願いいたします。

