

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気で高井!



December

12 2023
月号

通巻212号



医療法人・天真会

ISO9001:2015 認証取得

当院の医療安全への取り組み 安全、安心な療養生活を送っていただくために

突 然ですが、「フェールセーフ」「フールプルーフ」という言葉をご存じですか？「フェールセーフ」は、製品やシステムに故障あるいはエラーが発生しても安全が維持できるように工夫することです。つまり、ミスやエラーが発生しても、安全側に向かうような工夫です。

一方、「フールプルーフ」は、人間が誤った行為をしようとしてもできないようにする工夫のことです。そして、「フェールセーフ」「フールプルーフ」どちらも私たちの身近な日常生活の中に見る事ができます。「フェールセーフ」の例には、電車で運転手が何らかの理由でブレーキを操作できなくなった場合に備え、自動的に緊急ブレーキが作動するシステムがあります。また、「フールプルーフ」の例には、ドアを完全に閉じないと起動しない電子レンジ、蓋を閉じないと回転しない洗濯機等々があります。どちらも「人がミスをする事」を前提として設計されるところは共通しています。ヒューマンエラーによる事故を防止するために、医療に限ったことではなく普段からリスクを回避し、人々が安全な生活をおくることのできる様工夫がされているのです。

当院における医療安全の活動において、大きな比重を占めているものとして「インシデント報告とその集計」があります。インシデント報告は、医療事故を防ぐための重要な手段となっていて、事故が起こった時や起こりそうになった時にミスの原因や背景を記録し、その改善策を考えることで同様の事故を予防でき、医療の安全性を高めることができます。また、医療現場で働く人にとっては学習のツールにもなっています。

事故の事例を共有することで、実際の当事者でなくても、事故に対する知識と対策を得ることができます。厚生労働省でも、医療事故情報収集事業として、インシデント報告を全国から集め、分析して医療機関に提供することで、医療安全対策の推進を図っています。このように、インシデント報告とは医療現場においてとても意義のあるもので、当院でもその報告件数の増加を目指す活動を行っており、それをもとに事例集の作成や統計分析を使用して情報共有を行っています。今年度は報告のためのソフトも大きく更新され、よりスムーズに情報共有ができるようになったのも、職員の皆さんには記憶に新しいことと思います。

医療安全の委員会では、インシデント報告を集計し分析を行っています。その分析の方法にもいろいろな考え方があります。これまでに、当院でのインシデント報告を転倒転

落や誤薬など「どんな内容が多いか」また、確認不足や観察不足など「どんな原因が多いか」の分析を行い、院内で共有をしてきました。そんな手法、考え方のなかで、今回は「セーフティⅡ」という考え方を紹介したいと思います。

これまでは「事故が起きた時にその過程にあるミスを探し、そこに対処する。」というものでした。それに対しセーフティⅡとは、「日常のうまくいっている事に目を向け、成功の要因を最大化する」という考えです。当院でのインシデント報告にはゼロレベルが多くあります。それは「事故を未然に防ぐことができた事例」です。これらの報告を分析し、なぜ事故を防ぐことができたのか要因を明らかにし、次回も同じように事故を防ぐことを目的とします。当院では、準備段階のミスを実施前に職員が気付く、患者様の状態と準備物が食い違っている、など「状態の把握・最終確認・観察」がしっかりとできていることが成功の要因であることが多いようです。つまりところセーフティⅡとは、失敗から学ぶこれまでの考え方に加え、成功から学ぶことを加えることで、より確実な医療安全対策となるというものです。

これまでインシデント報告というと、自分が起こしたミスの報告という考えが根強く、あまり言いたくない、書きたくないものであったのではないのでしょうか。そういった考えを払拭し、ゼロレベルのインシデント報告「成功報告」をたくさん増やしていければと考えています。日常業務の中で、事故は0.01%程度と言われます。つまり99.99%は成功しているのです。その成功の中には、現場の職員の注意・確実な確認作業・システムの整備など多くの要因があります。「グッドジョブ」に視点を向け、それらをしっかりと分析し、前向きな考えで医療事故対策に取り組んでいきたいと考えています。



医療安全管理者
浦田 みゆき

医療介護情報

このコーナーでは、医療保険情報又は介護保険情報についてご紹介していきます。

広域災害・救急医療情報システム(EMIS)

「EMIS」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。災害時に被災した都道府県を越えて医療機関の稼働状況など災害に関わる情報を共有し、被災地域での迅速かつ適切な医療・救護に関わる各種情報を集約・提供することを目的としています。医療機関等では、災害等が発生した場合に備えて定期的に情報入力の実施を行っており、災害等が発生した場合の各医療機関の被災状況（建物の倒壊の恐れ、電気・水道・ガス等のライフライン、火災・浸水の有無等）や、外来受入れ状況、医薬品の使用状況や衛生資材の不足等のデータ入力し、迅速に情報共有できるよう取り組んでいます。

EMISの概要

広域災害・救急医療情報システム(EMIS)

概要

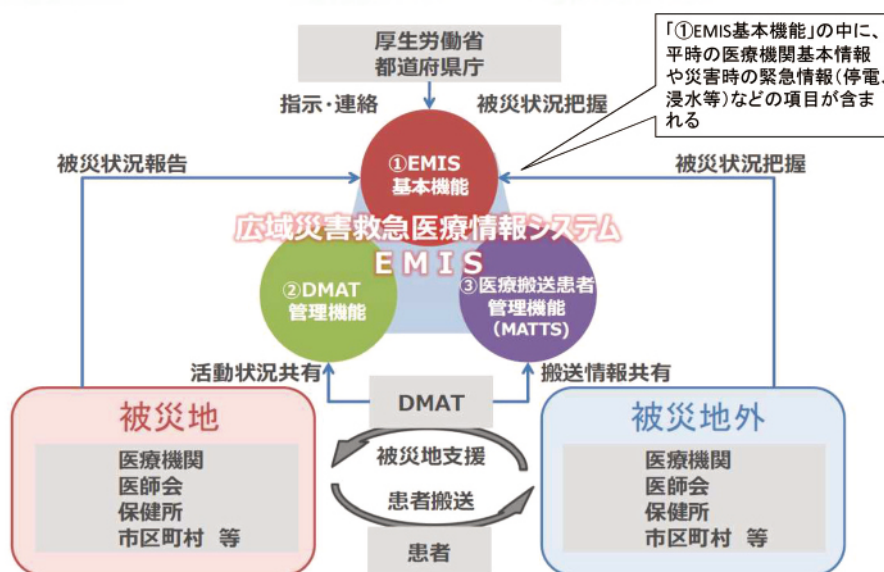
災害時に国、都道府県、災害派遣医療チーム（DMAT）等保健医療活動チームが医療機関の被災情報等を共有するシステムであり、平成8年より運用を行っている。

目的

災害拠点病院をはじめとした医療機関、医療関係団体、消防機関、保健所、市町村等の間の情報ネットワーク化及び国、都道府県間との広域情報ネットワーク化を図り、災害時における被災地内、被災地外における医療機関の活動状況など、災害医療に関わる情報を収集・提供し被災地域での迅速かつ適切な医療・救護活動を支援すること。

機能

- ①EMIS基本機能：医療機関基本情報、被災医療機関の緊急情報などの項目が含まれている
- ②DMAT管理機能：リアルタイムにDMATの活動状況を把握できるシステム
- ③医療搬送患者管理機能（MATTS）：被災地域外への患者の搬出システム
- ④その他：情報共有のための掲示板、e-ラーニングなど



災害がいつ発生するのかわかりません。定期的な訓練をすることで課題を発見し、災害が発生したときは適切に運用できるよう全国の医療機関等で訓練されています。（EMIS 広域災害救急医療情報システム参照）

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。

■今の職業を選んだ理由は？

福祉に関する仕事に興味があり、中学生の頃ボランティア活動で3日間老人ホームを訪れる機会がありました。そこでは将棋をしたり、餃子の皮を作ったり、とても楽しい思い出でした。一緒にいる時は終始笑顔でいてくれて、何かをするたびに「ありがとう」と言ってくれて、今まで生きて来た中でこんなに「ありがとう」と言われたのは、3日間で初めてだったと思います。「ありがとう」と言われるために、「また何かしてあげたいな」という気持ちになりました。高校進学では介護の資格を取るために福祉専門科を選び、福祉の道に進みました。

■日頃、心掛けていることは？

事故などを防ぐためにスタッフ同士で情報共有やコミュニケーションをしっかり取り、仕事を円滑に進めるためチームワークを心掛けて仕事に取り組んでいます。



日々、南高井病院で頑張っているスタッフをご紹介します。

介護福祉士

ながい けんいち

永井 健一

9月29日生まれ(天秤座)

入職3年目 松山市出身

暇な休日はよく映画を見て過ごしています。最近は洋画ホラーをよく観るのですが、怖くなり夜眠れなくなることもしばしば。



患者様や家族様から

「ここに入院して良かった」と言っていただけに、理想の介護士を目指していきます。



■やりがいとは？

患者さんからお礼を言われたり感謝されたりすると、「頑張ろう！」という気持ちになりますので、それが励みになります。皆さん長い時代を生きてこられた方ばかりなので、いろいろな話を聞いたり、教えていただいたりと勉強させていただいています。

■天候が働いて良かったことは？

介護の仕事についてもうすぐ10年目に入りますが、これまで様々な施設で多くの方の介護に携わってきました。初めて病院で働き、新しい知識や技術を身に付けることができて、今後の介護に役に立っていききたいと思います。

■今後の意気込みを！

患者様や家族様から「ここに入院して良かった」と言っていただけることを目標に、理想の介護士を目指していきます。

ウインター・ブルーとは、「季節性感情障害」といううつ病の一種で、「冬季うつ」とも呼ばれています。北欧や英国など日照時間の少ない国に多く、日本では秋から冬にかけて症状を訴える人が多くなります。また春になると自然に症状が軽快することも大きな特徴と言えます。

ウインター・ブルー（冬季うつ）の症状とは？

<共通する症状>

- ・ 気分が落ち込む
- ・ 疲れやすく、何事もおっくうになる
- ・ イライラしたり不安になったりする
- ・ 集中力が低下する
- ・ 今まで楽しめていたことが楽しめない

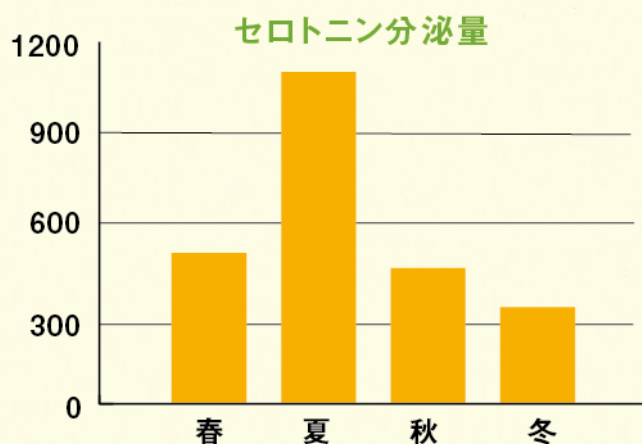
<異なる症状>

- ・ 過眠（1日中眠気がとれない）
- ・ 過食・体重増加
（特に炭水化物や甘いものが欲しくなる）



原因 セロトニン分泌量の減少!!

♪セロトニンは十分に分泌されると脳の興奮を鎮めて精神を安定させる働きがあり、幸福感を高めるのにも役立つことから『幸せホルモン』と呼ばれています♪



セロトニンは日光を浴びると、人の体内で合成されます。秋から冬にかけてセロトニンが減少するのは、日照時間が短くなるからです。

また、セロトニンが不足すると、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが正常に分泌されず、体内時計が狂うことになります。睡眠リズムが乱れることにより、疲れやすい・食欲が抑えられない・落ち込みなどの症状が現れやすくなります。

解消につながる対策

トリプトファンを 多く含む食事をする

トリプトファン（必須アミノ酸）

セロトニンの原料となるので、これが不足するとセロトニンが合成されません。肉・魚・乳品・大豆製品など、タンパク質を多く含む食材を1日3食バランスよくとりましょう。

積極的に光を浴びて、 規則正しい生活をする

朝起きて、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。症状が軽ければ、朝の散歩だけでも回復する事があるようです。早起きして朝の光を浴びるため早めにカーテンを開けたり、朝から洗濯物を干しにベランダに出たりするのもいいですね!

カウンターもにぎやかに!!

リトルみなみちゃんのウキウキウォッチング!

第80回
みなみの杜デイのおしながき

ワクワクするイベントカレンダー

素晴らしい芸術センス!

今回はみなみの杜デイサービスセンターの素敵な手書きのおしながきをご紹介します。利用者の方はもちろん、ブログなどでも見たことがあるかも。カウンターの上の季節ごとに変わる案内板や、ごはんのおしながきなどなど、みなみの杜デイにはこの手書きプレートがあちこちに隠れています。レクリエーショングッズも職員の手作りがたくさん! 10月のミニ運動会のプログラムももちろん手書きでしたよ。でもやっぱり、私のオススメはお昼ごはんのおしながき。かわいらしくて見ているだけでおなかすいちゃいます(笑)。ぜひ遊びに来て見てみてくださいね。

お好みでケチャップを付けて食べると美味しいですよ。



材料(4人分)

- | | | | |
|----------|------------|----------------|-------|
| ・秋鮭切り身 | 2切れ(約200g) | ・しそ | 10枚 |
| ・酒 | 小さじ1 | ・揚げ油 | 適量 |
| ・塩、こしょう | 各少々 | | |
| ・スライスチーズ | 5枚 | ・小麦粉のり(混ぜ合わせる) | |
| ・春巻きの皮 | 10枚 | ・小麦粉、水 | 各大さじ1 |

作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り除いて1cm幅に切り、酒をふりかけ塩、こしょうをする。スライスチーズは半分の幅に切る。
- ② 春巻きの皮は角が手前になるように広げ、中央より少し下に、しそ、チーズ、鮭の順に置く。手前の皮を

具の上にかぶせ、両側の皮を内側に折り込んで端までくると巻く。小麦粉のりを皮の巻き終わり部分に付けてしっかり巻く。

- ③ 揚げ油を中温に熱し、②をゆっくりと揚げ、キツネ色になれば完成。

料理長オススメ 簡単 レシピ

すぐに作りたくなる
簡単レシピを
ご紹介します。

145
カロリー

秋鮭のしそチーズ春巻き

🕒 調理時間 約20分
309kcal (1人分)

私の問診票

カルテ No.73

南高井病院
みなみちゃん

聞き手：ガングロぶっくMt.



5年間ありがとう！総集編【前編】

編集部（以下、編） なんと、コーナーリニューアルのため、好評をいただいております（!?）私の問診票が…。

みなみちゃん（以下、み） 問診票が？

編 一旦終わりとなります（ノド）シクシク

み ということで、これまでの5年半52回を、2回に分けてまとめてカムバックしちゃいましょう！



お知らせブログ【みなみちゃんだより】見てね!

みなみちゃんだより ブログ

検索

随時見学受付中!!

南高井デイサービスセンターの

あれこれ見せます!聞かせます!ココが魅力だよ!銀集合!!

今年も開催!!
南高井デイサービスセンター
文化祭
日程 11月9日(木) 10日(金)
「優しさと 絆で結ぶ 文化祭」

習字
作品展
習字の作品展

ヒゲダンスに
合わせて
縄跳び披露

水の入ったバケツ回しに...

竹馬も

俳句の
作品展
特別授業
写真集

マダム(?)によるマジックショー
皆さんのパワーで...

ボールよ、
浮けえ!

何もない
袋から...

ステテコ?
あ、
イヤーン

手作り獅子舞

アグレッシブな
動きでこの表情

みんなで炭坑節

見てるだけでも
元気になる

おいのこ作り
一から作りました。
作ったら...

ドスッドスッ
歌をうたって叩きつけました

懐かしいもんを
やれて良かった

つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

寒さが日ごとに増し、本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。つよしから見える山々や木々をデッキから眺め、季節の移り変わりを感じたり、冬の陽だまりで温かさを楽しんでいます。

「秋の花」と言えば…秋桜に菊！

運動を兼ねて目の保養。心地よい風と景色に秋をしっかりと感じることができました。

コスモス畑



菊の展示



「秋の果物」と言えば…

やっぱり美味しい柿でしょ！

柿にはビタミンCがたっぷり。そのままでもよし、干してもよし！美味しく食べて風邪予防です。



今月のお誕生日

そろって
11月26日生まれ！

Q 大切なものは？
A 「家族」です！

Q 大好きなことは？
A 「食べること」です！

エンジョイ！ ショートステイ

本年も余日少なくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ショートステイみなみでは皆様に懐かしんでいただくため、今回は昔遊びを準備してみました。

お手玉



手が勝手に
動いて…

あやとり



皆様のご利用、
お待ちしております！

お問い合わせ 089-955-7131 ショートステイみなみ



南高井病院 保育園便り

Vol.53
イベント盛りだくさんの10月

保育園の10月はイベントが盛りだくさんです! ミニ運動会から始まり、こどもの城へ遠足、ハロウィンパレード、毎週ワクワクで過ごしました☆

ミニ運動会は、ダンス・かけっこ・障害走・綱引き・玉入れ、そして年長さんは側転からいろいろ見せてくれました♪とーっても成長を感じます!

遠足は、みんなでこどもの城です。欠席無しの全員参加! みんな走り回ってとても楽しそうでした♪ ママ手作りの美味しそうなお弁当をモリモリ食べて、園に帰ってからのお昼寝はぐっすりでした☆

ハロウィンパレード、今年のテーマはディズニーです♪ 先生手作りの衣装を着て出発! 各所にお菓子をくれるオバケさんたち…。泣いてしまった子もありますが、お菓子はしっかりともらっていました(笑)。最後はザウルスだけに恐竜が登場! 来年からも出現してくれる…予感です。仮装をした子どもたち、とっても可愛かったです☆

読者の皆さんからの お便り紹介

今月の
回答者
下白石萌也

読みこしの写真を見て懐かしかったです。コロナ前は食堂南側の扉を開けて、読みこしが入ってきたものです。

(T・M様)

コロナ以前は、多目的ホールにお神輿が入り、患者様・利用者様も祭り体感できて、大盛り上がりでした。今でも、皆さんの笑顔を思い浮かべることが出来ます。また、皆さんと一緒に「わっしょい」と言いたいですね。

読み

11月号の「私の問診票」は、てんてんなんですね! 癒やし課というネーミングもいいですね。犬語がわかるかどうか分かりませんが、まるでお話をしているみたいで面白おかしく読ませていただきました。(Y・S様)

編

楽しんでいただけて良かったです。皆さんが癒されてもらえたら、てんてんやボンちゃんも喜びます。

読み

11月号の「簡単レシピ」最高です。豚肉とチーズが大好きで揚げ物も目が無いわたしにはたまらない一品です! 早速頑張ってみます!

(K・M様)

編

ありがとうございます。豚肉最高ですね! 今年は急に寒くなってきましたから、王道の豚と白菜の鍋も最高ですね。

元気で高井!

INDEX

1 診療情報

当院の医療安全への取り組み
医療安全管理者 浦田 みゆき

2 医療・介護情報

広域災害・救急医療情報システム(EMIS)

3 キラ☆と光る

介護福祉士 永井 健一

4 リハビリ掲示板

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

みなみの杜デイのおしながき

料理長オススメ♪ 簡単レシピ

6 私の問診票

5年間ありがとう! 総集編【前編】

7 ひだまり

・南高井サービスセンターの

8 あれコレ見せます! 聞かせます!

ココが売りだよ! 全員集合!!

・つよしびより

・エンジョイ! ショートステイ

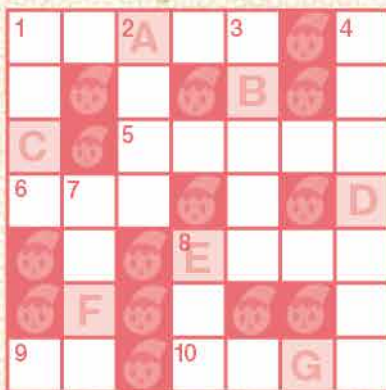
9 保育園便り

イベント盛りだくさんの10月

10 読者の皆さんからのお便り紹介

・元気でクロスワード!

・てんてんの編集後記



元気でクロスワ〜ド!

難易度

★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 1 門の外。「〜不出」
- 2 物がまぎれて、なくなる
- 3 日曜日、祝日
- 4 商品の販売を第三者に委託する仕組み
- 7 内容がしっかり捉えにくく、はっきりしないこと。「〜な文章」
- 8 自分の生まれた家

ヨコ

- 1 実兄はエド山口
- 5 終わること。「新型コロナウイルスの蔓延が〜する」
- 6 威力や威光によって相手をおさえつけること
- 8 公的に認められた印鑑
- 9 ㊦いいえ
- 10 感激して流す涙。「〜にむせぶ」

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んだ感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。



みなみちゃん
ポスト

はがき

メール

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 12月号 読者プレゼント係」

※アドレスに注意!

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 12月31日(日)

2

坊っちゃん劇場
特別招待券



1組2名様 提供: 編集部

1

愛媛オレンジバイキングス
指定席引換券



1組2名様 提供: 編集部

読者プレゼント

クロスワードを解いて、
プレゼントをもらおう!

※南高井病院レストランの
お食事券は、しばらくの間
控えてさせていただきます。



撮影者/編集部
撮影日/令和5年11月8日

今月の表紙

答え	ア	カ	ク	ケ	コ
イ	カ	イ	ワ	レ	ウ
イ	モ	チ	ー	フ	
フ	ハ	ス	ウ	ユ	ウ
ウ	チ	キ	ヨ	ウ	フ
フ	ノ	ウ	ト		
ノ	ス	ズ	キ	ヒ	ロ
ヒ					ミ
					ツ

先月のクロスワードの答え

令和5年12月1日

発行: 医療法人天真会 南高井病院

松山市南高井町333番地

TEL: 089(976)7777(代)

E-mail: minamitakai_hp@tensinkai.or.jp



てんてんの編集後記

♪もういくつ寝るとお正月〜 あっという間に師走ですね。今年は新型コロナウイルスによって制限されていたイベントや行事などが再開され、旅行などにも行かれる方も増えました。来年は今まで通りの普通の毎日に戻れば良いなと願います。さあ冬も本番! 年末に向けての準備はお済でしょうか? お節にお飾り、鏡餅。私はしっかりと準備をしお正月が待ち遠しいです。皆さんも暴飲暴食、風邪には気を付けてよい年末をお迎えください。今年一年も『元気で高井!』をご愛読いただきありがとうございました。来年もよろしくお願いします。(キュアホワイト)

雑貨市場 マルシェーム

マルシェームでは、
手作り雑貨や小物など
多種取り揃えて
皆様をお待ちしております。
ぜひ一度お越し下さいませ。



お店は、新館1F
売店前にあります！

売店

インフォメーション
12月イベント

12/21木・22金
恒例クリスマス
イベント開催！

大袋菓子よりどり
2個で500円! (税込)

※2日目の22日(金)は、商品が無くなり次第終了とさせていただきます。
※商品に変更になる場合があります。



医療法人 天真会 南高井病院

愛媛県松山市南高井町333 〒791-1112
TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
<http://www.tensinkai.or.jp/>

- 南高井病院介護医療院
TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
- 南高井居宅介護支援事業所
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
- 南高井訪問看護ステーション
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
- 南高井デイサービスセンター
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
- 南高井ホームヘルプステーション
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362
- ショートステイみなみ
TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
- 小規模多機能ホームつよし
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
- サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
- みなみの杜デイサービスセンター
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372

わんランク上の 働き方！

あなたに合った働き方を、
ワンランク上の職場環境で！

(医) 天真会
南高井病院
TEL:976-7777

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

看護・介護職員募集

