南　部　病　院　２０１５　ＭＡＲＣＨ

# 南風たより

～みなみかぜ たより ～

## ～お知らせ～

**【日　　時】平成２７年３月２８日　（土）　９時～**
南部病院前出発予定

昨年10月開催し、ご好評いただいた南部ウォーキングの第2回目を行いたいと思います。
今回は、少し遠出をし、病院から宮交バス（路線バス）に乗って、青島神社周辺の遊歩道を歩き、終了後は、みなさんでランチを頂くという内容です。
せっかく運動するなら、楽しく参加できるようにと企画いたしました。前回のウォーキングでも数年ぶりに偶然再会したという出会いがありました。
いつも病院でお顔合わせする方が、どんな方なのかお話する機会になるのではないでしょうか？
当院　内科の田中雅之医師、看護師など職員も参加させて頂きます。
募集人数は、10名程度事前のお申し込み順にて受付したいと思います。**（3月18日～切）**

**【予定行程】**

9:00　南部病院前集合
9:39　南部病院前バス停　出発
10:10　青島バス停着（片道560円）
10:15~11:15　青島神社入り口～参拝～海岸沿い一周
11:15~11:30　トロピカルロードをANAホテル(旧青島パームビーチホテル）までウォーキング
11:30~12:30　龍王にてランチ（1300円）　休憩
13:43　青島バス停　出発
14:15　南部病院前バス停　到着(片道560円)

**参加料：当日のみの障害保険料(50円)のご負担とご加入をお願いいたします。　上記交通費およびランチ代は各自ご負担下さい。**
**参加ご希望の方は玄関前の用紙に必要事項を記入のうえ、箱ににお入れください。**

## 職員紹介　　大野　和代副院長（看護部）

本年1月より副院長（看護部統括）として入職しました、大野和代です。
山成院長とは、大学病院時代一緒に病棟での医療に携わって参りました。
今回縁あって南部病院にて勤務することになり、総師長をはじめとして、外来・各病棟師長とともに看護部の更なるレベルアップを図りたいと思います。
私たち看護部は、地域の皆様に救急から在宅まで一貫した医療の中で笑

# リンクナースをご存知ですか？

病院というのは、いろいろな専門職の集まりです。それぞれの分野の知識を持つ職種が集まり、患者さんを中心とした輪を作っていると考えたら良いのではないでしょうか。

医師、看護師、薬剤師、医事課職員（受付、会計など診療に関する事務）、社会福祉士、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師（血液検査･超音波検査）、看護助手などは直接皆様とお会いする機会があるので、どのような仕事をしているのか多少ご存知だと思います。他にも、調理師、清掃スタッフ、診療録管理士（カルテの管理）、医師事務補助（診断書など医師の文書作成業務の補助を行う）、総務課（病院の運営）、　地域医療推進室（近隣病院や施設との連携の橋渡し）、医局秘書など、見えないところで、この病院を支えているスタッフがたくさんいます。こんなにたくさんスタッフがいるの？！とびっくりされたかもしれませんね。それでは、今回のテーマに戻って「リンクナース」についてご紹介します。

がんのような病気では、治療を続けていくなかで、それぞれの専門職が一つのチームとして力を合わせる必要が出てきます。当院には、麻酔科医師、緩和ケア認定看護師を中心としたがん相談支援チームがあります。

がん患者さんが抱える心配事は、病気による痛みや治療にかかる費用かもしれません、家族へ負担をかける心苦しさかもしれません。

個々の患者さんの状況から、どのようなサポートが必要なのか考え、知識を持った他職種へと、間を繋ぐのがリンクナースです。そこから、支援チームが協力し皆様の心配事を軽くするお手伝いをしていきます。

病院の職種の中でもナースは皆様にとって最も身近で親しみやすいスタッフだと思います。

日常の診療の中で患者さんに寄り添い、本当に必要とされる事に耳を傾け、患者さんが前に進むお手伝いが病院全体でできるよう、リンクナースの存在が必要とされています。当院でも皆様に寄り添える看護師を育成し、いつでもご相談にのれるよう体制を整えていきたいと考えています。

緩和ケアの役割は、決して終末期のみのものではありません。時期に関わらずがんに伴う体と心の痛みやつらさを和らげることです。長期に渡って治療を続けていく患者さんと一緒に、病

# 気になりませんか？ あなたの骨密度

年齢とともに骨密度は減少し、特に女性の場合は 50 歳を過ぎ、閉経を迎えると、骨の量が急激に減少し、骨粗しょう症（骨がもろくなり骨折しやすい状態）になりやすいことがわかっています。

自分の骨がもろくなっているかどうかは、外見からではわかりません。背中や腰の骨などは、気付かないうちに折れてしまっている場合もあります。

PRODIGY-C では、骨粗しょう症ガイドラインで推奨される腰椎と大腿骨頸部（足の付け根）の測定を、体を動かす時に痛みのある方や高齢者の方でも検査ベッドの上に寝ていただいたままの姿勢で検査終了まで体の位置を変えることなく測定できます。

検査時間は、最も時間がかかる両側大腿骨と腰椎の撮影で 10 分弱の検査時間です。腰椎や大腿骨頸部の骨折を起こしてしまうと、日常生活に多大な影響があります。ご自身の骨密度を確認して、安心な日常生活を送れる目安になればと考えています。

## 編集局から

10 月のウォーキングは、月見ケ丘団地で行い、いろいろな発見がありました。身近な場所にも知らない事がたくさんあるのだなと感じました。今度は宮崎の名所青島で行う予定です。また再発見があるのではないでしょうか？（石川）

病院代表番号：0985-54-5353
ホームページアドレス　www.nanbuhp.or.jp
“　南部病院　”　で検索して下さい。

# ～　号外　第二回なんぶウォーキング開催　～

平成27年3月28日　第2回なんぶウォーキングを開催しました。
前回の南風たよりでご紹介したように、今回は路線バスで青島まで行き青島神社周辺のウォーキングといたしました。前日までの天気予報が降水確率 60%という数字でしたので、当日の朝まで無理かなと思っていましたが、いざ朝になってみると、参加者全員晴れ女晴れ男だったのかと思うびっくりするような晴天です。
朝９時の集合時間には申し込まれた方９名と理事長はじめ職員６名が集まり、血圧測定を行いました。

田中雅之先生と看護部大野副院長から簡単に挨拶の後、路線バスの到着時間に合わせて出発しました。
南部病院前バス停に定刻に着いたバスに乗ると意外と混んでいます。半分近く席が埋まっていたでしょうか。また、次のバス停近くなると　乗っていた先客の方が"○○さんはこの席に座らないと"など、バスでお待ち合わせの様子です。お話を聞いてみるとバスの経路にある青島休養村の温泉にお知り合い同士で行かれるとの事です。こんな待ち合わせ方法もあるのだなと感心しました。バスは、青島の手前で青島休養村に行くために曽山寺を過ぎて右手山の方向に向かいました。途中桜が三分から五分咲きでしたがきれいに咲いています。休養村の停留場は、左手が崖になっている急カーブの先にあり、運転手さんが４回目でうまく曲がり切った時は乗客から拍手が出ました。めったに乗らないバスですが乗ってみると楽しいものです。

約３０分で青島に到着です。"何十年ぶりやろうか"という参加者もいました。青島神社参道から神社に向かいます。途中二宮金次郎の銅像があるびっくりするような大きな家があり、"なんか俳優の家らしいよ"との事。おみやげ物屋さんの間を抜けていくと隣をタイの観光用三輪車トゥクトゥクが通ります。参道を抜けると青島神社への橋を渡ります。昭和５３年竣工となっていましたが随分綺麗です。島の入り口には、祀られている神様の系譜が書いてありますが、難しくて覚えられません。"こんなのはみんな写真とっとくとよ"と教えてもらいました。神社へ向かう海岸は晴天のせいか綺麗な海の色です。ここで理事長は、石を拾って水切り遊びをしていました。中々お上手でした。

参拝をすませると　亜熱帯雨林の中にひっそりとある元宮と呼ばれる場所に進みます。うっそうとして日の殆どあたらない林の中に古代の祭礼場の跡があります。ここで参加者皆で瓦投げを行いました。素焼きの瓦を願いごとを呟きながら元宮の岩に当たるように投げるというものです。ほとんど入りませんでしたが、お一人かけらが入った方がいたので、みなさんの健康は約束されたようなものです。

ここまでは、すっかり観光でしたが、いよいよ海岸線をウォーキングします。砂地で少し歩きにくかったのですが、皆さん日頃歩いているようでどんどん前に進みます。私は神社より東側に行くのは初めてでしたが、綺麗な海の色を見ながらのウォーキングはとても快適でした。左手に　亜熱帯植物の林を見ながら歩き、参加者の方に　“ここで　「きけ　わだつみの声」という映画のジャングル風景を撮影したとよ”　と話を聞きながら前に進みます。１周２０分程度ですが、砂浜を歩いたためか結構疲れましたが、“みなさん職場では、走り回っているから全然平気でしょ”と言われながら、ここから昼食会場のホテルに向かいます。

青島海岸沿いの遊歩道はきれいに整備されて歩き易い道です。海岸にはウィンドサーフィンがたくさん浮かんでいます。大野副院長の“若い頃私も少しやったのよねー”という声に“去年の話？”という声が出ていました。“宮崎にはいいところがまだまだいっぱいあるからもっとアピールせんといかんわ”と、観光についてなども語りながら歩いて行きます。

昼食はランチメニューをホテルの方にお願いして通常より、油とカロリーを控えめな調理方法にしてもらいました 。それでも十分おいしくおなかいっぱいになりました。一人一品のメインメニューでしたが、理事長は周囲の違うメニューの方たちと物物交換をし、おひとりだけ４品のフルコースとなっていました。

食事の後はバス停までのウォーキングです。まだバスに時間があったので、亜熱帯植物園に立ち寄りました。春のフローラル祭の期間であったで、きれいに手入れされたペチュニアやゼラニウムのプランターが色鮮やかに並べられています。現在リニュアル中との事で新しい温室が建設中でした。できたらまた行ってみたいものです。

帰りのバス停まで行くのに歩道橋を渡りますが、この歩道橋が今日一番の難関で、らせんの階段は、足が重く登るのに一苦労です。ここで、　後方から　“〇〇さん　いますか？”一人足りません。歩道橋の上から覗くと参道をのんびり歩いてこられる姿が見えます。
南部病院前バス停まで、どなたも体調悪くされることもなく、無事到着し、解散となりました。

半日のバスでの小旅行とウォーキング、お一人で参加された方が“思い切って申し込んで良かった””
”一人で歩く事もないので参加したけど楽しかった。”とおっしゃってくださった