



# わかくさ

vol.120



【わかくさ老人訪問看護ステーション 小阪サテライト 訪問看護師による看護ケアシーン】  
※本誌に掲載されている写真について、感染対策には十分配慮して撮影しております。

## Topics

- 「闘う看護師」 訪問看護&空手の二刀流を続けたい
- 若草第一病院 循環器内科 ～多職種によるシームレスなチーム医療を提供しています～
- わかくさ老人訪問看護ステーション 第2回教育ステーション事業

社会医療法人 **若弘会**

Wakakoukai Health Care Corporation

# 「闘う看護師」

訪問看護 & 空手の

二刀流を続けたい

わかくさ老人訪問看護ステーション 小阪サテライト  
看護師 芦高 侑平



## 【私が訪問看護師を目指した理由】

私は、大学を卒業後、地元東大阪の企業に就職しました。しかし、仕事を続けていく中で、次第に「社会に貢献できているのか?」「やりたいことができているのか?」と思うようになり、仕事に対する物足りなさを感じるようになりました。そのような日々が続く中、「2025年問題」を耳にしました。2025年、日本は団塊の世代の方々が75歳を迎え、「超高齢化社会」になります。国は、国民のニーズと医療費や社会保障費の削減を目指し、療養場所を「病院から在宅へ」の移行に向けて地域包括ケアを推進しています。その実現には、在宅医療を支える多くの「訪問看護師」が必要です。

私はずっと、「社会から求められている仕事がしたい」と思っていたので、訪問看護師になりたいと思い、看護師になる決意をしました。

## 【訪問看護のやりがい】

念願の訪問看護師になり、今年で2年目を迎えました。訪問看護では大変なことも数多くありますが、一人ひとりの利用者さんに時間をかけてケアをさせていただくことができ、とても充実した時間を過ごせています。利用者さんやご家族から「ありがとう」の言葉をいただいたときは、とても嬉しくやりがいを感じ、訪問看護師になってよかったと実感できます。



## 【空手選手権優勝】

私は、6月末に開催された「オープントーナメントウエイト制全日本空手道選手権大会」で優勝することができました！上司や同僚・利用者さんなどたくさんの方に応援していただき、3年ぶりに全日本王者に返り咲くことができました。応援していただいた全ての皆さまにこの場を借りて感謝申し上げます。



今回出場した「オープントーナメントウエイト制全日本空手道選手権大会」は1984年より毎年夏に大阪で開催され、今年で38回目を数える歴史と権威のある大会です。毎年100名以上の選手が参加する大会ですが、今回は海外からも多くの選手が訪れ、日本人選手に果敢に挑み、大会は大変盛り上がりました。

それもそのはず、今大会は来年4月に開催される「4年に一度の空手オリンピック・世界大会」の代表権大会。準々決勝までなんとか勝ち進みましたが、準決勝の対戦相手は私と10cm以上体格が勝る選手でした。試合中一進一退の攻防が続きましたが、得意のローキックが決まり、何とか旗判定で決勝に進むことができました。

決勝戦では試合開始序盤からペースをあげ、中盤には互いの意地と意地のぶつかり合いであるローキックの蹴り合いで会場が盛り上がっていたことをかすかに記憶しています。終盤にはさらにペースをあげ、技の手数で勝利優勝することができました！

## 【3年ぶりの表彰台】

表彰台では3年ぶりに全日本王者に返り咲き嬉しい気持ちと、来年の世界大会で「空手母国・日本選手団」を代表して優勝することが使命だと緊張感を感じ優勝トロフィーを受け取ったことを覚えています。



## 【今後の目標】

「闘う看護師」として、訪問看護師と空手家の二刀流を続けていきたいと考えています。コロナ禍のこんな時代だからこそ、看護師の私がコロナに負けず、プライベートでも良い時間を過ごせるということをお伝えしていきたいです。また入職して2年間は、「自分が行える最大限の看護」を心掛け、日々の業務に取り組んできました。これからも感染対策には十分注意を払い、利用者さんやご家族に安心して療養していただけるような看護を目指し、空手の稽古にも励んでいきたいと思えます。

# 循環器内科

超高齢化社会において健康長寿を実現するために、日本脳卒中学会と日本循環器病学会により策定された『脳卒中と循環器病克服第二次5カ年計画』が2021年3月に公表され、「医療体制の充実に向けた方策」として「循環器病における医療機関の役割分担のイメージ」が提示されました。

当院は現状において「一次循環器病センター」として

- 1 急性循環器疾患に対する正確な診断、適切な初期治療
- 2 急性心不全患者に対する治療(集中治療管理を含む)
- 3 急性心筋梗塞に対するPrimary PCIを提供
- 4 急性期からの包括的リハビリテーション



の役割を担うために、多職種によるシームレスなチーム医療を提供しています。





左写真:心臓カテーテル治療風景

### 急性心筋梗塞

急性心筋梗塞は発症後、時間の経過とともに重篤化する疾患です。速やかに診断と初期治療を行う必要があり、救急医、循環器内科医、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士の迅速な連携が重要です。当院は1階フロアに救急外来、検査室、X線撮影室が近接し、搬入から90分以内にPrimary PCIによる治療を実施しています。臨床工学技士と連携し心原性ショックに対する補助循環装置や持続血液ろ過透析装置を速やかに導入しています。また管理栄養士や療法士と連携し早期からの包括的リハビリテーションにより、栄養状態の維持と早期離床を実現しています。

### 心不全

心不全は急性心不全を繰り返しながら進行してゆく疾患です。したがって急性心不全の発症予防と、重症急性心不全に対する集中救命治療が重要です。当院は集中治療室において循環器内科医、特定認定看護師、臨床工学技士、臨床検査技師が連携し、重症急性心不全に対して人工呼吸器による呼吸管理、補助循環装置や持続血液ろ過透析装置による循環管理を実施しています。

### 不整脈

徐脈性不整脈はめまいや失神の原因となります。当院はガイドラインに基づきペースメーカー移植術を施行し、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士と連携し移植後の管理を実施しています。最近、原因不明の失神発作の診断と治療に植込み型ループ記録器の有用性が報告され、当院においても導入しています。

### 末梢動脈疾患

下肢の閉塞性動脈硬化症は間欠性跛行<sup>かんけつせい は こう</sup>※の症状が発症し、重症化すると安静時疼痛<sup>かいはう えいそ</sup>、潰瘍、壊疽を合併する疾患です。当院は臨床検査技師や診療放射線技師と連携し、足関節上腕血圧比の測定や血管造影による早期診断やカテーテルによる血管形成術を実施しています。

※少し歩くと、足が痛くなったりしびれたりすることで歩けなくなり、少し休むとまた歩けるようになること

# 大阪府訪問看護実践研修事業

## 第2回教育ステーション事業を開催しました

今年度、わかくさ老人訪問看護ステーションは、「大阪府教育ステーション」として大阪府より指定を受けました。「教育ステーション」とは、大阪府が在宅医療推進に向け、訪問看護サービスの質の向上のために取り組んでいる事業です。この「教育ステーション」の役割の一つに、地域の訪問看護や医療機関との合同研修の開催があり、その事業活動として2022年8月27日(土)に地域の医療従事者を対象とした研修会を開催しました。

地域には、様々な理由で入院になり、安静などからフレイルに陥る高齢者の方がいますので、研修会のテーマは「フレイル予防」としました。この研修会は二部構成で、第一部は、早期からフレイル予防に取り組んでいる若草第一病院の集中ケア認定看護師 藤谷さんに「フレイル予防に向けた早期離床への取り組み」について、第二部では、わかくさ大東訪問看護ステーション 理学療法士 大東さんに「自宅でも取り組めるフレイル予防の方法」について説明していただきました。

私たちは、日々利用者さんが元気で健やかに過ごしていただけることを願い、寄り添い関わっていきたくと思っています。今後も、訪問看護師のスキルが向上し訪問看護サービスの質の向上に向けて、地域のニーズに応じた質の高い研修の開催を目指してまいります。



「フレイル」とは、健康な状態から要介護状態になるまでの中間段階のことを指します。フレイル(虚弱状態)になる原因は、動きが少ない、身体機能の低下、社会的交流が減る、孤独になる、認知機能の低下、低栄養などがあります。

### 第一部受講後の感想

- 病状が落ち着かないICUでも、座るなどのリハビリをしているとは思いませんでした。
- 早期離床や栄養介入などにおいて、各段階ごとに行うことと目標についてよく理解ができました。
- 安静＝治療という考え方が筋力低下やADLの低下につながるがよくわかりました。
- 多職種で連携しながら早期からリハビリテーションをおこなっていく必要性を知ることができました。

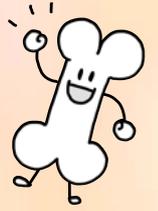
### 第二部受講後の感想

- 病院でできてたことが在宅ではなかなか難しいことは、よくあることですが、まずはできることからハードルを低く設定するアプローチも有効だと学びました。
- 6分間歩行などの検査結果をご本人と共有し、モチベーションに変える、目標設定、リスク管理を今一度共有したいと思いました。
- 目標を段階的に見えるようにすることで意欲の向上につながるということを改めて考えさせられました。

# 骨密度測定検査のご案内

若草第一病院 診療放射線課

骨密度測定検査とは腰椎と大腿骨をレントゲンのように撮影し骨の密度を測定する検査です。骨密度が低いと骨粗鬆症となり、骨がもろくなるため骨折が起きやすくなります。骨折は寝たきりなど要介護の大きな原因となりますので骨密度測定検査を行い、早い時期からの骨粗鬆症に対する予防や治療が大切です。



## 01 骨粗鬆症の要因

現在、日本人の10人に1人が骨粗鬆症であると推定されています。骨粗鬆症になる要因として高齢・女性であること、骨折経験があること、ステロイドを使用していること、飲酒・喫煙などが挙げられます。特に60歳女性の5人に1人が骨粗鬆症とされています。

## 02 検査の詳細

当院では2019年10月より骨密度測定装置Horizon Ciを導入しています。この装置では2種類のX線を用いたDXA法にて骨密度を測定します。DXA法は他の方法と比べ非常に精度が高いのが特徴です。検査は検査台に仰向けで寝ていただき、10分ほどで終わります。被ばく線量は胸部レントゲンの約1/5と低く、安心して検査を受けていただけます。

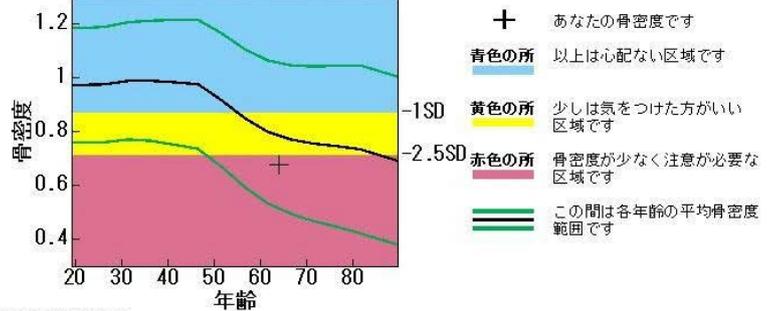
## 03 早期発見・早期治療へ

骨粗鬆症は基本的に症状がないまま進行する疾患です。何かしら症状が現れるときには、既に進行しており骨折が起きていることが珍しくありません。薬物治療や運動、食生活によって改善できますので、まずは検査を行い骨の状態を把握してみたいかがでしょうか。

## (例) 骨密度測定結果

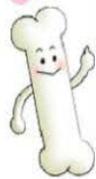
受診者番号	社会医療法人 若弘会 若草第一病院		
名前	大阪府東大阪市若草町1-6		
年齢・性別	生年月日	TEL: 072-988-1409	
測定検査日	測定部位	腰椎 L1234	
身長	体重		

©2012 Reference Japan L1234 F-Tscore F-Zscore



◎今回測定結果

腰椎 L1234を測定しました



あなたの骨密度は  
**0.677 g/cm<sup>2</sup>**です  
若い人と比較した値は  
**68 % -2.8SD** です  
同年代と比較した値は  
**86 % -0.8SD** です  
骨面積: 49.365 cm<sup>2</sup> 骨塩量: 33.425 g

- +** あなたの骨密度です
- 青色の所** 以上は心配ない区域です
- 黄色の所** 少しは気をつけた方がいい区域です
- 赤色の所** 骨密度が少なく注意が必要な区域です
- この間は各年齢の平均骨密度範囲です

**骨密度:**  
骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です

**若い人と比較した値:**  
骨密度がもっとも多い、20~44歳の骨密度を基準としたときの比較です。この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。**-1SD以上** は心配ありません。

**-1SD未満** は骨密度がやや低下しています。食事・運動などの生活に気をつけましょう。**-2.5SD以下** は一度、精密検査を受ける必要があります。

**同年代と比較した値:**  
骨密度は年齢とともに少なくなっていくますがあなたの同年代のかたの骨密度を基準としたときの比較です。

骨密度判定	<b>要精検</b>
コメント	今回の検査で、あなたの骨密度は、若い成人の平均値と比較した場合、かなり低下しています。また、同年代の人に比べて同じくらいの値といえます。骨粗鬆症の疑いもありますので、担当医の指示を仰いでください。バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。(C18)
	あなたの次回測定日は2020年01月頃です。

印刷日 2020年04月16日 Ver 2.18



骨密度測定装置  
【Horizon Ci】

お問合せ先  
若草第一病院  
予約センター  
TEL:072-988-1409

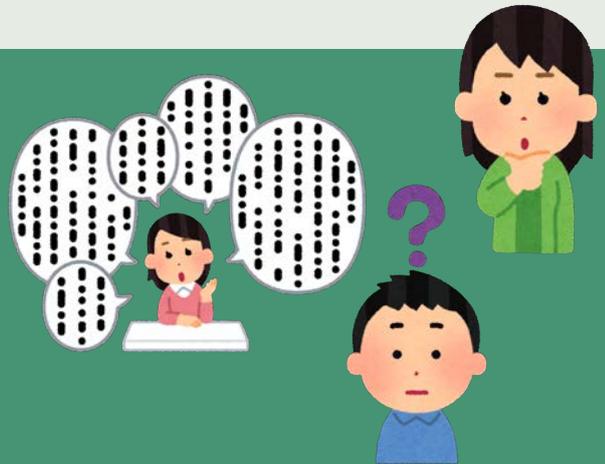
# 言語聴覚士がわかりやすく解説！

わかくさ竜間リハビリテーション病院

## 高次脳機能障害のリハビリテーション

### 高次脳機能障害って何だろう？

高次脳機能障害とは、脳の病気や怪我により「話す」「考える」「覚える」「判断する」など、人々が生活をしていく中で必要な認知機能の障害です。高次脳機能障害は、身体の麻痺などとは異なり目に見えにくい障害です。



### リハビリテーションの流れ

高次脳機能障害のリハビリテーションでは、症状を正確に把握(評価といいます)し、そのうえで適切なリハビリテーションを行うことが大切です。神経心理学的検査という様々な検査や、会話や生活の中の行動場面から評価を行います。障害されている部分だけではなく保たれている部分を見つけ出し、訓練や生活場面へ活かすことも大切です。

## 高次脳機能障害のリハビリテーション

### ● 機能訓練

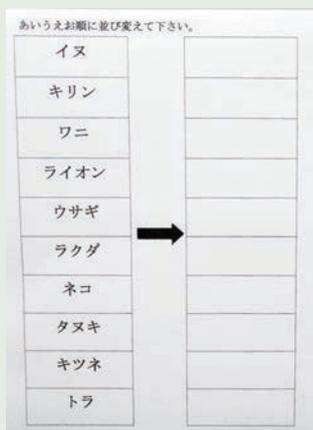
障害されている部分を鍛え能力の改善を図る  
例) 色々な課題プリントを使用した練習など

集中して正確に作業をする  
練習



色、数字、記号の複数の指示に沿って、正確に印をつける

同時に複数のことを  
考える練習



素早く目的の言葉を探して、ルール通りに並べ替える

### ● 代償訓練

保たれている部分・外的補助手段を用いて  
障害された部分を補う  
例) 記憶障害を補うためのアラーム、  
メモの使用など

#### アラーム



時計やスマートフォンの利用

#### スケジュール管理



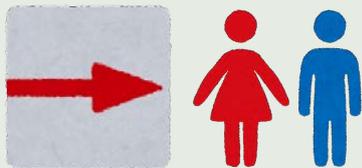
予定表やメモの活用

時間	種類	担当	備考
8:00	朝食		
9:00	足・手・言語科・入浴	山田	
10:20	足・手・言語科・入浴		
11:00	足・手・言語科・入浴	鈴木	
12:00	昼食		
13:20	足・手・言語科・入浴		
14:40	足・手・言語科・入浴	佐藤	
18:00	夕食		

## ● 環境調整

生活しやすい環境を整える・関わり方・声掛け方法を工夫する

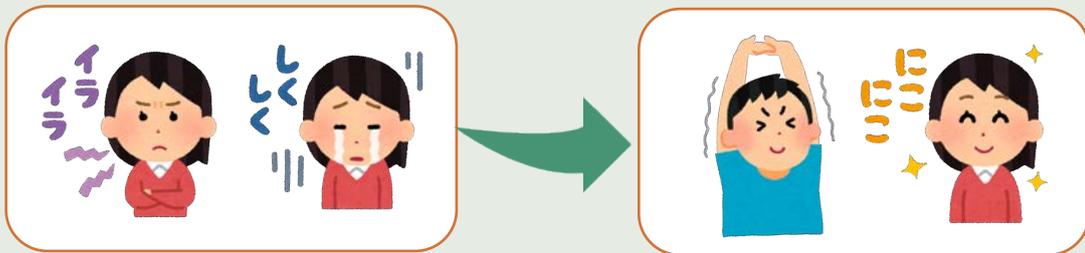
例) 場所が分からなくなってしまう方に対し、部屋の入口やトイレなど目印を示す



これらの訓練は、単独ではなく組み合わせて実施することが大切です。また、同じ高次脳機能障害のリハビリテーションといっても、年齢や社会的背景によっても必要なリハビリテーションの種類は異なるため、経過・障害の種類・重症度を考慮しながら訓練プログラムを検討していきます。

## ● 生活の中のリハビリテーション

高次脳機能障害では、環境や活動内容によって非常に疲れやすくなったり、イライラすることや、落ち込みやすくなる場合があります。そのため、高次脳機能障害に対する個別の訓練だけではなく、一日を通した生活行動・活動量の評価や、ご自身で適切に休憩をとる練習などを行います。



## ■ 就労・就学に向けたリハビリテーション

年齢や立場にあわせて、就労・就学へ向けた支援も行います。就労や就学を目指す場合には、その内容に特化した評価やリハビリテーションを行うだけでなく、必要に応じて外出訓練やグループ訓練なども行います。また、職場や学校、外部支援機関と連携を図り、支援を進めていきます。

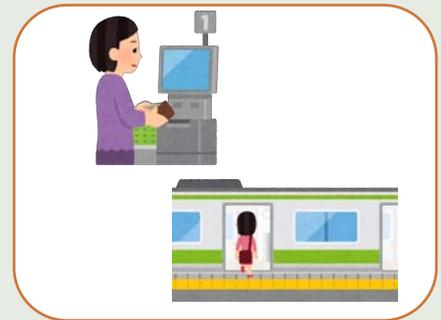
### ● 就学や仕事内容に合わせた訓練



### ● グループ訓練



### ● 買い物や公共交通機関を利用した外出訓練



わかき竜間リハビリテーション病院 リハビリテーション部  
言語聴覚士 溝川 千智

## 胃薬と言っても、いろいろあります

胃は胃酸によって食べ物に含まれるタンパク質を分解する役目がありますが、胃自身は胃酸で分解されないように内側に粘液を出してまもっています。胃酸など人体を傷つけてしまうものは「攻撃因子」、粘膜などの保護作用のあるものは「防御因子」と呼ばれ、これらのバランスが保たれている事で胃の機能が十分に発揮されます。しかしこのバランスが崩れると胃潰瘍や消化不良などの原因になります。このような時に服用する胃薬には症状によって使い分けが必要です。

胃酸が  
出過ぎるのを  
抑える薬

「胃酸が出過ぎるのを抑える薬」には、攻撃因子である胃酸の出る量を抑える働きがあります。中でもプロトンポンプという胃酸が胃の中へ出てくる通路を遮る効果をもつ、プロトンポンプ阻害薬は症状を速やかに改善します。しかしプロトンポンプ阻害薬自体は胃酸にとっても弱いので、胃で溶けず腸で溶ける工夫がされています。そのため、飲む時に嚙んだり、潰してしまったりすると効果が弱くなる可能性があるため注意が必要です。

胃の粘膜を  
修復する薬

「胃の粘膜を修復する薬」は、胃の粘膜を厚くしたり、修復したりして胃酸による攻撃からまもる働きがあります。「ロキソニン®(ロキソプロフェン)」や「ボルタレン®(ジクロフェナク)」といった一部の鎮痛薬は、副作用として胃潰瘍が有名ですが、その主な原因の1つは胃の粘膜を作る働きかけを邪魔してしまう事です。このように鎮痛薬による胃潰瘍などをさけるために「胃の粘膜を修復する薬」が一緒に処方されたりする訳です。

胃の働きを  
整える薬

胃は筋肉が伸びたり縮んだりして食べ物を腸へと送り出します。筋肉の動きが悪くなったり、動きをコントロールする神経の働きが上手くいかなくなると、胃もたれや吐き気などが起こるようになります。そのような時には、状態にあわせて「胃の働きを整える薬」が使われます。神経に働きかけて胃腸の運動を活発にする薬や消化を助ける酵素が含まれる薬などがあります。

どんなタイプの「胃薬」が処方されているのか、  
自分の症状にあっているか気になる時には薬剤師にご相談下さい。



## 栄養と健康

### 鉄、不足していませんか？

若草第一病院 栄養課



鉄は、主に血液中で全身に酸素を運ぶ働きをしています。ダイエットや好き嫌いによる摂取不足、不規則な食生活などが原因で鉄が不足すると、めまいや立ちくらみ、頭痛、息切れ、疲れやすくなるなどの症状があります。



#### 1日に必要な鉄の量



成人男性=7.0~7.5mg



成人女性(月経なし)=6.0~6.5mg

(月経あり)=10.5~11.0mg

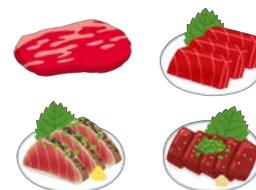
子供の成長期は男女とも、また妊産婦も鉄の必要量がさらに増加するため、鉄不足になる事があります。



#### 鉄を意識した食事のポイント

##### ○鉄を多く含む食品をとりましょう

- ・レバー、牛肉や豚肉の赤身、カツオやイワシ、まぐろの赤身など。缶詰もOK  
豚レバー60g=7.8mg 牛もも肉80g=2.2mg カツオの刺身5切れ=1.5mg
- ・ほうれん草、小松菜などの青菜類。豆腐や納豆など大豆製品  
ほうれん草70g=1.4mg 木綿豆腐1/2丁=2.3mg



##### ○主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

- ・植物性食品に含まれる鉄は、動物性よりも体に吸収されにくいいため、肉や卵など動物性のたんぱく質と、芋類や果物などに多く含まれるビタミンCを一緒にとると、より鉄の吸収が良くなります。いろいろな食品を組み合わせるとる事が大切です。

##### ○鉄の吸収が悪くなる食べ方を避けましょう

- ・コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれる「タンニン」は、鉄の吸収率が下がってしまうため、飲む場合は食後しばらく時間をあけてから飲みましょう。食事中に飲むお茶は、タンニンの少ない麦茶、ほうじ茶をおすすめします。



#### ⚠️ 摂りすぎに注意

通常の食事で鉄を摂りすぎる事はほとんどありませんが、サプリメントや鉄を強化した食品を長期にわたって摂りすぎると、便秘や吐き気といった胃腸症状や、鉄過剰症を引き起こす場合がありますので、サプリメントは記載された用法容量を守りましょう。

また、C型肝炎の方は、鉄の制限が必要となる場合もあるためご注意ください。



## 医師事務作業補助者の ～お仕事紹介～

### Q1 医師事務作業補助者って何？

医師の行う業務のうち、事務的な業務をサポートする職種です。  
医師の事務業務の負担を軽減することで、医師は診療業務に専念することができ、患者さんと向き合う時間を増やすことができます。  
医師事務作業補助者は、医療の質向上に貢献する大切な役割を担っています。  
また事務スタッフでありながら、現場で活躍することのできる職種です。



### Q2 どんなことをしているの？

#### 各診療科外来での診療補助

- ・電子カルテの代行入力
- ・診察や各種検査の予約
- ・説明書、同意書の発行
- ・処置料や指導料、管理料の入力

#### 医療文書の作成補助

- ・各種診断書、証明書、意見書
- ・他施設への紹介状、診療情報提供書、返書
- ・訪問看護指示書
- ・退院時要約

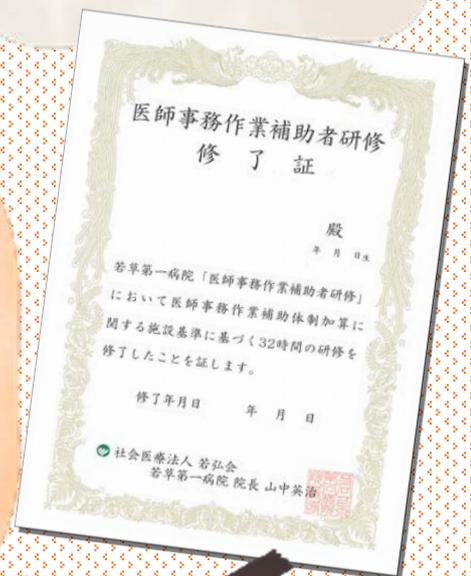
#### 診療データの登録・報告等の補助

- ・院内がん登録
- ・各症例登録
- ・各種統計、調査のデータ整理

### Q3 資格は必要？ 未経験者でも大丈夫？

資格や経験がなくても大丈夫です！

入職後6ヶ月以内に厚生労働省が定める32時間の研修を実施します。  
その研修で医師事務作業補助者に必要な基礎的な知識を習得できます。  
研修終了後には修了証を発行します。  
また、32時間研修と並行して先輩職員より業務の指導を受けます。(OJT)  
新人さんには1対1で教育にあたり、質問や相談にすぐに対応できるようにしています。  
個々の成長に合わせて指導を行い、1人で業務を行えるようになるまで先輩が付いていますので安心してください。



当院では医師事務作業補助者を募集しています。医師や看護師などの医療スタッフの他、患者さんと直接話す機会も多いので、人と関わるのが好きな方、大歓迎です！電子カルテでの作業が主ですので、パソコン操作のスキルを身に付けることができます。

#### お問合せ先

若草第一病院 健康情報部

天野、野口

TEL 072-988-1428



## 若弘会の認定看護師の活躍

患者さん、ご家族のニーズに寄り添った質の高い医療を目指して



若草第一病院 がん性疼痛看護認定看護師 脇田 真佐子

少子高齢化、疾病構造の多様化、医療技術の進歩、人々の医療に対する意識の変化等、医療を取り巻く環境が変化する中で、私たち医療者には患者さん、ご家族のニーズに寄り添った質の高い医療・看護の提供が求められるようになりました。

認定看護師は、専門的な治療や看護が必要な患者さん、ご家族に対し最適な看護は何か、認定看護分野の専門知識に基づき判断し看護ケアを提供します。また、専門知識や看護技術などの指導、看護の現場で直面する問題や疑問の相談にのり支援するなど、看護の質向上にも貢献しています。

私の専門としている“がん性疼痛看護”は、がん患者さんの緩和ケア、生活の質に大きく関わる痛みを専門としています。がんの痛みは身体的な痛みだけでなく、精神的、社会的、スピリチュアルな側面からも影響される全人的な苦痛（痛み）と言われています。痛みのコントロールが生活の質向上と治療を受ける体力や気力を維持するためにも重要であり、様々な症状と折り合いをつけながら生活できるよう、患者さん、ご家族を支援することが重要な役割です。

## 若弘会看護部の仲間

認知症ケア実践者研修を受講して



介護老人保健施設 竜間之郷 介護福祉士 山本 望美

昨年度、施設から認知症ケア指導者になるチャンスを与えていただき、認知症介護実践者研修を受講し、修了後施設内の勉強会で講師を務めさせていただきました。

勉強会に向けて資料を作成した際、自分では受講した内容を理解していたつもりでしたが、「人に伝えよう・伝わるようにしよう」と思うと行き詰まり、何度もテキストやメモを見直しました。

また、講義中は、研修受講中に「日々のケアが業務や時間に追われて介護者本位な対応になっていたかなあ」「一人ではなくチームで対応しないといけないなあ」と改めて考えたことや気づいたことを交えながら話をしました。今回話した内容が、少しでも受講者の認知症への理解の深まり、ケアの質の向上につながるきっかけになればと思っています。

私自身、研修で得た知識を基にケアをする中で、認知症の方への対応がうまくいった時、入所者さんの笑顔が見られた時に「介護の仕事が続けてよかった」「認知症に取り組んでできてよかった」と感じます。これからも笑顔があふれる、認知症があっても安心して過ごせる環境を職員全員で作っていきたいと思います。



# 新人看護師 × 実地指導者



新人看護師に聞いてみました  
「5か月目を振り返って」



実地指導者(先輩看護師)に聞いてみました  
「自分自身が新人看護師に関わって成長できたことはなんですか?」

## 若草第一病院 北館5階

### 入職して5か月を振り返って

整形外科病棟へ入職して5か月が経ち、整形外科疾患の他に内科などの様々な疾患の患者さんと関わらせていただきました。手術前後の看護や検査の他にも、転倒予防、ADL拡大のための看護など患者さんの個別性に合わせた介入の大切さを日々学んでいます。入職時は慣れない環境や業務で不安でしたが、先輩方のサポートのもと一人でできる看護技術も増えてきました。入職時の緊張感を忘れずに学び続け、看護を確実に実践できるように頑張っていきたいです。



新人看護師  
沖田 愛恵



### 実地指導者として成長できたこと

新人看護師が入職し、実地指導者の役割を担うようになって5か月が経ちました。今までは先輩方に指導を受ける側であり、フォローもしていただいていましたが今年からは私がその立場になるということで不安を感じていました。なぜなら新人看護師と関わることで、自分自身の知識や技術不足を実感することがあったからです。

実地指導者としても看護師としても新人看護師と共に成長し、精神的フォローも行えるように関わっていきたいです。



実地指導者  
木村 歩乃歌

### 5か月目を振り返って

入職してから、当初は不安がありました。が、沢山の皆様のお力添えがあり、5か月目を迎えることができました。この5か月間を通して、様々な看護技術や回復期リハビリテーション病棟における環境調整の大切さ等を学ばせていただきました。分からないことがあればすぐに聞ける方達が近くにいる環境にとっても感謝しています。まだまだ勉強不足で分からない事も多いですが、これからも学習を深めていき成長できるように精進していきます。



新人看護師  
井本 涼太郎



### 新人教育に携わり成長できたこと



実地指導者  
田外 希

今年度から実施指導者となり5か月が経過しました。初めは私自身も新人看護師の思いを聴いたり、病棟で関わるなかで不安や緊張を抱えていましたが、新人看護師が1人で処置や業務を行えることが多くなり嬉しく思います。新人教育に携わることで自分の看護を再確認でき、共に成長できていると感じています。今後も新人看護師だけでなく、私自身の成長にも繋がるように、患者さんのためにより良い看護を行っていきたいと思います。

## 在宅医療

## わかさ老人訪問看護ステーション 小阪サテライト

### 5か月目を振り返って

訪問看護に入職して5か月が経ち、先輩に同行させていただきながらの訪問から少しずつ一人での訪問に変わり、責任の重さを感じています。また訪問前に事前準備をしっかりする事が利用者さんの状態を把握するためにも大切だと感じています。まだまだ分からないことが多く不安もありますが、先輩方に教えていただきながら利用者さんを理解し、思いに寄り添える看護ができるように頑張っていきたいです。



新人看護師  
永幡 知美



### 新人看護師の成長と指導者として成長できたこと



実地指導者  
岡本 美紀

指導者としてあまり気負わずに過ごしてきました。職場の雰囲気が良く、新人看護師は他の職員とも楽しく過ごせているので安心してしています。同行訪問を重ね、事前に技術チェックをして合格できれば実践へと繋げています。利用者さん、ご家族とのコミュニケーションを通して信頼関係を築きながら、限られた訪問時間の中で看護技術を提供し、自信に繋げていけるよう、職員全員に協力を得ながらサポートしています。

# 外来表のご案内

## 若草第一病院 外来担当医表

当院は病診連携のもと、紹介予約を基本としております。  
急患につきましてはお電話にてお問い合わせください。

TEL 072-988-1409  
FAX 072-982-5425

外来担当医表は都合により変更する場合がございますので必ずご確認のうえご来院ください。

午前診：9:00～12:00

午後診：完全予約制となっており、一部の診察を除き専門外来のみです。

●：紹介のみ、◎：予約制

2022年10月1日現在

	月	火	水	木	金	土
内科	山口 哲央	金 鎬俊	霜野 良弘	金 鎬俊	金 鎬俊	坂上 祐司
	岡本 麻知子	金山 裕一	清水 雅之	小谷 晃平	岸野 恭平	
消化器内科	岡田 章良	遠山 まどか 診察時間9:30～12:00	岩田 恵典 親泊 智英	岡田 章良	龍華 庸光	瀬川 哲也
循環器内科	●◎森 益規	●◎森 益規 診察時間9:30～12:00	●◎北崎 和久 ●◎森 益規	●◎森 益規	●◎北崎 和久	武田 徳弘
呼吸器内科	棚野 吉弘	-	柏尾 誠	姜 成勲	小川 晃一	-
小児科	吉村 彰友	吉村 彰友	吉村 彰友	吉村 彰友	吉村 彰友 診察日第2・3・5週	-
脳卒中センター	熊谷 哲也	担当医	川井 正統	畑中 奈保子	熊谷 哲也	担当医
外科 緩=外科・緩和ケア	中本 博之	山中 英治	北川 克彦	◎山中 英治 診察時間9:00～10:00	池側 恭洋 田村 地生	緩 小田 道夫
整形外科	辻本 由美子	領家 幸治	●◎担当医	領家 幸治	●◎担当医	-
	国村 大樹	国村 大樹		辻本 由美子 診察時間9:30～12:00		
人工関節センター	-	◎原口 圭司	-	◎原口 圭司	-	-
肩・スポーツ外来	-	-	-	今田 光一 診察時間9:30～11:30	-	-
形成外科	担当医 診察時間10:00～12:00	-	西川 侑輝	-	-	-
皮膚科	-	-	-	中嶋 万季	-	-
婦人科	小林 理章	小林 理章	小林 理章	小林 理章	小林 理章	金森 崇修
眼科	-	福田 全克 診察時間9:00～11:30	-	-	米田 廣美 診察時間9:00～11:00	-
泌尿器科	林 知行 診察時間9:00～11:30	-	林 知行 診察時間9:00～11:30	-	-	担当医 診察日第2・3・4・5週
	中川 雅之 診察時間9:00～11:30		原田 二郎 診察日第1・3・5週			
耳鼻いんこう科	天野 かおり	天野 かおり	天野 かおり	-	天野 かおり	-
神経内科	-	-	-	◎山口 哲央 診察時間14:00～16:00	-	-
心臓血管外科	-	-	-	-	●◎長阪 重雄 診察時間13:30～16:00	-
肩・スポーツ外来	◎今田 光一 診察時間13:00～15:30	-	-	-	-	-
セカンドオピニオン外来	-	◎山中 英治 診察日第2・4週 診察時間15:30～17:00	-	-	-	-
形成外科	担当医	-	西川 侑輝	-	-	-
皮膚科	-	-	-	中嶋 万季	-	-
眼科	-	-	-	◎予約検査	-	-
泌尿器科	◎予約診療・検査 診察時間14:00～16:00	-	◎予約診療・検査 診察時間14:00～16:00	-	-	-

## わかくさ竜間リハビリテーション病院 外来担当医表

2022年10月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00 内科	佐藤 修一	杉口 茂	園田 智弘	紙谷 富夫	錦見 俊雄	-
午前 9:00～12:00 歯科	貴島 真佐子	-				

## わかこうかいクリニック 外来担当医表

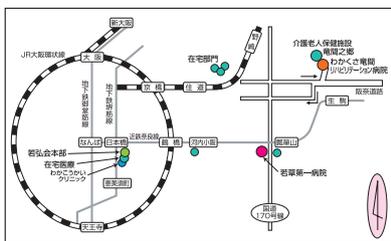
2022年10月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00 外来1診	城村 尚登	城村 尚登	城村 尚登	池岡 直子	城村 尚登	西口 修平
午前 9:00～12:00 外来2診	-	-	西口 修平	-	-	-
午前 9:30～12:00 腹部エコー検査	池岡 直子	-	-	-	-	康 典利(第2・第4)

### 社団の理念

最高の医療を提供し、  
地域社会の健康と健やかな  
人生に貢献します

当社は、東大阪市を中心に  
機能や特質の異なる施設を擁し、  
急性期医療から在宅療養にいたる  
医療ネットワークを展開しています。



広報誌 わかくさ 2022年 No. 120

発行：社会医療法人 若弘会  
大阪市浪速区日本橋4-7-17

発行日：2022年10月14日  
ホームページを開設しています。  
<https://www.wakakoukai.or.jp>  
e-mail: info@wakakoukai.or.jp



広報誌わかくさの表紙を飾るお写真や  
コラム、またご意見、ご感想などがご  
ざいましたら、お待ちしております。



メールアドレス  
QRコード



社団ホームページ  
QRコード