

# ふれあい

高知高須病院 院内誌

2014  
vol. 74

10月号



らん便り「ふれあい」出張版(P4)



ワーク・ライフ・バランスを推進します(P2)



「はるか」だより(P7)

## 特集 ワーク・ライフ・バランスを推進します

- らん便り「ふれあい」出張版
- 管理栄養士さんのレシピ集
- たかす制服コレクション
- 学会・研究会発表実績
- 人生いろいろすずなりリレー
- HICA医療関連感染防止セミナー
- 「はるか」だより
- 「分院」だより
- ニューフェイス紹介
- ご出産おめでとう

 **高知高須病院**  
医療法人 尚腎会



病棟看護助手  
**岩崎**  
いわざき とよこ  
豊子

- ①射手座・巳年・AB型
- ②ゴルフ
- ③清潔感がありスペースが広く、雰囲気良かったです。
- ④笑顔と思いを忘れず頑張りたいと思います。



透析室看護師  
**高瀬**  
たかせ みずす  
美鈴

- ①蠍座・子年・AB型
- ②雑貨屋めぐり
- ③変わらず広くてきれいだと思います。
- ④愛媛県に行っていました、戻ってきましました。またよろしくお願いします。



理学療法士  
**下司**  
げし なおき  
直樹

- ①牡羊座・巳年・O型
- ②野球・サッカー・音楽ライブ鑑賞・ドラム演奏
- ③清潔感のある病院で職員の方も感じの良い人ばかりだと思います。
- ④この職場で多くのことを学ばせていただきます。よろしくお願いします。



管理栄養士  
**川田**  
かわた ゆう  
侑

- ①山羊座・巳年・O型
- ②映画鑑賞
- ③明るく、とても綺麗な病院だと思います。
- ④ご迷惑をかける事もあるかと思いますが、日々勉強しながら一生懸命頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いします。



本院医事  
**伊藤**  
いとう みわ  
美和

- ①牡牛座・未年・A型
- ②ショッピング
- ③広くてキレイな病院だと思います。
- ④頑張ります。どうぞよろしくお願いします。



薬局助手  
**田中**  
たなか かなこ  
加奈子

- ①射手座・酉年・B型
- ②ショッピング
- ③清潔感のある病院だと思います。
- ④初めての職種で不安はありますが、頑張りたいと思います。



- ①星座・干支・血液型
- ②趣味
- ③病院の印象
- ④自己PR
- ※部署別に掲載

## ♪ 出産おめでとう ♪



文野知加(透析室看護師)  
平成26年7月12日生まれ  
**碧(あおい)くん**



河村 紋子(病棟介護福祉士)  
平成26年6月19日生まれ  
**心羽玖(こはく)ちゃん**



飯田 歩(臨床工学技士)  
平成25年4月9日生まれ  
**梨乃(りの)ちゃん**



松山 未妃(透析室看護師)  
平成25年3月21日生まれ  
**滯依(れい)ちゃん**

[尚腎会 平成26年8月の診療実績]

- 外来患者数/3,506人 ●紹介患者率/16.1%
- 新入院患者数/76人 ●退院患者数/90人 ●平均在院日数/16.6日 ●病床利用率/70.5%

 **高知高須病院**  
医療法人 尚腎会

- 院内誌「ふれあい」 vol.74・10月号 発行日/平成26年10月25日
- 発行所/高知高須病院 高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 http://www.takasuhp.or.jp
- 発行人/寺尾尚民 ■編集/広報委員会 ■印刷所/(有)三宮印刷 高知市潮新町2-14-8



# 特集

## ワーク・ライフ・バランス

### 「仕事と生活の調和」実施

仕事と生活の充実があってこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。しかし、現実の社会では、仕事と、子育てや老親の介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題を抱える人も多く見られます。それを解決するのが、**ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現**です。

(ワーク・ライフ・バランス憲章より)

わたしたちもワーク・ライフ・バランスの実現を目指します。

今回は、そのために当法人の高知高須病院をはじめ、尚賢会グループ全体で取り組んでいることについて、ご紹介いたします。

#### 実現に向けた取り組み

前号でも紹介しましたが、当法人で規定している制度のひとつに「**育児のための短時間勤務制度**」があります。これは、育児のために短時間勤務を希望する職員に対するもので、法定以上の、より充実した内容になっています。

また、病気の子どもや家族の介護のために取得できる、「子の看護休暇」や「介護休暇」の取得については、有給の扱いになっています。

そのほか、院内託児所の整備や院内メンタルヘルス相談窓口の設置など、ワーク・ライフ・バランス実現に向けた取り組みをおこなっています。



院内託児所

#### ポジティブ・アクション!!

「**ポジティブ・アクション**」とは、厚生労働省が普及促進に取り組んでいる活動で、働くことや仕事に対する意識の高い女性を積極的に登用し、能力を発揮してもらおうという企業の自主的な取り組み、それら制度のことを言います。

当法人でも、「女性の活躍推進宣言」をおこない、「ポジティブ・アクション」に積極的に取り組んでいます。

#### 当法人の「女性の活躍推進宣言」

女性が誇れる特性の一つである「**緻密で継続力の強い能力**」をバックアップし、これらを更に向上充実させ、より高い職位への登用を図っていきます。

#### 【その実現のための具体策】

- ワークライフ・バランスが実現できる組織の構築と職場風土作り
- 多選択肢のある育児支援制度の導入
- 仕事評価による昇格及び昇給制度の精度向上
- メンタルヘルスケアの更なる啓蒙と普及

「女性の活躍推進宣言」は厚生労働省のポータルサイトにも掲載しています。  
[http://www.positiveaction.jp/declaration/add/search\\_detail/?id=498](http://www.positiveaction.jp/declaration/add/search_detail/?id=498)

#### 本当に働きやすい職場環境を

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、どれだけ制度をつくっても、利用されていなければ意味がありません。

当法人では、職員が、様々な制度を利用しやすい環境を整えることも、ワーク・ライフ・バランス実現へ向けた取り組みとと考えています。



ポジティブ・アクションに取り組んでいます

#### 「高知市男女共同参画推進企業」として表彰されました

高知市では、毎年、「男女がともに輝く高知市男女共同参画条例」に基づき、男女共同参画に関する取り組みを積極的に実施している事業者を表彰しています。

本年度においては、仕事と家庭生活の両立を支援していることなどを評価され、当院を含む5社が「高知市男女共同参画推進企業」として、表彰されました。

この度の受賞をうけ、決意新たに、今後もワーク・ライフ・バランス実現に向けて、さまざまな取り組みをすすめてまいります。



高知市男女共同参画推進企業表彰(高知高須病院：左端)



#### 当法人の

#### 「育児のための短時間勤務」制度

- 勤務時間／4時間、6時間、7時間から選択可能
- 期 間／対象となる子が7才に達する日の属する年度の3月31日まで(小学1年生まで)
- 利用者数／6人(平成26年9月現在)

#### 各種制度の利用者数(一部)

- 子の看護休暇／延べ371人(平成24年1月～平成25年12月、うち男性71人)
- 育児休業／延べ46人(平成21年4月～平成25年12月、うち男性1人)など

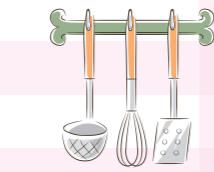


管理栄養士さんのレシピ集

このコーナーでは、当院の管理栄養士が、健康のことを考えた、体にやさしいレシピをみなさんに伝授します。今回は「あんかけ酢豚」。油で揚げないから、フライパンひとつでできて、低カロリー。糖尿病食にも最適です。みなさんもぜひ作ってみてください。

材料(1人分)

- 豚ヒレ肉...70g
酒...2g
濃口しょうゆ...2g
卵...5g
小麦粉...3g
片栗粉...3g
サラダ油...4g
【あん】
ピーマン...7g
赤ピーマン...7g
黄ピーマン...7g
サラダ油...2g
鶏ガラスープ...5g
三温糖...2g
濃口しょうゆ...2g
米酢...3g
ケチャップ...2.5g
片栗粉...1g
パセリ...適量



作り方

- ①/豚ヒレ肉をAにつけておく。
②/ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンを1cm角に切る。
③/Bは混ぜ合わせておく。片栗粉は水と混ぜあわせ、水溶性片栗粉にしておく。
④/①の豚ヒレ肉を取り出し、卵、小麦粉、片栗粉をつける。
⑤/フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚ヒレ肉を両面焼く。火が通ったら食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
⑥/フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②を炒める。ピーマンに火が通ったらBを入れてからめ、水溶性片栗粉を入れ、火をとめ、⑤にかけ、パセリをのせる。
◎エネルギー/188kcal◎たんぱく質/17.4g◎食塩/0.8g

あんかけ酢豚



たかす制服コレクション Vol.7

病院内で見かける、さまざまな制服。実は職種ごとに違うってご存知ですか。意外と知られていない当院の制服を、ぜひ皆さまに紹介していきたいと思ひます。

診療放射線技師

今回ご紹介するのは診療放射線技師の制服。診療放射線技師はレントゲンやCT撮影のプロフェッショナルです。今年の春に新しくなったディーブピンクの制服は、目立つようにとのこと。放射線のことで、わからないことがあったら、この色の制服を目印に!!

Table with columns: 学会名, 発表日, 開催地, 演題名, 部署名, 演者名. Lists various academic presentations from May to June.

4月1日から6月30日 発表期間

学会・研究会発表実績

Table with columns: 学会名, 発表日, 開催地, 演題名, 部署名, 演者名. Lists presentations from the Japanese Society for Dialysis Therapy.

らん便り 「ふれあい」出張版

クイズに寸劇、盛りだくさんの糖尿病教室

附属安芸診療所 看護師 坂本 明美

8月17日、サンピアシリーズにて、第124回糖尿病教室が開催され、患者さんとそのご家族、知人の方など77人の参加がありました。

冒頭に近森一正医師から、テレビや新聞で話題の「新薬」についてのお話があり、続いて、「高知家の暮らし」をクイズ形式で学びました。

クイズでは、「高知県で一番多い名前は?」から始まり、ほうしパン、芋ケンピの消費量やエネルギーなど、高知の県民性と糖尿病について深く学ぶことができました。

また、糖尿病劇場(寸劇)では、運動嫌いを克服したアンの物語が、面白おかしく演じられ、笑って血糖値も下がるひと時でした。

昼食をはさみ、午後からは愛媛県から今治タ

オル体操愛好会のみなさんをお迎えし、今治タオル体操をおこないました。参加者からは、「自宅でも続けてみます」との嬉しい声も聞かれました。

盛りだくさんの内容から、生活に役立つものを見つけていただく良い機会となったのでしょうか。

次回も素晴らしい教室が開催できますよう、スタッフ一同協力していきたいと思ひます。



糖尿病劇場の様子

栄養士日記



果物はビタミンの補給に大切なので、1日1単位は食べましょう。しかし、食べすぎには注意してください。

果物1単位の目安

- バナナ...1本
柿...大1/2コ
みかん...中2コ
りんご...1/2コ

発行日/平成22年12月4日「らん便り」より

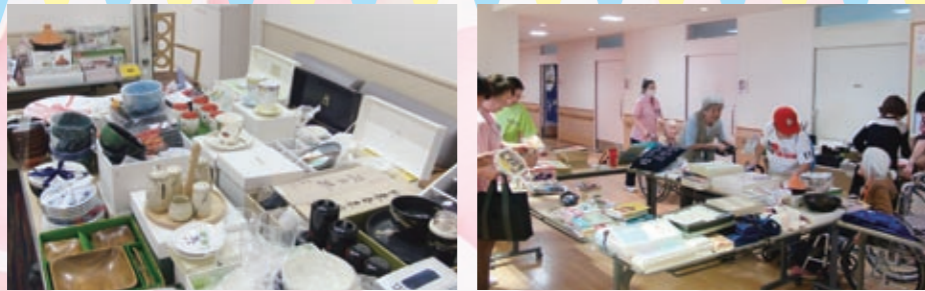
※「らん便り」は糖尿病外来でお配りしている機関紙です。



# はだより るか

## バザー 楽しみました

介護付有料老人ホーム はるか  
三宅 紀和



毎年恒例となった「はるか」のバザー。今年は9月14日に1日早い敬老の日のイベントとして開催しました。

食堂の一角に設けられた会場は、きれいにディスプレイされた商品がいっぱいに並べられ、デパートの出張販売店といったところでしょうか。

これらの商品は、事前に掲示板や広報誌、院内ネットなどで協賛を呼び掛けたところ、いろいろな方から反響があり、寄せられたものです。

食器や調理器具、バッグ、服、おもちゃ、本などどんどん増えていく品々に、スタッフは値札を付けながらつい手を止め「あれもえいね」、「これもえいね」と商品を物色。入居者さんもどんな物が出品されるか

気になる様子で、「これ予約しとくわ」などと準備をしました。

オープンすると、入居者さんや家族の方々が来店され、ゆっくりと品定め。時々スタッフがアドバイスする（いるんです「はるか」にも。商売上手な人が）、迷っていた人も「じゃあ、これにするわ」とにこやかにレジへ。このやりとりがお店らしく楽しい雰囲気でした。

喫茶コーナーも併設され、買い物のお茶やお菓子でほっと一息。お買い物は苦手という男性陣はバザーの様子を眺めながらお茶を楽しんでいました。

ご来店頂きました皆様、バザー品をお寄せ下さいました皆様、本当にありがとうございました。

## 第29回 人生いろいろすずなりりレー

柳本 真理子 さんから → 透析室看護師 西森 加栄 さんへ

### 元気の源

私は友人から「気分転換になるよ」と勧められ、数年前から庭で野菜を育てています。一年を通して数十種類の野菜を育てます。

初めて植えたのはキュウリでした。苗を買い、庭に植えて、キュウリが沢山実るのを楽しみにしていましたが、できたのは一本だけでした。枯れないように水さえあげていけばキュウリがでると思っていたのですから、実らなくて当たり前です。野菜を育てるにはまず土作り。雑草を取り除いたり肥料をあげたり、時には害虫駆除も必要です。面倒だけれど休みの日

### 数十種類の野菜づくり

に野菜の世話をしていると、あつという間に時間が過ぎてしまいます。毎日朝夕、野菜を見て回るのが日課です。今はどんな野菜でも一年中売られていて、その野菜の旬がいつなのかわかりません。自分で野菜を育てると、その野菜の旬やどんな花が咲いてどう成長していくのかがよくわかります。農薬を使わず食べても大丈夫という安心感もあります。私が元気に働けるのは野菜作りのおかげだと思います。皆さんも野菜を育ててみませんか？

【答え/オクラ】



Q この花が何の花かわかりますか？  
皆さんは、答えは文末に！

## 「HICA 医療関連感染防止セミナー 2014 in 高知」

### 開催 しました!

運営事務局  
(地域医療連携室室長)  
三好 可奈



教育講演の様子



チームはるん

9月13日、博多インフェクションコントロールフォーラムが主催する「HICA医療関連感染防止セミナー」を高知医療センター「くろしおホール」で開催致しました。

この度、縁あって当院が運営を担当させて頂き、県内外より160人を超える多職種の方々のご参加を頂きました。今回のセミナーでは、教育講演として「おじいちゃんとおばあちゃんの感染対策」を北九州市大手町病院の山口征啓先生よりご講演を頂きました。

平成25年の高知県高齢化率は31.1%を占め、高齢者の多くが病院や施設に入院、入所されている現状があり、この演題への質問は大変多く、医療関係者の方の関

心の高さが伺えました。

また、ワークショップでは「UTI(うち)らの疑問に答えませう」(チームはるん)と題し、医師、看護師、検査技師それぞれの立場で尿路感染症についての疑問を取り上げ、ご講演いただきました。

アンケート結果では「日頃、疑問に思っていたことが、いろいろ解決できて良かった」「山口先生の講演をもっと聞きたかった」など、好評のお声を頂戴致しました。講師の先生方、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。(来年は9月12日、明石市での開催が決定しております。)

## はだより 分院

### 皆さんは今年の夏 うなぎを食べましたか？



安芸診療所 介護福祉士 横山 順也

我が家では土用の丑の日が近づくと、家族4人でうなぎ釣りに出かけます。

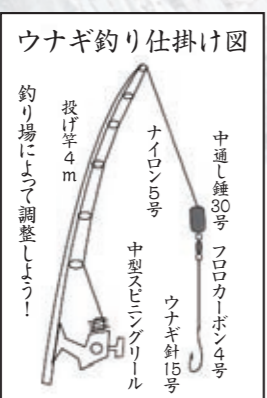
うなぎは夜行性で、夕暮れから4時間位が良く釣れると言われています。我が家は安全を考慮した、某河川の河口に行きます。

釣り場に着くと折り畳みの椅子、虫除け、お菓子や飲み物を用意しま

す(酒も)。仕掛けは図の様な物を4本使用、餌を付け

適当に投げ込み、糸を張つてあとは

ただ待ちます。



ウナギ釣り仕掛け図  
中道しほ30号 フロウカーボン4号  
ナイロン5号  
ウナギ針15号  
中型スピリグール  
投げ竿4m  
釣り場により調整しよう!

家族でお菓子を食べたり、会話をしながら待つこの時間も楽しいのです。しばらくすると、竿に付けた鈴が「チリン」と鳴りました。うなぎ釣りで一番難しいのがいつ仕掛けを引張るかです。早く引つ張りすぎると針がうなぎに掛からない、遅すぎると穴等に入られて逃げられる、この時ばかりは私が、横からの「引つ張りゆう」のヤジにも惑わされず自分のタイミングで「エイッ」。竿が重い、本命のウナギなのかドキドキしながら糸を巻き取り、ライトを付けると70cmを超えるうなぎが！夏の夜を感じながら3時間程で5匹釣れました。

もちろん次の日は天然うなぎの蒲焼を美味しく頂きました。安全を考慮すれば気軽な釣りです。

皆さんも来年は天然うなぎを釣りに、食べ

てみては？ ※尚、河川により鑑札(遊漁料)が必要です。