



# 省エネ大賞を受賞しました！

省エネ大賞って・・・？

省エネルギー意識の浸透と省エネルギー機器・システムの普及促進を図るとともに、省エネルギー産業の発展と省エネルギー型社会の構築に寄与することを目的に、「人材部門」「組織部門」「機器・システム部門」の3部門毎に、経済産業大臣賞、**資源エネルギー庁長官賞**、省エネルギーセンター会長賞で表彰があります。



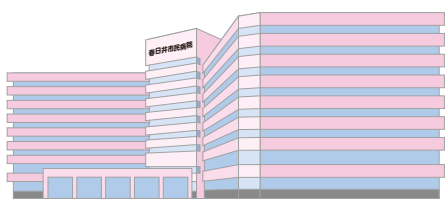
当院は平成21年度省エネ大賞の組織部門業務分野で「**資源エネルギー庁長官賞**」を受賞しました。

## 公立病院の省エネ活動への挑戦!!

当院は、平成18年7月に第一種エネルギー管理指定工場に指定されたことをきっかけに省エネルギー対策委員会を立ち上げて、さまざまな省エネ対策にチャレンジしてきました。

省エネパトロールや省エネ啓蒙活動の他、熱源機器の効率的な運用、ポンプ圧力の設定の見直しなど運用手法の改善を中心とした40以上の対策により、3年間で13%程度（原油換算で526kl）の省エネを達成し、**約3千万円の光熱費を削減**しました。

省エネが進まない他の病院への普及の他、業務用ビルでも活用できる手法も多く、業務分野における省エネ対策が集約されていることなどが評価されての受賞となりました。



### 主な活動内容

- 省エネパトロールを毎月実施し、1年をかけて全部署をパトロール
- 省エネ知識と意欲向上のため、エネルギー責任者の勉強会を実施
- リハビリ棟廊下や中央ホールの一部消灯など照明スケジュールの変更
- ボイラー及び蒸気・給湯配管などの徹底した断熱化
- 空調機の駆動をVベルトから省エネベルトに変更するなど機器運転を効率化

受賞を機に今後も二層の省エネ活動に取り組んでまいります。病院をご利用いただく皆様のご理解・ご協力を願います。



春日井市民病院

歯科口腔外科

丹下 和久

最近、歯科医院だけでなく総合病院の中でも口の健康が注目されてきています。元来口や歯のことは、歯科医師が歯科医院で診断、治療すると考えられており、医師や看護師の多い病院の中ではほとんど関心の薄い領域でした。

ではなぜ注目されるようになったのでしょうか？

その理由のひとつとして、EBM（根拠に基づいた医療）やDPC（診断群分類・包括評価）という最近の医療の流れがあります。EBMやDPCの詳しい説明は別の機会にすると、要は口や歯の健康状態が、全身の健康状態に密接に関係するということが医学的に証明され、なおかつ口の状態が健康だと他の病気も早く治ることがあり、医療費の節約に



つながることが解ってきたのです。

具体的には口や歯が原因で起こる病気としては、以下のような病気が考えられています（表）。この中でもっとも直接的に生命に関わっているとされているのが誤嚥性肺炎です。

元来口から入った食べ物や飲み物は、のどの奥で食道に入りそして胃に到達します。この一連の飲み込みの流れを嚥下といいますが、しかし加齢や脳神経障害などで正常な嚥下ができ

にくくなると、食べ物や飲み物が気管から肺に入ってしまう、それが原因で起こる肺炎が誤嚥性肺炎です。この肺炎の原因となる細菌は主として口腔内に存在する細菌といわれています。したがって誤嚥性肺炎を予防するには、口の中の細菌を少なくすればいいわけです。

どうすれば口の中の細菌を減らすことができるか？

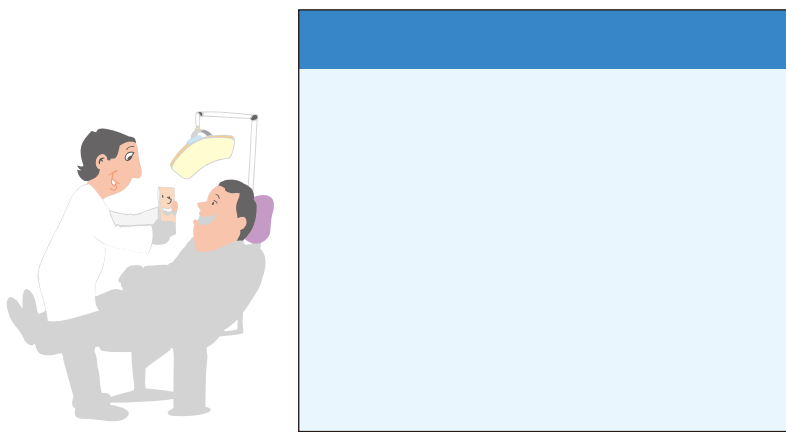
最も効果的なことは歯磨きです。食事の後に歯に付着する菌垢は、うがい薬などではとれません。菌垢はそのほとんどが細菌の塊ですから、正しい歯磨きをすればかなりの細菌を除去することができます。

年齢とともに唾液の分泌量が減ってきます。唾液が減ると口腔内の清潔度が低下して、各種の細菌が増殖しやすくなります。そのためには唾液腺のマッサージをすることにより唾液の分泌を促進することができます。

また舌や口の周りの筋肉を鍛えて、嚥下の時に使われる筋肉を強くすることも誤嚥を防ぐのに重要です。

以上のように歯磨きをして口の中を清潔にしたり、唾液を増やしたり、口の筋肉を鍛えたりすることを、口腔ケアといいます。

以前の病院では入院患者さんに対する口腔ケアはあまり重要視されていませんでした。しかし現在では病棟に摂食嚥下障害の認定看護師も配置され、その重要性はますます高くなっています。



# 認定看護師の紹介

摂食・嚥下障害看護認定看護師 松永 美保



私は、食べることや飲み込むことといった、口に関係することを専門にしている摂食・嚥下障害看護認定看護師（日本看護協会）です。

主に脳の障害などによって食べることや障害がある方に対して、口腔内を清潔に保ち、食物が気管に入ってしまうことや窒息を予防します。具体的には安全に食べるための訓練や食事の介助方法を考え、一人ひとりの飲み込む能力に合った食物の形態へのアドバイスなどを行っています。主に脳神経外科病棟を拠点に活動していますが、障害がある方がいらつしやる病棟へどこへでも訪問します。食べられなかった方が関わりを通して食べられるようになり、「おいしい！」といって笑顔を見せてくださる時、認定看護師としての活動にやりがいを感じます。日本は超高齢社会に入り、食べることや飲み込むことに問題を抱えた方が多くおられます。今後は病院の中だけでなく、地域に向けても専門的な知識・技術を広め、一人でも多くの方に障害があっても安全に、おいしく食べる喜びを感じていただきたいです。

## 病院ニュース

### 中部大学との連携を強化します

包括的な相互協力に関する覚書 調印式を行いました。

3月25日（木）中部大学において、医療・保健の分野で包括的な協力関係を強化する覚書を交わしました。

調印式には中部大学山下興

亜学長や当院長渡邊有二など11名が出席しました。

当院と中部大学は、保健看護、臨床検査、理学療法、作業療法、臨床工学、救急医療、管理栄養を含む医療一般の知識と技術に関して必要な情報交換、相互協力を積極的に行うことや、実習機会の提供や共同研究、当院が開催する研修会への大学教員の派遣などを定めた覚書に署名を交わしました。

当院では既に中部大学生の臨床実習の受け入れ

を行っていますが、今後はより連携を密にし、学生に勉強の場を提供することにより地域医療の向上につなげていきます。







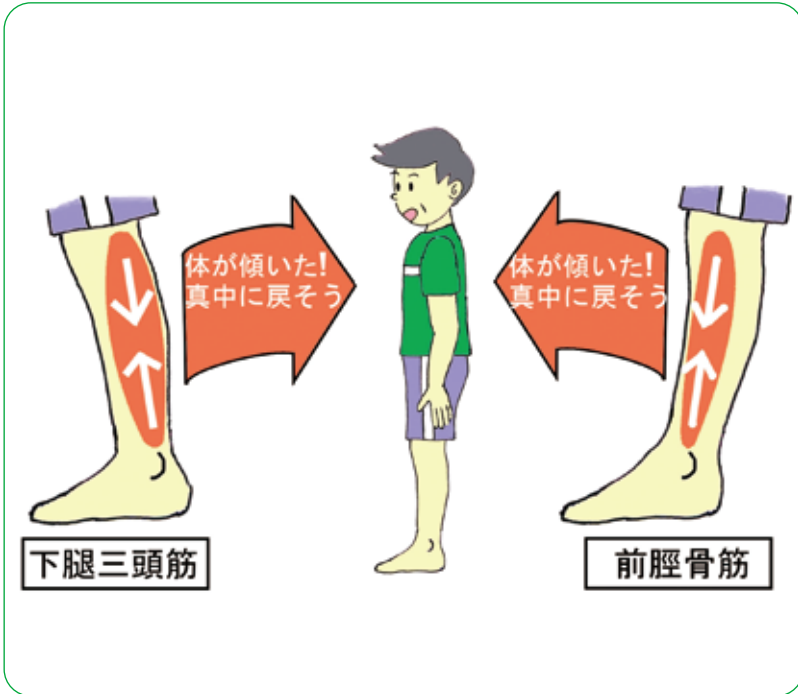
# シリーズ 転倒予防



## 足首の力

● 倒れないように先回りして動く  
足首の筋肉

人は立っている時、絶えず無意識にバランスを取っています。この時体は両側の足首を主に使い重心のゆらぎを微調整します(足関節ストラテジー)。そのため、足首周りの筋肉の硬さ・筋力の低下は転びやすさに繋がっていくのです。



## ● 転倒予防トレーニングその2

〜足首の筋力をつけるトレーニング〜

つま先挙げすねの筋肉(前脛骨筋)を強くする運動

- 1 いすに座り両足を少しだけ前に出す
- 2 かかとを床に着けてつま先だけを上に向ける
- 3 つま先をゆっくりと床に降ろす

かかと挙げ:ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力を強くする運動

- 1 いすに座る
- 2 つま先を付けたままかかとを浮かす
- 3 かかとをゆっくりと床に降ろす



### 《運動の注意点》

- 運動中は息を止めない
- 無理はせずマイペースで
- 痛みのある体操は回数を減らしてみるか、中止しましょう。
- 現在通院中の方は医師に相談・確認のうえ行って下さい。

お問い合わせ先 リハビリテーション技術室(当院1階)

発行:春日井市民病院 病院新聞編集委員会

春日井市鷹来町1丁目1番地1 TEL (0568) 57-0057(代表)  
ホームページ <http://www.hospital.kasugai.aichi.jp>