

2022年2月28日から 駐車場入口が 変更になります



SHONAN Mail Vol.175
2022 March

特集：国際医療支援室のご紹介

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

し ょ う な ん め ー る

Mail

Number 175
2022 March

▶ 特集 ◀

国際医療支援室のご紹介

認定看護師ってなあに？ Vol.6 ～慢性心不全看護～

管理栄養士のレシピ オートミール

お知らせ 駐車場入口が変わります



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <https://www.skgh.jp/>

(直通) 予防医学センター:0467-44-1454
人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

撮影者:医事課 宮本 有希子
撮影場所:幸手権現堂堤(県営権現堂公園)

国際医療支援室の ご紹介

外国人患者対応の専門部署「国際医療支援室」を設置し、
外国の方が安心して医療を受けられる体制を築いています。

*Hello! We are International
Medical Support Center!!*



フランス語
中学生からフランス語学習開始



フランス語
コンゴ出身



中国語
中国出身



英語
アメリカ在住歴あり



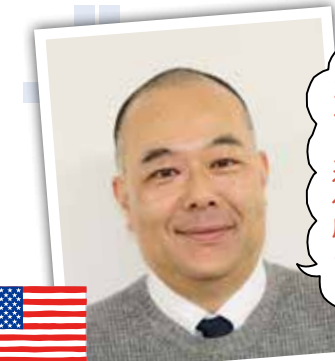
英語
オーストラリア在住歴あり



中国語
台湾出身



英語
アメリカ在住歴あり



どんな仕事をしているの？

通訳対応・外部通訳及び遠隔通訳手配、翻訳、
受診調整などの問い合わせ対応。

- 海外保険業務：支払保証取得、請求書作成・送付、入金確認
- 海外研修生受入：過去の受入実績
 - ・医学生研修：2015 年ドイツ
 - ・透析研修：2018 年ブルキナファソ、2019 年リベリア、2020 年フィリピン
 - ・腎移植研修：2017-2019 年タンザニア
- JMIP（外国人患者受入れ医療機関認証）、
JCI（Joint Commission International＝患者安全の担保・
医療サービスの品質・継続的な改善活動を評価する国際的な
認証制度）認証更新
- メディカルツーリズム：治療や人間ドックを目的に訪日する外国
人患者の医療情報の事前取得、患者やエージェン（仲介業者）・
診療科や担当医との調整、帰国後のフォロー、再受診の調整
※通訳が必要な方は事前に国際医療支援室までご連絡ください。

国際医療支援室って？

当院には観光地である鎌倉を訪れる旅行者、米軍基地関係者、近隣地域の在住者等、様々
なバックグラウンドを持つ外国人患者さんが多く来院されます。

国際医療支援室では、**国籍や言語、文化の違いに関わらず、誰もが安心して最善の医療を
受けられる環境作りを目指しています。**また、医療者側が日本人患者さんと同等の医療サービス
を提供出来るよう、スムーズなコミュニケーションを心がけています。部署としては事務部門
ですが、通訳として手術や処置等臨床現場に立ち会うことも多くあります。

どんな人が働いているの？

対応可能言語は英語・中国語・フラン
ス語です（2022 年 1 月時点）。それぞ
れの担当言語の知識はもちろん、海外在住
経験や外国籍であること、保持している
医療資格等、お互いの知識や経験を活か
しながら業務に取り組んでいます。



認定看護師 ってなあに？

慢性心不全看護

CERTIFIED NURSE
Vol.6
CERTIFIED NURSE



認定看護師とは？

ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、「公益財団法人 日本看護協会」の認定を受けた看護師をいいます。

慢性心不全看護認定看護師とは？

高齢化や生活習慣病の増加により心不全の発病率は増加しています。心不全は症状が悪化したり一時的に落ち着いたりする状態を繰り返し、繰り返す度に全身の機能が低下していく進行性の慢性疾患です。心不全の発病のリスクがある段階での予防や増悪を繰り返さないためのセルフケアが必要になってきます。

そこで、心不全の病態・増悪因子の評価、モニタリングを行い、患者のニーズや価値観を踏まえた在宅療養への生活調整や QOL（Quality of Life）を高めるための療養生活行動の支援をおこないます。



▲心不全教室

主な業務内容

- 心不全患者さんへの個別指導を中心におこなっています。指導をしていく中で、病棟でカンファレンスをおこない情報共有や、より指導が必要な内容については多職種と連携をとっています。
- 心不全教室を開催し、入院患者、外来患者、患者家族を対象に集団指導をおこないます。（現在はコロナ禍のため中止）
- 心不全について看護師への院内研修をおこなっています。



▲心不全患者さんへの個別指導



▲看護師への院内研修

認定看護師を目指したきっかけは？

多くの心不全患者さんと関わる中で、心不全を繰り返して入院してくる患者さんに対し、どのようにケアしたらいいのかわかりずらく感じました。そこで、病態のアセスメントや個々の生活スタイルに合わせた生活指導ができるような知識・技術を身につけたいと思いました。

また、身体的・精神的苦痛など様々な苦痛を抱えている非がん疾患の緩和ケアについて学び、患者さんの苦痛を少しでも軽減できるようなケアがしたいと思ったことがきっかけです。

宮島 亜由美

オートミール

えんばく
燕麦

食物繊維が不足しがちな普段の食生活において、
手軽に食物繊維が摂れる“オートミール”を紹介します!!

オートミールとは?

オーツ麦を脱穀して調理しやすくした加工食品です。全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富です。他にもオーツ麦、カラス麦とも呼ばれ、日本名では燕麦えんばくとも呼ばれます。日本では農耕馬の肥料として栽培されていた歴史があります。海外では古くから粥状に調理し、食事として取り入れてきました。

オートミールの種類

●スティールカットオーツ

脱穀したオーツ麦を1粒あたり2～3分割したもの。生の状態なので、食べるには30分ほど調理が必要。プチプチとした食感が特徴です。

●ロールドオーツ

脱穀したオーツ麦を蒸してからローラーで平たく伸ばし、乾燥させたもの。一度加熱処理されていますが、そのまま食べるには硬く、食べにくいので、加熱して食べるのがおすすめです。スティールカットオーツに比べると加熱時間は短く、5分程度で柔らかくなります。

●クイックオーツ

ロールドオーツをカットしたもの。水分が早く浸透するため、調理時間がさらに短くなります。

●インスタントオーツ

ロールドオーツを調理し、すぐに食べられるように加工したもの。中には味付けされているタイプもあります。そのまま牛乳をかけて食べられるほか、さっと加熱しても美味しく食べられます。

●オーツブラン

オーツ麦の外皮に当たる部分を集めたもの。パンや、お菓子などに使われます。

栄養について

食物繊維は小麦粉（薄力粉）の約4倍あり、白米と比較すると約15倍も多く含まれています。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維という2種類があり、**オートミールはこの2種類の食物繊維が豊富に含まれています。**



『水溶性食物繊維』と『不溶性食物繊維』

●**水溶性食物繊維**は、水に溶ける食物繊維です。ネバネバとした形状で胃腸内をゆっくり移動していくため、糖質の吸収を穏やかにして**食後血糖値の急上昇を抑えます**。また腸内の善玉菌を増やし、血液中のコレステロールを低下させる効果もあります。

●**不溶性食物繊維**は、水に溶けない食物繊維です。腸内で水分を吸収して膨らみます。その結果、便のカサを増やし、**腸のぜん動運動を活発化させ、便通を促進させます**。食物繊維が不足していると思う方は、試してみてもいいかもしれません。

食物繊維

たっぷり!!

オートミールの スコーン

①Aをフードプロセッサーに入れかきまぜ粉状（多少荒くてもOK）にする。



②オーブンを180℃に予熱する。

③①に卵、ココナッツオイルを入れ捏ねる。



④捏ねた③を丸にして厚さ1.5cm～2cmの厚さになるように潰す。



⑤④を6等分にカットする。

⑥荒く砕いたミックスナッツを⑤に少し押し込むように入れる。



⑦天板に間隔をあけて並べ、180℃に予熱したオーブンで約18分焼く。



⑧お皿に盛付けて完成。

完成



おすすめ!!

今回はミックスナッツを使用しましたが、代わりにお好きなドライフルーツを入れると酸味が効いたさっぱりとした味が楽しめます。



POINT!

RECIPE 材料(6人分)

- A オートミール（ロールドオーツ）140g
- A ベーキングパウダー5g
- A きび砂糖（砂糖でも可）.....20g
- A 塩少々
- 卵1個
- ココナッツオイル（オリーブオイルでも可）.....40g
- ミックスナッツ30g

<栄養量(6等分1個)>

- | | |
|----------------|-------------|
| ●エネルギー 204kcal | ●たんぱく質 5.4g |
| ●鉄 1.3mg | ●炭水化物 |
| | （糖質 16g |
| | 食物繊維 2.7g |



管理栄養士 さかもと あきのり
坂本章典