

名張市立病院だより きらり

No. 2

発行/名張市立病院 〒518-0481 三重県名張市百合が丘西1-178
0595-61-1100 (代表) 0595-64-7999 <http://www.city.nabari.mie.jp/hospital> hp-zimu@city.nabari.mie.jp



赤目四十八滝の中でも、不動滝・千手滝・布曳滝・荷担滝・琵琶滝は「赤目五瀑」と呼ばれています。写真の荷担滝は、高さ8mの滝が岩を挟んで別れて流れ落ちるさまが、荷を担っているようなので、この名が付いたようです。今年の夏は、久しぶりに夏らしい夏になりました。本物のマイナスイオンいっぱい滝のしぶきと、渓谷随一の景観をご覧ください。(写真・文：「きらり」編集委員(市民ボランティア)：五師文平(名張市百合が丘在住))

患者さんの笑顔に支えられて
朝7時30分頃から一人そして二人と、早出業務、日勤業務の看護師と看護助手がナースステーションに到着します。
夜間の患者さんの状態の変化や、緊急入院された患者さんなど、さまざまな思いでカルテを開き、情報収集の開始、そして業務開始までに必要な物品や点滴などの準備にとりかかります。



4階病棟は内科病棟・眼科病棟ですが、57床と病院の中で最もベッド数が多い病棟のため、

内科以外の患者さんも多く入院されています。
看護師の主な業務というのは、
①診療の介助 ②日常生活の援助に大きく分かれます。診療の介助というのは、医師の指示のもと、点滴などの注射や検査の介助を行います。
日常生活の援助というのは、病院内での生活が不自由なく行われるよう、できない部分を介助させていたいただいています。例えば、入浴の介助・食事の介助・排泄の介助などは、日々生活していくうえにおいて、必要不可欠な内容であるからです。
看護は、人間対人間の関わりであるため、看護師は、人が好きで健康回復のための取り組みができませんなければならないと思っています。また、人の命を左右しかねない

安心して入院生活を送れるように
8年前に名張市立看護専門学校を卒業後、この病院に就職しました。外科・脳外科病棟に配属され、周手術期の患者さん看護する中で、さまざまな事を学びました。看護師として、人間として、また女性として尊敬できる素晴らしい上司や先輩方、同僚、他のスタッフにも恵まれ、楽しく仕事をすることができ、本当に感謝しています。

今年の4月からは、配置換えで内科病棟に異動になりました。病棟の雰囲気には慣れてきましたが、まだ分からないことも多く、日々、学びの連続です。しかし、職場は変わっても、自分の看護観を持って、患者さんにケアを提供することには変わりありません。これからも、患者さんが回復する過程の手助けとなり、安心して入院生活を送れるよう患者さんやご家族のかたとともに考えていきたいと思っています。



山口直美 (看護部 5階病棟)

世間では重労働と言われている仕事ですが、休日には、登山やスノーボード、旅行などで心身ともにリフレッシュし、楽しんでいきます。それが、今の私の看護への活力となっています。

- < 基本理念 >
 - 市民の皆様にも親しまれ信頼される病院を目指します。
- < 基本方針 >
 - ・患者様の権利を尊重し、理解と納得に基づく良質で安心できる医療を行います。
 - ・地域の診療所、病院と連携して、地域医療、救急医療の充実に努めます。
 - ・地域に開かれた病院を目指し、ボランティア、学生などを進んで受け入れ、市民との交流を深めます。
 - ・公共性と経済性を考慮した健全な病院経営に努めます。
 - ・初心を忘れず、日々研鑽し、働きがいのある明るい病院を創造するよう努めます。

現場において、計りきれないほどのフレッシュさを受けながら毎日ベットサイドに立っているのは、強い信念のもと培われた責任感と使命感をもち、そして何よりも患者さんの笑顔に支えられているからだと云えます。
(4階病棟看護師長 坂本幸子)

胸に違和感がありませんか？ 心筋梗塞(虚血性心疾患)の治療は 早期発見が大切です

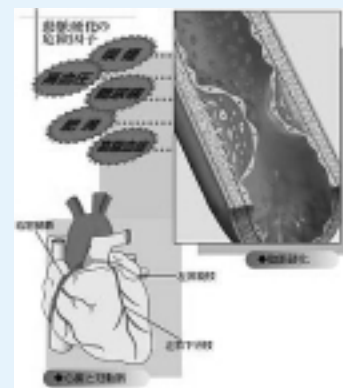


内科部長 岡本 純也

狭心症・心筋梗塞は「虚血性心疾患」とよばれ、心臓の筋肉(心筋)に血液(酸素と栄養)を供給している「冠動脈」という血管が、動脈硬化により狭くなったり詰まったりした結果、心筋の血液が不足して発症します。

「虚血性心疾患」は、生活習慣病の一つであり、社会の高齢化と欧米化とともに増加傾向にあります。発症の危険因子には、糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満・喫煙などが挙げられ、この危険因子が2つ、3つと重なると、それぞれが軽度であっても「虚血性心疾患」を発症しやすくなります。心筋梗塞は「冠動脈」の一部が完全に閉塞し、心筋が部分的に壊死(心筋細胞の死)してしまいう疾患で、生命も危険な状態になります。症状は、突然激しい胸痛に襲われ、冷や汗・嘔吐感を催し、15分以上続くといったものが典型的ですが、こうした発作の前兆が表れることも多く、それに気づいて治療すれば、発作を予防することができま

表的な症状は「前胸部痛」で、胸の中央、あるいはやや左のところに締めつけられるような痛みを感じます。狭心症の症状は、胸痛以外にもさまざまな、左肩の肩こり・歯の痛み・喉の締めつけ感・胸焼け感・体動時の息切れなどとして感じることがあります。危険因子を複数持っているかたは生活習慣



を見直し、発症を予防するようにしましょう。また「虚血性心疾患」の治療には早期発見が大切です。何かしら胸に違和感があれば、心臓の専門医に相談しましょう。

特集 診療室からの実況中継

診療に関するお問い合わせは 名張市立病院医療管理室まで ☎0595 61 1100(内線2158)

骨折しやすくなる病気「骨粗しょう症」、食事、運動、日光浴の3原則が重要

「骨粗しょう症」とは、一言で言うと骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本では、約1000万人の患者さんがいると言われており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が「骨折」といわれ、骨折をきっかけに寝込んでしまうのです。また、背中や腰などに骨折に伴う痛みが出て、日常生活での動作が制限され、行

動範囲も狭まっています。それでは、なぜ「骨粗しょう症」が起こるのでしょうか。骨は固いので、一度作られると変化しないようにみえますが、実際は、絶えず活発な新陳代謝をしています。丈夫でしなやかな骨を保つためには古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。

と、骨をつくる量よりも骨を壊す量のほうが多くなります。年を重ねることに、どんなかたでも骨の量は減ってきます。でもみんなが同じように減っていくのではなく、減りやすい体質や、生活のしかたが関係していますので、個人差が出てきます。

「骨粗しょう症」で大切なのは、日常生活の中で骨量を増やす努力をすることです。何年かかかって減ってきた骨ですから、いっぺんに増やすことは困難です。文字通り「こつこつ」とした努力の積み重ねとなります。「食事

最大限の治療効果と最小限の副作用を目指して 抗がん剤治療は個々の特性を考慮した オーダーメイド医療で

国民の二人に一人が、がんになり、三人に一人が、がんで亡くなる時代になりました。しかし、治療技術も少しずつ向上しています。特に、抗がん剤の進歩はめざましく、多くの薬剤が使用可能となりました。抗がん剤は、胃がんや大腸がんの手術成績を約10%アップさせ、再発後の生存期間も確実に延長させています。私自身、切除不能なスキルス胃がん(*1)を、抗がん剤投与により完治状態にできたことを経験しています。

いまや、抗がん剤抜きにがんの手術は考えられない時代となりましたが、有効な抗がん剤が増加する一方、副作用も増加しており、最大限の治療効果と最小限の副作用を目指す工夫が求められています。

第1は、投与方法です。「1回投与」と「分割投与」、「内服」と「注射(静脈注射・静脈点滴など)」、「単剤」と「多剤併用」の決定です。「分割投与」は一般に

副作用を軽減しますし、「動注療法(*2)」などは肝転移に極めて有効です。第2は、がんの進行状況(術前・術後・再発時・末期)の考慮です。術前の抗がん剤投与は、手術実施を可能にすることが目的のため、ときには強力な薬剤を使用します。また、術後の投与は、手術の「地固め」になります。一般にメニューは決まっており、副作用を抑え、投与計画を完全に達成することが大切です。さらに、がん再発時には、過去に使用した薬剤は無効となりますので、新たな薬剤を選択する必要があります。

なお、末期では化学療法を行うべきではありません。過去に、肺転移による末期患者さんに軽い抗がん剤を投与し、症状がとれて喜ばれましたが、この時期は「生命の質の向上」に限定して投与すべきです。

同じ臓器のがんでも、個人により、進行速度や治療効果に違いが見られます。がん治療では、手術・抗がん剤療法・放射線療法などを組み合わせた標準治療が決められていますが、当院では個々の特性を考慮して、がん治療との戦いをサポートしています。



副院長 ほんま 誠



整形外科部長 うえの 茂典

「骨粗しょう症」で大切なのは、日常生活の中で骨量を増やす努力をすることです。何年かかかって減ってきた骨ですから、いっぺんに増やすことは困難です。文字通り「こつこつ」とした努力の積み重ねとなります。「食事

病気が進むと薬物療法を始めますが、その場合でも3原則をないがしろにしていたのでは薬の効果があがりません。どのような薬を選んで、いつから薬物療法を始めるかは、患者さまの年齢や症状の進み具合により医師が判断します。まだまだ私は大丈夫と思っ

「骨粗しょう症」にならないように

*1 スキルス胃がん：胃の表面ではなく胃壁の中を拡がって進行する「たち」の悪いタイプのガン *2 動注療法：動脈内に抗がん剤を注入する治療法

コメディカル ほっとらいん

～ 薬剤師のお話し～

柿のへたはシャックリに効く?

現在7人の薬剤師が交代で宿直を行っておりますが、一人で宿直業務を行なっているところに、救急外来の患者さん対応や入院の仕事などが重なる大変です。

しかし、忙しいときに限って、仕事は重なってしまうものです。なかには、薬に関する質問の電話もあります。以前、当直中に、医師から「シャックリに柿のへたを民間療法で使うらしいが、漢方薬では何にあたるのか?」と聞かれ以下の薬品を答えたことがあります。

〔処方〕
柿のへた煎劑(柿蒂煎)
柿のへた...5～10g
(約10～20個)、水...全量600ml



薬局長 松嶋 幹夫

〔調整法〕

柿のへたに水を加え、とろ火で湯の量が半分になるまで30～40分煎じ、ろ過して製する。

〔用法・用量〕

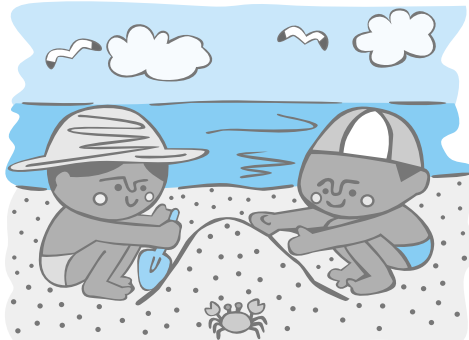
前の調整法で煎じた液を1日3回分服する。

シャックリに効果がある薬剤(病院での処方薬剤)
呉茱萸湯(漢方薬)、芍薬甘草湯(漢方薬)、クローロプロマジンなど 当院では取り扱っていない薬もあります。

シャックリに適応のある市販されている医薬品
柿蒂湯など

シャックリの起きる原因
早食い、食べ過ぎ、酒・炭酸飲料の飲みすぎ、タバコの吸い過ぎ、急激な興奮・緊張・ストレス・不安、熱いものや冷たいものを食べた後飲んだりするなど。

長時間続いたり、頻繁に起こるようでしたら、病院で受診されることが大切です。



超簡単!! きらりな栄養レシピ ～これが夏バテ解消レシピ～

夏バテの症状といえば「食欲がない、疲れやすい、だるい」の3つがあげられます。

暑い日が続くと、冷たい飲み物やあっさりした物ばかり食べてしまうのではないのでしょうか?冷たいものや水分をとりすぎると、胃液が薄まり、胃腸が冷え、胃の動きが悪くなり、食欲不振や栄養不足を招きます。

今回は、疲労回復効果のあるビタミンB₁が多い豚肉を使ったレシピを紹介します。お試しあれ...

ねぎの豚肉巻き

材料(4人分)

- 豚肉もも...300g
- 長ネギ...2本
- 添野菜...レタス・胡瓜・トマト
- 和風ドレッシング



作り方

- ① 長ネギは10cm位に切り、電子レンジで加熱する。
- ② 長ネギの粗熱が取れたら、豚肉でクルクル巻いていく。
- ③ オープンやガス台のグリルの網に②を並べて、全体を色よく焼き上げる。(フライパンでもOK)
- ④ ③を皿に並べ、熱いうちに和風ドレッシングをまわしいれ、冷めるまで置いて味をなじませる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り添え、野菜とともに盛り付ける。
④の味付けをせずに「ごまだれ」で食べてもおいしいです。

ポイント

んにく、にら、青ネギ、玉ねぎには硫化アリルという成分が豊富で、ビタミンB₁の吸収を助ける効果があります。薬味や添え野菜として一緒にとりましょう。

当院では治療食(糖尿病、高脂血症、腎臓病など)についての栄養指導を行っています。食事制限で困っているかたは、ご連絡ください。

☎名張市立病院栄養科 ☎0595-61-1100 (内線2931)

Q 「臨床工学技士」って、何をする人なの?

A 病院の各部署で使用されているさまざまな医療機器や「生命維持管理装置」といわれるME機器(医療工学機器)の操作と保守点検などを行なうのが、臨床工学技士です。
名張市立病院では、臨床工学技士は、診療部臨床工学室MEセンターに所属し、輸液ポンプ・シリンジポンプなど院内で効率よく適正に使用することのできる医療機器の貸し出し、返却・保管や保守点検を行なっ

QandAコーナー

ています。
また、血液浄化装置(人工透析・血液ろ過・血液吸着など)や呼吸療法装置(人工呼吸器など)といった生命維持管理装置は、「稼働させる」だけでなく「より一層安全に稼働させる」ことを心がけ医療機器による事故防止に努めています。
(臨床工学技士 岩口行廣)



患者さんからの ご意見

Q 名張市立病院では、5月のゴールデンウィーク期間中に新しいCT装置を導入されたと聞いたのですが、今までのCT装置と比べると、どのような違いがあるのですか？

A ご質問の新型CT装置は、今年5月から稼動しています。この装置はマルチスライスCTと呼ばれ、従来のCTより高速に詳細に、同時に多くの断面が撮影できます。

また、画像処理により、従来の“輪切り像”ばかりでなく、多方向からの観察や、立体的な観察が可能となり、動脈、静脈の血管の診断には高く評価されています。



(写真は、下腹部から膝までの動脈の写真で、右大腿部の動脈が部分的に詰まっている画像です。)

外来診療担当表

平成16年8月1日現在

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 循環器科	第1診	山門		山門		櫻井		山門		石須	
	第2診	倉地		岡本		石須		田中		黒田	
	第3診	田中		米田		山中		黒田		伊藤	
	第4診	岡本				岡本	堅村(*4)	岡本		山中	
	第5診	石須		石須(*1)		米田		櫻井		倉地	
	第6診					堅村(*5)		山中(*3)			
	泌尿器外来	藤川(*3)				鈴木(*3)					
外科	第1診	本泉	本泉	竹内	浦田	本泉	本泉	竹内	本泉	本泉	浦田
	第2診	浦田		浦田(*7)		和久田		浦田	和久田(*6)	浦田(*7)	
脳外科	第1診	乾		平松		平松		乾・丘田		丘田	
整形外科	第1診	園田		西田		飯田		大角		大角	
	第2診	西田		園田		大角		飯田		西田	
	第3診			飯田				園田			
小児科	第1診	登		高村		小川	小川(*2)	小川		高村	高村(*2)
	第2診	小川									
眼科	第1診	杉田	(検査)(*2)	杉田		杉田	(検査)(*2)	杉田	(検査)(*2)	杉田	(検査)(*2)
	第2診	八木	(検査)(*2)	八木		八木	(検査)(*2)	八木	(検査)(*2)	八木	(検査)(*2)

...初診外来(内科・循環器科以外は第1診が初診外来) (*1)...[^]-メーカー外来(147,10月の第3週のみ)
 (*2)...外来特殊 (*3)...診察室は小児科3診 (*4)...第1水曜以外 (*5)...第1水曜のみ。診察室は小児科2診
 (*6)...女性外来 (*7)...ドクター変更の場合有り

外来診療予定表は、人事異動などにより変更になる場合があります。

電話などで名張市立病院医療管理室(☎0595 61 1100 内線2158)までお問い合わせください。

受付時間

予約のないかた
午前8時30分～11時30分
 予約のあるかた
午前8時～予約終了時刻まで

保険証などは

保険証・医療証などは、月に1度窓口で確認させていただきます。また、変更・更新の際は必ずご提出ください。

案内図



医療の質と経営健全化は表裏一体である。これを全職員が認識しなければならない。“きらり”は病院が輝きたいとの願いだが、黄金の輝きか、満天の星か、朝露のきらめきか、思いはさまざま。問題は、どれほどの職員が熱い思いを抱いているかである。この思いが最終的に経営健全化につながる。(M・H)

秋が待ち遠しい今日この頃ですが、夏ハテは大丈夫でしょうか？今回からは、カラー刷りではないですが、“きらり”と光る内容で勝負です。また、今回は市民ボランティアのかたに参加頂き、大変うれしく思います。(T・N)

「しなやかな感受性と静かなる熱情を。」高校卒業時に、サッカー部の先生がくれた言葉。卒業から13年が経ち、最近この言葉を大切に感じています。(N・I)

「きらり」の一言

