

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集 当院の認定看護師を紹介します

連載 いきいき健康教室 ちょっと薬の話 食に関する豆知識
News Report

Vol.92

令和3年11月1日発行

TAKE FREE



水戸城大手門



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

当院の 認定看護師を 紹介します

集中ケア認定看護師

看護副部長 大槻勝明



水戸協同病院では看護の質向上、看護のスペシャリストを目指すスタッフ支援、およびチーム医療の推進を図っていくために2020年度に認定看護師・特定看護師の会を発足し、院内活動を開始しました。その活動の一環として院内広報などを通じたトピックスや認定看護師の役割、活動内容等の共有があります。今回、当院に在籍する認定看護師の活動内容等について皆様に紹介させていただきます。

今後も当院に在籍していない他分野の認定看護師、専門看護師等のスペシャリストを目指す人材育成およびサポートに尽力していきたいと考えています。

集中ケア認定看護師
看護主任 照沼祥子



ICU勤務を経て、循環器内科・消化器内科・総合診療科病棟で勤務しています。当病棟では、ICUを備えているため、重症患者の集中治療と看護ケアを行っています。HCUの運用としては、ICUでの超急性期治療を終え、急性期治療へと移行された患者さんの受け入れや、病棟内で病状変化のみられる患者さんの看護ケアを主としています。人工呼吸器管理や呼吸リハビリテーション・嚥下訓練・感染管理、循環動態管理に伴う薬剤投与管理や心臓リハビリテーションなどを行っています。また、臨床現場での看護ケア実践だけでなく、スタッフ教育や多職種・他部署との連携を行い、チーム医療の促進を図っています。

院内活動としては、呼吸ケアサポートチームで人工呼吸器管理の早期離脱や在宅医療へのサポートを行っています。院内研修会では、集中治療に関する看護ケアや気道管理訓練・救急蘇生訓練を行っています。部署内や他部署からの相談にも対応し、患者さん中心の医療提供に努めています。

感染管理認定看護師
看護主任 鈴木あや



10月より総合病院土浦協同病院から転勤してきました。土浦では救急集中治療室に勤務し、SARS-CoV-2対応など兼任で活動しております。

感染管理の専門分野では、院内における感染症の減少を目標に、病院内での感染症の発症を把握して、感染予防対策活動の現状を調査・分析・評価。必要な改善策を随時検討しながら、他職種連携で介入しています。また、職員への感染予防教育を行い、患者さんへの安全な療養環境と、職員への安全な労働環境を確保するとともに、できる限り経済的効果のある方法で推進することを目指しています。感染対策の重要性を職員ひとりひとりが理解し、組織全体として取り組むことが出来る感染対策を目指して活動していきたいと考えています。

また、医療の現場は高齢化や高度医療化に伴い多種多様化しているため、当院のみならず地域全体の感染対策が向上し、安全な医療の場の提供につながるような支援や活動を実施していきたいと思っています。

皮膚排泄ケア認定看護師
看護主任 谷口綾子



皮膚・排泄ケア認定看護師として、褥瘡や下肢潰瘍など様々な創傷を持った患者さんへの処置や、ストーマ造設術を行う患者さんに対してケア方法を指導しています。

当院には、在宅や施設などから、たくさんの方々が入院してきます。そのような患者さんが安心して入院生活を送ることができ、少しでも早く住み慣れた環境で、その人らしい生活が送れる場へ戻れるようお手伝いすることを心がけています。また、ストーマを造設する患者さんに対しては、定期的にストーマ外来へと受診していただき、より良い生活が行えるようアドバイスさせていただきます。今後は、院内での活動にとどまらず、地域に向けた活動も行いたいと思っています。

皮膚やストーマに関してお悩みのある方は、お気軽にご相談ください。

脳卒中リハビリテーション看護
認定看護師
看護主幹 小野恵子



主に脳卒中となられた患者さんご家族に対して、多職種と連携しながら、必要なケア・支援を行い、社会復帰することができるよう援助しています。現在は集中治療室に所属し、主にスタッフへの指導・教育を行っています。

脳卒中を発症すると意識の低下や麻痺などの症状が生じる場合があります。なるべく早期から頻回にリハビリを行うことがその後の回復に影響すると言われています。肺炎や深部静脈血栓症などの合併症においても、リハビリが遅れがでないよう努めています。スタッフやご家族と患者さんの状態や目標を共有し、社会復帰を目指して早期から介入しています。ご家族との面会が制限されている今、少しでも患者さんに安心していただけるよう努めていきたいと思っています。

緩和ケア認定看護師
看護主幹 坂田奈穂子



私が緩和ケア認定看護師となり5年が経とうとしています。当院には緩和ケア病棟はありませんが、緩和ケアチームがあり耳鼻科・頭頸部外科、脳神経外科の

病棟勤務と兼任しながら活動を行っています。さらに2年前より緩和ケア相談外来を週2回行っています。緩和ケアは未だに看取りに特化した領域だと認識されている場合がありますが、早期から身体面・精神面・社会面・スピリチュアル面(大切にしていること、価値観)の苦痛を緩和するために介入をしていく領域です。また、悪性腫瘍と診断された患者さんのみならず、非がんの患者さんとそのご家族が緩和ケアの対象となります。

緩和ケア認定看護師として、患者さんの価値観や気持ちを尊重し、その人らしく日常生活を送ることができるようなケアを大切にしています。そのうえで、チームとして多職種が連携して患者さんご家族のサポートを行ってまいります。何かありましたら遠慮なく緩和ケアチームに相談ください。よろしく申し上げます。

認定看護師

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、日本看護協会の認定を受けた看護師をいいます。

■ 自宅や屋内で行える有酸素運動を2紹介

外出の機会が減ってしまい、ウォーキングや水泳などの運動が減ってしまっていないでしょうか？これからの季節、高血圧の方は心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。今回は自宅や屋内で行える、有酸素運動をご紹介します。

一つ目は、階段の一段目を使用した段差昇降です(図1)。ご自宅にある階段は高さが約10cm〜15cmと思われまます。この高さを昇ったり降りたりすることで有酸素運動となります。転倒してしまう心配がある方は、手すりを使用して構いません。

二つ目は、その場で足踏みです(図2)。腕を振りながら行えるとウォーキングと同様の効果を得ることができます。

これらの運動の目安は、息切れなどが起きないペースです。まずは5分を目標に行ってみましょう。慣れてきたら10分、15分と時間を延長します。15分でも足りなくなったら、ペースを速めてみます。その場合も5分から始めるようにしてください。

これらの運動を行う際には、運動前、運動後にストレッチを行うようにしましょう。また、運動中に痛みが出たり、息切れや動悸がみられたりする場合には無理をせず休むようにしてください。症状が続く場合には、病院を受診してください。また、高血圧の方は医師と相談の上で行ってください。

■ 救急医療に貢献した優良職員に感謝状が授与されました

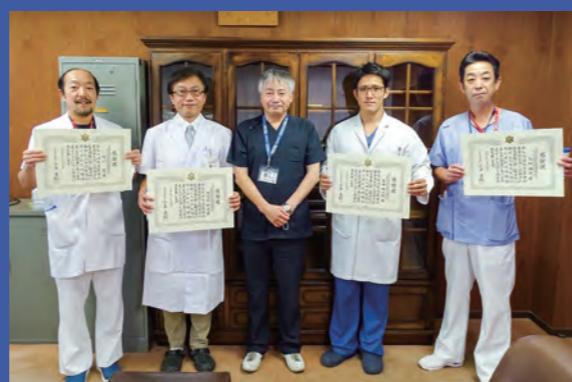
水戸市の救急医療に尽力された職員に対して感謝状が授与されました。

この度の受賞は、救急医療の重要性を深く認識し、救急業務の推進に顕著な功績があった職員に贈られるものです。渡辺重行病院長は「当院は、水戸市内でも多くの救急対応にあっている。その中でも特に尽力頂いた先生方に、謝意を表したい」と感謝を伝えました。

表彰者は以下のとおりです。

水戸市消防長表彰

- 稲川 智 (副院長兼外科部長)
- 鹿志村 純也 (消化器内科部長)
- 石井 雄一郎 (循環器内科医師)
- 山本 由季 (内分泌代謝・糖尿病内科医師)
- 大槻 勝明 (看護副部長)



■ 水戸市公的病院連絡協議会による水戸市長への要望活動

9月1日・水戸市役所にて、水戸済生会総合病院長(幹事病院)が代表し、要望書を市長に手渡し後、市長と情報交換を行いました。

高橋靖水戸市長から「コロナ対応について公的病院にはご協力いただき感謝申し上げます。コロナ対応は予断を許さない状況である。公的病院が安心して運営が出来るよう支援するとともに、引き続き、皆様と連携し感染拡大を防止していきたいのでよろしくお願いいたします。」とお言葉を賜りました。



【図1】 段差昇降



- まっすぐに立ちます
手すりや壁を使用しても構いません
- 右足を乗せます
腕をしっかり振ります
- 左足を乗せます
- 右足を下ろします
腕をしっかり振ります

【図2】 その場で足踏み



- ・ その場で足踏みをします。太ももが床と平行になるようしっかり上げます。
- ・ 左足をあげたら右の腕、右足をあげたら左の腕をしっかり振ります。
- ・ バランスを崩してしまう場合は、足上げだけで構いません。手すりや壁などを支えにしても構いません。



食に関する豆知識

薄味でも美味しい料理のコツ

「和食はヘルシー」と世界の人々が認めています。1つだけ難点は食塩が多めなことです。和食はどうしても食塩をとり過ぎてしまいがちですが、料理の仕方工夫次第で食塩を減らすことが出来ます。

食塩の摂取を減らすには、まず食塩の多い調味料を控えること、そして、食塩の多い加工品を減らすことが効果的です。しかし、ただ食塩の摂取を減らすのでは薄味に飽きてしまうことも。減塩を長く続けていくには薄味でも美味しいと感じられる工夫が必要です。薄味でも美味しい料理のコツのご提案をさせていただきます。

1. 酸味をプラス:

酢や柑橘系の果汁、トマトなどを使って味のアクセントになる酸味を加えます。



2. 香りをプラス:

ニンニク、生姜、シソなどの香味野菜やハーブ各種、スパイスの香りや辛み刺激で薄味をカバーします。



3. こくをプラス:

煮物や汁物に牛乳や乳製品を加えたり、仕上げに胡麻油をたらしたりしますと料理にこくが出ます。



4. 旨味をプラス:

昆布や鰹節、きのこ類、干しエビ等からだしの旨味を引き出します。市販のインスタント出汁には食塩が含まれていますので、食品から取る自然のだしが良いと思います。



5. 香ばしさをプラス:

焼いたり揚げたりする事で食材に風味を加えます。



5. とろみをプラス:

とろみをつける事で味が食材にまとわりつき、薄味でも満足感が得られます。



引用文献) 飯田薫子 寺本あい 「きちんとわかる栄養学」 西東社

栄養部 調理師 宮川和宏

ちょっと

薬の話

薬剤師

福田 真実

睡眠薬 (眠剤) について

あなたが「眠れない」という症状で悩まれているとしたら次のどのような症状でしょうか？

- ・入眠障害
寝つきが悪い
- ・早朝覚醒
まだ寝ている時間なのに早く起きてしまう
- ・中途覚醒
寝てから何度も目が覚める
- ・熟眠困難
寝たのに寝た気がしない

以上のような症状が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感や集中力低下などの不調がみられたら不眠症かもしれません。薬局などで売られている薬もありますが、睡眠薬は医師の処方が必要です。原因を見直してもなかなか改善しない場合は、医療機関を受診し医師に相談してみましょう。

○睡眠薬の分類

1. ベンゾジアゼピン系睡眠薬

最もよく用いられる睡眠薬で自然に近い睡眠をもたらします。

作用時間の長さ(効果の持続時間)によって次のように分けられます。

- ①超短時間型: トリアゾラム (ハルシオン) 等
- ②短時間型: プロチゾラム (レンドルミン) 等
- ③中間型: ニトラゼパム (ベンザリン) 等
- ④長時間型: クアゼパム (ドラル) 等

薬によっては翌朝目が覚めてからしばらく眠い、服用後の出来事が思い出しにくいなどの症状や、ふらつきが出る事があるので、転倒にも注意しましょう。

2. 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬

ゾルピデム (マイスリー)

エスゾピクロン (ルネスタ) 等

いずれも超短時間型で転倒リスクが少なく、目覚めが良い為高齢者の方にも使用されます。

3. メラトニン受容体作動薬

ラメルテオン (ロゼレム) 等

体内時計に働きかけ、睡眠の覚醒リズムを調節し睡眠を促します。耐性や転倒を起こしにくいので高齢者にも使われます。ただし肝臓が悪い人には不向きです。

4. オレキシン受容体拮抗薬

スボレキサント (ベルソムラ) 等

脳が起きている時に関与するオレキシンという物質の働きを遮断して寝つきを良くし睡眠を誘います。

最後に、睡眠薬はアルコールとの併用は効果が強く出ますので注意が必要です。また、急な中断は症状を悪化させてしまう事がありますので、自己判断で中断せず医師の指示通りに服用しましょう。



水戸城大手門

02

SPOT 水戸城大手門
水戸市三の丸2丁目地内



■ 水戸城大手門の復元は、平成21年に坂東市の古刹で発見された水戸城の城門と伝わる扉が水戸市に寄贈された事から始まりました。

復元に向け、5年にわたる学術調査と検討を経て、一枚瓦城主寄付金で募金を募り、令和2年2月に完成、公開されました。この大手門は天保期の姿のもので、高さ約13メートル、幅約17メートルの櫓門です。巨大で豪壮な作りの大手門は、水戸城跡の新しいシンボルとして存在感を放っています。

JA さわやかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】

やさしい医学解説

【第4・5水曜日】

メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz
日立局 88.1MHz

AM 水戸局 1197MHz
県西・土浦局 1458MHz



番組予定表はこちらから



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.92 令和3年11月1日発行

発行所 / 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
TEL : 029-231-2371

URL : <https://www.mitokyodo-hp.jp>

発行人 / 渡辺重行

編集 / 広報室 協同メディカルサービス株式会社