

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 病院長より新年のご挨拶

Vol.97

連載 いきいき健康教室 ちょっと薬の話 ナースのお仕事
News Report

令和5年1月16日発行

TAKE FREE



水戸市水道低区配水塔



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

新年のごあいさつ



病院長 渡辺 重行

新年、 明けまして おめでどう ございます



段階で入院をお受けし、より早期のうちに診療を提供、重症化を防ぎ、より長く健康でいられるように支援する体制を加えることといたしました。これにより、より早期に入院される患者さんが増えてまいりました。そのようなご相談がありましたら、ご遠慮なく担当にお話しただければ幸甚に存じます。

さて、新型コロナウイルス感染症の話を避けて通ることはできません。我が国初の新型コロナウイルス感染者が確認されたのは2020年1月14日、水戸市初の新型コロナウイルス感染者が確認されたのが同年4月1日でしたので、この正月は、「コロナ禍」での3度目の新春となります。当院は、発熱外来計7室を用意し、重症合併症例を含む発熱、呼吸困難例を多く受け入れ、毎日50件から100件のPCR検査、抗原検査を実施して来ました。この他にも当院は、コロナ患者さんの入院加療、水戸市内2か所の「宿泊療養施設」への連日の回診、陽性患者さんへの「メディカルチェック」、水戸市総合運動公園における「ワクチン大規模接種」、院内施行の「ワクチン接種センター」、さらに、ワクチン後の副反応の患者さんを診療する「副反応連携医療機関」としても活動して参りました。

皆様、明けましておめでとうございます。新春のお慶びを申し上げますとともに、当院のこの1年の活動のご報告と今後の展望をご紹介します。

当院では昨年度、患者さんへの診療の質向上と、職員の働きやすさの改善のため、病院のシステムを次々に新しくしてまいりました。持参薬鑑別システム、総合健診システム、Join 遠隔医療支援システム、電子診断書・文書管理システム、移動型X線撮影装置、X線TV装置などです。更に、自動再来機、医事会計システムを更新し、自動精算機を導入、外来の混雑が徐々に緩和されてまいりました。さらに、動画サーバーを更新し、生体情報管理システムを導入、2台あるMRI装置の一方を最新型に更新、検査のスピードアップがはかられました。本年は、いよいよ電子カルテシステムが新しいものとなり、職員の働きやすさとともに診療の質が更に改善することが期待されます。

ここで患者さんにお願いがございます。入院される患者さんには、入院直前にPCR検査を行わせていただき、コロナウイルス感染がないことを確認しておりますが、それにも関わらず、コロナウイルスが病棟内に持ち込まれる事態がときに発生します。この原因としては、①入院直前のPCR検査時は、潜伏期であり検査で陰性であったが、入院後に発症し、院内感染を引き起こす、②入院中の患者さんが無届けに売店等で外部の人と接触して自らが感染している、院内感染の原因となる、などがあるようです。私たち職員は、ウイルスを持ち込まず持ち運ばないために多くの院内感染防止対策を講じ、職場を離れても会食を制限し他行も届け出制にするなど、患者さんを守るため不断の努力を続けております。患者さんの皆様にも、入院される際にはその前1週間、患者さん本人はもちろんのこと、ご家族、同居者も、感染するかもしれない行動を慎んでいただき、入院中も、ベッドから離れたり、人と会話したりするときは必ずマスク着用するなど、ご協力を何卒、よろしく願っています。

最後に、私達は、「サービス向上・パブリックリレーションズ委員会」を新たに発足させました。「パブリックリレーションズ

新たな診療部門の医師たちを迎えることもできました。リハビリテーション科の松元秀次教授、救急専門医の池上直矢医師、そして形成外科の江藤綾乃医師であります。上記分野は、長年当院に不在であった領域である上に、お迎えできた3名の医師は、その道の経験豊かにして、大変温かいお人柄の医師であり、この新分野の医師の参画により当院の診療レベルはますます充実していくこととなります。どうぞ皆様よろしく願っています。

これに加え当院は、地域包括ケア病棟の運用を昨年から変更いたしました。地域包括ケア病棟とは地域の皆様に包括的な診療を提供し、皆様がご自宅で長くお元気に健康で暮らせることを支援するための病棟であります。今までは入院された患者さんがリハビリ等を行って、お元気にご自宅に帰れるようにすることを主眼として活動して参りましたが、昨年夏より、現在ご自宅におられる患者さんが、入院するほどではないがなんとなく具合が悪い、という軽症の

(Public Relations)」とは、組織とそれに関わる人々が、お互いの意見を伝えながら望ましい関係を構築していくことを意味します。私たちは、病院のスタッフが、良好な関係の中で、病院に愛着をもって楽しく働くことが、患者さんに良いサービスを提供するための必要条件であると考えています。本委員会では、職員の働く環境の改善に取り組み、「働きやすさ」「やりがい・働きがい」「コミュニケーション」「学習環境」「表彰」といったテーマについて、プロジェクトを準備しています。活動のキャッチフレーズは「あなたの笑顔のために」です。職員の職場環境がさらに良い方向に変わり、ひとりひとりが「笑顔」で働くことが出来るよう改善させ続けていき、患者さんにより良い医療を提供していきたいと考えておりますので、どうぞ引き続き当院をよろしく願います。

末筆になりますが、本年の皆様方のご多幸を心より祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



■ 当院脳神経外科 / 頭痛外来 柴田医師が取材を受けました

当院脳神経外科 / 頭痛外来 柴田靖医師が、NHK「あしたが変わるトリセツショー」の取材を受けました。柴田医師による頭痛外来の様子や、インタビューなどの撮影が行われました。柴田医師へのインタビューでは、頭痛の治療法をはじめ、様々な角度から頭痛の解説をされていました。また、頭痛をお持ちの患者さんのインタビューも行われました。頭痛に悩んでいるが、まだ頭痛外来を受診したことがないという方にも、頭痛外来の雰囲気などを感じていただけるかと思います。

番組の放送予定は以下のとおりです。

【番組名】
NHK「あしたが変わるトリセツショー」
(総合・全国放送)

【放送予定】
2023年2月16日(木)
19時57分～20時42分



■ 「院内感染対策研修が実施されました」

12月7日、全職員を対象とした院内感染対策の研修が行われました。手指衛生の重要性について、担当の秋月浩光副院長より詳しい説明が行われました。図や写真等を交え、業務内でのアルコール消毒のタイミングや、消毒によって回避できるリスク等が具体的に説明され、参加した職員は真剣に耳を傾けていました。

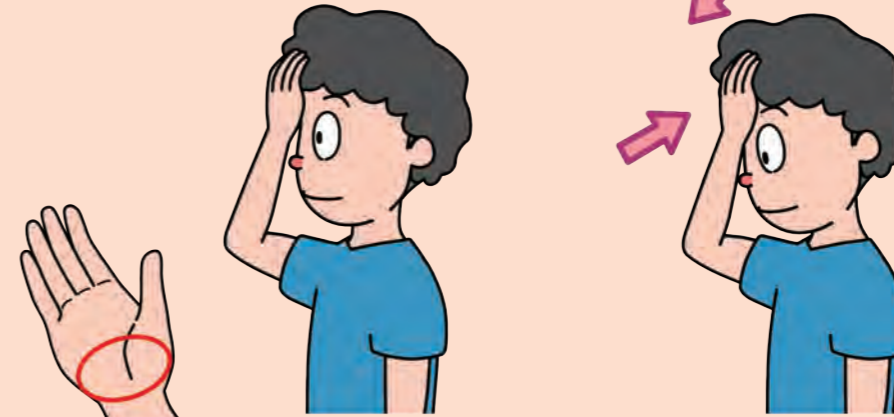


頸椎症やむち打ち症など首に問題がある方、高血圧の方は医師に相談してから行ってください。呼吸はとめずに行ってください。



「嚥下障害の予防に」
食事をしているときに、飲み込みにくいと感じたことはありませんか？
加齢や病気などの影響により飲み込む力が弱くなると、のどに食べ物が残ったりむせてしまったりすることがあります。
いつまでも安全においしい食事をとるために、のどのまわりの筋肉を鍛え、飲み込む力をつけましょう！

えんげ たいそう 嚥下おでこ体操



- ① てのひらの付け根あたりをおでこにあてる
- ② おへそをのぞき込むように顎を引く
- ③ 手のひらとおでこを押し合せて、そのまま5秒間キープする

あごも あ たいそう 顎持ち上げ体操



- ① 下顎に両親指を押しあてる
- ② 下方向に顎を引く
- ③ 親指と顎を押し合せて、そのまま5秒間キープする

※嚥下おでこ体操 出典
<https://zaitaku-st.com/print-odekotaisou/>



ナースのお仕事

Vol.02

緩和ケアについて
みなさんは、緩和ケアに対してどのようなイメージをお持ちですか？近年では、緩和ケアという言葉が聞く機会が増えたように感じます。
がんは、日本人の死因で最も多い病気です。現在、3人に1人ががんで亡くなる世の中です。そのため、がんは身近な病気と捉えられるようになり様々な治療法が確立されたのは言うまでもありません。
多くのがん患者さんは、がんが原因となる痛み、全身の倦怠感、呼吸困難感などの身体的苦痛の他に、不安・怒り・悲しみといった精神的な苦痛を経験します。更に、がん治療を行うために社会や家庭での役割を喪失し、経済的に厳しい状況に陥ることがあります。
近頃は、病院のみならず在宅緩和ケアも珍しいことではなくなりました。世の中は新型コロナウイルスが流行し病院での面会も簡単ではなくなりました。患者さんとご家族が、どこで療養生活を送りたいのかを伺い地域と連携してケアが行われるのも特徴です。緩和ケアは、いつでも・どこでも受けられるケアですので、もっと身近にみなさんに知って頂きたい領域なのです。

当院の緩和ケアチームについて
当院の緩和ケアチームは、医師・歯科医師・看護師・薬剤師・MSWのメンバー編成で2013年に発足しました。主な活動は、症例検討会と患者さんの元にベッドサイドラウンドを行っております。
チーム活動で大切にしていることは、多職種が様々な視点から総合的に患者さんとご家族を支援していくことです。また、患者さんとご家族の悩みや不安を伺い一緒に考え、納得した選択ができるように傍に寄り添うことを心がけております。
緩和ケア認定看護師の役割について
ここまで緩和ケアについてお伝えしてきましたが、それでも気軽に相談し難いと思われる方が多いのではないのでしょうか？
認定看護師は、患者さんとご家族がその人らしく日常生活を送るために支援し、患者さんとご家族の「その人らしさ」を多職種に伝える橋渡しの役割を担っております。
いつでも・どこでも・気軽にそして心温まるケアを患者さんとご家族に提供できるように、毎週火曜日の9時～12時に緩和ケア相談外来を行っております。患者さんのみならずご家族の方々どなたでも気軽に相談下さい。お待ちしております。

ちょっと薬の話

薬剤師
藤田 万柚子

解熱鎮痛剤について

近年、新型コロナウイルスの治療やワクチン接種後の発熱、筋肉痛などで多くの方が解熱鎮痛剤を使用しています。日常的にもよく使用される方もいらっしゃると思いますので、今回は解熱鎮痛剤についてお話したいと思います。

解熱鎮痛薬とは？

「熱」が出た時や「痛み」がある時に使う薬です。頭痛・咽頭痛・腰痛・生理痛・歯痛などの様々な痛みに対しても効果を発揮します。



解熱鎮痛剤の種類は？

次の2つがあります。

①アセトアミノフェン製剤

(カロナール錠、アセトアミノフェン錠など)
熱を下げ、鎮痛効果を発揮します。胃腸への負担が少なく、アスピリン喘息という過敏症状が誘発されにくいので、15歳未満の小児や妊娠中の方、そしてご高齢の方にも比較的安心して使用できるのが特徴です。副作用としては稀に肝障害が起こることがあります。効果が得られないからといって一度にたくさん服用しないようにしましょう。

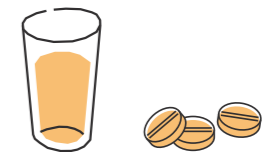
②非ステロイド性抗炎症薬

(ロキソプロフェンナトリウム錠、セレコキシブ錠、イブプロフェン錠など)
発熱や痛み、炎症を引き起こす物質の生成を抑えます。一般的にアセトアミノフェンよりも優れた鎮痛作用を持ちます。基本的には小児や妊娠中の方には使用できません。副作用としては胃腸障害や腎障害などに注意が必要です。また、インフルエンザによる発熱で使用した時に脳症

が起こることがありますので、自己判断で服用せず医療機関を受診しましょう。

服用方法は？

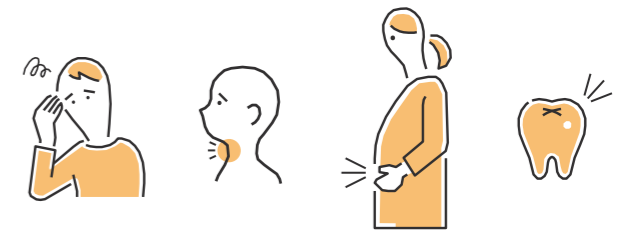
空腹時を避け、食事が取れない場合は多めの水で服用すると良いでしょう。頓用で使用する場合は、1回服用したら次の服用まで決められた時間をあけて使用しましょう。



注意事項は？

解熱鎮痛剤は、病気そのものを治すものではありません。発熱は体が細菌やウイルスと戦う際の防御反応として引き起こされる症状ですので、熱が出て辛くない場合は、無理に薬を使わずに経過をみても良いでしょう。

頭痛で慢性的に使用を続けると薬の飲み過ぎで薬物乱用頭痛が起きてしまうことがあります。薬を使用しても症状がよくなる場合や激しい痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。



最後に

市販の風邪薬にも解熱鎮痛薬の成分が配合されていることがあります。普段服用している薬と飲み合わせが悪い場合もありますので、ご不明な点がある際はお近くの薬剤師にぜひご相談ください。

水戸市水道低区配水塔

07

SPOT 水戸市水道低区配水塔
水戸市北見町 126-14



■ 表紙の写真は茨城県水戸市にある水戸市水道低区配水塔です。この配水塔は高さ約21m、直径約11mの円筒形のコンクリート製で、昭和7年に造られました。バルコニー風の回廊やリレーフが特徴の配水塔は、竣工以来、戦火も免れ、平成11年まで下市地区に良質な水道水を供給し続けました。
夜間はライトアップされるなど、水戸の観光名所の一つとして多くの人々が訪れます。

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】 【第4・5水曜日】
やさしい医学解説 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 AM 水戸局 1197kHz
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458kHz

水戸協同病院は、マルバ水戸 FC を応援しています。



malva[®]
MITO FC



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.97 令和5年1月16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 JA 茨城県厚生連総務部