

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

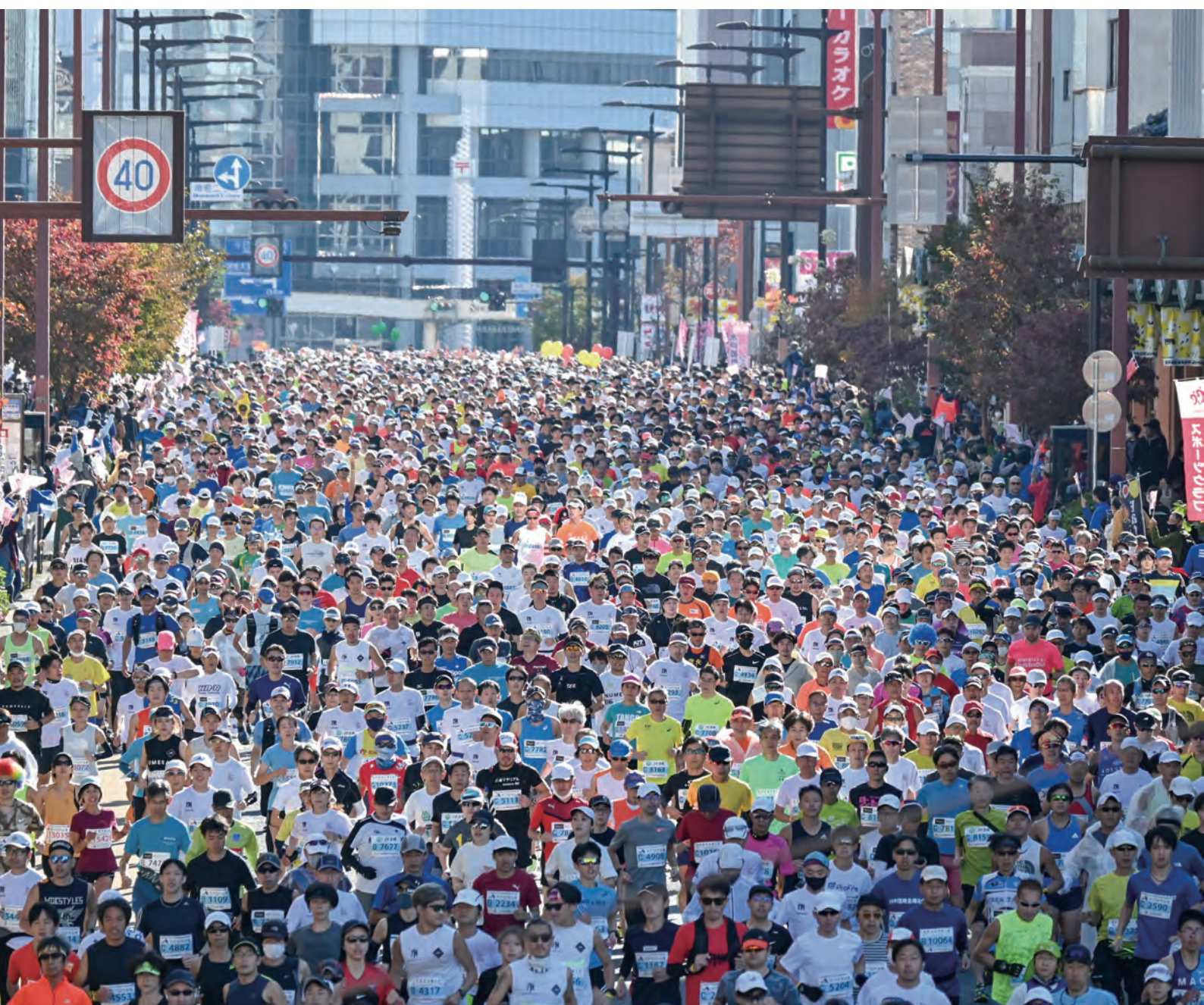
特集 救急科のご紹介

Vol.99

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8月1日発行

TAKE FREE



水戸黄門漫遊マラソン



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

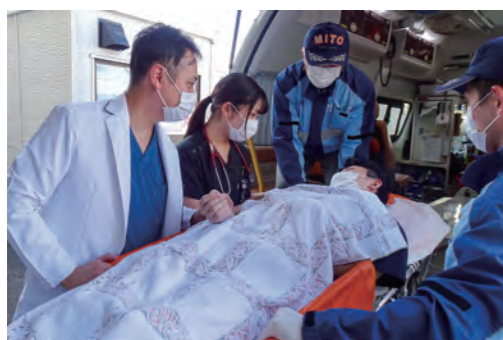
# 救急科のご紹介

救急科部長 池上 直矢

- ・日本救急医学会 救急科専門医
- ・日本航空医療学会 航空医療認定指導者
- ・日本内科学会 総合内科専門医・指導医



救急隊から搬送依頼の連絡を受ける



救急搬送されてくる患者さんを受け入れる

## 救急科とは

2022年9月から救急科で常勤の医師として勤務しています。

突然ですが、救急科・救急外来というものがどういうものか、イメージできますでしょうか。救急医療はドラマにしやすいですから、シリーズ化したコード・ブルーや救命病棟24時、最近ではTOKYO MERやナイト・ドクターをご覧になってイメージされる方もおられるかもしれません。「救急車を受け入れて、血まみれになりながら手術している」といったような。まさにドラマみたいいなという病院も世の中にはあります。が、だいたいは救命救急セン

ターと名乗ってどの都道府県でも2つ3つと集約されており、すべての病院の救急外来がそうではありません。

医師にはそれぞれ専門分野があります。循環器科医なら心臓の病気、整形外科医なら骨や筋肉のケガ、というふうに。多くの診療科は臓器ごとに専門分野が分かれています。では、救急医の専門分野・得意分野とはなんでしょうか。「夜間当直をするのが得意な医師」ではありませんよ。

平たく言えば、「いま手を打たないと命を落としてしまうかもしれない、手遅れになってしまいかもかもしれない病気」が専門であり、目の前の患者さんにそ

ういった病気があるかないかを判断し、あれば速やかに治療に進めるのが仕事です。先ほどの循環器科医や整形外科医のように専門の臓器があるのではなく、「急ぐ」というシチュエーションそのものが専門である、とも言えます。ですから、心臓も診れば骨折も診ます。脳も診ればおなかも診ます。どの臓器・分野も満遍なく診療できるようにトレーニングを受けた一方で、「急ぎではない病気・そこまで重症ではない病気」は得意ではありません。

どんな時に救急外来を受診すべきか

## どんな時に救急外来を受診すべきか

救急外来は救急医を中心に、看護師や他の職種と協同して、「いま手を打たないと命を落としてしまうかもしれない、手遅れになってしまいかもしれない患者さん」を受け入れるために運用しています。場所も人数も限りがありますから、上記のような患者さんを優先するため、来院されたみなさんのお話を長く伺ったり、症状を0にしたり、希望をすべて叶えて差し上げるのは難しいところがあります。例えば、「1時間前から胸が締め付けられるように苦しい」のは、最も急ぐ病気の1つであ



る心筋梗塞かもしれません。すぐに救急車を呼んで運ばれてきてください。こちら最速で診断・治療に向かいます。一方で、「3週間前から腰が痛い」のであれば、救急外来ではひとまず痛み止めの飲み薬をお渡しし帰宅とし、家で過ごしてもらって後日の整形外科を受診していただくことになると思います。事前に電話相談いただければ、症状によっては「今夜は来院せずに一晩は家で過ごして、明日の整形外科の外来を受診してください。痛い腰を引きずつての二度手間は辛いでしょうから」とお伝えするかもしれませんね。

救急車を呼んだほうがいいか迷った時のために、総務省消防庁から、救急安心センター事業「#7119」や、救急受診アプリ「Q助」が提供されています。また、当院も受診する前に電話相談いただければ、適切にアドバイスいたします。

救急外来というところは、できれば来ないに越したことはない、そういった部門です。ですが、本当に重症で切羽詰まった時には一番頼れる部門でありたい、そう思って準備しています。

# News Report

from MKGH

## 院内感染対策研修が実施されました

5月17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。新型コロナウイルス感染症をはじめ、様々な感染症の対策について、秋月浩光副院長が解説を行いました。手指衛生など特に気を付けるべき行動について、写真等を交え詳しい説明が行われ、参加した職員は真剣に耳を傾けていました。



## 農産物即売会が開催されました

6月9日、鹿行地区JA青年連盟連絡協議会による第41回鹿行地区農業PR市農産物即売会が、当院駐車場で開催されました。メロンやピーマンをはじめ、旬を迎えた新鮮な野菜や果物が数多く並びました。あいにくの雨模様でしたが、多くの人で賑わい、活気ある会となりました。



## 路線バス「水戸協同病院線」のご案内

令和5年4月1日より、水戸駅～水戸協同病院間を走行する循環バスの運行が開始致しました。所要時間は約5分です。ご来院の際はぜひご利用ください。

【往路】			【復路】		
平日ダイヤ			平日ダイヤ		
水戸駅発	病院着	運行会社	病院発	水戸駅着	運行会社
7:49	7:54	関東鉄道	7:54	7:59	関東鉄道
8:50	8:55	関東鉄道	9:00	9:05	関東鉄道
9:15	9:20	茨城交通	9:25	9:25	茨城交通
10:00	10:05	茨城交通	10:10	10:15	茨城交通
10:35	10:40	関東鉄道	10:45	10:50	関東鉄道
12:10	12:15	茨城交通	12:20	12:25	茨城交通
土曜ダイヤ			土曜ダイヤ		
水戸駅発	病院着	運行会社	病院発	水戸駅着	運行会社
8:20	8:25	関東鉄道	8:25	8:30	関東鉄道
12:10	12:15	茨城交通	12:20	12:25	茨城交通

水戸駅～水戸協同病院  
循環バス乗車バス停

水戸駅北口  
バスロータリー8番乗り場  
運賃：片道170円

※平日および土曜日のみ運行（第5土曜、祝日、年末年始等、休診日は運休となります）

## 5回椅子立ち上がりテスト

いきいきと日常生活を続けたい方は要チェック！

- 【やり方】
- 両腕を胸の前で組んで安定した椅子に座る
  - 最後まで立ち、素早く座る姿勢に戻る（最後座り終了）
  - 椅子から5回立ち座りを繰り返し行う
- 【注意点】
- 安定した椅子を使う
  - 転倒の危険性があるので、無理せずに行う
  - 痛みや不安がある場合は行わない



難しい場合は… 今回紹介する体操の実施や、生活習慣の改善が必要かもしれません。専門家の意見を仰ぐのもいいでしょう。

## 健康体操

### 「スクワット」



- 【やり方】
- 肩幅に足を開き、膝を90度程度まで下げる
  - 呼吸をしながらゆっくりと行う
  - 痛みや不安がある場合は行わない
- ※難しい場合は椅子に腰掛けて行う

易しい → 難しい

### 「カーフレイズ」



- 【やり方】
- 壁に手を触れて、両足（片足）で立つ
  - 踵を床から最大限まで上げる
  - ゆっくりと踵を地面に下げる
  - 痛みやふらつきがある場合は行わない
- ※難しい場合は椅子を掴み行う  
※簡単な場合は人差し指で行う

易しい → 難しい

運動が難しいと感じたら無理せず直ぐに止めましょう。



季節の変わり目、もう一歩運動を続けましょう。運動の準備として、ご自身の足腰の力がどのような状態かチェックしてみましょう！今回は、「5回椅子立ち上がりテスト」と「健康体操」を紹介します。

いきいき健康教室

5回立ち上がりテストと健康体操

リハビリテーション部  
理学療法士 吉田 昂平

参考：Chen LK, et al: Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. J Am Med Dir Assoc 2020;21:300-307.e2.doi:10.1016/j.jamda.2019.12.012



# ナースのお仕事

Vol.03

皮膚・排泄ケア認定看護師の谷口綾子と申します。今回は皮膚・排泄ケア認定看護師とはどのような資格か、また私の活動内容について紹介させていただきます。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、皮膚・排泄ケアのできる看護師のことで、「WOC(ウォック)ナース」とも呼ばれています。

WOC(創傷)・Ostomy(オストミー)・Continence(失禁)で、厚生労働省の資料では、WOCナースについて、「ストーマ(人工肛門・人工膀胱)の造設や褥瘡などの創傷及び失禁に伴って生じる問題に対して、専門的な技術を用いて質の高い看護を提供する看護師」と紹介されています。

WOCナースは1996年に日本看護協会が開始されました。一般の皆様にもわかりやすいよう、2007年7月からは、「皮膚・排泄ケア認定看護師」に名称が変更されましたが、現在もWOCナースと呼ばれることが多いです。

2022年12月時点において、全国のWOCナースは2673人で、高齢化などにより医療従事者の需要が高まっている近年、高い水準の知

識をもったWOCナースの需要も高まっています。

皮膚・排泄ケア認定看護師として当院での活動内容について

①褥瘡対策チームの活動  
褥瘡発生予防・褥瘡発生後の早期治療のための多職種カンファレンス・回診、病棟看護師との褥瘡ケア連携

②ストーマケア  
入院中のストーマ管理(ストーマサイトマーキング、セルフケア練習、装具選択)、退院後のストーマ外来、訪問看護ステーション等の地域との連携

皮膚・排泄ケア認定看護師として心がけていること  
当院には、在宅や施設から、創傷を持った方やストーマ造設が必要な方など、たくさんの方の皮膚・排泄ケアを必要とした患者さんが入院してきます。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へ戻れるようお手伝いすることを心がけています。

皮膚・排泄に関してお悩みのある方はお気軽にご相談ください。

## ちょっと薬の話

薬剤師  
市川 智之

### 吸入薬について

#### 吸入薬とは？

薬といえば「飲み薬」を想像される方が多いと思いますが、今回は肺の病気などに使われる「吸入薬」についてご紹介したいと思います。吸入薬は薬を口から吸い込み気管支や肺に作用させる薬です。利点としては薬が肺や気管支に直接作用するので少量の薬剤で効果を発揮することができ、飲み薬と比較して全身的な副作用が少ないのが特徴です

#### 吸入薬の種類

気管支喘息に使われる薬には発作の予防に使う薬や発作を鎮める薬があります

##### ①ステロイド剤

気道の炎症や気道過敏性を抑えて気道が狭くなるのを改善します

##### ②抗コリン剤

副交感神経を遮断することにより気管支が狭くなるのを防ぎます。注意事項としては「前立腺肥大症」や「閉塞隅角緑内障」の方は症状が悪化することがあるのでご相談ください

##### ③交感神経β(ベータ)2刺激剤

気管支にあるβ2受容体というものを刺激することで気管支が広がり呼吸を楽にします

##### ④抗アレルギー剤

アレルギー反応によって起こる化学伝達物質の作用を抑えることにより呼吸を楽にします

#### 吸入器具

器具の種類は吸入薬によって様々です

①ドライパウダー吸入器(DPI:dry powder inhaler)  
粉末の薬剤を自分のタイミングで吸い込むタイプの吸入器です。一定以上の吸い込む力と速さが必要になります

②加圧式定量噴霧吸入器(pMDI:pressurized metered-dose inhaler)  
霧状の薬剤を噴霧させて吸い込むタイプの吸入器です。薬の噴射と吸入タイミングを合わせる必要があります。

困難な方はスパーサー(吸入補助器具)の使用がおすすめです。アルコールが含まれているものもあるため過敏症の方はご相談ください

##### ③ソフトミスト吸入器(SMI:soft mist inhaler)

ボタンを押すと吸入薬が霧状の吸入液としてゆっくりと噴霧されるタイプです。吸入ガスは使用しません

#### 吸入補助器具

##### ①スパーサー

吸入器を用いた吸入が難しい方の補助器具です。確実に吸入を行うことができ、副作用の発生を軽減することができます

##### ②電動ネブライザー

電動式の機器を用いて液状の薬剤を霧状にして吸入します。吸い込む力が弱くても確実に吸入できます

#### 吸入薬の注意点

ステロイド薬が含まれている吸入薬についてはうがいをしないと嚔声(声が枯れる)、口内炎、口腔内カンジダ症などの副作用を引き起こす原因となります。うがいが必要な時は吸入後に水分を摂る、または食前に吸入してから食事するなど口の中に薬が残らないようにしてください。うがいをしなくても良い薬剤もありますが、吸入後はうがいをするようにしましょう

#### まとめ

吸入薬は手技が正しく行われていないと十分な効果が期待できないため、使用方法がわからない場合や手技に不安がある場合は早めに医師や薬剤師にご相談ください



# 水戸黄門漫遊マラソン

09

## SPOT



■ 水戸黄門漫遊マラソンは、2016年10月に第1回大会が開催され、今年で8回目を迎える、水戸市内一円をコースとしたフルマラソンです。日本三名園のひとつである偕楽園や、千波湖をはじめ、水戸の魅力を感じながら走ることができ、水戸の秋の風物詩となっています。今年は10月29日に開催が予定されています。水戸協同病院も、医療スタッフとして大会を応援しています。

## 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】 【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。



## 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 総合病院水戸協同病院初期臨床プログラム

### 研修の理念 2023

診療の質、診療できる領域の広さ、教育・研修の環境を世界標準的に提供する

### 基本方針

- 1) 世界標準的な医療を、日本の地域診療に応用できる。
- 2) 専門科の垣根を超えて、患者さんに必要な医療、患者さんが求める医療を適正に提供できる。
- 3) ベッドサイド学習を中心にして、標準的な医学・医療知識および診察・治療スキルの習得ができる。
- 4) 高齢化し、複数の疾患が複雑に絡み合う患者さんを、専門科の垣根を超えて総合的に診ることが出来る。
- 5) 多職種と協働して、チーム医療の一員となり、必要時にはリーダーシップを発揮できる。



水戸協同病院広報誌

## すまいるみと

Vol.99  
令和5年8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

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