

特集

その人らしい生活を

〜緩和ケアチームを紹介します〜

各科日より	2・3 P
ロコモティブシンドロームについて	4・5 P
冷え症について	整形外科
救急看護認定看護師	東洋医学科
富山県新型インフルエンザ対策実地訓練	6 P
南棟改築情報	7 P
院長伝言板	8 P
地域医療連携室だよ	

市立砺波総合病院憲章

わたくしたちは 市立砺波総合病院の職員であることを誇りとし 愛と奉仕の精神のもとに 病気で悩める人々を癒すことに互いの心を結集し この憲章を定めます

市立砺波総合病院は

- 1 患者さんの権利を尊重します
- 1 信頼できる医療を提供します
- 1 医療の安全を追求します
- 1 優しい医療を行います
- 1 職員が働く喜びと誇りの持てる職場をめざします

理念

地域に開かれ  
地域住民に親しまれ  
信頼される病院



市立砺波総合病院  
Tonami General Hospital

〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号  
TEL 0763-32-3320(代表) FAX 0763-33-1487(総務課)  
E-mail tgh-somu@city.tonami.lg.jp  
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh>

## その人らしい生活を

### 緩和ケアチームを紹介します

#### 「緩和ケア」とは

がん患者さんの身体や心のつらさを和らげて、その人らしい生活を送れるように支えていくことを目的とした医療です。

#### たしなげ

- ・ がんと診断された時の不安や悲しみなどの、心のつらさ
- ・ 手術や抗がん剤、放射線治療などに伴う様々な身体症状
- ・ がんそのものの痛みや、身体のつらさ
- ・ 身体や心のつらさを抱えたまま生活する、不安や悩み

など…

「がんの治療ができなくなってきたら受けるもの」「最期の医療」ではなく、がんと診断された時から、がんの治療と一緒に取り入れるのが「緩和ケア」です。

#### 「緩和ケアチーム」とは

医師や看護師・薬剤師・理学療法士・鍼灸師などの様々な職種が協力し合いながら「緩和ケア」を提供するチームです。

主治医や医療スタッフから緩和ケアチームの介入が必要と判断された入院患者さんに対し、チームでの話し合いや回診をすることを主として活動しています。

#### たしなげ

- ・ 緩和ケア科以外で入院されている患者さんも対象となります
- ・ 身体や心のつらさを和らげ、安楽な入院生活を送るためのお手伝いをします
- ・ 緩和ケア病床（当院西7階病棟に8床）のご利用相談や病棟見学を承ります

このほかにも、外来通院患者さんや他病院通院中・在宅療養中の患者さんなどのご相談に応じることも出来ます。



緩和ケアチームの話し合いの様子



緩和ケアチームの回診様子

#### 緩和ケアに関する相談のご希望は…

主治医や外来・病棟看護師、または緩和ケア外来まで

市立砺波総合病院  
(0763)32-3320(代表)  
緩和ケア外来(内線2891)

## 薬剤師

病院内で、症状緩和のために使われる薬の使用状況調査や、緩和ケア回診への参加をしています。お薬に関することは、薬剤師におたずねください。



# 緩和ケアチーム 紹介

## 東洋医学科・鍼灸師

鍼灸(しんきゅう)はがんの様々な症状を和らげることが知られています。通常のお薬で苦痛が十分に取れない場合、私たちがサポートします。



## 緩和ケア担当医師

患者さんやご家族へ『安らぎのある緩和医療』を提供できるように、主治医や医療スタッフと共にケアにあたっています。



## 地域医療連携

在宅緩和ケアをお望みの患者さんが安心して在宅療養できるよう、他医療機関と連携を取りながらご相談をお受けしています。



## 緩和ケア病床看護師

患者さんのつらい症状を和らげ、その人らしく穏やかな生活を送れるようにケアしています。また、患者さんをつらさを分かち合っているご家族へのケアも行っています。



## がん相談支援センター・ 緩和ケア外来

がんに関する患者さんやご家族の悩みや不安、緩和ケアに関する情報など幅広くご相談に応じます。また、緩和ケア外来通院のお手伝いもさせていただいております。



## リハビリテーション

「終末期だからリハビリは必要ないよ」時々そんな声が聞こえてきます。本当にそうでしょうか？生きるとはどういうことなのでしょう？私たちリハビリスタッフは、一緒に散歩をしたり、絵手紙を作ったりして、最期まであなたの日常生活が保たれることを目指しています。もしあなたが「最期まで何かをしたい!」とお考えでしたら是非声を掛けてください。



## ロコモティブシンドロームでついで

### 10年後の素敵な自分のために

#### はじめに

10年後どんな自分でいたいでしょうか？いろいろな夢があると思いますが、いつまでも元気に過ごしたいと思ふのは、多くの人が望むことだと思います。

「ロコモティブシンドローム」をご存知でしょうか？平成25年度から始まる国民の健康づくり運動「第2次健康日本21」に「ロコモティブシンドロームの認知度向上」という項目が採用されました。厚生労働省の調査による国民の認知度は17.3%にすぎません。10年後に認知度を80%にするという数値目標が設定されています。

#### 「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)とは？

日本整形外科学会では、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome)」と呼ぶことを提唱し、和文は「運動器症候群」と訳されます。

Locomotive (ロコモティブ)とは「運動の」の意味ですが、「機関車」という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉です。運動器は多くの人の健康の根幹であるという考えから、年をとることに否定的なニュアンスを持ち込まないことが大事であると考えられています。

#### ロコモの原因は、主に3つあります。

①バランス能力の低下②筋力の低下③骨や関節の病気です。①と②は転倒のリスクを高め、骨折の要因となります。さらに、③の病気のうち、多いものとして、変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症があります。この3つの疾患のうちいずれかを有している人が4700万人いると

いう調査結果もあります。つまり、多くの人がロコモである可能性があります。

#### ロコチェック (ロコモチェック)とは？

①家の中でつまずいたり滑ったりする



②階段を上るのに手すりが必要である



③15分ぐらい続けて歩くことができない



④横断歩道を青信号で渡りきれない



⑤片脚立ちで靴下がはけなくなった



⑥2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である



⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



以上7項目は、すべて骨や関節、筋などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの可能性があります。あてはまれば、今日からロコトレをしましょう。

#### 今日から始めよう「ロコトレ」(ロコモーターエクササイズ)

①開眼片脚立ち  
1分間片脚で立つ。  
この運動を1日3回左右合計6回行います。  
バランスの悪い人は軽く壁や机に手をつけてもかまいません。また、連続して1分間立てなくても、合計して1分間立てれば大丈夫。



整形外科

山田 泰士

#### 10年後の素敵な自分で出会うために

砺波地区においても、「ロコモティブシンドローム」の認知度を高め、健康づくりに貢献したいと考えています。ぜひ、みなさんもロコモティブシンドロームを知っていただき、今日からロコトレを行っていただきたいと思います。10年後の素敵な自分に出会えることを信じて…。

# 冷え症について

## ○私は冷え症ですか？

よくあるご質問です。答えは単純でして、ご自分が「冷えてつらい」と感じれば、それは冷え症なのです。他にも自覚症状だけの病気はありまして、例えば慢性の頭痛です。頭痛を日常的に感じている人は多いですが、治療するかどうかは症状の程度で決まります。同じように冷え症も症状の程度で判断して、つらければ「冷え症」となります。



## ○隠れた病気にご注意！

冷え症が他の病気からきている場合もあります。例えば、先ほどの頭痛でも頭の中（脳）に病気が隠れていないか、念のため検査します。冷え症も同様に、「他の病気」が隠れていないか、調べる必要があります。代表的な疾患として甲状腺ホルモンの分泌が少なくなる「甲状腺機能低下症」、また下肢の冷えでは「閉塞性動脈硬化症」というものがあります。冷え症の診療では、これらの病気について念のため検査されることをお勧めしています。

## ○なぜ冷え症は起こるのか

最近の研究によると、冷え症の方は体温調節が上手く働いていないことが指摘されています。人間には心臓や脳など大切な部分の体温を一定に保つ働きがあり、気温が低いと手足の血管を収縮させて四肢に血液がたくさん流れないようにします（手足の血管が広がったままですと、そこから体温が奪われるからです）。冷え症の人たちではこの働きが過敏に働いて、それほど低くない気温でも血管収縮が強く起きているのです。では、なぜ過敏に血管が収縮するのか、そこまでは正確に分かっていません。原因の一つとして女性では女性ホルモン、男性では心の緊張状態が関係しているようです。

## ○冷え症の対処法

### 日常生活で気をつけること

#### 食事

当たり前のことですが、冷たい食べ物は体温を下げますので、摂りすぎないように注意して下さい。体を温める食物の代表には生姜があり、他に根菜類も効果があるとされています。アルコールは一時的に体を温めますが、血管を拡張させるので結局は体を冷やす原因となります。

#### 運動

運動すると筋肉は熱を発しますので、冷え症の解消になります。特に下半身（ふくらはぎや太もも）を意識して動かすと良いでしょう。

#### 衣類

温める場所にポイントがあります。首回りをしっかり温めることは体幹部を冷やさないためにも重要です。首もとが空いていると、そこから煙突のように体の熱が逃げるからです。また、おしりや太ももには人体で最大量の筋肉があり、そこを温めると下肢の冷えに有効です。綿素材を重ね着している方がおられますが、綿は汗を逃がす作用が少なく、汗冷えしやすいのが欠点です。発汗すると体温を奪われますので、一層冷えます。最近では薄手の化学繊維で温かいものが販売されています。お値段は多少高いですが、汗冷えしにくく綿素材を重ね着するより保温効果は優れています。

## 冷え症の漢方治療について

以上のような対処をされても「冷えてつらい」ようでしたら、漢方薬や鍼灸治療も選択肢の一つです。当科では冷え症外来を開設していますのでお気軽にご相談下さい。



# 救急看護認定 看護師

HCU・救急室勤務 島 美貴子

私は日本看護協会看護研修学校で認定看護師教育課程の研修を終了し、救急看護認定看護師の資格を取得しました。

## 救急看護とは

みなさん、救急室を受診されたことはありますか？急な腹痛やけがをした時など、突然体の具合が悪くなったときに受診する場所が救急室になります。救急室には、赤ちゃんからご高齢の方まで幅広い年齢層の患者さんがいらっしゃいます。そのため、救急看護には多くの知識と技術が必要になり、救急患者さんの緊急性に合わせた診察を補助する、専門性の高い看護が求められます。

## 院内救急トリアージ

現在救急室では、受診される救急患者さんに、緊急度を判断する「トリアージ」を実施しています。救急看護師がまず症状を聞き、血圧、体温などを測定します。この時点で緊急性の高い症状があった場合は、できるだけ早く診療が行われるよう、診察順番を調整しています。このようにトリアージを行うことは、緊急性の高い病気を見逃すことなく、救急対応できることにつながります。

### 受付

#### 【受付】

- ・保険証・診察券・お薬手帳
- ・助成用紙の提出をお願いします

### トリアージ

- 救急看護師が、現在の症状を聞きます
- 今までにかかった病気、飲んでいる薬、アレルギーなどを聞きます
- バイタルサイン(血圧、脈拍、体温など)を測定します

### トリアージ判定

#### 【受付】

- 総合的に緊急度を判定し、診療の順番を決定します。その後、医師の診察を補助します

## 救急看護認定看護師として

救急看護認定看護師として、これからも多くの専門知識、技術を実践し、医師、看護師、医療技術スタッフとともに協力しながら活動していきたいと思っています。そして、救急受診される患者さんの心に寄り添い、「いざ」と言う時に頼られる存在でありたいと思っています。これからも地域住民の皆様にとって毎日の生活が健康で安全に暮らせるよう、病院内外で活動、支援させていただきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

### 新人研修



心停止の  
予防

早期認識と  
通報

心肺蘇生  
とAED

二次救命処置と  
心拍再開後の  
集中治療



# 富山県新型インフルエンザ対策 実地訓練を行いました。

院内感染対策室  
感染管理認定看護師 村本 由子

平成24年11月30日(金)午後より小雨が降る中「富山県新型インフルエンザ対策実地訓練」が当院で行われました。県内の公的病院・医師会等医療機関、市町村・県厚生センター、消防関係者、海外出張などをおこなっている企業など総勢90名弱の見学者の参加もありました。

この訓練の目的は、新型インフルエンザに機動的かつ的確に対応できる体制の整備を図るため、鳥由来の病原性の高い新型インフルエンザの県内発生早期を想定し、感染症指定医療機関における患者受け入れ対応について実地訓練を行うものです。



## 今回は、5つのステージを設定し行いました。

国外発生から約1ヶ月後、国内発生から1週間後。

### 第1ステージ

「新型インフルエンザが流行しているF国(仮)から帰国した患者さんが、突然の発熱やのどの痛みなどインフルエンザ様症状があるため心配になり、砺波厚生センター内に設置されている『帰国者・接触者相談センター』に相談の電話をかけた。」という場面から始まります。

### 第2ステージ

相談の内容から、新型インフルエンザ疑いがあると判断した『帰国者・接触者相談センター』は「第二種感染症指定医療機関である砺波総合病院」に受け入れ依頼の連絡を行います。

また患者さんは、喘息の既往があり電話相談で息苦しさを訴えています。重症と判断した『帰国者・接触者相談センター』は、砺波地域消防本部に連絡を行い患者搬送の依頼を行います。

『帰国者・接触者相談センター』から連絡を受けた院内感染対策室では、関係部署に連絡するとともに『帰国者・接触者外来』の稼働など準備を行います。



### 第3ステージ

救急車で運ばれた患者さんを『帰国者・接触者外来』で、診察、インフルエンザ迅速診断検査や胸部レントゲン撮影、県衛生研究所に提出用の病原体検査などを行います。インフルエンザ迅速診断検査で「A型陽性」と判定された場合、感染性がなくなるまで、または病原体検査で新型インフルエンザが否定されるまで、感染病棟に入院し抗インフルエンザ薬の治療を受けていただきます。



### 第4ステージ

入院が必要となった患者さんを『帰国者・接触者外来』から陰圧設備のある感染病棟まで搬送するとともに入院後の対応について行います。

### 第5ステージ

入院処置を終えた看護師の防護具の脱衣訓練です。新型インフルエンザの場合、飛沫感染・接触感染・空気感染の3つの感染対策が必要です。直接患者さんに接する医師や看護師、救急隊員などは、N95マスク・手袋(2双)・ゴーグル・ガウン・シューズカバーなどこれら个人防护具を着用し治療やケアなど行います。

自分自身、ウイルスの曝露を受けないように个人防护具を確実に着用する・安全に脱衣することが重要になります。

第5ステージ終了後、見学者の方々にも个人防护具の着脱訓練を一緒に行いました。

## 「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

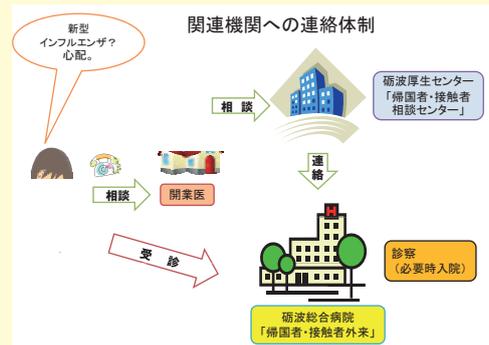
「砺波医療圏急患センター」前にあります。平成21年当時新型インフルエンザが流行した際に整備を行いました。

他にも急な発熱で受診された開業医から「帰国者・接触者相談センター」窓口を介して、「帰国者・接触者外来」に受診される流れもあります。

## おわりに

今回の「新型インフルエンザ対策実地訓練」を通して、病院と県や厚生センター、消防本部との連絡体制の確認、新型インフルエンザ感染マニュアルの見直し、个人防护具の着脱手順の確認など行うことができました。正しい感染対策を実施しなければ感染が拡大、院内に蔓延(まんえん)する危険性が高くなります。

新型インフルエンザの流行は突然やってきます。危機とした時にも訓練からの学びを生かし、院内外と連携しながら、平時と同様に診療を行うことができる様に勤めていきたいと思っております。



# 南棟改築情報

昨年11月から南棟の耐震化整備事業に伴う工事が始まりました。

南棟は、昭和36年に建設しましたが、耐震診断の結果により建て替えをすることになりました。

当院は、災害拠点病院としての整備を順次行ってきており、平成16年に完成した診療部門の耐震化に続いての工事となります。これにより、全ての建物が耐震化され、安全性の向上及び災害時の医療体制の確保が図られます。

現在、南棟の建て替えのために必要となる仮設棟の建設工事を進めており、3月上旬に完成する予定です。現南棟を解体後、新南棟の建設工事に着手し、全ての工事が完了するのは平成26年8月を予定しています。なお、南棟には、サービス部門や管理部門等が入ることになっています。

工事期間中は、売店や理容室等が仮設棟に移転し、ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

南棟完成予想図



## 院長伝言板

### 凍えた体で「熱いお風呂」にザブンと入るのは「死」の危険！

寒い日に熱いお風呂に入って凍えた体を温めるのは最高ですよね。しかし、これは危険なんです。

血圧は寒いと高くなり、熱いお湯の刺激でさらに上昇します。その後、温まると血圧は急激に低下するのです。

血圧上昇時に脳出血・心筋梗塞になったり、血圧低下時に意識を失えば浴槽で溺死することになります。このような現象で年間一万人以上が亡くなっています。これは交通事故死の二倍という恐るべき数字です。特に、ご高齢の方は冬場には脱衣所を暖かくしましょう。

また、熱いお風呂に首までつかって長湯するのは溺れる危険性が高まりますので大変危険です。正しい知識を持って入浴しましょう。

## 地域医療連携室だより

### 今回は精神保健福祉士についてご紹介します。

精神的な病気によって生じる療養生活上の様々な問題について精神保健福祉士がご相談をお受け致します。

例えば、

- ① 日中の過ごし方がわからない
- ② 経済的なことが心配
- ③ 仕事や将来のことが不安
- ④ 家族としてどう接すればいいか悩んでいる
- ⑤ 福祉制度の利用について など

相談は面接、電話にてお受けしています。面接希望の方は事前に連絡をお願いします。お気軽にご相談ください。

## 『患者さんの権利を守るために』

1. 当院では、病気を克服しようとしておられる患者さんの人権を尊重し、その経済的・社会的地位、年齢、性別、疾病の種類などにかかわらず平等で最良の医療を提供します。
2. 当院では、患者さんと一緒に病気を克服するために、患者さんが既に実施された診療の内容と、これから行われようとする検査、及び治療の目的、方法、内容、危険性、治療の見通し及び、これに代わる他の治療法について十分説明し、さらに患者さんの治療に対する希望もお聞きし、相互の理解を得た上で、医療を行います。
3. 当院では、患者さんの希望があれば原則として、患者さん本人にカルテを開示いたします。また、他の医療機関にかかり意見を求めるためや、他の医療機関に移られるときには全ての情報をお渡します。
4. 当院では、患者さんのプライバシーを守るために、患者さんの承諾なく当院の医療従事者以外の第三者に患者さんの情報を開示いたしません。
5. 患者さんの権利には義務と責任が伴います。

以上を守り診療することを約束いたします。

## 診療時間

### 外来診療受付時間

- 新患 午前 8 時 15 分から午前 11 時まで
  - 再診 午前 8 時 00 分から午前 11 時まで
- ※診療科・曜日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

### 休診日

土・日・祝祭日および年末年始