

特集

看護外来

「その人がその人らしく住み慣れた地域で生活することを支援します」

各科だより	2・3 P
乳ガンの治療	4・5 P
メンタルヘルスのお話	外 科
産婦人科病棟で院内助産はじめました	6 P
砺波医療圏医療情報連携システムについて	7 P
病院のニューフェイス	8 P
院長伝言板	
地域医療連携室だより	

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>

特集

看護外来

その人がその人らしく住み慣れた
地域で生活することを支援します

看護外来が4月より始まりました

看護外来とは、病気を持ちながら地域で療養や社会生活を営む患者さんやご家族の方の日常生活が円滑におくれるように、専門的な知識や技術を持った看護師が医師の依頼を受け相談や指導を行う外来のことです。



看護部長
松原 直美

看護外来開設によせて

「お待たせしました！」という気持ちでいっぱいです。
病気を持ちながら地域で生活しておられる患者さんや支えるご家族の方に、十分に時間をかけて指導したり話を聴いたりする時間が不足していました。今回は6分野の開設が叶いました。これからもふやしていきたいと思っています。



外来看護師長
宮崎 泰子

在宅療養を支える力に

患者さんの入院期間が短縮され、これまで入院で行われていた治療や検査は外来で行われるようになってきました。
看護外来では在宅療養を支えるため、患者さんやご家族それぞれの価値観、家族環境などを含め、お一人おひとりに合わせたご相談に適切にお答えできるよう努めたいと思います。



医師の依頼で予約時間を設定し、認定看護師等が30分から1時間相談を行い、アドバイスや情報提供をさせていただきます。



自分の病気をもっと知りたい、家で不安なく過ごしたいなど何でも相談ください。

看護外来に関する
ご相談・お問い合わせは
主治医や外来看護師へ連絡ください。

市立砺波総合病院
☎ 0763-32-3320 (代表)
看護外来 (内線2838)



月
曜日

栄養・嚥下ケア外来 1階 D3 (脳神経外科外来)



田中 晴美

摂食・嚥下障害看護
認定看護師

- ・自宅療養で、栄養状態や飲み込み等に不安がある方のご相談をお受けしています。
- ・とろみ剤使用方法や栄養補助食品、嚥下調整食の工夫をお知らせします。
- ・口腔ケア方法や胃ろうのこと等もご相談ください。

火
曜日

スキンケア外来 1階 D3 (脳神経外科外来)



森田 初美

皮膚・排泄ケア
認定看護師

- ・床ずれの心配のある方や、床ずれ・胃ろうをお持ちの方が、安心して生活できるようにお手伝いさせていただく外来です。
- ・皮膚トラブルや管理方法等、お気軽にご相談ください。

水
曜日

リウマチケア外来 1階 D3 (脳神経外科外来)



今井さおり

日本リウマチ財団
リウマチケア
看護師

- ・関節リウマチの病気や治療法を知りたい等のご相談をお受けしています。
- ・生活上困ったことや、医療費等何でもご相談ください。
- ・ご家族の自宅介護の様子等ゆっくりお話しを聞かせていただき、お手伝いさせていただきたいと思います。

木
曜日

認知症看護外来 1階 D3 (脳神経外科外来)



畑 真夕美

認知症看護
認定看護師

- ・認知症ってどんな病気？
- ・もしかして認知症かも？
- ・家族が認知症と言われた。どのように介護すれば良いのか教えてほしい。
- ・介護に疲れてきた。など何でもご相談ください。

木
曜日

ストーマケア外来 2階 H3 (大腸肛門科外来)



森田 初美

皮膚・排泄ケア
認定看護師

- ・ストーマをお持ちの皆様が日常生活をより快適に過ごせるようにお手伝いさせていただく外来です。
- ・皮膚トラブルや日常生活上の問題など、お気軽にご相談ください。

金
曜日

手術サポート外来 2階 G10 (麻酔科外来)



越塚 奈美

手術看護
認定看護師

- ・手術前の不安なことやちょっと聞きたいことありませんか？
- ・「手術室に入るのが怖い」「麻酔が効かなかったらどうしよう」などのお気持ちを聞かせてください。
- ・手術前の口内の清潔や禁煙、身体の調子を整えるアドバイスをします。

乳ガンの治療

はじめに

乳腺疾患は外科で診療しています。乳腺疾患でよく扱う乳癌についてお話しします。乳癌の治療には手術、放射線治療、ホルモン療法、抗癌剤治療があります。ここではその中で手術についてお話しします。

乳癌の手術は乳腺内の癌の除去と腋窩(えいこ)のリンパ節の除去(郭清)に分けて考えます。

乳腺内の癌に対しては①胸筋温存乳房切除術(乳房切除術)と②乳房温存手術があります。

①乳房切除術は乳腺の後ろにある筋肉は温存し、癌のある乳房を乳頭も含め皮膚の一部と一緒に乳腺全部を切除する術式です。乳房内の癌は全て手術できますが、乳房がなくなるので精神的な負担があります。術後に乳房再建術を受けることも可能です。

②乳房温存手術は癌を周囲の正常乳腺も含め部分的に切除する術式です。例えば癌が直径1cmだった場合、癌から約2cmの安全域をとって切除するので、直径5cmほどの乳腺を切除することになります(図1)。自分の乳房は残りますが、大きく変形したり、残った乳房に術後、放射線治療(週5日×5週間)が必要となります。

また全ての乳癌で乳房温存手術ができるわけではありません。当院では日本乳癌学会ガイドラインに沿って適応を決め

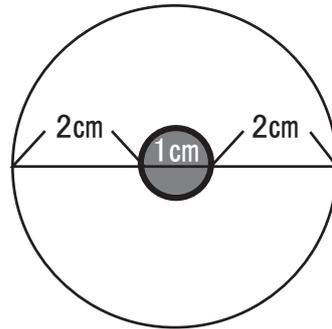


図 1

- ①癌の大きさが3cm以下。(術後の変形が患者さんの許容範囲なら4cmまで可)
- ②乳頭・乳輪直下の癌に行っても良いが、乳房の形は悪くなり易い。(従来当科では乳頭に近い乳癌は避けていました)
- ③癌が2個あっても(多中心性発生)。これらが比較的近くあって断端陰性が確保でき、さらに術後の変形が患者さんの許容範囲内なら可。
- ④癌が広範囲に広がっていない。(乳管内進展が広くない)
- ⑤放射線照射が可能。(強皮症、SLEなどの膠原病がない。同側胸部への放射線治療の既往がない。妊娠中でない)
- ⑥浸潤性乳管癌の場合、乳房切除で理論的には根治できます。乳房温存手術を行った場合の乳房内再発は約半数が転移の危険性を有する浸潤癌です。このことを踏まえて手術法を患者さんと相談します。

図 2

乳癌温存手術を予定して手術を始めると、切り口(断端)に癌が残っている場合は乳房切除を行うこともあります。乳癌温存手術の適応外でも乳房温存手術を強く希望される場合は術前に抗癌剤治療を行い、癌を小さくしてから乳房温存手術を行うこともあります。乳房切除術と乳房温存術では術後の遠隔転移率、生存率に差はないとされています。唯一の違いは乳房温存手術では残した乳房に再発してくる可能性があることです。

次に腋窩リンパ節郭清についてお話しします。腋窩のリンパ節郭清は以前は乳癌の手術では一般に行われていました。しかし、術後、手術側の四肢の浮腫や運動障害などの後遺症が起きる可能性があります。最近では術前検査で腋窩リンパ節に強く転移が疑われた場合は腋窩リンパ節郭清を行います。しかし腋窩リンパ節転移がはっきりしない場合はセンチネルリンパ節生検を行います。

センチネルリンパ節生検とは「腋窩リンパ節郭清により、腋窩での再発を抑えることはあっても生存率は向上しない」と

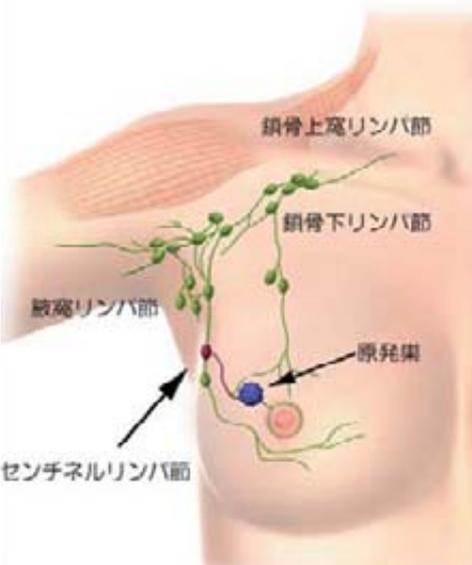


図 3

ということがわかり考えられた方法です。センチネルリンパ節とは乳房から最初にリンパ液が入るリンパ節のことです。乳癌の最初のリンパ節転移はこのリンパ節に起こり、ここから他のリンパ節に転移していくと考えられています。R1法や色素法で手術中にセンチネルリンパ節を見つけ摘出し、顕微鏡の検査(病理)を行います。転移がなければ腋窩郭清は省略し、転移があれば腋窩郭清を行います。

以上が乳癌の手術についての基本的なお話です。患者さんそれぞれによって病気の状態や背景が異なります。当科では病気の進行度、根治性、患者さんの希望を十分に考慮し、最適な治療法選択を心がけています。もし乳癌と診断されてもあきらめず、一緒にがんばっていきましょう。

メンタルヘルスのお話

～ストレスとの上手な付き合い方～

現代はストレス社会と言われるように、誰もが多少少なかれストレスを抱えています。仕事の悩み、家庭の悩み、将来への不安など悩みは人それぞれですが、自分の抱えられる容量を超えたストレスがかかり続けると心や体に不調が現れてきます。夜眠れない、食欲がわからない、なんとなくイライラする、やる気が出ないなど、誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。テレビや雑誌でもうつ病のことが広く取り上げられるようになり、心の健康に注目が集まっています。今回は心の健康を保つために日々のストレスとどのように付き合っていけばよいか、少しお話させていただきます。

○ストレスは必ずしも悪いものではない

一般的にストレスというと悪いイメージがあると思います。しかし必ずしもそうとは言えません。例えば会社で重要な役職を任されたとします。ある人はそれをやる気に変えてさらに仕事に精を出します。しかしある人はそれを重荷に感じて心身の不調を来します。「ストレスは人間が活動する時のエネルギー源」と言われているように、うまく付き合うことで大きな活力を生み出します。つまりストレスは私たちの対応の仕方次第で、有害になることもあるし、逆に生きる力になることもあるということです。

ストレス



○ストレスを溜め込まないことが大切

ではどうすればストレスをうまく活力に変えていくことが出来るのでしょうか？一つは元々の性格もあります。楽観的な人は悲観的な人よりもストレスを活力に変える力に優れていると言えるでしょう。しかしどんなに楽観的な人でもストレスを溜め込んでしまうとやはり重荷となってしまいます。

ストレスを溜め込まないためには、まずは自分にとって何がストレスかを知っていることが重要です。なぜならそれを知っていることで、少しでもそのストレスを避けるよう意識することができるからです。もし避けることが可能なストレスであるならば、避けるよう心がけてください。また適度に休息を入れて早めにストレスを逃がしていくことも大切です。以下に簡単なストレス解消法をご紹介します。

○毎日出来るストレス解消法

1 一日に一回は自分のリラックスした時間を作る

好きな本を読む、音楽を聴く、散歩をするなど何でも良いので、自分なりのリラックスできる方法を見つけてください。疲れが溜まって来る前に早めに休息を入れることが大切です。

2 良い睡眠をとる

どんなに忙しい時でも睡眠だけはしっかり確保するようにして下さい。寝ている時に人間の脳は様々なストレスから開放され、休息を取っているからです。寝る時間と起きる時間を一定に保つことで、より良い睡眠が得られやすくなります。

3 いろんな人に相談する

人と話すこともストレス解消に役立ちます。話すこと自体に心を開放する作用がありますが、それ以外にも自分の気持ちを整理する作用もあります。職場でも家庭でも出来るだけ多く相談できる人を持つことで、ストレスに強くなることができると言えるでしょう。



○最後に

人生は山あり谷ありで、いつどんなことが起こるか予想が付きません。身近な人の死や職を失うなど、自分では対処しきれないようなストレスに遭遇することもあります。もし心や体に不調を感じたら、早めに病院を受診するようにしてください。



産婦人科病棟で

院内助産

はじめました



院内助産とは？

みなさんは、「院内助産」という言葉を聞いた事がありますか？

当院産婦人科病棟で行う院内助産は、正常な経過をたどっている妊産婦を対象に、医師と連携をとりながら、助産師が主体的となってお産のお手伝いをする体制です。

アットホームなイメージのある助産院や自宅出産の要素と、安全性の高い総合病院でのお産という、両方の良さを兼ね備えています。

妊娠・出産は本来自然なものです

①妊婦さんが持っている産む力と、赤ちゃんが持っている生まれる力が最大限発揮できる

②産婦さんご自身がご家族とともに出産されたという達成感・満足感を感じられる出産となる

ことを目標に 安全・安心なお産を第一とし、妊娠・出産・産後の期間、助産師が皆様に寄り添い、支援させていただきます。

実際には

どんなことをするの？

☆安全でスムーズなお産になるように、妊娠中からの健康管理について妊婦検診を医師と助産師が交互に行います。

☆パースプラン（妊婦さん自らが自分で考えたお産の計画）に基づいてサポートします。

☆院内助産室で、従来の陣痛室から分娩室への移動がなく入院から出産まで、部屋の移動がなく、助産室で過ごせます。またベッド上だけでなく上り下りのないソファアに横たわることも可能です。

☆医療介入の少ない、自然なお産を目指します。

☆お産の時には、医師も立ち会つので安心です。

☆院内助産の方に限り、上のお子さんも含め、家族に囲まれて赤ちゃんを迎えることが出来ます。

☆産後は、授乳や育児の支援を行います。



誰でも院内助産を

できるの？

☆経産婦（出産経験のある妊婦）で御家族の同意がある方

☆自然妊娠で、これまでの妊娠・分娩経過に問題がない方

☆現在治療中の病気がない方

☆当院で全期間妊婦健診ができる方とさせていただきます。



院内助産室 兼 陣痛室

妊婦さんにとって充実したマタニティライフを、そして産婦さんはもとより御家族の方々にとってもすばらしい出産体験となりますように、当院の助産師が妊娠初期から産後まで継続してお手伝いさせていただきます。

どうぞご利用ください。

まずはお気軽に産婦人科外来にご相談・ご相談ください。

院内助産についてのご質問は、平日の午後に産婦人科外来の窓口までご相談ください。



市立砺波総合病院 産婦人科外来
TEL : 0763-32-3320 (代表)



砺波医療圏医療情報連携システム (となみ野メディカルネット) 101010

4月1日から砺波医療圏医療情報連携システムの運用が始まりました。
このシステムは、政府が推進している医療情報の共有化を行い、正確な情報に基づいた高度で安全な医療を行うための政策に基づき整備したものです。

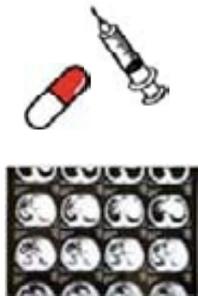
● 砺波医療圏医療情報連携システム (となみ野メディカルネット) とは？

砺波医療圏内の市立砺波総合病院、北陸中央病院、南砺市民病院、公立南砺中央病院、砺波中央病院、砺波医療圏急患センターの5つの公的医療機関をネットワークで結び、各医療機関で保有する診療情報を共有できるようにするものです。



● 共有する診療情報は？

となみ野メディカルネットに参加（登録）することについて、同意のあった患者さんの処方、注射、検査結果、画像などの情報になります。



● 参加するメリットは？

他の医療機関での受診時の状況や治療の情報が活用でき、担当の医師は診療の状況をより正確に把握し、患者さんの治療に役立てることが出来ます。

また、薬の重複投与を未然に防ぐことや、重複した検査を避けることができ、患者さんの身体的負担を軽くすることもできます。



● 個人情報の管理は？

患者さんの診療情報を守るために次のような対策を講じています。

- ① 診療情報を見ることが出来るのは、同意した医療機関の診療を担当する医療者に限られます。
- ② 外部から不正な侵入が出来ないように、厳重に情報を保護しています。

● となみ野メディカルネットに参加するには？

地域医療連携室にお越しく下さい。職員がご説明しますので、内容を理解され、目的、意義、安全性確保等に納得いただきましたら、システム参加同意書をご記入ください。

ご記入いただきましたら『同意書』の写しと『同意撤回書』をお渡ししますので大切に保管ください。



● 参加をやめたい時は？

参加を取りやめなくなった場合は、いつでも中止することができます。その場合は、同意書を提出した際に受け取った『同意撤回書』を地域医療連携室に送付してください。

(『同意撤回書』を紛失された場合は、地域医療連携室にご相談ください。)

最後に

となみ野メディカルネットへの参加は、患者さん一人一人の意思によります。もし、参加されなかった場合や途中で参加を取りやめた場合でも、今後の診療に何ら不利益を被ることはありません。

より多くの方に参加していただくことで砺波医療圏全体の医療のサービスの質の向上と安全性の確保につながりますので、皆さんの参加をお待ちしております。

【お問い合わせ先】 地域医療連携室
情報システム室

わたしたちが
病院のニューフェイスです!



2013.5.17
病院ヘリポート
にて撮影

院長伝言板

「メタボ」は怖い!

「メタボ」とは、内臓脂肪の蓄積があり、さらに高血糖・脂質異常症・高血圧の三つのうち二つ以上の疾患を持っている状態のことを指します。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上ですと、内臓脂肪が蓄積していることが強く示唆されます。

メタボの人は、メタボでない人に比べると寝たきり状態や介護生活につながる心臓病や脳卒中を発症する危険性が30倍以上も高まると言われています。介護いらずの生活、あるいは寝たきりにならない老後を目指すのなら、絶対に避けるべき症状です。この点を自覚し、生活習慣を見直すことが大切です。

地域医療連携室だより

在宅重症難病患者一時入院事業 (レスパイト入院事業)について

在宅重症難病患者一時入院事業とは、在宅で療養されている重症の難病患者さんを介護する方が、休養したい時や病気等で介護が出来ない時などに患者さんが県の指定する病院に一時的に入院していただける制度です。

当院は、協力病院として指定を受けています。

お問い合わせは、地域医療連携室まで。

『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。

診療案内

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・休日および年末年始