

看護部長就任のご挨拶

各科日より

ここが「手術室」です！

適塩生活を始めよう

フレイルを予防しましょう！

緩和ケアの啓発普及活動に向けて

となみそうごう大文化祭

院長伝言板

2・3 P

麻酔科
4 P

栄養科
5 P

6 P

7 P

8 P

8 P

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 医療の安全を追求し 信頼される医療を提供します
- 1 医療・福祉・介護・保健分野との連携に努め 地域医療の推進に努めます
- 1 職員が働く喜びと誇りの持てる職場をめざします
- 1 健全な病院経営に努めます

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.toyama.jp
ホームページ <https://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>



看護部長就任のご挨拶

看護部長 小倉 里美

このたび、市立砺波総合病院の看護部長を拝命いたしました小倉です。皆様には、この場をお借りしてご挨拶を申し上げます。身に余る役職ではございますが、看護部理念の「地域の医療ニーズに対応できる安全で信頼できる看護の提供」ができますよう、精一杯役割を果たしてまいります。

私は、当院に就職し28年となります。外来や訪問看護、病棟勤務を経て、2年前に看護部勤務となりました。看護部での勤務を通して、広い視野を持ち、看護部門全体の組織をマネジメントする事の難しさと重要性を痛感しました。看護部長として、看護職1人ひとりの看護実践が地域の皆様の信頼につながることを意識し、共に学び、成長していきたいと考えております。どうぞよろしく願います。

当院は、砺波医療圏の中核病院として、高度急性期・急性期医療の提供と地域医療支援病院としての使命を担っています。

少子高齢化社会が進み、「病院完結型」から「地域完結型」の医療にシフトしていく政策がとられていくなか、当院でも、地域・在宅につなぐ看護の役割がますます重要になっていきます。そこで、看護部では、患者さんやご家族の思いに寄り添い、患者さんが住み慣れた地域で生活できるように、外来から病棟・地域へとつなぎ、安全で信頼される看護の提供を目指します。そのために、専門職として知識・技術、倫理観を持った看護職の育成に努めています。看護実践の場において、安全を確認し合い、互いに教え合い、語り合いながら、「経験知」を学びあう職場づくりを

大切にしています。PNS(パートナー・ナーシング・システム)の看護体制を導入し、2人の看護師が協働し、補完しながら看護を提供しています。看護師1人ひとりの強みを活かし、看護の根拠や患者さんに合わせた柔軟な対応を話し合い看護実践することで、専門性を発揮し、質の高い看護の提供につなげていきたいと考えています。そして、やさしく思いやりのある、患者さん中心の看護を提供するために、お互いに内省し、専門職として資質の向上を目指して、教育体制を整えてまいります。地域における急性期病院の役割をしっかりと果たしながら、「暮らしの場」でのケアの継続に向けて、切れ目のない看護を提供できるような看護の方向性を示していきたいと思えます。

その戦略として、看護部理念より毎年の目標を示し、各部署において目標が達成できるように具体的な計画を立案し取り組

んでいます。それぞれの部署目標をBSC(バランス・スコアカード)というツールを活用し、顧客の視点・財務の視点・内部プロセスの視点・学習と成長の視点の、4つの視点から目標達成に向けて計画立案し、具体的な行動・日常業務に反映させ、目標達成までを管理しています。また、看護師1人ひとりが目指す看護の実現に向け目標管理を行い、生き生きと働き続けることができる職場環境の整備に取



り組んでいます。看護の仕事に関する誇りや、やりがいを感じ、安心して働ける事で、専門性と豊かな人間性を育んでいきたいと考えています。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止にむけ、入院・外来患者さんへの感染対策や管理、面会される方への対応等、市立砺波総合病院の職員が丸となって取り組んでおります。患者さんやご家族、そして職員の健康と安全の確保を図ることができるよう、日々緊張感を持って感染管理に注意し、感染症指定医療機関としての役割を果たす努力をしておりますが、地域の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思えます。そのような中でも、皆様より温かいお言葉やご支援をいただき、深く感謝しております。コロナ禍における地域のニーズに対応し、「市立砺波総合病院で診（看）てもらって良かった」「この病院が地域にあつて安心」といわれる病院を目指し、努力を続けてまいります。



市立砺波総合病院の理念である「地域に開かれ、地域住民に親しまれ、信頼される病院」の実現に向かって、微力ながら精一杯役割を果たしていきたいと存じますので、今後とも皆様の温かいご支援ご助言を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

看護部の理念

地域の医療ニーズに対応できる安全で信頼される看護を提供します。



看護部の方針

- ◆ 安全で安心な看護
- ◆ 思いやりのある看護
- ◆ 根拠に基づいた看護
- ◆ タイムリーな看護
- ◆ 連携の取れた看護

令和2年度看護部目標

1. 多職種で協働し、生活を見据えた患者中心の看護を提供します
2. 安全で信頼される質の高い看護を提供します
3. やりたい看護の実現と働きやすい職場環境を目指します

各科だより

いよいよ「手術室」ですー!

内科や外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、…いろいろな科がありますが、麻酔科を受診する患者さんは、そう多くありません。患者さんが手術を受けることが決まったとき、受診するのが麻酔科です。手術の内容、患者さんの年齢・持病を考慮して、最も安全な麻酔方法が決定されます。麻酔科医は1日の大半を手術室で勤務します。ここでは、麻酔科医が働く場所、手術室をご紹介します。

当院の麻酔科医は5人です。

令和元年度、2014件の手術の麻酔をしました。そのうち718件が全身麻酔です。

全身麻酔の実際

手術室に入ったら

麻酔中の体の状態をモニターする心電図や血圧計などをつけ、点滴をします。

麻酔が始まります

酸素マスクから酸素を、点滴から静脈麻酔薬を投与します。患者さんの意識がなくなった後、口からのどに人工呼吸用の管を入れ、管を通して人工呼吸をします。

手術中から手術終了までの麻酔

麻酔ガスや静脈麻酔薬を投与し続けるので、手術中は意識がなく、痛みを感じません。

麻酔からの覚醒

手術が終了したら麻酔薬の投与をやめ、麻酔から覚醒させます。

患者さんの呼吸や血圧が正常で、意識が回復しはじめたら、人工呼吸用の管を抜きます。その後も体の状態を観察して、問題がなければ手術室を退出することになります。

手術中の患者さんを守ります

手術中の体は刻々と変化します。血圧や脈拍、体の酸素量、手術によって出血量が多いこともあります。麻酔科医は、薬剤や酸素、点滴や輸血など、様々な方法で患者さんの容態が良好に保たれるようにします。

麻酔科医の仕事は、手術中の患者さんの命を守り、痛みをとることです。安心して手術室にいらしてください。



- 1 担当の手術室看護師が手術室の入り口でお出迎え。お名前や手術部位の確認あり。
- 2 手術室は9室
- 3 手術室看護師と一緒に手術を受ける部屋に向かう。
- 4 担当麻酔科医が麻酔の準備をして待機
- 5 全身麻酔で使用する薬剤や器具の一部
- 6 麻酔器とモニター機器
- 7 麻酔中の麻酔科医



6	4	1
7	5	3
		2

麻酔科
部長 橋本 晶子



適塩生活を始めよう



私たちのからだは毎日の食事で作られています。その食事に欠かせないのが『塩』。でも塩はとり過ぎると高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。『適塩』を意識した食習慣を身につけましょう

適塩とは？ ①自分のからだに適した塩を摂ること

1日の食塩摂取目標量

※自分に適した量は、年齢や性別、疾患の有無によっても異なります

 男性 (成人) 7.5g未満	 女性 (成人) 6.5g未満	 高血圧の方 6.0g未満	 乳児・幼児 1~2歳 3.0g未満 3~5歳 3.5g未満	 学童 6~7歳 4.5g未満 8~9歳 5.0g未満 10~11歳 6.0g未満
------------------------------	------------------------------	----------------------------	--	--

日本人の食事摂取基準 2020 年版より

②必要なところにだけ塩を使うこと

朝ごはん

こんなものに塩分が！

食パン、チーズ、ハム、ウインナー

パンをご飯に変える

加工品の使用を控える

目玉焼き、サラダ

目玉焼きにかける調味料を半分にする

ドレッシングを少量にする

隠れ塩分に注意！

昼ごはん

うどんの汁を残す

おにぎりを酢の物または野菜サラダに変える

酢の物

野菜サラダ

これでバランスもアップ

酢の物やレモン・すだちなど酸味は適塩の強い味方

適塩生活

おやつ

栄養成分表示をチェックする

単位を確認しよう (100gあたり、1個、1袋など違うので注意)

食塩相当量を確認しよう

ナトリウム表記されている場合は、食塩相当量に換算してみよう。

エネルギー	150kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.0g
炭水化物	9.0g
ナトリウム	197mg
食塩相当量	0.5g

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

ナトリウム400mg ≒ 食塩約1g と覚えておくと簡単に計算できます♪

夕ごはん

みそ汁

漬物

具たくさんにする

1日1回。小皿にちょっと

焼魚

煮物

塩は表面にパリ。煮魚より減塩にできます

だしを効かせて醤油を少なめに

※ご不明な点などございましたら主治医または栄養科までご相談ください。

各科だより

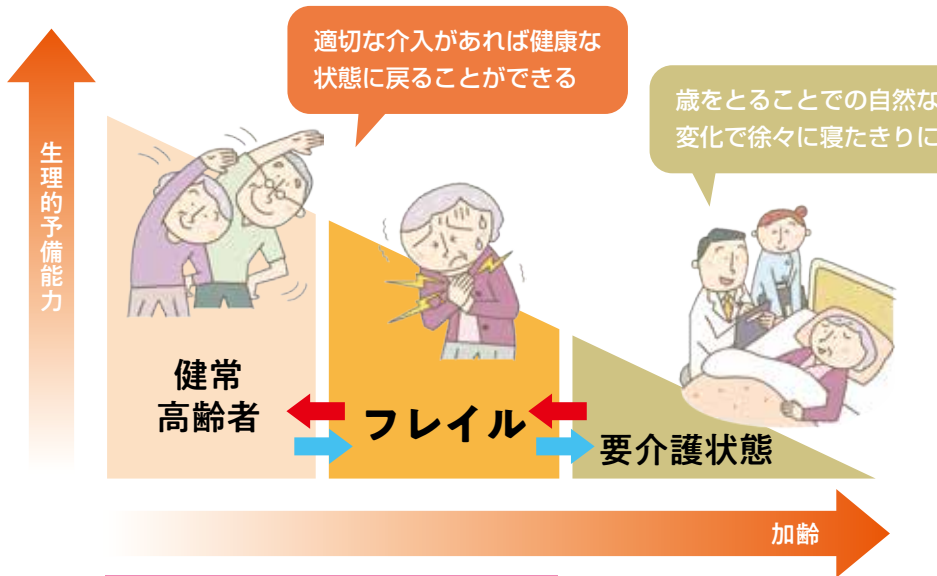
高齢化社会を支えるため、看護部広報委員会では今回『フレイル』についてお伝えします。フレイル予防が健康寿命を延ばすキーワードです。

フレイルを予防しましょう！

老人看護専門看護師 長瀬 佐知子

フレイルとは、簡単に言うと、**身体も心もストレスに弱くなって**いるために**病気にかかりやすくなっている状態**のことです。進行すると寝たきりに向かいますが、適切なサポートがあればもとの健康な生活機能に戻ることができま
す。下の図をご覧ください。なり身近な方をイメージしてみてください。

フレイルになると、健康な人であれば数日で治るような風邪でもこじらせて肺炎になったり、転んで骨折し入院になったりすることが多くなります。入院後は環境の変化に対応できず自分がどこにいるのかわからなくなったり、感情をコントロールできなくなったりすることもあります。ふとしたきっかけでフレイルから寝たきりになりえる可能性があります。



フレイルにならないためには右の図にある**3つの要素**が効果的と言われています。

食べることでエネルギーをしっかりと、身体を動かすことで筋肉を使い、外出の機会をもつことで、健康が維持されます。

栄養

3食しっかり
バランスよく



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・
ストレッチなどを
習慣に



社会参加

趣味・
ボランティア・
就労 など



フレイル予防を心がけることで健康寿命の維持をめざしましょう！

緩和ケアの啓発普及活動に向けて

～ホスピス緩和ケア週間 2020について～

皆さん、こちらのポスターを廊下で見かけたことはありませんか。国が定める、がん診療連携拠点病院の当院では「もっと近くに緩和ケア」と題して、緩和ケアの普及啓発に取り組んでいます。

「緩和ケア」というと人生の終末期をイメージされるかもしれませんが、当院の緩和ケアは終末期・臨死期に限定したのではなく「治療の初期段階から診断・治療・在宅医療など、それぞれの場面で切れ目なく緩和ケアを提供する」ことを目的としています。当院では患者さん・ご家族も含めて、身体や心のつらさを和らげて「自分らしい生活」を送れるように医療やサポートを積極的に行うことを目標としています。

また、緩和ケアにおいて様々な問題に幅広く対応するため、医師や看護師、薬剤師、臨床心理士、鍼灸師、栄養士、社会福祉士、リハビリ専門職など、多職種での「チーム医療」を心がけています。

緩和ケアの普及啓発として、昨年度までは毎年10月。少しでも皆様に苦痛を和らげる方法を実際に体験していただくため、「ホスピス緩和ケア週間」のイベントを開催してきました。ハンドマッサージや、相談会、うた会、ポスター展示などを実施し、体験者からは「楽しかった」「またやってみてみたい」などのお声をいただいております。

しかし、今年の世界ホスピス緩和ケアデーは、新型コロナウイルス感染症の情勢を考慮し、開催中止となりました。そのため、この場をお借りして、緩和ケア科の新たな取り組みを紹介させていただきます。

○緩和ケア科の受診日の増加

7月から、がんの患者さんを対象として痛みなどの身体的苦痛のほか、不安や不眠などの精神的苦痛を和らげるための緩和ケア科の診療日の枠を増やしました。

(診療スケジュール参照)

○チーム医療のさらなる質の向上（緩和ケアチーム）

「患者のQOL※の向上」を目指し、患者さんの意向に添った目標を設定。その目標をチームで達成するための行動計画を積極的に議論しています。セミナーや勉強会を開催し、専門性のある知識や技術の研鑽に努めています。

※QOLとは…(Quality of Life) の略。生活の質。生きがいや満足度という意味を含む

緩和ケア科 診療スケジュール

予約対象者：月・水・木曜日は原則として院内担当医からの予約のみ

火曜日は、予約なし、当日でも対応可能。院外の紹介患者も緩和ケア科として対応可能

対象疾患：原則として悪性腫瘍と診断された方で症状緩和が必要な方

月・水・木曜日：身体症状（疼痛、倦怠感、嘔気など）

火曜日：精神症状（不安、不眠など）担当

	月	火	水	木	金
A M		平田			
P M	深谷 (予約のみ) 14:00~16:00		野崎 (予約のみ) 15:00~16:00	野崎 (予約のみ) 14:00~16:00	



**もっと近くに
緩和ケア**

緩和ケアチームにご相談ください

病気による心と身体の苦痛を和らげ、患者さんやそのご家族が自分らしい生活を送れるようにする、それが「緩和ケア」です。

「緩和ケア」は病気を診断された時から始めることができます。まずはお気軽にご相談ください。

当院では、身体や気持ちのつらさをいち早く発見し、支援に繋げるため「生活のしやすさ質問票」を記載して頂いています。

【緩和ケアチーム相談窓口】
市立栞波総合病院
2階Hブロック「緩和ケア外来」
電話：0763-32-3320(代表)



昨年までの様子（コロナ対策の未実施時点）



具体的な診療やサポートは、一般の外来や緩和ケア外来のほか、緩和ケア病床、がん相談支援センターなどで受けることができます。

がんでお悩みの患者さんやそのご家族のお力になりたいと考えております。お気軽にご相談・ご連絡ください。



11月18日から20日の3日間、外来棟3階講堂において病院互助会による「第36回となみそうごう大文化祭」が実施されました。患者さんや医療関係者の作品、書道や写真、手芸品、生け花など50以上もの作品が立ち並び、来場者を楽しませていました。

院長伝言板

冬に向けて感染予防を

新型コロナウイルス感染症の第2波、第3波の中、これから寒い時期を迎え、インフルエンザや通常の風邪の流行が懸念されます。インフルエンザや風邪は症状からは新型コロナウイルス感染症と区別が簡単にはつきません。例年のようなインフルエンザの流行が始まると、新型コロナウイルス感染症への対策をしながらの検査・治療となりますので、市民の皆さんにはいつもと違う受診方法をお願いすること、待ち時間が長くなるなどのご負担をかけることも想定されます。新型コロナ

ウイルス感染症の予防のみならず、通常の風邪、インフルエンザの流行を抑えるためにも、お一人おひとりが咳エチケットと手洗いを実施すること、三密（密閉、密集、密接）を避けた行動をとることがとても大切です。

また、風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。



『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