



ユニフォームをリニューアルしました

桑名市総合医療センターの3つの医療センター（桑名東、西、南医療センター）では、さまざまな職種のスタッフが働いています。

10月から、すべてのスタッフのユニフォームをリニューアルしました。新しいユニフォームに袖を通し、気持ちを引き締めて、これからもより良い医療を提供していきます。

CONTENTS

特集

(2)~(9)

周産期医療

部門紹介

(10)(11)

栄養サポートチーム

健康ミニ知識

(12)(13)

ウォーキングのすすめ

トピックス

(15)(14)

看護学生交流会
蘇生トレーニング
病院祭
おしゃべりサロン
各種教室

連載

(16)

建設現場レポート
なんでも Q&A

特集 周産期医療

母子を見守る周産期医療

出産は、女性にとって貴重な体験です。
一人ひとりが安らかな妊娠期を過ごし、
素晴らしいその日を迎えられること。
それが、周産期医療に関わる
スタッフ全員の願いです。

三重県で一年間に生まれる赤ちゃんが何人
いるか知っていますか？

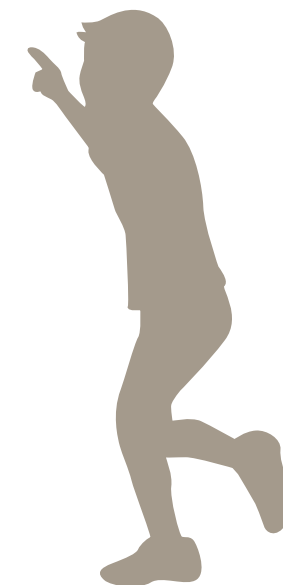
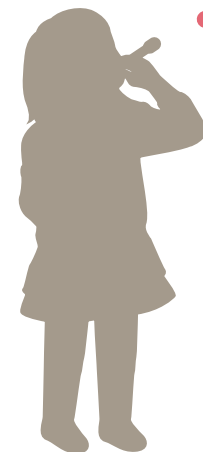
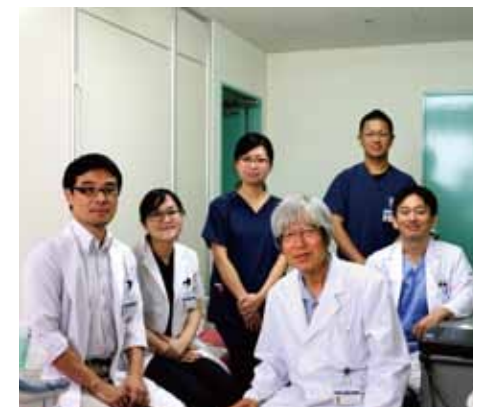
答えは、およそ 14,000 人です。

2015 年刊行の三重県勢要覧によると、県
全体の出生数は 14,208 人。このうち、2,344
人の赤ちゃんが、桑名市とその近隣地域で生
まれています。

この地域は、県内で人口が増加しているに
もかわらず、産科の医師や施設が不足して
おり、周産期医療の体制を充実させることが
求められていました。

2014 年 2 月、桑名市総合医療センターは、
桑名市の小児・周産期医療を充実させていく
ことについて、三重大学医学部附属病院、三
重中央医療センター、三重県、桑名市と合意
書を締結。そして、2014 年 4 月、桑名東医
療センターに周産期内科を開設しました。

妊婦さんが安心して出産を迎え、子育てが
できるよう地域に根差した周産期施設を目指
しています。



特集 周産期医療



佐々木禎仁（ささき よしひと）
1972 年生まれ、北海道出身。旭川医科大学医学部卒業後、国立循環器病研究センター、
大津赤十字病院で勤務。2014 年 4 月より桑名東医療センター周産期内科部長に就任。

佐々木部長に聞く 新しい 3 つの取り組み

一人ひとりの出産を見守るために始めたこと

周産期医療に求められるもの、それは、すべての妊婦さんが安心して妊娠期を過ごし、安全な出産を迎えること。そして、母子ともに無事に退院されることだと思っています。

医療体制を整える

桑名東医療センターでは、2014 年 4 月に周産期内科を開設し、新たに新生児集中治療室を設置しました。

総合病院としての強みを活かして、内科、外科、麻酔科、放射線科などと緊密な連携を取り合いながら、合併症をもつ妊婦さんや、早産、呼吸障害など緊急対応を必要とする赤ちゃんを総合的にケアすることができる「妊娠期から新生児期までを一貫して見守る医療体制」を整えました。

地域の産科施設と連携する

地域の産科施設に対しては、毎日、当科の搬送・受入状況などの情報を提供するほか、搬送

された妊婦さんの入院経過を報告するなど、相互に情報共有しながら連携を取り合い、桑名地域の妊婦さんや赤ちゃんが、安全で質の高い周産期医療を受けられる体制づくりを着実に進めています。

そして、当科の開設以前は、四日市市や愛知県へ搬送されていた妊婦さんや赤ちゃんを受け入れることができました。



周産期のことば

周産期医療の現場で使われることばの一部をご紹介します。

周産期医療 (しゅうさんきいりょう)

妊娠期から出産後 7 日頃までは、突発的な問題が起きやすい時期です。この時期の母子の健康を守る産科と新生児科を合わせた医療を周産期医療といいます。

新生児集中治療室 (NICU) Neonatal Intensive Care Unit (しんせいじしゅうちゅうりょうしつ)

低体重や重い病気などで治療を必要とする赤ちゃんのための集中治療室。医師や看護師が 24 時間体制で赤ちゃんを守っています。

回復治療室 (GCU) Growing Care Unit (かいふくちりょうしつ)

新生児集中治療室で治療を受け、状態が安定してきた赤ちゃんの経過を観察するための治療室。

合併症妊娠 (がっぺいしょうにんしん)

妊娠にともなって起こった他の病気のこと。病気を持っている人が妊娠した場合と、妊娠中に病気が発生した場合があります。

母体搬送 (ぼたいはんそう)

母体や胎児の命に関わる問題が起きたとき適切な対応ができる医療機関に搬送すること。

新生児搬送 (しんせいじはんそう)

出産後に重い病気などで治療を必要とする赤ちゃんを新生児集中治療室のある医療機関へ搬送すること。

特集
周産期医療

周産期医療ネットワーク

わたしたちは、地域の医療機関と連携し、安全な出産をサポートしています。
周産期医療ネットワークを支えるスタッフたちは、妊婦さんやそのご家族、そして仲間とのつながりを大切にしながら今日も仕事に励んでいます。



桑名市総合医療センター



内科系・外科系 診療科と院内連携

院内では、他科と緊密な連携を取り合い、妊婦さんや赤ちゃんを総合的にケアしています。

周産期内科

分娩

新生児
集中治療室
(NICU)

地域の産科施設

地域の産科施設と連携を取り合い、リスクのある妊婦さんや赤ちゃんを受け入れています。

産科施設

産科施設



これまで、たくさんの出産に立ち会ってきました。そのすべてが、かけがえのない出会いの瞬間です。そして、赤ちゃんの産声を聞くと、とてもリフレッシュできます。



桑名東医療センター
産婦人科部長 伊東医師

小さく生まれた赤ちゃんが日々成長していくのを見守るのは、とても喜ばしくやりがいがあります。私たち看護スタッフのスキルを上げるためマニュアルの見直しなどに取り組んでいます。



桑名東医療センター
NICU 看護師 出口さん

妊娠、出産そして生まれてきた赤ちゃんを一連の流れで診ることができるのが、周産期内科の強みだと思っています。すべての妊婦さんが安心して出産できるようにサポートしていきます。



桑名東医療センター
周産期内科 道端医師

今年の4月に入職しました。弟が生まれるのに立ち会ったときから、看護師になるのが夢でした。お母さんが安心してケアができるようにさらに勉強していきたいと思っています。



桑名東医療センター
看護師 平山さん

お母さんが、安心して出産し、子育てができるよう、力になりたいと思っています。そのためには、お母さんとそのご家族、そしてスタッフとの信頼関係が大切だと思っています。



桑名東医療センター
助産師 濱本さん

新しい命が誕生する瞬間に立ち会えるのは、とても感動的なことです。妊婦さん対象のフィットネスやヨガを通じて一人ひとりのかけがえのない瞬間をお手伝いしたいと思います。



桑名東医療センター
助産師 今村さん

妊娠・出産カレンダー

主人公は、お母さん、お父さん、そして赤ちゃん



妊娠初期
(0~15週)



妊娠中期
(16~27週)



妊娠後期
(28~39週)



出産



産後1カ月

母親教室

妊娠期を快適に過ごし、安心して出産を迎えられるように妊娠生活の全般について学ぶことができます。

対象

初期、中期、後期に各1回

マタニティ フィットネス & ヨーガ

体操は体を柔らかくし、出産に必要な筋力をつけることができます。リラックス効果もあります。

対象

15週以上の正常な妊娠経過の方

パースプラン

自分らしく満足できる出産を迎えるために、出産に対する考えや希望をまとめ、スタッフと共有します。

対象

後期

母乳相談

「母乳が出ない」「体重が増えない」という悩みに、経験豊かなスタッフがお応えします。

対象

出産後、随時

スタッフから

妊娠、出産、子育ての主人公は、お母さんとそのご家族、そして赤ちゃんです。

子育てのスタートラインを前に、もし不安なことがあるなら、いつでも力になりたいと思っています。

この妊娠・出産カレンダーで紹介したイベントには、当センターで出産されない方、出産されなかった方でも参加していただけるものがあります。

わからないことがありましたら、気軽にスタッフに声をかけてください。

里帰り出産です。マタニティ・フィットネスに興味があり、この病院を選びました。教室には毎週通っています。トレーニングの前に、赤ちゃんの心拍を計ってくれるのでとても安心です。初めての出産で不安もありますが、だんだん楽しみになってきました。



石井さん
(11月に出産予定)

この子は、生まれたときに体が小さく呼吸も不安定だったため、新生児集中治療室でお世話になりました。そこで成長の記録として、看護師さんが手作りアルバムを作ってくれたのが、とても嬉しかったです。1カ月健診では体重が順調に増えていました。



石川さん
(8月に出産)

9月に第2子を出産しました。上の子のとき、母乳が出なくて辛い思いをしました。この子がおっぱいをたくさん飲めるように母乳相談を利用しています。マッサージのしかたや授乳の時間について教えてもらい、だんだん母乳が出るようになりました。



藤野さん
(9月に出産)

栄養サポートチーム (NST)

栄養サポートチームは、Nutrition (栄養) Support (サポート) Team (チーム) の頭文字をとって NST と呼ばれています。

NST は医師をはじめ様々な職種で構成されており、入院中の患者さんに対して各職種の専門的知識や技術を出し合い、患者さんにとって最良の栄養療法を検討することで、栄養状態を良好に保つことを目的としています。

桑名市総合医療センターでは、桑名東、西、南の各医療センターでそれぞれ NST が活動しています。今回は、桑名西医療センター NST の活動を紹介します。

桑名西医療センターでは 2000 年に NST を設立し、2002 年から病院全体の患者さんを対象とした全科型 NST として活動しています。

現在のメンバーは医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、臨床検査技師、言語聴覚士、歯科衛生士の計 7 職種 26 名で構成されています。

〈桑名西医療センター NST メンバー〉

医師 4 名、管理栄養士 2 名、薬剤師 3 名、看護師 11 名、臨床検査技師 2 名、言語聴覚士 2 名、歯科衛生士 3 名

*日本静脈栄養学会栄養サポートチーム専門療法士 6 名 (管理栄養士 2 名、薬剤師 2 名、看護師 1 名、臨床検査技師 1 名)



適切な栄養管理は、すべての治療の基本です。

NST 設立当時より“栄養管理はすべての疾患治療に共通する最も基本的な医療であり、適切な栄養管理はいかなる治療にも必要である”という理念に基づき、栄養療法を浸透させ病院内に確立することを目標に活動を続けています。

今年度は外科医師 2 名が加わり、より積極的に NST 活動に取り組んでいきたいと思っています。

活動の中心は NST 回診とカンファレンスです。NST の介入が始まると、随時管理栄養士が栄養状態等をチェックし情報をまとめ、毎週水曜日に NST 回診を行います。

NST の介入患者さんの選定は、NST メンバーを中心に、医師、病棟看護師、管理栄養士、薬剤師、言語聴覚士の判断により行っています。

栄養状態が悪い患者さん、食事摂取量が少ない患者さん、褥瘡(じょくそう)がある患者さんなど特別な栄養管理が必要な患者さんを中心に NST 介入を行っています。

NST 回診では、まず病棟リンクナース(※)から患者さんの状態について最新の報告があり、情報を共有した上で、患者さんのベッドサイドへ行き、それぞれの職種が専門的な視点から状

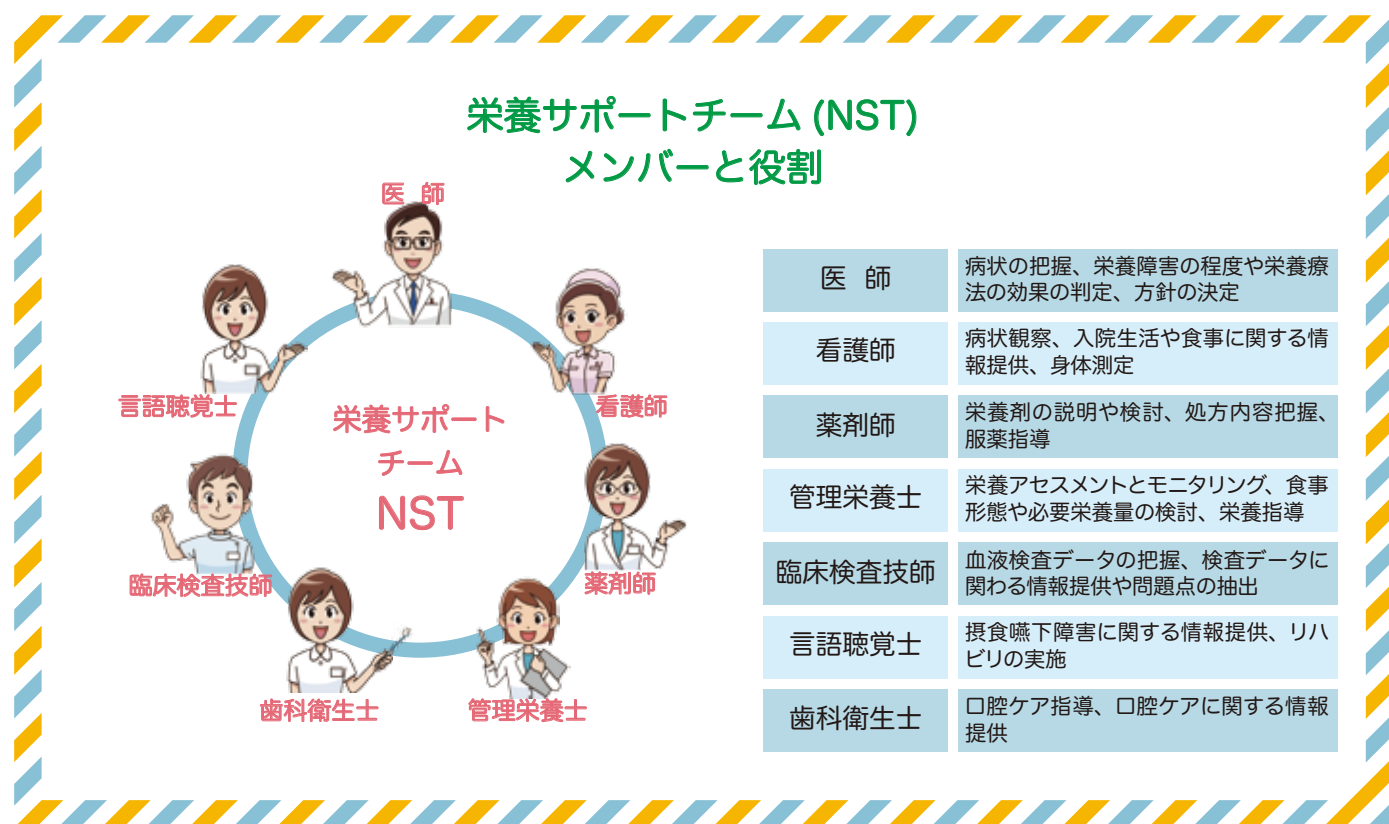
態を確認します。回診後、カンファレンスを行い、患者さん個々の状態に応じた栄養メニューなどを検討していきます。

当センターでは教育にも力をいれています。毎年、新人職員を対象とした栄養セミナーを開催しています。栄養セミナーは、NST メンバーに限らず院内スタッフ全員が栄養サポートの重要性を理解し業務を行える事を目標に、外部の栄養の専門家や NST メンバーが講師となり、症例も取り入れながら栄養の基本から学べるセミナーになるよう取り組んでいます。

また、日本静脈経腸栄養学会認定 NST 専門療法士育成のための研修も実施しており、院内スタッフだけでなく、他院からの研修希望者の受入れも行っています。

その他、勉強会および症例検討会、NST ミーティングをそれぞれ月 1 回行い、NST のチーム力向上に努めています。

※リンクナース
医療施設のなかで、専門チームや委員会と病棟看護師をつなぐ(リンクさせる)役割を持つ看護師のこと。



桑名東医療センター リハビリテーション室の ウォーキングのすすめ

丸山高志 室長 監修

桑名市街地を走る旧東海道は、桑名宿から安永立場までおよそ 5 キロメートル。ウォーキングをするのにぴったりの距離です。

秋風に吹かれて、旧東海道沿いの史跡や伝説のスポットを散策してみませんか。

ウォーキング、その前に

- 自分にあった靴を履きましょう！
買物や散歩程度であれば、普段から履き慣れているシューズで大丈夫。
本格的にウォーキングをする場合は、専用のシューズをおすすめします。
- 準備運動を！
ウォーキングの前には、下肢や身体各部の関節をゆっくり動かし、ストレッチします。
全身を使う体操をするとさらに良いでしょう。

どう歩けばいいの？

ポイントは4つあります。

- 1) 視線は前方に向け、数メートル先を見ます。
- 2) 身長を少し伸ばしたようなイメージで姿勢をよくします。
- 3) 肩の力を抜きながら腕は前後に楽に振ります。
(ひじ関節の角度は90度くらい)
- 4) かかとから着地し、つま先で蹴り、地面に親指のあとを残すイメージで歩くと良いでしょう。



どれくらい歩けばいいの？

時間は30分以上(理想的には60分程度)続けられると良いです。脂質を燃やすことや体力をつけることを考える場合、最低30分程度を目安とします。

関節に痛みがある方や体重が多い方は、無理に60分続けようとせずに、20~30分のウォーキングを2~3セット行うのが良いでしょう。

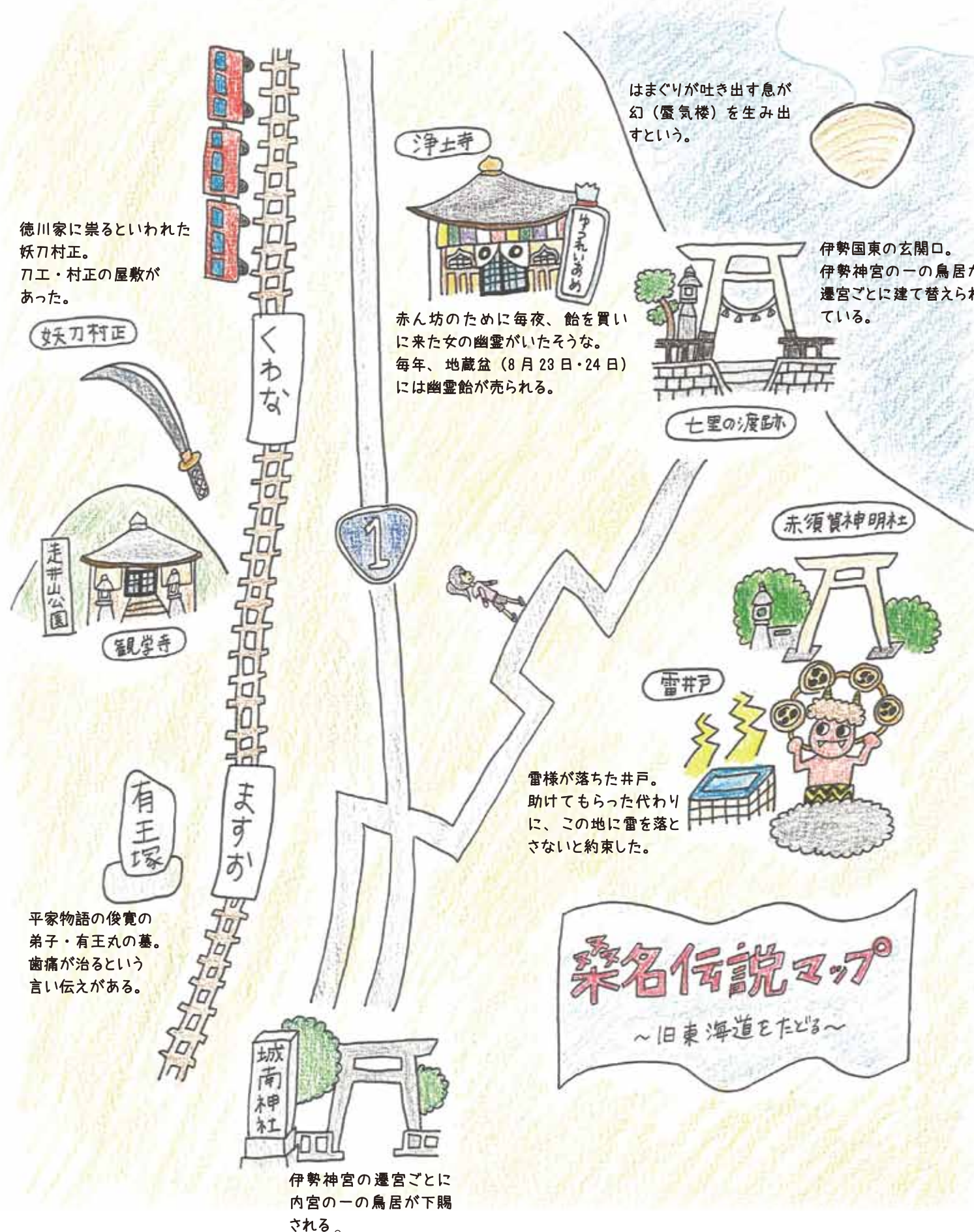
ウォーキングの頻度は？

ほぼ毎日実施することをおすすめします。どうしても毎日できない場合、週に4回以上実施することを心掛けます。

いつ歩けばいいの？

空腹時や食事の直後をのぞけば、どの時間でも良いです。継続することが目標となりますので、ご自身の生活に合わせて実施するのが良いでしょう。

持病をお持ちの方は実施する時間を検討する必要がありますので、リハビリスタッフに声をかけてください。



トピックス

看護学生交流会を行いました

8月11日と9月5日の2日間、桑名市総合医療センターで、平成28年度に入職予定の看護学生を集めて交流会を開催しました。将来、同じ職場で働く学生同士の親睦を深める目的で、平成25年から実施しています。

2日間で56名の学生が参加しました。交流会では、自己紹介の後、今年のテーマ「世の中が求める看護職像とは」について、グループに分かれてディスカッションしました。

この会を通じて、お互いに交流を深めつつ、同じ医療チームの一員としての自覚を持ち、これから活躍していくことを期待しています。



桑名 ICLS 主催 蘇生トレーニングが開催されました

8月22日・23日の2日間、桑名東医療センターで、医師・看護師・消防職員など地域の医療従事者を対象にした桑名 ICLS 主催の蘇生トレーニングコースが開催されました。

突然の心停止を起こしても、最初の10分間に適切な処置を行えば救命率は高まります。桑名 ICLS は、救急患者の救命率と社会復帰を向上させることを目標に活動し、このコースは今回で12回目の開催となります。

参加者は、救急車や病院などに設置している特殊な器具や医薬品を使って

心肺蘇生法をシュミレーションで学びました。次回は、2016年2月28日に開催予定です。

※「ICLS」とは、「Immediate Cardiac Life Support」の略。突然の心停止に対する適切な蘇生方法のこと。



お知らせ

受診の有無にかかわらず、どなたもご参加いただけます。

桑名市総合医療センター病院祭

検査コーナーや体験コーナーなど楽しいイベントをたくさん企画しています。

日時 11月8日(日) 10:00～14:00
場所 桑名東医療センター
参加費 無料/参加申込不要
お問合せ 桑名市総合医療センター
Tel.0594-22-1211

減塩教室(予約制)

減塩の基本①(3回シリーズ)
～減塩寿司を食べながら～

日時 11月10日(火) 12:30～14:00
※10分前にお越しください。
場所 桑名西医療センター 3F 図書室
参加費 1500円(減塩寿司代込)
お問合せ 桑名西医療センター
Tel.0594-22-7111

妊婦さん・産後ママのための教室(予約制)

お問合せ 桑名東医療センター
Tel.0594-22-3709

マタニティ・ヨーガ

対象 妊娠15週以降の正常な妊娠経過の方
※必ず医師の許可を受けてください
日時 第2・4木曜日 13:30～15:30
場所 桑名東医療センター
参加費 700円

マタニティ・フィットネス

対象 妊娠15週以降の正常な妊娠経過の方
※必ず医師の許可を受けてください
日時 金曜日 11:00～12:00
場所 桑名東医療センター
参加費 700円

ママ・ヨーガ

対象 産後6週から2歳位まで
日時 火曜日 11:00～12:00
場所 桑名東医療センター
参加費 700円

がん患者と家族の方のおしゃべりサロン

初の日曜開催。がん体験者やがん患者家族の講演があります。

日時 11月8日(日) 13:00～15:30
場所 桑名市民会館 3F 大会議室
参加費 無料/参加申込不要
お問合せ 三重県がん相談支援センター
Tel.059-223-1616

肝臓病教室(予約制)

脂肪肝と肥満
筋肉・脂肪量、内臓脂肪面積を測定します。素足になれる服装でお越しください。

日時 1月15日(金) 12:00～13:00
※10分前にお越しください。
場所 桑名西医療センター 3F 図書室
参加費 1000円(食事あり)
お問合せ 桑名西医療センター
Tel.0594-22-7111

糖尿病教室(予約制)

糖尿病週間イベント
バイキング形式で楽しく食事をしましょう!
食事量、栄養バランスについて管理栄養士がアドバイスします。

日時 11月13日(金) 11:00～13:00
※10分前にお越しください。
場所 桑名西医療センター 3F 図書室
参加費 1500円(食事あり)
通常のバイキングとは異なります。

お問合せ 桑名西医療センター
Tel.0594-22-7111

お正月を太らずに乗り切ろう! ～お正月料理の工夫～

日時 12月17日(木) 11:00～12:30
※10分前にお越しください。
場所 桑名西医療センター 3F 図書室
参加費 800円(食事あり)



GO! GO!

建設現場

レポート

vol.1



このコーナーでは、新病院の建設に関する最新情報をお知らせします。

桑名市総合医療センターの新棟の建設工事が、いよいよスタートします。

建設場所は、桑名東医療センター横の敷地。完成は2018年春です。

今回は、新棟開院までのスケジュールをご紹介します。

工事	2015年10月	起工式
	2015年11月	工事開始
	2018年1月	完成
開院準備	2018年2月	新棟への移転
	2018年4月	新棟開院
開院	2018年4月以降	既存棟の改修工事(予定)
改修工事		

なんでも Q & A



Q

新棟の建設工事が始まると聞きました。
桑名東医療センターへ車で行く場合、駐車場は使えますか？

A

桑名市総合医療センターでは、2015年10月から新棟の建設工事が開始されます。

そのため、桑名東医療センターの駐車場を2015年11月9日から2018年3月まで全面閉鎖します。工事期間中は、なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。

お車で来院される場合は、下記の指定駐車場をご利用ください。

なお、11月9日から桑名市庁舎南駐車場と桑名東医療センターを結ぶ無料の連絡バスを運行しますので、合わせてご利用ください。

指定駐車場

- 1 桑名市庁舎南側駐車場
- 2 市営末広駐車場
- 3 市営桑名駅駐車場 (サンファーレ北館)
- 4 市民会館駐車場

