



2015.11.8 病院祭を開催しました

地域の皆さんに診療以外の機会に職員とふれあいながら、病院のことをもっと知ってもらおうと病院祭を開催しました。

会場となった桑名東医療センターでは、手術室で使う器材を手にとってみたり、骨密度を測定したり、楽しみながら病院や健康について知ることができるブースを用意しました。



CONTENTS

特集 (2)～(9)

医療人 (10)(11)

健康ミニ知識 (12)

主な取り組み (13)

トピックス (14)(15)

連載 (16)

知っておきたい脳卒中治療

新人ナースの一日 ～ 日勤編 ～

花粉症の予防と対策 ～ もうすぐスギ花粉症の季節ですね ～ コラム「点鼻薬」

病院の食事への新しい取り組み ～ 「おいしい!」を支える4つのこだわり～

多数事故を想定した訓練 在宅医療と介護の連携

建設現場レポート vol.2 なんでも Q&A



特集

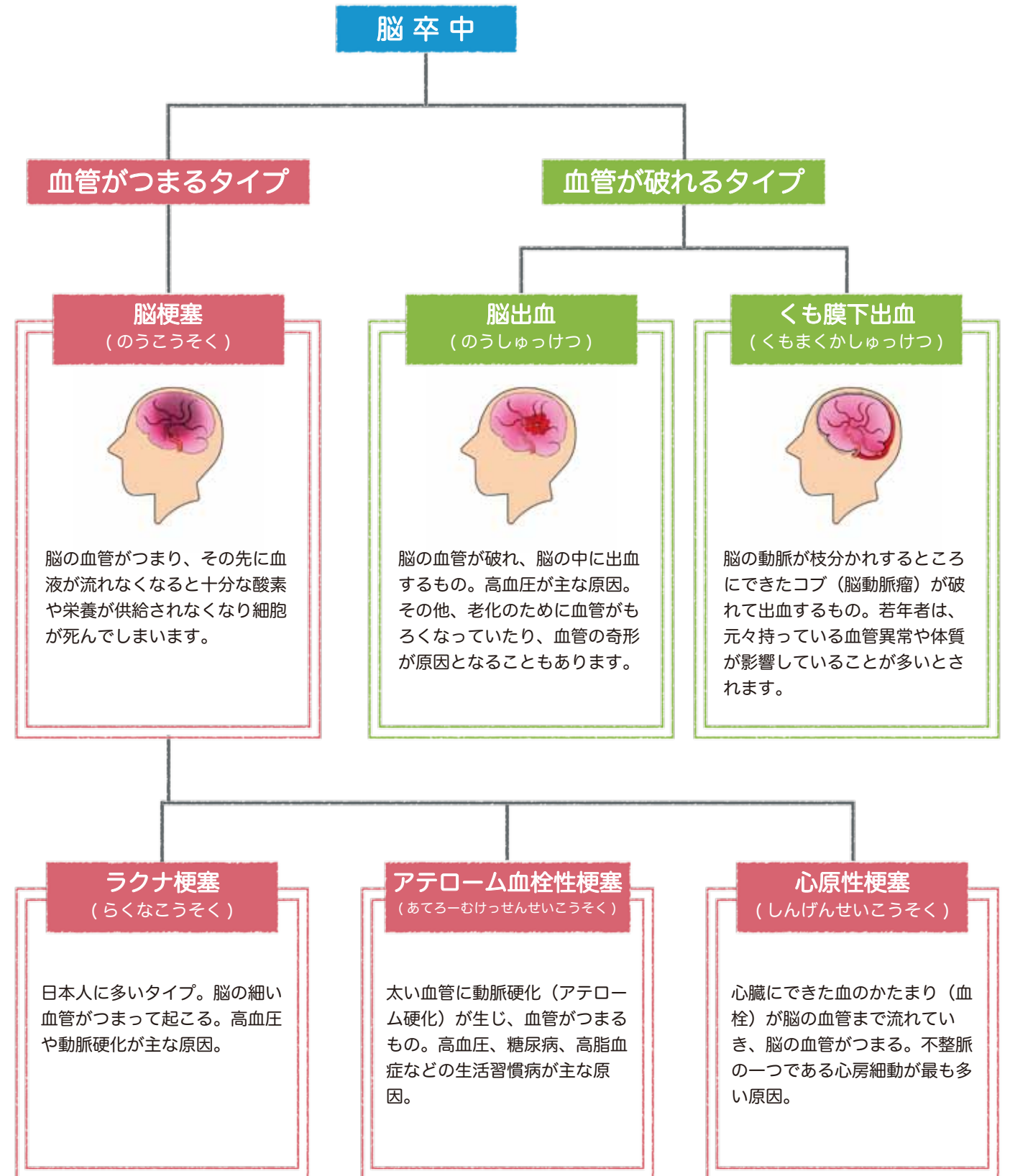
知っておきたい
脳卒中治療

脳卒中の「卒」には「突然に」という意味があります。脳卒中とは文字通り、突然、今までの生活を奪ってしまう恐ろしい病気です。厚生労働省が発表した統計によると、脳卒中の患者数は約117万人。そして、日本人の死因のうち、がん、心疾患、肺炎に次いで第4位を占めています。また、脳卒中は、麻痺や言語障害などの後遺症が残る場合が多く、介護が必要となる最大の原因にもなっています。

桑名西医療センターの脳神経外科は、桑名地域の皆さんが安心して過ごせるように緊急時の診療体制を整え、患者さんの早期治療に力を入れています。

脳卒中の分類

脳卒中の代表的なものに、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」があります。損傷を受けた脳の場所や範囲によって手足の麻痺や言葉がうまく出ない、理解できないなどの症状が起こります。



脳卒中治療のながれ

1 治療方針を決める

患者さんの全身症状などを把握し、最適な治療方針を決めます。

2 治療を始める

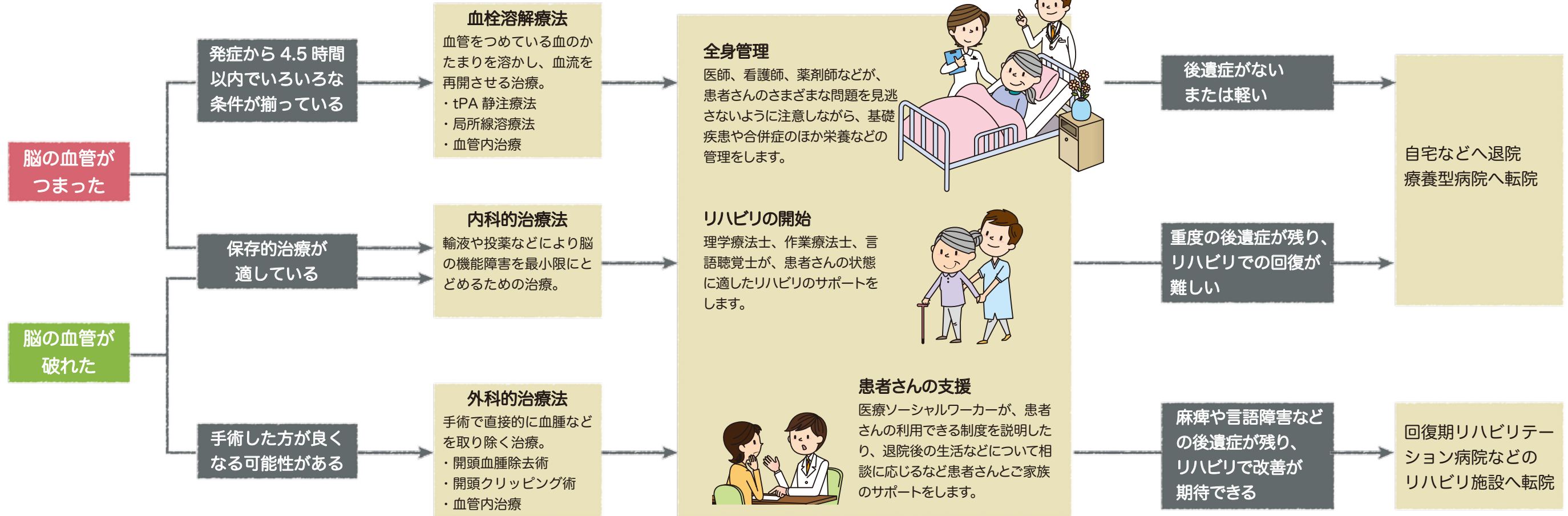
患者さんの状態を注意深く観察しながら、治療を進めていきます。

3 全身管理とリハビリの開始

患者さんの全身管理を行い、合併症などに注意しながらケアをします。また、患者さんの状態に応じたリハビリを始めていきます。

4 退院または転院へ

危機を脱出し、全身状態が安定したら、そのときの状態に応じて退院または転院となります。



脳卒中治療のことば

脳卒中治療で使われることばの一部をご紹介します。

tPA 静注療法
(あるてぶらーぜじょうちゅうりょうほう)

「tPA」という血栓を溶かす薬を静脈に注射して、血栓を溶かしていき、脳への血液の流れを早期に回復させる治療です。

局所線溶療法
(きょくしょせんりょうりょうほう)

カテーテルという細い管を太ももの付け根の動脈から挿入し、脳の血管の詰まっているところまで到達させ、血栓を溶かす薬を注入して血栓を溶かす治療です。

血管内治療
(けっかんないちりょう)

カテーテル、バルーン、ステントなどの医療器具を血管内に挿入して行う治療のこと。プラチナ製の細い糸(コイル)を丸めてコブ(脳動脈瘤)につめることで破裂を防ぐ「コイル塞栓術(そくせんじゅつ)」などがあります。

開頭クリッピング術
(かいとうくりっぴんぐじゅつ)

血管にできたコブ(脳動脈瘤)が破れないように、コブの根っこをクリップで挟み込み、血液がその中に入らないようにする手術のこと。

回復期リハビリテーション病院
(かいふくきりはびりてーしょんびょういん)

病気やけがなどによって身体に障害を負った患者さんが、日常生活動作(Activities of Daily Living)や家庭復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に受けることができる病院のこと。

特集

知っておきたい 脳卒中治療

脳卒中から 市民を守るために

時間がいのち Time is Brain

脳卒中には、脳の血管がつまるタイプ（脳梗塞）と血管が破れるタイプ（脳出血やくも膜下出血などの出血性疾患）の大きく2つに分類できます。それぞれの治療法は全く異なる場合もありますが、共通して言えることは、“Time is Brain 時間がいのち”。時間の損失が脳機能の損失につながります。脳卒中になったら、“一刻も早く治療”が必要なのです。

なぜ“早く治療”が必要なのか

脳は、豆腐のように柔らかい1400g足らずの組織。そのもろい組織が、全身の血液の5分の1を消費しています。血流の停止や圧迫にはとても耐えられません。脳の血流が止まったら、5分で神経組織は死に始めるといわれています。そして、死んだ細胞は元に戻ることはありません。少しでも多くの脳細胞を救うためには、大げさではなく、



村松正俊（むらまつ まさとし）
1961年生まれ、愛知県出身。三重大学医学部卒業後、同附属病院、県立塩浜病院、県立総合医療センター、八尾徳洲会総合病院を経て、2005年、桑名市民病院（現 桑名西医療センター）脳神経外科部長に就任。2015年7月より同救急部長を兼任。

1分1秒を争います。症状がみられたら、すぐに受診または救急車を呼ぶこと。病院に到着するまでも1秒も無駄にしないということを忘れないでほしいです。

治療の要はチームワーク

医師一人ができる治療は限られています。迅速に最大限の治療を行うためには、すべてのスタッフの協力が欠かせません。患者さんを搬送する救急救命士、救急対応をする看護師はもちろん、診断に欠かせないCT検査やMR検査を担当する放射線技師、緊急手術の際の手術スタッフなど。すべてのスタッフが、患者さんの脳細胞を救うのです。桑名西医療センターでは、24時間365日体制で専門の医師が待機し、その他のスタッフも緊急時に対応できる体制を整え、地域の皆さんの脳卒中治療を支えています。

私たちにできること

脳の血管が破れたり、つまったりするのは、劣化した水道管が漏れたり、つまったりするのと同じ。脳の血管に問題が起こるとき、必ず全身の血管にも問題が起きます。それが、心臓であれば心筋梗塞が起きますし、腎臓や末端の血管に問題が起きることもあります。つまり、脳卒中は全身疾患の一端。医師や看護師、薬剤師がさまざまな問題を見逃さないように細心の注意を払いながら治療をします。そして、治療後は理学療法士、言語聴覚士が患者さんをサポート。早期からの注意深いリハビリにより機能を回復させます。病棟では、看護師が状態に合った適切なケアをし、スムーズな転院の調整や心配ごとには医療ソーシャルワーカーが相談にあたります。

脳卒中治療は、さまざまな職種のスタッフがそれぞれベストを尽くし互いを補い合いながら、患者さん一人ひとりを見守っています。



F ace

顔

A rms

腕

S peech

言葉

T ime

時間

脳卒中のサイン

～ FAST ～

「イー」と笑ってください
片方の顔が下がっていませんか？

両手を挙げてください
片方の腕が下がっていませんか？

簡単な文章を話してください
ろれつがまわっていますか？
文章を正しく繰り返せますか？

発症時刻を確認し、すぐに救急車を！

With you 医療人

新人ナースの一日 ～日勤編～



8:30 勤務開始・申し送り
入院患者さんの情報を共有します。



8:45 検温
その日に受け持つ患者さんへごあいさつ。そして検温を行います。



9:30 看護ケア・記録
患者さんの状態に応じて清潔ケアなどを行います。また、緊急入院にも対応します。



11:30~13:30 休憩
交代で休憩。
先輩方と楽しく昼食をとります。



13:30 カンファレンス
患者さんのケア方針やプランなどを話し合います。



14:00 検温・看護ケア・記録
検温。
午後の看護ケアを再開します。



16:00 申し送り
看護ケアの最終確認をし、夜勤の人へバトンタッチの準備をします。



17:00 勤務終了

桑名市総合医療センターで働くおよそ400人の看護職員。すべての患者さんに安心して過ごしていただけるように、優しくあたたかい看護を目指しています。2015年4月1日、当医療センターには43人の看護師が入職しました。そのうち、桑名南医療センターに配属された3人は、不安と緊張でその日をスタートしました。憧れていた看護師になり、あっという間の9カ月。毎日をどんな思いで働いているかに密着しました。

看護師になろうと思ったきっかけは？

和藤さん きっかけは、テレビドラマ「ナースのお仕事」です。明るい職場でいきいきと働く主人公に憧れて看護の道を目指しました。



(左から、和藤さん、伊藤さん、諸戸さん)

諸戸さん 子供の時、祖父が南医療センターに入院していました。そこで、祖父に優しく声をかけながらお世話をする看護師さんに出会ったことがきっかけです。私も看護師になって祖父のように病気で苦しんでいる人の手助けをしたいと思いました。

伊藤さん 私の母は看護師です。いつも忙しく働く姿を見ていたので、自分は看護師には絶対にならないと決めていました。ところが、中学生の時、母との外出先で交通事故に遭遇しました。救急車が到着するまでの間、母はためらうことなくけが人の応急処置をしていました。その時、母をカッコいいな、と。自分も母と同じ職業につきたいと思いました。



実際に看護師になってどうでしたか？

伊藤さん はじめは先輩の姿を見ているだけでしたが、その姿を見ているうちに、自分も人を助けたい、先輩のようになりたいという思いが大きくなっています。



諸戸さん 私をはじめは先輩の後で見るだけでした。でも、今では少しずついろいろな仕事を任せられるようになり、毎日が楽しくとても充実しています。また、患者さんに「丁寧だね」と褒められたり、「ありがとう」と言われるのは本当に嬉しいです。



和藤さん 実際の看護師は、自分が想像していたものとはレベルが全然違いました。そして、とてもやりがいのある職業だと思います。私が配属された循環器科は、命に関わる患者さんも多くいらっしゃるのだから、常に気が抜けません。これからもいろいろなことを学んで看護のレベルを上げていきたいと思っています。



緊張の面持ちで入職した彼女達が、9カ月たった今、看護師としての責任と自信を持ち、頑張っている姿に喜びを感じています。来春には、後輩たちにも自信を持って接してくれることでしょう。勉強することは、まだまだたくさんありますが、時には仕事を忘れ、心身ともに健康で頑張りたいと思います。



桑名南医療センター看護師長
(法人 看護副部長)
加藤友美さん

2018年には新病院が開院します。 その時、どんな看護師になりたいですか？

伊藤さん 今、私には憧れの看護師がいます。その方は、私にたくさんのことを教えてください。プリセプター(=新人看護師を教育・指導する看護師)です。新しい病院が開院する頃には、その方のように後輩にわかりやすく教えられる看護師になりたいです。

和藤さん 私は救急分野の知識をもっと身につけたいです。その知識が、いろいろな領域で幅広く役立つと思うからです。新しい病院では、どの診療科に配属されても対応できる看護師になりたいです。

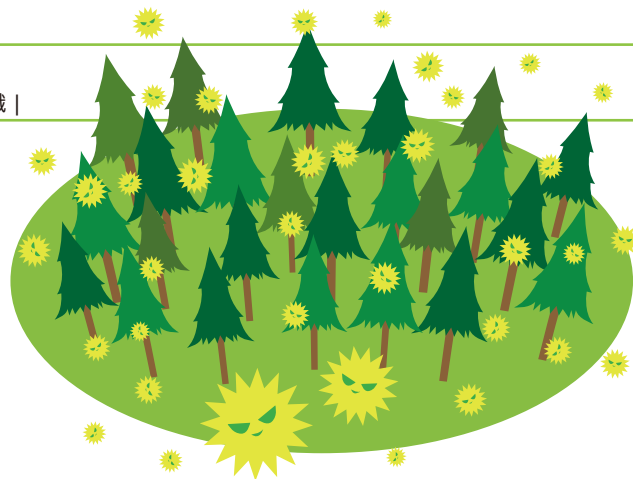
諸戸さん 私は、その日の仕事でわからなかったり、迷ったりしたことを復習するようにしています。いつも自信を持って看護にあたりたいと思うからです。そして、患者さんが安心してすべてを任せられるような看護師を目指します。



花粉症の予防と対策

もうすぐスギ花粉症の季節ですね

桑名東医療センター 耳鼻咽喉科部長 平田圭甫



春が来るのは楽しみですが、花粉症の方は、ゆううつな気分になることもあるのではないのでしょうか。

アレルギーの病気の中でも、花粉に反応して症状が出るものを、花粉症と呼んでいます。アレルギー性鼻炎の人は、花粉が鼻に入ると、「それは自分の敵だから、追い出す！中に入れない！」と、過度にがんばります。くしゃみ・鼻水で追い出し、鼻をつまらせて入らないようにしているのです。

これらの症状で困らないために、普段の生活で気をつけてほしいことがあります。花粉を避けるために、外出は花粉の少ない時に、マスク・めがねを着用、帰宅時に花粉を払う、屋外での洗濯物・布団干しを避ける、なるべく窓を閉めるようにしてください。また、ストレス、大気汚染（タバコ、カビ、排気ガス、PM2.5、黄砂など）を避けてください。食事ではリノール酸など（大豆油などに含まれる）を減らし、ドコサヘキサエン酸など（魚介類などに含まれる）や乳酸菌製品をとり、アルコールを控えましょう。

それでも困ったときは、飲み薬や点鼻薬（鼻へのさし薬）を使ってください。薬には、効果が現

れるのに時間がかかるものがありますので、今までに症状が出たことがある方は、早め（2月上旬頃）の受診をお勧めします。季節中の薬の量を減らしたい方は、6～12月の間にアレルギー特異的免疫療法（2年以上かけて、スギエキスを飲んだり、注射したりします）を受け始めてはいかがでしょうか。また、手術という方法もありますよ。

自分にあった方法で、「春が来るのが、本当に楽しみ」になるといいですね。

参考文献：日本アレルギー学会発行誌 「アレルギー」 vol.64 No7,9

注*アレルギー特異的免疫療法、レーザー手術は、当科では行っておりません。

平田圭甫（ひらた けいすけ）

岐阜県出身。1981年、三重大学医学部卒業後、同附属病院、市立伊勢総合病院、県立塩浜総合病院などを経て、1994年、山本総合病院（現 桑名東医療センター）耳鼻咽喉科部長に就任。



使い方のポイント

- 1 薬を使う前には鼻をかむ。
- 2 キャップをはずし、容器を上下によく振る。
- 3 頭をうつむき加減にして片方の鼻をふさぎ、もう一方の鼻の穴に容器の先を立てて入れ、息を軽く吸いながら噴霧する。（もう一方の鼻も同じ）
- 4 薬を鼻の奥まで行きわたらせるために、薬を入れた後は、数秒間上を向いて鼻からゆっくり呼吸する。
- 5 使用後は、容器の先端をきれいなガーゼなどで拭き取り、キャップをする。

コラム

＝点鼻薬＝

点鼻薬は花粉症などのアレルギー性鼻炎や鼻づまりでよく使われるお薬です。

鼻の粘膜に限定して作用するため、飲み薬とは違い、体全体に影響することが少ないとされています。

使い方はそれほど難しくはありませんが、より効果を発揮させるためには正しく使用する必要があります。

病院の食事への新しい取り組み

「おいしい！」を支える 4 つのこだわり

桑名東医療センター 栄養管理室



病院の食事は、病状に合わせた栄養を摂り入れることで患者さん一人ひとりの治療や回復を促すことが目的です。「毎回の食事を楽しみ、一日も早く元気になってほしい。」そんな思いから、桑名東医療センターの栄養管理室は、新しい取り組みを始めました。

1

食材へのこだわり

旬の新鮮な食材が「おいしい！」。三重県産大豆を使った豆腐に鈴鹿の初海苔、そして尾鷲直送のマグロなど、地元産の食材を手に入れるために県内各地の生産者を訪ねています。

2

味へのこだわり

病院の食事は治療食。塩分やタンパク質、カロリーなどの制約は、食材や分量の組み合わせを工夫して一たとえば、主菜に塩を使っても、すまし汁は薄くせず分量を半量に「おいしい！」を目指しています。

3

メニューへのこだわり

「食べたい！」が「おいしい！」。リクエストに応えるために、ピザやお好み焼き、にしんそばが登場。今後も串かつやご当地カレーなど地域に根ざしたメニューを予定しています。乞うご期待!!

4

調理へのこだわり

「おいしい！」を最大限に引き出すのは、調理の技術。日ごろから栄養士と調理師が連携し、技術力アップに努めています。時には、専門店の料理人にテクニクを実演指導していただくことも。

このほかにも、月に2回、季節に合わせた行事食をお出ししたり、食器の見直しをしたり、日々、さまざまな工夫を重ねています。

2018年開院の新しい病院では、設備や調理機器も一新し、さらに充実した食事をお出しできるようにします。それまでの間も、わたしたちは4つのこだわりを軸に、地域とのつながりを大切にしながら、おいしい食事を目指していきます。



尾鷲直送マグロの海鮮丼

ある日の昼食メニュー。酢めしの上には、マグロ、エビ、錦糸卵などのネタがにぎやかに並んでいます。

次々搬送される傷病者をどう助ける？
多数事故を想定した訓練

昨年11月8日、イオン桑名ショッピングセンターの北駐車場で「多数事故による関係機関連携訓練」が行われ、桑名東、西、南医療センターから医師、看護師、事務職員など19人が参加しました。

この訓練は、昨年7月、東名阪道で発生したバス事故を受けて、桑名医師会と桑名市消防本部が共同で実施しました。

当日はあいにくの雨でしたが、医師や看護師などの医療関係者、警察や消防のほか、傷病者役を務める専門学校生や地元住民ら約200人が参加。実際の事故さながらの緊迫感のなか、傷病者の搬送や受け入れ、治療の手順を確かめました。

訓練では、事故現場へ救急隊と警察が急行。救出した傷病者を身体所見のみで判断する一次トリアージを実施し、傷病者を次々に救護所へ搬送しました。医師や看護師などが待機する救護所では、医師がさらに治療の優先順位を決める二次トリアージを実施し、けがの重さに応じて傷病者を振り分けて治療していきました。



医療や介護が必要になったら
どうしたらいいの？
在宅医療と介護の連携

「住み慣れた自宅でどんな医療や介護が受けられるのか」を、寸劇を通して地域の皆さんに分かりやすく知っていただくためのイベントが、昨年11月15日、桑名市民会館で開かれました。

このイベントは、桑名医師会、桑名市、三重県が主催して行われ、桑名市内の医療や介護に関わるスタッフが出演した寸劇に、桑名西医療センターの職員も出演しました。

寸劇は、「認知症の心配がある時は」「共働き家族の在宅介護は」「在宅での安心した看取りは」という3つのテーマの中で、それぞれ遭遇する場面ではどのようなサービスを受けられるのかを説明しながら進められました。

イベントに参加した方からは、「劇がわかりやすく、よく理解することができた」「介護について考えるきっかけになった」などの感想が寄せられました。



各種教室 受診の有無にかかわらず、どなたもご参加いただけます。

妊婦さん・産後ママのための教室 [予約制] 場所：桑名東医療センター TEL: 0594-22-3709

内容	開催日	時間	参加費	対象
マタニティ・ヨガ	第2・4木曜日	13:30~15:30	700円	妊娠15週以降の正常な妊娠経過の方(医師の許可が必要です)
マタニティ・フィットネス	金曜日	11:00~12:00	700円	
ママ・ヨガ	火曜日	11:00~12:00	700円	産後6週から2歳位まで

糖尿病教室 [予約制] 場所：桑名西医療センター TEL: 0594-22-7111

内容	開催日	時間	参加費	その他
みんなで楽しく運動しましょう!	1月21日(木)	13:00~14:30	800円	デザートのみ
合併症の検査と座談会 フットケア	2月18日(木)	11:00~12:30	800円	食事あり
バイキング形式で 楽しく食事をしましょう!	3月17日(木)	11:00~13:00	1500円	通常のバイキングとは異なり 適量を選ぶ形式です

減塩教室 [予約制] 場所：桑名西医療センター TEL: 0594-22-7111

内容	開催日	時間	参加費	その他
減塩の基本②(3回シリーズ)	2月9日(火)	12:30~14:00	800円	減塩の食事あり

新刊紹介

青木隆明、林典雄 監修、松本正知 著
『骨折の機能解剖学的運動療法 その基礎から臨床まで』
「総論・上肢」編 「体幹・下肢」編 (中外医学社、2015年10月発行)



桑名市総合医療センター 理事長 竹田寛

桑名西医療センターに勤務する松本正知理学療法士の執筆による医学書が発刊されました。全身の骨折における理学療法を分かりやすく解説したもので、「総論・上肢」編と「体幹・下肢」編の2巻から成る本格的な解説書です。写真やイラスト、超音波画像などをふんだんに用いることにより、個々の骨折の複雑な病態を総合的、多角的に理解できるようになっています。文章は簡潔明瞭で、随所に「Knowledge」「Skill」と称する色刷りの項を設けて、知識や技術面での要点がまとめられています。骨折の理学療法には門外漢の私にも、美しく分かりやすいアトラスを見ているようで、楽しみながら読める本です。忙しい日常臨床の中であって、これだけの本格的な解説書を分かりやすくまとめた著者の力量に深い敬意を表しますと同時に、その情熱と尽力は並大抵では無かったものと推察致します。

本書は、全身の骨折の運動療法を行っている理学療法士やこれから志す人々にとってバイブルになることは間違いありません。さらに整形外科医や看護師、あるいは研修医の皆さんにとっても、全身の骨折の複雑な病態を理解する上で有用な手引書になります。是非ご一読ください。



GO! GO!

建設現場

レポート

vol.2

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。



起工式を行いました

新棟の建設工事に先立ち、10月10日、起工式を行いました。当日は、桑名市長はじめ70名にご出席いただき、これから始まる工事の安全を祈願しました。



工事の準備を進めています

11月9日、桑名東医療センターの駐車場を閉鎖しました。これまで、駐車場を取り囲んでいたフェンスが取り壊され、アスファルトもすべて剥がされました。この敷地に、これから新棟が建設されます。

12月4日、新棟の建設地には2台の重機（クローラークレーンと杭打ち機）が登場。山留工事が始まりました。杭打ち機で、深さ10メートルの穴を掘り、穴の中にはセメントを入れた後、H型鋼を沈めていきます。山留工事は、地盤が崩れるのを防ぐための大切な工事です。



なんでも Q & A



Q

院内の移動に車いすを使いたいのですが、車いすの貸し出しはありますか？

A

桑名東、西及び南の各医療センターでは、患者さんに自由にお使いいただけるよう車いすをご用意しています。

車いすの設置場所は次のとおりです。

東医療センター 正面玄関・総合受付横・時間外受付横

西医療センター 正面玄関・西出入口

南医療センター 受付カウンター

なお、車いすの台数には限りがありますのでご了承ください。

