

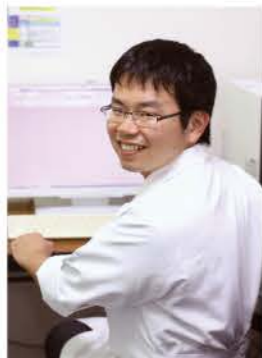


Fresh Smile フレッシュ・スマイル

期待の新星! 徳中で働くフレッシュなルーキーが、未来のビジョンについて語る!

臨床研修医(入職1年目)

たけうち とおる
竹内 暢



開業医である父や祖父の姿を見て育ち、ごく自然に同じ道を歩み始めました。生まれ育った徳山で、地域の方々に少しでも恩返しをしたい。そんな思いから徳山中央病院に入りました。

当院は、特に救急患者の受け入れ件数が多く、現場で多くの経験が積めていると実感しています。まだまだ自分の未熟さを痛感することも多々ありますが、人々に信頼される医師を目指して努力を重ねたいと思っています。

臨床研修医(入職1年目)

むらかわ さおり
村川 沙織



臨床の現場では、患者さんの訴えや症状はもちろん、検査結果も十人十色。教科書通りにはいかないことも多く、毎日が新しい驚きと挑戦に満ちています。焦ることもありますが、自分で鑑別を挙げて、診察や検査を行って診断できたときや、手技を習得できたときの達成感は格別です。患者さんやそのご家族から感謝される喜びもあります。そうした気持ちをやる気に変えて、少しずつ成長し続けたいと思っています。

JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 秋号vol.010 2019年10月31日発行 お問い合わせは...JCHO徳山中央病院 総務企画課 TEL: 0834-28-4411 E-mail: main@tokuyama.jcho.go.jp
発行/JCHO徳山中央病院 direction/design/しろくまグラフィックス writing/小野理枝 photo/Photo Office MOTHER LEAF

Smile

Tokuyama Central Hospital

【スマイル】

秋号
vol.010
Autumn.2019

地域のみなさまと『JCHO徳山中央病院』をつなぐ
コミュニケーションマガジン



栄養管理室が発信! 健康レシピ

旬食材で

サツマイモの豆乳みそスープ

《材料(2人分)》サツマイモ...150g、ニンジン...40g、タマネギ...50g、シメジ...50g、ウインナー...2本、バター...15g、塩・コショウ...少々、A(水...200ml、鶏ガラスープの素...小さじ2)、B(豆乳...200ml、みそ...大さじ1)



《作り方》①サツマイモは小さめの乱切りにして水にさらす。ニンジンも乱切り、タマネギは薄切り。シメジは石づきをとってほぐす。ウインナーは斜め薄切りにする。②水気を切ったサツマイモを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、600Wのレンジで3分加熱する。③鍋にバターを入れて熱し、ニンジン、タマネギに火が通るまで炒める。④シメジとウインナーを加えて、サッと炒め、Aを注ぐ。沸騰したら蓋をして、弱火で5分ほど煮る。⑤Bとサツマイモを加えてサッと煮る。塩・コショウで味を調えたら出来上がり。

管理栄養士
ふじい まみ
藤井 麻未



サツマイモはビタミンの宝庫! 皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC、美肌効果が期待できるビタミンEなどを多く含んでいます。豆乳に含まれる大豆イソフラボンを加えれば効果がアップ! 健康と美肌を手に入れませんか?

ご意見・ご感想を募集しています

誌面に対するご意見やご感想、とりあげてほしいテーマがありましたら、①氏名②住所③年齢④性別⑤ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りかメールでお送りください。

○個人情報の取り扱いについて
個人情報は、今後の誌面づくりの参考のために使用し、使用後は編集部が責任をもって破棄いたします。

あて先 (切ってハガキに貼ることができます)

〒745-8522
周南市孝田町1-1
JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛

QRコード

メールご利用の方は、こちらから→



編集後記

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋...みなさんはどんな秋を過ごされましたか? 私は食欲の秋でした(笑)。おいしいものを食べると幸せな気持ちになりますよね。最近、気になるのが「山賊焼き」。まだ食べたことがないので、ぜひ食べてみたいです!
11月は立冬、季節の変わり目です。体調管理をしっかりして、冬本番に備えてください。 (編集担当 山下)

<診療科情報>

気になる皮膚疾患アレコレ

皮膚科 主任部長 中野 純二 皮膚科 医師 三好 由華

<Hello! 部署訪問>

東館4階病棟

<認定・専門看護師>

慢性疾患看護専門看護師 松村 直子

<地域連携クリニックのご紹介>

賀屋小児科 賀屋 茂 院長

気になる皮膚疾患アレコレ

01 年をとってから肌のカサつきが気になるように…

年 齢を重ねるごとに、角質の水分保持機能が失われ、カサカサしたり、粉をふいたり…。このような症状を乾皮症(乾燥肌)といいます。皮膚のバリア機能が失われることで、刺激を受けやすく、かゆみも伴います。掻くと二次的に湿疹ができることもあります。

乾燥肌を防ぐには、皮膚の保湿成分を過剰に落とさないことが大切です。体を洗うときは、ナイロンタオルでゴシゴシせず、手のひらで石鹸をしっかり泡立てて、泡を肌に転がすようにしましょう。入浴後は水分が蒸発し、乾燥しやすくなります。顔だけでなく、体も保湿するように心がけましょう。

お風呂から上がった後、できるだけ早めに保湿剤を塗りましょう



気になる皮膚疾患アレコレ

02 タコとウオノメ、どう違うの？

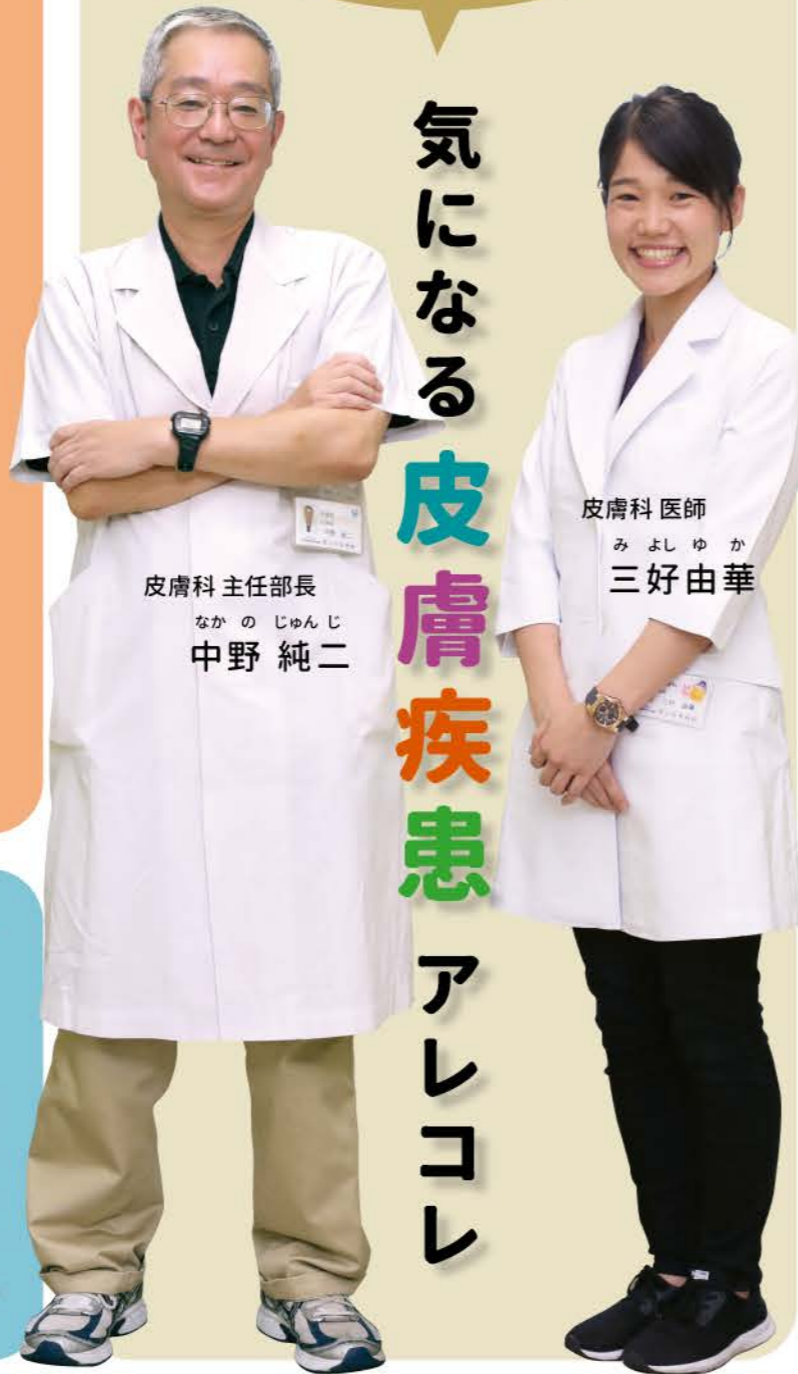
い ずれも皮膚の一部が慢性的な刺激を受けて角質層が厚くなる病気です。歩行や圧迫により痛みを伴うのがウオノメ、痛みのないのがタコです。日常生活に支障がある場合は皮膚科で除去します。ウオノメに良く似た病変でウイルス性のイボもあります。自分で判断せず、皮膚科を受診しましょう。

気になる皮膚疾患アレコレ

03 イボって放っておいても大丈夫？

じん尋 常性疣贅や水イボなど、ウイルス性のイボの場合は、放っておくと増えてしまったり、人にうつしたりすることがあるため、早めの治療をおすすめします。脂漏性角化症と呼ばれる老人性のイボは、加齢とともに増えていきますが、人にうつすことはありません。液体窒素で冷凍すると薄くなります。

徳中の皮膚科の先生に聞いてみよう！



皮膚科主任部長
なかの じゅんじ
中野 純二

皮膚科 医師
みよし ゆか
三好 由華

気になる皮膚疾患アレコレ

気になる皮膚疾患アレコレ

04 ステロイドの塗り薬って大丈夫？

ス テロイドは炎症をおさえる作用があります。虫さされや湿疹など、かゆみを伴う病変に塗ります。ただし、傷口や水虫に使用すると、かえって症状を悪化させてしまいます。ステロイドを使うと「跡が残る」と心配される方もいますが、これは炎症が治った後の色素沈着。薬の副作用ではありません。

気になる皮膚疾患アレコレ

05 やけどの応急措置は？

ま ず、10分くらい流水にあててすぐに冷やすことが大切です。ただし、冷やしすぎると組織を悪くしてしまうため、氷で冷やす場合は、タオルなどを巻いた状態で冷やしてください。服を着たまやけどをした場合は、服の上から冷やします。無理に脱がせると皮膚がはがれてしまいます。赤くなったり、水ぶくれができたり、痛みも強いかもしれませんが、まずは冷やしましょう。やけどの範囲が広い場合は、すぐに病院へ行きましょう。



10分程度流水で！

広範囲にわたるやけどは服の上から冷やしましょう！



徳中の皮膚科について

山 口県東部の皮膚科の中核として、常勤2名、形成外科非常勤1名で、外来・手術・入院など、専門的な治療を行っています。毎日平均80名の患者さんの外来診療を行い、他科に入院中の皮膚トラブルにも対応しています。皮膚科で行う検査には、糸状菌(水虫)検査、ダーモスコピー検査、皮膚エコー、皮膚生検、病理検査などがあります。また、アレルギー検査として、血液検査だけでなく、パッチテストやプリックテストなどの皮膚テストも行っています。手術については、ホクロなどの良性腫瘍はもちろん、皮膚がん、熱傷などの手術を、手術室や外来で行っています。皮膚の病気は目に見える症状がほとんどのため、患者さんが受ける精神的な苦痛は大きいもの。だからこそ、患者さんと一緒に治ったときの喜びを分かち合いたいと思っています。これからも周南地域、山口東部の皆様の健康を守るため、全力を尽くします。

気になる皮膚疾患アレコレ

06 皮膚がんかも!?

ホ クロだと思って放っていたら皮膚がんだったということも。通常、痛みやかゆみなどの自覚症状はありません。黒い皮膚のできものが急に大きくなる、どんどん盛り上がる、汁や血が出て治りづらいなど、気になる症状があれば早めに受診してください。放っておくと大変なことになりますよ!!

気になる皮膚疾患アレコレ

07 じんましの原因は？

じ んましんは、皮膚の一部が突然かゆみとともに赤くなって盛り上がり、数時間すると消える病気です。原因は、食べ物や薬だけでなく、温度(冷たい・温かい)、擦れによる機械的刺激などの外的要因で起こることも。疲労やストレスなども悪化因子といわれています。また、じんましんのおよそ7割が突発性で原因が不明とされています。数カ月～数年にわたり症状が続くものは慢性じんましんと呼ばれます。

特に、外気温が下がる冬は、寒冷じんましんに悩む方が増えます。体が温まっている状態に急に寒い場所に行ったり、寒い所に長時間いたりすると、発症しやすくなります。逆に、寒い所から暖かい所に行くと発症する温熱じんましんにも注意が必要です。

一時的なじんましんは冷やすとかゆみが治まります。





“どんなお仕事していますか？”

Hallow! 部署訪問!

病棟スタッフ
です!

外来スタッフ
です!

東館4階病棟

| | | |
|-----|-------|------------|
| 部署 | 小児科医 | 6名 |
| データ | 看護師 | 病棟15名、外来5名 |
| | 看護補助者 | 病棟1名(兼務4名) |
| | 薬剤師 | 3名 |

患者さんやご家族の心の声に寄り添う

入院される患者さんの約80%は緊急入院です。突然の入院に伴うお子さんの変化に、ご家族は不安でいっぱいになります。その不安や苦痛を少しでも和らげるために、細やかな気配りを心がけています。また、付き添いで生じる心身の疲労も察知し、心に寄り添いながらサポートしています。小さなお子さんは、自分から身体の不調を訴えられないことが多いため、ご家族とのコミュニケーションは欠かせません。いち早く状態の変化に気づけるように、細心の注意を払って看護しています。



地域の小児救急医療拠点病院として

東館4階病棟は小児病棟です。周南医療圏(周南市・下松市・光市)での小児の急性期治療や入院を一手に引き受け、小児科以外にも耳鼻科や整形外科、外科、救急科など、15歳以下のお子さんの入院も受け入れています。病棟には、慢性疾患と感染性の疾患の患者さんが混在するため、区域分けをして院内感染を防ぎ、安全に安心して入院していただけるように対応しています。また、在宅で呼吸器などの医療的ケアを必要とするお子さんを介護されているご家族に、少しでも休養を取っていただくために、お子さんだけをお預かりする入院(レスパイト)にも対応しています。



お子様にも分かりやすい言葉や表現を心がけています

看護師
ありむらゆうき
有村 優希

ご家族にも安心していただける入院生活をサポートします

副看護師長
しもせえりこ
下瀬 江里子

小さな笑顔が少しでも増えますように

病気と一生懸命に闘っているお子さんと接することで看護の責任を強く感じるとともに、回復したときの元気な表情を見ることで、やりがいと元気をもらっています。これからも「こどもは国の宝です」をスローガンに、スタッフ一丸となって、質の高い小児看護を提供できるように力を注ぎたいと思います。



日頃から、お子さんの安全・安楽はもちろん、効率的、効果的な看護を行うために、さまざまな工夫をしています!

「U字フェンス」商品化!

呼吸器疾患の子供が、酸素マスクをせずに、ストレスなく十分な酸素を供給することができる画期的な製品を意匠登録し、商品化。日本小児看護学会学術集会でも発表し、全国へ商品の発信をしました。



Certified Nurse Specialist

専門看護師

せんもん かんごし

徳山中央病院では、現在12名の認定・専門看護師が活動しています。今回は、慢性疾患に関するケアを専門とする看護師をご紹介します。



慢性疾患看護専門看護師

まつむら なおこ
松村 直子

>>>> 専門看護師って?

特定の専門分野において患者様とご家族に対してケアを行う看護のエキスパート。5年以上の実務経験を持ち、大学院等での専門教育課程を修了し、認定試験に合格することが必要です。主に、実践、相談、調整、倫理調整、教育、研究の6つの役割を果たします。

その人らしい暮らしを支え続けたい。

慢性疾患とは、がん・糖尿病・慢性腎臓病・心不全・難病など、長期にわたる療養を必要とする疾患のことを指します。こうした慢性疾患は、近年の目覚ましい医療の進歩により、薬の服用などで病気の進行や症状をコントロールすることができるようになってきており、病気を抱えながら生活する人は増え続けています。病気と共存しながら、いかに自分らしく過ごせるかということの重要性が高まっています。そのため、慢性疾患を持つ人には、従来の「治す医療」よりも、住み慣れた環境で生活の質を保つことを目指した「暮らしを支える医療」が、より強く求められているのです。慢性疾患看護専門看護師の役割は、慢性疾患を持つ患者さんやそのご家族に寄り添い、入院中のケアを提供し、自己管理・在宅療養をサポートすることです。現在、

私が所属する地域連携・医療相談室(以下、地域連携室)は、看護師・MSW(医療ソーシャルワーカー)・事務職員で構成されており、主に外来予約・受診相談といった前方支援、入院患者さんの退院調整や転院調整などの在宅療養移行支援を行う後方支援、医療相談などを行っています。入院して、治療が進み、体調も落ち着いて安心、と思ったのもつかの間、退院の日が近づくと、患者さんは「元のように自宅での生活ができるだろうか」、ご家族も「療養生活を支えられるだろうか」と不安を覚えるようになります。そんなとき、どんな病気を抱えていても、安心してその人らしく生活できる方法を一緒に考え、院内外の多職種と連携しながら問題解決にあたるのが私たちの使命です。特にいま、力を入れているのが、ご自宅

または介護施設への退院支援です。さまざまな問題でご自宅での生活が困難なとき、多様な職種の人々とアイデアを出し合い、医療・介護サービスを調整して、退院を支援しています。実際に退院支援をさせていただいた患者さんが、その後、住み慣れたご自宅に戻って穏やかに生活されていることを見聞きするとき、この仕事の大きなやりがいと醍醐味を感じます。今後も、専門看護師として、慢性疾患を持つ全ての人やその周りの方々の長い長いマラソンのような人生を伴走できるように、患者さんやそのご家族の暮らしを支え続けたいと思っています。地域連携室は西館1階にあります。入院・外来問わず、療養生活で何か不安なことやお困りごとがあれば、いつでもお気軽にお越しください。



(左・中)退院に向けたさまざまな調整を病棟と連携して進めています。患者さんがご自宅へ帰る日を迎えたときは格別の思いで見送ります(右)特にMSWとの連携が重要な場面ではコミュニケーションが欠かせません

松村看護師プロフィール

趣味の登山は10年近く!これまで夏や秋を中心に北アルプスの3000m級の山々を訪れ、今年の夏は憧れの白馬岳縦走を達成しました。いつも自然の素晴らしさに癒されて、元気をもらっています。



地域連携
クリニックの
ご紹介

徳山中央病院と連携されている
地域の「かかりつけ医」をご紹介します！

REPORT



今回ご紹介するのは…

賀屋小児科

かやしげる
院長 賀屋茂 先生



明るく優しいスタッフのみなさん。何でも気軽に相談しやすいアットホームな雰囲気です

待合室の一角に設けられた可愛いキッズスペース。棚には絵本がたくさん並んでいます



待合室ではほのぼのとした動物のイラストがお出迎え

賀屋小児科

診療科目/小児科・心臓外来

周南市桜木3丁目9-3 tel.0834-29-0077

休日/木曜午後、日曜、祝日

※再診はインターネットでの予約可

主な診療内容/小児科一般、循環器疾患、乳児健診、予防接種 等

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|--------------|---|---|---|------------------|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~17:30 | ○ | 15:30~15:00~ | ○ | — | ○ | 15:00~16:30 ○ |

※心臓外来/毎週水曜日 14:30~15:00



いけることはとても嬉しいですね。大きなやりがいにつながっています」

長年小児医療に携わってきた豊富な知識と経験を生かして、毎週水曜は小児の心臓外来も併設。心臓に雑音がある、胸が痛い、動悸などの訴えで心臓に病気がある可能性があるお子さんの診断も行われています。また、夜尿症(おねしょ)の治療や、小児の成長ホルモン分泌不全性低身長症の診断および治療にも積極的に取り組んでおられます。

「体のこと、心のこと、生活のこと。窓口として安心して相談できる場所でありたいと思っています。気になる症状がある場合は、お気軽にご相談ください」

小児科の開業医でありながら、何でも相談できる地域のお医者さんとして働く父親の背中を見て育ったという賀屋先生。幼い頃から自然と同じ道を目指すようになったそう。そんな先生が長年にわたり大切にしているのが、患者さんやご家族の気持ちに寄り添った医療の提供です。「子育てにはたくさんの不安や心配が付きもの。医師として病気を治すだけでなく、子育ての悩みの相談や健康管理のアドバイスなど、子どもたちの成長を支えるためのお手伝いをさせていただきたいと思っています」

休日や夜になってから急変するお子さんは多いもの。そこで、10年前には、周南市、光市、下松市の小児科医と連携して、子どもの急病に対応する周南地域 休日・夜間こども急病センター「周南こどもQQ」の立ち上げにも尽力。地域の人々が安心できる小児救急医療の提供、医師が疲弊しない環境づくりにも力を注いでこられました。「小さい頃に診ていた患者さんが親となり、お子さんを連れてきてくださる機会も増えました。子どもたちの成長を見守って

院長 PROFILE

日本医科大学医学部卒業。山口大学医学部小児科に入局。徳山中央病院小児科部長を経て、平成3年12月、賀屋小児科・循環器科を開院。趣味はゴルフと音楽。14年前から習い始めたサックスを通じてバンドを結成。



ギモンに
お答え!

よろず相談室

問. 飲まないといけない薬がたくさんあって大変…。

答. まずは、服薬状況を一冊の「おくすり手帳」に整理しましょう。おくすり手帳は、これまで処方された薬の情報を記録し、重複投与や副作用を避けるための大切なものです。この手帳を医師に見せることで、適切な処方をしてもらうことができます。また、内服薬が多く、自宅での服薬が難しい場合は、薬剤管理や服薬指導を支援する在宅サービスもあります。かかりつけの医療機関などにご相談ください。

地域連携・相談室は、
地域みなさまと当院をつなぐ地域医療の窓口です。

退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか? どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。



地域連携・相談室は、西館1階にあります。

Topics

たくさんのご参加
ありがとうございました!



わくわく
病院たんけん隊!
2019



徳山中央病院では、毎年、地域の皆様に院内の施設を見学いただきたく、小学5・6年生を対象にした体験型病院見学会を開催しています。今年も、8月5日(土)9時より開催し、例年以上にたくさんのお子さんや保護者の方に参加していただきました。

普段入ることのできない病院の裏側の探検や、点滴の作成、模擬血液を使用した血液型判定、人工心肺を使用した操作の疑似体験、さらには医師や看護師のお話を聞いたりなど、たくさんの方々に体験していただきました。

目を輝かせながら、熱心に取り組むお子さんたちとのふれあいは、私たちにとってもうれしく、毎年楽しみにしているイベントです。今年もたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



Information

糖尿病週間イベント

<日時> 11月14日(木) 9:00~16:00

<会場> 徳山中央病院本館11階 大会議室

「昼食会」に参加しませんか?

※30名様までの予約制(参加費700円)
参加ご希望の方は、「栄養相談室」までご連絡ください。

TEL:0834-28-4411(代表)

- <内容>
- 講演会 (各科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士による)
 - 食事展示 (SATシステムによるカロリー計算など)
 - 血圧・血糖値・体脂肪測定
 - 栄養相談・食事指導
 - お薬・インスリン相談