

Tokuyama Central Hospital

Smile

【スマイル】

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

創刊号
vol.001
Summer.2017



<特集>

知っておきたい！ 循環器内科のアレコレ

循環器内科 主任部長 分山 隆敏

<Hello!部署訪問>

薬剤部

<認定看護師>

がん性疼痛看護認定看護師 桑田 理恵

<地域連携クリニックのご紹介>

しのはらクリニック 篠原 陽一 院長



特集

知っておきたい！ 循環器内科のアレコレ

A

循環器の病気には
どんな自覚症状がありますか？

循環器内科と言われても、ピンとこない方もいらっしゃるかもしれませんが、**分りやすく言うと、心臓や大動脈、末梢動脈、静脈、肺動脈など、血液の循環に関連する臓器に起こる病気を専門とする診療科です。**具体的な病名として、狭心症や心筋梗塞、不整脈、心不全、弁膜症、心筋症、高血圧、末梢動脈疾患、大動脈疾患、静脈血栓症などが挙げられます。

A

胸が痛い、息苦しい、胸がドキドキする、めまいがする、足がむくむ、歩くと足が痛くなるといった自覚症状がみられます。循環器の病気は、緊急性の高いものが多いのが特徴です。特に、急性心筋梗塞、急性心不全、重症な不整脈発作、大動脈解離などは、発症後数時間の処置により生死を分けることが多いため、私たち循環器内科医はいつでも適切な治療が行えるよう24時間体制で対応しています。

Q

近年、循環器の病気が
増えているそうですね。

はい。その原因の一つが、急速に進む人口の**高齢化**です。循環器疾患は、加齢とともに発生頻度が高くなります。もう一つの原因は、現代病ともいえる**生活習慣病**(高血圧・糖尿病・高脂血症など)の増加です。この背景には、**食生活の欧米化**による糖尿病、肥満、高コレステロール血症の増加などが考えられます。循環器疾患の発症リスクを下げるためには、まず日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

循環器内科とは？

私がお答え
します



循環器内科 主任部長
わけやま たかし
分山 隆敏

あなたの生活習慣は大丈夫？ 病気を防ぐ5つのポイント



循環器の病気は、日頃の生活習慣を改善することによって予防できるものもあります。どんなことに気をつければ良いのかご紹介しますので、ぜひ心掛けてみてください。

予防できるよ

ポイント
2



タバコは絶対にやめよう

禁煙すると、1~4年で心筋梗塞による死亡リスクが40%程度減少すると報告されています。一方、喫煙すると、がんや心筋梗塞などの発症リスクが2~5倍に増加すると考えられています。禁煙補助薬による治療方法もあります。自力で禁煙できないというあなた、ぜひ近いうちに禁煙外来を受診してください！

ポイント
4



ストレスは万病のもと

ストレスは心筋梗塞の危険因子です。なるべく長時間労働を避け、休日や休息を積極的にとるように心掛けましょう。せっかち、競争心が強い、怒りっぽいといった性格の人は、ストレスを感じやすいといわれています。この性格傾向が強い人は、日頃の行動や態度を見直すようにしましょう。

ポイント
1



食事は薄味、和食を中心に

高血圧を予防するためにも塩分控えめのあっさりした和食がおすすめです。野菜や豆類、海藻類、きのこ類、魚中心の食事を心掛け、脂質の取り過ぎに注意しましょう。特に、青魚に含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)には、動脈硬化を抑制する働きがあると報告されています。

ポイント
3



適度な運動も忘れずに

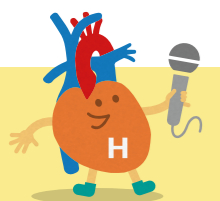
体を動かすことは、肥満防止に加え、血圧、脂質、糖代謝にも好影響を与え、ストレス解消にもつながります。早歩きなどのやや汗ばむ程度の有酸素運動を1日30分、週5回程度行うことが理想的です。自宅でする簡単な筋トレもおすすめです。少しずつ、できる範囲で体を動かしましょう。

ポイント
5



必要であれば薬物治療を

健康管理の基本は、自分の体の状態を知ることです。定期的に健康診断を受け、血圧や血糖値が上昇傾向にないかなどをチェックしましょう。食事や運動、体重のコントロールを行っても、十分な効果が得られない場合は、薬による治療が必要となります。主治医と相談しましょう。



Interview

分山先生、徳中の循環器内科について教えてください！

—— 当科の特徴を教えてくださいませんか？

“患者さんが安心して良質な医療を受けられるように！”を合言葉に、私を含めて8人の循環器内科医が診療にあたっています。当科は、山口県東部の中核医療機関として、あらゆる心臓疾患を総合的に診療しており、年間約150例の急性心筋梗塞症例の紹介搬送を受け入れています。特に、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、心不全、不整脈については、高度かつ専門的な診療を行っています。24時間対応の2台の心臓カテーテル(血管造影装置)をフル稼働させたカテーテル治療、集中治療室で



の管理、回復、社会復帰に至るまでの一貫した体制を整えています。また、近年は、下肢の血流が悪くなる閉塞性動脈硬化症も増加しているため、そうした患者さんの治療にも力を入れています。

—— どのような装置を使って診断、治療されているのですか？

心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患には、320列マルチスライスCTやRI(ラジオアイソトープ検査)などの診断装置を導入し、心臓カテーテル治療を行っています。さらに、IVUS(血管内超音波)、OCT(光干渉断層撮影)、FFR(血流予備量比)など、さまざまな検査法を駆使して治療にあたっています。



心臓病の治療において中心的な役割を担っている心臓カテーテル室

難治性の冠動脈疾患には、

ロータブレードやエキシマレーザーアブレーションなどの医療器具を駆使して治療を行っています。

重症心不全には、集中治療室における薬物治療や人工心肺装置を用いた循環補助、ペースメーカーなどを用いることにより、救命、回復に至った症例を多数経験しています。

不整脈の根治には、原因となる心筋組織を焼灼するカテーテルアブレーション治療を行っています。特に最近では、不整脈の一種である心房細動の患者さんが急増しています。危険性の高い不整脈には、ICD(植え込み型除細動器)手術を行い、QOL(生活の質)の向上や突然死の予防を行っています。

—— より良質な医療を提供するために力を入れていることはありますか？



心臓病センターには、臨床検査技師さんが24時間滞在しています

医師だけでなく、看護師、臨床検査技師、医療工学士、放射線技師などが同時にかかわるチーム医療の充実に取り組んでいます。毎週カンファレンスを行い、スタッフ間の知識の共有や研修医の教育にも力を入れています。また、国内外の臨床研究、治験に参加することで、新たな知識の取得も心掛けています。さらに、院内だけでなく、近隣地域の開業医や病院との連携も積極的に進めています。

—— 最後に、患者さんにメッセージをお願いします。

当院の循環器内科は「心臓病センター」内にあり、心臓血管外科と一体となって機能しているため、円滑かつ専門的な循環器治療を行うことができます。心臓病センターでは、心臓の病気や血管の病気、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の診療助も行っています。豊富な知識と経験を生かして患者さんの相談に対応しています。何か気になる症状があれば、いつでも気軽にお立ち寄りください。心からお待ちしています。



心臓病センターは南館1階にあります！

Hello!
“ 部署訪問 ”

薬剤部

部署
データ

- ✓ 薬剤師31名
- ✓ 調剤助手1名

医薬品に関することは 私たちにお任せください!

健康管理のパートナーです

処方せんに基づき、薬剤師が調剤する医薬品の数は、1875あります。私たち薬剤師は、薬のスペシャリストとして、絶えず新しい医薬の知識を吸収しながら、日々の業務に取り組んでいます。

薬剤師の仕事といえば、内服薬の調合や管理というイメージが強いかもしれませんが、それ以外にも、注射薬の調剤、無菌室での混合・調製、新薬の承認や新しい治療法を開発するための臨床研究など、さまざまな活動を行っています。また、当院では、各病棟に専任の薬剤師を配置し、入院患者さんへの薬剤の説明や管理、医師や看護師などの他職種との情報共有も積極的に行っています。さらに、患者さんが安心して薬物治療を受けられるように、救命救急センターや集中治療室、緩和病棟、外来化学療法室(がん治療室)、入院支援室などにも薬剤師を配置し、医師や看護師とともに、薬物治療の方法やスケジュールなどを検討しています。

このように、私たちはさまざまな場面で患者さんをサポートしています。笑顔とチームワークをモットーに、薬剤師としての専門性を生かして、より良い医療が提供できるように力を尽くしています。

無菌調製にはとても気を遣っています

育休制度が整っているのでも女性も働きやすい職場です

かかりつけ薬局を決めましょう!

当院では、患者さんに保険薬局の中で「かかりつけ薬局」を決めていただくことをおすすめしています。その理由は、薬の重複を避け、飲み合わせを確認するなど、薬剤服用歴をもとに患者さん一人ひとりに合った調剤を検討できるからです。病院では、入院患者さんを優先して調剤するため、外来患者さんの薬ができるまでに時間がかかる場合があります。これに対して保険薬局では、FAXなどで事前に情報が提供されるため、待ち時間を減らすことができます。顔なじみの薬剤師がいるかかりつけ薬局をもつことで、相談しやすい環境ができるというメリットもあります。

今後ますます高齢化する社会において、患者さんに継続的な医療を効果的に提供し続けるためには、薬業連携が欠かせません。病院の薬剤師は入院患者さんの治療を中心に、保険薬局の薬剤師は外来の患者さんを中心に活動し、情報を共有することで、より良い医療が提供できるものと考えています。

ひとことメッセージ

医療チームの一員として

循環器内科・心臓血管外科で、患者さんへの退院指導や薬業連携を行っています。また、チーム医療を進めるため、薬剤師の垣根を越えた職種間の連携にも力を入れています。



薬剤部 瀬上直輝

円滑な手術を行うために

入院支援室において、患者さんの内服薬や術前中止薬、アレルギー歴などのチェックを行っています。事前に薬を確認することにより、適切な手術を行うことができます。



薬剤部 有馬友恵



Certified Nurse

認定看護師

徳山中央病院では、現在12名の認定看護師が活動しています。今回は、「がんサポートチーム」に所属する認定看護師についてご紹介します。

認定看護師って??

特定の専門分野における看護のスペシャリスト。看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格した者のこと。合格後は、5年ごとに更新審査が行われる。

今号のスペシャルナース

がん性疼痛看護認定看護師

桑田理恵

突然ですが、皆さんは「緩和ケア」という言葉を聞いてどのようなことを連想されますか? ひょっとして「がん治療ができなくなった方への医療」「がんの終末期に受けるもの」などと思っていられる方も多いのではないのでしょうか。しかし、本来「緩和ケア」とは、がんが診断されたときから生じる体や心のつらさを取り戻せるようにお手伝いをしていくものです。当院は、こうした緩和ケアに対する誤解を解き、患者さんにもっと気軽に相談していただくために、この度「緩和ケアチーム」の名称を『がんサポートチーム』に変更しました。

私は、このチームに所属し、がん性疼痛看護認定看護師として活動しています。がん性疼痛看護認定看護師は、がんの痛みやメカニズムや鎮痛薬の薬理作用を理解し、患者さん一人ひとりの痛みの原因を探りながら、痛みや不安を和らげるための対策を考えていくことを専門としています。いつ、どこに、どのような痛みがどの程度起こるのか、患者さんの痛みを総合的に評価して、鎮痛薬を選択したり、薬剤の使用法を考えたりにしています。そして、医師に情報を提供しながら疼痛治療について相談をしていきます。また、他の看護スタッフにも情報提供を行い、痛みを緩和するためのケアについて話し合いなどを行っています。さらに、必要に応じて適切な職種のチームメンバーと連携を取り、患者さんやご家族が抱えられている問題をできるだけタイムリーに解決できるように調整をしていくのも、認定看護師の重要な仕事の一つです。

がん患者さんを長距離ランナーに例えるなら、がんサポートチームは、その傍らにいる伴走者のような存在です。体が痛くて走りづらいつき、走り続ける気力がなえたときなど、さまざまな場面ですぐに手を差し伸べせる身近な存在でありたいと思っています。痛みは目で判断できるものではありません。だからこそ、患者さん一人ひとりの声にしっかりと耳を傾け、つらい気持ちを受け止め、共にその痛みと向き合いながら関わっていきたく考えています。

入院だけでなく、外来、在宅での療養もサポートしています。がん患者様やそのご家族が抱えるさまざまな痛みを和らげ、安心して毎日の生活が送れるよう全力で支えます。気になることがあれば、いつでもお声をかけてください。お待ちしております。

がん患者さんを長距離ランナーに例



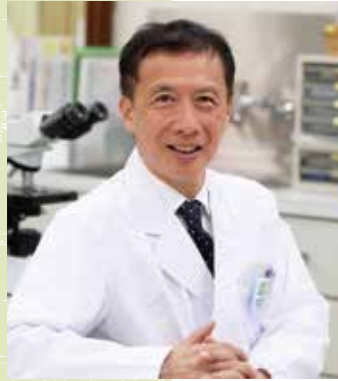
桑田看護師プロフィール

1986年徳山中央病院に入職。看護師として31年目、認定看護師として9年目。趣味は神社仏閣巡り。御朱印帳はただいま4冊目に突入り行き先で温泉につかるのも楽しみのひとつ。



(左)チームの雰囲気づくりを大切に(上)一致団結、がんサポートチーム(下)患者さんだけでなく、ご家族の声も真摯に受け止めます

患者さんの思いに共感する 心の通った医療を提供します。



しのはらクリニック
院長 篠原陽一先生

山口大学医学部大学院修了。徳山中央病院に10年間勤務した後、平成5年しのはらクリニックを開業。医学博士。日本泌尿器科学会 専門医。プライマリ・ケア認定医。山口臨床泌尿器科医会会長。



(左)JR下松駅から徒歩およそ5分。なんでも気軽に相談できる地域のかかりつけ医として親しまれている(中)2階には透析装置31台を設置(右)クリニックを支えるのは、熟練スタッフの笑顔とチームワーク

しのはらクリニック

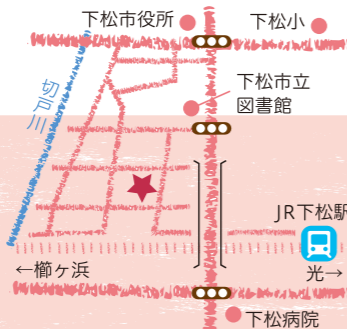
診療科目 泌尿器科・腎臓内科・透析

山口県下松市大手町1-1-11 tel.0833-41-7700

休診日/木曜・土曜の午後、日曜、祝日

主な診療内容/前立腺肥大症、前立腺がん、尿管結石、膀胱がん、糸球体腎炎、ネフローゼ、糖尿病性腎症、腎不全等
血液透析、腹膜透析 ※血液透析は送迎サービスあり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
14:00~17:30	○	○	○	—	○	—	—



同クリニックの篠原陽一院長は、泌尿器科・腎臓内科疾患の治療に長年携わってきたエキスパートです。一人ひとりの患者さんに真摯に向き合いたいとの思いから、病気の診断から治療までを一貫して行っています。お茶が用意された待合室、アットホームな雰囲気の透析室など、院内のいたるところに患者さんを思う先生の優しいお人柄が感じられます。

「小さいころ体が弱かった私は、よく熱を出して病院に通っていました。診療にあたってくださった先生は、病気を治すだけでなく、優しく接していただき、不安な気持ちも取り除いてくださいました。そのお姿は、私の憧れであり、今も目標となっています」

尿や性器のトラブルは、身近な人にも相談しにくいデリケートな問題です。また、腎臓の病気は自覚症状がないことが多いため、長い間放置して悪化させてしまうことも怖いところですが、

「小さな異変に気づくためには、定期的に健康診断を受けることが大切です。その結果を基に、血圧や血糖値などをコントロールすることで、病気のリスクを低下させることができます」

篠原院長は、月に一度、山口県東部地域の泌尿器科医師との勉強会に参加するなど、診療のレベルアップにも積極的です。さらに、山口臨床泌尿器科医会の会長として、山口県全体のスキルアップのためにも力を尽くされています。

「ここに来て良かった」と患者さんに満足して帰ってもらえることが何よりの喜びだという篠原院長。地域を支えるクリニックとして、先生の地道な活動はこれからも続きます。

地域連携・相談室 は、地域のみならずと
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。



ギモンにお答え! よろず相談室

以前は病院に長く入院できたのに、最近では入院期間が短くなっているようです。どうしてですか?

大きな理由は、医療技術の進歩により治療にかかる時間が短くなったことです。また、高齢化に伴い、増大し続ける医療費を抑えるために、短期集中型の治療を推進する診療報酬の仕組みになっていることも理由の一つです。そのほかにも、救急患者に対応できるよう空床を確保しておく必要があること、自宅や施設でも療養できる環境づくりが進んでいることなども挙げられます。

院長就任あいさつ

平成29年4月1日に徳山中央病院10代目の院長を拝命しました。当院は昭和21年4月の設立以来、周南医療圏の中核病院の役割を担ってまいりました。平成26年4月には社会保険病院から独立行政法人地域医療機能推進機構への改組もありましたが、3年経過した今も、周南地域における当院の役割はなんら変化することなく継続されています。

今後も、人口減少、高齢化、少子化等の医療環境の変化はますます加速され、求められる医療も変化することが予測されますが、徳山中央病院は山口県の周南医療圏の高度急性期、急性期医療を担う地方の中核病院としてその役割を果たしてまいりますので、皆様のご理解とご支援の程よろしくお願い申し上げます。

徳山中央病院広報誌「SMILE」発刊によせて

このたび当院の職員対象の広報誌であった「徳中すまいる」の名称を「Smile」と変更し、職員はもとより広く地域の皆様、医療関係の方々を対象とした広報誌にリニューアル発刊の運びとなりました。

徳山中央病院を今まで以上に身近に感じていただけることを祈念して発刊のあいさつといたします。

独立行政法人地域医療機能推進機構

徳山中央病院 院長

な す たか ひと
那須 誉人

Information

JCHO徳山中央病院附属 『訪問看護ステーション』開設のご案内

訪問看護とは、主治医やケアマネジャーと連携し、一人ひとりのご病気や障がいの程度に合わせて、ご本人やご家族の希望を尊重しながら自宅で専門的な看護が受けられる在宅ケアサービスです。



【サービス対応地域】

・周南市・下松市・光市東部(車両で片道所要時間30分程度まで)

【訪問日および訪問時間】

・月～金曜日 9:00～17:00(土日・祝日は要相談) ※1回30分～1時間程度

夜間や休日に体調が変化した場合など、24時間連絡・相談・緊急訪問ができる体制を整えています。まずはお気軽にお問い合わせください。☎0834-28-4411

市民公開講座

認知症と生活習慣

～今すぐできる認知症予防とは～

<日時> 7月25日(火)

- ・1回目…10:00～10:45
- ・2回目…11:00～11:45

<会場> 徳山中央病院本館11階 大会議室

<内容> 認知症看護認定看護師による講演

※申込みは不要です。直接会場へお越しください。

肝臓病教室

～ウィルス性肝炎について～

<日時> 7月28日(金)
14:00～16:00

<会場> 徳山中央病院本館11階 大会議室

<内容> 医師(肝臓専門医)・薬剤師・栄養士・事務職員によるウィルス性肝炎についての講演

※申込みは不要です。直接会場へお越しください。



フレッシュワーズ Vision

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!

1年次 臨床研修医

上原 和也

中学生のとき、野球部の引退試合前
にけがをしました。そのとき、けがのこ
とだけでなく、精神的な面も支えてい
ただいたことにとっても感銘を受け、人
をあらゆる面で支えていける医師をめ
ざすことを決意しました。

心掛けているのは、患者さん一人ひとりを精一杯大切にすることで
す。常に患者さんの立場に立ち、些細な悩みにも耳を傾け、生活や背景
も踏まえた治療ができる医師になりたいと思っています。



救命救急センター 看護師
(入職1年目)

野上 千裕

看護師の母の姿を見て育ったので、
その大変さは知っていましたが、私も
人の役に立つ仕事がしたいと考え、
母と同じ道を選びました。

現在、救命救急センターで、命を救う
ことに全力を尽くすための救命技術を
身につけています。大きな目標は、震災の現場で活躍するDMAT(災害医療
派遣チーム)に参加すること。そのためにも、広い視野を持ち、常に冷静に行
動し、患者さんやそのご家族に寄り添える看護師になりたいと思っています。



栄養管理室がオススメする
旬野菜で健康レシピ!

夏バテ解消にぴったり! 絶品アレンジそうめん

夏の食卓に欠かせないそうめんです
が、炭水化物のみでは栄養バランスが
悪く、味もワンパターンになりがちで
す。今回ご紹介する「ピリ辛」と「さっ
ぱり風味」のそうめんは、タレを混ぜる
だけの簡単レシピ。火照った体を冷や
すトマトやキュウリ、疲労回復に役立
つオクラなどの夏野菜もしっかりとっ
て、暑い夏を乗り切りましょう!

変わりつゆの夏野菜たっぷりそうめん

《材料(2人分)》

そうめん3束、鶏ささ身1本、酒・塩少々
A[オクラ、トマト、キュウリ、ゆで卵 適量
(野菜はなんでもOK!お好みで♪)]
☆ピリ辛ダレ…コチュジャン小さじ1、め
んつゆ大さじ2、酢大さじ1、ごま油・すり
おろしニンニク(お好みで)少々※すべて
混ぜ合わせる
☆さっぱり風味ダレ…湯50cc、鶏がらスー
プの素小さじ1、しょうが(すりおろし)・レ
モン汁・すりゴマ・刻みネギ少々※すべて
混ぜ合わせて冷ます(氷を入れてもOK)



《作り方》

①塩と酒で下味をつけた鶏ささ身を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて600Wのレンジ
で2分加熱する。粗熱をとったら冷めないうちに裂いておく。②Aの具材を適当な大きさに切
る。③そうめんはゆでて冷水にとってしめる。④器にそうめんを盛り、その上に色どり良く鶏
ささ身と野菜を盛りつける。⑤つけダレにとって、いただく。(管理栄養士 多谷本 朋子)

編集後記

『Smile』の記念すべき創刊号、いかがでしたか? 周南医
療圏を担う中核病院として、当院の情報と魅力をできるだ
け分かりやすく発信できるよう、熱意をもって制作したいと
思っています。これから先、多くの読者に親しまれ、愛される
広報誌となりますように…。(編集担当 勝津)

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、氏名、住所、年齢、
性別、ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りがE-mailでお送りください。

- ◆宛先/〒745-8522 周南市孝田町1-1 JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛
- ◆E-mail/main@tokuyama.jcho.go.jp

JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 創刊号 2017年7月14日発行

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

JCHO徳山中央病院 〒745-8522 山口県周南市孝田町1番1号 TEL 0834-28-4411(代) URL www.tokuyama.jcho.go.jp/
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

