

リハビリテーション部
理学療法士(入職1年目)
はやし こうた
林 孝太



スポーツをやっていたことから身体の仕組みに興味を持ち、人を手助けできる仕事に就きたいと思い、この職種を目指すようになりました。実際の現場では、患者さんの人生背景やご家族の思いをくみ取りながら、将来の生活を見据えたリハビリを提供することが大切だと感じています。趣味は、友人の勧めで始めたサイクリング。友人と一緒に四季折々の景色やグルメスポット、名所などを巡りながら汗を流せることが最大の魅力です!

薬剤部
薬剤師(入職1年目)
ながた りさ
長田 理沙



入職して半年、未熟ながらも薬剤師として仕事の面白さを感じ始めてきました。休日は同期達とバドミントンやボルダリング等を楽しみながらリフレッシュしています。

将来は、TVドラマ「アンサング・シンデレラ」の葵みどりのように薬のプロとして信頼され、患者さんの心に寄り添う病院薬剤師を目指したいです。そして、中身も外見も中身も外見も”徳中の石原さとみ”と呼ばれるようになりたいです!(笑)



JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 冬号vol.013 2020年12月9日発行 お問い合わせ先…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/ふくまグラフィックス writing/小野理枝 photo/Photo Office MOTHER LEAF

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

ご自由にお持ち帰りください

vol.013
Winter.2020

診療科情報 P1-2

小児科診療のギモンにお答えします

小児科 主任部長 立石 浩

Hello! 部署訪問 P3

救命救急センター(EMC)

認定・専門看護師 P4

集中ケア認定看護師
濱石 聖美

<Pick up!> P5-6

地域のみなさまの健康づくりをサポートします!

健康管理センター

よろず相談室 P6

表紙のはなし:フレッシュスマイル! P7

理学療法士 **林 孝太** 薬剤師 **長田 理沙**

旬食材で健康レシピ P7

おさつときのこのバター炒め

管理栄養士 石崎 由華



旬食材で 栄養管理室が発信!

健康レシピ

管理栄養士
いしざき ゆか
石崎 由華



秋の味覚サツマイモは、60～70℃の低い温度でじっくりと加熱すると、酵素が働き、デンプンを麦芽糖などの甘い成分に変えてくれます。皮の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているので、よく洗って皮ごと食べるようにしましょう!

no.13

おさつときのこのバター炒め

材料(2人分)

- ・サツマイモ・100g(中1/2本)
- ・薄切りベーコン・3枚(30g)
- ・きのこ(シメジやエノキなど)……………50g
- ・バター……………5g
- ・しょうゆ……………小さじ1



作り方

- ①サツマイモはよく洗い、皮ごと1cm角の拍子木切りにして水にさらす。
- ②きのこは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③ベーコンを1cm幅に切る。
- ④フライパンにバターとサツマイモを入れて、弱火で裏返ししながら焼く。
- ⑤サツマイモが薄く色づいたら中火にして、ベーコン、きのこを入れて火が通るまで炒める。
- ⑥しょうゆをさつと全体に絡めて火を止める。

ご感想・ご意見を募集しています

誌面に対するご感想やご意見、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ご感想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。

編集後記

立冬を過ぎてから、だんだんと本格的な冬が近づいてきましたね。さて、年末に向けてだんだんと慌ただしくなる時期ですが、みなさんはインフルエンザの予防接種は済ませましたでしょうか? 例年だとインフルエンザの流行は12月～翌年3月頃になりますので、まだの方は早めの接種をおすすめします。(勝津)

QRコード



メールご利用の方は、こちらから→

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



前から気になっていた子どもに関するちょっとしたコト…

小児科診療のギモンに お答えします!

小児科 主任部長
たていし ひろし
立石 浩

「子どもの病気や成長のことで気になっていることがあ
らない」。そんな小児科診療にまつわる素朴な疑問を、
けてみました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

聞いてもいいですか？

る」「誰に聞いていいのかわか
小児科医の立石浩先生にぶつ

徳山中央病院の小児科ってこんなところ!

周南地区の新生児医療、一次から二次救急のほとんどの小児疾患
の診断・治療を行っています。急性腹症は緊急に手術すべきか判断に
迷うことが多い疾患ですが、エコーの達人医師の腹部超音波検査に
より、早い段階での正確な診断と治療を行っています。けいれん性疾
患については、放射線科・検査部との連携で、夜間でも必要な検査と
迅速な診療が可能です。山口大学・鼓ヶ浦こども医療福祉センターの
協力のもと、心臓、神経、内分泌専門外来も行ってきます。心身症、不
登校などに対して、当院臨床心理士によるカウンセリングも可能です。



ギモン
1

風邪をひいたら抗生物質、 これって当たり前じゃない？

かつては、熱があれば抗生物質を飲むという時代がありましたが、使い
続けていると耐性菌が増えて、抗生物質が効きにくくなります。それに対応
した新しい抗菌薬の開発は困難なため、治療に困る時代がくることが予想
されています。風邪の原因のほとんどは、自然治癒が見込める軽いウイル
スによる感染です。抗生物質はウイルスには効かないので、通常の風邪で
飲む必要はありません。日頃から免疫力を高めて、しっかり休息・栄養を
とって治しましょう。ただし、溶連菌感染症や心疾患のあるお子さんの歯
科処置の時などには、抗生物質を服用します。

ギモン
2

子どもは新 インフルエ

新型コロナウイルスの感染対策
がいやマスク着用を徹底している
フルエンザの流行は小規模かもし
抗力が弱いお子さんの場合は、新
感染症よりもインフルエンザの方
れがあります。発熱の仕方が急激
れんを起こすことも少なくありま
のような重篤な合併症もあるため

型コロナより ンザが危険？

として手洗いう
ので、今年のイン
れません。でも、抵
新型コロナウイルス
が重症化する恐
なため熱性けい
せん。まれに脳症
注意が必要です。



ギモン
3

RSウイルス感染症は 冬の病気？

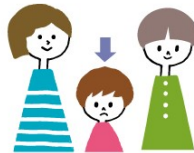
RSウイルス感染症は、小さなお子さんほど重
症化しやすい呼吸器の感染症です。以前は冬に
流行する病気といわれていましたが、最近では1
年中流行がみられます。特に、35週以下の早産で
生まれたお子さんや、心臓疾患をもつお子さん、
ダウン症などのお子さんは重症化しやすい傾向
があるため、予防のためにRSウイルスに対するモ
ノクローナル抗体を月に1回ずつ投与します。



ギモン
4

身長がほかの子に比べて 極端に低い気がするけれど…

身長が低いからといってすぐに病気だと考える必要はありません。低身長
は遺伝的な要因が大きいのですが、同年齢の子に比べて極端に低い、クラス
で一番低い、差が広がってきた場合などは、体内で成長ホルモンが足りてい
るかを調べる「成長ホルモン分泌負荷試験」を
行います。ただし、胎児の時や出生時の身長・
体重が小さく、3歳までに追いついてこなかつ
た場合には、成長ホルモン分泌に問題がなく
ても成長ホルモン治療の対象になります。



ギモン
5

食物アレルギー 診断ってど

食物アレルギーの原因となる食
の結果だけでは分かりません。正し
れる食物を実際に食べてみて、症
食物負荷試験)を受けることが必要
泊2日の短期入院で、1種類ずつの
急のアナフィラキシーの発症に備
囲を設定して、食べられる範囲を少
のお子さんは年2回まで保険適用

ギーかも？ うするの？

物は、血液検査や皮膚テストなど
判断するためには、原因と疑わ
状が出るかどうかを確かめる「食
です。当科では、日帰りもしくは1
食物負荷試験を行っています。緊
えながら、反応の起きない許容範
しずつ広げていきます。9歳未満
なのでご安心ください。

ギモン
6

子宮頸がん予防ワクチンって 何歳から受けられる？

子宮頸がん予防ワクチンを無料で接種できる
のは、小学校6年から高校1年相当の女子です。
高校1年の9月までに1回目の接種をしない場合、
その後の接種は有料となります。現在、積極的な
勧奨は差し控えています。定期接種(公費負
担)は継続されていますので接種を考えていらっ
しゃる方は、ぜひご相談ください。



救命救急センター (EMC)

部署データ>>

- ✓ 救急科医師……………2名
- ✓ 脳神経外科医師……………4名
- ✓ 脳神経内科医師……………2名
- ✓ 病棟スタッフ……………45名
(師長1名・副師長2名・育成3名含む)
- ✓ 看護補助者4名(ICUと兼務)
- ✓ 救急外来スタッフ……………11名
(副師長1名・パート看護師1名含む)

その一瞬を大切に、 心を込めて看護します。

救命救急センターは救急外来と病棟のSCU、HCUの3つのユニットで構成されています。看護部最大のスタッフ数が配置されており、“救急魂”を胸に一致団結して命と向き合っています。

■救急外来

当院の救急車搬送件数は年間約5,000台、救急外来患者数は年間2万人。“その一瞬”は、サイレンとともに休むことなく訪れます。ここで私たちが常に心がけていることは、スムーズな受け入れと初療、そして確かな*トリアージによる迅速な対応です。多くの命を救うために最善を尽くしています。

未曾有のコロナ禍において、救急外来では発熱外来も担っており、感染の恐怖と戦いながら働く毎日です。患者さんのためにも感染対策を徹底して、これからも地域医療の中核として「断らない救急」を理念に日々取り組んでいます!

※傷病者の緊急度に応じて、搬送や治療の優先順位を決めること

■SCU(脳卒中専用病室)

脳血管疾患のスペシャリストとして、脳こうそくや脳出血、くも膜下出血などの脳血管障害の患者さんを受け入れています。脳血管疾患は、発症から治療までの時間が予後に大き



SCU



救急外来



HCU



よしおか のりこ
看護師 吉岡 典子

時短勤務で働いています。スタッフの協力のおかげで、3人の子育てと両立させることができています。

く影響します。そのため、一刻を争う緊迫した状況下で急性期治療に取り組んでいます。半身麻痺で搬送された患者さんを、麻痺がない状態で一般病棟へ送り出す瞬間には、自分たちの仕事の重要さを実感します。大変な状況にある患者さんやそのご家族に寄り添いながら、最大限の効果が出せる看護を提供できるよう精一杯努めたいと思っています。

■HCU(高度治療室)

あらゆる疾患の重症患者さんに対して急性期の高度で専門的な治療を行っています。HCUで大切なのはスムーズな入院の受け入れです。人工呼吸器などのさまざまな医療機器に囲まれた環境で重症患者さんの管理を行いながら、救急搬送された患者さんが迅速に入院治療を開始できるように心掛けています。コロナ禍で面会が出来ない状況が続く中、患者さんとそのご家族に寄り添い、想いを受け止め、安心できる看護を提供しています。これからも医師・看護師・薬剤師・理学療法士など多職種チームが一丸となって、患者さんの早期回復を目指して最善を尽くしていきます。



救命センターに配属されて2年が経ちました。任される業務が増えて毎日楽しく仕事をしています!

おおaura なお
看護師 大浦 直

認定看護師

Certified Nurse

徳山中央病院では、現在13名の認定看護師が活動しています。今回は、集中ケアを専門とする認定看護師をご紹介します。

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です。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ます。

集中ケア認定看護師

はま いし きよ み
濱石 聖美

Q どんな仕事をしていますか?

A 当院のICU(集中治療室)は、厚生労働省が定めた施設基準を満たした「特定集中治療室」です。ICUで治療を受けられている重症患者さんは、ご自分で何かを伝えることが難しい場面が多々あります。そのため、刻々と変化する患者さんの変化を見逃さず、適切なタイミングでケアを提供しなくてはなりません。集中ケア認定看護師は、専門的な知識と技術を持ち、自分で訴えることのできない患者さんの“声なき声”を聞き、多くの情報と経験から病態変化を予測するという“見えないものを見る看護”を提供しています。集中ケア認定看護師はICUだけではなく、一般病棟でも活動を行っています。一般病棟でも呼吸器を着けている患者さんや酸素療法を受けている患者さんがいます。病棟の看護師からのさまざまな相談に対応し、一緒に患者さんのケアについて考え、時には技術指導なども行っています。

Q 大切にしていることは?

A ICUでの治療は救命だけに限りません。重症化や急変を回避し、合併症を予防することで、患者さんの早期回復を促し、再び社会やご家族の元へ帰っていくように支援する場所でもあります。人工呼吸器をつけている方も、常に眠っているわけではなく、テレビを見たり、面会に来たご家族と筆談でお話したり、ベッドから立ち上がりリハビリをしたりすることもあります。その全てがICU退室後の“日常生活”へとつながっていきます。だからこそ、治療と生活の両方の視点を持った安全で快適な環境を整え、患者さんやご家族のケアを行うことが、私たちの役割だと感じています。患者さんのご家族も、予期せぬ危機的状況に立たされて、心配や



ストレスから感情が大きく揺れ動きます。その気持ちに寄り添い、限られた時間の中で患者さんやご家族が最善の意思決定ができるように、多職種との調整を行い、サポートすることにも力を入れています。

Q やりがいを感じる時は?

A ICUでの患者さんとの出会いの多くは、声も、笑った顔も、その方の思いも何もわからない中で始まります。回復された患者さんの声を初めて聞いたとき、笑顔を見たとき、退院後にしたいことを話して下さったとき、私たちが日々接しているのは“病気の患者さん”ではなく“普通の日常生活を送っている人”なのだと思えます。患者さんが日常生活へ戻られる姿を見ると、自分たちの看護ケアが間違っていなかったのだと確信し、認定看護師として大きなやりがいを感じます。これからも、地域の皆様の健康で充実した日常生活を支えられるように、周南地域の急性期医療の最後の砦として、スタッフ一同最善を尽くしたいと思います。



濱石看護師のFavorite!

新型コロナウイルスの影響でステイホームになった頃、なにかしようとして始めたのがジョギングです。いまではすっかり自分の趣味として定着しました。



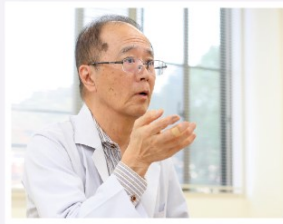


地域のみなさまの健康づくりをサポートします！

“健康管理センター”

いつまでも健康で長生きしたい。そのためには、まず自分の体の状態を知り、病気を予防することが大切です。そこで、徳中に併設する「健康管理センター」に、健診・検診の目的や日頃の取り組みなどについてお話を伺いました。

— 徳中の健康管理センターとはどんなところですか？
齋藤 当センターは、生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防、地域の方の健康づくりをサポートするために、昭和55年に開設されました。法律で労働者に定められている定期健康診断や、40～74歳の方を対象にした特定健診・特定保健指導、人間ドックや脳ドック、各種がん検診、出張健診など、多種多様な健診・検診を行っています。



— よく似た言葉の「健診」と「検診」。どう違うのですか？
齋藤 「健診」は、健康診断の略で、現在の全身の状態をチェックして、健康かどうかを診断するものです。会社や各自治体で行われる定期健診、特定健診などがこれに当たります。一方、「検診」は、特定の病気を探すために検査を行うものです。胃や大腸、肺、子宮、乳がん検診などがこれに当たります。

— よく似た言葉の「健診」と「検診」。どう違うのですか？
齋藤 「健診」は、健康診断の略で、現在の全身の状態をチェックして、健康かどうかを診断するものです。会社や各自治体で行われる定期健診、特定健診などがこれに当たります。一方、「検診」は、特定の病気を探すために検査を行うものです。胃や大腸、肺、子宮、乳がん検診などがこれに当たります。

— よく似た言葉の「健診」と「検診」。どう違うのですか？
齋藤 「健診」は、健康診断の略で、現在の全身の状態をチェックして、健康かどうかを診断するものです。会社や各自治体で行われる定期健診、特定健診などがこれに当たります。一方、「検診」は、特定の病気を探すために検査を行うものです。胃や大腸、肺、子宮、乳がん検診などがこれに当たります。

— よく似た言葉の「健診」と「検診」。どう違うのですか？
齋藤 「健診」は、健康診断の略で、現在の全身の状態をチェックして、健康かどうかを診断するものです。会社や各自治体で行われる定期健診、特定健診などがこれに当たります。一方、「検診」は、特定の病気を探すために検査を行うものです。胃や大腸、肺、子宮、乳がん検診などがこれに当たります。



センター長
医学博士
齋藤 満

副看護師長
保健師
山本 恭子

管理課
事務
國弘 美佐恵

JCHO 徳山中央病院 健康管理センター



- 予約受付時間 10:00～16:00
毎週月曜日～金曜日(土・日曜、祝日を除く)
- 健診受付時間 7:30～10:45
毎週月曜日～金曜日(土・日曜、祝日を除く)
- 健診コース

日帰り人間ドック、宿泊人間ドック、一般健診、全国健康保険協会健康保険、船員保険、定期健康診断、特定健診、特定保健指導、脳ドック、肺がんドック、PET/CT検診
ご予約はこちら 0834-28-4411



山本 女性は20歳を過ぎたら子宮がん検診を、40歳を過ぎたら乳がん検診を、男性は50歳を過ぎたら前立腺がん検診を定期的に受けることが推奨されています。

— どれも具合が悪くないので、今はまだ検査を受けなくてもいいと思っている人も少なくないようですが…。

齋藤 高血圧や高血糖・脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないままに進行します。「自分はまだ若いから大丈夫」「めんどうだから」と放っておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高まります。

山本 がんも自覚症状が現れた段階では治療が難しい場合もあります。検査をして早い段階で病気の芽が見つければ、開腹せずに内視鏡で切除することもできます。そのためにも、症状がないうちから定期的な健診・検診を受けることが大切です。

齋藤 生活習慣病に特化した検査項目で行われるのが特定健診、いわゆるメタボ健診です。メタボリックシンドロームは、腹囲(おへその高さ)が男性は85cm以上、女性は90cm以上で、かつ高血圧・高血糖・脂質異常の2つ以上をあわせもった状態をいいます。検査後は、保健師による特定保健指導を行っています。

山本 食事や運動といった日頃の生活習慣を見直すことが健康維持の第一歩です。

— 健康管理センターの最大の特徴は何でしょうか？
齋藤 徳中という地域の基幹病院に併設していることです。これまで臨床現場でさまざまな症例に携わってきた熟練の専門技師や医師が担当しています。画像の読影は専門医2名によるダブルチェック体制を整え、より精度の高い診断を行っています。また、



検査後に受診を希望される場合は、徳中の専門医に紹介して迅速な治療につなげています。

國弘 女性の方の検査・診察に関しては、原則として女性技師、女性医師が担当しています。マンモグラフィーや心電図、腹部の超音波検査も女性技師がいるので、希望される方はご予約の際におっしゃってください。

齋藤 検査結果はすべて電子カルテ上に保管されます。毎年受けていただくことで、データが蓄積され、体の変化を正確にチェックすることができます。

— 最後に、日頃から大切にされていることを教えてください。

國弘 当センターは病院とは違い、治療を行う場所ではありません。ですので、職種としてはサービス業だと自覚しています。



利用される方は「患者様」ではなくて「お客様」。「ここに来て良かった！」とってもらえるように、言葉遣いや接遇

マナーには特に気をつけています。

山本 温かいコミュニケーションを大切にしています。受診された方から「体重が減りました！」「来年もまた来ます！」という声を聞くと、とてもうれしくなります。「病院に行くほどではないけれど…」といった日常の些細な心配事など、ぜひお気軽にご相談ください！

國弘 現在、新型コロナウイルス感染症予防のために、20人ごとにグループ分けしてご案内しています。なるべくお待ちせしないように番号札をお渡ししています。どうかご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

齋藤 仕事などでお忙しい方のために、朝早くから健診・検診を行っています。昨年、異常がなかったからといって油断は禁物です。ぜひ1回1回の健診・検診の日を、ご自身の生活習慣を振り返る機会にさせていただけたらと思っています。

西館1階にあります。

※13時
よろず相談室

問。「急性期病院」ってどんなところ？

答。急性期病院の主な役割は、緊急性や重症度が高い患者さんに対して、高密度の治療を提供することです。入院のきっかけとなった病気やケガに対する急性期治療が終わっても、ご自宅やもとの生活様式に戻るのに課題が残る場合は、一旦転院をしていただき、リハビリや療養ができる場所を探す場合もあります。

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。