



薬剤部 薬剤師 (入職1年目) **井上 直哉**

当初は業務内容を感じることに必死でしたが、入社して約3カ月が経ち、少し仕事を楽にすることができるようになってきました。まだ業務内容や薬剤について先輩方から学ぶ日々ではありますが、患者さんに寄り添い、迅速かつ適切な仕事ができるように日々精進したいと思います。休日は学生時代の後輩と泳ぐことでリフレッシュしています。機会があれば大会にも出場したいと思っています。海外ドラマを見るのも好きです。特に好きなドラマは「HAWAII FIVE-O」です!



臨床検査部 臨床検査技師 (入職1年目) **吉田 愛実**

以前入院したとき、検査を担当してくださいました臨床検査技師の方が、緊張していた私に優しく声をかけてくださったことで、「私もこんな臨床検査技師になりたい」と憧れて、この仕事を選びました。まだまだ慣れないことばかりの毎日ですが、たくさんの知識と技術を先輩方から吸収し、自分からやるべきことを見つけて行動に移せるようにしたいです。学生の頃には吹奏楽部に所属し、トロンボーンを演奏していたので、趣味として再び始めたいと思っています。

● 座右の銘 ● 克己

● いま一番楽しみにしていること ● 地元(長崎)の友だちに会うこと

no. 19 さっぱり! アジの南蛮漬け

材料 (2人分)

- ・アジ(3枚おろし)・・・90g
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・適量

A

- ・タマネギ・・・・・・・・1/4個
- ・パプリカ(赤)・・・1/4個
- ・パプリカ(黄)・・・1/4個
- ・青シソ・・・・・・・・3枚
- ・ミョウガ・・・・・・・・1個
- ・シヨウガ・・・・・・・・1片
- ・鷹の爪・・・・・・・・適量

B

- ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・・大さじ2
- ・酢・・・・・・・・50cc
- ・だし汁・・・・・・・50cc

作り方

- ① アジは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② Aの野菜は千切り、鷹の爪は輪切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせて漬け汁を作る。
- ④ ①と②を③につけて冷蔵庫で冷やす。

旬素材で 健康レシピ

栄養管理室が発信!

管理栄養士 **切江 未歩**

夏に旬を迎えるミョウガは、辛みと独特な清涼感があり、食欲増進効果が期待できます。ミョウガをはじめとする夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれており、体にもった熱や余分なナトリウムを排出してくれる働きがあります。ただし、腎臓の機能が低下してカリウム値が高い人は、摂り過ぎには注意が必要です。夏バテ予防のためにも旬の野菜を献立にうまく取り入れてしっかりと食事をとりましょう!

編集後記

今回から「Smile」の中面ページのデザインが一新されました! 読者の方にいつも明るく楽しんで読んでいただけるよう各所で工夫を凝らしています。中でも、スタッフのちょっとしたプロフィールなどを紹介しているスペースでは、それぞれの人間味あふれる情緒が垣間見られるかと思えます。もし院内で知っているスタッフを見かけたら、「Smile」をきっかけに気軽に話しかけてみてくださいね!

171

JCHO 徳山中央病院広報誌「Smile」
夏号 vol.019 2022年8月19日発行

ご意見・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

Tokuyama Central Hospital

Smile

[スマイル]

ご自由にお持ち帰りください

vol. 019
Summer. 2022

地域のみなさと「JCHO徳山中央病院」をつなぐ
コミュニケーションマガジン

健康管理センター P1-2

健康管理センターはあなたの健康を応援します!

健康管理センター長 **内田 正志**

Hello! 部署訪問 P3

緩和ケア病棟・緩和ケア外来

認定・専門看護師 P4

集中ケア認定看護師 **澤井 真理**

医療 Pick up! P5

短時間で広範囲の撮影が可能に!
CT検査

おしらせ・新棟建設工事進捗情報
よろず相談室 P6

表紙のはなし: フレッシュスマイル! P7

薬剤部 **井上 直哉** 臨床検査部 **吉田 愛実**

旬食材で健康レシピ P7

さっぱり! アジの南蛮漬け

管理栄養士 **切江 未歩**

健康管理センターは、 あなたの健康を応援します!

自分が健康であることが、家族や周りの人々の幸せ♡につながります

健診を定期的に行うことはもちろんですが、健診は受けて終わりではなく、受けた後に結果を確認し、自分の健康状態を知ることが大切です。良い結果は維持して、要治療、要精密検査の結果の方は必ず受診し、基準値から外れていれば改善するように生活習慣の見直しを行いましょう!



新センター長の
うちたまさし
内田 正志です!
みなさん、健診は
毎年きちんと
受けましょう!

2022年4月1日から健診センター長を拝命しました。医師になって45年あまり、徳山中央病院に赴任して25年あまり、小児科医として勤務を続けてきました。このたび縁あって、健診センター長として引き続き仕事をすることになりました。今後は新たな分野に積極的に取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

健診センターの役割は生活習慣病の予防(健診)とがんの早期発見(検診)を行い、地域の健康づくりをサポートすることです。健診コースに示してあるように、多種多様な健診・検診を行っています。スタッフは医師4名、保健師5名、看護師1名、事務12名、病院からの応援10名(レントゲン技師4名、超音波検査士4名、臨床検査技師2名)です。

みなさんが気持ちよく健診・検診を受け、自らの状態を把握し、必要な場合は精密検査や経過観察につなげられるように一丸となってサポートしたいと思ひます。

何かお気付きの点がございましたら、是非とも声を聞かせてください。みなさんに愛される健康管理センターを目指して努力したいと思ひます。



JCHO
徳山中央病院
北館



情報
DATA

予約受付時間

10:00~16:00
月曜日~金曜日(土日、祝日を除く)

健診受付時間

7:30~10:45
月曜日~金曜日(土日、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、各種がん検診

ご予約は
こちら

0834-28-4411



公式HP↑



がん検診のススメ

<わたくしが検診に行かない理由>
(がん対策に関する世論調査(内閣府)2016年)

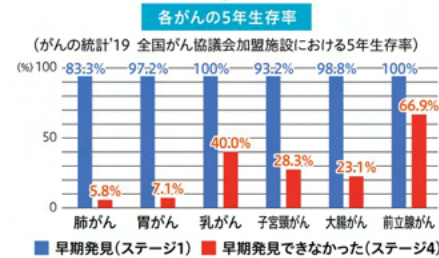
① 時間が無いから
② 健康状態に自信があるから
③ 検診! 検診!
必要なのはいつでも医療機関を受診したらよいから

がんは他人事ではありません!
誰もがかかりうる身近な病気です!

○日本人が一生涯のうちのがんにかかる確率は…
男性:3人に2人! 女性:2人に1人!

○日本人ががんで死亡する確率は…
男性:4人に1人! 女性:6人に1人!

がん検診を受けることで早期発見、早期治療につながります。検診でがんが見つかった人と自覚症状が現れてから見つかった人とは、**5年生存率に差**がみられます。



各種オプション検査もご用意しています!

- 脳ドック(頭部MRI、MRA、頸動脈超音波検査)
- 肺がんドック(胸部CT)
- PET/CT検診(全身のがん検索)
- 骨密度
- new ● ビロリ菌尿素呼吸気試験
(ピロリ菌除菌後の確認検査にも有効です)
- new ● アレルギー検査
(ダニや花粉、ペットのフケなど16種類のアレルゲンを調べます)
- new ● 抗CCP検査(関節リウマチ因子)
- HPV(ヒトパピローマウイルス)検査
(子宮がん細胞診との併用で精度UP)
- 睡眠時無呼吸検査
(機器を持ち帰って自宅で検査が可能です)
等、他にも多数取り揃えています。



特定保健指導でもサポート

当健康管理センターでは、内臓脂肪型肥満に着目した特定保健指導を、現在5名の保健師が行っています。平成20年の開始以来、約1500件のサポートを行ってきました。この保健指導は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)の解消を目指し、3~6か月間チャレンジしていただく生活改善プログラムです。保健師が、あなたに合った生活習慣改善の方法と一緒に考え、支援します。生活習慣病の芽が小さいうちがチャンスです。時期を逃さずに早めにご自分の生活習慣を見直してみましよう。

保健師より

私たちが行っている特定保健指導は、内臓脂肪蓄積に加え、動脈硬化のリスク(高血圧・脂質異常・高血糖)が重なり始めた方が対象です。治療を開始する一歩手前の状態ですが、自覚症状のない方がほとんどです。何故、今、生活習慣の改善が必要であるのかを理解していただき、一時的な食事や運動の改善ではなく、将来を見据えた無理のない継続可能なものとなるように、受診者のみなさま自らが気付く、自ら決めて、自ら実行できるようにサポートすることを心がけています。

以前、病院の管理栄養士さんから、「健診で行う保健指導はこれから病気を予防できるとも希望のあるやりがいのある指導ですね」と言われたことがあります。この言葉を胸に、受診者みなさまの現在と未来を応援していきたいと思ひます。



おすすめ! 認知機能検査を新設!

● **あたまの健康チェック** 50歳からは年1回の検査を受けましょう!
保健師と対面で行う10分間の記憶検査です。高齢者の4人に1人が認知症あるいは予備軍(軽度認知障害MCI)と言われています。健康な頃から「認知機能の見える化」で、リスク管理、予防活動を行いましょう。



● **MCIスクリーニング検査(血液検査)**
アルツハイマー型認知症は、アミロイドベータペプチドという老廃物が約20年前から脳内に蓄積され神経細胞を破壊することで発症します。この検査では、認知症の前段階(MCI)のリスクを測定します。

“どんなお仕事
していますか?”

Halloween!

部署 訪問

no.11

今回ご紹介するのは…

本館6階

“緩和ケア病棟・ 緩和ケア外来”



本館6階病棟
STAFF!!

あなたのマストアイテム、教えてください!



医師 伊東 武久

心の通い合った患者さんからいただいた色紙です。闘病中でしたが自ら書いてくださいました。「和やかな顔は愛を語る」。この言葉をいつも心に留めて、患者さんやスタッフと接するようにしています。



看護師 河村 明代

昔から文房具が好きで、最新のものはいつもチェックしています!ペン先にライトが付いているボールペンは、夜勤の見廻りでも患者さんに迷惑をかけることなくメモできる逸品です。

その人らしく生きることを支えるために

「緩和ケア」とは痛みや倦怠感(だるさ)といった身体的な症状や、精神的な不安や悩みなど、病気に伴うさまざまな苦痛を和らげるためのケアです。終末期のみを扱う「ホスピス」とは違い、「緩和ケア」はがんと診断されたときから受けられます。また、患者さんだけでなく、そのご家族も対象となります。

緩和ケア外来には年間延べ約2,500人の方が受診されています。処置や薬による症状の緩和はもちろんですが、いろいろな不安を話すことで「涙を流してすっきりした」という方、趣味やお酒の話で盛り上がり、冗談を言い合い大笑いして帰られる方などさまざまな方がいらっしゃいます。患者さんとご家族の不安が少しでも軽減し、笑顔になって帰宅していただきたいと思っています。

緩和ケア病棟は、がんそのものの治療を目的とするのではなく、がんに伴う心や身体の苦痛を和らげることを目的とした病棟です。患者さんとご家族の苦痛を取り除き、可能な限りその人らしく快適な入院生活を送れるように、医師や看護師、そのほかの医療スタッフと連携して支援しています。病室は全室個室でプライバシーを確保し、穏やかに過ごせるような環境を整えています。在宅で看護されているご家族の休息のための一時的な入院にも対応しています。

入院中は、状態に合わせてリハビリを行ったり、ご希望に沿った時間が過ぎるよう、退院や外泊などを勧めたりしています。そのために訪問看護の導入や、ベッドや介護用品の準備など、自宅安心して過ごせるように環境を整えています。また、伊東部長自慢のベランダの花や果木、季節の行事で、楽しみや安らぎ

の場も提供しています。

これからも患者さんとご家族との関わりを大切に、その人らしく生きることを最期まで支える場として、個人に合わせた対応ができるように努めてまいります。

部署データ

- ✓ 医師 ……2名
- ✓ 看護師 ……18名
- ✓ 看護補助者 ……3名
- ✓ クラーク ……1名
- ✓ MSW (がん支援相談室) ……1名
- ✓ 担当理学療法士 ……1名
- ✓ 担当薬剤師 ……1名
- ✓ 担当栄養士 ……1名
- ✓ 臨床心理士 ……1名

認定看護師

no.19

徳山中央病院では、現在14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。



集中ケア認定看護師
さわい まり
澤井 真理



My Favorite!

自動車免許を持っていないので、通勤や買物の移動はもっぱら自転車です。愛車はすぐぶる調子良く、いつも私を助けてくれます。

役割を 教えて ください

当院の集中治療室は、厚生労働省の施設基準を満たした特定集中治療室として、現在6床のベッドを有しています。

集中治療室に入院されるのは、「急性の疾患によって生命が脅かされている」「慢性疾患が急激に悪化し、生命が脅かされている」「大きな手術の後」「心臓や肺の合併症などを有する手術の後」「突発的な出来事によって生命が脅かされている」患者さんです。人工呼吸器が必要な人も多くいらっしゃいます。このような集中治療を必要とする患者さんやご家族には、身体的・精神的・社会的な身体的苦痛ができる限り回復できるような支援が必要です。集中治療室の看護師は、あらゆる状況に置かれた病状に応じて、臨床推論力と病態判断力に基づき、優先順位を判断し、適切な看護を実施しています。その中でも認定看護師として、根拠をもったフィジカルアセスメント(身体診査技術)を行い、早期離床・早期回復を目指した支援を行うこと、そして共に働くスタッフの強みを生かし、患者さんの最善を考えた看護を提供できるチームを作ることが私の役割だと考えています。

特に力を 入れている ことは?

「声にならない訴えを理解する」「患者さんに少しでも早く地域(ご自宅)に戻っていただくために、自分は何ができるのかを考え行動する」の2つです。集中ケア認定看護師として11年、徳山中央病院に就職して2年目。患者さんの状態が良い方向に傾き、一般病棟への移動、そして退院したと聞くこととても嬉しく、自分の行った看護の意味ややりがいを感じます。しかし、私一人では最善の看護は提供できません。共に悩み、何ができるかを考える仲間の方を見ることで、「もっと私も頑張ろう!」という気持ちになれます。

「クリティカルケア看護入門」声にならない訴えを理解する」を熟読しています

地域の みなさんへ お伝えしたい こと

集中治療室に入院することは非日常であり、不安なことも多いと思います。患者さんは緊急で入院される場合、手術後に予定されている場合など、さまざまな状況にあります。重篤化を回避するための援助はもちろんのこと、「命が助かった」だけでなく、患者さんはもちろんご家族もできる限り生活の質が保たれた日常に復帰できるような支援を目指しています。一つひとつ、目の前の問題を一緒に解決していきましょう。

短時間で広範囲の撮影が可能に!

CT検査

徳中に最新鋭のCT装置が導入されました! そこで、CT検査のメリットや新しい装置の特徴などをうかがいました。



放射線部副技師長
清川 成己

CT検査とは、どんな検査ですか?

病気の有無を知るために画像診断は欠かせないもの。中でも代表的なのがCT検査(コンピュータ断層撮影)です。CT検査は、X線を使って身体の断面を可視化する検査で、ガントリーという大きな円筒状の装置で撮影します。身体の周りを360度回転しながらX線を照射し、体内を通り抜けたX線の量を検出器で測定し、それをデータとしてコンピュータで処理することで、身体を“輪切り”にした断面画像を作成します。X線吸収率の高いカルシウムを多く含む骨は白、吸収率が低い空気は黒、その中間にあたる筋肉はグレーで表示されます。

同じX線を使う点では、レントゲン検査(単純X線撮影検査)と同じですが、レントゲン検査は一方向からX線をあてた平面的な画像なので、重なっている部分が見えにくいのが難点です。これに対してCT検査は、三次元的に画像にするため、体の中をより詳しく見ることができます。

どんなことがわかるのですか?

CT検査は全身のどこでも検査できます。たとえば、骨折の箇所やがんの有無や広がり、コロナの診断など。特に、心臓、大動脈、胸部、腹部の病変に関しては、優れた検出機能で知られています。広範囲かつわずかな病変まで検出できるため、病気の早期発見率は格段にアップします。

また、動脈瘤や血管損傷の診断の場合は、X線を透過しにくい造影剤を血管内に注入した後に撮影を行うことで、さらに鮮明な画像を得ることができます。

CT検査による被ばくが心配です...

CT検査で使用するX線(放射線)の量は、人体に影響を与えるといわれている量よりもはるかに少ない量を使用しています。当院では、CT検査の被ばく線量について、日本における診断レベルの基準範囲内を守っています。このレベルに準じた検査を行っていただければ、一般的には放射線被ばくによる影響はないと考えられています。必要な場所のみに必要最小限の量を照射し、同じところに大量にあたらないようにしていますので、身体的症状が現れることはありません。

「定期的にCT検査を受けていますが大丈夫でしょうか?」「この前CT検査を受けたのですが問題ないですか?」と回数や頻度を気にされる方もいらっしゃいますが、医療被ばくにおいては、検査回数の上限はありません。仮に、短期間に複数回のCT検査を受けられても影響が蓄積するわけではないのでご安心ください。検査の必要性については医師が責任をもって決定しますので、気軽にご質問ご相談ください。

今回導入された最新鋭のCT装置とは?

この度、当院に今までの概念を越えた最新鋭のCT装置が導入されました! 最大の特徴は、一度に16cmの広範囲を最短わずか0.275秒で撮影できること。頭部や心臓も一回で撮影できるようになりました。特に、心臓検査においては、従来10~15秒の時間を必要としていましたが、最短わずか1秒未満での撮影が可能です。これによって被ばく量が大幅に低減され、患者さんの身体的負担もはるかに少なくなりました。また、AI(人工知能)による画像再構成技術により、少ない造影剤でノイズの少ない高画質画像が得られるようになりました。短時間で済むため、小さなお子さんやご年配の方、緊急を要する重症患者まで幅広く対応できます。さらに、3次元画像に連続して撮影する時間軸を加えることで動画の撮影も可能に。臓器そのものに異常がある器質的疾患だけでなく、動きに異常が出る機能的疾患も診断できるようになりました。

CT検査を受ける上での注意点は?

みなさんにご理解いただきたいのは、被ばくを心配して検査を受けないよりも、CT検査を受けて病気を早期発見する方がはるかに有益だということです。心臓ペースメーカーを装着されている方、妊娠中や妊娠の可能性がある方などは、検査を受けられない場合がありますのであらかじめご相談ください。

おしらせ

自費負担「選定療養費」の金額変更について

健康保険法の改定により、令和4年10月から下記のとおり選定療養費を徴収させていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

	変更前	変更後
初診 (初診料)	医師 5,500円	7,700円
	歯科 3,300円	5,500円
再診 (再診料)	医師 2,750円	3,300円
	歯科 1,650円	2,090円

※徴収にあたっての詳細な情報につきましては、追って院内掲示およびホームページに掲載いたします。

JCHO徳山中央病院附属 介護老人保健施設 ホームページがリニューアル!!

この度、JCHO徳山中央病院附属 介護老人保健施設のホームページがリニューアルし、サービス内容などがよりわかりやすくご覧いただけるようになりました! 当院のホームページ、もしくは下記のQRコードからアクセスいただけます。ぜひ一度ご覧ください。



新棟建設工事 進捗情報

新西館棟新築等整備工事について、令和4年3月12日に起工式を行い本格的な工事が始まりました。現在、国道2号線沿いの壁面について掘削工事を行っています。令和4年4月20日には北側第5駐車場スロープも完成し、ご利用いただいている状況です。

本工事は令和7年9月まで行う予定となっています。期間中は駐車スペースの減少や騒音等で大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。



工事前



現在



北側第5駐車場が完成しました!



医療のギモンにお答え! よろず相談室 第19回

問 「介護保険制度」ってなに?

65歳以上の方、もしくは40歳から64歳までの医療保険加入者が、加齢や病気によって生活に支援が必要な状態となったときに人的・物的サービスを受けられる制度です。介護保険制度を利用するためには、市町村の窓口での申請が必要になります。要介護認定を受けると、必要な介護サービスを受け、費用の助成を受けられます。

地域連携・相談室

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。

お電話でも受け付けています

0834-28-4411 (代)



西館1階にあります。