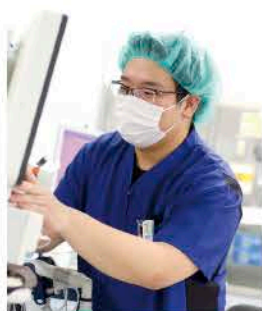


手術室
看護師 (入職1年目)

まん とく ひろ と
万徳 大登



小さい頃からお世話になっていた病院の先生は、在宅・終末期医療に取り組みされており、医療はもちろん笑いも提供してくださる朗らかな先生でした。心身両面の健康を大切にされるその先生に憧れたことが、医療の道に進むきっかけになりました。
趣味はアメリカのドラマを観ること。特に、アクションやサスペンスが好きです。日本語の字幕や吹替版ではなくて、いつか英語の原文のまま理解できるようになりたいです。

救命救急センター
看護師 (入職1年目)

かじ やま ひより
梶山 日和



看護師である母の影響を受けて育ちました。看護師となった今、救急の最前線で少しでも多くの人を救うことに携われる力を身につけたいと思っています。そのために、さまざまな経験を通じて豊富な知識と技術を身につけて、将来に生かしていきたいです。
ランニングや釣りなど、体を動かすことが好きなアウトドア派です。中でも、6歳から続けているスノーボードが大好き♪ 疲れた後に温泉で体を癒すのも楽しみのひとつです。



JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 夏号vol.012 2020年6月30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
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
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.012
Summer.2020

診療科情報 P1-2

知っておきたい **認知症のキホン**

精神科 主任部長 **宮本 光一郎**

Hello! 部署訪問 P3

手術室

認定・専門看護師 P4

皮膚・排泄ケア認定看護師

原田 清美

<Pick up!> P5-6

病院全体を感染症から守る取組を推進!

院内感染対策チーム

マスクのつけ方、間違っていますか? P5

よろず相談室 P6

表紙のはなし:フレッシュスマイル! P7

看護師 **万徳 大登** 看護師 **梶山 日和**

旬食材で健康レシピ P8

疲労回復! 枝豆の和え物

管理栄養士 **佐古 純子**



旬食材で 栄養管理室が発信!

健康レシピ

管理栄養士
さ こ じゅん こ
佐古 純子



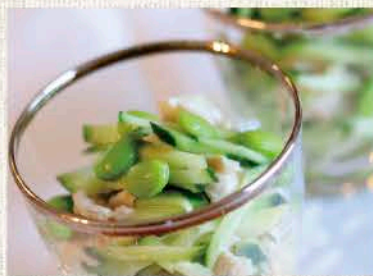
枝豆には、たんぱく質のほか、カルシウムやビタミン類、食物繊維、鉄、カリウムなどの栄養成分が豊富に含まれています。中でも、ビタミンB1やB2は疲労回復に効果的! さっぱりとした味付けなので、これから暑くなる季節、食欲がないときにもおすすめです!

no. 12

疲労回復! 枝豆の和え物

材料 (2人分)

- ・枝豆(さや付き).....80g
- ・キュウリ.....1本
- ・鶏ササミ.....2本
- ・ショウガ.....少々
- ・酒.....小さじ2
- ・水.....大さじ2
- ・市販のめんつゆ.....大さじ2
- ・ワサビ(お好みで)



作り方

- ①枝豆はゆで、さやから取り出す。
- ②キュウリは端を切り落として千切りにしておく。
- ③耐熱容器に鶏ササミ、千切りにしたショウガを入れる。酒、水をかけてラップをして500wの電子レンジで30秒、裏返してさらに30秒かける。粗熱をとった鶏ササミを手で割いて、容器に残ったスープに漬けておく。
- ④ワサビをめんつゆに溶いておく。①~③と和えて完成。

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。

編集後記

みなさんこんにちは。本号から本誌を担当させていただきます総務企画課の勝津です。どうぞよろしくお願いいたします。
さて、新しい生活様式のひとつとして、厚生労働省からマスクの着用が挙げられています。マスクをすることで喉の乾きを感じにくくなるため、例年以上にこまめな水分補給を心掛けて、熱中症にはくれぐれも気をつけてください。

QRコード



メールご利用の方は、こちらから→

--- 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

知っておきたい 認知症のキホン

※ホ 1 誰もがなりうる身近な病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたす病気です。2018年時点で、65歳以上のおよそ7人に1人は認知症で、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。認知症はもはや特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。病気を正しく理解することは、ご家族やご自身の認知症の早期発見、適切なケアによる症状の緩和につながります。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

○認知症のもの忘れ

- ・体験のすべてを忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・物忘れの自覚がない
- ・次第に進行する
- ・日常生活を送るのに支障がある

○加齢によるもの忘れ

- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントがあると思い出せる
- ・物忘れの自覚がある
- ・それほど進行しない
- ・日常生活を送るのに支障がない



※ホ 2 認知症の主な症状

認知症の症状は、すべての患者さんに起こる「中核症状」と、一部の方に起こる「周辺症状」とがあります。

■中核症状(脳の障害のために起こる基本的な症状)

- <記憶障害> 新しいことを覚えられず、次第に古いことも忘れる
- <見当識障害> 時間や場所、人の顔や関係性などが分からなくなる
- <実行機能障害> ものごとを手順よく実行できなくなる
- <判断力障害> 物事を理解できず、的確な判断・決断ができなくなる
- <言語障害(失語)> 言葉が出ず、会話が難しくなる
- <失行> 麻痺がないのに体がうまく動かせなくなる
- <失認> 見えているものが何か認識できなくなる



■周辺症状(心身のストレスや不安により起こる行動心理症状)

- <暴言・暴力> 大きな声を出したり、乱暴な行為をする
- <徘徊> 一人でどこかへ出かけて家に帰れなくなる
- <幻覚> 実際に存在しないものがリアルに見える
- <妄想> 「ものを盗まれた」「浮気された」などと訴える
- <睡眠障害> 夜、眠れなくて歩き回る
- <不安・焦燥> 不安げな様子を見せたり、すぐにイライラする
- <うつ状態> 何に対しても意欲がわかない
- <せん妄> 軽い意識障害。幻覚や興奮、不安などが急に起こる
- <異食> 食品以外のものを口に入れる
- <過食> 食事をしたことを忘れて食べ過ぎる
- <不潔行為> 便をいじって壁にこすりつける 等

- <介護への抵抗> 入浴や衣服の着脱の拒否 等
- <多弁・多動> 不必要にしゃべったり、動き回ったりする

“周辺症状”は、周囲の適切な対応によって軽減することが期待できます。



まずは認知症を正しく知りましょう!

精神科 主任部長
みやもと こういちろう
宮本 光一郎
日本認知症学会専門医・指導医

※ホ 3 認知症の主な種類

①②③の認知症が、全体の約80%を占めます。

①アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質により、神経細胞が破壊され、脳が萎縮する病気。

症状

初期段階でおいがわからなくなる。もの忘れから始まり、やがて時間や場所の感覚がなくなる。最近のことを思い出せない。「財布を盗まれた」などの妄想が見られる。



種類別

②血管性認知症

脳こうそくや脳出血によって、脳内の細胞が死んでしまう病気。

症状

手足のまひ、感情コントロール力の低下など、ダメージを受けた部分によって症状が異なる。できることとできないことの差が大きい。



認知症の原因疾患によって食事の困難もさまざま...

③レビー小体型認知症

脳の神経細胞内にたまった特殊なたんぱく質により、神経細胞が破壊されておこる病気。

症状

手足が震え、筋肉がこわばる。現実にはないものが見える。寝ている時に大声を出したり、暴れたりする。一日の中でも症状の変化が見られる。



④前頭側頭葉型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少して脳が萎縮する病気。

症状

感情の抑制がさかなくなる。毎回同じ行動を繰り返す。食習慣に変化が見られる。



もしかしたら認知症かも? 日常生活にこんな変化はありませんか?

- つい最近のことをよく忘れるようになった
- 時間や曜日を何度も聞くようになった
- 大事なものをよくなくすようになった
- 簡単なことをすぐに決められなくなった
- 料理の味付けが変わったり、レパートリーが少なくなった
- 外出を嫌がるようになった
- 財布の中に小銭が増えた
- 些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなった
- 予定の時間に合わせて準備ができなくなった
- 立方体を描けなくなった

認知機能が低下する原因はさまざま。根本的な治療はないと思われがちな認知症ですが、薬や外科的な治療によって治るものもあります。カギとなるのは早期発見・早期治療です。気になる症状が見られる場合は早めに医療機関に相談しましょう。

徳山中央病院の精神科について

「物忘れがひどくなった」「最近、家族の言動がおかしい」...そんなときは当院の物忘れ外来にご相談ください。

外来(物忘れ外来)では、患者さんの身体症状をスクリーニングした上で、認知症かどうかを判定します。認知症であれば、さらに各種認知症の鑑別へ進みます。問診による病歴聴取、神経心理検査、必要に応じて血液検査、頭部MRI、各種シンチグラフィーなどを追加します。

往診(リエゾン精神科)は、各身体科病棟、附属老人保健施設に入院(入所)しておられる方が対象です。不安、不眠、抑うつ、せん妄が主ですが、統合失調症、双極性障害、うつ病等の患者さんもおられます。

昨年からは「認知症カフェ」も始めました。認知症のご家族をもつ方の情報交換、孤立感の解消などに利用していただけたらと思っています。



お気軽にご相談ください!

手術室

部署データ>>

<中央手術室>

- ✓ 麻酔科医師8名
- ✓ 手術室看護師33名
- ✓ (感染管理認定看護師1名)

<中央材料室>

- ✓ 中央材料室看護師1名
- ✓ 看護補助者5名



安全な手術を支えるのは

職種を越えたチームの一体感

みなさんは手術室にどんなイメージをお持ちですか?
最近のTVドラマの手術場面は緊迫した様子がリアルに再現されています。私たち手術室のスタッフが患者さんに誠心誠意向き合い、全力を尽くす姿は、決してドラマに負けることはありません。患者さんは、手術に対する思い・期待・不安・緊張など、いろいろな思いを感じながら手術室に入られます。私たちはそうした患者さんに寄り添い、安心して手術を受けていただけるように、多職種と話し合い、患者さんにとって最善の環境を整え、手術を無事終えることを目標にいろいろな取り組みをしています。

その中の一つに手術前訪問があります。患者さんの情報を収集した上で、患者さんの思いを傾聴し、問題点はないか、改善策はないかを考え、安全に退室できるように手術前から対策を練っています。

患者さんの命を救う瞬間に立ち会い、手術が成功することで感じるやりがいはとても大きいです。患者さんが安心して手術を受けられるように、地域の皆さんに「徳山中央病院で手術して良かった!」と言っていただけるように、看護の知識と技術、そして感性を高めていきたいと思っています。

手術を受ける患者さんの不安を少しでも軽減できるよう、日々笑顔を保ちながら頑張っています。

むらかみ てるよ
看護師 村上 晃代



近年、痛みが少なく術後の回復も早い腹腔鏡手術が増えています。中でも、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」を用いた手術は、多くの疾患で保険診療が認められるようになりました。今後も先進医療としてさまざまな術式で行われることが予想されます。

手術にはチーム医療が欠かせません。患者さんの安全を第一に考え、医師や看護師・臨床工学技士・放射線技師・薬剤師などの多職種が、互いに信頼し合い、「手術を無事に終わらせる」という同じゴールに向かい、一致団結しながらそれぞれの専門性を発揮しています。これからも、多くの患者さんとの出会いを大切に、安全で最善な手術と看護の提供に力を入れていきます。

<中央材料室>院内で取り扱われる衛生材料・器機の準備、洗浄・滅菌業務を一括して行う部門です。当院には滅菌管理士の資格をもつ専門スタッフが4名おり、縁の下の力持ち的な存在でチームを支えています。



患者さんが安心して手術を受けることができるように、スタッフ同士が協力して取り組んでいます。

あくっ だいすけ
看護師 阿久津 大佑

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、皮膚・排泄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。

皮膚・排泄ケア認定看護師

はらだ きよみ
原田 清美



Q どんな仕事をしていますか?

A 皮膚・排泄ケア認定看護師は「WOC」とも呼ばれ、Wは「創傷ケア」、Oは「人工肛門・人工膀胱などのストーマケア」、Cは「失禁ケア」を意味しています。褥瘡(床ずれ)をはじめさまざまな病気によって起きる皮膚炎などを持つ患者さんにケアを行ったり相談に乗ったりしています。どんなケアもトラブルが起きる前に予防的なケアを行うことが大切です。そのために、患者さんそれぞれの特徴を踏まえた丁寧なケアを続けています。

Q 特に力を入れていることは?

A 当院は、高度医療を必要とされる重症患者さんを受け入れており、自分の意思で体の向きを変えられない方、皮膚が弱く褥瘡になりやすい条件をお持ちの方がたくさん入院されています。そこで2017年、多職種による「褥瘡ケアチーム」が発足しました。メンバー一人ひとりが専門性を生かしながら、いわばプロフェッショナル集団で日々活動しています。

褥瘡ケアの予防と治療のポイントは、スキンケア(皮膚ケア)・除圧ケア(体圧分散)・栄養療法の3つ。このどれか一つが欠けても成り立ちません。そのため、チーム内で意見を交換しながら、より良いケアを追求しています。

また、院内外で治りにくい褥瘡や術後創などのケア方法についての相談も多くあります。院内では、皮膚科・外科・心臓外科・整形外科などの先生方と一緒に、治りにくい傷へのケア方法について考え、最善のケアが提供できるように心掛けています。特に最近、「局所陰圧閉鎖療法(NPWT療法)」といわれる治療を医師と共同で行うことが多くあります。この治療法は、創部を被覆し、管

理された陰圧をかけることで、慢性化して治りにくくなった傷の治癒を促す画期的な方法です。

院外では、皮膚科外来や地域連携室が窓口となり、地域の施設や病院に入院中の方、または訪問看護師を通じて在宅療養中の方へのケアの相談に応じています。



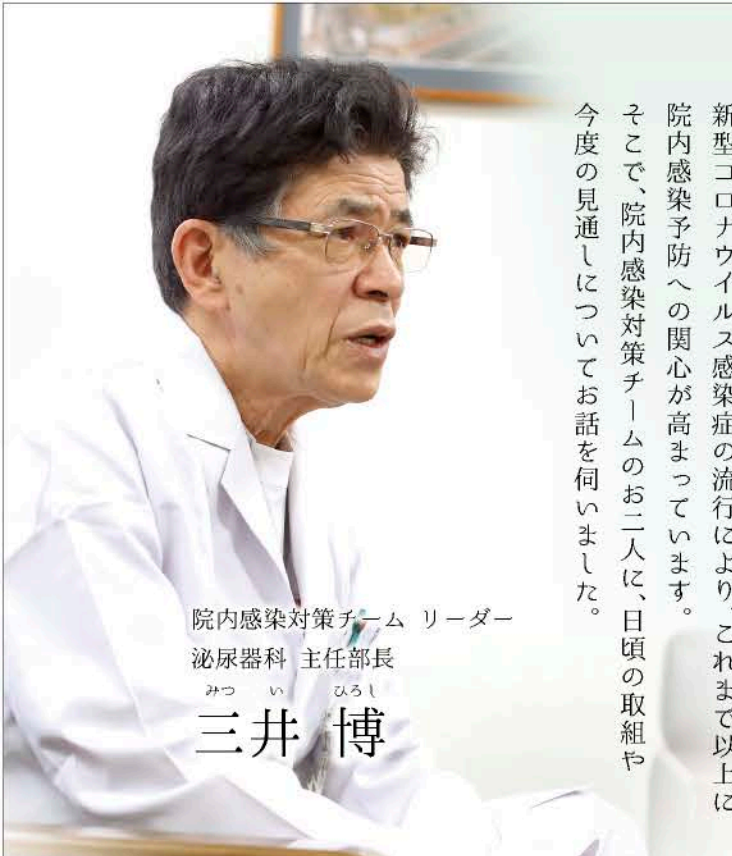
最先端の創傷ケアとして注目!
「高度管理医療機器 陰圧創傷治療システム」

Q やりがいを感じる時は?

A いろいろな傷やストーマケアに携わり、時にはくじけそうになることもあります。しかし、今まで治りにくかった傷が治り、患者さんから頼りにされ「ありがとう!あなたに逢えて良かった」と言われると心から喜びを感じます。これからも、看護師としてのやりがいと誇りを持ち、管理することが難しいストーマや治りにくい傷の“声”を聴きながら、適切なケアが提供できるように日々努力したいと思います。

傷の“声”を聴くのが私の大切な仕事のひとつです。





院内感染対策チーム リーダー
泌尿器科 主任部長
三井 博

新型コロナウイルス感染症の流行により、これまで以上に院内感染予防への関心が高まっています。そこで、院内感染対策チームのお二人に、日頃の取組や今度の見通しについてお話を伺いました。

Pick up!
ピックアップ!

院内感染対策チーム

病院全体を感染症から守る取組を推進!

— どのような活動を行っているのですか？
松崎 取組は大きく分けて2つ。1つは感染症が発生したときの情報の共有と対応、もう1つは感染を広げないための予防対策です。感染を予防するためには、日頃から院内環境を適切に保つことが欠かせません。そこで、定期的に行っているのが院内ラウンドです。週一回、病棟を巡回し、適切な対策が行われているか評価し、職員に対して指導を行っています。

— 具体的に言うと？
松崎 中でも重要なのが、アルコールによる「手指衛生」です。手は無意識のうちにいろいろな所を触っているため、細菌やウイルスなどの病原体が付着している可能性があります。ですから、患者さんに触れる前後や、挿入されたドレーンやチューブに触る前など、適切な場面や手順で行えるように指導しています。



院内感染対策チーム 専従看護師
感染管理認定看護師
松崎 さとみ

— 新型コロナウイルス感染症により「院内感染」という言葉が広く知られるようになりました。徳中の「院内感染対策チーム」とはどのようなものですか？

三井 医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師で構成される、いわば感染対策の実動部隊です。

院内感染を引き起こす代表的な原因菌としては、MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)やCRE(カルバペネム耐性腸内細菌)などが挙げられます。特に、MRSAなどの薬剤耐性菌は、抗菌薬が効かないため、大規模な院内感染につながる恐れがあります。そのようなことが起きないように、日頃から予防と対策を行うのが、私たち院内感染対策チームの役割です。当院では、患者さんとそのご家族だけでなく、院内で働くすべての人、病院に出入りするすべての人を感染症から守るための取組を行っています。

— 病原体は目に見えないので、患者さんがどんな感染症にかかっているのかわからないですね。
三井 そうです。ですから「標準予防策」といって、感染症の有無に関わらず、全ての患者さんの処置に対してマスクや手袋の着用、必要に応じてフェイスシールドやエプロンなどの防護用具を装着しています。

松崎 一口に病原体といっても、アルコール消毒が効きにくいもの、効きやすいものなど、いろいろな種類があります。それに、院内には抵抗力が弱く感染症にかかりやすい患者さんもたくさんいらっしゃいます。こうした患者さん一人ひとりの病状や基礎疾患によっても対応の仕方は変わってきます。

— 感染対策の課題はありますか？
三井 院内で働くすべての人への意識づけです。たった一人の「このくらい大丈夫」という油断が感染拡大につながる恐れがあります。それに、忙しさなどから手指の衛生をおろそかにしてしまうと、感染リスクを高めることとなります。ですから、確実に職員一人ひとりの意識を高めていくことが、私たちチームの使命だと感じています。

松崎 そのために力を入れているのが、職員への教育・研修です。全職員を対象とした研修会や職種別、テーマ別の研修会を行って、みなさんに興味・関心をもってもらえるように取り組んでいます。

三井 一つの病院だけでなく、地域全体で考えることも必要です。そこで、3カ月に1回程度、周南地区の病院と合同カンファレンスを行い、情報を交換しています。年に一度は、山口県立総合医療センターや山口赤十字病院、光市立光総合病院とお互いに院内ラウンドを行うなど、定期的に外からの視点を入れて客観的な評価も行うようにしています。

— 感染を防ぐために、私たちはどんなことに気をつけられればいいでしょうか？

松崎 新型コロナウイルスの発生によって、手洗い・うがいはもちろん、検温や換気、人混みを避けるなど、みなさん日頃から体調管理には十分気を付けていらっしゃいますよね。これらは感染症を予防する基本的な対策です。お互いが気をつけることで、ある程

※新型コロナウイルス感染症に関する情報につきましては、随時ホームページにてお知らせいたします。

度感染を防ぐことができます。
三井 バランスのいい食事や十分な睡眠、適度な運動で、日頃から免疫力を高めておくことをおすすめします。今は感染を防ぐために室内に引きこもりがちかもしれませんが、健康を維持するためには外に出て日光を浴びることも大事です。

— 今後の見通しをお聞かせください。
三井 SARSやMERS、そして今回の新型コロナウイルスと、およそ10年周期で新型ウイルスが発生しています。昔に比べて国内外の人の動きが活発になっているため、今後は早いサイクルで新たな感染症が発生する恐れもあります。そこで重要になってくるのが私たち一人ひとりの意識です。

松崎 感染するかもしれないというだけでなく、もしかしたら自分も病原体をもっているかもしれないという意識が必要ではないでしょうか。その意識さえあれば、マスクをしたり、不調のときは外出を控えたりと、感染を広げない行動につながっていくはずですよ。

三井 実は、今季のインフルエンザの患者数は例年に比べて大幅に減少しています。背景には、手洗い・うがいやマスクなど、新型コロナウイルスに伴う感染症対策を多くの人が行ったことが影響していると思われます。現在、治療薬やワクチンの開発が急ピッチで進められていますが、新型コロナウイルスとの闘いは長引くことも予想されています。新型コロナウイルスに限らず、感染症への意識や行動がこのまま根付いていけばいいなと思っています。

— ありがとうございました。



あなたは
大丈夫？

マスクのつけ方、間違っていないか？

針金部分がしっかり
フィットしていない

鼻の横のすきまから
飛散物が入ってしま
います。



口だけを覆い、
鼻が出ている

自分の咳などが飛散しな
い効果はありますが、自
分の保護ができません。



マスクのオモテ面は
飛散物がついています

ズレを直したりする際
につい触りがちですが触ら
ないように
しましょう。



マスクをつける前と
はずした後は
必ず手を洗いましょう！

布マスクの
洗い方について
動画はコチラ



厚生労働省及び
経済産業省より

医療のギモンにお答え！よろず相談室

問、「病院」っていろいろ種類があるの？

答、一口に「病院」といっても、制度上、患者さんの入院期間や病状によって機能が分けられています。一人の患者さんの治療すべてを一つの病院で行うのではなく、地域の中で「高度急性期」「急性期」「回復期」「慢性期」といった段階ごとに役割を分担しています。入院上の治療体制はこれらの大まかな役割機能の違いがあります。

西館1階に
あります。

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。

