



MIYOSHI
CENTRAL HOSPITAL

第36号

2021年5月

市立三次中央病院だより

花みずき



新しく41名の仲間が増えました!

基本理念

私たちは地域の皆様から信頼され
親しまれる病院を目指します





病院長
永澤 昌
ながさわ ありあきら

令和3年度にあたり
市立三次中央病院 令和3年度活動方針

新年度にあたり、ご挨拶申し上げます。三次市のみならず備北圏域の市民の皆さまの健康を担う責任の重さを、コロナ禍にあつて益々自覚する毎日です。しばらくは、「ワクチン・プラス」の生活が必要ですが、その上でよりよい生活を過ごしていけますよう、病院も一緒になって各課題の解決に取り組んでいく所存です。

さて、令和3年度桜の季節となり、新たに迎えた職員は41名です。内訳は医師21名、看護師16名、薬剤師1名、社会福祉士1名、理学療法士2名です。4月1日～2日には全体オリエンテーションを行い、当院の存在意義と役割を理解していただいたところです。

ここでは、当院の活動方針を述べさせていただきますながら、今後は病院としてだけでなく、市民の皆さま方と一緒に取り組んでいきたいことを列挙してみたいと思います。また、内外の医療関係者の方々への情報提供とさせていただきます。

以下が、市立三次中央病院 令和3年度活動方針になります。

市立三次中央病院

1. 総合的な質の管理 (TQM: Total Quality Management) のさらなる推進

トップダウンによる全体管理だけでなく、現場の底力を養う医療の質改善活動をさらに進めます。

①患者安全の基本・現場の質改善活動の活性化を進めます。

- ・ 5S活動とQC活動を基本柱とする患者安全の具体的施策を推し進めます。
- ・ 現場でのこれらの活動が当たり前の姿となる風土の醸成を行います。

・ これによる現場の底力アップ、レジリエンス(逆境に柔軟に対応できる力)を発揮できる組織とします。

(5S: 整理・整頓・清掃・清潔・習慣、QC: Quality Control)

②委員会活動の有機的活用・PDCAの回る活動とします。

次に述べる



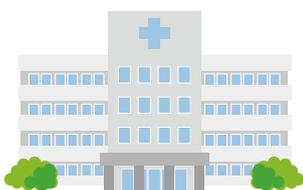
2～4の項目を活動の内容に入れ込み、年間活動計画を立案し実行する、また評価(中間・最終評価)を必ず行い、その後の活動に結びつけるものとします。

③チーム医療の推進・止まらない、進歩を続ける組織を作ります。

・ 課題を明らかにすることとします。その上でその克服のための具体的活動計画を

令和3年4月1日
患者支援センターを
開設しました

平成30年4月から設置していましたが患者さんの入退院に関する手続きやサポートを行う「入退院支援センター」と、地域の医療機関との連携や相談業務を行う「地域医療連携室」を統合・整理し、「患者支援センター」を開設しました。



《専門的な病院》

紹介・逆紹介



《かかりつけ医等》

地域医療連携室

- ▼ かかりつけ医との紹介・逆紹介管理
- ▼ 診療所や他病院との連携
- ▼ 広報活動

センター

立てて年間を通じて行動することとします。

2. 第3者機関による病院機能評価受審の準備期間：2-3年後での再受審を目指します。

項目3にある、病院建て替え時期からも早めに受審をし、これをきっかけに現在、標準的に求められている病院の機能は何であるかを再確認します。

3. 病院建て替えのための準備期間：市民にとって望ましい当院の姿を具体的に表現します。

7年後を目安として、病院の建て替えを行うこととなりました。どのような病院の姿を目指すべきでしょうか？これが今年度のテーマです。

4. 病病連携強化の新しいかたち：医療資源の有機的運用を進めます。

地域医療連携推進法人である、備北メディカルネットワークでは、医療資源の少ない地域における事業として、以下の項目に今年度は取り組みます。

① 医療機器の共同利用・購入
② 医師、看護師、その他医療スタッフの病院間人的交流

③ 薬剤の地域フォーミュラリーの推進
薬剤のフォーミュラリーとは、有効性及び安全性、費用対効果などを踏まえ、処方できる医薬品を「第一選択薬」、「第二選択薬」として標準化したローカルな投与指針です。

（備北メディカルネットワークは、備北

二次医療圏で急性期医療を担う4病院である、市立三次中央病院、庄原赤十字病院、三次地区医療センター、庄原市立西城市民病院で構成されています。お互いがゆるやかに連携しながら、医療資源の有効的な活用を進めるために県知事より平成29年に認可された法人です。）

5. 病院セキュリティマネジメントの見直し
2. の受審を睨んだ活動を行います。

「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン適合性チェックリスト」を活用して、病院セキュリティマネジメントのPDCAサイクルをシステム化します。

6. BCCP（事業継続計画）の見直し・関連する会議を年に3回以上開催します。

① 新型コロナウイルス他、未知の感染症対応

② 災害時の病院の機能維持

③ 大規模災害時での市立三次中央病院の役割の見直し
これらについて、PDCAが止まらないように活動します。

7. 病院経営の健全性維持：先を見通した経営を常に心がけます。

計画的で無理のない投資ができる予算案の策定を行う。
以上実行することでの当院のレベルアップを図っていきます。

（令和3年4月21日脱稿）

患者支援

患者支援室

- ▼ 医療・介護・福祉の相談
- ▼ 治療と仕事の両立相談
- ▼ がんに関する相談 など
- ▼ 入退院の支援
- ▼ 転院調整

相談・支援



《患者さん・ご家族》

療養生活の不安軽減



《介護施設等》

《患者支援センターの目指す姿》

患者さんやご家族からの治療や療養生活に関する不安や心配事などを伺います。その相談内容に応じて、早期の段階から、専門職を通じて、より細やかに寄り添うことを目指しています。

院内の専門職と、地域の専門職との連携をより強化しながら、住み慣れた地域で、健康的に安心して療養生活を過ごしていただくことを目指しています。





Vol.28

ドライアイについて

眼科
津村 諒

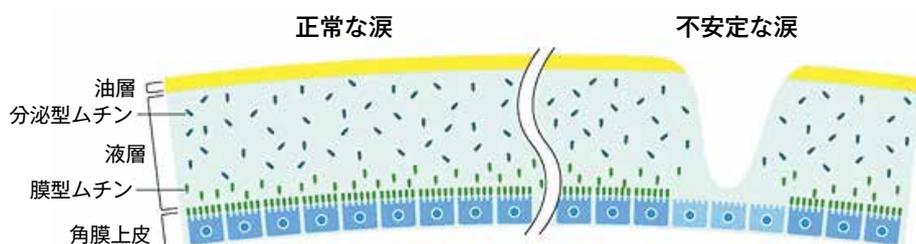
はじめに

ドライアイは、涙の異常により慢性的な眼の不快感を起す病気です。現代社会では、コンタクトレンズの装用やスマートフォンやパソコンなどの電子機器を長時間使用するなどのドライアイを悪化させる生活習慣の影響もあり、ドライアイ患者さんの数は増えていることが分かっています。

ドライアイの原因

涙は、油層・液層という成分から成り立っています（図を参照）。それぞれの層が良好なバランスで保たれることで涙液の安定性が保たれています。ドライアイ患者さんは、このバランスが不安定となり、涙液量が減少し、涙液が蒸発しやすくなり、眼の表面に傷がつきやすくなります。

涙液の構造



© Japanese Ophthalmological Society

画像引用 日本眼科学会ホームページ

ドライアイの治療

症状が軽い患者さんには、それぞれのドライアイのタイプに合うような、点眼薬を使用することで症状を緩和させることができます。人工涙液、ヒアルロン酸製剤などの水分を補う点眼薬だけではなく、ムチンや水分の分泌を促進する点眼薬やムチンを産生する点眼薬など新しいタイプの点眼薬も登場しております。

通常の点眼薬では不十分な重症の患者さんには、涙の出口をふさぐ涙点プラグといわれる治療も行われています。

また、ドライアイを悪化させる生活習慣の改善（長時間の※VDT作業やコンタクトレンズの装用）も重要です。

※VDT (Visual Display Terminals)
情報機器を用いた事務所作業のことをいい、情報機器とは①デスクトップ型パソコン、②ノート型パソコン、③タブレット、④スマートフォン等です

最後に

ドライアイは、目が疲れる、異物感などの慢性的な症状の原因となり、日々の生活の質を大きく損なう病気です。現在は、新しい点眼薬や治療法が登場してきており、ドライアイの種類や重症度などによってベストな治療法を選択することが出来ます。気になる症状があればお気軽に眼科医にご相談ください。

初診での整形外科・歯科口腔外科受診は、必ず「紹介状」が必要です。

紹介状がない場合は診療をお断りしております。

整形外科では、手術の必要な外傷・骨折の患者さんが多くなり、手術対応が増えていきます。そのため外来受診患者さんの待ち時間が長くなる等の不便をおかけしています。

また、歯科口腔外科では、心臓や脳に疾患のある患者さんの治療や、がん患者さんの手術や化学療法・放射線治療にあわせて行う「周術期口腔ケア」を優先的に実施しています。

このため、整形外科及び歯科口腔外科の受診を希望する初診患者の方は、

いつも受診されている医院やクリニック等からの「紹介状」をお持ちいただく、もしくは「地域連携予約」を入れていただくようお願いいたします。



【お問い合わせ】 医事課：TEL (0824) 65-0101 FAX (0824) 65-0159

連載 がんの治療 27

脳腫瘍について

脳神経外科 医長 浜崎 理

【脳腫瘍とは】

頭蓋骨の内側にできたすべての腫瘍をさします。頭蓋内の組織自体から発生する原発性脳腫瘍と、ほかの臓器のがんが転移した転移性脳腫瘍の2種類に分類されます。(図1参照)

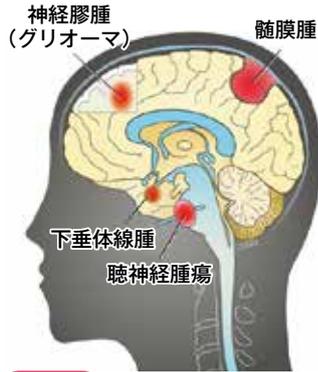


図1 原発性脳腫瘍

【脳腫瘍の症状】

症状は様々であり、初期から症状がないことが多く、進行・増大に伴って症状が出てきます。そのため、初期状態では気が付かないことも多いです。具体的には、片側の顔や手足の麻痺、言語障害、理解力低下、平衡感覚障害、視力障害、聴力障害などです。さらに脳腫瘍周囲の脳の腫れも強くなり、頭蓋内圧が高くな

ることで、頭痛・嘔吐・視力障害が朝の起床時に強くなるのが特徴的です。

【脳腫瘍の診断】

まずCT、MRIを行います。造影剤を併用することでさらに詳細な情報が得られます。治療で手術を行う際には、腫瘍周囲の血管の状態を知ることが重要で、造影3DCTや脳血管撮影を術前に行います(図2参照)。画像だけでは確定診断はできないため、最終的には摘出した組織の病理検査で確定診断を行います。

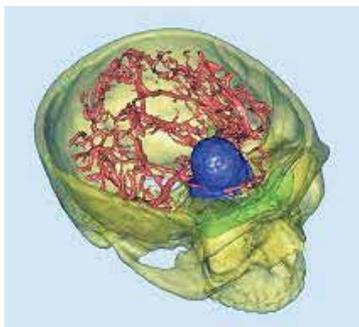


図2 3D CT画像

【脳腫瘍の治療】

基本的には手術による摘出、術後

の抗がん剤治療、放射線治療は、特に悪性脳腫瘍の場合行います。約半数を占める、良性の原発性脳腫瘍であれば、手術による摘出のみとなることもあります。

脳腫瘍の種類、部位、広がり具合から、患者さんに適した治療を選択します。脳腫瘍に多数の栄養血管がある場合、手術中の出血を防ぐため、手術の前にカテーテル治療で栄養血管だけを止める治療を行うことがあります。手術は、顕微鏡を用いて周囲の血管や神経を傷つけないようにして腫瘍を摘出します。

抗がん剤治療は、脳には薬が到達しにくい特徴があり放射線と併用します。最近では、副作用が少なく、有効性が証明された薬が開発されており、当院でも使っています。

放射線治療は、1日1回で、10分程度10〜20回を分けて、放射線治療専門医により行われます。腫瘍の体積が小さい場合は定位的照射とあって、多方向から集中させて一回で高い線量を照射させるやり方もあります。

【最後に】

脳腫瘍、特に悪性のものは、とても怖いイメージがあると思います。しかし、少しでも良い結果となるように、我慢されずに、念のためでもよいので、早期の受診をお勧めします。

人生の節目にPET検査の検診はいかがでしょうか

いつまでも健康でいたいから

市立三次中央病院では、がんの早期発見を目的に、病巣部を速やかに診断する「PET画像」と、細やかな位置情報を見つける「CT画像」がひとつになったPET-CTによる検診を行っています。「PET-CT検診」は短時間で一度に全身のがん検査ができ、診断の精度が向上し、より詳細な病変を検出することが可能です。ご退職や誕生日・結婚記念日など人生の節目や記念日にPET検診の受診はいかがでしょう。



検診料金 88,000円(税込)



【お申し込み・お問い合わせ】
健診センター TEL(0824)65-0620 FAX(0824)65-0621

認定看護師



がん放射線療法
認定看護師
升井 耐美

2011年にがん放射線療法看護認定看護師の資格を取得し、早10年が過ぎようとしています。当時はがん治療において、放射線治療に対する認識がそれほど一般的に浸透していませんでした。しかし今では、手術、抗がん剤治療と並んで、がん治療の一つとして、ごく一般的に用いられるようになってきました。以前は放射線という目に見えないエネルギーで治療するということが、不安をお持ちの方もありましたが、最近はずいぶん受け入れていただけのようになってきました。

放射線にはα線、β線、γ線、X線、電子線、陽子線、重粒子線などがありますが、当院で使用しているのは、X線と電子線です。X線はレントゲン検査やCT検査で使用しているものと同じ種類ですが、照射エネルギーが異なります。

放射線治療は、少ない線量を複数回照射して行われます(分割照射)。できるだけ副作用が少なく、かつ治療効果が最大に得られるよう、放射線治療医が放射線治療計画を作成し、診療放射線技師がその計画に沿って日々の照射を

行っています。

放射線治療による副作用は、照射期間中に起こる皮膚炎や粘膜炎などの他に、照射が終了して数ヶ月経過後に起きるものがあります。これらの副作用は、全く無症状の方から治療が必要となる方まで、様々です。

放射線治療室での勤務は、以前は週1回程度でしたが、昨年7月より専従看護師として毎日勤務しています。患者さんが、最後まで予定された回数の放射線治療を、安心して受けていただけよう、見守り、支援していくことが看護師としての役割と思っています。照射部位の観察はもとより、毎日の患者さんとの会話から、体調や心情的変化に早期に気づき、異常がある場合は放射線治療医に報告し、適切に対処できるよう、放射線治療技師とも連携を取りながら、日々の診療に参加しています。

コロナ禍で、より一層、感染対策に気を配りながら、日々進化していく医療に少しでも貢献できるよう、これからも努力して参ります。



がん放射線療法 カンファレンス

新型コロナウイルス対策

感染しない予防と、悪化しない体づくりを心がけましょう！



うがい 手洗い 手の消毒 マスク



十分な睡眠



バランスの取れた食事

マスク会食の推奨



密にならない工夫



外出先や飲食の場面、職場等で取り組んでいただきたい感染症対策のポイント！

他の人と十分な距離を取る！



窓やドアを開けてこまめに換気を！



新型コロナウイルスによる 自粛生活が筋力へ及ぼす影響

◇ステイホームという自粛生活

昨年、コロナウイルス感染拡大による「ステイホーム」という今までにない生活が始まりました。一年が経過する今も、外出を控える生活が続いています。

この生活により、高齢者だけでなく若い世代の人たちも活動量が減少し、筋肉や骨、関節の機能が落ちてしまう人が増えています。

◇運動不足による筋力低下

筋肉は、不使用により1日1〜3%、1週間に10〜15%も筋力が低下し、1ヶ月で約50%も低下、それを回復させるには倍以上の時間が必要と言われていま

す。高齢者では、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下しているフレイルや、フレイルから更に筋力が低下し筋肉が痩せた状態のサルコペニアといった身体機能の低下が見られる方も多く、運動機能の回復には更に時間が必要になります（下の図でチェックしてみてください）。

◇運動はどうすれば良いの？

特別な運動が必要と思われる方は多いと思いますが、難しく考えないでく

ださい。寝たまま、座ったままで過ごす時間を減らすだけで違いは出てきます。家事や買い物に行くなど、動く時間を1日の間で1時間以上作るだけで筋力は維持できると言われています。洗濯や掃除、毎食の調理など、1日の中で1時間以上行うだけで大丈夫です。ただし、スポーツのパフォーマンス向上や体力増強、ダイエットなどを目的とする場合は、それ以上の活動が必要になります。

最近ではテレビ番組でも筋トレやダンス、ヨガなど色々紹介されています。そんな時に一緒に動いてみてください。また、家の中で歩く時につま先で歩いたり、膝を少し曲げてみたりなど、工夫して動いてみましょう。見えないところで効果が出てきます。

また、インターネット上でもユーチューブ動画などたくさん運動が紹介されています。高齢者向けの体操や女性向けの筋トレなどユーチューブ動画のQRコードを載せましたので、参考してみてください。大事なことは、1日の中で1時間以上動くことができる活動などを自分で作ることです。一度に無理をして3日坊主で終わらないようにしましょう。



ひなチャンネル
腹筋トレ



サザエさん
de 体操

高齢者向け

市立三次中央病院

●簡易サルコペニアチェック「指輪っかテスト」

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。

2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

東京大学高齢社会総合研究機構

●フレイルチェック

あなたは大丈夫？

フレイルセルフチェック

3つ以上に当てはまると

要注意

- 疲労感
以前より疲れやすくなった
- 握力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った
- 体重の減少
6カ月間で体重が2〜3kg減少した
- 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

神戸市フレイルチェックより抜粋

リハビリテーション科 技師長

吉川 陽樹



八次中学校生徒の
みなさんから
温かいメッセージを
頂きました。



【シトラスリボンプロジェクトとは】

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがあるなか、たとえ感染しても地域で笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、感染された方や医療従事者が、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指す、愛媛県の有志グループ「ちょびっと19+」が進めるプロジェクトです。

多くのあたたかいご支援
ありがとうございます



広島県酪農業協同組合 様



あせひら乳業株式会社 様

病院ボランティア募集

～あなたの思いやりを患者さんへ～

市立三次中央病院では、院内でボランティアとして活動していただける方を募集しています。皆さんの善意の活動をお待ちしています。



【お申し込み・お問い合わせ】 医事課：TEL (0824) 65-0101 Email : iji@city.miyoshi.hiroshima.jp

- 活動内容／外来患者さんへの支援（玄関での車の乗降の手伝い、待合での手伝いなど）
- 活動時間／月～金曜日（祝祭日を除く）8時30分～12時のうち都合のよい時間
- 応募にあたって
 - ・交通費を支給します。（市の規定による）
 - ・ボランティア保険は本院が加入します。