



MIYOSHI
CENTRAL HOSPITAL

第33号
2019年10月

市立三次中央病院だより

花みずき

2019
8/24

高校生医療体験セミナーの開催

高校生が模擬手術などを体験しました。



2019
6/3・5

ふれあい看護体験の開催

高校生が参加して、みんな笑顔でいっぱいになりました。



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

先号でお話していた医療安全の具体的なことは、次号以降に回させていただき、今回は働き方改革の取組みについてお伝えします。

医師の働き方改革は、従来の医療への考え方を一新させる必要があります。365日24時間を患者さんに、いつでも決まった一人の主治医やかかりつけ医が対応していた時代は終わります。

ひとり主治医制から 複数主治医制・チーム医療へ

病院では、今まさに複数主治医制によるチーム医療の実践を推進しているところです。つまり、一人の患者さんに複数の医師とスタッフが一緒にになり、チームとして患者さんに対応させていただくようになってきています。

そのためには、チーム内での情報の共有を図ること、医療方針についての共通認識を持つことが必要となります。チームの誰でも同じように適切に対応できるように、①チームでの回診、②チームでの定期的なカンファレンス実施を医療現場、特に医師に求めています。徐々に、この複数主治医制・チーム医療が定着しつつあるところです。

医師の健康確保のために

質の良い医療を提供するためには、医師やその他のスタッフが健康でいることが大切です。入院患者さんのベッドを訪れる医師や看護師はいつも同じスタッフが何うわけではないようになります。例えば、術後だからといって、執刀医が術後回診にベッドに来られないこともあります。チーム医師の交代が行うことになり、チーム医師が交代で行うことになります。こうして、医師もいくらかの休息をとれるような仕組みとして、彼らの健康確保対策として考えています。

患者さんも医療チームの一員

複数主治医制は、患者さんにとって、「ちゃんと診てもらっているのか不安である。」との意見を持たれるかもしれません。また、そういった意見をいただくこともあります。患者さんも、医療チームの一員となることもお願いすることがあります。何をしていたか？それは、入院時の説明やチームでの回診での話と違うこと（薬や処置内容など）があれば、すぐに質問や伺いをスタッフに訴えてほしいのです。これが、医療を安全に進める鍵となります。

過重な医師の時間外労働に 対応するために

医師は、患者さんに対応する通常および救急業務時間以外に、翌日以降の手術の準備や学習、手術記録他術後の記録と指示、退院記録作成、紹介元への情報提供書作成、更にはチームカンファレンス、スタッフへの教育活動など、医師でなくてはできない多くの仕事があります。

当院でも毎月80時間以上の時間外労働をこなすにはいけない医師が複数名います。医師の業務軽減のための、タスク・シェアリング（業務を他職種に委譲）やタスク・シフティング（医師が行っている医行為自体を看護師他スタッフに委譲）を徐々に進めています。医療を受ける側の患者さんやご家族にも協力を求めています。

具体的には、前述のチーム医療・複数主治医制に理解をしていただくこと。もうひとつは、「病状説明機会」や「退院前カンファレンスの実施」を業務時間内で調整させていただくことを病院方針としました。このことは、病院ホームページで既に広報済みであります。

（関連記事7頁）

今回は、医療安全の考え方についてお話できればと思います。

連載 がんの治療 ②4

舌がん

耳鼻咽喉科医員 世良武大

【はじめに】

舌は、体の中で味覚、発音、飲み込みなどを司る、人間の生活に重要な臓器の一つです。

舌がんは、全身のがんの中で約1%と頻度は少ないですが、高齢化に伴って患者数は増加しつつあります。原因は、喫煙・飲酒、辛い物などの刺激的な食事、虫歯を放置しているなど口の中が不衛生な状態、合わない入れ歯・義歯による刺激などがあります。

【舌がんの症状】

舌がんは、初期には痛みは伴わないため、口内炎と異なり気づきにくいです。



【口内炎】



【舌がん】

①病変にしこりの様な硬いものが触れる。

②病変に赤い部分や白い部分が混在している。

③病変の中心がくぼんで潰瘍形成している。

④①～③までの状態を1～2週間様子を見たが改善しない。

など、これらが揃えば、がんの可能性が高いため、耳鼻咽喉科又は歯科口腔外科を受診してください。

【舌がんの検査】

舌がんの検査は外来で可能です。がんの可能性が高い組織を切り取って、検査します。結果が出るのに約1週間程度かかります。

診察でがんの可能性が高い場合は、舌がんの広がりや深さを判断するためのMRI検査や全身への転移がないかCT検査を行います。

【舌がんの治療】

舌がんであることが診断されれば、がんの広がり・深さや全身への進行度によってI～IVのステージに分けます。治療は、手術、抗がん剤、放射線療法の3つあり、早期がんの場合は手術がメインです。舌を取る範囲が半分以上になる場合は、明瞭な発音が出来なくなったり、飲み込む機能が落ちるため、胸の皮膚や大

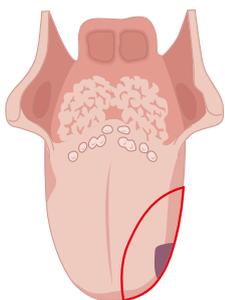
胸筋や腹直筋など別の筋肉を、切り取った舌の代わりにつなげる再建手術を行います。

【最後に】

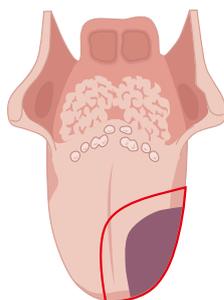
全身のがんの中で舌がんは非常に珍しいがんですが、早期発見できれば5年生存率は80～90%以上と良好です。先ほどの舌がんを疑う症状があれば、早期に耳鼻咽喉科又は歯科口腔外科を受診してください。

舌がんに対する切除範囲

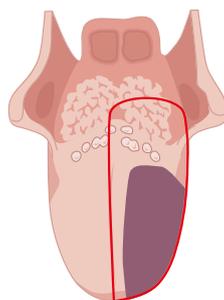
腫瘍
切除範囲



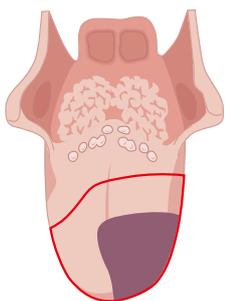
【舌部分切除術】



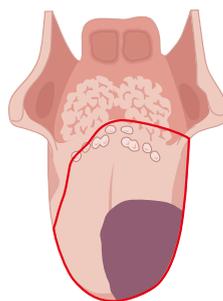
【舌可動部半側切除術】



【舌半側切除術】



【舌可動部(亜)全摘出術】



【舌(亜)全摘出術】

(国立がん研究センター がん情報サービスより引用)



感染症について

小児科医長 則松知章

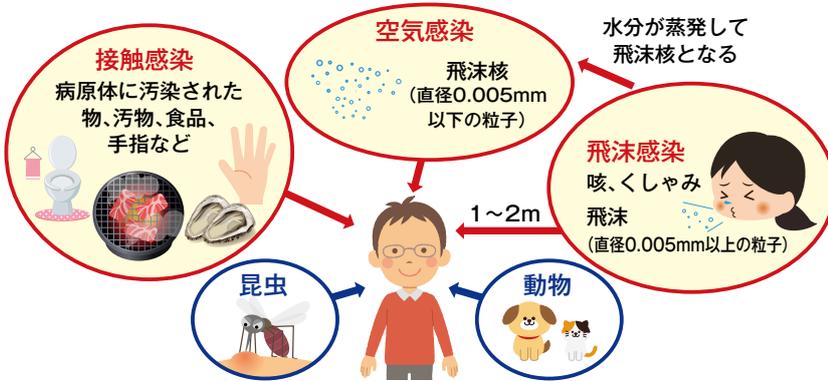
感染症とは

感染症とは、環境中に存在する病原体が、人の体内に侵入することで引き起こされる病気のことです。「感染」は、病原体が人間の体内に「侵入、定着、増殖」することで成立します。「感染」しても、症状が現れる場合（顕性感染）と、はっきり症状が現れない場合（不顕性感染）があります。その病原体には、細菌、ウイルス、真菌（カビ）などの微生物や寄生虫が挙げられます。

感染源・感染経路 予防について

病原体に感染した人・動物・昆虫や、病原体で汚染された物や食品が感染源となります。具体的には、感染動物（ヒトも含む）からの排泄物・嘔吐物・血液・体液、感染動物が触れた物や食品などです。人間に侵入するための感染経路には、接触感染（経口感染）、

(図1) 感染症とその感染経路のイメージ



飛沫感染、空気感染の3つが挙げられます。(図1)

(図2) 感染症とその治療

細菌	抗菌薬を使用する。 (軽症の場合は、必要がないこともある) [「耐性菌」には有効な薬剤が少ない] ウイルスの約100倍の大きさ。	
ウイルス (かぜなど)	抗菌薬は効かない。 対症療法が基本となる。 (対症療法：症状にあわせた治療を行うこと) 一部には、抗ウイルス薬が有効。 (インフルエンザウイルスなど)	
真菌 (カビ、水虫など)	抗真菌薬を使用する。 (軽症の場合は、必要がないこともある)	
その他 (寄生虫など)	治療薬があるものも有り。	

感染症予防のためには、感染源の隔離や消毒が有効です。手洗いやうがい、マスクの装着、吐物や下痢の適切な処理、日々の清掃・消毒、感染者が職場や学校を欠席する仕組みがそれにあたります。

ワクチン（予防接種）がある病原体に関しては、それが有効です。ワクチンには、年齢や性別によって接種可能な種類が決まっており、費用負担も様々です。ご不明な点は、行政やかかりつけ医療機関にご相談ください。

各感染症とその治療法について

各感染症の治療は、(図2)のようになります。

細菌とウイルスには違いがあるため、抗菌薬（いわゆる抗生物質）はウイルスには効果がありません。近年、新しい抗菌薬はほとんど出てきておらず、利用可能な抗菌薬の種類には限りがあります。最近では、この限られた抗菌薬に対して耐性をもつ「耐性菌」が世界的な問題となってきました。

このため、WHO（世界保健機関）や厚生労働省等の主導のもと、「適切な」抗菌薬の使用が求められています。「かぜ」等に対して抗菌薬の処方を受ける場合には、必要な処方かどうか、主治医の先生とよくご相談ください。

認定看護師

シリーズ



三苦 真理恵

感染防止対策室副室長
感染管理認定看護師

2007年に感染管理認定看護師資格を取得し、2012年から感染防止対策室副室長として、感染対策を行っています。

感染対策は、院内職員だけでなく、患者さんと家族の皆さん、また地域全体で感染症を知り、対応する方法を身に付けて、感染症の悪化や周囲の方への拡大を防ぐことが必要です。

入院やお見舞い、外来検査などの際に、院内職員が手袋やマスク、エプロン、ゴーグル（目を覆う物）などを着けているのを見かけられたことがあると思います。これは、全ての人（動物も含む）の排泄物（便や尿）・嘔吐物・血液・体液・痰などには、感染症の原因になる細菌やウイルス等がたくさんあり、それらが自分の身体に付くのを防ぐためです。お一人に使用した後は、すぐに外して手洗いし、次の方に移らないようにしています。また部屋の前やエント

ランスホールに手指消毒剤、手洗い場には泡石けんを設置し、誰もが感染対策できるようにしています。今年の4月からは、看護師、看護補助者、食事介助員に、携帯式手洗い消毒剤を導入し、みんなで頑張っ手洗いをしています。「うつさない、うつらない」が感染対策の信条です。

一人一人の皮膚や鼻、喉、口、耳、腸管内にある常在菌は、微妙に違います。病院には、難病を抱えておられる方、栄養状態が良くない方が多くおられます。元気な方は発症しませんが、体調が悪いと微量でも発症してしまうので、全ての方が対応する必要があります。

感染症を防ぐために、こまめな手洗いと咳やくしゃみ、喉が痛いなどの症状があるときは咳エチケットを行い、別室で過ごすなど、行いましょう。

例年、感染症が流行しやすい冬季には、入院患者さんを守るために、全館面会制限を行っています。また、周囲に拡大しやすい感染症が見つかったときは、緊急的に該当病棟や病室の閉鎖を行っています。みなさんの家族に会いたいという気持ちを思いながら、一日でも早い面会制限の解除をと全スタッフで日々奮闘しています。ご迷惑をおかけしますが、引き続き感染対策にご協力をお願いします。

～がん医療を考える～ 市民公開講座を開催しました



9月10日（火）グランラッセ三次において、14回目の「～がん医療を考える～市民公開講座」を開催しました。

今年度は、当院外科の橋詰淳司医長から「あなたとあなたの大切な人

のために受ける乳がん検診 ～正しく学ぼう乳がんのこと 診断と治療と県北の乳がん実情～」と題し、乳がんの主な原因、検診の大切さ、乳がんの治療方法など、乳がんについての講演を行いました。

約120名の方にご来場いただき、アンケートからは「乳がんについてよく勉強できた。」「検診の大切さを感じ、受けようと思った。」「市立三次中央病院に3Dマンモがあることが印象に残った。」など、皆さんからのご意見がありました。

また、ロビーではがんに関するパネル展示や、三次市健康推進課による乳がんのセルフチェックの紹介などもあり、女性のがん罹患率第1位である乳がんについて、理解を深めていただきました。



乳がんセルフチェック紹介の様子

高血圧予防と減塩

栄養科係長

吉永洋子



現在、日本人は成人の約3人に1人が高血圧症と診断されています。

高血圧症は、脳卒中や心臓病及び腎臓病を引き起こす上、胃がんや骨粗鬆症の発症リスクを高めます。

塩分と血圧は密接な関係にあるため、減塩は、生活習慣の改善の中でも有効な高血圧予防法となります。

1日の食塩摂取目標

男性 8g未満

女性 7g未満

高血圧の方 6g未満

平成28年度厚生労働省の国民栄養健康調査では、日本人が1日に摂取している食塩量は、男性10・8g、女性9.2gで、国が目標とする6g未満より多い結果となっています。

高血圧予防のためには、1〜2g程度の減塩が必要となります。

◇減塩のポイント

〔体内に入る塩分を減らす〕

- ★醤油や塩などの調味料を減らし、薄味の調理を心がけ、素材の持ち味を生かして食べましょう。
 - ★コショウ、生姜、ニンニク、ネギなどの香辛料や香味野菜、酢やレモンなどの酸味を利用しましょう。
 - ★みそ汁は、かつお、昆布、煮干などのだしのみま味を効かせ、みそを減らし具沢山にして、汁の量を減らしましょう。
 - ★ラーメンのスープ、うどんやそばのつゆには約7g程度の塩分が含まれています。麺類の汁は残しましょう。
 - ★漬け物や加工食品には塩分が多く含まれています。できるだけ摂取を控えましょう。
 - ★〔体内からナトリウムを排出する〕
 - ★カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。
 - カリウムを多く含む食品には、ほうれん草・ブロッコリー・さつまいもなどの野菜や芋類、ワカメ・ひじきなどの海藻類、キウイ・バナナなどの果物があります。
 - 献立に加えてみましょう。
 - 〔注〕 医師よりカリウム制限をされている方は医師に相談しましょう。
- 濃い味付けに慣れている人は、初めから厳しい減塩対策を行うと、食事の楽しさがなくなり、ストレスを感じたり食欲が低下することがあります。まず日頃の食習慣を振り返り、1日1〜2g程度の減塩を目標に、できることから少しずつ自身に適した減塩に取り組んでいきましょう。

スープを残すとこんなに違います

ラーメン1杯 塩分量7g

全部飲むと 塩分量7g

スープを残すと 塩分量3.5g

意外と多い加工食品の塩分量

梅干し大1個 塩分 2.2g	らっきょう甘酢小10個 塩分 0.4g	ウインナー1本 塩分 0.4g	ロースハム1枚 塩分 0.4g
きゅうりの塩漬5切れ 塩分 0.8g	沢庵かつお風味 塩分 1.0g	甘塩さけ1切れ 塩分 2.2g	ちくわ1本 塩分 0.6g

医師の働き方改革に取り組んでいます

～医師との面談時間について(お願い)～

現在、広く進められている「働き方改革」の中、医師の労働時間短縮に向けた早急な取り組みが求められています。

当院においても、通常診療のほか365日24時間体制で救急患者の受け入れを行っていますが、『医師の時間外・休日労働の削減』『健康管理の徹底』等に取り組んでいこうと考えています。

このため、手術・検査結果などの説明は、特別な理由を除き、下記の面談時間の中で調整の上、行わせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



【面談時間】 平日(月～金)の午前8時30分から午後5時まで

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。

なお、重症な救急対応の方、当院での手術後の受診についてはこれまで通り対応いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

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

がんの早期発見のために 人生の節目に ^(ペット) PET 検診 を

いつまでも健康でいたいから

市立三次中央病院では、検診による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検診を行っています。「PET-CT検診」は短時間で1度に全身のがん検査ができ、より詳細な病変を検出することが可能です。(受付から終了まで約2時間半程度です)

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)

※20歳以上の三次市民の方には市から1万円の助成があります。

【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

お知らせ 令和元年度 広島県集団災害医療救護訓練を行います

令和元年 **11月3日(日)**
9時～15時頃

※時間は前後する場合があります

この間、駐車場利用制限と入院患者さんへの面会を制限させていただきますので、交通誘導員の指示に従ってください。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】 病院企画課

TEL (0824) 65-0101 FAX (0824) 65-0150

がんサロン「たんぽぽ」

がん患者さんや家族の方を対象に、がんサロン「たんぽぽ」を開催しています。仲間と語り合うことで、気分転換や不安の軽減にもつながります。参加無料です。予約はいりません。当日直接会場へお越しください。

【場 所】 市立三次中央病院 健診センター2階

【時 間】 14時～16時

【今後の予定】

11月 6日(水) リンパ浮腫のお話

20日(水) 鎮痛薬のお話

12月 4日(水) 絵手紙教室

1月15日(水) おしゃべり会

2月12日(水) 絵手紙教室

3月18日(水) がん治療のお金のはなし

3月23日(月) ピンクリボンカフェ

【お問い合わせ】

がん相談支援センター

TEL(0824) 65-0101



今後も、接遇の向上をめざして職員一同取り組んでまいります。
(患者サービス向上委員会)

優秀賞

おもてなし 裏がないのが「おもてなし」

最優秀賞

お声かけ ふれあう心 必需「心」

今年も「接遇に関する川柳・標語」の募集を行いました。職員や患者さんからの応募総数97件の中から、295名の投票により、次の句が選ばれました。

「接遇川柳・標語」
最優秀賞・優秀賞決定!!

病院ボランティア募集

～あなたの思いやりを患者さんへ～

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。



- 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当院が加入します。

第12回 みよしぶどう友の会

秋のウォーキング大会 参加者募集

みよしぶどう友の会では、『秋のウォーキング大会』を開催します。ウォーキングで健康づくり、仲間づくり、そして糖尿病などに関する知識を深めてみませんか?

会員でなくても健康に興味・関心のある方、大歓迎です! ぜひ、お気軽にご参加ください!! (要予約)

- ◆日 時: 令和元年11月17日(日) 12時～15時
- ◆集合場所: 市立三次中央病院 健診センター2階 講堂
- ◆内 容: ノルディックウォーキング(みよし運動公園)
血糖測定(運動前後) / 交流会
- ◆費 用: 500円(ヘルシー弁当・お茶代)
- ◆申込期限: 11月13日(水)



【お申し込み・お問い合わせ】

医事課: TEL (0824) 65-0101 FAX (0824) 65-0159 Email: iji@city.miyoshi.hiroshima.jp

