



MIYOSHI
CENTRAL HOSPITAL

第8号

2007年4月

市立三次中央病院だより

花みずき

医師・看護体制 充実します



緩和ケアチームによる回診



認定看護師による研修



基本理念

ICU(集中治療室)での看護

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



地域医療が危ない

医師不足はどこまで進む



病院長 末永 健二

今年の一月、東海地方のA市の市会議員から病院視察を受けた。A市立病院は当院と同規模で、経営は順調で改築が計画されていた。ところが、昨年急に十数人の医師が大学へ引き揚げ、病院の診療機能は不全状態に陥った。このままでは病院の崩壊につながるため、今まで競合していた近隣の市立病院との合併も視野に入れた再建計画が進められていると伺った。

このように、最近の医師不足はますます深刻になり、全国各地の病院で産婦人科や小児科だけでなく他の診療科の縮小や閉鎖、自治体病院の民営化、統廃合などが行われている。

周辺に病院や専門の医療機関がある都市近郊ならばともかく、当院のように中山間地にある地域の中心病院の医師不足は地域医療の崩

壊につながり影響は大きい。

わが国の地域医療は大学医局から地域の病院へ医師派遣というシステムで成り立っていた。しかし、平成16年の新臨床研修制度の導入をきっかけにして、地方の大学から大都会の大学や病院へ若手医師の流動化が起こり、大学医局への入局者が減少し病院への派遣が困難となった。

また、大学病院自体も医師不足となり、派遣先の病院からの引き揚げが始まり、地域の病院の医師不足を引き起こすこととなった。

病院を支える中堅医師については医師の使命感を超える長時間の過酷な勤務、その対価として報われない報酬、過大な要求やクレームと訴訟のリスクの増大など厳しい労働条件のため病院勤務から撤退し、開業へ向かっていると言われている。

また、出産・育児の期間が必要な女性医師が若い医師層の3割を占めており、今後さらに増加する。

このように、様々な原因で医師不足は進んでいるが、厚生労働省は「医師数全体は充足の方向にある。しかし楽な診療科や都会への集中など地域の偏在のため不足が生じており、それは医師の供給体制の問題である。」と結論づけている。

医療現場にいる我々は今の医師不足は偏在もあるが、医師の業務量

の増大による「絶対数の不足」があると考えている。

医療制度改革では患者の視点から質が高く安全な医療の提供の推進を謳っている。

しかし、一方で「医療費の適正化」で診療報酬は5年間にわたって引き下げられ、拳句の果て医師不足、看護師不足で病院には閉塞感が漂う。

良質で安心・安全な医療のために人材の確保と財源の確保は重要である。

昨年の夏から広島大学が中心になって「広島県域における医療供給体制の構築プロジェクト」が立ち上がり、医師不足への対応の取り組みが始まっている。

大学からの医師派遣がなければ地域の医療は維持できない。大学あ

つての地域医療であり、関連病院の期待は大きい。

当院における医師確保に向けた取り組みは「魅力ある病院づくり」である。診療環境の整備とともに居住環境や待遇改善を行い、優れた医師が長く勤めたいと思う病院づくりを目指している。

今でも地域の病院からの引き揚げは行われており、いつまで医師不足は続くのか、どこまで進むのか、我々には予測がつかない状況である。

地域医療の崩壊で一番迷惑を被るのは患者さん達である。生命と健康を守るといふ基本的な問題に対して、国や県や市町村の行政や病院関係者はもとより、地域住民の一人ひとりが真剣に取り組み、解決しなければならぬ問題である。

今日のノート

広島県内の自治体病院 患の治療に当たり、仮眠は院を取材する機会があり、勤務医の勤務ぶりについて現場の声を聞くことができた。

(43)の勤務ダイヤの一部を紹介しよう。午前9時から外来や病棟患者の診療を開始して午後1時過ぎに終了。昼食もそこにタワシで専門外来にあたり、1人で当直体制へ。深夜も2〜3時間おきに来院する急

感謝の言葉を

「生活です」と聞かされ、頭の下がる思いがした。やりがいを感じるのは、子どもの笑顔だが、最近はい。多くの公立病院でも同様の厳しい状況だろう。保護者の方に提案したい。深夜に受診したら、感謝の言葉をひとこと医師にかかけよう。そして、子どもが軽症なら翌朝に受診を。そうしないと、小児科はある日突然、休診となり自分の首を絞めることになる。 (傍島茂雄)

「伝えること」の大切さ がん患者様の看護を通して



5階西病棟 看護師長

阿川 純子

私は現在内科病棟に勤務しています。多くのがん患者様の看護を通して、最後まで希望を持ちつづけながらがん向き合い、懸命に一日一日を生きようとされる患者様と、それを支えるご家族の絆の強さを知り、人間の強さを感じています。

同時にそんな患者様とご家族を前にしたとき、看護師としての自分とはとても無力であることも実感させられています。それでも「そばを離れない」、「寄り添う」ことを大切に、日々がん患者様と向き合っています。もしあなたが、がんと診断されたときのための備えとして看護師の立場からお伝えしたいことのいくつかをあげてみました。どこかで皆様のお役に立てれば幸いです。

1 事実を知ることが大切

自分のがんかもしれないと思つたとき、事実を知りたいか、誰が知

っておくことが必要か、一人が不安なら誰と一緒に聴きたいか…、このことをどうか医療者にもお伝えください。告知は死の宣告ではなく、がん向きあう今後の生き方をもとに考えていく出発点でもあると考えています。場合によっては何度も繰り返し話し合い、皆様と共に考えたいと思っています。

2 心配事を一人で抱えないこと

治療を続けるにはお金もかかります。生活面での心配事、あるいは精神的なサポートの必要性等々、私たちは皆様の声を専門家に橋渡しをしながらかれらのことが軽減できるような調整していきます。ご自身の意志を伝えたり、苦しいことは我慢せず苦しいと表出することそのものが病氣と向き合う第一歩につながっていると思っています。

3 身体的な痛みはある程度薬でコントロールできる

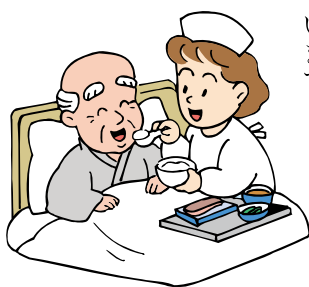
がんによる身体的痛みはご自身でしかわからないもの。私たちはその痛みを和らげるための方法を医

師・薬剤師・看護師でチームとなつて検討しています。我慢せず積極的な痛みを伝えてください。身体的な痛みは薬である程度コントロールする方法があります。

4 医療者は、支援者であり、皆様の「生きる」希望に添いたいと願っています

がん治療は長期にわたります。できるだけその人らしい生活が続けられるよう、地域と連携をとつて支援していこうと取り組んでいます。「がんを生き抜くためにはどのような人生の終焉を迎えたいか」、住み慣れた家で安心して過ごしたい、出来るだけこれまでの生活を維持しながら治療を続けたいといった患者様の希望に添うようにしたいと思います。

病氣を持ったその人でしか本当の苦しみやつらさはわかりません。しかしどんな状況にあつても、「決して一人にしない」、「孤独にさせない」ケアをこれからも続けていきたいと思っています。



「がん相談支援センター」にご相談ください

当院では地域の身近な相談窓口として「がん相談支援センター」を設置しています。専任の相談員が対応いたします。秘密は厳守され、相談は無料です。お気軽にご相談ください。

○受付時間

月～金曜日（祝日を除く）

8時30分～17時00分

○場所

1階総合受付裏「がん相談支援センター」

○連絡先

TEL 0824・65・0239

（地域医療連携室内）

「がん相談支援センター」ではこんなことをしています

○がんに関する情報提供

治療のことや患者会の紹介など

○在宅緩和ケアの支援

自宅で安心して療養できるよう、かかりつけ医や訪問看護ステーションなどと連携し、支援体制のお手伝いをします。

○療養上の相談

セカンドオピニオンのご相談や、患者様やご家族の不安や悩みが少しでも軽くなるようお手伝いします。

○社会福祉制度等の相談

医療費、福祉、介護サービスなどの「相談」をお受けしています。



尿失禁は治ります！

泌尿器科医長 丸山 聡

中高年の女性の四人に一人に見られる尿失禁は、外出ができない、旅行に行けないなどの不安をおぼえ、行動が制限されます。いろいろな原因で起こりますが、ほとんどの場合、治すことができるものです。

1 尿失禁にはいろいろなタイプ(原因)があります

A. 腹圧性尿失禁

おなかに力が入る動作(せきやくしやみ、重たい物を持ち上げる、など)で、もれてしまうものです。

尿道が短く、出産などで筋肉が弱くなりやすい女性に多いものです。(図1)

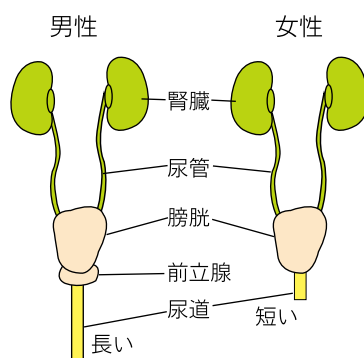


図1 男性は尿道が長く前立腺がある
女性は尿道が短い

B. 切迫性尿失禁

我慢できないでおしっこがもれてしまったり、トイレに入って、下着をおろそうとしている間にもれてしまうものです。このタイプは、頻尿を伴い、たびたびトイレに行きたくなります。

C. 溢流性尿失禁

いつも溢れ出るようにグラグラもれるものです。膀胱はいつも満杯の状態にあり、おしっこが膀胱の容量を超えた分だけ少しずつ出るため、つねに残尿感があり、頻尿になります。尿道が長く、前立腺がある男性に比較的多いものです。

D. 機能的尿失禁

膀胱や尿道には特に異常はない

のですが、手足が不自由なため、排尿の動作に時間がかかってしまい間に合わなかったり、痴呆のためトイレの場所がわからずもらしてしまうというものです。

E. 反射性尿失禁

自分の意思とは関係なくもらしてしまふものです。脊髄の病気の時に多くみられる尿失禁です。

2 いろいろな治療法があります

尿失禁の治療には、症状のタイプに応じていろいろな治療法があり、自分で簡単にできる方法もあります。また一つの治療法だけでは改善しなくても、治療法を組み合わせることで治ることもあります。

A. 行動療法

腹圧性尿失禁では、肛門周囲を締めるようにして数秒間縮ませる運動(骨盤底筋体操)を、毎日できるだけ多く繰り返します。(骨盤底筋体操のやり方のパンフレットは泌尿器科外来にあります。)

おしっこをしたいと思ったら、すぐにトイレに行かないと間に合わない切迫性尿失禁の場合は膀胱訓練がすすめられます。



骨盤底筋体操(基本的な姿勢)

膀胱訓練とは、排尿・尿失禁の状態を記録し、一回の排尿量と排尿間隔を知り、その量と時間を少しずつでも増加・延長するよう努力するものです。

機能的尿失禁の場合には、もらさない程度に早めにトイレに行く習慣をつけたり、トイレの場所をわかりやすくしたり、ポータブルトイレを利用するなど、それぞれの症状に応じて、周りの人が本人の排尿状態を正しく理解してあげることが大切です。

B. 薬物治療

いろいろな良い薬があります。尿失禁のタイプにあった薬を用いないと、症状が改善しないだけでなく、逆に症状が悪化することがありますので、お医者さんとよく相談してみてください。

C. 手術療法

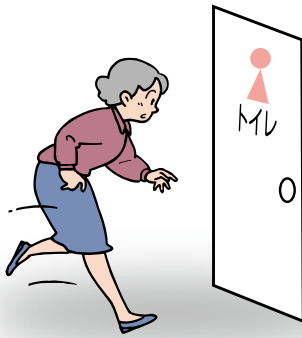
尿道の抵抗を強くするものが中心で、主に腹圧性尿失禁に対して行われます。その他、原因に前立腺肥大・尿道狭窄（きょうさく）による溢流性尿失禁（あふりゅうせい尿失禁）があれば、その手術を行います。

D. 干渉低周波治療

腹部と臀部にいた電極を交叉させて、骨盤底筋群を刺激する方法です。痛みもなく簡単にできる治療法で当院でも行えます。

3 尿失禁に悩んだら ご相談を

まず、かかりつけの医師に相談してみましょう。特にかかりつけがない場合は、当院泌尿器科に訪ねてみてください。一人で悩まず、そしてあきらめないことが、尿失禁克服への鍵です。



子どもの症状 Q&A 発熱

当院の救急外来に受診される子ども達の約60%は発熱で受診されます。

保護者の方は、子どもさんの突然の発熱で、どうしたらよいかわずか不安になられると思います。今回は、子どもさんが発熱された時に電話相談や救急外来でよくある質問にお答えします。

Q1 熱が38・0度以上あるのですがどうしたらよいですか？

A 子どもさんの様子はどうか？熱があっても、機嫌がよく、おしっこ回数もいつもと変わらなければ…

熱が始まっている時は、手足が冷たかったり、震えがきたりして熱があっても寒いので、衣類やお布団を増やして身体を温めてあげましょう。

熱が上がりきり、手足が暑く、顔が赤くなっていたら、衣類や

お部屋の温度等で調整をしてあげましょう。

また、水枕や小さな保冷剤があれば、わきの下や足の付け根にあてて冷やしてあげましょう。

汗をよくかくので、こまめに着替えをしてあげましょう。

脱水を起こさないように水分補給（お茶・スポーツドリンク・ミルクなど）はこまめにしてあげましょう。

**次のような症状であれば
すぐに受診をしましょう！**

- ・三ヶ月未満の乳幼児
- ・一日以上水分が取れずぐったりしている
- ・うとうとして寝てばかりいる
- ・12時間以上おしっこがでない

Q2 熱が38・0度以上あるのですが坐薬（解熱剤）を使ってもよいですか？

A 熱があっても元気な場合、38・5度以下であれば解熱剤（アンヒバ・アルピニー坐薬等）は通常は使用しないようにしましょう。

38・5度以上あって不機嫌で眠れない場合は、使用されても

よいですが、坐薬は熱を下げるお薬で、病気を治すものではないので、乱用は避けましょう。

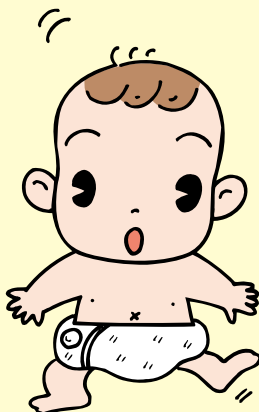
坐薬使用の注意点

- ・使用する間隔は6時間以上あけて使用してください。
- ・処方されて6ヶ月以内のものを使用してください。
- ・兄弟に処方された坐薬を使用の際は、使用量が違いますのでご相談ください。
- ・今までに熱性けいれんを起こしたことのあるお子さんの場合は、ご相談ください。

困った事や不安な事がございましたら対応しますので、ご相談ください。

(0824)65・0101

(小児科看護師)



安心して子供を産み育められるように 助産師はお母さんと 赤ちゃんの味方！

3 東病棟 助産師一同

市立三次中央病院では、「子育て日本一」実現のため、小児救急をはじめとし安心して生み育てられる環境作りに努めています。平成17年3月には庄原市の産科閉鎖にともない分娩件数は、平成16年333件が平成18年485件となりました。三次市の出生数は、平成16年489合計特殊出生率1・51から18年は出生数544出生率1・7となり、若干の増ですが、明るい未来へ向け進んでいる気がします。

そんな中で、「助産師」は、「直接の分娩介助に係わる行為」を助産業務としながら、女性と赤ちゃんを中心とした家族の健康を支えるプロ・アドバイザーとして、活動しています。病棟での出産のお手伝い以外にも、妊娠されたときから、次のような機会を通して、ご相談に乗っています。悩まれたら、産婦人科外来へお尋ねください。助産師一同、母子の健やかな成長の支えになるよう努力いたします。

注釈 合計特殊出生率…人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの数を示す

●いきいき広場 毎週木曜日 13時00分～15時00分

初めて妊娠された方を中心に、仲間作りを行いながら、妊娠中の生活や準備すること、分娩の経過と過ごし方等の情報交換を行います。月一回の4回シリーズで行っています。

●妊婦教室(フォローコース)毎月第4火曜日 13時00分～15時00分

出産のために里帰りをされた方、また、初めてではないけど、どのように出産に備えたらよいのか復習したい方等へ、分娩の準備と入院の仕方、入院中の生活などのお話をします。

●母乳外来 毎日(月～金) 14時00分～16時00分

出産後のお乳のトラブルに対応しています。お乳が張って痛い、熱がある、お乳がでにくい等々、助産師が乳房観察を行い、手当をします。

* 予約制で実施。詳しくは、産婦人科外来へお尋ねください。



食中毒に注意を！

食中毒とは、飲食物とともに有害な物を口にした時に起こる中毒です。

食中毒は大きく分けて、①細菌によるもの②フグキノコなど自然毒によるもの③化学物質によるものの三つに分けられます。その中で、これから秋にかけて問題となるのは、細菌による食中毒です。

食中毒の原因となりやすい食品(菌)には

- ①魚介類とその加工品(腸炎ビブリオなど)
- ②肉類と卵およびその加工品(サルモネラ、カンピロバクター、病原性大腸菌など)
- ③おにぎりなどの穀類(黄色ブドウ球菌など)
- ④牛乳・乳製品(リステリアなど)、があります。

食中毒にならないために

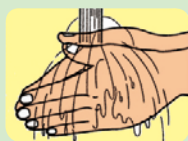
- ①調理にあたっては、しっかり手洗いをしましょう。
- ②生肉・生魚などを切った調理器具(まな板など)は汚染されています。よく洗いましょう。また、野菜などと区別しましょう。
- ③加熱調理、冷蔵保存を心がけましょう。
- ④調理の終わったものは出来るだけ早く食べましょう。

予防の第一歩は手洗いです。

それでも、もしお腹が痛くなったり下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

(文責：感染防止委員会)

手洗い手順



①手指を流水でぬらす



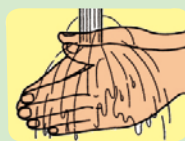
②石鹸液を適量取り出す



③手のひらをこすり合わせよく泡立てる



④指先でもう片方の手のひらをこする(両手)



⑤流水でよくすすぐ



⑥タオルでよく水気をとる

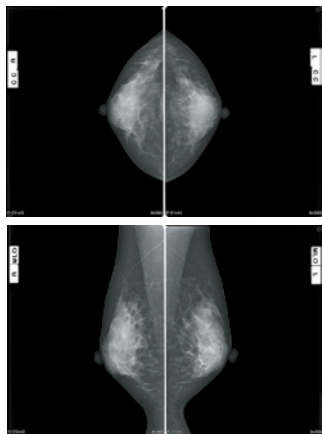
乳がんの早期発見は、マンモグラフィで！

マンモグラフィを用いた乳がん検診は欧米では一般的で、乳がんによる死亡率を減らす効果が明らかとなっています。なお、当院はマンモグラフィ検診施設画像認定を取得しています。



Q1 マンモグラフィとは何のことですか？

A マンモグラフィは乳房専用のX線撮影です。乳房は脂肪を含むやわらかい組織のため、乳房専用の装置で撮影します。手に触れないような小さな腫瘍も写ります。



Q2 乳がん検診の方法にはどんなものがありますか？

A 乳がんの診断には、医師が直接手で触れる視触診、超音波を使う超音波検査、そしてX線を使って写真を撮るマンモグラフィです。検査を組み合わせると、早期発見率が上がります。日本の乳がん検診は、視触診のみから、最近になって視触診とマンモグラフィ併用の方式に改められました。平成16年度には、マンモグラフィ検診でのがん発見数が視触診検診でのがん発見数を超えています(図1)。

Q3 日本人には、乳がんは少ないのでは？

A 食生活の欧米化などによって、日本でも乳がんの人が急速に増加しています。今や、日本人女性の20人に一人は乳がんになるといわれて

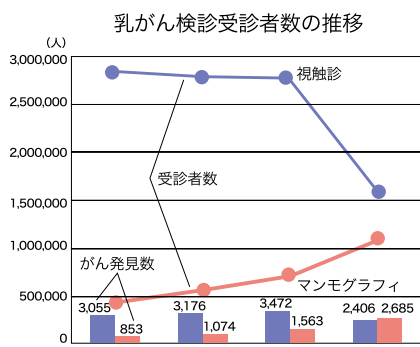


図1.厚生労働省ホームページより抜粋

います。早期に見つければ手術や薬物療法、放射線治療などで完治することが出来るようになったので、早期発見のため、乳がん検診でのマンモグラフィの役割は更に大きくなっていきます。

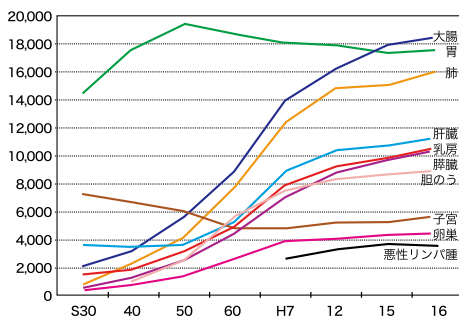


図2. 女性のがんによる死亡数の推移 (平成16年人口動態統計)

Q4 乳がんになりやすい人ってどんな人？

A 乳がんになりやすいと考えられている因子は次のものがあります。

- ①年齢40歳以上②30歳以上で未婚
- ③初産が30歳以上又は出産経験がない
- ④閉経年齢が55歳以降⑤肥満の人
- ⑥良性の乳腺疾患になったことがある
- ⑦家族に乳がんになった人がいる
- ⑧乳がんになったことがある

Q5 マンモグラフィ検査は、どのように受けますか？

放射線科でも今回の認定に満足する事無く、よりよい画像を提供するため更なる向上を目指していきたいと考えています。マンモグラフィ検診施設画像認定の詳細は、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会のホームページに掲載されています。乳がん検診に興味のある方は、一度ご覧になってみてください。

(文責：放射線科 中村 恵)

Q6 放射線の被ばくは大丈夫なのですか？

A 撮影時の放射線被ばく線量はごくわずかで、東京からアメリカへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線の量と同じくらいです。また、乳房の部分に絞って撮影をするので心配はありません。

A 検査の前に専用の検査衣に着替えていただきます。そして片方ずつ乳房を透明アクリル板で挟みこんで乳房を薄くし、X線で撮影をします。薄くすることによりX線の量を減らして撮影ができます。1cm薄くすればX線の量は半分に減らすことができます。

個人差はありますが多少の痛みを伴います。生理の時期など乳房の張っている時は痛みも増します。このような時期は避けて検査を受けられることをお勧めしますが、なんらかの症状がある場合は早めの受診をおすすめします。



ボランティア募集

当院でボランティア活動していただける方を募集しています。

活動内容

患者さまや来院者の院内の案内、受付の補助
患者さま用情報室「花みずきルーム」の図書の整理
病院内のガーデニングや植物の管理
趣味を活かした癒しの時間・空間づくりなど



活動時間: 月～金曜日(祝祭日を除く)8:30～17:00の間で活動可能な時間

募集要件: 高校生以上の心身ともに健康な方(高校生は保護者の同意が必要です)

- 1) 応募いただいた方は、後日開催する事前説明会にご参加ください
- 2) 交通費は自己負担です
- 3) 当院の健康診断を受けていただきます
- 4) 当院負担でボランティア保険に加入します

応募方法: 書面での申請をいただきますので、募集要項をご請求ください。

一次締切: 平成19年5月10日(木)

申し込み・お問い合わせ

地域医療連携室 TEL: 0824(65)0239

●運搬カートを寄贈いただきました

平成19年1月22日、三次フードセンター(株)様からカート(3台)の寄贈を受けました。ご寄贈の趣旨に沿うよう、患者様のために有効に活用させていただきます。

●運搬カートをご利用ください

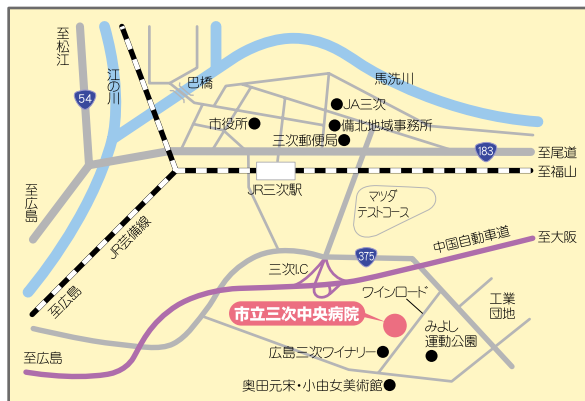
- エントランスの車椅子置き場に配置しています。
- 入院・退院時の荷物運びにご利用ください。
- 使用後は元の場所へお戻しください。



癒しの イルミネーション

昨年の12月から約3ヶ月間、三次市観光キャンペーンの一環として、ワインロードの街路樹がきれいにイルミネーションで飾られました。

患者様、市民の皆様、癒しのひと時を感じていただけましたでしょうか？



バス 芸陽バス・備北バス・中国バス(JR三次駅から約10分)

お車 JR三次駅から約6分、中国自動車道三次ICから約3分です。

地域医療連携室のご利用について

地域医療連携室は、地域の医療機関や福祉施設などと当院を結ぶ窓口です。

「かかりつけ医」など、医療機関からの紹介患者様の診察のご予約を承っております。地域医療連携室を通してご紹介をいただくと、症状に応じた担当医師が事前に指定でき、また診療予約を取ることができます。

その他、さまざまな相談に応じております。

詳しくは下記地域医療連携室までお問い合わせください。

地域医療連携室(相談室) 1階医事室内
TEL: 0824-65-0239 FAX: 0824-65-0159