

ひだまり

HIDAMARI

冬号
2020
vol.194



多職種で認知症ケアサポート活動中

認知症ケアサポートチーム

目次

02 新年のご挨拶
新たな取り組み

03 看護師は見た！
『健やかなからだと心のために～ヨガのすすめ～』
レシピ de 元気！『和風ロールキャベツ』

04-05 今の特集
「認定看護師を知っていますか」

06 外来診療日一覧表（1月6日現在）

07 病院からのお知らせ
ご意見箱

08 ひだまり写真館

より良い医療の提供を行うとともに、市民の健康増進に貢献することで、市民の信頼に応えます

新年のご挨拶



病院事業管理者

せき じょうじ
関 常司

皆様、明けましておめでとうございます。

当院は焼津の地で長年に渡り、地域医療の中核としての役割を担ってきました。これからも地域の皆さまに信頼される病院として最善の医療を提供すべく、スタッフ全員がそれぞれの仕事に真摯に取り組んでいきたいと考えています。

昨年も一昨年同様に台風の被害が多数あり、改めて自然災害の怖さについて認識させられました。9月の台風15号では千葉県の一部で長期に渡り大規模停電が生じました。また、10月の超巨大台風19号では主に東日本で河川氾濫などによる多数の死者を含む甚大な被害が報告され、焼津でも広範な地域で床下、床上浸水などの被害が出ました。災害拠点病院である当院では毎年防災訓練を行っていますが、地域の皆様も日頃から家族内や町内などで災害時の連絡方法や避難場所の確認をしておくなど、広く災害に備えていただくようお願い申し上げます。

医師の働き方改革や医師の大都市偏在など地域医療を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。当院ではすぐれた人材の確保と育成などにより地域の皆さまが安心して受診できるような態勢を維持していく所存ですので、今年もよろしく願いいたします。

新たな取り組み

「看護の連携 ～焼津を看護でつなげよう～」



看護部長

やまなし みすず
山梨 美鈴

昨年5月、静岡県看護協会のモデル事業として「焼津が看護でつながる会」を市内5病院（岡本石井病院・駿河西病院・甲賀病院・焼津病院・焼津市立総合病院）の看護部門と焼津市行政で立ち上げました。その目的は「焼津市における看護連携の基盤をつくり、焼津市の医療にたずさわる職種がつながる地域包括ケアが実現できる」ことです。地域包括ケアとは、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援を、病院や施設などがそれぞれの役割機能にあった治療や予防、支援などを、一体となって提供することです。

そのために急性期病院の当院は救急や手術、高度な医療を行い、早期退院を目指します。急性期の治療の後はそれぞれの状態にあわせて、自宅療養や慢性期やリハビリテーションを主体とした病院などで治療を継続します。また、自宅療養する方の中には訪問看護を利用しながら生活をおくることもあります。

市民の皆さんに質の高い看護が切れ目無く提供できるよう、それぞれの病院が得意とする看護職の知識を幅広く提供し合い、焼津市全体の看護職のレベルアップを目指し、どこで療養しても安心して生活ができるよう取り組んでいます。



看護師は見たっ!!



健やかなからだと心のために ～ヨガのすすめ～

救急室副看護師長 村越 妙子

2020年の焼津市人口構成は、約6人に1人が75歳以上の後期高齢者になると予測され、救急を受診される患者様も年々高齢の患者様が増えています。そして、入院治療された患者様は、病気が治癒しても入院中に日常生活動作の能力が低下し、介護などの問題が出て来る事が少なくありません。人生100年と言われている昨今、「いかに長く生きるか」から「いかに上手に生きていくか」に変わり「病気の予防」や「健康寿命」が謳われています。皆さんは何か運動をしていますか？または、これから運動を始めようと思っていますか？

これといった運動もしていなかった私ですが、アラフォーに差し掛かった頃、このままではいけないと思いヨガを始めました。マラソン、散歩、ハイキングどれも三日坊主でしたが唯一続けているのがヨガです。

ヨガには様々な効果があると言われていますが、その中の3つの効果についてお話します。

まず、1つ目は体の不調を和らげたり、取り除いてくれる働きです。人は日々の生活の中で多くのストレスにさらされ、それによる緊張は凝りやゆがみの原因となっています。ヨガのポーズを行うことで凝りを

ほぐし便秘の解消や腰痛等身体の不調を和らげると言われています。

2つ目がシェイプアップ効果です。ヨガはゆっくりした運動ですが運動後はインナーマッスルにジワジワ効果を感じ、続けることで脂肪が燃えやすい身体に変化していきます。ヨガは激しい運動ではないので運動が苦手な人でも続けられやすいと思います。

3つ目は、心が整う事です。体力面やダイエット目的で始めたヨガでしたが、この3つ目の効果を一番実感しています。ヨガの本にも「心の問題を解消する事ができることはヨガ最大の魅力」と記されています。ヨガポーズの中にはきついポーズや苦しいポーズもありますが、呼吸に意識を向け日常の雑念を振り払い無心にポーズに集中することは自分と向き合う良い時間になります。身体がスッキリすると同時に気分もスッキリします。

ヨガをやる時は、人と比べず自分の身体と向き合える所までを行います、決して無理はしません。なので何歳からでも始められます、そしていくつになってもやった分だけ効果が出ます。皆さんも健やかな生活のためにヨガを始めてはいかがでしょうか？



レシピ de 元気!
「和風ロールキャベツ」



熱量203kcal、蛋白質14.0g、脂質7.9g、塩分1.2g

材料 4人分	キャベツ	4枚	生パン粉	40g	片栗粉	小さじ1
	鶏ひき肉	240g	砂糖	大さじ1+1/2		
	人参	80g	醤油	大さじ2		
	玉ねぎ	80g	だし汁	適宜		

- 1 キャベツは芯をくりぬき、ゆっくり丁寧にはがす。鍋にたっぷりの湯を沸かしキャベツを加えしんなり柔らかくなるまで茹でる。
- 2 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボールに鶏挽肉、②の人参、玉ねぎ、生パン粉を加えよく練り、4等分する。
- 4 広げたキャベツで③を包む。
- 5 鍋に④を重ねないように並べ醤油、砂糖、だし汁(かぶる位)を加え沸騰したら弱火にし30分程度煮て、水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

☆副菜には、さっぱり酢を使った野菜料理がおすすめです。

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

特集

Topix

「認定看護師を知っていますか」

看護副部長 内田 聡美

認定看護師とは

皆さんは認定看護師という看護師がいることをご存じでしょうか。認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術及び知識を用いて、水準の高い看護実践のできる看護師のことをいいます。

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することで取得できる資格です。

当院には、認定看護師の資格を有して働いている看護師が現在15名おります。



認定看護師の活動は

認定看護師は、患者・家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら認定看護師の3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。例えば、専門的な治療や看護が必要な患者・家族に対して最適な看護は何か、認定看護分野の専門知識に基づき判断し、実践します。

また、他の看護師に対し、自らが手本となり専門知識や看護技術などを指導し水準の高い看護を行えるように働きかけ、看護の現場で直面する問題や疑問の相談に乗り、改善策を導き出せるよう認定看護分野の専門知識に基づき支援します。



認定看護師の専門分野

認定看護師には、右記の表のように21の専門分野があります。

◆認定看護師専門分野一覧

感染管理	糖尿病看護	乳がん看護
皮膚・排泄ケア	認知症看護	小児救急看護
緩和ケア	摂食・嚥下障害看護	慢性心不全看護
がん化学療法看護	脳卒中リハビリテーション看護	慢性呼吸器疾患看護
集中ケア	訪問看護	透析看護
救急看護	手術看護	がん放射線療法看護
がん性疼痛看護	新生児集中ケア	不妊症看護

当院で活躍する認定看護師とその活動

当院には、10分野15名の認定看護師が活動しています。内訳は感染管理2名、皮膚・排泄ケア2名、緩和ケア2名、がん化学療法看護1名、がん疼痛看護1名、認知症看護2名、脳卒中リハビリテーション看護2名、手術看護1名、透析看護1名、不妊症看護1名で、それぞれの専門分野において、高い技術と豊富な知識を生かし、病棟や外来で患者様に寄り添う看護を実践しています。

例えば、皮膚・排泄ケアの認定看護師は、入院中の患者様の褥瘡ケアや予防だけでなく、退院後も患者様を訪問して、在宅における皮膚や傷などのケアを直接行うなどの活動をしています。

また、昨年当院では2人の新しい認定看護師が誕生しました。認知症看護の分野です。認知症または、認知機能の低下をきたす患者様は年々増加しています。その患者様が安心して療養できる環境を整えたり、適切な看護が提供出来るよう支援しています。

では、今回は認知症看護認定看護師の活動についてご紹介します。



認定看護師が活躍する認知症ケアサポートチームの紹介

認知症看護認定看護師 岩倉 淳子

現代は超高齢者社会であり、認知症を伴う患者様が年々増えています。私たち認知症ケアサポートチーム（Dementia Support Team：以下 DST と略す）は、身体疾患の治療のために入院される認知症患者様に対して、安心した療養生活が送れるように多職種でサポートを行っています。

もしかして…
認知症？



認知症や年齢に伴う認知機能が低下している患者様は、入院による環境の変化により混乱をまねき、急性期の身体疾患に関する治療が効果的に受けられないことがあります。このような入院による環境の変化や身体症状から起こるせん妄（一時的な意識の混乱）やBPSD（認知症の行動・心理症状）を予防すること、または症状の改善ができるように私たちは努めています。また、患者様の日常生活動作や生活の質の低下を防ぎ、身体的・精神的苦痛の軽減につなげていけるように活動しています。

DST のメンバーは、認知症専門医の神経内科医師 1 名と認知症看護認定看護師 2 名、外来看護科長 1 名、社会福祉士 1 名、作業療法士 1 名、薬剤師 1 名、保健師 1 名の計 8 名の多職種で構成されています。

多職種チームでサポートします



医師は主に認知症の診断・治療、薬物療法に関する助言、現在現れている行動・心理症状や症状の医学的診断、今後の経過予測をしています。

認知症看護認定看護師は、各部署から相談された患者様について認知機能に応じたケアの助言、病棟看護

師が得た生活背景や家族背景に関する情報の把握と共有、ケアや環境調整に関する指導や助言、他には認知症ケアに関する知識の普及と看護の質の向上のための研修会の企画や実施をしています。

社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）は、入院前の療養状況の情報提供、社会資源の利用や退院を見据えた調整の要点に関する示唆、経済的状況のアセスメント、利用可能な制度などの情報提供、ケアマネージャーや他施設の相談員との情報共有などを行っています。

作業療法士は、認知機能、運動機能、言語機能など身体諸機能を評価して、実施中のリハビリテーションに関する情報提供、病棟での実施可能なアクティビティケアや生活の中でのリハビリテーションに関する助言をしています。

薬剤師は、服用方法や服用量に関する薬学的アセスメント、現れている症状と薬物療法との関連性に関する助言、行動・心理症状やせん妄の緩和に有効な薬物療法に関する助言をしています。



DST は毎週水曜日の 13 時から、カンファレンス後に病棟をラウンド（回診）をしています。認知症の患者様が、その人らしく療養できる環境づくりのお手伝いが、少しでもできればよいと考えています。

焼津市では、今後認知症高齢者の増加が見込まれます。私たち認知症看護認定看護師は、認知症の高齢者の方々が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで出来るよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築に、少しでも貢献できるように努めていきたいと思っております。



外来診療日一覧表

2020年1月6日現在

○…診療日 検…検査

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
呼吸器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要・予約制)		○			○
消化器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
循環器内科 (紹介状必要・予約制)		○	○	○	○
代謝・内分泌内科 (紹介状必要・予約制)					○
神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
神経・精神科 (新患受入休止)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科 (予約推奨)	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要・予約制)			○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
透析	○	○	○	○	○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)			○		○
歯科口腔外科	○		○		○

診療科	午後(予約制)				
	月	火	水	木	金
呼吸器内科 (紹介状必要)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要)					○
消化器内科 (紹介状必要)		○	○	○	○
循環器内科 (紹介状必要)	○		○	○	○
代謝・内分泌内科 (紹介状必要)		○		○	○
神経内科 (紹介状必要)			○	○	○
神経・精神科(新患受入休止)	○	○		○	○
小児科	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要)	○				
産婦人科	検		検	検	
泌尿器科			検		検
透析	○		○		○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○	
歯科口腔外科	○		○		○

特殊外来 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。

特殊外来(完全予約制)		月	火	水	木	金
腎臓内科	膠原病・リウマチ (紹介状必要)				□	
	糖尿病性腎症 パス(紹介状必要)	△□		△□		
神経内科	認知症外来 (紹介状必要)				△	
小児科	喘息					□
	心臓				□	
	エコー	□			□	□
	すこやか			□		
	療育支援			□		
	川崎病				□	
外科	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児			
	スキンケア				△□	
	乳腺・甲状腺	△□				△□
	血管外科					第2・4 △
	呼吸器外科			△□		
脳神経外科	心臓外科					第2・4 □
	脳卒中		□			
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□	△□
	妊婦外来	□		□	□	
その他	腫瘍専門外来		□			□
	禁煙		△			
	リンパ浮腫			□		
	アロマ		□			

- ◆受付時間
 - ・午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
 - ・午後 12時30分～15時00分
 - ◆予約受付
 - 054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。
 - ※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。
 - ◆外来担当医表

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。
 - ◆各種相談(予約制)
 - ・女性のための健康相談 毎週木曜日 14時00分～16時00分
 - ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
 - ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
- 予約受付 054-623-3111(代表)内線：2090 地域医療連携室医療相談担当

◆他院に通院中の方
紹介状不要の診療科であっても、すでに他院に通院中の方は紹介状が必要な場合があります。詳しくは問い合わせてください。



救急室からのお願い

胸に違和感を感じたら、救急車を！

焼津市立総合病院では循環器内科の医師が不足しているため、緊急の検査や治療が出来ず、心臓の急病は他院へ搬送しています。

心筋梗塞や狭心症は発症から対応までのわずかな時間の差によって、状態が大きく変わったりその後の回復に差が生じたりする例が報告されています。

胸に痛み、重苦しさ、締め付けられるような症状がありましたら、まず救急車（119番）を呼んで下さい。



救急受診の際は 来院前にお電話をお願いします

焼津市立総合病院では24時間体制で救急患者を受け入れています。緊急性の高い患者様を優先するため症状によっては長時間お待ちいただく場合があります。また、専門医が不在で対応できない場合もあるため、来院前に電話で連絡してください。

ご理解とご協力をお願いします。

焼津市立総合病院 救急室 電話：054-623-3111（代表）



「ひだまり」ご意見箱より、皆様からのご質問、ご不満な点にお答えします。



Q 救急室での会計

救急の会計が、診察より待ち時間が3倍の長さです。

A このたびは、貴重なご意見ありがとうございました。救急での診察後にお待たせすることになり、申し訳ありませんでした。

救急は、受付と会計が同じ窓口となっており、救急の状況によっては会計入力・処理に時間を要することがあります。

お待ちいただくのが困難な場合は、窓口職員にその旨お申し出いただければ、後日会計とさせていただきます。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



Q 病院食メニューのお願い

お食事は、栄養バランスがとれて私の調子のリズムができて、目標に近づきたいと思っています。

味が難しいですが、今風のものを入れてくれたらうれしいです。

A 貴重なご意見ありがとうございました。「今風のものを入れてくれたらうれしいです。」というご希望でした。料理は、和食・洋食・中華を取り混ぜて、郷土料理や行事食も取り入れています。「今風のもの」につきましては、喫食者アンケートなどを参考に検討して参ります。

今後も、皆様に楽しみにしていただけるような食事作りを目指し、頑張っていきたいと思っています。



10/2 病院シンポジウム開催



今年、「地域医療の今そこにある危機を考える～医師の地域偏在と働き方改革の中で～」をテーマに4人の講師による講演が行われ、地域医療の現状が報告されました。

10/3 当院医師がピアノ演奏会



病理診断科 大井出医師によるピアノ演奏会が行われ、「主よ望みの喜びよ」「愛の挨拶」など6曲が演奏され、力強く、心地良い音色に観客は魅了されました。

11/7 大正琴コンサート開催



大富公民館で活動されている皆さんが、大正琴で「青い山脈」「りんごの唄」など数曲を演奏し、観客も歌詞カードを手に一緒に歌うなど、コンサートはとても盛り上がりました。

11/12 健康づくり体感フェア開催



健康づくり体感フェアを開催し、血管年齢測定や腹腔鏡操作、アロママッサージなどの体験や、お薬や栄養についての相談を受けるなど市民の皆様とふれあいました。

11/14 働く人たちありがとう



勤労感謝の日を前に、市内のみやじま・みなと幼稚園の皆さんが、折り鶴と感謝の言葉を届けてくれました。代表して看護部長が受け取り、お礼の言葉を伝えました。

11/24 地震防災訓練を実施



大規模な地震災害に備え、院内で地震防災訓練を実施しました。模擬患者のトリアージや搬送訓練、農家による食材の搬入や炊き出し訓練も行いました。