

ひだまり

HIDAMARI

春号
2023
vol.207



認定看護師がサポートします

目次

02-03 特集

「認定看護師の紹介」

04-05 Hospital Now!!

「こどもの不登校について」

06 看護師は見た！ 「在宅療養支援にむけて」

レシピ de 元気！ 「中華風サラダ」

07 外来診療日一覧表（4月1日現在）

08 病院からのお知らせ

「マイナンバーカード健康保険証利用のご案内」

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

特集

Topix

「認定看護師の紹介」

看護部

松本 由賀里

焼津市立総合病院看護部は、病院理念である「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」のもと、多職種の医療者が力を合わせて患者様とご家族に質の高い看護サービスが提供できるように努めています。今回は、高い技術と豊富な知識を活かし、質の高い看護を提供している認定看護師をご紹介します。

認定看護師とは、日本看護協会の審査に合格し、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践ができる看護師のことを言います。現在、当院では9分野の認定看護師が活躍しています。

認定看護師は、当院で働く看護職員に対しても専門分野の看護の知識・技術の普及や指導を行い、スペシャリストとして看護の質の向上に貢献しています。

今回は、認知症看護・緩和ケア・摂食・嚥下障害看護の認定看護師のご紹介をします。

❖ 認知症看護認定看護師

4C 病棟 岩倉 淳子

認知症の方が入院すると、認知機能が更に悪くなり、認知症が進むのではと心配されている方も多いと思います。認知症と診断されていなくても認知機能が低下している方が、病気になってしまい、検査や治療のために入院すると環境が変わり、病院にいることがわからなくなってしまうことがあります。また、点滴の管などを外してしまったり、落ち着きがなくなり、混乱することがあります。



認定看護師として、認知症の患者様とお話しながら、自分のして欲しいことなどを言えない患者様の思いを汲み取ったり、認知機能がどの程度下がっているかを確認しています。

入院後、認知症の患者様が混乱することなく、検査や治療が受けられるように、どのような介助が必要か、また、どのような声かけやケアをすると安心できるのか、どのような看護を行っていくのがよいのかをスタッフにも助言、指導を行っています。



❖ 疼痛緩和ケア認定看護師

患者支援室 萩原 一美

緩和ケアとは、がんの末期患者様が受けるケアではないかというイメージはないですか？
実は違いますよ！！ 本来の緩和ケアの意味は、「重い病を抱える患者様やそのご家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」のことです。

私は患者支援室に所属し、入院中の患者様や外来の患者様の在宅療養支援を行っています。その中で、緩和ケア認定看護師として、がん患者様だけでなく、緩和ケアを必要としている患者様に対して、早い段階から病を抱えながらもどのように暮らしていきたいか、そして自分らしく日常生活が送れるのかを、患者様やご家族と一緒に考えていきます。

お困りのことや不安なことがありましたらお声がけください。



❖ 疼痛緩和ケア認定看護師

6A 病棟 石井 夕紀

私は、緩和ケア認定看護師の資格を持ち、現在は6A病棟で勤務をしています。「緩和ケア」と聞くと、最期のときのケア、死期が迫っている状態に受けるケアというイメージを持たれている方がまだまだ多いと思います。実は、「緩和ケア」は、がんと診断されたときから受けられるケアなんです。病気がわかり不安な気持ちを相談したいとき、治療の選択に悩んだとき、治療費の相談、治療の副作用の対処方法、痛みやだるさ、気持ちがつらくなって困ったときなど、様々な場面で相談を受けています。相談の対象者は、患者様のみでなく、ご家族の方の相談も受けています。



当院には、緩和ケアチームというサポートチームがあります。認定看護師、認定薬剤師、栄養士、歯科衛生士が所属しており、院内の患者様の痛みや様々な症状の緩和や在宅療養へ移行するサポートなどを他職種と相談しながら対応しています。

今後も皆様のお力になれるよう頑張っていきたいので、お気軽にご相談ください。



「緩和ケア」ではこんなときサポートをします

がんで痛くて痛みが辛いとき
 食事がうまく食べられないとき
 体がだるくて動けないとき
 気持ちがつらくて生きる気力がなくなったとき
 不安で夜も眠れないとき……

がんと闘う中でも、笑顔で穏やかに過ごせるように、楽しいことにエネルギーを使えるように、遠慮なく、我慢せずに緩和ケアのサポートを受けてください。

❖ 摂食・嚥下障害看護認定看護師

5C 病棟 縄巻 由美子

私たちは、普段意識せずに、食べ物を目で見て、においをかいで、それを口まで運び、口の中に入れて噛み、飲み込んでいます。当たり前のような動作ですが、実はたくさんの神経や筋肉が絶妙に関係している複雑な動作なのです。この一連の動作の中で、どこかがうまくいかなくて、食べることができなくなったことを「摂食嚥下障害」といいます。



私は摂食・嚥下障害看護認定看護師として、そのような患者様のサポートをしています。実際には病棟の看護師に対して、患者様に適した食事形態やとろみの調整、食事姿勢や食事介助方法を指導したり、口腔ケア（口の中の清潔を保つこと）についての相談を受けています。また言語聴覚士と情報共有しながら、嚥下（飲み込み）の評価も行っています。



口から食べることは、楽しみ、喜びであり、入院されている患者様にとっては回復への活力となります。安全においしく楽しく食べられるように、これからも患者様を支援していきたいと思っています。

看護部では、患者様の一番近くにいる看護師が、思いやりをもち主体的な看護を実践できるように看護師の育成を目指し、教育・研修に取り組んでいます。看護職は、看護師1年目から基礎研修、リーダー研修とさまざまな研修を受けて看護実践能力を磨いています。

今回、認定看護師、新人看護師の仕事の紹介や研修の様子などを盛り込んだ動画を作成しました。こちらからご覧になれます。

◆焼津市立総合病院看護部紹介動画 (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=qkxkxFL16Y>



「こどもの不登校について」

小児科 科長

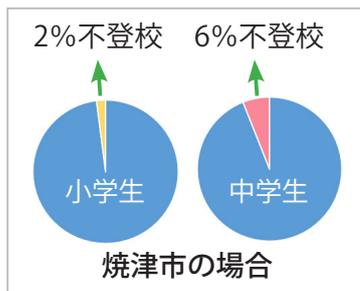
熊谷 淳之

増加する小中学生の不登校

もう春が近づいてきており、子ども達には新しい学校や学年が始まる季節となります。新しい環境は子ども達にとって新しい友達が増えるなど良い面もありますが、中にはなかなか慣れなく居心地が悪くなる場合もあります。新学期が始まってしばらくすると、「お腹が痛い」「頭が痛い」と訴えて学校に行けない子ども達が増えてきます。病院で検査をしますが何も異常はなく、胃腸薬や痛み止めは効果がありません。そうこうしているうちに何ヶ月も学校に行けない状態が続き不登校となるのです。



不登校児は全国的に加速度的に増加しており、焼津市でも小学生の不登校児は全体の2%、中学生の6%が不登校です。これは小学校のクラスに1人は、中学校ではクラスに2、3人不登校の子がいるという数字です。今の小中学校では不登校児は決して珍しくはないのです。



学校に行けない原因は様々ですが、病院を受診する子はいじめ等の明確な理由がある子は少数です。理由は本人もはっきり言えず、親や教師も原因が分からない場合も多いです。しかし、よく状況を聞くと勉強や宿題についていけない、人間関係で嫌なことがある、先生に叱られるなど、確かに学校に行きたくない気持ちが理解できる理由が多いです。

こう言うと今の子ども達は昔と違って忍耐が足りなくなった、と思う人がいると思いますが、子ども達には昔と違い様々な環境の変化があります。昔は学校に

行かず家にいるとつまらなかったですが、今は動画共有サービス、携帯やゲームなどの刺激的で楽しいコンテンツは無限に生産され、没頭することができます。このようなゲームや動画の刺激や中毒性は麻薬以上という研究結果もあり、今後もインターネットを使ったコンテンツは増えて、常に子ども達を誘惑するでしょう。ただ子ども達だけに問題がある訳ではありません。親や教師の世代もコミュニケーションが苦手だったり、叱ることに慣れていなかったり、また経済的理由やいわゆるワンオペ育児などで精神的余裕が無いことも大きく関わっているでしょう。こう考えてみると不登校児が増えることは必然とも言えます。



自己肯定感とは

ではどのように対応したら良いのでしょうか。今回は「自己肯定感」と、発達障害について考えていきましょう。

「自己肯定感」とは「自分には何らかの役割がある、自分があると喜ぶ誰かがいる、だから自分は必要とされていて、ここに居て頑張るんだ」という前向きな感情です。「自己肯定感」が少なくなると人はストレスを感じ、頑張って活動する気力が無くなり、心を保つためにその集団を避けるようになります。これは意識していなくても子どもに限らず、大人も含め人間には生活に必要な感情です。大人は職場を変えるという方法はありませんが、義務教育の子どもは学校を辞めることができなく結果として不登校となります。



この自己肯定感を最も補充する場所は「家庭」です。逆に家庭でも怒られてばかりの子は学校で活動するエネルギーが枯渇してしまいます。不登校の対応の一つとして「自己肯定感」が溜まるまであせらずに、本人が学校に行ける勇気がでるまで待つことも必要です。

家庭では子ども本人の悩みを肯定してあげて、学校に行けないながらも頑張っていることを褒めてあげたり、休みの日は家族で出かけたりして本人との絆を深めることが重要です。



発達障害とは

特定の性格特性が強く、学校や家庭での生活に支障がある場合を「発達障害」と言い、これも不登校の原因となることも多いです。ここでは自閉症スペクトラム障害、注意欠如多動性障害（英語で頭文字をとりADHDと略すことがあります）、学習障害について話をします。

自閉症スペクトラム障害は他人とコミュニケーションが取りにくい、他人の気持ちが分かりにくい、独特のこだわりが強いことなどで対人関係に問題が起きやすい特性です。

注意欠如多動性障害は授業中や宿題に注意力が続かなかったり、つい動いてしまったり、また衝動性が高いことですぐ喧嘩になってしまうなど学校生活に支障をきたす疾患です。

さらに、学習障害といって知能は正常なのに読み・書き・計算といった文字や数字を使うことが極端に苦手なため勉強ができない障害もあります。

そのほか発達障害ではないのですが、最近は「極端に過敏な子」（英語の頭文字をとりHSCと略します）という概念が広まっています。これは大きな音や人の感情などを極端に恐れてしまう特性です。たとえば大きな声を出す人がいる、人が怒られているのを見るなど自分に直接関係ないことも怖くて学校に行けなくなってしまう。この様な発達障害はどれも人口の10%程度はいると言われ、決して希な特性ではないのです。

これらの特性は薬や通級や支援級を利用するなどそれぞれ対応方法があり、医師が診断した方が良いため、もしお子さんに当てはまり困っていることがありましたら、医療機関へ受診をして相談していただきたいと思います。



最後に

発達障害の特性が強い、もしくは学校に行かないと幸せな人生が送れないかという勿論そういう訳ではないと思います。人の幸福感は学歴や社会的地位、お金だけで決まるものではなく、心地よい他者や家族との関係性で決まるからです。

発達障害がある人は普通の人は何気なく行っていることに困難なこともあります。自分の興味がある特定のことはものすごい集中力や才能を発揮します。芸術やビジネスの分野で成功している方の中には、明らかに発達障害の特性を持っている方が多く、なかには発達障害と自分で公表している人もいます。自分の特性の強みを活かして、仕事や世の中の役にたてることに結びつけることができれば良いですね。



◆小児科外来診療日

・月～金曜日 午前8時30分～11時
午後の診察は予約のみとなります。

専門外来は直接の予約はお受けできませんので、一度午前の一般外来を受診してください。

(※紹介状が無い場合は、特別初診料がかかります)

◆0歳～中学生の発達に関する初診受け入れについて

0歳～中学生の発達に関する診療を、初診で受診するには、予約が必要です。また、受診の際は事前資料のご用意をお願いしております。

詳しくは、ホームページをご確認いただくか、小児科外来までお問い合わせください。

焼津市立総合病院HP小児科外来の受診について
<https://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/section/shinryoka/syonika/syouni-jyusin.html>



看護師は見たっ!!



在宅療養支援にむけて

私が所属する6C病棟は、脳神経内科と呼吸器内科病棟です。脳梗塞や脳出血、進行性の難病であるパーキンソン病に慢性呼吸不全など様々な疾患の方が入院されます。入院されている方の中には「住み慣れた自宅で過ごしたい」「吸引や注入の介助が必要だが、手技を習得して自宅に連れて帰ってあげたい」と言われる患者さんや家族がいらっしゃいます。私たちはそのような方のために、自宅退院に向け誰にどんな退院指導が必要か多職種で話し合い、自宅退院に向けての指導をしています。家族の方からは「最初はできるか不安だったが、習い始めたら段々覚えて自信がついた」「自分1人で大丈夫か心配だったが、ケアマネージャーやヘルパーが来てくれると聞いて安心した」などの声が聞かれます。また病棟では退院前に「院内外泊」を取り入れ、個室で1泊家族と一緒に泊まっていたいただき、患者さんの1日の様子を見ていただくことで、より自宅での生活がイメージしやすいと感じ希望者に実施をしています。



退院されてからは、1ヶ月以内に在宅でどのような様子で家族と患者さんが過ごしているか、患者さんや家族の同意が得られ

6C病棟看護師長

牧田 恵子

れば看護師による「退院後訪問」を実施しています。訪問リハビリや入浴サービスなどに同席し、在宅での様子を患者さんや家族にお話を聞いています。今年度も2件行かせていただきました。退院後訪問に行った看護師からは「病院とは違い、患者から生活者の1人として生き生きとした表情をしている」「家族が介護を不安に感じていたが、訪問看護師がよく相談にのってくれて予想以上に大変ではないと笑顔が見られていた」「病棟で作ったマニュアルを参考にしている」など嬉しい声を聞きました。また、「更に在宅療養への選択肢を諦めず、患者様や家族、在宅チームと協力や連携をしていきたい」「在宅への退院に向けての工夫や努力を惜しまずになりたい」という声が聞かれるようになり、病棟全体で取り組んでいくことの意義も感じています。

現在、病院はコロナ禍で家族の面会禁止が長期化していますが、できる限り家族やケアマネージャーと直接お会いして情報共有をし、在宅療養支援に繋げていきたいと思えます。



「みずみずしい春野菜を味わう！
中華風サラダ」

4 人 分	春キャベツ	120g
	新玉ネギ	80g
	キュウリ	80g
	ニンジン	40g
	ロースハム	30g

A	サラダ油	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	酢	大さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	小さじ1
	白ごま	小さじ1強



(栄養価 1人分)
熱量84kcal、蛋白質2.6g、脂質5.6g、塩分0.6g

問合せ先 栄養科 054-623-3111(代)

- 1 キャベツとニンジンは千切りにし、さっと茹でて水気をよく絞る。
- 2 玉ネギは薄切りにし、水にさらしておく。
- 3 キュウリは千切りにし、塩もみをして水気をよく絞る。
- 4 ロースハムは千切りにする。
- 5 ①～④を合わせ、Aの材料を混ぜ合わせた調味液を加えてよく混ぜる。

★春キャベツは柔らかいので、茹ですぎないように注意してください。
ロースハムのかわりにツナやササミをいれてもおいしく、塩分は少なく仕上がります。

外来診療日一覧表

2023年4月1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 (院内他科依頼)		○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要・予約制)	○		○	○	○
脳神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○		○
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 (院内他科依頼)	○	○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要)	○	○		○	
脳神経内科 (紹介状必要)	○		○	○	○
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		
泌尿器科			検		検
透析	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○	
放射線科	○				
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)				□	
	多発性のう胞腎 (紹介状必要)				□	
	糖尿病性腎症パス (紹介状必要)	△□		△□		
代謝内分泌内科	フットケア外来 (再診予約制)		△			□
脳神経内科	認知症外来 (紹介状必要)				△	
小児科	心臓				□	
	エコー					□
	神経					□
	すこやか療育支援			□		
	川崎病				□	
	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児			
	シナジス	□				
外科	スキンケア		□			
	乳腺	△□				△□
	血管外科					第1・2・4 △
	呼吸器外科			△□		
心臓外科					第2・4 □	
形成外科	レーザー	□		□		
脳神経外科	脳卒中		□			
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□	△□
	妊婦外来	□		□	□	

- ◆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)
 - ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休日を除く)9時00分～16時00分 予約受付 054-623-3111(代表)内線：3031 地域医療連携室がんよろず相談担当
 - ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休日を除く)9時00分～16時00分 予約受付 054-623-3111(代表)内線：2090 患者支援室医療相談担当

◆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。



新しく
はじまる

マイナンバーカード 健康保険証利用のご案内



当院では、初診の方の受付や月1回の健康保険証確認を総合受付窓口にて行っております。

今回、総合受付窓口マイナンバーカード用のカードリーダーを設置しました。

これにより、マイナンバーカードを用いた健康保険証の確認（マイナ保険証）がご利用になります。

（※再来（2回目以降）の受診の方は、自動再来受付機にて受付のあと従来通り、総合受付窓口にて健康保険証またはマイナ保険証にて確認をお願いします。）

マイナ保険証の確認は、専用カードリーダーへ患者様ご自身で操作をしていただきます。操作は簡単です。

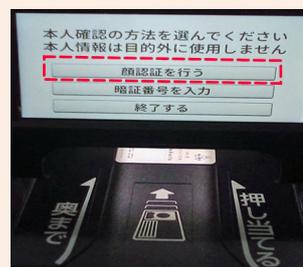
- 1 マイナンバーカードを機械に差し込みます。
- 2 顔認証やパスワードにより本人確認を行います。
- 3 画面の表示に従って選択・同意をしていただきます。これにより、マイナンバーカードを健康保険証として使用することができます。また、特定健診等の情報や診療・薬剤情報を閲覧することへの同意も求められます。

外来の診療科等の窓口では、マイナンバーカードの診療情報の提供に同意いただくことで、特定健診情報や薬剤情報を診察の際に閲覧することができ、医師・薬剤師等は診療にも活用させていただきます。

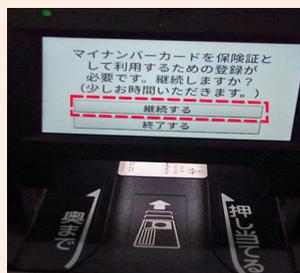
正確な情報と取得・活用するため、マイナ保険証の活用にご協力をお願いいたします。



マイナンバー専用
カードリーダー



カードを差し込み
本人確認を行います。



画面に表示された内容を確認しながら、画面をタッチして選択していきます。

2/20 はごろもフーズ株式会社より 寄付金を受領しました



はごろもフーズ株式会社より、14年連続となる寄付金100万円を受領しました。温かいご支援に感謝し、更なる医療の質向上のために、活用させていただきます。

マスク着用にご協力を！！



政府より、令和5年3月13日以降の新型コロナウイルス対策としてのマスクの着用について、原則個人の判断に委ねるとの方針が示されました。

ただし、厚生労働省は医療機関を受診・訪問する場合にはマスクの着用を推奨しています。

当院には、高齢者の方や重症化リスクの高い患者様が多く入院あるいは通院されています。

よって、当院におきましては、3月13日以降も入館の際は、原則マスク着用とさせていただいておりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。