

中国中央病院広報誌

ハ〜イ!

# 青いそら

2024年夏号

<病院理念> 患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供します



P.2~5

特集

医療機器のスペシャリスト

## 臨床工学技士

良い睡眠で夏を乗り切ろう	6
看護の日	7
食中毒に気を付けて	8
がん教育・俳句コーナー・写真募集	9
外来診療担当医表	10
栄養メニュー・地域連携室だより	12

2024年7月



中国中央病院HP



中国中央病院  
卒後臨床研修サイト



表紙の写真を募集しています  
詳しくは9ページへ

「ヒメの舞」撮影地：神石高原町 撮影：今川重信さん





# 特集

りんしょうこうがくぎし

## 臨床工学技士ってどんな仕事？

ながみあきひろ

臨床工学技士 永見昂大

### 医療機器の専門家

病院では、医師や看護師の他に、前回の青いそらでも特集した、リハビリテーションを行う理学療法士や、放射線を使って様々な検査を行う診療放射線技師が働いています。

では、みなさんは臨床工学技士という職業を知っていますか。工学系の資格です。臨床工学技士についてWikipediaで調べると、「臨床工学技士とは、厚生労働大臣の免許を受けて、医師の指示の下に、生命維持管理装置の操作及び保守点検を行う事を業とする者」と明記されています。わかりづらいですね。いわゆる医療機器のプロフェッショナルです。人工呼吸器や人工透析装置を操作したり、管理や点検を行います。

当院の臨床工学技士は現在4人で働いています。男4人です。最近は女性の臨床工学技士も増えており、華やかな職場環境となる病院も多く見られます。もう一度確認しますが、当院の臨床工学技士は男4人です。

今回は私たち臨床工学技士が、どのような仕事をしているのかご覧ください。

析を行っています。血液透析は、シャントと呼ばれる、透析をするために血液を取り出しやすくした血管に針を刺し、治療を行います。1回4時間、週3回のペースで行うのが基本です。

臨床工学技士は透析機器や透析回路の準備、点検だけでなく、血管に針を刺す<sup>せんし</sup>穿刺業務、治療終了後の抜針、止血業務も行っています。

また、透析が行われていない日には透析機械の内部点検、必要時には部品交換を行い正常に機能するよう取り組んでいます。



### 人工透析

腎臓の機能が低下すると尿の生成ができなくなるため体に老廃物や水分が溜まってしまいます。それらを取り除く治療を透析といいます。当院では、月・水・金に透

## 特殊な血液浄化

さらに、血液透析だけでなく特殊な血液浄化療法、アフレーシス(血液を体の中からいったん取り出し、病気の成分を分離除去した後、体に戻して治療する)にも対応しています。主に、血漿交換療法、LDL吸着療法、腹水濾過濃縮再静注、G-CAP療法、末梢血幹細胞採取、持続血液透析などです。

### ● 末梢血幹細胞採取

正常に血液細胞を作ることができなくなった患者さんには、造血幹細胞移植という選択肢があります。移植する造血幹細胞の採取を、医師の指示の下で、血液成分分離装置を使用して行っています。装置の準備や操作を臨床工学技士が行い、採取中は安全のため、看護師と共に常駐しています。



### ● 持続血液透析

通常の血液透析は1回4時間で行われますが、患者さんの状態によっては、それよりも緩やかな設定で24時間透析をする事もあります。緩やかな設定なので、体への負担が少ないです。

24時間持続で透析を行うため、夜間休日のトラブル時はオンコール(いつでも出勤できるように待機する)での対応をしています。24時間、夜間休日関係なく患者さんを見ていただいている病棟看護師さんにはとても感謝しています。



準備中



透析開始。血液が流れています。

## 機器の中央管理

当院では、薬の持続的な投与をする輸液ポンプ、シリンジポンプ、胸腔内に溜まった気体や分泌液を体外へ誘導する低圧持続吸引器、人工呼吸器など、他にも多種多様な医療機器を扱っています。これらの機器を機器管理室に集約させて管理しています。各部署で必要時に借用、使用後は返却されます。返却された機器は、臨床工学技士が点検し、再び使用できる状態にして待機させています。これで常に機器は安全な状態で使用できる流れになっています。これを機器の中央管理といいます。中央管理することによって、今どこの病棟で、どの医療機器が使用されているのか分かります。

また、心電図や血圧等をリアルタイムで表示する生体情報モニター、人工呼吸器など、病棟で継続的に使用されている機器は病棟に出向き、点検ラウンドを行っています。



## 内視鏡検査に備えて

食道や胃、大腸などの検査や治療、処置を行う内視鏡スコープおよび周辺機器の管理や、洗浄を行っています。使用される機器は高額で繊細なため、細心の注意を払って取り扱っています。医師、看護師がスムーズに業務できるようサポートしています。



高価なスコープを慎重に扱っています。



## 手術室では

2024年4月より、手術支援ロボットSaroaの導入をきっかけに手術室業務を開始しました。呼吸器外科による肺の手術を行う際にSaroaを使用しています。患者さんの体に負担が少なく、術後の回復が早い、より精密な手術ができる機器です。

業務内容としては、重さ約490kgあるSaroaの移動や配置、手術前後の機器点検、清潔に保つためカバーをするドレーピングの介助、手術部位にロボットを合わせるロールイン、終了後にロボットを患者さんから離すロールアウトがあります。ロールインは、限られたスペースでロボットを動かす必要があるため位置を合わせるのとても大変ですが、医師、看護師とコミュニケーションを取りながら行っています。



手術室にて

## 院内勉強会

臨床工学技士は、医療機器の専門家として機器の点検管理等を行っていますが、実際に現場で使用し、長い時間接してくれているのは看護師さんです。輸液ポンプ、シリンジポンプ、人工呼吸器、電気ショックを与えて心臓のけいれんを取り除く除細動器の使い方や、透析療法について勉強会を行っています。日々使っている看護師さんが使用する際に困ることがないように、わかりやすく伝えることをも大切な業務の一つです。



## 臨床工学技士へ よくある質問Q&A

Q レントゲンを撮ったりする人ですか？  
違います。それは診療放射線技師さんです。

Q やりがいを感じる時はどんな時ですか？

透析治療では、うまく血管に針をさせたとき、機器管理の分野では、日常の点検ラウンドであっても「ありがとう」と言ってくれる看護師さんや患者さんがいると幸せな気持ちになります。

Q どうして臨床工学技士になったのですか？

私がこの資格を知ったのは、医療系の仕事に就いている兄の勧めです。本当はプロ野球選手になる予定でしたが、兄のいる病院の臨床工学技士は仕事着がかっこいいと言われてたため、この道を選びました。仕事着は病院によって違うことを、働き始めてから気がつきました。なかなか知名度の低い職種であるため、医療従事者ではない方には伝わらないことがほとんどです。私には、何でも話せる仲で、仕事やプライベートの相談をすることの多い、とても信頼している親友がいますが、彼はいまだに私のことを看護師だと思っています。

Q 休憩室の電子レンジの調子が悪いんだけど直してくれる？

ごめんなさい。医療機器の専門です。

Q 患者さんにメッセージをお願いします。

病院で臨床工学技士を見かけたときは声をかけてみてください。何か医療機器についてしゃべりだすかもしれません。



チームワークが良いです



## この特集を読んで

### 臨床工学技士を目指すことにしたあなたへ

臨床工学技士になるためには、臨床工学技士養成課程のある養成校(大学、専門学校)で決められた課程を修了後、臨床工学技士国家試験に合格する必要があります。

養成校では、工学系の知識を使いながら課題をこなすこともあります。高校時代に全く工学に触れていなかった私でも卒業することができています。もちろん今のあなたと同様に、大学入学時には臨床工学技士が何をしているのかよくわかっていませんでした。そんな私でも卒業することができています。

当院での臨床工学技士の業務は前述した通りですが、病院によって業務内容は違います。透析専門の病院で働く人もいれば、オペ室に専従する人、重篤な患者さんを治療するICU(集中治療室)や救急外来で働く人など様々です。また、病院だけでなく、資格を活かして医療機器メーカーへ就職することも可能です。学生時代の実習経験等から、自分の関わりたい分野の道を選択し、進むことができます。

臨床工学技士は、機械を見ていれば人と接することなく働けると言われることが多々ありますが、それは間違いです。医療機器の先には患者さんがいます。そしてその機器を使用する医師、看護師などのスタッフが安心できるように、コミュニケーションが取れるということが臨床工学技士として最も重要なことであると私は思っています。

いかがでしたでしょうか。臨床工学技士は1987年に誕生した比較的新しい国家資格です。臨床工学技士は、医療機器の保守点検・修理を行う者としてMedical Engineer通称MEと呼ばれています。しかし、最近では医療機器の点検修理にとどまらず、操作や運転も行うことから、臨床に関わるという意味でClinical Engineer通称CEと呼ぶ病院が多くなってきています。MEさん、CEさん、どちらも臨床工学技士を示します。

今回の特集を通して、医療には多くの職種の方が関わっており、臨床工学技士もその1人であることを知っていただけると幸いです。当院の理念である、患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供できるよう、これからも取り組んでいきます。最後までお読みいただきありがとうございました。

## スタッフ紹介

### HIROSHI



いとう ひろし  
伊藤 浩  
自称 コレクター

#### 特技

クレーンゲームの確立無視

#### ひとこと

現場では、マニュアルを元に、その一歩先の最善の対処、対応ができるよう日々模索し、努めています。

### KOSUKE



ささき こうすけ  
佐々木 恒輔

#### 趣味・特技

ゴルフ・ソフトボール

#### ひとこと

日々、医療機器が安全に作動できるように努めています。院内で見かけたら優しく声をかけてください。

### AKIHIRO



ながみ あきひろ  
永見 昂大

#### 好きなもの

お寿司

#### 特技

お寿司無限食べ

#### 嫌いなもの

光り物のお寿司

#### ひとこと

私は当院の理念に沿って働きます。

### TAKUSHI



かがわ たくし  
加古川 拓志

#### 趣味

体を動かすこと、読書

#### 最近のニュース

マイホームを建てたこと

#### ひとこと

医師や看護師の方に頼ってもらえるMEになれるよう一生懸命頑張ります！

# 良い睡眠で暑い夏を乗り切ろう！

主任心理療法士 田村愛夕美



夏本番が迫り、ここ最近では寝苦しさを感じている方も多いのではないのでしょうか。人の身体は、脳や内臓など身体の中の温度(深部体温)が下がるときに眠気を生じるようになっていますが、夏は夜でも気温や湿度が高いため、体温調節がうまくいかず、寝つきにくくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。睡眠が不足すると、身体に様々な不調をもたらすだけでなく、ストレス耐性が低下してメンタルヘルス不調にもつながります。心身の健康を保つためには、良い睡眠をとることが大切です。

良い睡眠には、量(時間)と質(朝目覚めたときに感じる休まった感覚=睡眠休養感)が重要です。働く世代は仕事や育児、家事などに追われて慢性的に睡眠不足になりがちですが、これまでの研究から、1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保することが推奨されています。

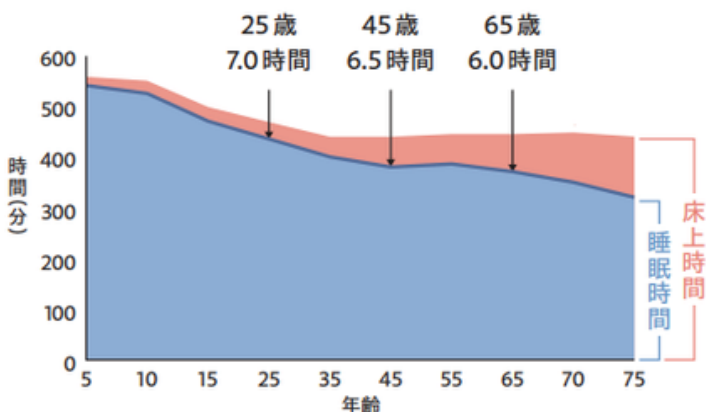


図 客観的な睡眠時間の年齢による変化

厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」より転載

一方、高齢の方は「長寝」に注意です。一般に、眠ることのできる時間は加齢により徐々に短くなっていきます(左図参照)。にもかかわらず、身体が必要とする睡眠時間以上に寝ようとして床の上で過ごす時間(床上時間)が長くなると、「寝付くまでに時間がかかる」「途中で目が覚める」など、睡眠の質が低下してしまいます。睡眠時間は「長すぎても短すぎても良くない」ことを念頭に置き、働く世代は十分な床上時間の確保を、反対に高齢世代は床上時間が長くなりすぎないように(目安は8時間以内)注意し、昼と夜のメリハリをつけるようにしましょう。

## 良い睡眠のための環境づくりのポイント

### カフェイン

覚醒作用、利尿作用によって、入眠困難、中途覚醒が起こることがあります。摂取は就寝4時間前までにしましょう。  
例：コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、炭酸飲料(コーラ)、栄養ドリンク、チョコレートなど



### タバコ

タバコに含まれるニコチンは、吸入直後はリラックス作用がありますが、その効果はすぐになくなり、覚醒作用のみが数時間持続してしまいます。

### アルコール

睡眠薬のような効果がありますが、睡眠後半では眠りを浅くします。利尿作用もあるため、中途覚醒、早期覚醒の原因となってしまいます。また、アルコール耐性があるので、アルコール依存症の危険性があります。飲酒は就寝4時間前までにしましょう。

### 食事

空腹、満腹は覚醒の原因となります。規則的な食事習慣(1日3食)を心がけましょう。寝る直前の夜食や間食は体内時計を後退させ、睡眠の質が下がります。就寝の2時間前までに食事を終わらせるようにしましょう。

### 運動

1回20~30分、週3回程度の運動が睡眠を促進します。激しい運動は夕方までに済ませておき、寝る直前に行うのは避けましょう。また、寝る2、3時間前の軽い運動(ストレッチなど)は、睡眠を促進します。



## 環境(音、光、温度)

静かな睡眠環境を確保しましょう。寝る前の強い明かり(例えば、街灯、コンビニ、携帯など)は避けましょう。朝は日光を浴びると、睡眠リズムが調整されます。自分が快適に眠れる温度を探しましょう。



暑い部屋は、睡眠中に体を動かすので、中途覚醒しやすくなります。

寒い部屋は、不快で情動的な夢を見やすくなり、睡眠休養感の低下に繋がります。



## 体温

深部体温が低下すると、眠りやすくなります。寝る1,2時間前の入浴は、入浴後の熱放散を促進し、寝つきが良くなる効果が期待できます。40℃程度までのぬるめのお湯に10~15分程度浸かると良いでしょう。

日本睡眠学会教育委員会 (2020) 『不眠症に対する認知行動療法マニュアル』金剛出版 P109 「適切な睡眠環境を整えましょう」の表をもとに作成

いろいろ工夫しても眠れない、休養感がないという場合には、何らかの病気(不眠症、睡眠時無呼吸など)が隠れている可能性があります。かかりつけ医または睡眠の専門医(「睡眠 病院」で検索)に相談してみましょう。



### 【参考文献】

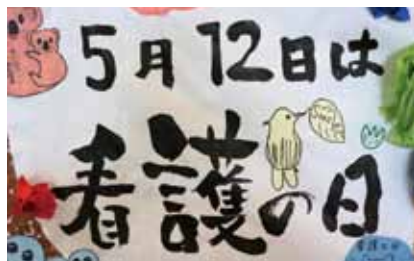
日本睡眠学会教育委員会 (2020) 『不眠症に対する認知行動療法マニュアル』金剛出版

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」・「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」



## 看護の日によせて

外来看護師長 藤井真由美



5月12日は「看護の日」です。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されています。今年度は「さあ、看護の未来を、見つけにいこう。」をテーマに全国各地で様々な看護イベントが開催されました。当院でも看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合うことを目的に、病棟と1F外来に看護師から患者さんへのメッセージカードを展示しました。

可愛い絵を添え、「力を合わせてPowerを送ります」、「患者さん一人一人に向き合いサポートします」など患者さんが笑顔になれるよう、看護師が思いを込めて作成しました。

現在は新型コロナウイルス感染症の影響により、院内で患者さんと一緒にイベントを行うことができません。来年度はイベントが開催されることを願っています。



# 食中毒に気を付けて

これからの季節 細菌による食中毒に注意を！

管理栄養士 友野麻由美

食中毒は、食事が原因となる病気で、主なものは細菌とウイルスでそれぞれ特徴が違います。

## 細菌による食中毒は夏場(6月～8月)に多発

室温(20度あたり)で活発に増殖し始め、人間の体温くらいで増殖のスピードが最も速くなります。

**注意**



加熱不十分な肉



煮込み料理



人の手を介したもの



卵

殻を触ったら手を洗いましょう。  
割ったらすぐ調理！

スーパーのものは殺菌消毒されていることが多いですが、直営店や道の駅のものは特に注意を！

## ウイルスによる食中毒は冬場(11月～3月)に多発

調理者から食品を介して感染したり、二枚貝に潜んでいることがあります。

**注意**



ノロウイルスは次亜塩素酸での消毒で対策を！  
アルコール消毒は効果があまりないとされています。

他に、寄生虫やフグ、毒きのこなどの自然毒も食中毒の一つです。このように食中毒は1年中リスクが存在します。当院の食事は、厚生労働省による大量調理施設衛生管理マニュアルに則り提供しています。ご家庭でも気を付けられることはたくさんありますので、参考にしてみてくださいね。

## 食中毒予防の三原則

### つけない 手をしっかり洗う

- 調理を始める前
- 生肉・生魚・卵を触る前後
- 食卓につく前

### 増やさない 保存する温度管理

肉や魚、お惣菜は買ったからできるだけ早く冷蔵庫へ！  
購入後は早めに食べきるようにしましょう。

### やっつける しっかりと加熱を！

肉や魚だけでなく、野菜にも細菌は付着します。  
火を通す野菜料理もしっかり加熱しましょう。  
また、調理で使ったふきんやまな板、包丁も、洗剤でよく洗って、熱湯をかけて殺菌することをおすすめします。台所用の殺菌剤の使用も有効です。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



爪先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かします。

政府広報オンラインより



## 地域との関わり

玄馬病院長  
がん教育講演会

当院では、がんに関する正しい知識を広め、理解してもらうため、中学校や高校へ職員を派遣し、教育講演会を開催しています。6月初旬、幸千中学校と神辺中学校にて、「肺がんとタバコ」をテーマに、クイズを交えながら講演しました。暑い中での開催となりましたが、生徒のみなさんは真剣なまなざしで熱心に耳を傾けてくれました。その光景に触れ、次世代に正しい健康知識を伝えることの意義を深く感じることができました。

たばこやお酒が買えるようになって、たばこは絶対買



わずにお酒は程々にする、生活習慣に気を付けて生活したいと思った等、たくさんの感想をいただきました。ありがとうございました。

医事課 長山貴紀



減塩と 塩分補給 使い分け

小春

退院や やっと帰れる 山笑ふ

清子

かたつむり けふは主役の スタジアム

育広

院内で 空中庭園 いやされて

サンダーバード  
440号

病室で 夕陽をのぞみ 活気です

シマズイサダオ

朝焼けや わずかな望み 掛けりけり

T・M

朝早く 森より聞こゆ ウグイスの声

博

ひなげしの ふれなむとして みなはらり

文乃

こぼれ日を 追いかけて病後の ひなたぼこ

谷川トキコ

借景に 神旭高の 桜萌

たまき

今回もたくさんさんの投稿をいただきありがとうございます。投稿用紙と箱は、三、四、五階病棟、透析室、二階エレベーター前、一階リハビリ室、正面玄関前へ設置していますので、お気軽に詠んでみてくださいね。



第四回

表紙の写真を募集しています



### 【応募方法】

- ・テーマ 季節を感じられる福山の風景
- ・A4サイズに印刷したものを担当者へ郵送または受付へご提出ください。
- ・採用させていただく場合は、事前にご連絡を差し上げます。その後、写真データをメール添付にてお送りいただきます。

### 【応募にあたって】

- ・応募いただいた写真は広報誌以外には使用しません。
- ・被写体が人物の場合は、必ず被写体となった人の許可を得て応募してください。
- ・いただいた写真はお返ししませんのでご了承ください。
- ・広報誌をホームページへ掲載する場合があります。

### 【郵送先】

720-0001 福山市御幸町大字上岩成148番13  
公立学校共済組合中国中央病院 庶務課

- ・撮影者名(ニックネーム可)、連絡先、撮影地を同封してください。
- ・封筒に広報誌用写真在中とお書きください。

### 【秋号の締切】 9月末まで

今号のために、たくさんのご応募ありがとうございました。引き続き、みなさまからのご応募をお待ちしております。



## 豆乳わらび餅



### 材料 (4人分)

- 片栗粉 30g
- 砂糖 40g
- 豆乳 200ml
- きな粉 15g

### 作り方

- 1 鍋に片栗粉、砂糖、豆乳を入れ、弱火にかけ、木しゃもじやゴムベラでよく混ぜる。
- 2 透明になってもすぐ火を止めず、全体がブツブツ煮立つまで練り続ける。
- 3 水でよく濡らしたまな板の上にてできあがった餅をひろげて、適当な大きさに切る。
- 4 器に盛り、きな粉をかけてできあがり！

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	108kcal
炭水化物	18g
たんぱく質	3g

きな粉や黒糖が苦手な方は、ホイップクリームやチョコソース、あんこでアレンジしても美味しいですよ。暑い夏でもバランス良くエネルギー、たんぱく質補給ができるのでお勧めです。豆乳ときな粉に含まれる大豆イソフラボンには肌の調子を整え、骨粗しょう症予防に効果があると言われていています。夏バテ防止にぜひ作ってみてください。

お好みで黒蜜はいかがでしょうか！  
材料は、黒砂糖 100g、水 100mlのみ！

### 黒蜜の作り方

- 1 鍋に黒砂糖、水を入れ、木しゃもじで混ぜながら、中火にかける。
- 2 黒砂糖が溶けたら弱火にし、灰汁が出たら取り除き、よく混ぜながらとろみがつくまで、20分ほど煮詰める。
- 3 火から下ろし、粗熱を取ったらできあがり！

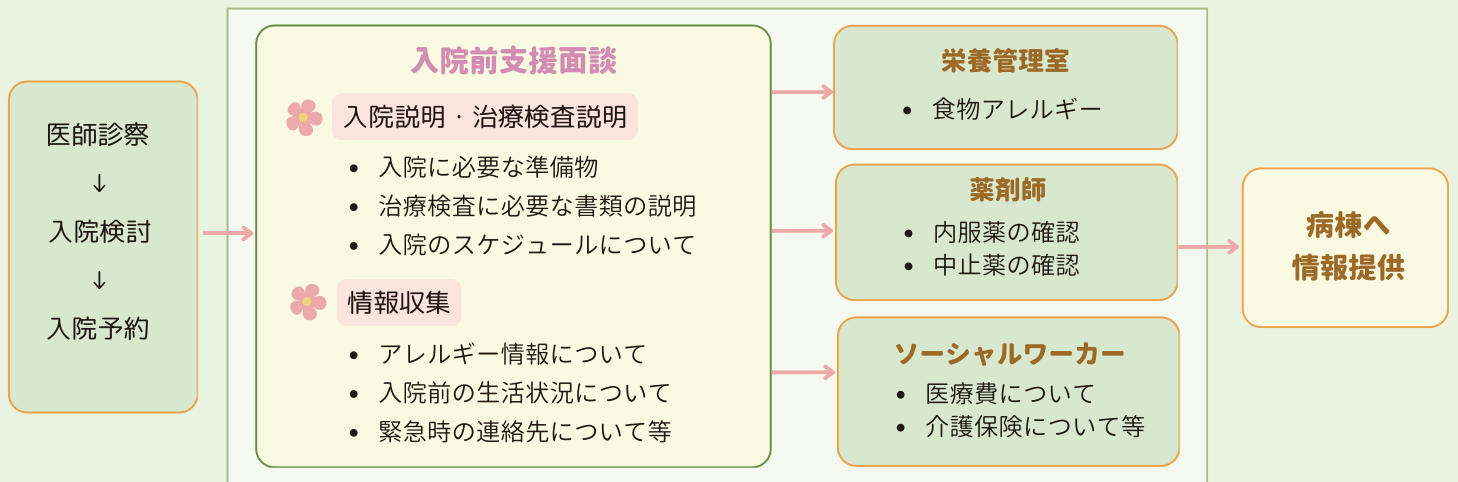
調理師 小畠壮真 栄養士 木原知子

## 入院前支援について

入院前支援では、患者さんが安心して入院生活を過ごすことができるよう支援しています。予定入院の患者さんを対象に入院前に面談を行い、入院前の生活や身体状況などを聴き取り、院内多職種で情報共有することで連携を図っています。

中国中央病院では、地域連携室の看護師2名が面談を行い、入院説明をするだけでなく、入院生活・手術・検査・治療などの説明や、退院に向けて切れ目ない支援を行えるよう情報収集をさせていただいております。心配なことや不安なことなど、ぜひお話をお聞かせください。

地域連携室 安藤千里



### 編集後記

いよいよ今年も暑い夏の到来です。皆様、楽しい夏の予定はお決まりでしょうか。今年も同様、猛暑が予想されています。熱中症対策はもちろんのこと、食中毒にも注意が必要な季節です。食品の管理などにも気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう！

広報委員会

## 青いそら〈第157号〉

発行 広島県福山市御幸町大字上岩成148-13  
公立学校共済組合中国中央病院  
TEL.084-970-2121(代) FAX.084-972-8843

発行人 病院長 玄馬 顕一  
2024年 8月 6日発行

<https://www.kouritu-cch.jp>

編集：広報委員 安藤由智 田野智之 荒木恒太 尾形佳子 笹野由希恵 大塚識穂 佐々木美里 栗村朋香 藤井美名 上窪ちなみ 藤井恭子 枝広恵 三浦美保 後藤大 森川薫

