

ハ〜イ!

青いそら

2024年秋号

<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.2~6

さまざまな資格を持つ

特集 認定看護師

LTFU外来

妊孕性温存療法

看護体験・助産師出前授業	7
座りすぎのリスク?!	8
救急隊との症例検討会・新任医師紹介	9
外来診療担当医表	10
栄養メニュー・地域連携室だより・俳句コーナー	12

2024年10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8ページへ

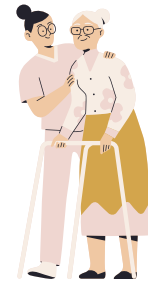
がん化学療法看護認定看護師 楠岡菊江

はじめまして。私は、呼吸器内科病棟で肺がん治療を受けられる患者さんの看護に携わっています。抗がん剤治療をする患者さんとの関わりについてご紹介します。

抗がん剤治療(がん薬物療法)の目的は、①完治を目指すもの、②完治は望めないが延命や症状緩和、QOL(Quality of Life =生活の質、生命の質)の維持向上を目指すもの、③再発予防で補助的にするものなど、がんの種類や進行度によって異なります。

抗がん剤治療をする場合、初回の治療は基本的に入院です。副作用の症状をしっかりと観察して対応していきます。その後は、入退院を繰り返しながら治療を継続する場合や、通院で可能な場合は外来治療へ移行します。

抗がん剤には、細胞傷害性抗がん薬、分子標的治療薬、免疫チェックポイント阻害薬などがあり、がん細胞への攻撃の仕方が違います。薬の種類や組み合わせによって、副作用の症状もさまざまです。吐き気や体のだるさ、食欲低下、脱毛などは代表的ですが、手足のしびれや皮疹などが出現する薬剤もあります。血液を作る機能が低下し抵抗力が落ちて発熱したり、口内炎ができたり、貧血が進んだりすることがあります。治療薬によって症状が異なり、個人差もあるので、患者さんひとりひとりに合わせた予防策や対処法などを一緒に考えていきます。困っていることや気になることは我慢せず、早めに相談していただくようご説明しています。



がんと診断されて治療方針を決めるとき、治療効果が得られず、がんが再発したり進行したとき、治療の継続が難しくなったときなど、悪い知らせのときは特に「これからどうなるのだろうか」、「先がみえない」など大きな不安を抱えている患者さんは少なくありません。

看護師の役割として、患者さんが抗がん剤の治療を安全に安心して受けられるよう、副作用症状による身体的・心理的苦痛の軽減につながる対応をすることや、生活の質が低下しないように必要な援助をすることなどがあります。また、患者さんや家族の心理的サポートや意思決定支援などがあります。病気や治療への思いを確認しながら、大切にしている価値観や人生観などを尊重し、揺れ動く心情に寄り添った支援ができるよう多職種で連携していきます。

最後に、がん対策推進基本計画に基づき、「がん予防」「がん医療」「がんとの共生」の3つを柱とした施策の充実が図られています。わが国の「がんの統計」によると、がん死亡数は年間約38万人で、部位別の死亡数では、男性は肺がんが最も多く、女性は大腸がんが最も多く、男女合わせると肺がんが第1位です。がんの罹患数では、男性は前立腺がんや大腸がんが多く、女性は乳がんが最も多くなっています。男女ともに40歳代以降でがんの罹患率は上昇します。早期発見・早期治療のために健康診断やがん検診などを定期的に受けることをお勧めします。

Wound 創傷(きず・床ずれ)

Ostomy ストーマ(人工肛門・人工膀胱)

inContinence 失禁(尿や便の漏れ)

上記の領域を専門とし、それぞれの頭文字をとって、WOCナースとも呼ばれています。

褥瘡(床ずれ)などの創傷や、人工肛門・人工膀胱及び失禁などの排泄に関わる分野を専門とし、皮膚障害の予防からケアの実践、排泄管理についての知識・技術を用いて、患者さんや家族の自己管理及びセルフケア支援、スタッフ教育を行っています。



専門の看護師によるストーマ外来の様子
予約制で、毎週木曜日に行っています。

院内での活動として、手術前からストーマについての不安を軽減できるように関わっています。ストーマを管理しやすい位置に造るための、ストーマサイトマーキングを実施します。また、手術後の装具選択やケア方法、日常生活指導など入院前から退院後まで継続看護を実践しています。

その他、スキンケアや、病室の患者さんを見て回る褥瘡ラウンド、創傷管理(スキン-ケアなど)、体圧分散寝具、ポジショニング、排泄などの相談にのっていますので、お気軽にお問い合わせください。



皮膚科医とともに褥瘡回診を行います

専門外来のご紹介

LTFU外来

造血幹細胞移植後長期フォローアップ

4みなみ病棟では、血液疾患で入院された患者さんに対し、化学療法、放射線療法、輸血療法、末梢血幹細胞採取や移植などの治療を行っています。

その中で、造血幹細胞移植を受けた患者さんが移植後も安心して過ごすことができるよう、2022年4月に造血幹細胞移植後長期フォローアップ外来(LTFU外来)を開設しました。

移植後は、感染症や時間が経ってからでも身体の種類々な臓器に合併症が起こることがあります。これらを予防したり、早い段階で発見し適切な治療やケアにつなげるために行っています。

LTFU外来では、日本造血細胞移植学会で研修を受けた看護師が、全身状態や日常生活の状況、慢性GVHD(移植片対宿主病)のスクリーニング評価を行い、医師の診察へ繋げています。さらに、薬剤師や栄養士など多職種と連携を図りながら、移植後の経過期間に応じて、感染予防、GVHD予防、ワクチン接種、晩期合併症、二次がん、性腺機能障害などに対する生活指導または社会生活へのサポートをさせていただきます。

2022年の開設以降、看護師の育成を強化し、現在、LTFU外来に携わる看護師は7名(1名育休中)に増え、今年度も1名が資格を取得する予定です。

今後、LTFU外来を通して造血幹細胞移植を受けた患者さんの移植後の生活がより良いものになるように支援していきたいと考えています。

受診を検討している患者さん、ご家族の方はどうぞお気軽に医師の診察時にご相談ください。

がん薬物療法看護認定看護師 村上智美

看護師の特定行為について

厚生労働省は、今後のさらなる在宅医療の推進を図るために、医師や歯科医師の判断を待たずに、手順書により一定の診療の補助を行う看護師を養成しようと、2015年に「特定行為に係る看護師の研修制度」を創設しました。

- 特定行為とは、診療の補助であり、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされるもので、38行為あります。
- 特定行為研修を受講した看護師は、手順書(医師・歯科医師が看護師に診療の補助を行わせる内容を指示したもの)に基づき、タイムリーに患者さんへの対応を行います。38行為の中で、受講した内容のみ実施することができます。
- 特定行為研修では、250時間以上の専門知識を学習し、指導医師による技術指導を受け、臨地実習で特定行為の実践を重ねます。研修を修了した看護師は、医師の指示のもとに安全に医療行為を行っています。
- 当院で活動中の特定行為実践看護師について
 - PICC(末梢留置型中心静脈カテーテル)の挿入を行っています。
 - CVC(中心静脈カテーテル)やPICCの抜去を行っています。

これらの処置は、今まで医師しか実施ができなかったため、診療や検査、処置等、多忙な中で実施するのに、予定時間に実施できず、患者さんをお待たせすることもあったと思います。

しかし、特定行為の研修を受けた看護師ができるようになったことで、タイムリーに実施できるようになりました。また、医師の業務負担の軽減にもつながっています。

看護師だからできること…

「大丈夫かな」と不安に思われた時に、医師がすぐに駆け付けることができない時は、医師に代わってお伺いし、少しでも不安が和らぐよう対応させていただきます。患者さんの日々の生活に寄り添う看護師であるからこそ、分かりやすい説明やお声かけをしながら処置が行えます。また、患者さんの思いや、観察した状態を適切に医師に伝えることができます。

チーム医療の中心的な役割を果たす 特定行為実践看護師

当院では、様々な職種のスタッフがそれぞれの専門性を活かして、患者さんの治療に当たっています。その中で、特定行為実践看護師は、チーム医療の中心的な役割を果たすことが求められています。

患者さんのそばに寄り添いながら、医師をはじめとした医療チームのスタッフが、スムーズに安全な医療を提供できるよう、院内全体で、そして地域で活動していきます。



せんし
超音波を使って穿刺する(針を刺す)
血管を確認しています。



糖尿病と肥満

糖尿病看護認定看護師 藤井真由美

糖尿病とは、「インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」と定義されています。血糖値が何年も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に狭心症や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断といった糖尿病の慢性合併症につながります。

糖尿病と肥満の密接な関係

糖尿病と肥満の密接な関係は、非常に多くのデータによって裏付けられています。

BMI(体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数)から見た、肥満度と糖尿病の有病率の間には、一般的に正の相関が成り立ちます。

BMIと糖尿病の有病率の関係には、民族による違いがあり、欧米人はBMI 30を超える著明な肥満で初めて糖尿病が増加するのに対し、日本人やアジア人はBMI 25程度でも糖尿病になりやすいと言われています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

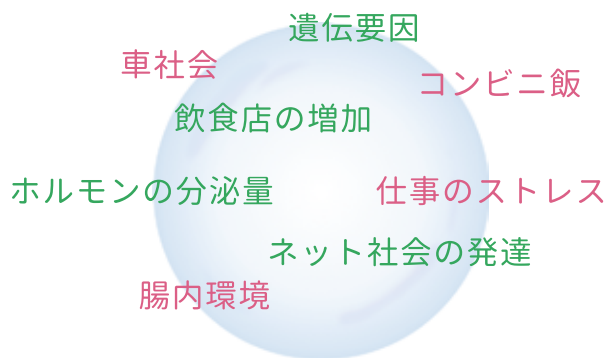
肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	やせ(低体重)
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

肥満の中でも、インスリン抵抗性を引き起こしやすい内臓脂肪蓄積は、より糖尿病を発症しやすくなります。日本における研究では、ウエスト周囲長(男性85cm以上、女性90cm以上)による肥満の診断により、腹部肥満が糖尿病発症にとって2.6倍のリスクがあると示されています。



肥満の発症要因



日本肥満学会は3・3運動を推奨しています

糖尿病発症予防には、内臓脂肪の減少が肝要となります。まず、体重3kg、腹囲3cm減らすことが推奨されています。体重が初めに減るのは内臓脂肪であり、その効果は極めて大きいと言われています。

ライフスタイル改善の工夫をしましょう！

減量の基本は、食事療法、運動療法、行動療法などのライフスタイル改善療法です。

食事・運動療法は続けることが何よりも大切で、かつ難しいことです。動機付けや、いかに生活の中に無理なく自然に取り入れるかを工夫することで効果が高まります。



糖尿病看護認定看護師の役割は、病棟や外来で糖尿病を持つ患者さんやご家族の状況に応じて生じる心理的・身体的・社会的な問題を的確に把握し支援を実施していくことです。現在は、外来受診患者さんに生活状況の聞き取りをしながら改善できる取り組みを一緒に考えたり、血糖測定や自己インスリン注射が必要な患者さんには指導を行ったり、血糖管理につながるよう支援をしています。

また、糖尿病医療は、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、視能訓練士、歯科衛生士などさまざまな職種がチームとなり患者さんの療養を支えています。



にんようせい がん患者さんの妊孕性温存療法について

がん薬物療法看護認定看護師 村上智美

「がん」と診断されたけれど、
将来子どもをもちたいと希望される患者さんへ…

がん治療前の
にんようせい
妊孕性・生殖機能温存



当院でも多職種で支援しています！

*医師、看護師、薬剤師、社会福祉士などから
治療による妊娠への影響や支援についてご説明します。
*気になること、不安なことなどあれば、
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 地域連携室まで

にんようせい 妊孕性とは？

「妊娠するための力」のことをいいます。妊孕性は、女性にも男性にも関わることです。がん等の治療では、手術や抗がん剤治療、放射線治療などの副作用の影響で、妊娠しにくくなったり、妊娠できなくなったりします。

妊孕性温存療法とは？

将来自分の子どもを授かる可能性を残すために、がん治療の前に、卵子や精子、受精卵、卵巣組織の凍結保存を行う治療のことです。

妊娠可能な年齢の方が「がん」と診断された場合、がん治療を最優先することは大前提ですが、将来的に妊娠や出産への希望を残すことも、患者さんのライフプランの中で意義のあることと考え、できる限りのお手伝いができたらと思います。

対応施設をご紹介します

当院では妊孕性温存療法を受けることができませんが、対応施設をご紹介します。

「がん」の診断を受けたが、将来子どもを授かりたいと思っている、子どものことはまだ考えていなかったがどうしたらよいかわからない…など、さまざまな不安に対して、看護師をはじめとする多職種で患者さんを支援いたします。

お問い合わせ

ご相談は、1階正面玄関付近の【地域連携室】までお越しください。

妊孕性温存療法に詳しいがん関連の認定看護師や社会福祉士が、治療のことや今後のこと、助成金についてお話しします。

いのちの授業 助産師から伝えたいこと



産婦人科病棟助産師 尾崎優子
小寺倫子
中村真由子

いのちの誕生に携わっている助産師から「いのちの大切さ」を伝えて欲しいと、2008年から広島県看護協会の依頼を受け出前授業を行っています。7月17日、福山市内の中学3年生80名を対象に「いのちの授業」を行いました。

まず、受精から10か月かけ成長する胎児の様子や、実際の出産シーンを動画で視聴しました。男子学生と男性教員は、妊婦体験スーツを着用し、階段昇降や足元に落ちたペンを拾うなどの日常生活の大変さを体験してもらいました。また、生徒全員に赤ちゃん人形を抱っこしてもらい、「かわいい」「思っていたより重

たい」などの声を聞くことができました。そして、学生である自分や友達、自分が好きな人の人生を大切にするためには、何を考えて行動していくべきかを生徒たちと一緒に考えました。

生徒たちからは、「赤ちゃんが生まれてくること、自分が産まれてきたことは奇跡だ」、「こんな大変な思いをして産んでくれたお母さんに感謝したい」、「自分だけでなく相手の気持ちや考えを尊重し、一緒に考えていくことが重要」、「いのちの重さを自覚して、望まない妊娠をしないさせないために、よく考えて行動したい」、「自分の友達や家族、好きな人を悲しませない、自立した大人になりたい」などの感想がありました。

50分という短い時間でしたが、いのちと向き合う機会に繋がったことを嬉しく思いました。今後も助産師として、いのちの大切さを伝えていきたいと思えます。



ふれあい看護体験を開催しました

副看護部長 佐々木美里



将来、一緒に働くことができる日を
楽しみにしています！

8月8日、ふれあい看護体験を開催しました。今年度は、福山市内だけでなく府中市や尾三地域より、看護師や医療に興味のある高校生19名が参加してくれました。白衣に着替え、病棟を中心に看護師が実際に働く姿や療養中の患者さんの様子を間近で見学しました。

参加者からは、「患者さんの気持ちをくみ取り、患者さんにあったケアをしていることがすごいと思った」、「看護師の道に進もうか悩んでいる部分もあったが、この経験を通してなりたいという意思が強くなった」と感想をいただきました。実際に体験することで関心や理解を深めることができたようです。

看護師を志望している方が多く、進路選択の質問なども出ました。最後に、修了書をお渡しして、無事に終了することができました。参加していただいた高校生のみなさん、ありがとうございました。

心臓の音はどんな音？





リハビリ室通信



「気が付いたら立ち上がる！」
ことから始めてみましょう。



理学療法士 片山尚子

第12回 座りすぎのリスク？！

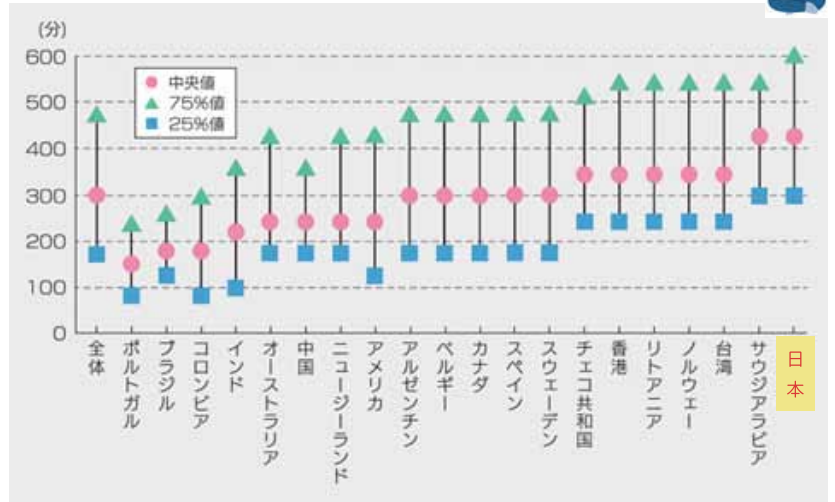
皆さんは、日本人の座位時間が世界20か国の中で一番長いということをご存じですか？

右の図は、世界20か国における平日の座位時間を表しています。●印が中央値で、数値を小さい方から順に並べた時に真ん中に位置する人の座位時間を表しています。

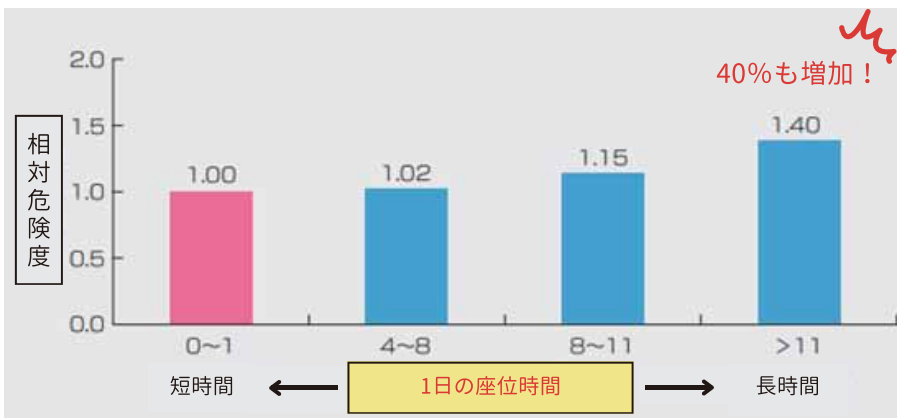
オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20か国の中で最も長い『1日7時間(420分)』ということが分かりました。座っている時間が長いほど、健康への危険度が高くなるという研究結果も次々と報告され、メンタルヘルス(心の健康)にも影響を与えるといわれています。

長時間座り続けると、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などの危険性が指摘されています。

世界20か国における平日の座位時間



座りすぎと死亡リスクの関係



左の図は、座位時間と寿命の関係を表しています。運動しているかどうかにかかわらず、1日の座位時間が4時間未満の成人と比べて、11時間以上座っている成人は、死亡リスクが40%も高まると言われています。

喫煙や飲酒と同じように、座りすぎも健康リスクを脅かす問題の一つとなっています。

日々の生活を振り返っていただき、ご自分がどのくらい座っているか見直してみてください。

<参考・引用文献>

厚生労働省 座位行動

スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE(デポルターレ)から引用し、一部改編

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します。

【1月発行号の締め切り】 12月20日(金)まで

【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。

秋鮭のきのこソースかけ

秋の食材、秋鮭やきのこを使うことで季節が感じられます



材料 (2人分)

- 秋鮭 2切(140g)
- きのこ 180g (しめじ、エノキ、舞茸、椎茸等)
- グリーンピース 5g
- サラダオイル 10g
- バター 10g
- みりん 10cc
- 薄口醤油 10cc
- 塩・こしょう・小麦粉 少々

栄養量 (1人分)

エネルギー	289kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	16.8g
食塩相当量	1.1g



作り方

- 鮭の両面に軽く塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンに、サラダオイル半量とバター半量を入れ、鮭の両面を3分程度焼く。焼いたらフライパンから取り出す。
- 残った油でキノコとグリーンピースを炒め、薄口醤油とみりんで味付けをして、バター半量を入れる。
- 焼いた鮭の上に3をにかけてできあがり！

鮭には抗酸化作用があり、美肌効果があります。DHAも多く含まれるため脳の細胞を柔らかくして、脳の活性化にもつながります。きのこには、ビタミンDやビタミンBが多く含まれるので免疫UPで風邪予防になります。グリーンピースの代わりに、すだちやししとうを入れてもいいですね。秋本番を迎え、紅葉が美しくなる季節にぜひ食べてみてください。

レシピ 調理師 石川広司 栄養士 沖麻貴

地域連携室だより VOL. 30

医療従事者向け
オープンカンファレンス開催しました
心臓リハビリテーション



7月18日、第41回オープンカンファレンスを開催しました。

今回は「心臓リハビリテーション」について、中野学内科医長(循環器)と佐藤貴俊主任理学療法士が講演させていただきました。ハイブリッド開催でWEBと会場に院内外あわせて74名の参加があり、心臓リハビリテーションの対象疾患やエビデンス、実際のプログラムやトレーニング内容など、事例を通して説明いたしました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。

心不全患者に対する心臓リハビリテーションは有効かつ重要です。当院では、心臓リハビリテーションチームが個々の病態に応じてリスク管理や運動負荷量の調整を行いながら、安全に実施しておりますのでご紹介します。

今後も引き続きハイブリッドでのオープンカンファレンスの開催を予定しています。次回は12月に、オンデマンド配信も含めた開催を予定しています。詳細が決まり次第ご案内いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

地域連携室 村上可容子

十五夜や 月見だんごの 院内食
お帰りと 秋桜揺れる 田舎道
健康を 感じながらと忙しく 今日も病院
抗がん剤治療 つらい副作用 乗り越えて
なぜ集う 夜中のトイレ 大部屋楽し

孝子
王理
岡砂都実
KAZU
たーみー

俳句&川柳 一句どっぴや

第五回



編集後記

空は高く澄み渡り、爽やかな秋晴れが続いています。皆さまはどのような秋をお過ごしでしょうか。秋は木々の梢も色づき始める美しい季節です。流れるように過ぎていく日々の中でも、四季の移り変わりに目を留め「ふっ」と心を和ませられる心のゆとりを持ちたいものですね。
広報委員会

青いそら〈第158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11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

