

地域みな様と、私たちをむすぶ広報誌



公立南丹病院

Nantan General Hospital

Vol.16

2013.1
Winter



南丹市原子力防災訓練に参加して (P8に関連記事あり)

平成24年10月21日に南丹市原子力防災訓練が美山町にて行われました。当院から診療放射線技師1名、救急認定看護師1名、DMAT隊員4名で参加しました。高浜原子力発電所から半径20km圏内の南丹市住民の避難訓練が行われました。京都府、南丹市、美山町各振興会、南丹市消防団、園部警察署、陸上自衛隊、社会福祉協議会が参加し、放射能被ばくスクリーニングに京都府放射線技師会、災害医療を行うために船井医師会、京都中部広域消防組合、南丹保健所と公立南丹病院が合同で模擬診療を行いました。臨床工学科技士長 宅間 和秀

Contents

年頭の所感	2	シリーズ 部門紹介【第1病棟3階】	7
全国国民健康保険診療施設協議会 会長表彰を受賞して	2	「検査」のおはなし	8
赴任のご挨拶	3	平成24年度「南丹市原子力防災訓練」	8
「平成24年度 京都府立医科大学地域滞在実習」 の医学生・看護学生を受け入れて	3	みなさまの「健康」はいかがですか？	9
脳卒中FASTですばやく119番 ～脳卒中を疑った時の簡単な見分け方について～	4	看護師になって 「マミーズスマイル」ってなあに？	10
がん患者サロン「パインツリー」 1周年記念講演会を終えて	5	全身に作用する貼り薬について	11
救急看護認定看護師の役割	6	平成24年度 第3回緩和ケア講演会のご案内	11
助産師1年生、頑張ってます!!	6	緩和ケア外来の開設	11
		陸上部の紹介	12
		編集後記	12

看護師・助産師募集
正職員 臨時職員
お気軽に下記までお問い合わせ下さい

臨床研究指定病院 京都府がん診療連携病院 救急告示病院
日本医療評価機構認定病院 へき地医療拠点病院
第二種感染症指定医療機関 地域周産期母子医療センター
京都府地域リハビリテーション支援センター エイズ拠点病院
京都府難病医療協力病院 地域災害医療センター DMAT指定医療機関

公立南丹病院

〒629-0197
京都府南丹市八木町八木上野 25 番地
TEL 0771-42-2510 代 FAX 0771-42-2096
<http://www.nantanhosp.or.jp>

年頭の所感

院長 かじ た よしひろ 梶田 芳弘



新年おめでとうございます。
皆様方が恙なく新年をお迎え
になりましたことと、お慶び
申し上げます。

東北地方の大被害をもたらした東日本大震災の被災地復興は不十分で、未だ現地の住民は苦難の中にあります。また福島原発事故の放射線の影響も沈静化の半ばともいえます。震災復興を第1に、新しく選ばれた政権のきめ細かく思い切った施策の速やかな実行が強く望まれます。正月に浮かれることなく被災地の人々のご苦労を思い、日本人ひとりひとりが被災者の痛みを共有し、被災地を今まで以上に応援したいものです。

昨年は、ノーベル生理学・医学賞が、京都大学の山中伸弥教授に授与されました。久方ぶりに日本人が心から祝い素直に喜びを感じたことと思います。驚いたことに、先生は整形外科医として出発し、その後基礎医学分野に転じ、この栄誉を50歳の若さで得られた異色の経歴を持つ医師であることです。また博士は礼儀正しく、謙虚で、ユーモアにとんだ温かい性格の持ち主です。将来我が国でこの分野を研究しようとする若い人々が増えることを心から待望しています。この事実からも世界で、日本人が真面目、堅実、礼儀正しい国民性を持ち歴史的伝統に培われた誇り高い文化を守ってきた国であることを実感しました。京都に住み、頑張ってきて良かったと感激しました。日本人として誇りを持ち、アジアの諸国を助け応援リードし、私たちの子供や孫の世代に負担をかけないように努力しなければなりません。

昨年10月から、公立南丹病院では、看護師不足のため病棟を一つ閉鎖し対処することになりました。このことにより、患者さまの入院や外来を制限するようなことは決してありません。ただ現実的には医師や看護師の十分な確保が必要で、それにより充実した医療が可能と考えています。今年の秋までには、人材を確保し、病棟を再開したいと考えています。

公立南丹病院は皆様方の命と健康を守る病院です。前回の広報誌でも、お願いしましたが、この地域で働くことを希望される方や看護師免許を持ちながら就労されてない、ご家族やお知り合いがおられましたら、ぜひご紹介のほどお願い申し上げます。公立南丹病院は、職員一同協力し、この地域で救急医療、地域包括医療の拠点として、あらゆる疾患の最終拠点病院となるよう充実発展を進めて参ります。今年もご支援の程宜しくお願い申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

全国国民健康保険診療施設協議会 会長表彰を受賞して



平成24年10月5日 熊本市内で行われた第52回全国国保地域医療学会において、西田勇人事務局長が「全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰」を受賞されました。長年にわたる地域医療に貢献された功績に対して、このたび全国で5名の事務局長に授与されました。

事務局長 にしだ はやひと 西田 勇人

今回の受賞は、梶田病院長はじめ職員皆様方のご指導とご協力のおかげでございまして、心から感謝申し上げます。事務局長に就任してから早14年目ですが、今回の受賞を契機により一層精進し、公立南丹病院と地域医療発展のために頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。

赴任のご挨拶

小児科医員 やまぐち みほこ 山口 美穂子
山梨大学 平成 22 年卒業



10 月より小児科に勤務させていただいております。南丹地域の子どもたちのために、尽力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

平成 24 年 9 月 30 日で退職した松井史裕先生の後任として、10 月 1 日から京都府立医科大学付属病院より山口美穂子先生が着任しました。男ばかりでむさ苦しかった当小児科に、涼しげな空気を纏い颯爽と現れた彼女は着任 1 ヶ月にして既に“もう随分前から南丹小児科の一員だった”かのような雰囲気を出しています。穏やかかつ正確に仕事をこなしながら、子供たちに向けるその笑顔の暖かさは病気で凹んだ子供や親御さんたちを癒してくれています。これからますます難解な疾患に出逢うでしょうが、持ち前の爽やかさで乗り切ってくれると思われます。小児科期待の新人を皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

小児科部長 いとう ひさと 伊藤 陽里

「平成 24 年度 京都府立医科大学 地域滞在実習」の医学生・看護学生を受け入れて

副院長・外科部長 うえだ ゆうじ 上田 祐二
救急部長・循環器内科部長 けいら なつや 計良 夏哉

平成 24 年 9 月 3 日から 7 日までの 5 日間、京都府立医科大学が地域医療教育推進事業の一環として平成 19 年度から開始しています地域滞在実習の学生 17 名（医学科 5 回生 14 名、看護学科 4 回生 3 名）を受け入れました。当院は平成 22 年度から本事業への参加を開始し、本年度が 3 回目の実習生受け入れでした。

本実習の目的は、医学生と看護学生が地域医療を支える基幹病院とその連携医療施設において実習することにより、地域医療の仕組みと各地域の医療・福祉の実情を学び、自らが将来チーム医療の一員として行動することの重要性を理解することにあります。具体的には医療の確保と充実がより大きな課題となっている府北部の基幹病院において、各病院における診療体制と医療・福祉に関連する地域連携施設の特性を生かした実習プログラムを、病院・地元地域と大学が一体となり企画立案し、学生が「地域医療」と「チーム医療」について学ぶことにあります。

毎年院内実習と院外実習を組み合わせた短期集中型の濃厚な実習プログラムにするよう努めていますが、今年の院外実習は、地域医療連携の観点から地域住民のいわゆる“かかりつけ医”の先生方が担っておられる医療の重要性を学んでもらうために、医療圏の 9 施設の開業医の先生方に実習をお願いしました。

また地域で 46 ～ 60 年の長きにわたり開業医としてご活躍されている 3 名の大先輩の先生方に、学生へのご講演を含めた交流会へのご参加をお願いし、南丹地区のこと地域住民のこと日々のご診療のこと地域医療連携の重要性のことなど徒然なるままにお話しいただきました。



重症心身障害児（者）施設であります花ノ木医療福祉センターの見学や訪問看護ステーションでの実習も含めまして、学生たちには「大学病院では決して体験できない貴重な実習ができて、多くを学ぶことができた」と、大変好評でありました。お世話になりました地域の先生方、関係各位に厚く御礼申し上げます。

京都府は、人口 10 万人対医師数が全国 1 位（286 人）ですが、その多くが京都市を中心とした京



交流会々場にて（平成24年9月5日）

都・乙訓医療圏に集中し（360人）、南丹医療圏（170人）を含めましたその他の5医療圏はすべて全国平均（219人）以下で、医師の地域偏在が顕著です。医師ばかりでなく看護師につきましても実情は同じで、当院も看護師不足に悩んでいます。このような実習（医学部学生の卒前教育）が、将来の地域医療を担う人材の育成のきっかけになりますことを強く願いつつ、来年度以降も実習プログラムの充実を図っていきたいと考えています。

【実習にご協力いただきました地域の先生方】

学生へのご講演と交流会

中川 務先生（中川医院：亀岡市馬路町）
佐藤 隆先生（佐藤医院：亀岡市吉川町）
仁丹 良弘先生（仁丹医院：南丹市園部町）

開業医実習

佐野 求先生（胡麻佐野診療所：南丹市日吉町）
吉田 昭先生（吉田小児科内科医院：南丹市園部町）
川西 康夫先生（川西診療所：南丹市園部町）
山田 智裕先生（山田医院：南丹市八木町）
木村 茂先生（きむら診療所：南丹市八木町）
飯野 茂先生（飯野小児科内科医院：亀岡市南つつじヶ丘）
吉岡 隆行先生（宮前診療所：亀岡市宮前町）
平田 正弘先生（平田クリニック：亀岡市追分町）
佐藤 俊之先生（佐藤医院：亀岡市吉川町）

施設事業所実習

寺田 直人先生（花ノ木医療福祉センター：亀岡市大井町）
中尾 美千代先生（訪問看護ステーションこころ：亀岡市篠町）

脳卒中FASTですばやく119番 ～脳卒中を疑った時の簡単な見分け方について～

やまぐち たつゆき
神経内科部長 山口 達之

すっかり冬本番と
いった感じですが、
皆様おかわりなくお過
ごしでしょうか？季節
が厳しくなるとテレビ
や雑誌などで脳卒中



の特集をよくみかけますので、脳卒中は真冬や真夏の疾患とされている方もいかもしれません。しかし実際のところは、脳卒中は季節を問わず発症しており、当院で脳卒中の入院患者さんが途切れることはありません。ですから脳卒中の早期発見、予防については1年中気をつけていただく必要があります。

ところで以前に脳卒中中で入院したことのある患者さんやそのご家族からこのような質問をうけることがよくあります。「今度どのような症状がでたら、また脳卒中になったと思ってすぐ病院に来たらいいのですか」という質問です。例えば心筋梗塞になったら胸が痛くなるので、胸痛が起きたら救急車を呼べばよいと考えておられる方は多いと思います。



では脳卒中の場合はどうでしょうか？実は心筋梗塞のような明確な答えは脳卒中にはないのです。なぜなら脳には手足を動かしたり、言葉を発したり様々な働きがあり、脳卒中による症状には、半身が動かない、半身がしびれる、呂律がまわらない、言いたいことが言えない、ふらつく、見える範囲が狭くなるなど様々なものがあるからです。胸痛のように何か一つ症状を覚えておけばよいというものではないのです。ですから何かおかしいと感じたらすぐに医療機関を受診していただいたならもちろん構わないのですが、今回このコーナーではご家庭でも簡単にできる脳卒中の見分け方を紹介したいと思います。英語になってしまうのですが名前は各項目の頭文字をとって「FAST」といいます。アメリカの救急隊員が現場で脳卒中をすばやく見分けるため使って広まったものです。

Face：笑ってください。片方の顔が下がっていませんか？

Arms：両手を挙げてください。片方の手が下がってきませんか？

Speech：簡単な文章を言ってください。呂律がまわっていますか？文章を正しく繰り返せますか？

Time：これらの症状がどれかひとつでもあれば、時間が勝負です。119 番に電話するか一刻も早く病院に行ってください。

このチェックで脳卒中全例を検出することはできないのですが、このチェックで異常があった方には脳卒中をはじめとして何らかの異常があることはほぼ間違いありません。「一晩寝たら治るかなと思って様子をみていました」といわれる方は多数おられますが、現在は発症から4時間半以内であれば詰まった血栓を溶かす点滴治療ができる場合があります。ご自身そしてご家族がより長くより元気に過ごすために是非このことを頭の片隅においていただき、異常があればすぐに119番通報をしてください。

がん患者サロン「パインツリー」1周年記念講演会を終えて

南丹地域のがん患者会は、昨年南丹病院内の場所を借りて発足しました。どこで治療を受けている方でも参加できる患者さまの集まりです。その代表の小笠原さんに一言いただきました。

がんサロン代表 おがさわら ひでこ 小笠原 英子



がんという合言葉が引きよせる人と人との心の出会い。つらい心を言葉に託せた時に、ほっとなごむ。そんな陽だまりの場所です。

京都府下に19ヶ所あります。そんな場所が南丹病院にできて一年が過ぎました。この一年、患者さんの

悩み、苦しみ、喜びを200例以上聞くことができました。つらくて、心が折れそうになっても、患者同志お互いにはげまし合って、生きることの喜びを感じ合えることができました。

がんという病気は、自覚症状がないのが特徴で気づいた時に、どうして私がと思うばかりです。初期であっても、末期であっても一生涯つき合わなければなりません。告知があって、手術・放射線・抗がん剤とつらい治療を「クリア」しても、今度は再発の心配が心から離れません。そんな自分の心の悩みを、患者同志、自分の体験を通して教え合ったり、話し合ったり、涙したり、笑ったり、支え合って助け合って、共に語り、患者同志がほっとなごむ、心の陽だまりの場所としてこれからも続けていきたいと思っています。暖かい目で支えて下さい。

救急看護認定看護師の役割

看護師長（救急看護認定看護師） まえだ えりこ 前田 絵理子



日々、高度化・専門化する保健医療福祉環境の中で、看護の役割が拡大し、臨床においても質の高い看護ケアが求められています。認定看護師は、この看護現場でのケアの

質の向上を図ることを目的に、特定の看護分野において、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護実践と指導・相談を役割として活動しています。すでに、当院においても感染管理認定看護師（ICN）、皮膚・排泄ケア認定看護師（WOC）、緩和ケア認定看護師が活動しています。

当院は南丹医療圏の中核病院として地域の救急医療を担っています。私は救急外来・救急病棟・集中治療室がある第1病棟5階で勤務するなか、救急部門における専門的知識や技術、それを後輩に指導する力、また医療チームのなかでの調整能力などをもっと向上させる必要があると日々感じていました。大阪府看護協会

の救急看護認定看護師教育講座を受講し平成24年6月、認定看護師資格を取得することができました。

救急看護認定看護師教育講座では、救命技術や災害看護などの救急看護に必要な専門的知識の他、看護管理やリーダーシップなど調整能力に必要な管理の視点などを学びました。

大阪府看護協会では救急看護に限り、通常6ヵ月集中型の研修期間を1年間週2回の分散型で教育されています。仕事と研修の両立は大変ですが、その分現場から離れることなく学んだことを実践に活かしながら、学習を続けることができました。また、同じ目的を持つ看護師が全国から集まるなか、情報交換や意見交換などを通して様々なことを学び、今ではかけがいのない仲間として活躍しています。

救急看護認定看護師は、救急場面において確実な救命技術をもち救命にあたるとともに、患者さまやご家族の不安や苦痛をやわらげる役割があります。特に緊急性や重症度が高い脳卒中、心筋梗塞、外傷や熱傷などは救命だけでなく、その後の社会復帰を目指した看護の提供が求められます。それらを実践するために最新の救命技術の普及活動や教育にあたり、一人でも多くの患者さまの救命にあたる看護師が救急看護認定看護師です。救急看護認定看護師は今年度全国で739名となり、京都府では24名が活動していますが、南丹医療圏では現在はまだ一人です。その役割を地域でも果たせるよう、積極的に活動をしていきたいと思っています。

助産師1年生、頑張ってます!!

第1病棟4階 助産師 もりなるこ 森 成子

私の夢は幼い頃から看護師になることでした。その夢が叶い、平成24年4月から看護師・助産師として産婦人科病棟で働い



ています。日々、覚え学習することがあり大変ですが、先輩方に優しく丁寧に指導、助言してもらいながら毎日少しずつ様々な看護・助産が実践できるようになってきました。助産師として妊娠・分娩・産褥期という一連の経過に関わらせていただくなかで、母子双方の命を預らせていただいている責任は重大ですが、新しい命の誕生という感動的な瞬間に立ち会わせていただき、たくさんの喜びや幸せをわけていただいています。

新生児の看護では、赤ちゃんは言葉で思いを表現できないため、しっかり観察・アセスメント(考察)を行

い適切なケア・処置を行っていく必要があります。看護の難しさを感じています。しかし、それ以上に赤ちゃんの日々の成長や新しい家族が築かれていく場に立ち会わせていただき、母子共に笑顔で退院されていく姿をみると、とても嬉しく幸せを感じます。

今後もより一層、看護・助産に関する専門的知識や技術を身につけられるように日々学習を行い、ひとつひとつの出会いを大切に、いつも笑顔で誰に対しても優しく寄り添いながら、心のこもった看護を行える看護師・助産師を目指したいと思います。

シリーズ 部門紹介

【第1病棟3階】

看護師長 しみず まゆみ 清水 真弓



第1病棟3階は、一般外科・脳神経外科・呼吸器外科の手術前後・急性期の患者さまを中心に、手術後の化学療法やターミナル期の患者さまも受け入れています。救急室と連携をとりながら、24時間体制で当科の緊急入院・緊急手術に対応しています。

病床はハイケアユニット4床を含む50床であり、ハイケアユニットでは手術直後や重症の患者さまが入室され、重点的な観察を行っています。

外科領域では、消化器系・乳腺疾患の患者さまを中心に手術前後の観察・ケアの指導・教育を行っています。

近年の高齢化社会に伴い、高齢で手術を受けられ

る方が増加しています。手術による術後せん妄や合併症を予防するために、早期の離床や環境への配慮などの対策にご家族の協力を得ながら取り組んでおります。皮膚・排泄ケア認定看護師(WOC)が常にラウンド(回診)しており、人工肛門や創傷・褥瘡に対する

日々の処置・ケアのアドバイスをもらい連携をとることで、患者さまに満足していただけるケア提供を心がけています。また、ターミナル期の疼痛コントロールについては、緩和ケアチームのラウンドで相談することでより充実したケアの提供ができるようになってきています。

脳神経外科領域では、急性期・慢性期を通して症状の観察・ケア・リハビリに積極的に関わっています。早い段階から理学療法や言語訓練・嚥下訓練などを始めるため、理学療法士や言語聴覚士とも連携をとり

看護をしています。地域連携パスの導入により、地域医療連携系の協力のもと回復期リハビリ病院への転院が活発に行われるようになり、患者さまの残存機能回復に成果がでています。

スタッフは、看護師26名、看護助手4名、クラーク1名、病棟担当薬剤師1名であり、それぞれの診療科の医師やリハビリ関係、地域医療連携系など関係各部門と協同でチーム医療に取り組んでいます。

病棟内では、若いフレッシュなスタッフとキビキビしたベテランスタッフ、癒しのママさんスタッフ達が、患者さまとのコミュニケーションを大切にしながら、毎日明るくにぎやかに活動しています。

「検査」のおはなし

～採血からみえるものPart2(採血の容器)～

臨床検査技師主任 戸川 幸男 とがわ ゆきお



血液検査のために採血をされるとき、血液を入れる容器がたくさん並んでいるのを見て「こんなにたくさん血をとられるの?」という質問を患者さまからよく受けます。このようなとき私たち検査技師は「すべての容器に満タンの血液を採るわけではないですよ」と、お答えして採血させていただいています。

たとえば、糖尿病の患者さまでよく検査される血糖値やヘモグロビン A1c の容器では 2cc ほど、肝臓の機能やコレステロールなどの検査の容器では 5cc ほどと検査に必要な量が容器に入るように作られています。

写真はある診療科の手術前検査に必要な容器で 6 本ありますが、実際に採取している量は 17cc で、小さじ(ティースプーン) 4 杯分程度です。では、なぜ何本にも分けて採る必要があるのでしょうか?それは検査の種類で容器が異なっているためです。

たとえば、貧血を調べる検査では血液そのものを調べ、肝臓の機能やコレステロールなどの検査では血液の血清という成分を調べています。また、肝炎のウィルスなどに感染していないかを調べる検査でも血清成分を使いますが、コレステロールなどの容器とは別々にする必要があります。

このように採血の容器は検査の目的にあわせ、血液が固まらなくなる薬が入ったもの、血液の血球と血清成分を分けるためのゼリーが入ったものなど、いろいろあ

ります。

痛い思いをする採血は検査の種類によって適正な容器に分けられ、適正な量を採取させていただきます。それは病気の診断や治療に役立っています。

平成24年度 「南丹市原子力防災訓練」

診療放射線技師主任 山根 稔教 やまね としのり



平成 24 年 10 月 21 日、南丹市美山町で原発事故を想定した南丹市初の防災訓練「平成 24 年度南丹市原子力防災訓練」が開催されました。この訓練は、日本海で地震が発生し福井県の高浜原発で炉心損傷の恐れがあるとの想定の下、避難誘導や被ばく線量を測るスクリーニング検査、炊き出しなどの訓練を通して防災意識を高めるものでした。また、訓練当日は、地域防災計画の原子力対策編(暫定計画)に基づき、原発から半径 20km 圏内にある美山町 3 地域の住民の方々と市や消防団、医療機関、各自治会などの方を含めた約 370 人が参加しました。

初期被ばく医療機関である南丹病院からは、私を含めた医療班 7 名が、この訓練に参加しました。私達は救護所の担当で南丹市、振興局、保健所、船井医師会等の方々と連携し活動しました。内容は、放射性物質汚染のスクリーニング検査や搬送されてきた傷病者の救急処置を行うことでした。

訓練は午前6時40分から始まり、救護所は午前10時頃から避難されてきた地域住民の方々を受け入れ、約50名のスクリーニング検査を行いました。その中で放射性物質汚染が検出された想定の実訓では、簡易除染と行動の聞き取り調査を行いました。また、数名の傷病者の方々が救急搬送されてきた想定の実訓では医療班に、より素早い医療処置を施し放射線測定をしました。この後、避難地区から戻ってきた誘導班や搬送班の方々のスクリーニング検査を行って午前11時には救護所の実訓は無事終了しました。

今回、私は防災訓練に参加して、地域住民の方々と関係機関の方々と連携し活動できたことは大変有意義であったと思います。最近では、避難地域が原発から半径30km圏内に広がる報道もあり、南丹市では対象地区が大きく広がります。今後もこうした原子力防災訓練が行われ、防災意識を高めていくことは非常に重要なことと考えます。

みなさまの「健康」は いかがですか？

管理栄養士長 はた ち え こ 畑 千栄子

栄養指導と聞くとみなさまはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「食べたらかんて言われた」、「塩辛い物食べたらかんのやて」、「細かい数字を言われてもわからんわ」などあまり良いイメージはないのかもしれませんが。私たちが行う栄養指導とは、主治医からの依頼によって食生活に何か問題や不安のある方、病気によって食事制限のある方を対象に食事相談・指導を行っています。個人指導、集団指導とも医師からの依頼予約制になっていますが、一般的な質問でしたらお気軽にご相談に応じます。

内容は個人指導では、面接により次のように進めます。

◆食事時間とか睡眠時間など一日の過ごし方などをお尋ねします。

◆食事の内容については具体的にお答えいただき、



1日に口にする食事（間食、おやつを含む）の摂取量や特徴、癖などを把握します。また、生活習慣の質問も行い問題点を抽出します。

◆管理栄養士がカルテより治療の経過や検査結果を読み取り身体の状態を把握します。

これらのデータを総合的に判断し、病気と食事の関わり方について指導を行い、食生活についての問題点を見つけ、ご自身に合った食生活ができるようにアドバイスをを行います。

食生活や生活習慣の問題点をご自身にはっきりと把握できているか、それに対して少しでも前向きに実施されているかどうか、説明した内容が実践されているかどうかを検査結果とも照合し、指導内容に応じて確認をしていきます。

栄養指導は繰り返し受けることが重要になります。食習慣が病態や状態に応じて変化し、定着するにはかなりの時間が必要だからです。また、慢性疾患による食事療法は長期にわたって行います。私たち管理栄養士は栄養指導を受けていただき、食生活や生活習慣の改善により病気の進行を予防しています。食事制限のある方の毎日の食事が作る方、食べる方にとって有意義で、QOL*の高い生活に結びつくよう願っています。食生活、食事制限に不安や悩みをお持ちの方、主治医とご相談のうえ、栄養指導をお受けください。

*QOL：Quality of Life（生活の質）

看護師になって

第2病棟2階東

看護師 たくま さとみ なかがわ ちえ 宅間 智美・中川 智絵



私が地元である南丹病院に就職したのは、やはり自然に囲まれた環境がすきであることや、地域医療を支えたいと思ったからでした。

2年目である私はまだまだ経験は少なく、日々の勤務は辛いと感じるときもあります。しかしそんな中でも、患者さまから「ありがとう」の言葉をもらったときや、だんだん元気になる姿を見ることで看護師としてのやりがいをととても感じます。またスタッフ間のチームワークがよく、すごくよい環境で働けることががんばりにつながっています。

これからも日々いろいろなことを学んで技術を身につけたいです。また自分や家族が患者さまの立場ならどんな看護を受けたいか考えて、患者さまの看護をしたいです。

んのためにどんな食事を摂ったらいいの？尿が漏れたり腰痛がある、便秘がひどくなった…などなど。産後には、母乳やミルクのあげ方や育児についてやお母さんの体の変化など、様々な不安が生じます。このようなお母さんの不安や悩みは、本来楽しいはずの妊娠や育児を妨げることもあります。

そんなお母さん方のサポートをさせていただけたらと、平成24年9月より病棟助産師が産科外来にて相談や指導を開始しました。まだまだ手探りの状態ですが、開始してからお母さん方からは、「いてくれて心強いです」、「安心できます」などのお声をいただいています。また、出産で入院されると、外来で顔見知りになっているため緊張も和らいだり、と良い反応が返ってきています。

今後も内容をより改善していき、ひとりひとりの方により添い、お母さん方が楽しく妊娠中や育児の時間を過ごしていただけるよう、充実させていこうと考えています。外来での待ち時間や健診後には是非ご相談下さい。お待ちしております。とびさりの笑顔で健やかな赤ちゃんを迎えられるようお願いを込めて『マミーズスマイル』!!



「マミーズスマイル」ってなあに？

第1病棟4階

助産師 きむら ひさえ おだ みわこ 木村 久恵・小田 美和子

妊婦さんは、妊娠が分かり赤ちゃんの存在を喜ぶ反面、いままでに経験されたことのない身体の変化や不安を感じながら10ヶ月の妊娠期を過ごされます。赤ちゃん

全身に作用する貼り薬について

薬剤師 なかにし はるか 中西 遼



貼り薬といえば、打ち身や捻挫、肩こりなどに使用する湿布薬を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

貼り薬には、腫れているところや痛いところに貼って効果をもたらす「局所的」に作用するお薬だけでなく、貼るだけでからだ全体に効果をもたらす「全身的」に作用するお薬もあります。このような全身に効果をもたらすようなお薬を経皮吸収型薬剤といって、飲み薬と効果は同じです。

◆本当に全身に効果があるの？

お薬の有効成分が皮膚を通過して、ごく細い毛細血管に吸収されます。毛細血管内に吸収された有効成分は

全身を循環して効果を発揮します。

◆どのようなものがあるの？

現在、心臓病^{*}、女性ホルモン補充、喘息^{*}、禁煙補助^{*}、がんの鎮痛^{*}、アルツハイマー型認知症治療の貼り薬が使用されています。 ※当院で採用されている薬

◆どこに貼ればいいのか？

「心臓に対するお薬だから心臓に近い場所に貼らなければいけない」や、「心臓の近くに貼ればよく効く」などと思われがちですが、胸・背中・お腹・腰・上腕などのいずれに貼っても効果は変わりません。しかし、女性ホルモンを補充するお薬は、副作用の観点から胸部に貼ってはいけないことになっています。貼る部位は、皮膚のかゆみ、かぶれなどを予防するために変えるようにしましょう。なお、お薬によって貼ることのできる部位が若干異なるので、主治医や薬剤師にご相談して下さい。

◆湿布のように何枚も貼っていいの？

湿布と違い、医師の指示より多く貼ると、作用が増強し副作用が生じるおそれがあり危険ですので、医師の指示に従って貼りましょう。

平成24年度 第3回緩和ケア講演会のご案内

演題：「最高の一日、最良の最期」～在宅ホスピスケアでいのちに向かい合い学んだこと～

講師：ふじ内科クリニック（山梨県）院長 内藤 いづみ先生

日時・場所：平成25年1月26日（土） 14：00～16：00 ガレリア亀岡2階 大広間にて

対象：地域住民、医療・保健・福祉従事者

定員：200名

参加費：無料

参加申込方法：お電話でお申し込みください。

〆切：平成25年1月18日（金）

お問い合わせ：公立南丹病院 地域医療連携係 TEL：0771-42-2510(代)・FAX：0771-42-5071

緩和ケア外来の開設

緩和ケア部長 いわさき やすし 岩崎 靖

平成24年11月から、毎週月曜日の午後に緩和ケア外来を始めました。痛みをはじめとするがんの諸症状でお困りの患者さまが対象で、当院の地域医療連携係を通じて予約ができます。特に他の病院や診療所にかかっている患者さまにつきましては、円滑に治療が進むように、これまでの治療経過を紹介状に書いてもらって受診していただくようお願いいたします。外来診療は、緩和ケアチームの川西祥宏先生^{かわにし しょうひろ}が担当します。川西先生は当院に赴任して1年になりますが、その前は奈良県の在宅緩和医療専門の診療所に勤務し、緩和医療に関して経験豊富です。当院では緩和ケアチームの活動以外に、在宅治療や消化器内科を中心とした総合内科医として活躍しています。

陸上部の紹介

風が強く吹いている ～南丹病院編～

診療放射線技師 なかがわ ゆうすけ 中川 雄介

陸上部部長の中川雄介です。私が就職した24年前から毎年、丹後半島駅伝大会に参加してきました。当初はみんなで楽しく参加するという雰囲気でしたが、数年前から練習も本格的なものになり、総合順位が少しずつ上がっていきました。昨年、12月2日に行われた大会では選手全員がそれぞれ最高の走りをしてくれたおかげで念願の3位入賞を果たす事ができました。

雨が降っていなければ陸上部の誰かが八木町内を走っています。病院のクラブの中でも年間の練習量が一番多く、活発な活動をしていると自負しています。私自身、職場で「よく走ってるね」と声を掛けられたり、練習中に野菜を頂いたりと地元の方々の暖かい応援に大変感謝しております。

我が陸上部はドクター、看護師、コメディカルといろいろな職種や年齢の人が集まっています。横の繋が

りが深まり、仕事をする上でもすごくいい潤滑剤になっていると思います。この活動を生かして地域住民の皆様にも親しまれるような、よい職場作りをしていきたいと思っています。

これからも陸上部の応援をよろしくお願いいたします。



編集後記

あけましておめでとうございます。最近1年が早いです!! 元旦は、いつも、自宅から直ぐのくわやま鉾山神社に初詣に行きます。鉾山神社は「医療の神様」としても有名で、いつも大勢の方が参拝に来ておられます。私が広報誌作成に加わるようになってもうすぐ1年。これからも、広報誌が病院と地域の皆様を繋ぐ素敵な冊子として存在できるよう、神様をお願いして来ました。今年もよろしくお願いいたします。

広報委員・手術室看護師長: まつおか みよこ 松岡 美代子

