

外来診療担当表

平成26年11月1日現在

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合内科	初診	北浦 剛	山本 哲夫	酒井 浩光	富田 桂公	森 正剛	
消化器内科		香田 正晴	藤井 政至	山本 哲夫	香田 正晴	藤井 政至	
		上田 直樹		上田 直樹			
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	西井 静香	酒井 浩光	北浦 剛	
	専門外来		交替医(肺がん再診)		北浦 剛	西井 静香	
血液・腫瘍内科		但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	
	専門外来				フォローアップ		【診療時間】13時~14時
循環器内科		森 正剛	福木 昌治	福木 昌治	森 正剛	福木 昌治	
	専門外来	ペースメーカー					【診療時間】13時~
糖尿病・代謝内科		木村 真理	木村 真理	木村 真理	木村 真理	交替医(第3週のみ)	
腎臓内科				福永 昇平			紹介及び予約のみ
神経内科						岸 真文	紹介及び予約のみ
緩和ケア		松永 佳子			松永 佳子		診療時間:14時~16時 予約のみ
小児科	午前	林原 博	佐々木佳裕	坪内 祥子	林原 博	佐々木佳裕	
	午後	佐々木佳裕	坪内 祥子		坪内 祥子	坪内 祥子	【診療時間】 15時~17時
専門外来			佐々木佳裕 【アレルギー】	交替医 【乳児健診】	【特殊検査】	林原 博 【アレルギー】 【小児腎・膠原病】	【アレルギー】毎週火・金曜日 【診療時間】14時~17時 【乳児健診】毎週水曜日 【診療時間】13時~14時 【予防接種】毎週水曜日 【診療時間】14時~16時30分 【小児腎・膠原病】毎週金曜日 【診療時間】14時~17時
消化器・一般外科		奈賀 卓司	杉谷 篤	久光 和則	杉谷 篤	山本 修	
	専門外来	杉谷 篤		杉谷 篤		杉谷 篤	腎移植・脾移植 第1,3週のみ/予約制 【診療時間】13時~16時
胸部・血管外科		鈴木 喜雅	鈴木 喜雅	鈴木 喜雅	(鈴木 喜雅)	鈴木 喜雅	
	専門外来	若原 誠	若原 誠	若原 誠		若原 誠	リンパ浮腫 フットケア 予約制
整形外科		南崎 剛	大槻 亮二	土海 敏幸	南崎 剛	吉川 尚秀	
		土海 敏幸	吉川 尚秀		大槻 亮二		
	専門外来	南崎 剛			南崎 剛		骨軟部腫瘍
	専門外来				大槻 亮二		関節
専門外来		吉川 尚秀					リウマチ
泌尿器科		高橋 千寛		小林 直人	高橋 千寛	小林 直人	
放射線科		交替医	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	交替医	
放射線治療			田原 誉敏				完全予約制
心臓血管外科						交替医	第2週のみ
婦人科		交替医				交替医	
眼科			大谷 史江				
耳鼻咽喉科		山本 祐子		山本 祐子		山本 祐子	
歯科		中本 紀道	中本 紀道	中本 紀道	中本 紀道	中本 紀道	

時間 (初診受付) 8時30分~11時 (再診受付) 8時30分~11時 健康診断受付/毎週火・水・金 予約制

診療情報提供書・FAXによる紹介状の送信先
地域医療連携室直通FAX 0859-37-3931

国立病院機構 米子医療センター 〒683-0006 鳥取県米子市車尾4丁目17番1号
TEL.0859-33-7111代 FAX.0859-34-1580代



Yonago Medical Center Magazine ARCUS

あーかす

ご自由にお持ち下さい

¥0

米子医療センターマガジン #06
November 2014

心と言葉を虹の架け橋にのせ “伝える” “つながる” 情報誌

米子医療センターマガジン あーかす #06 アーカス November 2014

平成26年11月10日/初刊発行 平成26年11月26日/発行
発行:米子医療センター 〒683-0006 鳥取県米子市車尾4丁目17番1号

無料0円



特集 軸となる
センター その1
地域の命を支える医療の実現へ
腎センター
化学療法センター

New Face

教えて!ドクター 緩和ケアって?

認定看護師の紹介

高血圧対策に減塩食

部門紹介 コメディカル部門 臨床検査科

震災対応訓練を実施して

憩いの空間 1F/売店

Enjoy! 学生 LIFE



contents

- 03 軸となるセンター その1
- 04 腎センター
- 05 化学療法センター
- 06 New Face
- 07 教えて/ドクター
緩和ケアって?
- 08 認定看護師の紹介
- 10 高血圧対策に減塩食
- 12 部門紹介
コメディカル部門 臨床検査科
- 13 震災対応訓練を実施して
- 14 憩いの空間 1F/売店
- 15 Enjoy!学生LIFE

11月 今月の一枚

政木 昭夫 (米子市)

紅葉は、天候の変化等により毎年変わります。この年の三の沢はことの外きれいでした。標高1,200mくらいの左岸の崖に登り、前景に紅葉をあしらひ、背景には南壁を入れて撮ってみました。



患者さまと職員が向き合った姿で、患者さま中心の医療提供とYONAGO(米子)の「Y」、MEDICAL(医療)の「M」、CENTER(センター)の「C」の文字を、まごころ、信頼、安心、良質の医療をイメージする「ハート」に組み合わせ「米子医療センター」の明るく元気な姿を表しています。

あーかす

あーかす(Arcus)とはラテン語で「虹」を意味し、英語のArc(弓、橋)+Us(私たち)で「私たちが地域の架け橋になる」という意志を込めてタイトルとしました。私たちの持ついろいろな表情を、地域の方々や医療関係者に広く知って頂き、絆を更に深める情報を掲載してまいります。



腎センター

軸となる センター その1

地域の命を支える医療の実現へ

特集

化学療法センター

新病院では、基本理念を「地域の命を支える」とし、基本構想には「鳥取県で不足している医療の充実」と「県西部に欠けている医療の整備」の2つを掲げました。県全域で充実させるべき医療には移植医療を取り上げ、骨髄移植を中心とした「幹細胞移植センター」と臓器移植機能を持った「腎センター」を設置することにしました。また、高度専門化するがん化学療法の施行例が増加していることから、がん治療病棟に併設して「化学療法センター」を設置し、がん医療の体制強化を図ることにしました。あーかすでは、新病院の軸となるこのセンターを紹介します。

腎センター



診療部長 高橋 千寛

腎センターの存在価値

新病院の目玉の一つとして「腎センター」が設置されました。実質的には透析あるいは血液浄化室ですが、当院がこの地域において果たすべき役割を意識した上での名称であると同時に、移植を軸とした医療を「横」の繋がりを大切にしてトータルに実践していくというコンセプトを象徴的に表現したものと捉えています。

当院の特徴の一つ、1987年から継続して実施してきた腎移植ですが、この20数年のうちに随分と進歩を遂げ、抗HLA抗体や抗ドナー抗体が高感度で検出されるようになり、術前免疫抑制や血液浄化による抗体除去の有用性が認められています。また腎泌尿器領域以外でも、消化器領域の潰瘍性大腸炎やクローン病に対する顆粒球吸着療法をはじめ、幹細胞移植センターで行われる骨髄移植や化学療法に伴う腎不全、消化管穿孔を中心とする敗血症やMOFなど、移植以外でも血液浄化を必要とする機会は最近増加しています。そういった治療方法を一元的に管理し実施していく場所として腎センターの存在価値があると思われま

す。範囲が非常に広い分野です。合併症も全身全領域で多岐に亘るため、病院内全科の関与が必要不可欠で、かつレベル(質)が高くなければ標準的で安全安心な移植医療は実践できません。整形外科での骨粗鬆症や骨軟部組織感染症の治療や各種骨折手術、外科領域での消化器、呼吸器を中心とする癌手術、消化器内科での消化管出血治療やEMR、循環器科での心臓カテーテル検査や治療、放射線科での内シャント狭窄や移植腎血管狭窄に対するインターベンション治療、血管外科でのシャント血管手術困難例におけるグラフト移植、呼吸器科での呼吸器感染症治療や呼吸管理、糖尿病科での糖尿病コントロールなど、多領域の医療の恩恵を得て元気になった腎移植患者や透析患者を、当院でも数多く経験しており、移植医療や腎不全医療での他科との連携の重要性は痛感しているところです。そのような医療を今後さらに実践しやすくするため、ハード面の充実がこの新病院で実現されたと思っています。20床という病床数は当院の規模からすれば、病院内外や各科のニーズに十分対応しうる治療環境であると考えます。



スケールベッド



体重計(オンライン対応)

腎センターのスペック

透析は隔離透析もできるよう個室を2部屋、個人用透析装置を2台設置、フロアには18台の透析装置を配備し多人数用透析液供給装置からの透析液供給を受けます。18台の内、2台はオンラインHDFが可能であり今後必要に応じて実施、または台数を増加させる予定です。透析患者管理には、部門システムとしてFuture Net Web+を導入、電子カルテシステムNewtons2との連携により効率性の向上が期待できます。透析依頼を受けた透析担当医師が透析指示を入力すると、部門システムでのオーダーや管理がスタートします。透析状況は部門システムではリアルタイムに確認でき、透析実施後は透析記録が統合支援システムにPDFで保存され他部署からの確認が可能となります。パターン化している定期検査は予定項目を全患者につきカルテ上で一括オーダー入力とし、投薬もカルテ上で入力します。外来患者さんは外来で診察券を再来受付機に通すと外来診療カードが発行され、それを腎センター受付に提示しバーコード認証をします。体重測定後、自分のベッドに移動、それぞれの患者さんの透析装置には、その日の透析指示や情報がすべてインプットされています。当番医師が穿刺をし透析を開始、ヘパリン初回静注も自動、透析中の血圧データなども自動入力で、透析中の記録や指示も各透析装置のタッチパネルで入力できます。看護の入力や記録の効率が向上した分だけ、患者さんの訴えに耳を傾ける余裕ができ本来の看護が実践しやすくなると思われま

す。さらにほぼ全ベッドでスケールベッドを採用し、術後や重症患者の体液管理をし易くしました。センター内には多目的トイレ、処置・診察室、患者様用ラウンジ、更衣室、面談室も設置されています。さらに症例検討のためのカンファレンスルームは常にスクリーンでプレゼンテーション出来るよう端末がセッティングされています。

今後徐々に稼働率も上昇すると思われま

すが、この治療環境が院内全体あるいはこの地域で有効に活用されるよう努力していきたいと思

化学療法センター

スペシャリストがトータルにサポートします

当院は地域がん診療連携拠点病院の施設認定をうけ、がん医療に取り組んでいます。外来化学療法室の整備は、地域がん診療連携拠点病院の施設要件の一つとなっており、当院における重要な部門の一つといえます。外来化学療法室が施設要件となっている背景として、化学療法の進歩により外来治療の重要性が高まり、外来化学療法が増加していることが挙げられます。当院においても、2009年度約1800件であった外来化学療法件数は2013年度では約2800件に増加しています。そして、このたび新病院への移行に伴い、化学療法室は「化学療法センター」として生まれ変わりました。新病院では、病棟から外来、調剤から投与まで、すべての化学療法の機能を4階に集約し、医師・薬剤師・看護師のスペシャリストがトータルに患者様をサポートする体制を目指して取り組んでいるところ

明るくオープンな治療環境で

旧病院の化学療法室は、1階にあった病棟をそのまま使用したもので、患者様にとってもスタッフにとっても、それは決して使い勝手の良いものとは言えませんでした。また、いつの時期でも日の当たらない暗い場所であったため、当院のスタッフの中でも化学療法室の場所を知らない方も大勢おられたと思います。そんな化学療法室がセンターとして拡大され、4階に広く明るくオープンな治療環境を備えることができました。ベッド数は9床から15床へ増床され、ナースステーションから患者様の様子が見渡せるようにベッドとリクライニングチェアを配置し、診察室やカンファレンスルームも設置されています。センターにおける治療は2時間以上のレジメンが半数以上を占め、4時間以上の長時間レジメンも16%を占めています。そのため、長い治療時間も快適に過ごしていただけるよう、各ベッドにテレビとDVDプレーヤーを完備し、また、治療中に飲食が行えるような配慮も行っています。また、高齢の患者様が増え、



診療部長 鈴木 喜雅 / がん化学療法看護認定看護師 副看護師長 永瀬 美沙

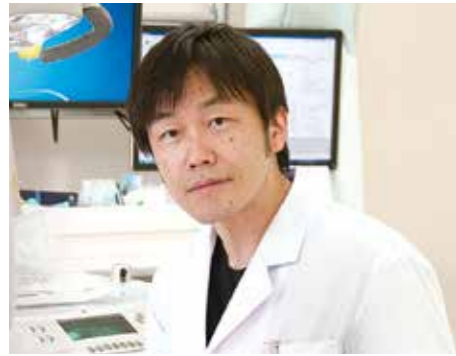
PSの低い方や合併症を多く持つ方も少なくありません。患者様それぞれの状況に応じてプライバシーを保って治療を受けていただけるよう、個室2室も備えています。

どのような治療を行うのか

化学療法センターでは7診療科の治療を行っています。中でも、乳がん・肺がんを扱う胸部血管外科の治療が約4割を占めており、一番多くなっています。次いで、大腸がん、胃がん、膵がんなどを扱う外科が多く、消化器内科、呼吸器内科、血液腫瘍内科、泌尿器科の順で件数が多くなっています。また、今年度は血液腫瘍内科と外科の件数が増加しています。整形外科では関節リウマチの生物学的製剤の投与を行っております。抗がん剤や生物学的製剤等の薬剤は、投与中にインフュージョンリアクションや過敏症が出現する可能性があり、いつでも緊急時対応が行えるように体制を整えて投与管

理を行う必要があります。症状出現時には迅速かつ適確な対応が求められます。化学療法センターでは、過敏症・インフュージョンリアクション出現時のマニュアルやフローチャートを活用し、シミュレーションを定期的に行い、スタッフ一人ひとりの力を育て、チームで対応していけるよう取り組んでいます。このように、ハード面の充実だけでなく、スタッフの育成や連携が重要と考えています。これまで、化学療法センターのスタッフは全て外来看護師でしたが、新病院移行後は4階病棟看護師の応援体制を開始しております。応援体制は、化学療法を行う外来センターと病棟間の連携や情報共有、スタッフ育成の面で大変有効と考えています。また、医師・薬剤師・看護師間のカンファレンスや情報共有を活性化させ、化学療法センターを中心に、化学療法のチーム医療を充実させていきたいと思





歯科口腔外科
中本 紀道

地域のお役に立てるように

平成 26 年 10 月 1 日付けで、米子医療センター歯科口腔外科に着任いたしました中本紀道（なかもと のりみち）と申します。

出身は広島です。平成 10 年に東北大学歯学部を卒業し、東北大学大学院にて矯正歯科を専攻致しました。研究テーマは「顎骨延長術により得られた新生骨への歯の移動」で、毎日のように動物実験施設でビーグル犬と戯れておりました。その後、東北大学顎口腔機能治療部、国立成育医療センターにて主に唇顎口蓋裂などの先天疾患に対するチーム医療に参加しました。平成 17 年より埼玉医科大学歯科口腔外科に勤務し、口腔外科の研修を受ける機会を得ました。顎変形症を専門として、術前矯正治療、顎矯正外科手術、術後矯正治療を担当しておりました。平成 25 年は埼玉医科大学国際医療センター頭頸部腫瘍科に出向、耳鼻科の先生方と一緒に仕事をさせていただき、歯科の領域に縛られることなく多様な患者様を診ることができました。平成 26 年より鳥取大学医学部歯科口腔外科に入局させていただきました。

米子医療センター歯科口腔外科は、これまで鳥取大学病院より非常勤医師が週 3 回派遣され、診療を行っておりました。しかし、近年の口腔ケアに対するニーズの高まりもあって 2014 年 10 月 1 日より口腔外科専門医による常勤体制となりました。当院はがん治療、腎移植、骨髄移植等、まさに周術期口腔機能管理の適応となる患者さんが多くいらっしゃいます。入院患者様に対する口腔ケアを充実させることと、口腔ケアを施行した患者さんを退院後は無事にかかりつけ歯科医院へお返しすることで、地域歯科医療との連携を図っていきたくと考えています。

また、口腔外科疾患に対する外来診療、入院および全身麻酔下での手術も行ってけるように準備を進めております。現在、米子地域において入院および全身麻酔下での手術を行っている口腔外科施設は限られており、その役割を分担することが目標です。

まだまだ若輩の身ではございますが、先生方と力を合わせて地域医療を盛り上げていきたい所存ですので、皆様の温かいご協力をお願いいたします。



統括診療部
呼吸器内科
西井 静香

よろしく願いいたします

2014 年 10 月より着任いたしました西井静香（にしい しずか）と申します。

生まれも育ちも新潟県ですが、新潟大学理学部卒業後、一般企業勤務等を経て 2007 年に鳥取大学医学部を卒業しました。卒業後は地元へ戻るか迷いましたが、そのまま鳥取大学で初期臨床研修をし、呼吸器膠原病内科（第 3 内科）に入局、現在に至っています。鳥取も新潟もおなじ日本海側で、海と山を有しており、雰囲気がとても似ているので生活しやすく思っています。

大学で肺癌を専門として勉強し始めたところですので、これからも研鑽を重ねていく所存ですが、幅広く呼吸器疾患のほか、多くの癌の診療にもあたっていきたくと思っています。どうぞよろしく願いいたします。



教えて! ドクター 緩和ケアって?

緩和ケア内科医長 松永 佳子

緩和ケアと聞いて どんなイメージを持ちますか?

数年前までは、「病気が治らなくなったら受ける治療」と思われる方が多く、緩和ケアに対する認識は十分なものではありませんでした。緩和ケアとは、重い病を抱える患者さん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支えていくケアを指します。決して死を待つだけのあきらめの医療ではありません。

病気が判明すると、どんな治療があるのだろうかと考えます。辛い治療であっても治るためには頑張ろうと思えます。外科手術や抗がん剤治療のように病気を治そうとする積極的な治療は頑張る治療です。一方、病気によって生じる様々な症状と上手に付き合う緩和ケアは頑張るすぎない治療です。どちらの治療を選択しよう、ではなく、両方の治療を上手く取り入れることによって治療が順調に進んでいくのです。ただ休むことなく突っ走っていると、つい休むことを忘れて疲れ果ててしまいます。疲れて辛くなったときには、是非緩和ケアという言葉を出していただきたいと思えます。頑張る治療を選択しても、途中頑張らない治療で一休み、そしてあらためてまた頑張れるかどうかを考えてください。緩和ケアは

常に病気に寄り添って進んで行きます。

今年米子医療センターは新病院に生まれ変わりました。そして最上階に緩和ケア病棟ができました。北は日本海が広がり、晴れた日は遠く隠岐を望むことができます。南は大山をはじめとした自然豊かな山々を望むことができます。病室は全室トイレ付きの個室で、有料個室にはご家族が休息しやすいソファベッドやシャワールームが備えてあり、テレビ・冷蔵庫が無料で使用できるようになっています。北向きの音楽療法室では好きな音楽を聴きながらご家族や知人の方と語らうことができますし、定期的なイベントも開催していく予定です。寝たまま入れるミスト浴は、患者さんに無理なく入っていただけるお風呂としてとても好評です。

私達医療スタッフは、緩和ケアを必要とされる患者さんとそのご家族が、如何にして穏やかな日々を過ごしていただけるかを常に考えながら取り組んでいます。新病院とともに新設された緩和ケア病棟であり、手探り状態で進んでいる現状があります。様々なご意見ご要望のもとに、よりよい病棟となるよう努力してまいりたいと思っておりますので、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



患者さんやそのご家族を支えて行くケアです

認定看護師の紹介



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のできる看護師のことを「認定看護師」といいます。当院では様々な分野の認定看護師の育成に力を注いでいます。



乳がん看護認定看護師として取り組むこと

5階病棟乳がん看護認定看護師 長本 奈美

ごしました。今回、このような機会をいただけたことに深く感謝しています。アラフォーだけれども気持ちは若く、これからも仲間とともに成長したいと考えています。

7月より乳がん看護認定資格を有し、新病院・5階病棟において活動を始めたところです。乳がんは女性のがん罹患率第1位であり、15人に1人が発症、今後はさらに増加が予想されています。また、30歳代後半から急激に増加し、ピークは40歳代から50歳代の壮年期という特徴があります。しかし、死亡率は5位であり治療効果が見込まれ、生存率は悪くないと言えます。その分、乳がんと診断され、手術・放射線療法・がん化学療法・内分泌療法による集学的治療を終えたあとも、長期に渡り再発の不安を抱えながら生活することになります。壮年期女性はまた、母・妻として、仕事など社会において重要な役割を担う世代です。そして、ボディイメージの変容・セクシュアリティや妊・産後の問題のほか、経済的な問題など様々な心配と直面します。このような患者様が、疾患・治療と向き合い、自分らしく前向きに生きていけるよう支援することが重要です。現在、5階病棟のスタッフと、乳がん診断後、手術治療を受ける患者様の看護ケアに取り組むと共に乳腺チーム医療として、各分野の専門家と分業・協同による支援に取り組んでいるところです。今後は乳がん看護認定看護師として、診断時からかかり、疾患・治療への理解を助けると共に、こころと生活の支援をおこなえるように、チーム医療の調整・橋渡しの役割を担いたいと考えています。今後ともよろしく申し上げます。

この度、富士山の裾野に位置する静岡県立静岡がんセンターにおける7ヵ月間の乳がん看護認定看護師教育課程研修を得て、無事試験に合格することができました。「乳がんの認定校に行ってみない?」と声がかかったのは、これからどのように働いていくのかを考えていた時期にふっと舞い込んだものでした。決意も新たに旅立ったものの、初めての山陰以外での生活環境に馴染めず、大山の麓に帰りたと思いました。しかし、学びによるカルチャーショック・出会いなど非常に貴重な時間を過



がん化学療法看護認定看護師としての取り組みについて

がん化学療法看護認定看護師 永瀬 美沙

平成 25 年 9 月より 7 ヵ月の認定看護師教育課程の研修を受け、平成 26 年 5 月に日本看護協会認定看護師認定審査を受験し、がん化学療法看護認定看護師の資格を取得致しました。

現在、化学療法センターがん化学療法看護認定看護師として、日々化学療法を受ける患者様家族に関っています。がん化学療法は分子標的薬の開発などにより日々進歩し、生存期間の延長が得られるようになってきています。また、治療の場は入院から外来へシフトし、現在では外来化学療法が主流となっています。当院の外来化学療法件数も年々増加しており、2013 年度は約 2800 件の治療を行っています。がん化学療法の目的は治癒、延命、症状緩和など様々であり、患者様それぞれの治療目的を正しく理解して関わっていく必要があります。また、化学療法は手術や放射線治療とは異なり、月単位年単位で長期間行われることがほとんどで、がんの治療期間の中でも患者様が化学療法と付き合う期間が大部分を占めるといえます。化学療法を受けながらも患者様らしく患者様が望む生活を過ごせるように支援していくことは大変重要と考えています。化学療法における看護師の役割は、患者様家族にとって重要ながん治療が確実に、安全に行われ、安楽さが維持されることを支えることです。具体的には、確実な投与管理、副作用マネジメント、セルフケア支援等があげられます。外来化学療法に関わる看護師は、患者様家族が起こりうる副作用症状を理解し、自宅に対応していけるように支

援しています。そのため、患者様家族の理解度に合わせたオリエンテーションや説明を繰り返し行い、できていることを認め励まし、持てる力を引き出し補いながら、治療継続を支えていくことができるよう日々取り組んでいます。

がん化学療法看護認定看護師としての実際の活動は、「スタッフ支援」「リスクマネジメント」「患者家族支援」の三つに分けられます。スタッフ支援としては、実際に看護実践を行うことで後輩たちの役割モデルとなることや、勉強会の開催などの院内教育、スタッフが困ったときの相談窓口として対応していることなどが挙げられます。リスクマネジメントとしては、認定薬剤師と協働してレジメン管理を行っていることや、抗がん剤曝露対策・インシデント防止対策などに取り組んでいます。そして、患者家族支援としては、治療を受ける患者様家族の相談窓口として、直接センターでお話を伺ったり、電話相談を受けたり、治療が終了した患者様のフォローアップを行ったりしています。また、がん相談支援センターに来られた患者様家族のがん相談を受け、化学療法を受けている方に限らずに支援を必要としている方のお手伝いを行っていきたくと考えています。

新病院移転に伴い化学療法の機能が4階に集約され、薬剤科や病棟との連携や協働が行いやすくなっているのを感じています。今後も、がん化学療法を受ける患者様家族に関わる全ての職種が情報を共有し連携を行いながら、チームで支援する体制づくりを進めていく必要があります。そのなかで、がん化学療法看護認定看護師は化学療法の専門的な知識・技術を基にして、患者様に必要な支援を見極めて、チームの中で調整役として機能していくことが求められると思っています。医師、がん薬物療法認定薬剤師、がん化学療法看護認定看護師を中心としたスタッフが、常にコミュニケーションを図り、それぞれの果たす役割を理解しながら、それぞれを信頼し、チーム医療を進めていけるよう努力していきたいと考えています。今後ともよろしく申し上げます。



高血圧対策に 減塩食

◆減塩方法の紹介

栄養管理室 管理栄養士 来見 彩花



◇日本人に多い高血圧

2006年国民健康・栄養調査によると、日本人の40～74歳のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧(140/90mmHg以上)とされています。このように高血圧は日本人にとっても多い疾患です。血圧とは、血液が血管内を流れるときに血管にかかる圧力のことをいいます。食塩を摂りすぎると、血管に圧力がかかり、血管がもろくなったり、心臓への負担も大きくなります。現在1日の塩分摂取量の目標値が、男性9g未満、女性7g未満とされています。また高血圧の場合はさらに厳しく、1日6g未満となっています。日本人の塩分摂取量は、平均で1日11～12gくらいなので、高血圧の方は塩分摂取量を半分減らす必要があります。今回は、当院の減塩方法を紹介させていただきます。

◇減塩方法

①味付けは食べる直前に行う

調理後盛り付けてから時間が経過するほど、食材から出てくる水分により調味料の味は薄まります。そのため限られた塩分でおいしく食べて頂くために、後から味がつけられる料理は、食事に小袋の調味料を付けて、患者様が食事をされる直前に調味料をかけて頂いています。また、味は舌の表面の細胞(味らい)で感じるため、食べる直前に調味料を使用すると舌の表面にあたり、少量の調味料でもより味が感じやすくなります。

②香辛料や酸味を利用する

生姜やカレー粉等の香辛料、レモンや酢などの酸味を利用することで塩分が少なくても食べやすくなります。

③だしを利用する

当院ではうま味成分であるイノシン酸を含むかつおだしを味噌汁や煮物、お浸しに使用しています。食品にうま味を加えると味に広がりが生じ、風味を増す効果があります。煮物などの和食は塩分が多くなりますが、だしのうま味を効かせることで塩分を減らすことが可能です。

④減塩醤油を使用する

減塩醤油は通常の醤油を製造後、塩分だけを特殊な方法で減らし、旨味、香りなど、他の成分はそのまま残して作られます。そのため、減塩醤油は塩分が普通の醤油の半分程度ですが、味や香りは普通の醤油と変わりません。

当院の高血圧食です。1日塩分6g未満、1食あたり2g未満となっています。



◇減塩にチャレンジ

①塩分の多い食品に注意する

漬け物や、かまぼこやちくわなどの練り製品、ハムやソーセージなどの加工食品、一夜干や塩鮭など塩分の多い食品は使用の回数を工夫しましょう。(写真参照)

②汁の塩分に注意する

味噌汁は1杯約2gの塩分、ラーメンは約5gの塩分が含まれています。味噌汁はできるだけ具沢山にして汁の量を減らし、ラーメンやうどん、そばなどの麺類は汁を残すようにしましょう。

③卓上の調味料はおかない

食事中に目の前に調味料があるとついかけてしまいがちです。必要な量を皿に入れたら台所に戻しましょう。

④献立に味のメリハリをつける

塩分が多めの食事に慣れている方は、いきなり薄味にすると物足りなさを感じてしまいがちです。薄味に慣れるまでは、すべての料理を薄味にするのではなく、一品は味のはっきりしたものにして、他を薄味にするなど、メリハリをつけると食べやすくなります。食材の選び方や調理時のポイント、食べ方など小さな工夫で毎日の塩分を減らすことができます。ぜひ参考してみてください。

塩分の多い食品





部門紹介………

コメディカル部門 臨床検査科

臨床検査技師長：宇田川 学
外来看護師長：布施 道代

外来採血室へ、頼もしい機器導入

ビーシーロボ

新病院で診療を開始してから、すでに3カ月が過ぎました。診療を開始した当初は、様々な不具合に見まわれ一つ一つ状況を把握、原因を追究、対応を講じて参りました。

そんな中で、唯一大きな不具合もなく今日まで稼働を続けている、外来採血室に導入された、自動採血管準備装置：名称「BC・ROBO-888」。我々は「ビーシーロボ」と呼んでいます。(図1)。現在では中規模以上の病院には導入が進み、珍しくない存在です。

しかしながら、今までの採血室での業務手順に比べれば、格段にその煩雑さが解消されました。今まで予約採血では、

前日に準備されたラックから、患者様の採血管を捜し出し、臨時採血では依頼伝票を見ながら採血管を準備し、それにバーコードラベルを貼っていました。そのため採血漏れや間違った採血管での採血、バーコードラベルの貼り間違い、検査科への採血管の問い合わせなど、患者様へご迷惑をお掛けしたように思います。

現在では、採血室で受付すると、その患者様の採血管は自動採血管準備装置(ビーシーロボ)でバーコードを貼った状態で用意され、看護師は患者様の確認後採血に取り掛かれます。より速く、より安心で、そして何よりも正確な採血業務が実施出来る様になりました。やっと世間並になった、と言えば元もこうありませんが、診察前の検査の為の採血が、以前より安心して正確に速く出来る様になった事は、患者様へのサービスがより充実したものと考えます。



①採血室では、患者様が持参される受付票のバーコードを読み取って受付完了です
読み取ったデータは自動でビーシーロボに転送されます

②バーコードを貼った採血管が用意され、患者様を確認後すぐに採血ができます

(図1) ビーシーロボ

震災対応訓練を実施して

米子消防署皆生出張所
(西部消防高度救助隊)
消防司令 藤友 真人

このたび、米子医療センター解現場において震災対応訓練を実施させていただきました。本訓練を実施するにあたり、米子医療センター関係者の皆様、さらには株式会社奥村組関係者の皆様には大変お世話になりました。おかげさまで、大変充実した訓練を実施することができました。

CSR、ブリーチング、ロープレスキュー等の訓練を実施させていただきました。

CSRについては、鉄筋の量が予想以上に多く、かなりの活動障害となりました。要救助者を安全に救出することはもちろんですが、自身の安全管理の重要性を再認識し、倒壊建物からの救出の困難性を改めて痛感しました。

ブリーチングについては、定期的に行っている訓練の成果が出ておりスムーズに開放できていました。その一方、はつる技術等の技術の差が出る部分もあり、個人の技術のレベルアップの必要性を感じました。



CSR訓練



ブリーチング



ロープレスキューについては、通常訓練を実施している一定の安全が確保された訓練施設ではなく、崩落危険、転落危険、自己確保を設定する箇所が無い等の状況でのより実践的な訓練となりました。

その他、建物全体を一現場と想定し、現場指揮本部を開設、各ブースの情報管理、情報伝達、情報共有等、実災害を想定した総合的な訓練を実施することができました。

現場本部の運営については、情報共有・情報伝達の重要性を再認識するとともに、トランシーバー等を使用した情報伝達要領について再度検討する必要があると感じました。災害現場が複雑になればなるほど情報共有が困難となる為、技術の向上はもちろんであるが、指揮者の現場本部運営管理能力の向上も併せて強化する必要があると感じました。

我々消防隊員は、複雑多様化する災害に備え、地域住民のため知識・技術の向上に努め、本訓練での経験、反省を今後に生かし、地域住民からの信頼を得られるよう日々精進してまいります。

ロープレスキュー





挽きたてのコーヒーや 焼きたてパンの香り漂う 憩いの空間 **1F / 売店**

天満屋米子医療センター店 店長 荻田 竜樹

7月22日より新病院開院とともに1階にて、売店と焼き立てパンのカフェの運営を開始しました。

売店におきましては、コンビニ機能をもちつつ、天満屋百貨店のコーナーもある売店です。当店自慢の豆いっぱい豆大福は大変好評で、品切れになってしまう事もあるほどの人気商品です。また天満屋の衣料、装飾雑貨、銘菓、人気のロフト商品も品揃えしています。毎月、新商品を展開し魅力ある商品のご提供を心がけています。

ご利用の多いお弁当も、米子しんまち天満屋4F鉄板ダイニング笑家の手作り弁当、手作りのお惣菜、サラダなどを11月中旬より販売予定にしており、更なる充実を図り、皆様のご支持いただける品揃えを行っていきます。こんな商品があったらいいなというものがあればスタッフにどんどん申しつけてください。

焼き立てパンのカフェフルールでは、【焼き立てパンと一杯のコーヒーを通じて、患者様・病院関係者様、それぞれがご満足いただける安らぎの空間提供】をコンセプトにオープンしました。

朝7時半～モーニングサービスとしまして、2種類のサンドイッチと、淹れ立てコーヒー、ゆで玉子、サラダがセットで410円で販売しております。サンドイッチは週替わりで提供しています。

焼き立てパンの中でも、「蒜山ジャージークリームパン(150円)」が当店の一番のおすすめ品です。岡山県蒜山牧場で育ったジャージー牛から採れたミルクをカスタードクリームに配合した、なめらかで濃厚な当店人気のクリームパンです。焼きたてパンにおきまして、毎月4種のパンを新規に入れ替えております。

コーヒーにおきましても、挽きたてコーヒー1杯160円など、8種類のドリンクも合わせて販売しています。

今後売店が焼き立てパン、挽きたてコーヒーの香りをする、患者様・病院関係者様の憩いの場となるよう努力してまいります。

どうぞお気軽にご利用ください。店長、スタッフ一同、心よりお待ちしております。



学校祭を終えて

学校祭実行委員長 鎌田まどか

Enjoy!
学生LIFE



今年の学校祭ポスターです!

スタンプラリーもやりました!

9月13日土曜日、天候にも恵まれ私たちの学校祭を無事開催することができました。今年は広報活動の初の試みとして地域の皆様への回覧案内を行い、昨年よりもはるかに多い270名の方が足を運んでくださり、学校全体が賑やかな雰囲気に包まれました。今年の学校祭のテーマは「輪」でした。このテーマは、学生間や卒業された先輩方、そして病院の方々との繋がりに加え、地域の方々と大きな輪で繋がっていったら、という思いからこのテーマに決定しました。

私たちは夏休みを挟みおよそ4か月前から話し合いと準備を進めてきました。その準備期間は決して楽なものではありませんでした。私たち2年生が中心となり学校全体を引っ張ることや、自分の思いや考えを言葉や行動で表す難しさ、個人の間でもさまざまな困難が生じたと思います。そんな時支えになったのは、学年を越えたひとりひとりの優しさからなる協力だったと思います。実習や受験勉強で忙しい中、私たち後輩のサポートをくださった3年生の先輩方、初めての学校祭で分からないことも

多い中、積極的に実行委員と話し準備を進めてくれた1年生のみなさん、学校行事が重なる中でも声をかけ合いながら支え合うことができた2年生、最後まで支えてくださった先生方、そして何より忙しい中この学校祭に足を運んでくださった小さなお子様から高齢者までの多くの来場者の皆様、本当にたくさんの方々のご協力のもと今年の学校祭を成功させることができました。来場者様には笑顔で帰っていただくことができ、私たち学生自身も心から楽しむことができ、学校祭のテーマである大きな笑顔の輪を作り上げることができたと思います。

当日の来場者様の笑顔はもちろんですが、忙しい中でも皆で笑い合えたこと、仲間とともに涙したこと、全てがこの学校祭で得ることができた宝物です。この学校祭を通して得た、支え合う気持ち、自ら参加しようという姿勢、来場者と共に創りあげていく力を後輩にも引き継ぎ、今後の学習や行事に生かしていきたいと考えています。



よしよ〜! 大好評のお餅つき!