



ヴェーダ

V E D A

地域の皆さん向けの広報誌

基本理念

わたしたちは地域の中核病院として皆さんの健康を守るために、質の高い医療を提供し共に歩みます。

基本方針

- ・患者さんの人権と権利の尊重
- ・がん医療、救急医療、生活習慣病を中心とした医療の推進
- ・地域の医療機関、保健福祉施設との連携強化
- ・職員の働きやすい職場づくり

病院機能評価を受審して

— ver.6.0認定証を受け取りました —

平成22年6月29日から7月1日にかけて病院医療機能評価を受審しました。

その結果、平成22年10月1日付けで合格の通知を受け取りました。

今回の機能評価は当院にとって2回目の更新に当たります。5年前(平成17年)と違って、医師の指示が看護師によってどのように指示受けされているかなど病棟で長時間にわたって実務的な確認がなされました。さらに、患者さんの人権に対する配慮、感染症対策、病院の基本理念や方針が日常診療にどう生かされているか、エコ活動を行っているかなど、最近、重要視されていることの審査が中心でした。機能評価受審に際し、3ヶ月ほど前から職員が領域ごとのグループに分かれ、夜遅くまで熱心に準備をいたしました。職員が心一つにして取り組んだ結果、大きな指摘もなく合格いたしました。ひとえに職員の努力に感謝しています。集めるべき資料の多さに驚嘆しましたが、職員が団結する良い機会であったと思います。これを機会によりよい病院、よりよい医療を目指して日常診療に当たりたいと思います。



平成23年1月7日

小松市民病院 院長 川浦 幸光

topics

トピックス

「口腔ケア、摂食・嚥下機能について」

出張研修会を行いました。— 松寿園にて —



熱心に聞き入る参加者

平成22年11月から平成23年1月にかけて、3回シリーズで特別養護老人ホーム松寿園において、当院 歯科口腔外科医長である松本成雄医師、言語聴覚士の大兼政由梨技師による「口腔ケア、摂食・嚥下機能について」の出張研修会を行いました。先生方からは、高齢者のお世話をされている介護士さんに口腔の手入れや義歯に関すること、食事時の嚥下状態の確認方法など丁寧に説明がありました。最終日には内視鏡を使って咽頭の動きを確認し、誤嚥のメカニズムについての講義がありました。関連施設に勤務されている多くの職員の方に参加いただきました。



ファイバーで喉頭の動きを確認

うつ病について

2008年の厚労省の発表によれば、うつ病の患者数が100万人を超えたそうです。実際の診療の場においてもここ数年、うつ病、うつ状態で受診される方が増えているように感じます。2010年には“鬱”という漢字が常用漢字となったように、“うつ”が身近なものになっています。さてうつ病とはどんな病気でしょうか？

症例 X年4月より朝早く目覚めるようになった。疲れやすく、仕事以外のことができなくなり、いつも読んでいた新聞も読めなくなった。5月の連休後から仕事でも集中力が落ちミスが多くなった。5月中旬頃からは仕事に行けなくなり家で寝てばかりの状態となった。食欲もなくなり、「生きていてもしかたがない。自分なんていない方がいい」と話すようになった。6月家族に連れられ精神科受診。

うつ病の主要な症状を並べてみました。多くの精神科ではDSM-IVというアメリカの診断基準を用いて診断しています。1または2どちらか必須であり、右表の症状が5つ以上の場合がうつと考えられます。

DSM-IV(診断マニュアル)のうつ病エピソード

1	ほとんど毎日、気分が晴れず憂うつな気分が続いている
2	好きな事に興味がなくなり、何を見ても聞いても喜びや楽しみを感じない
3	ここ1ヵ月以内に体重が減った、あるいは増えた。食欲がない・食欲が増した
4	ほとんど毎晩、寝つきが悪い・真夜中に目が覚める・朝早く目が覚める
5	理由もないのに気が焦ったり、やたらとイライラする
6	無理して働いたり、運動をしていないのに疲労感がある。やる気がおきない
7	「自分は駄目な人間」「価値のない人間」など自分自身に罪悪感がある
8	集中力が働かず、何かを判断したり決断したりできない状態
9	死ぬ事を繰り返し考えたり、漠然と死ぬ方法を考える事がある

右記のような症状がほとんど毎日、2週間以上続くときうつ病と診断し

ています。右記のようにうつ病に典型的な症状があれば診断は容易ですが、中には、動悸、息切れ、便秘、下痢、吐き気、胃痛、頭痛、肩こり、めまいなどの身体的な症状で、内科や耳鼻科、整形外科、産婦人科などを受診し異常がないと言われる方も多くいます。このように一見うつ病にはみえず、身体的な症状が前面にあらわれているものを“仮面うつ病”と言います。体に不調があるのに異常がないと言われた時は、一度精神科に相談していただいてもよいかもしれません。

うつ病の治療

さて、うつ病になったらどうすればいいのでしょうか？治療の原則は薬物療法と休養です。さらに精神療法(カウンセリングや認知療法)を組み合わせて治療します。



薬物療法

最近では、脳内の神経伝達物質(セロトニン=うつ気分や不安に関係、ノルアドレナリン=意欲に関係)が不足するとうつ病になるのではないかとされています。従来は三環系抗うつ薬や四環系抗うつ薬と呼ばれる薬剤が用いられていました。しかし、口の乾きや便秘、立ちくらみなどの副作用があり、最近はそのような副作用のないSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬:パキシル、デプロメール、ジェイゾロフト)やSNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬:トレドミン、サインバルタ)と呼ばれる薬剤が用いられます。一般的にSSRIはセ

ロトニンを増やすことによって、うつ気分や不安を治し、SNRIはセロトニンとノルアドレナリンの両方を増やしてうつ気分、不安、意欲を治します。さらに最近ではNaSSA(ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬:リフレックス)と呼ばれる新しいタイプの薬剤も発売されています。

休養

簡単なようで実は難しいのが休養です。自宅ではどうしても「寝てばかりでは申し訳ない」と考えてしまい休養にならないこともあります。そういう場合は入院治療も考えます。最初は、一日中横になっているくらいでよいのです。

このように治療を行い症状が軽くなれば徐々に社会復帰していきます。うつ病はほとんどが良くなりますが、残念ながら再発しやすい病気です。特に治りかけは会社や家族に理解を得て無理をせず生活、仕事をするのが望まれます。



自殺について

平成10年より平成22年まで13年連続で自殺者が3万人を超えています。その中にはうつ病の患者さんも含まれます。うつ病は自責の念から死にたい気持ち(希死念慮)につながりやすい病気です。「自分なんかいない方が…」などと話す方が身近にいらっしゃれば、話をきいて病院で相談してはどうかと声をかけてみて下さい。はじめに精神科を受診するのに抵抗があるようでしたら、信頼のできるかかりつけ医に相談するとよいでしょう。

うつ病は誰にでも起こりうる病気です。社会的に認知されてきている病気なので気軽に相談される方が多くなってきています。「自分はうつ病かも」「ちょっとあてはまるかもしれない」と思ったら是非、御相談ください。

topics

クリスマス会を楽しみました。 — 南3病棟 —

12月に入ると街のいたるところでクリスマスソングが流れ、樹木にはイルミネーションが施され華やかな雰囲気となります。

南3病棟でも毎年恒例のクリスマス会を12月8日に開催しました。当病棟のクリスマス会の特徴は「小松能美メンボラ友の会」の方々やデイケアセンター「りんず」の利用者、こまつ看護学校の学生と合同で行われることです。

まずはデイケアセンター「りんず」の利用者によるコーラスで幕を開け、3ヶ月前から練習された歌声を披露してくれました。こまつ看護学校の学生による楽器演奏。「小松能美メンボラ友の会」のメンバーからはケーキと紅茶をプレゼントして頂き、日頃見ることができない楽しそうな患者さんの表情を見ることができました。毎年、院長・看護部長にも参加して頂き今年も一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

ボランティアの方や他部門の方々の協力を得て無事終えることができ、今後も続けていきたいと思っています。



【特集】

小松市民病院をサポートするボランティア活動

Part.3

☀️ 絵手紙の展示『鈴道の会』

2004年から四季折々に絵手紙の展示を行っています。さらに、2年前からは患者さんの療養の一環として絵手紙教室を行っています。毎月第4週金曜日10時から2時間、緩和ケア病棟の患者さんやボランティアの方に指導しています。描きあがった絵手紙を知人に送られ、気恥ずかしいやら喜ばれたというお話を伺い、私もうれしくなりました。講師 鈴 淑枝



☀️ 生け花ボランティア『池坊小松支部青年部』

私達華道家元池坊小松支部青年部が小松市民病院にボランティア花展をさせて頂いているのは、青年部が発足した17年前からになります。生け花を通じて地域に根ざした活動を目的とし、少しでも患者さんの心を和らげてもらいたく、展示しております。皆さんから「きれいですね。」と言っただけだと、何回も集まって打ち合わせをした甲斐があります。今後も続けていきたいと思っています。華道家元池坊小松支部青年部 部長 高山恵理



連携協力医 紹介

田谷泌尿器科医院



小松市園町ニ29-1
☎23-0888

院長 田谷 正
診療科 泌尿器科・内科
人工透析
診療時間 9:00～12:00
15:00～18:00
休診日 日曜・祝日
木・土曜日午後
旧盆・年末年始

昭和57年11月に現在の場所に開院しました。開院当初より、透析患者さんのためのベッドを設置し、平成元年と平成17年には透析センターを増築しました。夜間透析にも対応し、多くの患者さんが透析のために通院されています。スタッフも勉強熱心でよくやってくれています。

市民病院との連携では、やはり透析患者さんが心疾患や悪性腫瘍になられた時に、緊急でも快く受け入れて頂いているので安心できます。透析をしながら新たな治療が必要なので助かります。

透析以外にも当院の特色としては、内科はもちろんですが、泌尿器科全般を診療していることです。検査から診断、手術などを行っています。大きな手術は大学病院へ依頼することもあるのですが、結石破碎手術は月に4～5例は行っています。また、入院ベッドを持っているので、施設や在宅へ帰るまでの入院も引き受けています。在宅へ帰られる患者さんには当院から訪問診療や訪問看護を行い、患者さんが安心して在宅で過ごすためのお手伝いをしています。訪問看護センターと協力してやっています。医者だけでは十分にできないですからね。

最近の楽しみは外へ出ることかな。友達とわいわい話しながらゴルフをして空気の良いところを歩く。気持ちがいいですね。それと旅行です。小松空港から直行便で行ける台湾、沖縄、上海が近くて気晴らしになりますよ。昔は囲碁もやっていたのですがじっくり時間を取ることができなくて…。

筆者は院長先生と数十年前に小松市民病院で一緒に仕事をさせて頂きました。手術衣姿の先生が今も印象に残っているのですが、現在は、田谷泌尿器科医院の院長として地域に根ざした診療をされています。今後ともよろしくお願いいたします。



病院探検 研修医にインタビュー

2004年から研修医制度が開始となり、当院でも多くの医師が研修を終了されています。今回は現在研修中である2名の医師に、当院での研修について感想をお聞きました。



左から 蔵島 乾医師、米澤則隆医師

Q 当院の研修で良かった点は？

蔵島Dr.:どの先生方も親切に指導して下さい。また、分からないことなど看護師さんや技師さんが優しく教えてくださいますね。

米澤Dr.:救急外来の研修では、いろいろな病状で受診される患者さんがあり勉強になります。

Q 改善したらよいと思うことは？

蔵島Dr.:先ほど米澤先生が話したことと関連するのですが、救急外来は患者さんが多く、当番の医師が個人で対応しているようなところがあるので、救急外来専属の医師がいれば、よりよい医療が提供できるのではないかと思います。

米澤Dr.:僕もそう思いますね。

Q 今後当院で研修される医師へのメッセージは？

米澤Dr.:研修医の2年間は自分の将来の専門科以外を研修できる最後の機会だと思うので積極的に何でも取り組んだほうがよいと思います。将来は市民病院に配属されるかもしれないので、またお願いします。

蔵島Dr.:いろいろな職種があるので、それぞれの役割や機能を知るうえで職員の方とたくさん話してみるといいですね。

Q 最後に、疲れた時のリラックスの仕方は？

米澤Dr.:週末に買い物や本屋に行くのが楽しみです。マンガも読みますよ。

蔵島Dr.:読書、最近読んだ本に「これからの正義の話しよう」(マイケル・サンデル著、鬼澤忍訳)があります。互助会の図書もよく利用しています。

忙しい研修の合間をぬって気軽にインタビューに応じていただきました。2名の先生方の今後の活躍を期待いたします。

topics トピックス

「医療コンフリクトマネジメント」について

福井医療短期大学教授 林 里都子先生 講演



1月26日、院内医療安全対策研修会として福井医療短期大学教授の林 里都子先生をお招きし、「医療コンフリクトマネジメント」についての講演会を開催しました。

コンフリクトとは「葛藤」「対立」「紛争」といった意味で、相手との利害の不一致を感じている状況です。これが適切に対応されないと苦情・クレームや訴訟に発展するため、なぜそのクレームが起こっているかを知ることが重要であり、苦情・クレームが起こった時、事実関係を検証して双方で話し合うことが大切です。このように患者側と医療者側が真摯に向き合って事実と心を共有することでお互いの納得が得られ、双方の信頼関係が再構築されることが理解できました。日頃から患者・家族からの訴えにきちんと向き合って、相手が満足ができるような話し方・対応に心掛けることが大切です。

今回の研修会では人と人が向き合うことの大切さや人の話を聞くことの重要性、人として取るべき態度など、医療従事者はどのように患者さんに向き合わなければならないかという大切な学びとなりました。

在宅酸素療法って知っていますか？

在宅酸素療法は、別名 **HOT** と呼ばれています。

Home Oxygen Therapy
在宅酸素療法

HOTとは、慢性呼吸不全の方や、慢性心不全などで酸素が必要な方が、自宅で酸素を吸いながら家事や散歩、あるいは仕事を行い充実した生活を送るための治療法です。全国で12万人の在宅酸素療法をされている患者さんがいます。

◆なぜ **HOT** が必要なの？

酸素を吸入するのは、息苦しさを改善するためだけではなく、自覚症状がなくても血液中の酸素が不足したままの状態（低酸素血症）が長引くと、肺以外の臓器に負担がかかり、心不全、脳卒中、狭心症、急性心筋梗塞などの全身的な合併症を引き起こす危険があります。酸素を吸入することで、呼吸筋や心筋の負担を軽くし、これらの合併症を予防することができます。

◆期待される **HOT** の効果とは

低酸素血症による症状を改善し、生活の質を上げることができます。

- 息切れが改善し、日常生活動作が拡大できる
- 記憶力や注意力の低下が改善する
- 入院を減らすことができる
- 酸素を時々使うよりも24時間継続して使う方が長生きできるといわれています

◆自宅でどのように酸素を吸うの？

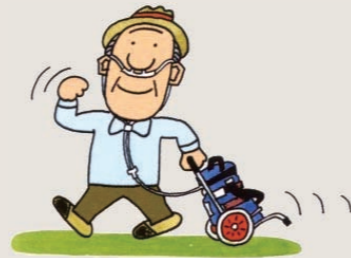
酸素濃縮器や酸素ボンベにつないだチューブを通して鼻から酸素を吸入します。



◆在宅酸素療法の適応基準

厚生労働省2004、平成22年診療報酬点数表4月版

- 1) 高度慢性呼吸不全例
- 2) 肺高血圧症
- 3) 慢性心不全
- 4) チアノーゼ型先天性心疾患



◆**HOT** をはじめたら気をつけること

- 酸素は燃焼を助ける性質があります。火気から2m以上は離れましょう。炊事時のガスの点火、ストーブの点火、線香・ロウソクの点火時は一時酸素吸入を止め、点火したあと酸素の吸入を再開しましょう。
- 特に患者さん自身の喫煙は厳禁です。患者さんと一緒のときは、周りの方もたばこは吸わないようにお願いします。万が一の酸素チューブ発火時に、ヒューズのように機能して、酸素の供給を自動的に止める医療機器（ファイヤセーフ）があります。
- 風邪は大敵です。感染予防対策として、食後・外出後のうがい、手洗いの習慣を身につけましょう。毎年インフルエンザのワクチンを、5年に一度肺炎球菌ワクチンを必ず受けるようにしましょう。
- 体力をつけるために、バランスよく十分食事をとることが大切です。慢性呼吸不全の方は呼吸の筋肉を多く使うために、普通の人よりエネルギーを消費しています。一度に多く食べれない時は適切な量を分割して取る工夫も大切です。
- 筋肉をつけるために、毎日適度な運動をしましょう。筋肉が衰えると、なおさら呼吸が苦しくなります。無理をしない程度で散歩などを行いましょう。また十分な睡眠も必要です。
- 旅行などに行かれる際は、前もって主治医に許可を得ましょう。また、出発の10日前までに酸素供給会社へご連絡ください。旅先まで必要な酸素ボンベを配達してくれます。
- 体調が悪い時は無理をせず、すぐに受診しましょう。特に咳や痰などの呼吸器症状、急な発熱、むくみや尿量の減少・体重の増加など心不全の兆候にも注意しましょう。
- 一人一人の病態に応じた酸素流量が設定されています。酸素吸入量を自己判断で変更することはやめましょう。



ファイヤセーフ



シーオーツ **CO₂ナルコーシス**って知っていますか？

人間は空気中の酸素を吸って、二酸化炭素を出しています。健常な方は血液中の酸素が不足したり、二酸化炭素がたまってくると呼吸中枢から「呼吸をなさい」という刺激が出ます。慢性呼吸不全の患者さんは、普段から二酸化炭素がたまり、酸素がやや低い状態になっています。二酸化炭素が多い状態が、長期（慢性）になると、脳もこの刺激に慣れてくるため、呼吸の指令を二酸化炭素の量を目安とするのをやめて、酸素濃度が下がった時に刺激を出すようになります。すなわち慢性呼吸不全の患者さんは、低酸素の時だけ、呼吸中枢を刺激しているという状態です。ここでいつもより高濃度の酸素を与えてしまうと、酸素を取り込めていると脳が勘違いしてしまい、「呼吸をなさい」という刺激が出なくなり呼吸が抑制されます。これをCO₂ナルコーシスと言います。安易に酸素濃度を上げてはいけないのは、このように生命にかかわる危険があるからです。

CO₂ ナルコーシス
(二酸化炭素) (麻酔)

HOT をはじめる時は、
必ず医師の診断が必要です。
まず受診しましょう。



今回、コラムを担当した看護師です。

予 防 が 最 大 の 救 急 対 策 ！

日本は経済的には先進国の仲間入りをしています。残念ながら予防接種に関しては後進国です。この2月からようやくインフルエンザ菌b型ワクチン、肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんワクチン接種に助成が受けられるようになりましたが、任意接種で定期には組み込まれていません。世界的には乳児期からこれらの予防接種を行うことで著明な効果があがっています。日本でもこれらの予防接種が定期接種になるだけで救急小児科医の仕事は半分になると言われています。

赤ちゃんにとっても予防が最大の救急対策というわけです。

年齢順に必要な予防接種をならべてみますのでその年齢に該当するお子さんをお持ちの方はかかりつけの小児科に相談してください。



小松市民病院 小児科

お子さんに必要な予防接種（年齢順）

■ 定期接種 ■ 任意接種

インフルエンザ菌b型	2ヶ月～(初回3回：平成23年2月から助成あり)※
肺炎球菌ワクチン	2ヶ月～(初回3回：平成23年2月から助成あり)※
B C G	3ヶ月～6ヶ月に1回
D P T(3種混合)	3ヶ月～(初回3回)
ポリオ	3ヶ月～7歳半に2回
M R (麻疹・風疹)	1歳に1回目
おたふくかぜ	1歳以上に1回
水痘	1歳以上に1回
日本脳炎	3歳～(初回2回)
子宮頸がんワクチン(女児のみ)	10歳以上に3回(平成23年2月から助成あり)

※注：因果関係はまだ不明ですが、インフルエンザ菌b型(アクトヒブ)、肺炎球菌ワクチン(プレベナー)接種後に死亡した症例が国内で報告されたことより当分のあいだ中止されることになりました。

topics

トピックス

接遇研修の開催

— 院内改善対策委員会主催 —

小松市民病院では、基本方針の一環として接遇向上を目的に講師を招いて、12月と1月に2回研修会を開催しました。今年度の研修は、部署ごとに接遇担当者を選任し、なぜ接遇が必要か、病院職員としての身だしなみのポイント、挨拶のポイントなどを学びました。

今後、接遇担当者を中心に、研修を活かして業務を行っていききたいと思います。



編・集・後・記

2月に「尾口のでくのまわし」を見てきました。約300年続く伝統文化に感激し、来年も是非見に行こうと思いました。私達は日々医療の最前線に患者さんと関わり、1日も早い回復を願っています。患者さんには思い通りにならない入院生活もあると思いますが、感激されるような対応を心掛けていきたいと思っています。



国民健康保険 小松市民病院

〒923-8560 石川県小松市向本折町ホ60
TEL(0761)22-7111(代) FAX(0761)21-7155
URL <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>
E-mail cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp