

きずな

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

- ◎ **患者中心の医療**
患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。
- ◎ **自治体病院としての役割**
地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。
- ◎ **病院機能の充実・強化**
医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。
- ◎ **地域連携**
地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。
- ◎ **職員の資質の向上**
職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。
- ◎ **働きやすい職場環境**
病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。
- ◎ **健全経営**
効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

CONTENTS August 2013

02 麻酔科の紹介

04 平成25年4月から
新たな検査ができるようになりました!

看護部
05 ふれあい看護体験

看護部
06 第1回 市民健康講座
“すっきり快便、ぐっすり快眠で
健やかな毎日を!”

08 新任医師紹介
ボランティア活動へのお礼
今年度の市民健康講座 ご案内

(麻) 酔科医師紹介
市立湖西病院 医長
岩本 竜明

日本麻酔科学会専門医、日本麻酔科学会指導医

「湖西地域初の常勤麻酔科専門医として、地域医療に少しでも貢献できればと思います。」

Vol.
16

麻酔科の紹介

麻酔科 岩本 電明

本年1月、当院に赴任し、新しく麻酔科を開設しました。麻酔科は、一般の方にはなじみの薄い科のひとつでしょう。ここでは、麻酔科が何をしているのかなのか、ご紹介したいと思います。当院では麻酔科は、大きく分けて2つの業務を担っています。ひとつは、手術室での麻酔（おもに全身麻酔）、もうひとつはペインクリニック外来です。

1. 麻酔と麻酔科医の役割

「麻酔」と言えば、皆様が手術を受ける時に、眠っている間にすべてを終わらせるための便利なものと思われているだけかもしれませんが、しかし、ただ眠っているだけでは手術を安全に終わらせることはできず、「麻酔」とはいえません。ここでは、麻酔科医の集まりである日本麻酔科学会のホームページでの説明に沿いながら、麻酔と麻酔科の役割についてご説明します。

麻酔科医はどのようにして患者様を眠らせたり痛みをとったりするのでしょうか。例えば、お腹の手術を行っているとお想像してください。手術の前には麻酔科医がかけます。もちろん、これは麻酔科医の仕事です。しかし、その前に麻酔科医は個々の患者様のために一番適した麻酔方法を選択するため、手術の数日前から患者様の状態を把

握し、時には必要な検査を追加したりすることもあります。

手術中、モニターを用いるなどして、常に患者様を監視し、必要に応じて様々な薬剤を使用して患者様の全身状態を管理するのも麻酔科医の仕事です。麻酔をかけると、全身麻酔そのものの影響と、手術中に使用する筋肉を柔らかくする薬物（筋弛緩剤といいます）の使用で、呼吸をする力が衰えて、患者様自身では呼吸が出来なくなってしまう、人工呼吸が必要になります。そこで、麻酔科医が患者様の気管に管を入れて（気管挿管といいます）、人工呼吸を行います。これを呼吸管理と呼んでいます。いよいよ手術が始まり、まずお腹の皮膚を切開します。それから筋肉をかき分けたり、切



り開いて病変のある悪い部分に達していきます。その時に、筋肉が硬いとなかなか手術の操作が進みません。従って筋弛緩剤が必要となります。

同じ手術でも、患者様に与える痛み刺激の大きさは決して同じではありません。手術の種類やその経過で、強い痛みを伴う時もあれば、それ程ではない時もあります。その結果、患者様は眠っていても、そのような痛みの強さの変化に反応して、患者様の体に悪影響が現れてきます。例えば血圧が上がったり、心拍数が増加したりします。また、出血が続きますと逆に血圧が下がったりします。そのために麻酔科医は常に患者様の血圧、心拍数などの生理状態を観察し、異常がみられれば、即、適切な処置を行っているのです。これを循環管理と呼びます。その他、手術中や後などに、痛みが強い場合は、麻酔薬や鎮痛薬を多く投与して痛みから患者様の身体を守り、痛みがさほど強くない場合は、投与量を抑えて、余分な麻酔薬を投与しないように麻酔科医は気を配っています。これを疼痛管理と呼びます。そして、手術が終わった後には、患者様の呼吸、血圧、心拍数の安定や意識の回復を確認するのも麻酔科医の仕事です。

このように、麻酔科医は麻酔中、安

全な手術のためにその専門知識を駆使して働いています。しかしもちろん、麻酔科医の力だけで手術中の安全が保てるわけではありません。手術部スタッフとの協力や、手術部内の様々な設備の充実も必要です。当院では、本年4月までに全4台の麻酔器を順次最新の機種に更新しました。また、世界保健機関(WHO)が提唱した「安全な手術のためのガイドライン」に沿ったチェックリストも導入されました。このように、手術室スタッフとの協力のもと、ハード、ソフト両面で、手術の前後にわたって患者様が安全かつ快適に手術が受けられように日々努力しています。

2. ペインクリニックとは

ペインとは痛みのことです。ペインクリニック外来は、痛み(慢性の痛み)を対象とした専門外来です。痛みは様々な原因で起きてきます。なぜ、痛みそのものを対象とした外来が必要なのでしょう。か。ここでも日本ペインクリニック学会の説明に沿いながら、ペインクリニックについてご説明します。

痛みは、身体に生じた異常事態を知らせる警告として大切な役割を持っています。しかし、痛みの原因が明らかとなったあと、痛みは私たちにと

て有益な存在から不必要な、さらには有害な存在へと変わっていくことがあります。痛みが、警告の役割を終えたあとも長く続くと、より強い痛みや新しい痛みが現れてくることがあるのです。これを痛みの悪循環といえます。そのような痛みは苦痛ばかりでなく、私たちの生活の質を低下させることにもなります。このような場合には、身体的・精神的な苦痛を適切に緩和することが、とても重要になります。ペインクリニックでは、神経ブロック療法や薬物療法などの様々な方法を用いて、有害な痛みを緩和するための治療を行っています。

痛みの種類は、本来の痛みの機能に由来する痛み(侵害受容性疼痛)、病的な痛み(神経障害性疼痛)、心情と密接に関係する痛み(心因性疼痛)など多種多様ですが、すべての痛みがペインクリニックの対象となります。病気の種類としては、現代日本人の半数近くが持っているといわれる腰痛(腰部椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など)をはじめ、頸、肩、腕の痛み、ご高齢の方が多い、帯状疱疹の後に残る痛み(帯状疱疹後神経痛)、片頭痛などの頭痛全般、三叉神経痛、術後痛、複合性局所疼痛症候群などがあります。

慢性の痛みを治療によって完全に消

し去ってしまうことはなかなか困難ですが、生活が痛みにより振り回されてしまうのは防がなければなりません。ペインクリニックでは、患者様一人ひとりの体の状況やライフスタイルに合わせて、痛みを支配されない、いきいきとした社会生活をおくれることを目標として、治療を進めていきます。痛みに悩む地域の皆様の、痛みの緩和と生活の

質の維持・向上のために努めていきたいと思えます。

麻酔科は、全国的に見てもまだまだ不足しており、湖西地域では、私初めの常勤麻酔科医となります。常勤医として地域医療に少しでも貢献できるよう努めてまいりますので、ご支援をよろしく願います。



平成25年4月から 新たな検査ができるようになりました!

血液検査でがんのリスクが分かります!!

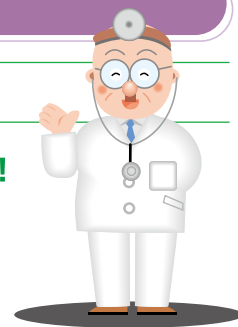
がんリスク検診

●人の体を構成している20%もの蛋白質(アミノ酸)のバランスを分析して予測!

血液中のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、がんであるリスク(可能性)を予測できるようになりました。

●コースは3種類(完全予約制)

| | | |
|--------------|----------------------------|----------------|
| 男性AICS (4種類) | 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん | 料金 17,220円(税込) |
| 女性AICS (5種類) | 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん・卵巣がん | 料金 17,220円(税込) |
| 女性AICS (2種類) | 乳がん、子宮がん・卵巣がん | 料金 9,450円(税込) |



唾液か爪の遺伝子で2種類の“体質”が分かります!!

ダイエット遺伝子分析

料金6,800円(税込)

●5種類の肥満遺伝子を検査し、10種類の肥満タイプに分類し、アドバイス!

肥満発症には、生活習慣と遺伝子の2つの要因があります。生活習慣は変えることが出来ますが、遺伝要因は変えられません。変えられない遺伝子の種類を検査し、遺伝体質を知り、より効果的なダイエットをすることが体質改善の早道です。

アルコール感受性遺伝子分析

料金5,250円(税込)

●あなたのアルコール体質を遺伝子レベルでチェックし、9タイプに分類!

ADH1B(アルコール脱水素酵素)とALDH2(アルデヒド脱水素酵素)の2つのアルコール感受性遺伝子を分析し、9タイプに分類してアドバイスします。

「遺伝体質」を知り、「飲酒による健康障害のリスク回避」に役立てることができます。

湖西市胃がん検診を第1・第3土曜日に!!

今年は、6月から10月までの毎月第1土曜日と第3土曜日に、湖西市胃がん検診を完全予約制で行っています。平日はお仕事で受けられない方、ぜひこの機会に胃のチェックを受けることをお勧めします!

詳しくは健診センターにお問い合わせください。

市立湖西病院健診センター TEL 053-576-1232

ふれあい看護体験

毎年5月12日は、ナイチンゲール生誕の日を記念して『看護の日』とされています。国民の看護及び看護職に対する理解を深めると共に、その社会的評価を高めていくための記念日です。

当院では、1990年から「ふれあい看護体験」を毎年開催しています。今年は5月15日(水)に「地域に広げる看護の“ちから”と“ぬくもり”」というテーマで、湖西市の方2名に参加していただきました。参加者には白衣を着用していただき病院施設内の見学を行い、普段見ることのできない病院内部を知っていただく機会をもうけました。

看護の体験実習では、病院における手指の清潔の大切さを知っていただく目的で、手術室で手洗い体験をしました。初めて入る手術室に緊張した様子でしたが、まずは普段行っている手洗いをしていただき、汚れの程度がわかる器具を当てて、どれくらい手の汚れが残っているのか確認しました。参加者は、「こんなにも手の汚れはとれないものなんですね。」と驚かれていました。その後手術室看護師と一緒に、手洗いの基本を体験しました。

病棟では患者様への食事介助について、誤嚥(だ液や食物が誤って器官に入ること)を防ぐための工夫や介助の仕方、さらに食事の種類を見学していただきました。その後参加者には管理栄養士から栄養について説明があり、病院の普通食と減塩食を実際に試食し、味の違いを体験していただきました。

看護体験を終えて参加者からは、「(減塩食を食べて)普段自分たちが食べている食事の味の濃さを感じました。」「病院の裏側は初めて見るものでドキドキしました。」「看護師の仕事に興味がわき、来年も参加したいです。」などの感想をいただきました。

一般の方に病院や看護の仕事について興味を持っていただけるよう、毎年様々な企画を考えています。来年も「ふれあい看護体験」を予定しております。開催日などは広報紙や病院ホームページに掲載いたします。市民の皆様のご参加をお待ちしています。



●病院食の試食



●手術室での手洗い体験

第1回 市民健康講座

ずつきり快便、 ぐつすり快眠で 健やかな毎日を！

ご好評いただいています市民健康講座も今年度で3年目を迎えました。今年度は、専門的な知識を取り入れ、現在健康で過ごしている方もより健やかな毎日を送っていただけるように、パワーアップした市民健康講座をお送りしたいと思っています。

今年度第1回目の市民健康講座は、毎日の暮らしに密着した健康問題である排泄と睡眠について、6月22日に開催しました。当日は安眠のための音楽をBGMとして流したり、ラベンダーのアロマでリラックスできる会場作りをしてみました。梅雨の季節にもかかわらず、中学生や入院中の患者様にもご参加いただきました。講座の内容の一部をご紹介します。

あなたの便はどんな状態？

便秘と下痢の分類は排便回数や排便間隔の日数ではなく、便の性状で判断されます。判断基準はプリストル便性状スケールを用いて、タイプ1〜タイプ7の7段階に区分されます(図1)。タイプ1と2が便秘で、タイプ3と4と5は普通便、タイプ6と7が下痢と判断されます。たとえば極端な話ですが、3日便が出なくて4日目にタイプ7の便が出たときは便秘ではなく下痢で、1日に4回も5回も便が出たにもかかわらず、出た便がタイプ1なら下痢ではなく便秘と判断されます。よく患者様に「2日便が出なくて便秘だから下剤をください。」と言われます

がお腹が張ったり、気持ち悪かったり不快症状があれば下剤を検討しますが、もしそのような症状がなければ様子を見て、排便があるまで待つて、排泄された便を観察してから判断しても遅くありません。

図1 あなたの便はどんな状態??プリストル便性状スケール



便秘や下痢はなぜ起こる？

病気によるものや、高齢で大腸の運動能力が低下したなど根本的な原因がはっきりしない場合、生活環境によって起こっている場合があります。たとえば、暴飲暴食、偏食、不規則な食事時間、食事・水分量の低下、ストレス、運

動不足、睡眠不足、体の冷えなどです。これらの原因を改善することにより症状が良くなる場合もあるので、普段の生活を振り返ってみるのも良いでしょう(図2)。

図2 自宅でできるケア



バランスの良い食事



適度な水分摂取



適度な運動習慣



十分な睡眠と保温

図3 不眠症にも色々なタイプがあります



入眠障害

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで30分～1時間以上かかる



中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすり眠った満足感が無い



早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

不眠から抜け出すには体内時計を整えてあげることも重要です

不眠に悩んではいませんか？

皆さんは毎日しっかり睡眠がとれていますか？日付が変わってもなかなか寝付けない、十分寝たはずなのに朝起きても頭がボーっとしているなど睡眠にお困りではないですか？上質な睡眠をとることは、健康を維持しいきいきとした毎日を送るためにも重要です。しかし、現実には不眠に悩んでいる人がたくさんいるのです。不眠を訴える人の割合は、国民の5人に1人、80歳以上の高齢者に限って言え

ば、3人に1人と言われています。そしてこの割合は年齢が高くなるにつれて増加する傾向にあるのです。また、不眠症にも色々なタイプがあります(図3)。2つ以上のタイプを重ね持っていることも珍しくありません。

現代型不眠が増えています。

人間の体のなかには、夜暗くなると自然に眠くなる体内時計が組み込まれています。しかし、現代に生きる私たちは、LEDやパソコン、テレビなどの明るい光に囲まれて、夜更かしの生活を強いられています。また、24時間社会では、交代勤務で夜間働いている人も少なくありません。そんな理由から、本来人間が持つている体内時計が乱れ、睡眠―覚醒のリズムが狂ってしまい、夜になっても眠れないと不眠を訴える人が増えているのです。これは「現代型不眠」と呼ばれ、最近注目されてきています。

すこやかな眠りのために…

快適に眠るためには、環境作りが大切です。環境作りのポイントについては図4をご参照ください。

眠れない時「眠れない。眠れない。」と手をグツと握り締めたり、眉に力を入れて目をつぶっていたり、奥歯に力が

図4 快適に眠るための環境作り

- ★室内の温度:27℃～29℃
- ★お布団の中の温度:33℃くらい
- ★自分がくつろげる香り
- ★自分がくつろげる音楽や音
- ★寝室のインテリアはすっきりと
- ★寝室は20ワット程度の照明
- ★自分に合った寝具やパジャマ



図5

★寝る前に全身の力を抜く

ふとんに入ったら腹式呼吸

- ①仰向けになり、おなかに両手をのせて腹式呼吸を3回
- ②指先の力を抜く
- ③眉間の力を抜き、目の周囲をリラックス
- ④上下の奥歯の間を少しあけ、アゴにはいった力を抜く



顔と肩、手に入った力が抜けリラックスできる

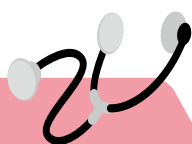
入っていたりすることがありませんか？寝る前にこうした力が入っている部分を、少しずつほぐしていくことで、安眠を得られることもあります。一度試してみてください(図5)。くよくよ、イライラして眠れないときは、心の中にあるマイナス因子を消し去ってから



●快眠のツボをみなさんで確認しています。

寝るようになるという良い方法が、どうしても眠れないときは無理に眠ろうとせず、起きてしまうのも一つの方法です。この時間を使って何かをしよう、と前向きに考え、眠れない自分を追い詰めず利点にしていきます。あらかじめ、眠れないときにする事を考えておくのも良いでしょう。また、明日も元気に過ごせるように、今日の自分をほめ、リラックスしてぐっすり眠れると良いですね。

新任医師紹介



- ①診療科(専門分野または得意分野)②出身地 ③当院の第一印象
④趣味(マイブーム) ⑤ひとこと(抱負、最近思うこと等)

平成25年7月1日から、加藤大貴先生の後任として泌尿器科に谷島崇史先生が赴任しました。

や じ ま た か し
谷島 崇史 先生



- ①泌尿器科
②埼玉県川越市
③親切、アットホーム
④サッカー
⑤医師は医療の中心ではなく一部であり、医療の中心は患者様だと思います。医師だけでなく、看護師・臨床工学技士などの医療スタッフと協力して患者様をサポートいたします。よろしくお願いいたします。

ボランティア活動へのお礼

去る6月29日(土)、公益社団法人湖西市シルバー人材センターのご厚意により、病院の除草作業が行われました。当日は晴天に恵まれ、約50人の会員の皆様にご奉仕いただきました。

皆様の手際の良い作業により、すばらしい施設環境を保つことができました。厚く御礼申し上げます。



当院花壇の維持管理については、日頃から「遊友花の会」の皆様にご奉仕いただいております。来院される患者様からは「いつもきれいな花が咲いていますね。」という言葉をいただいております。

皆様のご奉仕により、すばらしい施設環境を保つことができ、厚く御礼申し上げます。



今年度の市民健康講座 ご案内

第2回 市民健康講座 “冬に流行する感染症と対策”

開催日：9月28日(土)

第3回 市民健康講座 “メタボリック予防について”

開催日：11月9日(土)

第4回 市民健康講座 “介護保険について”

開催日：1月18日(土)

●共通事項

開催時間：受付 午前10時から 講義 午前10時30分から(1時間30分程度)

開催場所：市立湖西病院 2階講堂

対象：どなたでも(定員50名)

お問い合わせ・お申込み：市立湖西病院 管理課 053-576-1231

