

かけはし



足柄上病院の病院理念

- 「あ」: 安全で安心な医療を提供します。
- 「し」: 社会の要請を担う政策医療を展開します。
- 「か」: 患者中心の医療を実践します。
- 「み」: 魅力ある自立した病院を目指します。

初秋号(通刊 第68号)

看護師の特定行為研修指定医療機関となりました



特定行為とは、特定行為研修を修了した看護師が、手順書により、医師の判断を待たずに、あらかじめ定められた診療の補助行為を行えるようになるものです。修了者が増加することで、チーム医療の推進、看護師のさらなる役割発揮、医師の働き方改革にもつながるものとして、現在、国が強く推進しています。

当院は、本年2月に、県西地域において初の「特定行為研修指定医療機関」に認定されました。現在、院内の2名の看護師が「創部ドレーン管理」「血糖コントロールに係る薬剤投与」など、3区分4行為の研修を受講しています。

令和5年度以降は、地域の在宅医療を支える看護師の方々にも受講していただけるよう、準備を進めています。特定行為を実施できる看護師を育成することで、院内の医療の充実だけでなく、地域医療への貢献にもつながっていきたいと考えています。

勉強が深まることは、
とても強みになります。
毎日の勉強に演習に...
必死で取り組んでいます

勉強についていけないか心配で
したが、学習を進めると
楽しくなりました。
演習・実習は、新たな発見が
たくさんあります。



特定行為研修を受講する看護師

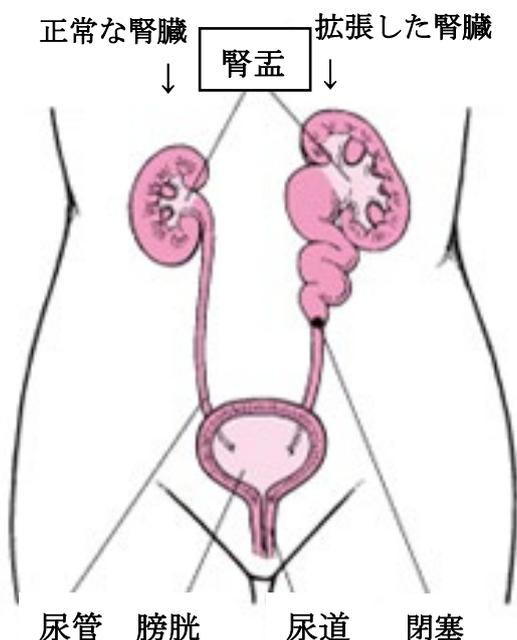
泌尿器科 「外来手術はじめました」

泌尿器科 しばた 柴田 ようすけ 洋佑

足柄上病院泌尿器科では2021年6月から入院手術として行っていた処置・検査を外来手術で行えるようになりました。

新規に外来手術が可能となった処置・検査は下記のとおりです。

- ・ ぼうこうきょう 膀胱鏡 を使用しての尿管ステント留置・交換 : 尿管結石や腫瘍などの要因で きょうさく 狭窄 を起こした尿管にステント(管)を通して尿の通りを改善します。
- ・ じんうがん 腎盂癌 ・ にょうかんがん 尿管癌 を精査する尿路造影検査 : 膀胱よりさらに上層の尿管・じんうない 腎盂内に造影剤を流して、尿路の異常を調べる検査です。
- ・ じんろうかくちよう 腎瘻 拡張 : 腎不全改善のため背中から腎臓へ管を直接挿入し、尿を排出する「じんろう 腎瘻」の通りをよくする処置です。



外来手術の実際の流れは、まず午前中に泌尿器科外来にお越しいただき、手術室へご案内し、処置・検査を行います。外来手術で行う検査・処置は無麻酔で安全に行える処置のため、入院手術の際と変わらないクオリティで実施ができ、終了後はそのまま歩いてご帰宅いただけます。

従来は2泊3日の入院手術で行っていたこれらの処置・検査を外来手術として行うことで、1~2時間程度でご自宅へお帰り頂けるようになり、患者さんだけでなくご家族の負担も大きく軽減することができます。さらに入院の際に必要な手続き・費用や、入院前検査の負担を減らせるといったメリットもあります。特に尿管ステント交換を行う患者さんは数か月に一度の定期交換が必要となるため、これまでは頻回な

入院が必要となっていました。今後は定期通院に合わせて日帰りでステント交換をできるようになり、大きな負担軽減になるのではと考えます。

4月にメンバーが変わり新体制となった泌尿器科ですが、より一層、患者さんとそのご家族に寄り添った泌尿器科診療に取り組んで参ります。よろしくお願いたします。



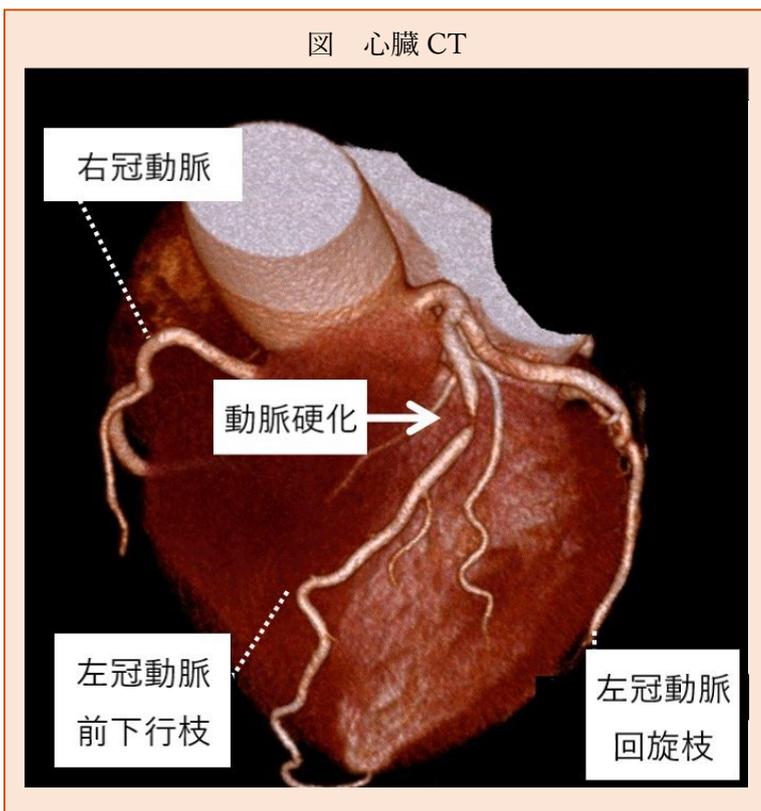
健康長寿を達成するために ～循環器内科でできること～

健康寿命とは、寝たきりなど健康上の問題がなく自立した生活が送れる期間を言います。日本人の平均寿命は延びましたが、健康寿命と平均寿命の差、つまり「健康でない期間」が10年もあることが問題となっています。

日本人の死亡原因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。両方を合わせると癌に次ぐ死亡原因です。そして介護が必要となった原因の第1位が心臓病・脳卒中です。この心臓病・脳卒中の予防に特化しているのが循環器内科です。



心臓病・脳卒中は年齢に加え、生活習慣のゆがみや高血圧などの危険因子をもとに増悪します。発症するまで無症状のことや、「動悸・息切れ」といった軽い症状のために見過ごされたまま生活していることがあります。心臓病・脳卒中を予防するためには、第一に生活習慣を見直し、減塩・禁煙・節酒を含めた食生活と運動習慣の改善が重要です。まずは自分自身を知るために体重や血圧を測ることから始めましょう。



心臓病・脳卒中の主な危険因子は高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・心房細動です。健診で指摘されたことなど何かあれば医療機関を受診してください。適切な治療を受けることで心臓病・脳卒中を予防できる可能性があります。病気を発症した初期の徴候としては「朝のゴミ捨てで胸が圧迫される」といった心筋梗塞の前兆や「動悸・息切れ・むくみ」といった心不全症状があります。気になる症状があれば必ずかかりつけ医や当院循環器内科に相談してください。

当院では2021年1月に最新のCTを導入し、腎臓の機能などの条件はありますが、約1時間の外来検査で心臓の血管の動脈硬化が評価できます(図 心臓CT)。また万が一、胸の圧迫感や息苦しさが20分以上続く急性心筋梗塞を発症した場合は、すぐに救急車を呼び一刻も早く医療機関を受診してください。急性期の適切な治療により心臓のダメージが軽減されます。コロナ禍だからとためらわず、「心臓病と思われる症状が起こったら早急に救急車を呼ぶ」といった意識を持ち、周りの人にも広めていただきたいと思います。

4月から循環器内科のスタッフは一新され4人体制となりました。

健康長寿を達成するために、気になる症状がある方はかかりつけ医に相談し受診ください。





「家で出来る運動」 シリーズ②

理学療法士 ^{みさわ}三澤 ^{かおり}香織

ロコモティブシンドロームご存じですか？

運動器(骨・関節・筋肉など)障害のために移動機能低下した状態をロコモティブシンドローム＝ロコモといいますが、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。生活習慣病のある人は比較的若いころからロコモの原因となる病気にかかりやすいことがわかっています。

ロコモーショントレーニング = ロコトレ やってみましょう！

① バランス筋力 片脚立ち

1. 転倒しないようにつかまるものがある場所に立ちます
2. 床につかない程度に片足を上げます

ポイント:姿勢をよくします

支えが必要な方は机などに手をつけて行います



写真 ①

② 下肢の筋力 スクワット(②-1)



写真 ②-1

1. 足を肩幅に広げて立ちます
2. お尻を引くように 2～3 秒かけて
ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりもとに戻します

ポイント:動作中は息を止めないようにします

膝の曲がり方は 90 度を超えないようにします

スクワットができない場合(②-2)

椅子に腰かけ、立ち座りの動作を繰り返します



写真 ②-2

③ ふくらはぎの筋力 ヒールレイズ(③-1)



写真 ③-1

1. 立った状態でゆっくり踵を上げ、おろします
2. 繰り返します

ポイント:バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけてください

自信のある方は(③-2)

机に手をつけて

片脚でも行ってみましょう



写真 ③-2

院内で仕事をしています

「エア・ウォーター・メディエイチ株式会社」

いつもありがとうございます



私たちは、医療現場における安全確実な医療材料の供給や、手術業務のサポートを主に行っております。

足柄上病院での主な業務は、滅菌業務・手術室サポート業務・ME 業務を請け負っております。

滅菌業務は、院内で使用した全ての再生診療器材を適切な方法で、洗浄・消毒・滅菌することで医師・看護師が患者さんに対し安全な医療を行えるようサポートをしています。

手術室サポート業務では、手術室の清掃・術式にあった部屋作成・手術で使用する医材や滅菌物を集める業務などの手術室看護師のサポート業務を行っています。

ME 業務では、院内で使用している医療機器を安全に使用できるよう保守・点検を行っています。

各業務ともサポート的な仕事ですが、常に業務に関する知識を深め、医師・看護師の業務の軽減や負担を少しでも減らせればと日々努力を続けていくことが効率的な病院運営を行う上で非常に重要な事だと思っております。

昨今のコロナ禍においては、感染管理の点においても私たちの業務は重要だと認識しており、より一層の企業努力が必要と考えています。これからも足柄上病院の縁の下での力持ちとして業務に取り組んでまいりますのでどうぞよろしくお願ひ致します。



病棟紹介⑦

外 来



急性期医療を担う当院の外来看護では、診療や検査・処置の補助だけでなく、患者さんご自身とご家族のニーズをキャッチし、ご自宅で必要なセルフケアを継続するための迅速な判断とケアを実践しています。「気づく・見つける・つなぐ」をテーマとし、患者さんやご家族の気持ちに寄り添いながら、病を抱えていても、その人たちにとって豊かな人生になることを目指し、日々業務に励んでいます。

新型コロナウイルス感染症の拡大後、外来看護も大きく様変わりしました。新たに「正面玄関での検温」や「診察前のトリアージ」を実施しているほか、陰圧装置を備えた「発熱外来」や「PCR 外来」を開設するなど、患者さんの安全安心のために、丁寧な対応を心掛けています。

これからも、地域から信頼される病院を目指し、引き続き取り組んでまいります。



【外来スタッフ】

「薬は何で飲めばいいの？ダメなの？」



薬剤科 おかもと いずみ
岡本 泉

みなさんは薬を服用するとき、何で飲みますか？

もちろん水で。食後のお茶で。薬が不味いのでジュースで。とりあえず手近にあった飲み物で、なんて方もあると思います。

基本的に、内服薬はコップ一杯の水(もしくはぬるま湯)で飲むことを前提に設計されています。そのため、水なしで飲んだり、水以外のもので飲んだりすると、本来の効果を十分に発揮できない可能性があります。

例えば、お茶やコーヒー。
などカフェインを含んだ薬



これらはカフェインを多く含んでおり、風邪薬や咳止め
といっしょに飲むと副作用が強くなる可能性があります。

一方で睡眠導入剤や安定剤とでは効果が弱くなることが考えられます。



また、牛乳にはカルシウムが含まれており、薬の成分とカルシウムが結合することで
吸収が阻害されたり、逆に促進されたりすることがあります。同様にカルシウムやマグ
ネシウムを多く含む「硬水」のミネラルウォーターにも注意が必要です。

ジュース類も要注意です。よく耳にするのはグレープフルーツジュース。薬は効果
を発揮した後、代謝されて体外へ排泄されるのですが、グレープフルーツには薬を代
謝する酵素の働きを阻害する作用があるため、薬が分解されず効果が強く出てしまうこと
があるのです。



このように、飲みものによっては薬との相性の悪いものが往々にしてあります。効果をきちんと
得るためにも『薬はコップ一杯の水で』服用することをおすすめいたします。

病院からのお知らせ

足柄上病院は、2021年6月1日から地域医療支援病院となりました。

患者さんはまず、ご自宅や職場の近くの通院しやすいクリニックや診療所などの
『かかりつけ医』を受診し、専門的な検査等が必要と判断された場合は紹介状を持参
のうえ受診してください。

初診の方で紹介状を持たずに受診する患者さんには『選定療養費』をご負担いただく
こととなりますのでご留意ください。

- ・「紹介状を持たずに地域医療支援病院を初診で受診する際」には 5,500円(税込)
- ・「当院が他の医療機関に紹介したものの、ご本人の希望で、引き続き当院に
受診した際」には 2,750円(税込)

発行：神奈川県立足柄上病院 〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領866-1

(TEL) 0465-83-0351 (FAX) 0465-82-5377 <http://ashigarakami.kanagawa-pho.jp/>

編集：神奈川県立足柄上病院経営企画課 (内線) 5520