

美祢市立病院広報

第73号

令和4年9月発行

〒759-2212

山口県美祢市大嶺町東分11313番地1

日本医療機能評価機構認定病院

美祢市立病院 発行人 松永 登喜雄

TEL 0837(52)1700 FAX 0837(52)1820

E-Mail byouin@city.mine.lg.jp

ホームページ <http://www.mine-city-hosp.jp/mineshiritsu/>



日増しに秋の深まりを感じますが、日中の暑さには注意が必要です！！

医師の交替



〈退職〉大変お世話になりました

耳鼻咽喉科 竹中 裕紀 医師 (6月30日付)

〈採用〉よろしくお願いいたします

耳鼻咽喉科 西村 省吾 医師 (7月1日付)

ふしよくふ
不織布マスクの着用にご協力をお願いします。



【重要】新型コロナウイルス感染対策のための面会禁止のお知らせ

原則面会禁止

- ・当院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則面会禁止としております。
- ・洗濯物の交換時間は平日14:00～16:30に受け渡しブースにて行います。(原則土日祝祭日は行っておりません。)
- (※洗濯物の受け渡しを希望する方は事前に病棟までご連絡ください。)

※当院から面会をお願いしたご家族は、上記の限りではありません。

住み慣れた場所で過ごすために ～在宅医療という選択肢～



訪問診療中の下川医師

皆さんは、在宅医療という言葉を知っていますか？在宅医療とは、通院や入院での治療ではなく、自宅で医療を行うことを言います。医師が自宅で診察や投薬を行う訪問診療だけでなく、看護師が状態観察や点滴などを行う訪問看護、服薬指導や薬剤管理を行う訪問薬剤師、う歯治療や義歯作成を行う訪問歯科などがあります。患者様の状態に応じて様々な医療職が関わり、自宅での療養を支援することができます。

自宅で過ごす際に必要となるのは、医療だけではなく、自宅内での移動、買い物や入浴といった身の回りのことなど、介護・福祉の支援も重要です。それらに対しては、ケアマネジャーや介護士と協働し、環境を整えていくことができます。

どのような方が、在宅医療を受けることができるのでしょうか。実は年齢や病気の種類にはよらず、病院への通院が困難な方は全て訪問診療の対象となります。脳卒中で麻痺があり通院が困難な方、腰痛等で公共交通機関を利用した受診が難しい

方、神経難病等で人工呼吸器の装着を受けている方、悪性疾患を患いながら自宅で療養したい方も含まれています。住み慣れた自宅で過ごしたい、家族と触れ合う時間を作りたいなど、ニーズは多種多様です。

よく聞かれる質問に「病院とは出来る医療に違いがありますか」というものがあります。実は現在は医療機器の発達に伴い、自宅でも多くの治療ができるようになりました。ある程度の制限はありますが、血液検査やエコーなどの一般的な検査、抗生物質や鎮痛剤、栄養剤等の点滴も行うことができます。専門的な治療は数ヶ月おきに病院に通いながら、高血圧など一般的な病気の治療は自宅で受けるという方もいらっしゃいます。

これまで自宅で容態が悪化した場合、入院して治療するということが一般的でした。コロナ禍となり面会制限のある中で、可能な限り自宅で過ごしたいという要望も増えています。一方で発熱や疼痛などが生じた場合、本人だけでなく介護者にとっても、そのまま自宅で様子を見て良いか不安になることもあるでしょう。こうした中で美祢市立病院では、訪問診療を受けている方を対象に、夜間も含めいつでも医師が往診できるよう体制を整えていくことが決まりました。外来や救急医療、入院での治療に加え、在宅医療の提供により、美祢市の住民が安心してこの地域で過ごせるよう努めたいと考えています。

在宅医療は目的ではなく、手段の一つです。「その人らしい人生を送る」ことには様々な側面があると思いますが、当院の在宅医療がその一助となれば幸いです。

在宅医療についてご不明な点や、ご希望がありましたら、美祢市立病院までお気軽にお問い合わせください。

美祢市立病院 総合診療科 木安貴大



休日乳がん検診を実施します

平日に乳がん検診を受診できない方のために、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者：40歳以上の女性で前年度未受診の方

ただし無料クーポン対象者は前年度受診されていても可

実施日時：10月2日（日）、11月6日（日）、12月4日（日）

受付時間：午前8時30分～午前11時

※保健センターへ電話にて申し込み、受診票到着後、美祢市立病院へ電話にてご予約ください。



地域医療研修を終えて



今回、地域医療研修の一環として美祢市立病院で2週間研修をさせていただきました。地域における医師の働き方だけでなく、コメディカルや院外の方の仕事を知ることができ、とても有意義な研修をさせていただいたと思っています。私が普段研修をしている病院では急性期医療を主としているため、在宅医療に関わったことはありませんでした。美祢市立病院での研修で、訪問診療や訪問看護など在宅医療に初めて携わり、医師として一つ成長できたように感じます。なぜなら、自宅で生活困難であると考えていた患者さんが、訪問診療や訪問看護を利用し自宅で生活している場面を実際に目にしたからです。患者さんの住み慣れた家で生活できるということの素晴らしさ、またそれを可能にしている医療体制に感動しました。「患者さんの幸福とは何か？」を考え続けることが、医師としての責務だと今回の研修で思い返すことができました。優しく丁寧に指導してくださった先生方をはじめ、職員の皆様や、地域の方々に感謝申し上げます。今後、美祢市立病院で働くことがあれば、何卒よろしくお願い申し上げます。2週間お世話になりました。ありがとうございました。

JCHO 徳山中央病院 初期臨床研修医2年目 藤附 駿輔

私は今回7月始めから4週間、地域医療研修として美祢市立病院の中の様々な部署をはじめ保健所・地域包括支援センター・訪問看護事務所・社会福祉協議会事務所・社会復帰促進センター・消防署など、本当に様々な職種の方からお話を聞き実際の業務を拝見させていただきました。これまでの研修医生活では、院内で完結する医療で終わっていましたが今回の地域医療研修で退院してからの自宅での患者さんの生活や家族を含めた支援について知る機会をたくさんいただき、真の意味での包括的な医療とは何かを具体的にイメージできるようになりました。コロナ禍でもあり普段の業務以上に忙しい中、美祢市での研修に関わってくださった全ての方に本当に感謝しています。今回学んだことを今後の診療に活かせるよう、頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。



国立病院機構関門医療センター 初期臨床研修医2年目 古城 沙耶佳

地域医療実習を終えて



山口大学から1週間、美祢市立病院に地域医療実習として、外来、訪問看護、訪問診療、リハビリテーション、介護老人保健施設、救命救急の現場を見学させていただきました。大学での実習とは違い、患者さんの自宅での生活の様子を間近で見ることが出来、趣向や生活環境という情報が治療方針や信頼関係の構築に大きなフィードバックをすることができることを肌で感じる事が出来ました。またメディカルスタッフ一人一人の活力が高いというのも大きな違いだと感じました。訪問看護を担う看護師さんや、作業療法士さんたち、救急医療を担う救急救命士の方たちなど、お一人お一人の職務に対する意欲が言葉の端々から読み取れ、地域医療の支えとなるスタッフとの交流を積極的に行うことの重要性が理解できました。将来山口県内で勤務する予定の身として、今回の地域密着型医療の最先端の場での貴重な体験を活かしていきたいと思います。

山口大学医学部医学科6年 柳原 能

此度、地域医療を学ぶため、1週間、美祢市立病院の臨床実習に参加させていただきました。実習にあたっては、事前に実習に関する要望を提出させて頂いており、私は訪問診療や訪問看護への参加を希望させていただきました。理由としまして、大学病院の実習は設備の整った病院内の診療を学ぶ時間が大半を占めており、近年需要の高まっている在宅医療について学ぶ機会は少ないと感じていたためです。今回、希望が叶い訪問診療・看護を体験させて頂いたことで、在宅医療の理解を深める貴重な機会を得ました。訪問診療・看護は、患者様の医療施設へのアクセス面での便宜を補うだけでなく、患者様の生活環境を医師が把握し、治療方針をご家族や他職種の方々と話し合う上でも大変有意義なものと実感しまし



「床ずれ」予防のために できること

お役立ち コラム

「床ずれ」とは何でしょう？

療養生活を送る中で、マットレスと密接に関係があるのが床ずれです。
「床ずれ」とは、動きの欠乏の原因となる病気やケガ、高齢等による寝たきりの状態や、同じ体勢で長時間いることにより、体重のかかる場所における血液の流れが悪くなることによって、「壊死」が起き、身体に穴が開く状態を言います。また、最近では「ズレカ(りょく)」という身体にかかる力も、血液の流れを阻害する原因ということも言われています。元気な方は血液の流れが止まればその部分に不快感や痛みを感じ、無意識のうちに身体を動かすので、組織が壊死する前に血液の流れが再開されて床ずれを作ることはありません。よって、床ずれができるのは自分で身体を動かすことができない寝たきりのお年寄りや、痛みを感じない神経マヒの患者さんに多い理由はこの為です。

床ずれ予防マットレス

床ずれができない様に予防するにはどの様にしたらよいのでしょうか。

現在、数多くのメーカーから発売されている「床ずれ予防マットレス」ですが、全てに共通して言えることが「柔らかさ」です。硬いマットレスに寝た時には、身体が沈み込まないので、マットレスと接触する僅かな面積で体重を支えることとなり、高い圧力がかかるため血液が流れにくくなります。

反対に柔らかいマットレスは沈み込んで、広い面積で体重を支えるため、血液の流れは阻害されにくくなります。これが「床ずれ予防マットレス」の仕組みです。

マットレスの選択方法

床ずれ予防マットレスも多種多様で、何を選んだら良いのか判断をつけにくいものです。そこで、病院で行われている判断方法をご案内します。

OHスケールや、K式スケール等、様々な判別方法がありますが、今回は在宅でも簡単に行えるものとして「OHスケール」を案内いたします。

OHスケール（褥瘡危険因子採点表）

4項目からそれぞれの点数の合計を出すことで、床ずれになる危険性（危険要因）の大小が判断されます。

Q1 ベッドの上で寝返りしたり、自力で動くことはできますか？ ※「できない」と「どちらでもない」で迷う場合は、予防の観点から「できない」とします。	A1 できる——0点 どちらでもない1.5点 できない——3点
Q2 お尻の骨（仙骨）の飛び出し具合はどれですか？ 	A2 正常（なし）——0点 軽度・中程度——1.5点 高度——3点
Q3 むくみはありますか？ 足の甲が判断しやすいです。足の甲を親指で5秒間押して、指を離しても跡が消えない状態が続けば「ある」とします。 	A3 ない——0点 ある——3点
Q4 関節が硬くなって、手足を伸ばしにくいですか？	A4 ない——0点 ある——3点



A 1～A 4の合計点数

0点の方

寝返りし易く、動き易さを重視した適度な硬さの静止型マットレスを選ばれると良いでしょう。

1点から3点の方

日中ベッドから降りて生活される方が多いので、適度な柔らかさと動きやすさを重視し、8～10cm程度の厚みのマットが良いでしょう。

4点～6点の方

1日中ベッドでお過ごしの方が増える為、マットレスは10cm以上の厚みがあるものをお勧めいたします。厚みが必要な理由は、ベッドの背上げ機能を利用してお過ごしの際、お尻にかかる圧を軽減することが目的だからです。

7点以上の方

高機能型エアマットと呼ばれる、機械で圧力を軽減できるマットをお使いいただくことをお勧めいたします。床ずれのリスクが非常に高いため、圧力を一番軽減できるマットが必要となるからです。

ただし、点数だけでは評価しきれない事がありますので、自分で動けない方、もしくは痩せてしまってお尻の骨が尖っている方はより注意をしていただくために、エアマットや高機能型エアマットのご使用をお勧めいたします。



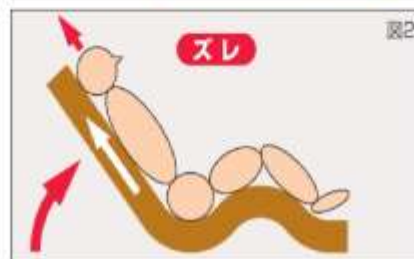
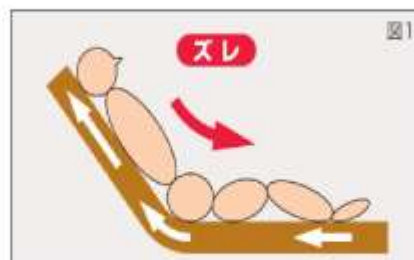
ベッド上での注意点

マットを選んでいただいた後は、使い方にも注目してみましょう。

柔らかいマットに寝ることになった方は、これで床ずれにはならないという誤解をされ易いものですが、自分で寝返りをうてない方は、どれだけ高性能なマットレスに寝ていても床ずれになる危険があります。動けない方には必ず一定時間ごとに身体の向きを変えてあげる必要があります。一般的には2時間くらいを目安にされていますが、利用者の体調や、使用しているマットレス等、状況に合わせて短くしたり長くしたりする必要があります。

また、最近は電動ベッドの普及も進み、起き上がる手助けをするのが非常に楽になりましたが、ここにも注目していただきたいことがあります。

図1の様に、ベッドの頭側だけを上げていくと、身体は足のほうにずり落ちてしまい、お尻や踵(かかと)、背中中の肉が引っ張られて苦しい上に、全体重を支える場所がお尻と踵(かかと)だけになることによって、床ずれが発生しやすくなってしまいます。



これを避けるためには、図2のようにベッドの足上げ機能や、クッションでお尻が滑り落ちないようにしてからベッドの頭側を上げてください。この上げ方によって、お尻や踵(かかと)の負担を軽減することが出来ます。

しかし、ベッドを起こした後、実は利用者の方にとって、非常に苦しい姿勢だと感じています。なぜなら、ベッドの頭側を上げることによって、身体が小さく折りたたまれたような状態になるからです。

これは利用者の背中とマットを一度離す(体を起こす)ことによって、苦しさが軽減されます。同じように軽く足を持ち上げることによって、より楽な姿勢になるしズレもなくなるので床ずれの危険性が減るでしょう。

体位交換クッションの活用

次にお勧めするのがクッションです。

円背(背中が曲がったままになった症状)や拘縮がある方は仰向けに寝ることが難しくなります。この時、身体とマットレスの間に隙間が多いほど、他の場所に高い圧力や、姿勢維持のための力が加わるため、床ずれのリスクが増え、拘縮の促進につながります。

身体とマットレスが触れていない部分にポジショニングクッションを入れ、しっかり体重をあずけることで床ずれリスクの軽減や、拘縮を悪化させず、場合によっては緩和させることができます。

体位交換クッション「おむみん」の特長

1

Functionality

しっかりした保持と追従性

ウレタンキューブとビーズの組合せでしっかり支えながら、体に沿って柔軟に変形します。



2

Comfortable

高透気性素材でムレ軽減

吸汗速乾のカバーで肌当たりが良く、高透気性の中材で通気を促進します。



3

Economy

カバーの着脱が可能

シミや汗染の際には、カバーだけ交換してコストを削減します。



簡単メンテナンス

- 高透気性素材が乾燥能力を向上!
- 自然乾燥で約10時間。
- 施設や家庭内でも洗濯OK
- 熱水消毒80℃10分にも対応

※乾燥時間により多少変動いたします。



自然乾燥で約10時間。



洗濯OK!



熱水消毒対応

クッションは病院売店でも取り扱い可能ですので、是非お問い合わせください

売店営業時間：月～金 9：00～16：00 土9：00～13：00



移動型(ポータブル)X線撮影装置のご紹介

8月に移動型X線撮影装置(ポータブルX線装置)を導入しました。

【ポータブルX線装置の特徴】

- ・主に病棟・救急で使用します。
- ・短時間撮影が可能で、患者様の様々な撮影を行います。
- ・バッテリーでもコンセントでも撮影ができます。
- ・災害時には、バッテリーで撮影ができます。
- ・フラットパネル装置と組み合わせることで、その場で画像確認ができます。

患者様が安心して検査を受けていただけるよう、最適な条件で撮影するよう心がけています。ご不明な点がございましたら、放射線科までお問い合わせ下さい。

防災訓練

6月30日(木)、グリーンヒル美祢2階を出火元と想定した防災訓練を行いました。当院では年2回グリーンヒル美祢と合同の防災訓練を行っており、新人職員をはじめとする各部署の職員が参加しています。

今回も、美祢市消防本部のご協力のもと避難訓練と消火器の使い方の確認をしました。火災時には「ことば」「報告」「指示」を明確に大きな声を出すことが大事になります。これらの訓練を行うことにより火災や災害が起きた時に確実に迅速に行動がとれるよう、これからも訓練を続けてまいります。

最後に、訓練当日はグリーンヒル入所者・患者さんをはじめ多数の方々にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、併せて訓練にご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

文責 事務部 谷 直子



救急救命士就業前病院実習を終えて



はじめに、平常業務ならびに新型コロナウイルス感染症対応等、ご多忙中にも関わらず、救急救命士就業前病院実習にご協力くださり誠にありがとうございました。実習当初は業務内容等分からない事が多く、不安と緊張が入り混じる中でスタッフの方々から温かいお声掛けと丁寧なご指導を受け無事実習を終えることができました。実習中は、先生方の講義や手術検査、処置を間近で見学させて頂き普段は見る事ができない大変貴重な経験ができました。その中でも救急隊が搬送した傷病者の病態の解説を通じて救急隊が行った観察、処置、判断の照合や病院側が必要な情報を伝えているか等、救急隊の活動を外側から見る事が大変勉強になりこれからの救急活動の

向上に繋がります。技術面において、特定行為の一つである静脈路確保では、経験豊富なスタッフの方々から技術を学ばせて頂き、技術向上を確実に図ることができました。また、様々な部署にお邪魔させて頂きスタッフの方々からご指導を受ける中で、各々が業務に対するこだわりがあり、プロ意識とプライドを持って業務に臨んでいることに感銘を受け、自らも病院前救護のプロとしてプロ意識を持って救急業務にあたろうと鼓舞されました。この度の実習では、大変貴重な経験を積むことができました。この経験を活かし最善な活動ができるように日々努力して参ります。最後になりましたが、ご指導頂いた皆様、本当にありがとうございました。

美祢市消防署 第一小隊 救急救命士 高井 将希

今月の料理

レンジで簡単！豚肉の梅しそドレッシング♪

<材料（4人分）>

- ・豚バラ肉 240g・キャベツ 4枚（200g）・玉ねぎ 1/2 個
- ・ドレッシング

[	大葉 4枚・梅干し 2粒・酢 大さじ 1弱
	醤油 大さじ 1・ごま油 小さじ 2

<1人分の栄養量>

エネルギー184kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.8g

<作り方>

- ① キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
大葉と梅はみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にキャベツを入れ、上に豚肉を乗せレンジ(500W)で3分加熱する。
- ③ 玉ねぎとドレッシングの調味料と混ぜ合わせ②にかけて絡める。

<ポイント>

暑い夏にも梅と酢でさっぱり食べられます。また豚肉には疲労回復に効果的なビタミン B1 が含まれています。ビタミン B1 はアリシンという玉ねぎやネギに含まれる栄養素と一緒に取ると吸収率が上がるので、夏バテ対策にも効果的なメニューです。

管理栄養士の実習生に提案していただいたレシピです。実習時期が初夏だったため、夏バテ対策の献立となっています。使用してある豚バラ肉は脂身が多いため、エネルギー制限や脂質制限が必要な方は、豚モモスライスなどに変えるとよいでしょう。またドレッシングの塩分量が多いため 塩分制限の必要な方は、醤油の量を減らす・全体の量を減らすなどの工夫が必要です（栄養科）。



管理栄養士実習を終えて



この度美祢市立病院で2週間臨地実習をさせていただきました。病院での栄養管理の大切さや管理栄養士としての仕事のやりがいなど、机上では学ぶことのできない貴重な経験ができました。実習を通して学んだことを忘れずに管理栄養士を目指していきたいと思います。コロナ禍という大変な状況の中、実習を受け入れてくださりご指導いただきました先生方、病院スタッフの皆様ありがとうございました。

安田女子大学 家政学部管理栄養学科 4年 Y・Nさん



看護部リレー随筆



今年度の異動で約10年ぶりに病院勤務になり、5ヶ月が過ぎようとしています。10年の間に業務内容も変わったことがあり、変わっていないこともあり、最近、勤務に少しずつ慣れてきたと感じられるようになりました。年齢も人生の折り返し地点を過ぎると視力の低下、体力の低下、記憶力の低下と日々、加齢と戦いながら働いています。今後も療養入院中の患者様が安全に安心して、療養生活が送れるようお手伝いできたらと思います。

3階病棟 小笠原フミ江

編集後記

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩には少し秋を感じるようになりました。

今年の夏の甲子園では、山口県代表の下関国際高校野球部が大躍進し、みごと準優勝を果たしました。新型コロナウイルスの感染拡大により、大きな不安やストレスを抱えた日常生活を強いられるなか、一服の清涼剤を貰いました。

Y.K

令和4年度 美祢市立病院診療日程表

令和4年9月1日

	月	火	水	木	金
初期診療	古賀 靖卓				
総合診療		下川 純希			木安 貴大
(受付時間)	8:15～16:30	8:15～11:30			8:15～11:30
(診察時間)	8:45～	8:45～			8:45～

内科	午前	李 博文 (循環器系) 田部勝也 (消化・内臓系)	谷川武人 (循環器系)	李 博文 (新患のみ) (循環器系) 中村克彦 (消化器系)	李 博文 (循環器系)	谷川武人 (循環器系)
	午後				西村達朗 (消化器系)	合馬若那 (消化器系)
	(受付時間)	8:15～11:30			8:15～11:30 8:15～15:00	8:15～11:30 8:15～13:00
	(診察時間)	8:45～			8:45～ 13:30～	8:45～ 13:30～

外科	本間 喜一	安部 俊弘 桑原 太一	田中 昭吉	田中 昭吉 安部 俊弘	本間 喜一
(受付時間)	8:15～11:30				
(診察時間)	8:45～				

脳神経外科	午前	殖木 洋平	松永 登喜雄	松永 登喜雄	古谷 泰浩	松永 登喜雄
	(受付時間)	8:15～11:30			8:15～11:00	8:15～11:30
	(診察時間)	10:00～	8:45～		8:45～11:30	8:45～

◆ もの忘れ外来(要予約) 毎週月曜日 担当: 松永医師

泌尿器科	伊藤 英昭		小林圭太/中村公彦 (両方交代)	日髙 肇浩 (午前・内臓紹介のみ)	松本 祐一
(受付時間)	8:15～11:30		8:15～11:30	8:15～11:30	8:15～11:30
(診察時間)	9:00～		9:30～	9:00～	9:00～

整形外科	午前	山本 健志	山本 健志	藤 真太郎	山本 健志	油形 公則
	午後		寒竹 司			
	(受付時間)	8:15～11:30	8:15～11:30 8:15～16:00	8:15～11:30	8:15～11:30	8:15～11:30
	(診察時間)	8:45～	8:45～12:00 14:00～	9:00～	8:45～	9:00～

耳鼻咽喉科	西村 省吾		津田 潤子		潘 友季
(受付時間)	8:15～15:00		8:15～15:00		8:15～15:00
(診察時間)	14:00～		14:00～		14:00～

眼科			濱田 和花	徳久 佳代子	
(受付時間)			8:15～11:30	8:15～11:30	
(診察時間)			9:00～	9:00～	

小児科	午前	東 良紘	市村 卓也	是永 優乃 高橋 一雅 (第1・3・5週)	長谷川 俊史	脇口 宏之
	午後				飯田 恵庸	深野 玲司
	(受付時間)	8:15～11:30		8:15～11:30 13:00～16:30		
	(診察時間)	9:00～		9:00～12:00 14:00～17:00		

◆ 予防接種及び乳児健診(要予約)

午前: 月～金曜日(10:30～11:00) 午後: 水・木・金曜日(14:30～16:00)

皮膚科		杉本 紘子		一宮 誠	
(受付時間)		8:15～11:30		8:15～15:30	
(診察時間)		9:00～		14:30～	