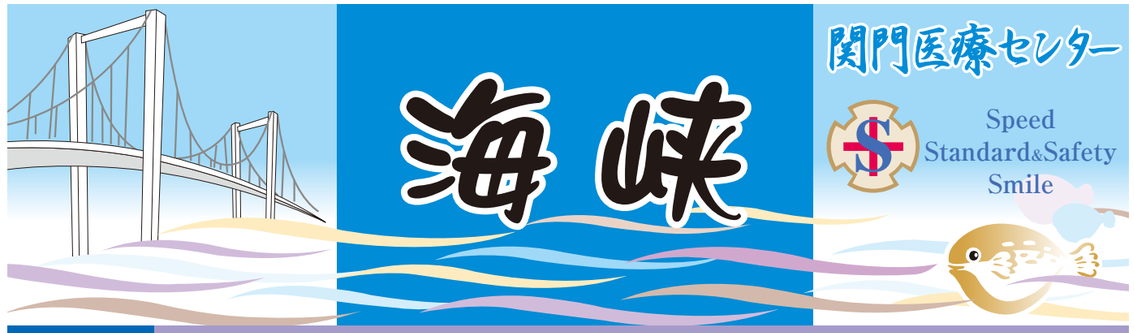

195号　発行所/下関市長府外浦町1番1号　国立病院機構 関門医療センター　発行責任者/病院長 林　弘人　印 刷/(株) アートネクスト

向精神薬の長期処方に関する研修会の開催

～長期処方の適正化を目指して～

2019年1月23日、地域の医療機関から117名の先生方、当センター医師68名、合計185名の参加のもと「向精神薬の長期処方に関する研修会」を下関市医師会の共催により開催いたしました。当日は、会場後方で立ち見がでる程の多くのみなさまにご参加いただきました。

研修会開催の意義として、「向精神薬の長期間処方の適正化」が平成30年度の診療報酬改定において求められました。

主旨としては、抗不安薬や睡眠薬といった向精神薬が多量かつ長期間にわたって処方される中において、副作用や依存症が懸念されることから、1年以上の長期間にわたり、同一用法・用量で継続して処方している場合、処方料・処方箋料が減算となる評価へ見直されたものです。

しかしながら、「適切な研修を修了した医師が処方する場合や精神科の医師が処方する場合については減算とならない」とされたことから、地域の医療機関のみなさまから研修会を開催してほしいとの要望をうけ、今回実施したものです。

当日は、当センター精神科の若林医長より「抗不安薬と睡眠薬について」という演題で、2時間にわたり講義が行われ、抗不安薬や睡眠薬の化学的な構造式の説明や効能・歴史的な流れなどに関する説明をはじめ、処方のポイントや注意点について紹介されました。

また、患者さん自身が睡眠薬に頼らずとも〝よい睡眠〟を得るようにしていくことが重要であるため、「睡眠衛生指導」を先にすべきであると提起したうえで、「睡眠障害対処12の指針」(睡眠障害の対応と治療ガイドライン第2版より)を用いて指導のポイントや対処方法についての説明が行われました。

講義終了後には、参加者から多くの質問があり、抗不安薬や睡眠薬の処方・取扱い等について関心の高さをうかがうことができました。

最後になりますが、この場をお借りして、ご参加いただいたみなさま、開催についてご協力いただいた下関市医師会をはじめ地域の医療機関のみなさまに感謝申し上げます。

2019年度についても、地域の医療従事者や地域の住民のみなさまを対象に健康や医療に関する講座・研修会等を実施する予定ですので、多くのご参加をいただきますよう、よろしくお願い致します。

企画課
外来係
廣井（ひろい）　修平（しゅうへい）

サンデー健康応援講座

「多重課題研修を通して」

12月13日、平成30年度新採用の看護師に対して行われた多重課題の研修に参加させていただきました。

病棟で働く私たち看護師は、日々複数人の患者さんを受け持たせていただいています。多重課題研修は、臨床の場面に近い状況を設定し、複数の患者さんを受け持つ中で点滴のアラームやナースコールがほぼ同時に鳴ったらどう対応するか?という状況下で、シミュレーションを通して、優先順位や患者さんへの看護を考えていく研修です。

シミュレーションでは人に見られながら行うこともあり緊張しましたが、アドバイスをいただくことで、切迫した状況下での自己の傾向を知ることもできました。また、優先順位の考え方や他スタッフに応援を要請する際にも報告・連絡・相談を行う大切さを学ぶことができたと感じています。

4月から看護師として関門医療センターで働き始め、一人で行える事も増えてきました。しかし、日々の忙しさに追われ患者さんの要望にすぐに応えることができなかったり、余裕をもって看護を行えなかったと感じる日も多いため、今回の研修で学んだことを生かし、他スタッフと協働しながら、より患者さん中心の看護が実践できるように努めていきたいです。

7C病棟
看護師
若嶋（わかしま）　幸絵（ゆきえ）

イラスト:若嶋　幸絵　作

日曜日の朝は「サンデー健康応援講座」(予定)

毎月第4日曜日10:00～11:00　関門医療センター3Fホール

4月28日(日)「食道がん治療について」

外科医師(外科専門医)　北原　正博

どなたでもご自由に参加できます

地域医療者のための学習会「関門フォーラム」(予定)

18:30～19:30　関門医療センター3階　研修ホール

4月19日(金)「山口栄養サポートネットワーク(知らなきゃソン塾)」

栄養管理室

興味のある方はどなたでも参加できます。(事前申込必要)

ボランティアイベント

【永遠の洋楽ポップス】

平成31年2月27日(水)ユネスコ歌のクラスの方主催よるイベントが開催されました。【永遠の洋楽ポップス】というテーマで8曲を歌っていただきました。映画の曲を含む懐かしい曲ばかりで、来場者の方々も楽しまれていました。楽しいトークを挟みつつ、歌を聞くといったライブに来たような雰囲気でとても会場が盛り上がりました。

ライブ会場のような雰囲気で盛り上がりました

部署紹介 ～外来～

当センター外来は各診療科ブースとER24、内視鏡・化学療法・透析センターに分かれています。1日平均600～650人程の方が受診され、地域医療連携部門を通じて開業医の先生からの紹介患者さん、初回受診患者さんも多く来院されます。

外来目標を「地域の医療機関と連携し、入院を必要とする患者さんのスムーズな受け入れを調整する」「健康的な生活(二次予防)、早期指導、早期治療(二次予防)について医療情報を提供する」「患者さんが安心・安全に受診できるよう患者さん中心の看護を提供する」としており、各部署看護師・スタッフとも患者さんが安心・安全に受診できるよう日々努めております。

スムーズに治療・検査を受けられるよう協力体制をとっておりますが、待ち時間が長くなり、地域の患者さんにはご迷惑おかけしていることも多く申し訳ありません。外来受診時に何かお困りの事や、不安に思う事などがありましたら外来スタッフへお気軽にお声をかけて下さい。

〒752-8510　下関市長府外浦町1番1号
国立病院機構 関門医療センター
診療受付時間：午前8:30～11:30
午後(各診療科外来にお問い合わせください)
※土曜日・日曜日・祝祭日は休診 ※臨時休診は各外来窓口に表示
★代表　TEL(083)241-1199
FAX(083)241-1301
★地域医療連携室　TEL(083)241-1191(2561・2377)
FAX(083)241-1302
(★透析センター FAX(083)241-1308)
https://kanmon.hosp.go.jp/

特集・2年間の臨床研修を終えて

3月15日(金)臨床研修修了式が行われ、14名の研修医が当センターでの臨床研修の過程を無事に終え、医師としてそれぞれの新たな道へ旅立ちました。

研修医の2年間と旅立ち

研修部長
村上　知之（むらかみ　ともゆき）

春の陽射しが関門海峡に差し込んだ3月15日、研修医16名が当センターでの2年間の初期研修を終え、新たな後期研修地へと旅立ちました。最後のミーティングでは、研修医一人ひとりが、2年間の研修の厳しさと達成感、患者さんへの思い、友情、感謝、そして希望を語りました。彼らの感動的な話をお聞かせできないのは残念ですが、代わりに私が彼らの2年間をご紹介します。

2年前、大学を卒業し、医師免許を取ったばかりの彼らは、当センターで突然、重責を背負わされました。患者さんやご家族の期待に応える難しさは、学生時代に想像はしていても、医師という職に就いて初めて思い知るのです。研修医だからといって、不適切な対応をとれば、患者さんやご家族、社会は許してくれません。先輩医師や職員の厳しい指導の雨が彼らを毎日叩きつけます。無力な自分を自分が責めます。医師になった喜びは最初の数日で失せ、自分の不甲斐なさに落ち込むのでした。

しかし、半年も経つと、叱られながらも、明るく生き生きと病院内を走り回り、患者さんと楽しそうに話をする彼らの姿を見かけるようになりました。そして2年目の終わる頃には、1年目研修医を頼もしく指導し、学会で発表し、患者さんを少しは勇気づけることもできるようになっていました。基本的な技能を習得したことに一定の自信が持てたのです。また、自分がどんな医師を目指すのか、何が自分に欠けているか、人との心のつながりがいかに大切か、に気づいたのです。

彼らによると、成長の最大の理由は、自分を医師として受け入れて下さった患者さんの存在でした。二つ目の理由は、研修医が当センターに多いことだそうです。互いに刺激し合い、教え合い、励まし合う友がたくさんいた、と。三つ目に、当センターの自由な学びの雰囲気とシステムを挙げてくれました。必修科目の指導だけでなく、自分がやりたいことをやらせてくれる指導医や職員の懐の広さ、そして、他県や海外を含めた院外研修施設の多いことを評価してくれました。

4月から彼らはそれぞれ異なる専門科医師の道に進みます。研究や医療行政に進む者もいるかもしれません。関門医療センターは彼らが山口県、日本、世界のどこかで大いに活躍することを信じて、日々の診療と医療人の教育に邁進したいと思います。地域の皆様にはご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

後輩への一言

臨床研修医
永汐　太郎（ながしお　たろう）

当センターの研修では積極的であればあるほど多くのことを得ることができるように思います。自信がなくても、失敗を恐れず一歩前に出る姿勢を大切にしてみてください。一歩前に出て失敗したとしても、その失敗から学んだことは大きな財産となります。

2年間という期間はあっという間ですが、毎日の小さな一歩が気づけば大きな道のりになっているはずです。お互いに切磋琢磨し合い、実りある研修生活を送ってください。応援しています。

自分の目指す医師

臨床研修医
藤田　理志（ふじた　さとし）

2年間に様々な病院でいろんなスタッフや患者さんと接してきました。中には治療が思うようにいかない場合や、トラブルが生じる場合もあります。ですが、それまでにスタッフや患者さんとの間に信頼関係が築けていれば、乗り越えられていると感じました。病院で働くうえで、人との関係を大切にできる医師になりたいと思っています。

2年間の研修を終えて

臨床研修医
廣高　健斗（ひろたか　けんと）

あっという間に2年間の研修が終了しました。研修が始まるまで、内科か外科か迷っていましたが、実際に研修してみて、外科の魅力に圧倒されて志望することにしました。2年目では、8か月を外科でローテートしました。長く回ったこともあり、執刀することや手技に関してもたくさん勉強させていただきました。研修医でも執刀を経験できるのは関門の良いところだと思います。今後は一人の外科医として頑張っていきます。2年間ありがとうございました。

2年間の研修でつらかったこと

臨床研修医
浜辺　龍太朗（はまべ　りゅうたろう）

このタイトルは難しいです。大変だったことは色々ありましたが、それをつらいと思ったことは一度もありませんでした。なぜなら、どんなに大変な時でも周りの温かいスタッフの方々や指導医の先生、そして同期や後輩達が助けてくれたからです。

関門医療センターでの2年間でそういう方々に出逢えたことは、一番のかけがえのない思い出です。私は今後も山口県で働いていきます。またいつか関門で働ける日がくると信じています。「一番つらかったこと」のテーマはまたその時まで取っておきたいと思います。本当に2年間ありがとうございました。

今の自分が医師として誇れる部分

臨床研修医
中村　圭（なかむら　けい）

私が「今の自分が医師として誇れる部分」とは、患者さんに共感し、寄り添うことができる所です。臨床医として2年が経過しましたが、病気に対する知識や診断能力はまだまだだと、感じています。しかし、患者さんサイドの立場に立ち、どんな対応が望ましいか、食事はどうしたいかなど座学では学ぶことができないことを多く学ぶことができました。今後ともこの気持ちを忘れずに望んでいきたいです。

今の自分が医師として誇れる部分

臨床研修医
林　莉理（はやし　りり）

実際の医療と関わって新たな経験をたくさんし、辛いと思うことはたくさんありました。しかし、それ以上に患者さんとの出会いは私にとって大きなもので、まだまだ知識や技術は未熟ですが、そんな自分でもできる「相手に寄り添うこと」は何より大事にしようと思い、仕事をしてきました。自分がこれから出会うであろう人たちは仕事関係が圧倒的に多くなると思うので、相手に様々な刺激を受けて人間的に成長できたらと思います。

今の自分が医師として誇れる部分

臨床研修医
鳥居　里奈（とりい　りな）

初期研修の2年間を終えてもなお、知識や手技において、医師として誇れると自信を持って言える点が少ないのが現状です。ただ、医師としてどういった言葉掛け、振る舞いを期待されているのか模索することは大切にしてきました。私的な自分の感情や振る舞いを律して、医師としてどういった自分を患者や家族の前に提示するのか。それができてこそプロフェッショナルだと思います。医師としての社会的役割をしっかりと演じきるようになりたいです。

自分の目指す医師

臨床研修医
白水　智大（しろうず　ともひろ）

関門医療センターで研修医として2年間働かせて頂き、「治療の相手は人間である」ということを忘れない医師になりたいと考えています。今や医療技術は飛躍的に進歩し、専門的研究の成果で多くの人命が救われていますが、患者さんに医師への信頼や安心感がなければ、治療はうまくいきません。患者さんに対して医師以前に人として信頼され、温かい言葉をかけられる医師になりたいです。

自分の目指す医師

臨床研修医
松隈　航（まつくま　こう）

2年間の研修で、患者さん、職員の皆様に御指導いただき貴重な経験を積むことができました。その中で強く感じたのは患者さんが安心できるコミュニケーションの大切さです。同じ内容を伝えるにも言葉選びや口調、表情で印象は大きく変わります。病院に限ったことではありませんが、不安があって受診している患者さんとお話しする私達は一層注意を払わなければなりません。だからこそ患者さんの心配や懸念を察して言葉で寄り添える医師になりたいです。