



みみ 耳よいメール

国立病院機構 相模原病院 広報誌
平成27年7月31日号
発行：国立病院機構 相模原病院
発行責任者：金田 悟郎
住所：相模原市南区桜台18-1
電話：042-742-8311 (代表)
F A X：042-742-5314

第66号



北アルプスの横尾から涸沢・奥穂高岳を目指した登山道で、樹林帯を抜け出ると、すばらしいパノラマが目に飛び込んできました。(撮影:井上 浩嗣)

第66号 目次

- ◆ 「皮膚・排泄ケア認定看護師のお仕事」… 2
- ◆ 「IVR CTの導入」…………… 4
- ◆ 「♪電子カルテになりました♪」………… 6
- ◆ 「腰痛を防ぐために」…………… 7

連載 近隣協力医療施設の紹介コーナー

相模原市南区
「北村ファミリークリニック」…………… 8



**SAGAMIHARA
NATIONAL
HOSPITAL**

私たちは患者の皆さまの
人権を尊重し、
十分な説明と同意に基づ
き親切で心のこもった医
療を提供します。

「皮膚・排泄ケア認定看護師のお仕事」

皮膚・排泄ケア認定看護師
山坂 友美

皮膚・排泄ケア認定看護師ってなに？

皆さん、こんにちは。認定看護師ってなに？皮膚・排泄ケアって何？皮膚科の看護師さん？トイレの看護師さん？なんて思われた方もいるでしょうか。認定看護師は2014年に全国で約14000人と年々増えてきていますが、まだまだなじみがない方も多くいらっしゃると思います。ここで少し認定看護師について、紹介します。認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的として誕生した制度です。現在、がん関連や救急看護、感染管理など21分野ありますが、その中でも皮膚・排泄ケアは救急看護とならび最初に誕生した分野で、20年前から存在します。



認定看護師のバッジ

私自身は、皮膚・排泄ケア認定看護師8年目になります。皮膚・排泄ケア認定看護師は、スキンケアを基本とし、床ずれや傷、人工肛

門や人工膀胱、失禁のケアなどを専門とする看護師のことです。専門的知識や技術を活かし、生活の背景を考えながら、よりよいケア方法を一緒に考えていきます。

どんなお仕事をしているの？

主な活動を紹介いたします。私は、月～金まで専従で勤務しており、入院・外来問わず、院内どこでも患者さんやご家族、看護スタッフをはじめ、医師やいろいろな職種の方から、床ずれや傷、人工肛門や人工膀胱、失禁のケアの相談を受けています。

外来では特に人工肛門や人工膀胱の手術を受け、退院後も手術前とできるだけ同じように生活できるようにアドバイスしたり、入院中に覚えたケアの方法を確認する外来を担当しています。また、チーム医療としては、床ずれがある患者さんのところへ、皮膚科医やリハビリ科医師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーと共に回診へ行き、病棟スタッフと共に最善の方法を考えます。



褥瘡対策チームカンファレンス

その他、様々な勉強会を企画し、院内の看護師のレベルアップはもちろん、地域の看護師や介護士を対象とした勉強会も行い、看護の質の向上を目指す活動を行っています。



新人を対象とした体位変換やポジショニングの演習

皮膚・排泄ケア認定看護師からのメッセージ
「皮膚を守るのは保湿ケアが大事です！」

石けんを使って手や体を洗った後は、汚れが落ちると共に水分や油分が奪われ、皮膚を守る機能が低下しやすい状態になります。水仕事をしたり、何度も手洗いを行うと手荒れが起きるのは、皮膚の潤いがなくなり、乾燥した状態のところ、さらに石けんの成分や擦る刺激が加わり、皮膚のバリアがなくなってしまうからです。また、手が荒れた状態だと、外からの刺激を受けやすく、病原菌やアレルギー物質などが侵入しやすくなります。手洗いや入浴の後はずみやかに保湿ケアを行う習慣をつけると良いでしょう。

●●保湿ケアのポイント●●

ポイントその①

★手洗い、入浴後はできるだけすぐに保湿クリームを塗ります

ポイントその②

★手洗いをするたびに毎回保湿クリームを塗ります。

ポイントその③

★保湿クリームは皮膚がテカる程度、手のひらで包み込むように浸透させましょう。

ポイントその④

★保湿クリームはお好みのものでよいです。まずは、手洗い後に保湿ケアを行う習慣を作るのが大切です。

手洗い



保湿



入浴



保湿



「IVR CTの導入」

放射線科医長
瀧川 政和

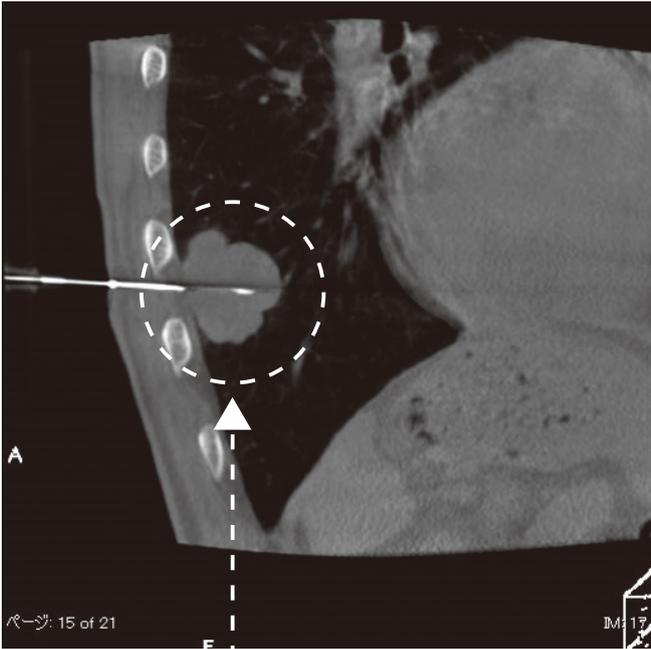
平成26年7月よりIVR-CT装置を導入しました。ところで、皆さんはIVR(アイ・ブイ・アール)という言葉をご存じでしょうか。さまざまな医療場面で活躍の場を広げている治療法で、正確には「Interventional Radiology=インターベンショナルラジオロジー」、日本語では「画像下治療」と訳しています。文字通り、X線(レントゲン)やCT、超音波などの画像診断装置で体の中を透かして見ながら、細い医療器具(カテーテルや針)を入れて、標的となる病気の治療を行っています。



IVR-CT装置

IVRは、外科手術のようにお腹や胸を切らずに、体の奥にある臓器や血管の治療ができる方法です。そのため、患者さんの体への負担が圧倒的に少ないという特徴を持っており、高齢者や状態の悪い進行ガンを含めたガンの治療に広く応用されています。その他、吐血や下血などの消化管出血や、

外傷などによる出血からの救命や、血管などの閉塞あるいは動脈瘤にも有効な治療方法です。治療だけでなく、在宅などでの点滴を目的としたCV(中心静脈)ポートの留置なども行っています。その他、当院では肝臓を栄養する門脈と呼ばれる血管の治療(門脈圧亢進症のIVR治療全般)や、肝臓の腫瘍に針を刺しラジオ波で焼却する治療(RFA)、体の中にできた膿瘍のドレナージなどの治療も積極的に行っています。画像を撮影する機器は様々ですが、体表面から体を2次元に観察するX線装置と体の断面を立体的に観察できるCT室は多くの病院では離れており、同時に撮影することは困難でした。IVRはX線装置を主に使用し、どうしてもCTも必要な場合、患者さんにCT室に移動してもらう必要がありました。今回導入したIVR-CTはX線装置とCTが一体となっており、患者さんの移動が必要なく、治療中にも容易にCTが撮影できるようになりました。そのため、標的とする病気にカテーテルや針、治療薬などがしっかり届いているか、合併症が生じていないかなど、必要に応じてCTの画像を確認することが可能となり、治療の効果や安全性が格段に上がりました。近年、このように画像診断技術やカテーテルなどの発展はめざましく、検査および撮影方法・IVRの選択の幅が広がりました。各患者さんの病状にあった検査や治療となるよう各診療科や他医療機関と連携し検査の方法を決定することや、IVR治療の適応のある患者さんに治療方法や合併症の説明を直接行うことが、放射線科の大きな役割となってきています。当院ではIVR専門外来を設け、日本



CT画像で、肋骨の間を超えて、肺の腫瘍の中心に針が入っていることが確認できます

IVR学会認定の専門医と専門看護師で外来を担当し、患者様にも担当医の先生方にも安心してより質の高い治療を提供できるよう努めています。今までは院内の先生からのご依頼のみでしたが、地域の病院や医院の先生方から直接ご依頼を受け、IVR治療が可能となりました。インターネットでの専門外来の予約も可能です。この外来を通じて、地域の病院・医院と相模原病院の連携がより親密になればと考えております。これからも患者さまが安心して、放射線の画像検査やIVR治療を受けられるよう、放射線科のスタッフ一同、努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



IVR-CTとスタッフ

「♪電子カルテになりました♪」



整形外科医長
医療情報管理室長
増田 公男

皆様こんにちは。

早速ですが病院で診療を受けられていて、「最近何か変わったな」とお感じになられる方はいらっしゃるでしょうか?たとえば外来診療の際、「診察机の上が広々としているな...」「先生の横にはいつもカルテが並んでいたはず...」「次CT撮るのにカルテ渡されなかったな...」などなど。また入院されている患者さまや御家族の方々は、看護師さんがノート型の端末を移動させながら看護にあたっている姿を目にされていると思います。

実は相模原病院では2015年6月1日から診療録が全面的に電子カルテ運用になりました。振り返りますと、オーダリングシステムが導入され、様々な検査などの紙伝票がなくなって、結果も含めて多くの部分が電子化されたのが今から約6年前の2009年6月になります。ただし病院として診療録いわゆるカルテはその後紙として管理を行ってまいりましたし、心電図をはじめいくつかの検査については従来通り紙での報告および保管を継続しておりました。しかし患者さまの診療情報を一元的に管理することでよりきめ細かな診療を実現するためには、診療録を含む全ての情報を電子化して保存することが喫緊の課題として求められていました。さらに2011年の東日本大震災以降様々な自然災害の発災があるなか、診療情報の電子化を積極的に進めるといふ国の施策も考慮したうえで今回

の電子カルテ化にこぎつける形となりました。

「そうするとこれから紙はいっさいなくなるのかな...」と心配に思われる方もいらっしゃるでしょう。大丈夫です。患者さまへの説明文書や入院案内、あるいは手術や検査等の同意書などは従来どおり紙を用いて行い、署名等をしていただいたものは紙の原本を保管致します。そして内容参照を容易にするために書類をスキャナ取り込みしてこれらを電子カルテ上で閲覧できるように致します。「でも電子カルテって、情報が外部に漏れたりしないのかしら...」と不安を感じられる方もいらっしゃると思います。どうぞ御安心下さい。当院の電子カルテシステムは外部から容易にアクセスできないいわば閉じた回路の中で運用していますので、病院外部からはシステムの中に進入することができないようになっております。今後他の医療機関と診療情報共有を可能にする仕組みの検討も少しずつ始まっておりますが、その際にも安全性を最大限考慮し万が一にも情報が漏れることのないシステム構築を目指してまいります。

医療情報部ではこれからも24時間365日安定した電子カルテシステムの運用を通して、全ての患者さまによりよい医療の提供ができるよう努力することをお約束致します。



電子カルテシステムの中核となるサーバーと呼ばれる機器類です。

「腰痛を防ぐために」

リハビリテーション科
理学療法士長 砂原 直子

腰痛の原因は様々ですが、複数の原因が絡んでいるものもあります。多くは原因が特定しきれない「非特異的腰痛」が多く、脊椎や神経などが原因となる病気の「特異的腰痛」は15%程度です。前者の多くの腰痛は、生活習慣、ストレスや不安、不眠などの精神状態が影響していることもあり、慢性化することがあります。また、「特異的腰痛」の代表的なものは、腰椎板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など、その他細菌感染や癌、臓器や血管等の病気が原因となります。

構造的に、直立2足歩行するヒトの身体に合うように背椎が縦に配列し、負担が分散されるようにいるためにゆるやかなS字カーブを描き、腰椎は5個の椎骨により構成されています。また、椎骨は「椎間板」というクッションがありますが、日常生活上の動作で、腰椎と椎間板には常に大きな負担がかかっています。さらに、きつい肉体労働や加齢、肥満、喫煙、運動不足、疲労、ストレスなどの要素が腰の負担をより大きくします。

また、欧米のガイドラインでは、“腰痛のレッドフラッグ(赤信号)”という項目を示しています。以下のような場合は、医学的な緊急性が求められますので、必ず医療機関を受診して下さい。**最近の激しい外傷歴、進行性の絶え間ない痛み、悪性腫瘍の病歴、長期の副腎皮質ホルモン(ステロイド)の使用歴、全般的な体調不良、原因不明の体重減少、発熱、膀胱直腸障害など。**その他は自然寛解することが多いようです。腰痛が慢性化し日常生活に支障をきたしている場合も我慢せず、まずは受診をお勧めします。また整形外科の中で「非特異性腰痛」としての治療の選択肢として安静、薬物療法、ブロック療法、物理療法、装具療法、運動療法があり、リハビリテーションが適応となる場合があります。慢性期腰痛(3ヵ月以上)に対する有効性には高いエビデンスがあることがあります。それらは、腹筋や背筋の筋力増強 訓練・筋持久力訓練・ストレッチなどの運動療法が腰痛の発症を予防するといわれています。目的としては、柔軟性・筋力・筋持久力・心循環器系機能の改善、ストレッチング、体筋力増強訓練、体力の向上、脊柱安定化運動などです。

腰痛は、日々の生活における何気ない動作・姿勢、などの積み重ねで起き、慢性化することが多いので、日々の生活様式、仕事での動作・姿勢などを見直しましょう。重いものを持ちたり抱えるときは、膝を屈曲するなど体勢・環境を考え必要に応じて補助用具や応援を頼みましょう。

日常を振り返り、適切な運動(体操)を取り入れて、痛みを繰り返さない身体を作りましょう!

腹筋強化運動



まず、仰向けになり、軽くひざを曲げ、手を太ももの上に置きます。



肩が床から10cmくらい離れるところまでゆっくり上体を起こし、この姿勢をそのまま5秒間保ちます。5秒たったなら、はじめの姿勢に戻ります。

骨盤傾斜運動



はじめに仰向けになって軽くひざを曲げ腕を体の横に置く姿勢をとってください。



背中と床の隙間を埋めるイメージで背中を床に押しつけ、おしりをキュッとつぼめながら浮かせて5秒間止めます。

下部背筋伸張運動



まずはじめに仰向けになって、両手でひざを抱える姿勢をとります。



つぎにひざを胸につけ、5秒間止めます。5秒たったならはじめの姿勢に戻ります。

連載

近隣協力医療施設の紹介コーナー

相模原市 南区
「北村ファミリークリニック」



院長
北村 雅也 先生

平成24年11月に桜台小学校の奥に入った相模台7丁目で開業して、はや2年が経ちました。

私は北里大学外科の出身で、これまで北里大学 病院や川崎幸病院などの地域中核病院などで約20年間に渡り外科診療に携わってきました。総合的視点を持った医師が、それぞれの患者さんに適した医療の提供、情報の提供をすることにより病気の発症予防を図ることが今後ますます重要になると思われ、患者さんが健康に変化をきたしたとき、すぐに安心して利用できるクリニックの存在の重要性を強く感じ、今回開業を思い立ち、縁がある相模原の地にクリニックをオープンすることにしました。

当院はバリアフリー対応で、車椅子の患者さんも安心して診療を受けることが出来、お子様からお年寄りまで安心して来ることが出来る文字通り「ファミリークリニック」を目指しています。



相模原病院との病診連携では、CT、MRI 検査のオンライン予約システムはもとより、急病の患者さんを迅速に受け入れていただき大変お世話になっております。また私自身も当院の休診日である木曜日に、相模原病院外科外来をお手伝いさせていただいております。

当院では、レントゲン、胃カメラ(経口・経鼻)、腹部超音波、血管年齢の検査、呼吸機能検査・骨塩量の検査などを受けることが出来ます。

また保険による禁煙外来、スギ花粉症の舌下免疫療法なども行っています。

皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

【北村ファミリークリニック】

診療科：内科・外科・小児科・消化器内科・肛門科

休診日：木曜日、日曜祝祭日

※土曜日の診療時間は、9:00～14:00となります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	—	○	○	—
14:00～18:30	○	○	○	—	○	—	—

電話：042-705-5990

F A X：042-705-5991

住所：〒252-0321

神奈川県相模原市南区相模台7-36-23

ホームページ：<http://kitamuraclinic.com/doctor.html>

