

体温計

vol.133
2018 6月号

新職員研修を実施しました

移乗介助

患者さんに、安全に快適に移乗していただくには、技術と思いやりが必要です

患者さんの気持ちがわかった!



3人が手を交差して、患者さんを支えます



ギプスで不自由さを体感しました

視野が狭くなるめがねや、背中が伸びない重いベストで、高齢者の方の大変さを体験します



「お相撲さん」の体勢で重心を落とし、どっしり安定して支えます

感染対策

手の洗い残しの確認



つばのところが洗い残してた!

手袋とマスクとエプロンの正しいつけ方はずし方



院内の患者さんだけでなく、院外でもすべての方が対象となるから、自分から声をかけて手を差しのべる大切さを学びます

器具を使った人工呼吸



胸骨圧迫



輸液療法

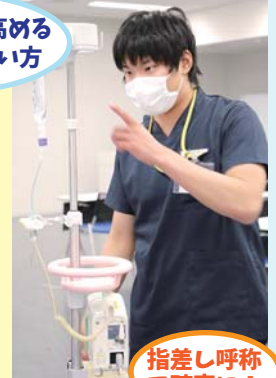
機器を使うときも、患者さんをよく見るのがいちばん大事だと学びます



点滴の安全性を高める輸液ポンプの使い方



ここでたくさん練習して、臨床では安全に確実にいきます



指差し呼称で確実に!

救急蘇生

倒れた方を見かけたら、どのように助けるか!

4月に採用された研修医、看護師、医療技術職員、事務職員全員の総勢104名が3回に分けて参加し、当院の先輩職員44名が講師となり、テルモの医療用研修施設を利用した新職員研修を実施しました。研修では、医療技術の向上に加え、患者さんの気持ちに寄り添う思いやり、安全面を大切にすること、違う職種が力を合わせて医療に臨む連携・協同などを学びました。参加者たちは、「医療現場が多職種により支えられていることを理解できた」「患者さん目線での体験ができて、現場に活かすことができる」など、有意義な1日とすることができました。

■ 特集「研修医・専攻医」〈教育研修管理センター〉

- 看護科日より「緩和ケア認定看護師として」
- ころ通信「ストレスと上手につき合おう!」
- かんたん体操「手の体操を行って、脳を活性化させましょう!」
- ちょっとおとくなくすり豆知識「お薬は、決められた量・飲み方を守ろう!」
- 外来担当医・特殊外来一覧表 ● 病院からのお知らせ

Topics



研修医・専攻医

今月は、教育研修管理センターより、
当院で研修に励む研修医と専攻医をご紹介します。

教育研修
管理センター



病院は医療の場ですが、教育の場でもあります。教育研修管理センターは、医学部卒業すぐの研修医を2年間しっかり育成するために、病院を挙げての教育体制を整え運営しています。また、続く3～5年目の専攻医が「専門医」に習熟するのに必要な研修を提供し、サポートします。今年度新たに、研修医14人と専攻医3人が当院で学び始めました。未熟な医師、と不安な方もいらっしゃるかもしれませんが、「教育病院」は、実は、診療にも実力と実績を認められている安心な病院です。

そして医療者は、何よりも患者の皆様へ育てられます。明日の医療のために、病院での「教育」にもご理解をお願い申し上げます。

教育研修管理センター センター長、副病院長 脇 昌子

研修医 2年 伊藤純哉

当院の初期臨床研修の魅力を一言であらわすと、『充実した研修環境』に尽きると思います。研修中は内科・外科・救急科・小児科・産婦人科・地域医療など、様々な診療科を経験します。救急科の研修では、咳や腹痛のような普段目にする症状の中から緊急性の高い疾患を見つけることが必要となります。常に集中力が求められますが、その分、やりがいも大きいです。



専攻医 3年 水野陽介

私は当院で2年間の初期臨床研修を終え、循環器内科を志望して後期研修に臨んでいます。当院の循環器内科ではTAVI※をはじめ多くの専門的な治療を、ハートセンターがチーム医療として行っています。そして、専門医になるために必要な多くの症例を経験することができます。患者さんから信頼いただける医師となれるよう、日々の経験を大切にしています。

※ 胸を開かず、心臓が動いている状態で、カテーテルを使って人工弁を患者さんの心臓に装着する治療法。



専攻医 4年 平松美佳

私は当院で2年間の初期臨床研修を行い、現在は内分泌・代謝内科を専攻し、専攻医として勤務しています。当院は静岡市の基幹病院であり、救急外来をはじめ各科の診療においても多数の症例を経験し、指導体制も厚く、幅広い知識を身につけることができます。市民の皆さんに安心していただける医療を提供できる医師になるべく、毎日努力しています。



研修医 初期臨床研修 2年間	専攻医 後期研修 3年間
----------------------	--------------------

現在当院では、19名の専攻医と、
27名の研修医が研修に励んでいます

1年生
ある日

研修医の1日

朝

- 診療科の先生方とのカンファレンス
患者さんの情報を共有し、治療方針の検討などを行います
- 回診
病棟の患者さんをおひとりずつまわります
- カルテ記入などの病棟業務

昼

- チームでのカンファレンス
医師、看護師、リハビリ技師、薬剤師、栄養士、事務職員などの多職種チームで、患者さんの情報を共有します
- 手術
執刀医のアシスタントをしています
手術時間は1～6時間に及び、長い時は10時間を超えることも

夕方～夜

- 回診
- 勉強会・説明会など
- 自己学習
- 救急外来(夜勤・準夜勤の交代制)
救急隊から引き継ぎ、患者さんの状態を確認し見極めます。採血・点滴などの処置を行ったり、診断内容によっては、心臓血管外科などの医師に引き継ぐなどします。



4月より学び始めた研修医1年生の14名です。
見かけたら声をかけてくださいね！

ラグビーをやっていました！東日本大震災のボランティア経験から、災害時にも心のケア、体のケアのできる医師になって、地域に貢献したいと思っています。長田 頼河

元氣と根性には自信があります！目指しているのは、何事からも逃げない医師、手術手技ができる診療科の医師です。小嶋 瑛璃子

研修医 1年生

新研修医よりのことば

できることを一歩ずつ、謙虚に前向きに一生懸命な姿勢で、2年間のいろいろな診療科での経験を通し、自分の進む道を決めて行こうと思います。石岡 千昂



気管挿管

心肺蘇生実習

エコー実習

注射採血実習

緩和ケア認定看護師として

看護科だよ



西6階病棟
緩和ケア認定看護師
増田友美

現在当院では、2名の緩和ケア認定看護師が活躍しています

私は2016年に緩和ケア認定看護師となり、緩和ケア病床を含む病棟で勤務しています。緩和ケアとは、がんなどの重い病とわかった時からの気持ちの落ち込み、がんによる痛み、また抗がん剤や放射線治療の副作用など、様々な苦痛を和らげるケアのことです。がんのすべての経過に携わり、患者さんやそのご家族の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えています。

緩和ケア認定看護師の役割には、コミュニケーションを通して患者さんやご家族の価値観を理解し、その価値観を尊重したケアを実践することや、より質の高いケアの提供のために、多職種と連携し、チームの一員として役割を果たすことなどがあります。

患者さんやご家族がこれまでの生活の中で「大切にしてきたこと」、これからの生活で「大切にしたいこと」は、人それぞれ違います。そして病状の変化や自覚症状の変化など不確かな状況の中で、それらは揺らいでいくものであると思います。

患者さんのベッドサイドで関わる病棟看護師として、揺れる気持ちに寄り添い、共にいることを大切にしたいと考えています。

病院内には患者さんやご家族をサポートする医療チームがあります。「からだの痛みがある」「なんとなく不安がある」「人生の最終段階は住み慣れた家で過ごしたい」などの思いを医師や看護師にお伝えください。緩和ケアチームや地域連携室、診療所や訪問看護ステーションなどと連携し、入院中に病棟で行われるケアだけでなく、退院後に地域で生活するときにも緩和ケアが継続して受けられるよう取り組んでまいります。



簡単体操

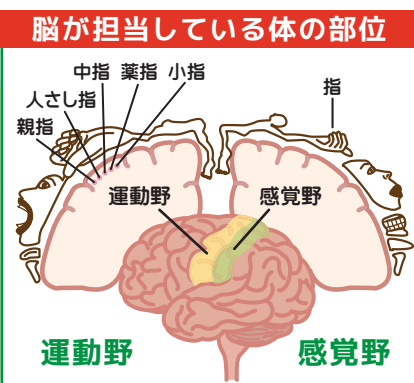
手の体操を行って、脳を活性化させましょう！



皆さんは、日々の生活の中で、意識をして脳を使う習慣はありますか？ 足腰の健康も大切ですが、頭も健康も大切です。今回は、手を使って「脳を活性化させる」体操をご紹介します。頭を使いながら行う体操であることがポイントです。

脳の活性化は手の動きと密接に関係している

右の絵は、神経解剖学者であったペンフィールド博士が、脳の各部分の神経細胞の支配と割合を示したものです。これを見ると、特に運動野では手の部分が、他の部位に比べて支配している割合が大きいことがわかります。支配の割合が大きい手からの運動刺激は、脳の大部分の活性化につながるから、手は「第2の脳」と言われ、手を動かすことが脳の若返りに役立つと言われています。



四角・三角体操

1、2、3、4、1、2、3、4、・・・と数えながら、右手で四角を、左手で三角を描きます。「1、2、3、4」で四角を意識しながら行うとやりやすいでしょう。四角と三角で、すれながら続けていきます。それぞれできちんと形を描けるようになったら、スピードを早くしてみましょう。

ストレスと上手につき合おう！

つとろ通信



新年度が始まり2ヶ月経ちましたね。年度替わりのこの時期は、進学や就職、職場異動などのように、多くの方に環境の変化がみられます。また、環境が変化したことによるストレスが大きく、こころやからだの調子を崩しやすい時期でもあります。みなさん、こころやからだの調子はいかがでしょう。抱えているストレスや、こころやからだの不調をそのまま放っておくと、本格的な精神的疾患（適応障害やうつ病など）が発症してしまうこともありますので気をつけましょう。そうならないためには、「ストレスと上手につき合う力」を高めることが大切です。

ご自分の状態に気づくことで、ストレスの原因をどうしたら解決できそうか、不調をどのように改善したら良さそうか、対処のヒントが見えてきます。そして、ご自分の状態に合った対処方法を実践していきましょう。

- ストレスに対処するためには、
- ①レスト（休息・癒し）
 - ②レクリエーション（趣味・余暇）
 - ③リラクゼーション（リラククス）
- の3Rが大切とも言われています。

ストレスに対処するためだけでなく、日ごろから3Rを取り入れた生活を心がけることで、ストレスを抱えにくいこころやからだの状態を維持することができます。ストレスと上手につき合い、健康で充実した生活を送りましょう！

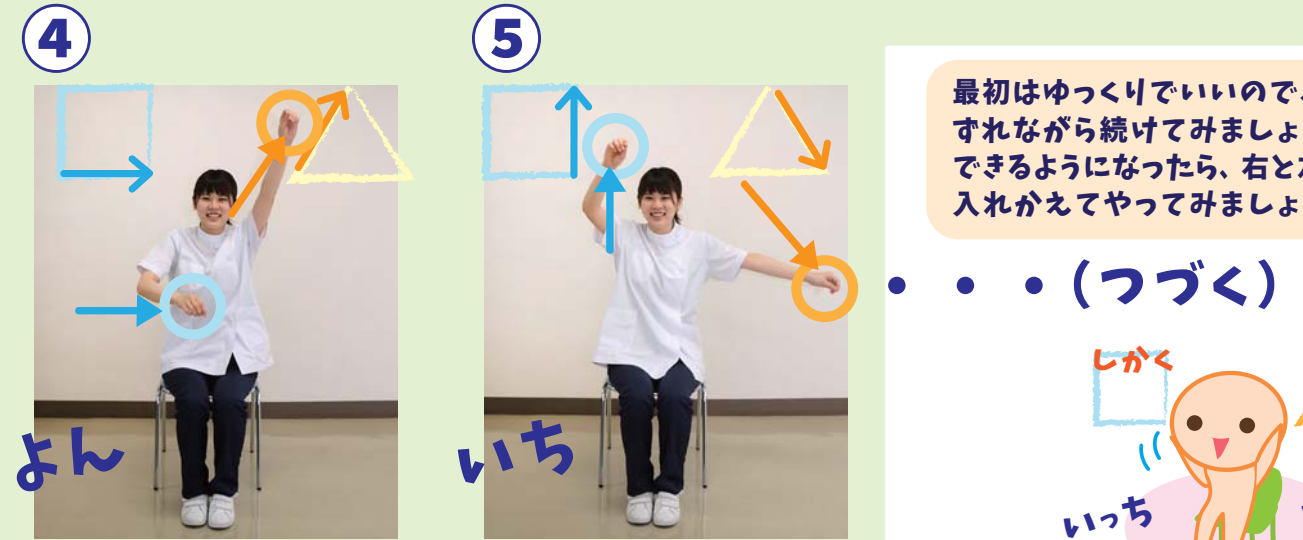
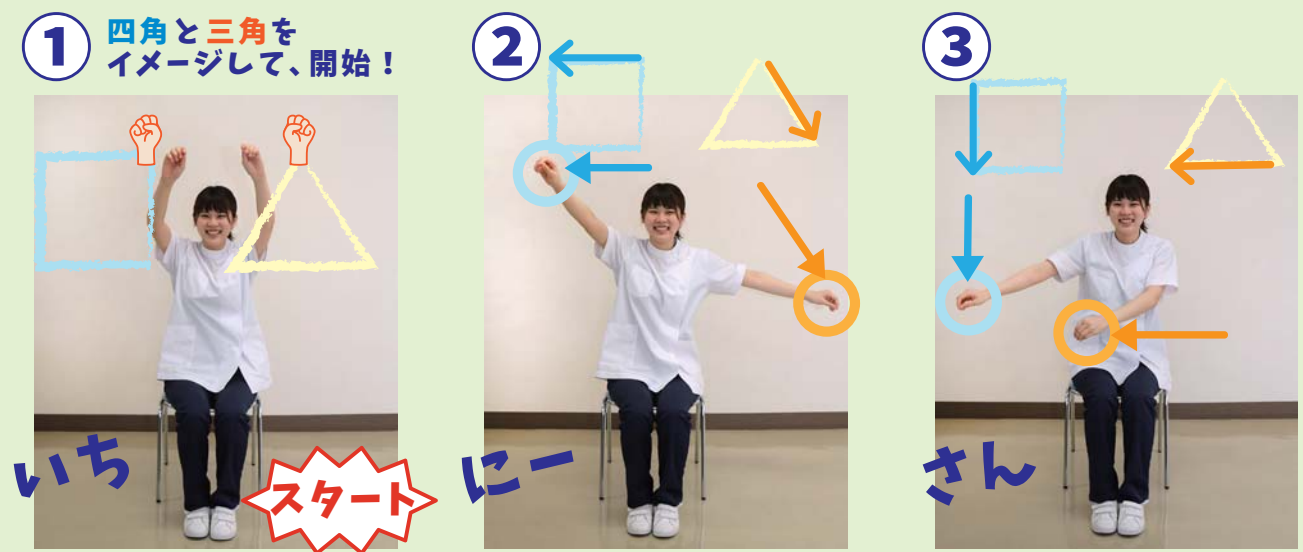


精神科 心理療法士 島田 鮎香
当院通院中・入院中の患者さんへのこころのケア（心理面談、心理療法）、心理・発達検査などを行っています

レスト
レクリエーション
リラクゼーション

- ストレスと上手につき合う力とは...
- ① ストレスの原因やこころやからだの不調に気づくことができる
 - ② ストレスの原因やこころやからだの不調に対処できる
 - ③ ストレスを抱えにくいこころやからだの状態を維持できる

まずは、どんなストレスを抱えているのか、こころやからだにどんな不調があらわれているか、ご自分の状態に気づくことが大切です。



最初はゆっくりでもいいので、すれながら続けてみましょう。できるようになったら、右と左を入れかえてやってみましょう。



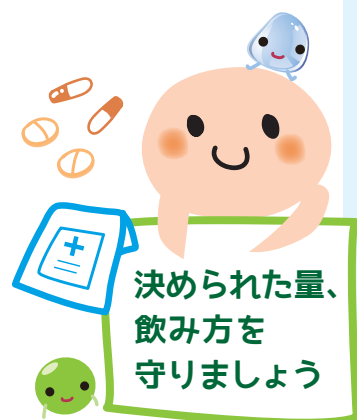
ちょっとおとくな
おくすり

豆知識

「お薬は、
決められた量・
飲み方を守ろう！」

多くの患者さんは、お薬を使用する際、決められた量・飲み方を守って使用されていると思います。以前、「市販の風邪薬を3倍量服用したら、頭がもうろうとしてしまって…」という患者さんがいらっしゃいました。早く症状を改善したくて、3倍量服用したとのことでした。3倍量服用しても、通常量を服用するより3倍早く風邪が良くなるわけではありません。良くなるどころか、副作用が発現するリスクが高まります。決められた量・飲み方を守ってください。

日本には、医薬品副作用被害救済制度があります。医薬品（病院等で処方されたお薬のほか、薬局等で購入した薬も含む）を適正に使用したにも関わらず、その副作用により入院治療が必要になるほど重篤な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度です。これはあくまで、適正に使用した場合に限り適用されます。決められた量・飲み方を守らなかった場合には適用されません。お薬は、決められた量・飲み方を守って使用しましょう。



お知らせ

第9回 静岡市民「からだ」の学校

みんなで学ぶ女性の健康

～知っておきたい「からだ」の変化～

6/30(土) 14～16時

グランシップ6階 交流ホール

女性は、一生を通じてホルモンの変動の影響を受け、「からだ」に大きな変化が起こります。「思春期」「成熟期」「更年期」「老年期」とそれぞれのライフステージに応じた変化を知ること、「からだ」の変化と上手に向き合い、毎日を生き生きと過ごしましょう。

詳細は院内チラシ、病院ホームページでお知らせします

中学生向け医療体験

ブラック・ジャックセミナー

7/28(土) 9-13時 場所 当院会議室等

詳細は院内チラシ、病院ホームページでお知らせします

- 外来診療時の受付時間 8:00～11:30 (一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります)
- 担当医は、都合により変更することがあります (土・日曜日・祭日は休診です)

急病時の連絡先 24時間 受け付けています

- 救急外来 054-253-3125
- 心臓救急 054-252-4399

- 人間ドック 予約制、当日結果説明、昼食付
- 脳ドック 予約制、毎週火曜日実施、当日結果説明 (予約受付 月～金 10:30～16:00)
- 健康診断 予約制 (予約受付 月～金 10:30～16:00)
- レディース検診 予約制 (予約受付 月～金 10:30～16:00)

予約と受付は、
市民健診センターへどうぞ

TEL: 054-253-3125 (内線 5350)
FAX: 054-253-3237

