

# 体温計

vol.135  
2018 10 月号

## 中学生のための医療体験 7/28 ブラック・ジャック セミナー

体験  
したよ



超音波画像診断

手の動脈や静脈を調べることができたよ



発見でいっぱいでした!



内視鏡  
手術体験



自動縫合器、吻合器



超音波メス体験

先生に質問をしたら、  
くわしく教えてもらえて  
楽しかった!



手術縫合体験



心肺蘇生 AED

医療が身近に  
感じられました!

人の助け方が  
わかりました!



これでボクも  
ブラック・ジャック

● 当院では、医療の仕事を目指す中高生や看護学生に向けたさまざまな体験セミナーなどを企画し、若い医療者を育てる活動にも力を入れています。開催時には随時、病院ホームページなどでお知らせしています。

### ■ 部門紹介「リハビリテーション技術科」をご紹介します

- 新副病院長、新薬剤部長からのごあいさつ
- 看護科だより「患者さんに寄り添った最善のケアを」
- ころ通信「ストレスと上手につき合おう!」その3
- ちょっとおとくなくすり豆知識「薬の飲み合わせに注意しましょう」
- 外来担当医・特殊外来一覧表 ● 医師人事異動情報 ● 病院からのお知らせ

Topics



「自分らしく生きる」を応援します



### リハビリテーションとは

その人の運動機能の回復だけでなく、「より人間らしく、より自分らしく生きる」ことを目標に行われるすべての活動のことをいいます。私たちリハビリテーション技術科スタッフは、患者さんひとりひとりの目標達成のために、理学療法士(P.T)、作業療法士(O.T)、言語聴覚士(S.T)の総勢23名が、それぞれの専門性を活かしながら、医師、看護師、その他医療スタッフと連携し、患者さんのリハビリを行っています。



リハビリテーション技術科 科長 池ヶ谷博英



### 作業療法士

生きがい支援のスペシャリスト

作業療法は、病気やけがにより入院された方に対して、早い時期より、ベッドから起きる・座る練習などから開始します。その後、食事、トイレ、着替えや洗顔など、生活動作獲得のための練習、またその人らしい生活が送れるように、仕事復帰や家事動作獲得のための練習も行っています。また、手指機能、高次脳機能、認知機能の改善を目標に、より専門的なリハビリを実施しています。



手に障がいのある方に対して、検査や実際に食事動作などの練習を行います

### 言語聴覚士

話す・聞く・食べるリハビリの専門家

ことばを話す、話をきく、文字で表現する、食べる…。ごく自然に行っていることが、病気や事故、加齢、生まれつきの障がいなどで不自由になることがあります。こうしたことばによるコミュニケーションや嚥下に問題がある方が、自分らしい生活ができるよう支援するのが言語聴覚士の仕事です。



### 理学療法士

運動機能回復のスペシャリスト

病気やけが、障がい、高齢などによって運動機能が低下した方々に対して、運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段)などを用いて、運動機能の維持や回復、日常生活動作の改善、QOL(生活の質)の向上を支援しています。現在では、中枢神経疾患、整形外科疾患をはじめ、心疾患、呼吸器疾患、内科的疾患など、より専門性の高い理学療法を提供しています。



### 心臓リハビリテーション

心臓病によって低下した心機能や全身の機能を改善して、心臓病の再発を予防したり、生命予後を改善したりするために行います。

- 心臓の手術や心筋梗塞の発症後、可及的早期から心臓リハビリテーションを実施します。
- その人の心臓の機能に合わせた運動処方します。
- 外来リハビリで、有酸素運動や筋力トレーニングといった運動療法を実施しています。さらに、食事指導などの生活習慣を改善するための取り組みもしています。



ICU(集中治療室)で看護師と協力して歩行練習をしています



心肺運動負荷試験(CPX)の様子



医師、看護師、理学療法士が、心電図などのモニターを確認しながら、安全に運動します

### 外来リハビリ講座

外来での待ち時間を有意義に過ごしていただくために、リハビリ講座を実施しています。



誤嚥予防体操



転倒予防体操

#### 実施場所

- 西館 1階 呼吸器外科、呼吸器内科
- 2階 内分泌・代謝内科
- 東館 3階 心血管外科、循環器内科



■各場所にパンフレットもご用意していますので、ぜひご自宅での練習の参考にご覧ください。

### 静岡市立静岡病院 副病院長兼看護部長 吉田佳枝

4月より副病院長を拝命いたしました。感染管理を担当しています。皆さんが安心して治療に専念できるよう、院内の感染防止対策の徹底に取り組んでいます。

静岡市立静岡病院に就職し30数年が経ちました。医療は大きく進歩し、また医療を取り巻く環境も大きく変化しています。今までは、病院で集中的に治療を受けて、回復してから社会復帰する「病院完結型」の医療でしたが、これからは病気と共存しながら、暮らしや生活の質を保つことを目指した「地域完結型」の医療への転換が進められています。「病院から在宅へ」という政策転換です。

私たちは、患者さんの思いを尊重し、できるだけわかりやすく説明を行い、納得していただいた上で治療や検査を行っています。また、治療としての薬や食事・リハビリテーション・褥瘡の予防などは、医師・看護師をはじめ、

さまざまな職種が連携を図りながら専門性を発揮し、その患者さんの最大限の力を引き出す医療チームが活動しています。

看護師は、入院中の生活を整えるとともに、患者さんと一緒に退院後の生活をイメージし、病気を繰り返さないための食事や運動（活動）・薬物療法等を、入院早期から考え準備しています。病気や入院はつらい体験ですが、健康や生活の仕方を見直す機会でもあり、その体験から見えてくることもあるのではないのでしょうか。私たちは、医療の専門職として常に真摯な姿勢で、誠意をもって支援していきます。

看護部長を受け2年目となります。看護師は、患者さんの一番近いところにいます。苦痛や苦悩などの患者さんのニーズに気づき、思いやりのある看護を提供していきます。



### 静岡市立静岡病院 薬剤部長 山本紀夫



4月より薬剤部長を拝命し、9年ぶりに薬剤部に戻って来ることとなりました。よろしくお願ひ致します。

「戻る」と申しましたが、私は昨年まで臨床試験管理センターという部署に配属されており、医学系研究に参加いただいた患者さんをサポートするコーディネーターや各研究の事務局として働いておりました。当院からの研究結果が新薬や新しい治療法という形でいずれ患者さんに還元されるとの思いと、参加いただいた患者さんとの研究を通じたお付き合いがとても楽しかったこともあり、在籍していた9年間はあっという間に過ぎていった気がします。

在籍中の研究を取り巻く環境は大きく変動いたしました。着任当初は「ドラッグ・ラグ（海外より日本の新薬承認が遅い問題）の解消」「世界共通の研究への参加」などの政策的なキーワードと共に業務を推進しました。

また最近では不適切な研究の発覚が相次いだことにより、新たな法が定められ、その下での研究の実施が求められています。

さて9年ぶりに戻った薬剤部、こちらもまた、大きく変化しております。20名程度だった薬剤師は30数名にまで増員され、全病棟において入院患者さんの薬物療法の安全に関与しています。薬剤師の配置は病棟のみならず外来化学療法室、手術室、医療安全管理室等々、チーム医療の一員として活躍している姿がそこにありました。少し古い言葉ですが「医療の担い手」たるに相応しい姿です。まさに十年一昔（1年足りませんが・・・）を痛感した次第です。

このような変化を積み重ねて、静岡病院はもうすぐ創立150周年を迎えようとしています。皆様の静岡病院を将来に繋いでいくための一助となるべく、私も精いっぱい努力する所存ですので、どうぞよろしくお願ひ致します。

東9階病棟は、消化器外科、消化器内科、泌尿器科の混合病棟です。看護師は総勢32名で、経験年数が5年以内の看護師が22名と全体の三分の二を占め、若いパワーに溢れています。

ほとんどの患者さんが検査や手術のために入院されますが3日から5日で退院されるので、わたしたちがお世話させていただくのは短い間です。ともすると慌ただしく、緊張を強いられる入院生活の中で、少しでもリラックスでき、安心して過ごしていただけるようなケアを心がけています。

一方、悪性疾患で余命も短くなり、痛みや不安で苦しまれる患者さんも入院されます。そのような患者さんに対しては、残された時間が患者さんにとってよりよいものになるよう対応しています。

患者さんがもしも自分であつたら、自分の身内だったら、と患者さんや家族の立場に立って、最期の時間をどこでどのように過ごしたいか、やりたいことや身を置きたい場所はどこか、などを理解し、それが実現するように努力しています。

そんな看護師ひとりひとりの患者さんへの思いをことあるごとに話し合い、お互いに影響し合うことで、患者さんに寄り添った最善のケアを考え看護できるように日々奮闘しています。



退院の時に



## ストレスと上手につき合おう! その3 つとる通信

これまでに、「ストレスと上手につき合う力とは何か」「ストレスの原因やこころやからだの不調に気づけるようになること」についてご説明してきました。

今回は、「ストレスの原因やこころやからだの不調に対処できること」について詳しくお話します。

「ストレス（ストレスを与えるもの、ストレスの原因）」やこころやからだにあらわれた「ストレス反応」に気づくことができましたら、ストレスやあらわれたストレス反応をそのままにせず、適切な方法で上手に対処できることが大切です。ストレスやストレス反応をそのままにしておくと、こころやからだへの負担が大きくなり、さまざまな病気や障害を引き起こすこともありますので、できるだけ早く対処するように心がけましょう。



### ストレスに上手に対処する

ストレスをなくしたり減らしたりできるか、現実的な解決方法・対処方法を考える

#### ●ストレス例① 職場の人間関係

→職場の上司に相談する、コミュニケーションスキルを高める、転職活動始める…など



#### ●ストレス例② 家事が多くて疲れる

→家族と家事を分担する、家事代行サービスを活用する、「家事をやらなきゃいけない」というこころのハードルを下げる…など



### ストレス反応に上手に対処する

自分にとって効果のある対処方法、自分の状態に合った対処方法を積極的に取り入れる

#### 例 ●友達とおしゃべりする



- グチを聞いてもらう
- ゆっくりお風呂につかる



- 思いっきり泣く
- 深呼吸をする



- おいしいものを食べたり、飲みに行ったりする
- 体を動かす、運動をする
- 趣味に没頭する



- 何もしないでボーっとする…など



# 「薬の飲み合わせに 注意しましょう」



## ちょっとおとくな おくすり 豆知識

今回は、薬の飲み合わせや食べ合わせについてお話しします。

薬の成分は、他の薬の成分やサプリメント・食品等との組み合わせによって、効き目が強く出すぎたり弱くなったりする場合があります。

医療機関で新たに薬を処方してもらう場合には、お薬手帳を持参し、現在服用中の薬等についてお伝えください。また、薬局・ドラッグストアにて薬等を購入する場合も、現在使用中の薬やサプリメント等をすべて伝えるようにしましょう。

服用する前に説明書をよく読み、ご確認ください。ご不明な場合は、薬剤師にご相談ください。



### ◆薬との組み合わせに注意したい食品、サプリメント◆

#### コーヒー・紅茶

カフェインが含まれている薬と一緒に服用すると、カフェインの取りすぎで頭痛などの副作用を起こすことがあります。



#### 牛乳

カルシウムが薬の吸収率を低下させることがあります。



#### アルコール

風邪薬や睡眠導入剤などの作用を増強し、強い眠気を起こしやすくなります。また、血圧を下げる薬と併用すると血圧が下がりすぎてしまい、めまいや立ちくらみを起こすこともあります。



#### ジュース類

グレープフルーツに含まれる物質が一部の薬の作用を強めることがあります。



薬は、水かぬるま湯で飲むようにしましょう

#### セント・ジョーンズワート (サプリメント)

薬の代謝や分解に関わる酵素に働き、効き目を弱めることがあります。



## お知らせ

### 栄養サポートチーム市民公開講座

# 床ずれ(褥瘡)って何? その対策とは...

11/11日 10~12時

当院 西館 12階 講堂

●「床ずれ」について、皮膚科医師、皮膚排泄ケア認定看護師、管理栄養士がお話しします。

◆詳細は院内チラシで、または栄養管理科までお問い合わせください。



～静岡市立静岡病院 創立150周年記念事業～  
第10回 静岡市民「からだ」の学校

## わたしたちの静岡、 わたしたちの医療

特別講演「徳川家がつくった  
明治初年の静岡病院」

【講師】 国立歴史民俗博物館・総合研究大学院大学  
樋口雄彦 教授

10/20(土) 14時～16時 グランシップ11階会議ホール「風」

※詳細は院内チラシ、病院ホームページをご覧ください

■ 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

