

体温計

vol.136
2018
12月号



ようこそ、シミュレーションラボ室へ!

当院ラボ室では、日常診療の質向上を目的に、医療シミュレーター(実際の患者さんを模した精巧なモデル)や医療機器・医療材料を使用し、学会公認を含む講習会開催や、医師・看護師指導、自己研鑽などが活発に行われています。参加者の多くは、当院医師(初期研修医・専攻医・指導医)や看護師、コメディカル職員ですが、開かれたラボ室として当院職員以外の静岡市内の医療従事者にもご利用いただいています。今回は、ラボ室のとある1日を再現してみました!

年間延べ
約3,000人が
利用しています



研修医対象の講義・実技指導 研修医のスキルトレーニング

マンツーマン
講義



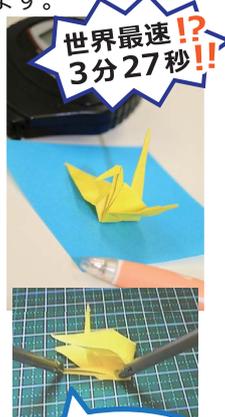
指導医による
縫合指導

内視鏡外科手術用 トレーニングボックス

外科領域で広く行われる内視鏡外科手術の質と安全向上のため、日々鍛錬しています。



世界最速!?
3分27秒!!



手術に必要な
繊細な感覚を養うため、
折り鶴で練習しています。
高度な技術が
必要です!

看護部看護技術教育支援

新人・中途採用看護師を対象に、基本的な看護技術の教育支援をしています。ゆったりとした雰囲気の中で、不安や悩みを聞く場にもなっています。



医療シミュレーターの一例

乳児患者さんを模したモデルです。コンピューターで制御され、異常な呼吸や、不整脈の再現が可能です。



■ 今月の診療科1「救急科」〈静岡市の救急医療を支えます〉

■ 今月の診療科2「口腔外科」〈骨粗しょう症治療の前に歯科治療はお済みですか?〉

- 看護科だより「患者さんを支えるために気づける看護師を目指して」
- ころ通信「ストレスと上手につき合おう!」その4
- パクパクレシピ《玉ねぎの肉詰めトマト煮込み》 ● ことしもちびっこおバカがやってきました
- 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



Simulation
Laboratory

救急科



静岡市の救急医療を支えます



救急科 主任科長 渡邊 出

静岡病院は、静岡市内では最多の年間 6000 台を超える救急車を受け入れており、静岡救急の最後の砦と自負しております。救急医療は、高度経済成長期に、激増する交通事故に対する対策として整備されてきたという経緯がありますが、高齢化の進展に伴い内科的疾患が急増し、その主体を占めるようになってきており、静岡もその例外ではありません。

今後未曾有の少子高齢化社会を迎える静岡市において、公立病院の救急部門としての役割を果たすことができるように努めてまいります。

断らない救急医療、市民の皆さんにとって優しい、安心できたと思っていただける救急医療を提供すべく精進し、「困ったら、静岡病院」と静岡市民の皆さんに思っていたくことを目標としてやっていきたいと考えております。

静岡医師会の診療所で治療を受けられている皆さんへ

オレンジカードをご存じですか



患者さんが安心して療養を続けられるよう、当院と静岡市静岡医師会の診療所で患者さんの医療情報を共有し、普段は静岡医師会の診療所で治療を受けている患者さんが病状急変時にはいつでも病院にかかれるようにするものです。「オレンジカード」を希望する患者さんは、主治医にお申し出ください。

静岡市の救急医療体制

初期救急医療

入院治療の必要がない軽症の救急患者さん
静岡市急病センター・在宅当番医

入院が必要な場合は病院へ



二次救急医療 (内科・小児科・外科)

入院治療等を要する救急患者さん
当番病院 (静岡市内 9 病院)



救急外来の看護師として 生活者の皆さんを地域につなげる役割を

「すべての人に、安全で思いやりのある看護をしよう」

これが、救急外来看護師が今年度目標として掲げているものです。救急外来には様々な多くの患者さんが搬送されてきます。地域包括ケアシステムの構築が進められ在宅医療が推進されてきた現代では、在宅の高齢者の方が有事の時に助けを求め搬送されてくるケースも増えています。患者さんの救命はもちろんですが、そういった高齢者の方がここからお帰りになられた後も地域での生活に困ることがないよう、私たち看護師がそれをキャッチし、総合相談センター地域連携室につなげ、そこから地域に連携させていくことが大事になってきました。この救急外来が窓口となり、市民の皆さんのために私たちがどう役割を果たせるか、生活者の視点を大切に、看護師だからこそできることがないだろうか、スタッフ皆が常に考え行動しています。また、日頃から、医師と共にシミュレーショントレーニングを実施し潤滑なコミュニケーションづくりに取り組み、救命士、医療技術スタッフも含め、チーム医療で皆さんの安全をお守りします。

(救急外来 看護師長 土田 裕美)



「骨粗しょう症治療の前に 歯科治療はお済みですか？」

— 骨吸収抑制薬関連顎骨壊死について — (薬に関連したあごの骨が腐る病気)

骨吸収抑制薬関連顎骨壊死とは、骨粗しょう症のお薬（飲み薬や注射）やがんの骨転移に対する治療の注射を長期に行っている患者さんで見られる、あごの骨が腐る病気（顎骨壊死・骨髄炎）のことです。まれな病気、悪性ではありませんが、非常に治りにくく注意が必要です。

顎骨壊死は拔牙後に発症する場合がございます。一般的には骨粗しょう症のお薬を4年以上内服している患者さんでは顎骨壊死発症の可能性が高くなるため、2ヶ月薬をやめて（休薬）、その後拔牙をすることを勧められています。ただし、休薬の際には、必ずかかりつけ医にご相談いただき、休薬が可能であるか確認が必要になります。拔牙後完全に創が治癒したところで骨粗しょう症の薬は再開することも必要です。

また、拔牙の際に、骨粗しょう症やがんの骨転移の治療薬の投与について前もってわかっていると、顎骨壊死の発症を防げる場合があります。

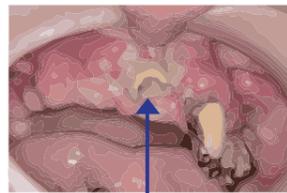
そのため、初めて歯科診療所を受診した際は、病気や使用している薬について担当医に伝える必要があります。薬の内容については、お薬手帳に記載してあるとわかりますが、注射をしている場合は、手帳に記載が無い場合も多いので、必ず主治医にお伝えください。

実際には休薬しても100%予防できる保証はありませんが、できるだけ危険を避ける努力が必要です。また歯槽膿漏や歯の根に問題があると、拔牙をしなくても自然に顎骨壊死を生じる可能性がありますので、日頃の口腔内のお手入れも重要です。

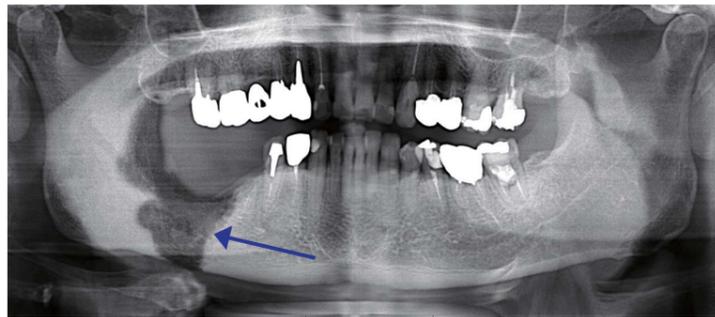
最も大事なことは、骨粗しょう症の薬や骨転移の治療の注射を開始する前に、一般的な歯科治療を適切に完了しておくことです。もちろん、治療が不可能な歯は、先に抜いておいてから薬を開始することも重要です。

治療の前に、ぜひかかりつけの歯科診療所を受診してご相談ください。

(口腔外科 主任科長 長谷川 和樹)



骨粗しょう症の薬を5年以内服。拔牙後に骨が腐ってしまいました。

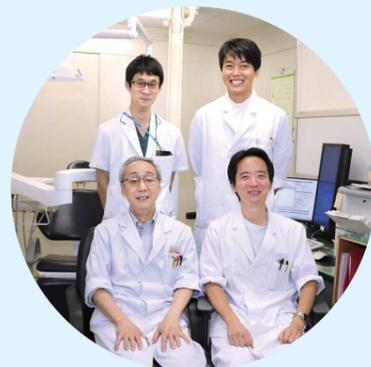


前立腺癌の骨転移に対する注射中。拔牙後に顎骨壊死が生じました。

18

口腔外科 (歯科)

Oral and Maxillofacial Surgery



日頃の口腔内のお手入れがとても重要です



患者さんを支えるために気づける看護師を目指して

看護科だより 東8階病棟

東8階病棟は、GHCU(一般総合重症治療室)8床と一般床(消化器外科・外科・形成外科・皮膚科)29床で構成されている、院内でも特殊な病棟です。

GHCUは心臓血管外科と循環器内科以外のすべての診療科の重症患者さんが対象となります。多くは大手術を受けられた患者さんの手術後から1日〜3日ほどの看護を担当させていただきます。

入室前日には看護師によるオリエンテーションを実施し、実際にGHCU内のご案内もしていますが、手術という大切な治療を受けられた直後に、患者さんやご家族と初対面になる看護師がほとんどなので、看護師一人ひとり、より緊張感を持って行動し、安心しておまかせいただけるように努めています。

一般床は外科系なので、手術前の準備から手術直後や回復に向けた看護に奮闘していますが、手術後に食生活などのライフスタイルの変化を余儀なくされる場合もあります。そのような退院に向けての様々な生活指導も含めて、医師だけでなく栄養士や薬剤師、理学療法士などと協同しながら、退院後の生活への不安が少しでも軽減できるように支援させていただいています。

2018年度の病棟目標は「あなた(看護師)の気づきが患者さんを支える」です。看護師という専門的な視点と、患者さんの視点の両方をとらえて感じ、考えたり話し合ったりしながら、患者さんにとって最善の看護を提供できるよう精進していきます。



ストレスと上手につき合おう! その4 ところ通信

これまでに、「ストレスと上手につき合う力とは」「その2 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」「その3 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」についてご説明してきました。今回は、「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こと」についてくわしくお話しします。

「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」に対して、ご自分にあった方法で対処できることは大切ですが、普段からストレスを抱えにくいこころやからだの状態を維持しておくことも大切です。

では、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ためには、普段からどんな工夫や心がけをするとうまいでしょうか。

工夫や心がけの例

3Rを取り入れる

- 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 (リラックス)



質の良い睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がける

こころにもからだにも余裕が生まれ、ストレスを抱えにくくなる。



コミュニケーションスキルを高める

ストレスは人間関係の問題によるものが多い。コミュニケーションスキルを高めることでストレスを減らし、ストレスを抱えにくくする。



さまざまな側面からものごとをとらえたり考えたりすることができるようになる

同じ状況でも、それをどうとらえるかは人それぞれ。そのとらえ方に良いも悪いもないが、ストレスにつながりやすいとらえ方がある。多面的に柔軟にとらえられるようになると、ストレスを抱えにくくなる。



普段から自分に合った維持方法を取り入れて、不要なストレスを抱えずに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)

玉ねぎの肉詰め トマト煮込み

クリスマスに
いかがですか？



【1人分】204kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 12.1g 脂質 10.0g

ハンバーグを ちょっと アレンジ!

パクパク
レシピ

材料（1人分）

- ・玉ねぎ(リング状) 50g
- A・豚ひき肉 50g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 20g
- ・パン粉 大さじ2杯弱
- ・卵(つなぎ用)少々
- ／塩、こしょう少々
- B・トマト(角切り) 70g
- ・トマト煮込みソース 20g
- ・水 60cc / コンソメ少々
- *砂糖小さじ1杯弱
- ／片栗粉(とろみ用)少々
- ☆ナチュラルチーズ(好みて) 2g ☆プロッコリー(ゆで) 30g
- ☆パセリ(みじん切り) 少々 チーズの上に飾る

作り方のポイント ~ご家庭ではカンタン調理で!~

- ①玉ねぎは上下をカット、リング状の外側3枚を使用。
Aの混ぜたものを詰める。
蒸し煮で約60分。チーズは最後3分前にのせて再加熱する。
- ②角切りトマトは水分を飛ばす程度に油なしで炒め、
残りのBの材料を入れ加熱する。
*好みて砂糖、水溶性片栗粉を加えてソース完成!

カンタンアレンジ♪

リング状にカットした玉ねぎに市販のハンバーグを詰め、耐熱皿に入れ、市販のトマトソースをかけてふたをして、電子レンジ(600~700W)で7~9分加熱する。
チーズをのせてさらに1分加熱する。

病院では蒸し煮で
コトコト60分
煮込んでいますが、
ご家庭では気軽に
作ってみて
くださいね!

栄養管理科

病院ニュース

こどもちびっこおばけが
やってきました 10/29



- 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

