

令和元年秋号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu

患者さんとともに

Vol.09

がん治療の 強い味方



認定看護師クローズアップ
がん化学療法看護 ×
がん放射線療法看護 × 緩和ケア

診察室より
眼科 ～白内障 Q&A～

認定看護師の耳寄りなはなし
「健康で長生き」を目指して!!
～市民の生活を心臓から支えたい～

地域医療支援室より
つなぐ、つながる
「看看連携」に取り組んでいます!!

医療連携医紹介
清水病院OBの連携医訪問

トピックス 放射線技術科
新型 CT 導入のお知らせ

連載エッセイ「外科医のキモチ」
医者の肩書き

見逃せないお薬講座
正しい点眼薬の使い方

管理栄養士おすすめ健康レシピ
～秋の味覚でロコモ予防～
鮭とキノコのホイル蒸し



STAFF VOICE

患者さんにご家族に寄り添い支える

認定看護師クローズアップ!

がん化学療法看護 × がん放射線療法看護 × 緩和ケア

認定看護師を 目指したきっかけ

当院に就職してから7年間呼吸器内科病棟に配属され、主に肺がんの患者さんと関わってきました。抗がん剤には嘔気・食欲不振・脱毛などといった一般的な副作用症状がありますが、当時は制吐剤の種類も多くはなく、副作用に苦しみ、治療が辛く「やめたい」と訴える患者さんもありました。患者さんの役に立ちたいと思う反面、知識不足を痛感する日々を送っていました。患者さんの役に立つためには知識を深めなくてはなりません。自己学習だけでは限界を感じ、スペシャリストとして活動したいという思いが強くなり、がん化学療法看護認定看護師という資格を目指しました。

患者さんの 役に立つために

認定看護師資格を取得してから4年間血液内科病棟で急性白血病や悪性



がん化学療法看護認定看護師
岩科麻見



リンパ腫の患者さんと関わってきました。長い闘病生活を送る中で副作用症状や予後の不安、家族への思いなどを訴える患者さんに専門的知識を活用し看護を行い、多くの事を学びました。

現在は外来化学療法室という通院で治療を受けることが出来る部屋で、安全に抗がん剤を投与することだけでなく、副作用症状の早期発見、不安など精神面へのケアを行っています。また、この治療を選択してよかったのかと悩まれる方もいますので、患者さん・ご家族の意思決定を支援していきたいと思っています。

放射線という "目には見えないもの"に 対する不安を和らげる

放射線療法は、毎日の繰り返し治療が基本です。仕事を続けながら照射に通う方も多くいます。抗がん剤治療と併せて照射する方もいます。がんの根治を目指す治療から、手術後の再発予防、痛みなどの症状緩和と幅広く適応があります。

世界で唯一の被爆国であること、東日本大震災での原発事故と、日本人にとって「放射線」という言葉はどのようなイメージがあります。強い現状があります。「何となく怖い」「髪の毛が抜けたり吐いたりしそう」「やけどして痛そう」など、初診時に患者さんたちが話される言葉は、やはりイメージが強いことが多いです。患者さんに限らず、医療現場におけるスタッフも同じです。看護師になるための教育の中で放射線について学ぶ時間はごくわずかであり、苦手意識をもつスタッフが多いです。放射線治療に関する専門的な知識と技術をもって、患者さんやご家族のサポートができるようになりたい!と思ったことが、資格取得を目指したきっかけでした。



放射線という「目には見えないもの」に対する漠然とした不安を和らげることに、マイナスのイメージを少しでも払拭できるように、治療の目的・期待される効果・副作用について、わかりやすい言葉で丁寧に説明することを心がけています。放射線治療専門技師をはじめ、がん分野の認定看護師や薬剤師、理学療法士、栄養士など多職種と連携を図り、患者さんにとって必要となる支援を提供できるようチームでサポートしています。



がん放射線療法看護認定看護師
杉山美和

緩和ケアは がんの治療と同時に 始まりませす

「緩和ケア」と聞いてどのようなことをイメージしますか? 「治療の手立てがなくなってきた方への医療」「がんの末期状態に受ける医療」と思われる方がまだまだ多いようです。緩和ケアとは、がんと診断されたときから、がんそのもののやがら治療に伴った身体的な苦痛だけでなく、こころのつらさに対しても和らげることができるようお手伝いさせていただきます。

つらい気持ち 間かせてください

私が緩和ケア認定看護師を目指した理由は、これまで多くの患者さんと関わらせていただく中で、どうしてもつらさや苦痛を緩和できるのか、患者さんの「〇〇したい」という思いを叶えるにはどんな工夫が必要なのか悩み、専門的な知識を身につけて関わることの必要



緩和ケア認定看護師
高木陽子

性を感じたからです。治療の過程で苦痛が生じ、心が折れそうになることもあるかもしれません。そんなときはぜひつらい気持ちを聞かせてください。解決できるよう緩和ケアチーム(医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリ、臨床心理士、地域支援室など)や各専門分野の認定看護師と協力して関わらせていただきます。と考えています。



緩和ケア認定看護師は、今年私が資格を取得し2人に増えました。患者さん・ご家族と共に歩む姿勢、よき理解者であることが大切だと思います。何かお悩みのことがありましたら、主治医や看護師に声をかけてください。

認定看護師の耳寄りなはなし ③

慢性心不全看護認定看護師

「健康で長生き」を目指して!! ～市民の生活を心臓から支えたい～

慢性心不全看護認定看護師 平岡 佐知子



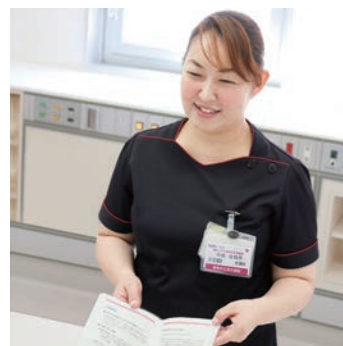
高齢化や飽食の時代になり、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を患っている方は日本で1600万人。生活習慣病が原因の狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患の発症率は、右肩上がりに上昇しています。また、心臓疾患の発症年齢も低年齢化しており今後、心臓疾患をかかえながら生活してゆく人口は増加の一途をたどると推測されています。

私は看護師になり約 20 年。『人の生き死を決定する重要な臓器』である心臓の分野に関わり始めて 15 年ほどになります。

循環器内科病棟で勤務していた頃は、心臓を患った方の再入院が多く『看護』という仕事にやりがいを見失いかけていました。そんな時、心臓に特化した資格がつくられたことを知り、久しぶりに受験勉強に取り組み学校へ入学。平成 25 年に慢性心不全看護認定看護師という資格を取得しました。

学校で様々なことを学び、心臓疾患を発症させる病気がたくさんあることに気がつきました。その中でも、『高血圧』は代表的な病気のひとつで、日本人の 4 人にひとりが発症していると言われています。しかし、高血圧を発症しているにも関わらず、未治療のまま放置されている方がとても多く、2 人にひとりが高血圧ではないかと言われています。私はこの事実にとっても驚きましたが、「この状況を打開できれば勝機はある」という発想で、高血圧の知識を学ぶ場として月に 1 度、清水病院の外来で『高血圧勉強会』を開催しています。勉強会に参加し、自分の身体の状態を知り、病気の発症予防または発症後の悪化を防ぐための知識を学び、自分なりの対処方法を考えるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。

勉強会終了後は、高血圧や心臓についての相談を受けることも可能です。病気の悩みや生活の改善ポイントなど病気に関して気になる点がありましたら、ぜひお話を聞かせてください。『ひとりでも多く、心臓疾患になる方を減らしたい』という思いを持ち続け、患者さんと一緒に病気と向き合いそして、患者さんに合った対処方法を一緒に考えながら、未永くお付き合いをさせていただきたいと思っています。



♥ 高血圧勉強会 2019 ♥

今年度は、『高血圧』がどのような病気を引き起こすのかを学んでいきたいと思ひます。

日時	内容
10月9日 11月13日	高血圧と『大動脈瘤』『大動脈解離』
12月11日 1月8日	高血圧と『心筋梗塞』『心不全』
2月12日 3月11日	高血圧と『腎硬化症』『腎不全』

開催場所 清水病院 1 階【認定看護師外来室】
※脳神経外科外来前にあります。

開催時間 9時30分と10時30分からの2回(1回40分程度)
※どちらも、同じ内容の勉強会になっております。

♥ 参加は自由。予約や参加費用は不要です。
血圧が気になっている方はぜひ、ご参加ください。

『健康で長生き』ができる静岡市民の心臓を支えられるよう、これからも努力していきたいと思ひます。ぜひ1度、『高血圧勉強会』にお顔をみせてください。清水病院の外来でお待ちしております。

つなぐ♥
つながる

「看看連携」に取り組んでいます!!

2019年7月に当院で看看連携交流会がおこなわれました。この交流会は2017年から始まり、清水病院の“看”看護師と訪問看護ステーションの“看”看護師が集まり、患者さんが地域で安心して過ごせるように、地域との連携を強化し看護の質の向上を目指すことを目的に行われ、今年で3年目を迎えました。

看護を提供する場所の違う看護師がお互いの理解を図り、よりよい看護が提供できるよう意見交換を重ねています。患者さんは、疾患や障害を抱えながら生活に戻っていくことになります。

患者さんが退院後も、安心して生活ができるよう双方の立場から支援し、協働していきます。

清水病院地域医療支援室

●参加状況

清水区内訪問看護ステーション15事業所
当院看護師：21名



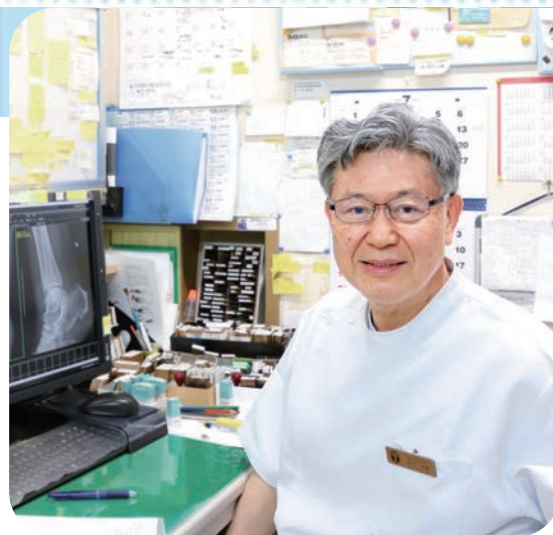
清水病院 OB の連携医訪問



より高い運動機能の獲得を目指して

私は旧清水市立病院が新病院になったばかりの平成2年1月から約5年半旧清水市立病院整形外科に勤務し、平成7年に開業しました。

当院では2年前より理学療法士2名が加わり、職員全員が一丸となって患者さんの高い運動機能の獲得を目指して努力しています。当院で診療できない患者さんは病院に紹介しています。最近は病院の先生と交流する機会も増え、顔の見える連携が確立してきています。これからもより良い病診連携が大切だと思います。



診療科目 整形外科 リハビリテーション科 とがわ むねよし 外川 宗義 院長

とがわ整形外科

〒424-0858 静岡市清水区大沢町 5-9
☎054-351-8181

- ・日本整形外科学会専門医
- ・日本整形外科学会認定スポーツ医
- ・日本整形外科学会認定リハビリテーション医
- ・日本AKA医学会専門医 ・日本リウマチ財団認定医



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	×	○	○	×	×

[休診日] 水曜午後、土曜午後、日曜、祝祭日
※受付7時45分から(お電話にてご確認ください)
WEB●<http://togawa-seikei.com>



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ!

静岡清水病院 検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



【放射線技術科】 新型CT導入のお知らせ

2019年2月
GE社製の新型CT
RevolutionFrontierを
導入しました。



RevolutionFrontier

「高画質・高速・低被ばく」全身の様々な症例に対応 患者さんの体の負担を最小限に抑えた“やさしい検査”が可能になりました

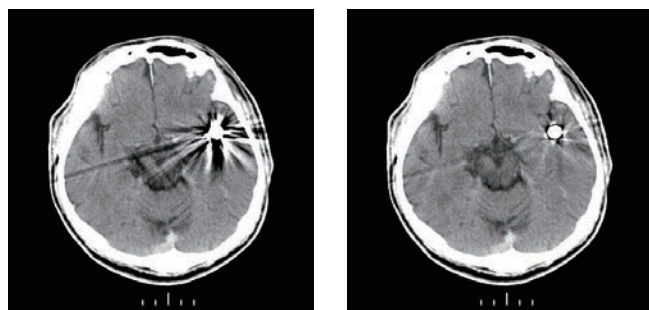
新型CTの特色

1 全身領域で高精度でより鮮明な画像を取得

高分解能画像で末梢血管や冠動脈の狭窄率の診断や組織間のわずかなコントラストの違いの増強が可能となり病変検出が向上しました。

2 金属アーチファクトが少ない画像

低線量撮影で増加するノイズを低減。体内に留置された金属を中心とした放射状に発生するノイズ（アーチファクト）が少ない画像となりました。



左：脳動脈瘤術後の金属製のコイルの周囲にアーチファクトが発生。
右：アーチファクトが少なく見やすい画像になりました。

3 造影剤投与量を減らしても高画質

患者さんの腎機能に合わせた造影剤量での撮影が可能になりました。

4 CTでは難しい心臓の検査能が向上

高速回転により、ブレの少ない画像を撮影できるので不整脈・頻拍などの心疾患症例にて検査が有用となりました。

5 超高速撮影で救急・小児・認知症など体動のある患者さんの検査も可能

撮影時間の短縮で、患者さんの息止め時間も短くなりお年寄りやお子様も安心して検査が受けられます。

6 従来機種と比較し42%の被ばく低減を実現

線量効率がアップし低線量撮影が可能になりました。患者さんのお体の負担を最小限に抑えた優しい検査を行っています。

※ベッドに寝ているだけで受けられる痛みのない検査です。

白内障って なんですか？

白内障 Q&A



高齢になると多くの方は目が霞んできたり、視力が悪くなってきます。白内障はその代表的な疾患です。白内障はカメラで言うところのレンズの役割をする水晶体が徐々に濁ってくるもので、初期にはかすみやまぶしさを自覚し、進行すると視力が低下し、ものが見えづらくなり生活に支障をきたします。

白内障になりやすい人は？

白内障の原因は加齢、糖尿病、アトピー性皮膚炎、ステロイド薬の使用、外傷、ぶどう膜炎などの眼内炎症が主な原因です。これに当てはまる方（特に複数）は白内障を特に注意する必要があります。



白内障の予防はありますか？

加齢に伴って白内障が進行していき、70歳代ではほとんどの方が白内障になります。強い紫外線を避けたり、糖尿病などの白内障になりやすい病気にならないように気をつけていただくことが大切です。



白内障はすぐに治療が必要ですか？

白内障の初期で生活に支障ない方は、様子を見ることがほとんどです。定期的な眼科の診察を受けるのみで良いと思います。また、車の運転や読書など普段の生活に支障ある方は白内障手術で見え方が改善されますので、手術をおすすめします。

治療方法は？

視力改善のためには通常局所麻酔での手術を行います。当院では通常3泊4日の入院となります。



入院するの？

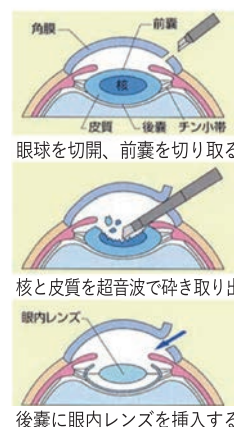
多くのクリニックでは、白内障手術は日帰りで行っています。日帰り手術では翌日、翌々日の再診が必要になりますので、高齢で一人暮らしの方などは入院した方が安心して手術を受けられると思います。特に当院では高齢な方や全身疾患がある方が多く、急変や何かあった場合も入院の方が心配ないかと思います。

点眼治療はありますか？

今のところ白内障を治療する点眼薬はありません。進行を遅らせるために点眼薬を処方することはありますが、多くはゆっくり進行しますので、白内障治療は手術しか方法はありません。

手術はどうやるの？

手術方法は黒目（角膜）と白目（強膜）の間を3ミリ程度切開し、水晶体の膜を円形に切開します。その後混濁した水晶体を超音波乳化吸引で取り除き、残った水晶体の袋の中に人工の眼内レンズを挿入します。



手術しない場合はどうなるの？

徐々に進行して、視力が悪くなってしまいます。失明はしませんが、進行しすぎると手術が難しくなる場合があります。

手術時間はどのくらいかかりますか？

手術自体は10分程度で終わりますが、白内障が強い場合や合併症がある場合などはもう少し時間がかかることがあります。局所麻酔で行いますので、手術の消毒やセッティングなどの準備も含めて30分以内で終わると考えていただければよいかと思います。

当院では、現在手術予定は4ヶ月待ちとなっておりますので、早めのご相談をよろしくお願いたします。

眼科 科長
長田康介



医者 の 肩書き

副病院長・外科 ■ 丸尾 啓敏

どの病院のホームページでもいいので、医師紹介欄を覗いてみて下さい。そこにはその医師の様々な資格が載っていて、ある年齢以上の医師には「専門医」という言葉があるはずですが、昔から各学会独自の専門医制度がありました。最近、専門医の質を一定にするため、認定基準が統一された新専門医制度が発足しました。

医学部を卒業し、国家試験に合格すると、医師は「研修医」として2年間の初期臨床研修を受けます。その後、ほとんどの医師は専門医を目指して3年間以上の専門医研修プログラムによる研修を行います。その専門医には19の基本領域があります。内科や外科では、基本領域専門医の取得後にはさらに上の「サブスペシャリティ領域専門医」を目指す必要があります。私の場合でしたら、基本は外科専門医、サブは消化器外科専門医、となります。

専門医に認定されるのも、経験症例や論文発表などの数を満たし、筆記面接試験をクリアしなければならず、楽ではありません。つまり、専門医とはその領域の専門家であることを証明する肩書きであり、ある程度その診療科でまじめにがんばってきたことが一目瞭然です。ですから、自分の主治医やこれから診てもらおう医師がどんな専門医なのかを知ることがひとつの安心材料になるでしょう(ただし、性格の良し悪しまではわかりません。笑)。一方で、専門医の価値はむしろ医療者間の方

が大きいかもありません。どの業種でも資格の有無は就職と役職に関わるもの。専門医にはさらに高いレベルがあり、外科領域では「内視鏡外科学会技術認定医」「肝胆膵外科高度技能専門医」などは、同業者の中で一目置かれる存在です。

私は新しいジャンルの専門医の取得を目指す年齢ではありませんが、今年ある検定試験を受けました。(第一回)「ゴジラ検定」です。もともと怪獣やヒーローものが大好きで、面白そうだと思って挑戦しました。寸暇を惜しんで数か月間せっせと勉強したなあ。結果はめでたく合格。全国初のゴジラ検定認定医? かもしれない。人の価値は肩書きで決まらなれないと思いつつ、私も肩書きが好きなのではないでしょうか。



院内研修レポート

VR (バーチャル・リアリティ) 認知症体験会

認知症を体験する！ 自分の視点で見ること 全く違って見える!?



去る8月8日、VR(バーチャル・リアリティ)認知症体験会を開催しました。この体験会は、(株)シルバーウッドさんが考案し、専用の機材を利用して認知症の人の視点を仮想現実として体験するというものです。2019年3月現在で体験人数は4万人を超え、テレビを始めとした各種メディアでも紹介されるなど、非常に注目を集めています。

今回は、当院の看護師や薬剤師など多職種の職員50名を対象に開催し、各職員が専用の機材を装着して4つのコンテンツを順次に体験しました。参加者は、物の位置関係が分からなくなってしまう視空間失認という症状を認知症患者の視点で実際に体験し、認知症患者が「どうしてそんなに混乱するのか?」について、理解を深めることができました。

その他、レビー小体型認知症の症状のひとつで、「幻視」という実際にはないはずのものが見える症状を体験し、レビー小体型認知症の方が感じている驚きやとまどいの感覚を共有することができました。



体験会 参加者からの 感想



実際に本人(認知症患者)が見えていること、感じていることが分かった。



本人(認知症患者)が感じる不安や不快な気持ち、安心する気持ちを周りの方との関わり方も含めて学ぶことができた。

この体験会を経験することで、今まで学んだこともより理解が深まる。看護学生や新人教育にも取り入れて欲しい。

本や活字で勉強していても「自分がなってみる」という感覚は「百聞は一体験にしかず」だと思った。

私達には見えていないものでも、その人にとってはまぎれもない現実なので、私自身もその思いに気づくことができると共感していきたい。

今回の体験会開催を通じて、今までよりもさらに認知症の方に寄り添えるような病院となるよう、職員一人ひとりが取り組んでいければと思います。

認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 八木 亮輔

見逃せない  おくすり講座 ⑧

正しい点眼薬の使い方

白内障や緑内障、感染性の炎症、ドライアイなど、眼の病気の治療に点眼薬を使っている方も多くいらっしゃると思いますが、正しく点眼薬を使用できていますか？ここでは意外と知らない点眼薬の正しい使い方についてご紹介します。



●感染を予防するために

汚れた手であやまって点眼びんの先端部分に触れてしまうと、点眼薬が汚染され、その結果眼の汚染につながることがあります。汚染を予防するために点眼薬を使う前には必ず手を洗いましょう。先端部分に手が触れないようにするだけでなく、目尻や目頭、まつげやまぶたに付かないように点眼することも汚染を防ぐために大切なことです。

●確実に点眼するために

点眼薬が、眼から外れてしまう、なかなか思うようにさせない、という方は、下まぶたを手で下にひっぱりながら点眼する方法（下眼瞼下垂法）や、片方の手でげんこつを作りそのげんこつで下まぶたを下にひっぱり、目薬を持った手をそのげんこつの上のせて点眼する（げんこつ法）を使うと点眼しやすくなります。

次に点眼する量についてです。点眼薬 1 滴の量は眼の中におさまる量より少し多いと言われているため、1

回 1 滴で十分です。多く点眼しても、眼の外や、涙点と呼ばれる目頭にある穴から鼻との間にある涙嚢という部分を通して口や鼻へ流れ出たりしてしまうため、眼の中におさまった量は結果的に変わりません。また、点眼後にはまばたきはせず、目頭を押えて軽く眼を閉じておくことで、眼の外、口や鼻へ流れ出る無駄なお薬を少なくすることができます。

2 種類以上の点眼薬を使用している場合には、各々の薬が十分効果を発揮できるよう、5 分以上間隔を空けてから次の点眼薬を使用しましょう。ただし、緑内障で用いるリズモン TG[®] やチモプトール XE[®] は点眼後にゲル化する少し特殊なお薬であり、他の点眼薬の吸収を妨げないようにするため、前の点眼薬との間隔は 10 分以上空け、かつ一番最後に点眼する必要があります。

●正しく保管するために

点眼薬に書いてある使用期限は、あくまで未開封の状態での期限です。点眼薬の品質や汚染の可能性を考慮して、開封後は 1 ヶ月を目安に使用してください。点眼薬の中には冷所保存が必要なものがあり、この場合は冷蔵庫に保管してください。室温保存の場合は 1 ~ 3 0 °C の場所を意味するので、冷蔵庫で保管していただいて構いません。勿論、冷蔵庫の外でも構いませんが、夏場や、直射日光の当たる場所や高温になりやすい車の中などは避けましょう。

点眼する順番や間隔など、分からないことがありましたら、医師や薬剤師に確認しましょう。



薬剤科 薬剤師 井上 稚沙子

～秋の味覚でロコモ予防～

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、原因となる「骨粗しょう症」や「サルコペニア（筋肉減弱症）」の予防が大切です。

旬の食材が多く出回る秋ですが、鮭とキノコを使って「骨」「筋肉」を強くするメニューを作ってみましょう。

キノコはカルシウムの吸収を高める働きがあるビタミンDを多く含みます。たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを豊富に含む鮭は産卵シーズンは9～11月ですが、川に遡上する直前の秋鮭は脂がのって最もおいしいといわれています。

栄養科 管理栄養士 阿多 和行



【材料】（1人分）

・生鮭……………1切れ
 ・黒コショウ……………少々
 ・しめじ……………
 ・エノキ……………
 ・舞茸……………
 ・椎茸……………
 } 合計 100g
 ・玉ねぎ輪切り……………1枚
 ・パプリカ……………10g
 ・バター……………5g
 ・しょうゆ……………小さじ1/2
 ・レモンライス……………1枚
 アルミホイル

【作り方】

- ①キノコはいづきを取り、小房に分ける
- ②鮭に黒コショウする
- ③アルミホイルに、鮭、玉ねぎ、キノコ、パプリカをのせ、しょうゆをかける
- ④バターをのせて包む
- ⑤水を張ったフライパンを火にかけ、沸騰したら④を入れ、蓋をして10分蒸す
- ⑥皿に盛り、レモンをのせる

※チーズをのせてカルシウムアップ、みそだれにして、ちゃんちゃん焼きにしてもおいしく召しあがれます。



管理栄養士おすすめ 健康レシピ

鮭とキノコの
ホイル蒸し

180kcal
 蛋白質16g
 塩分0.8g