

令和4年秋号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu



重症患者の回復にかける HCU



クローズアップ

HCU

集中治療室としての役割と
目指す看護

診察室より 外科

便秘… 実は怖い病気！？

地域医療支援室より つなぐ♥つながる
～紹介状を持参しましょう～

医療連携医紹介
連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし

入院中の栄養について～NST活動と看護師の役割

連載エッセイ「外科医のキモチ」
がんばれ、エスパルス

見逃せないお薬講座
鎮痛薬について

管理栄養士のワンポイントアドバイス

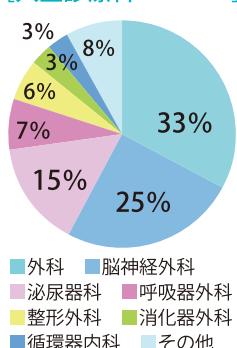
～美味しく食べて便秘予防～「シャーレン豆腐」



HCU (High Care Unit)

集中治療室としての役割と目指す看護

[入室診療科 (2021年度)]



当院のHCUは、集中治療室として2014年に開設し、8年目を迎えようとしています。ベッド数は、オープンベース4床、個室2床の全6床です。本館2階に位置し、構造はオープンシステムでナースステーションを中心にはベッドが配置されています。1階には救急外来、隣には手術室が併設されており、患者のスムーズな入室が可能となっています。

医師、集中ケア認定看護師1名を含む看護師、専従薬剤師、医療事務をはじめ、臨床工学技士、理学療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、医療ソーシャルワーカーなど様々な専門知識や資格を持つ医療職と連携しています。

入室患者は診療科を問わず、脳神経外科をはじめ、外科、呼吸器外科、泌尿器科、婦人科、口腔外科、整形外科、循環器内科など多様な専門知識を持った医療職と一緒にいます。また、原疾患の治療性を活かしながら協力して患者を受け持ちながら看護展開をしていくパートナーシップを取り入れ、良きパートナーとして対等にお互いの特性を活かしながら協力していきます。また、原疾患の治療もつた合併症予防に努め、早期離脱、科学的根拠を延なく回復できるように援助しています。

看護科
集中治療室長 青木良美

HCUは多くの機器に囲まれ、患者にとつては決して快適な環境とは言えません。術後入室患者には、安心して入室できるように入室前訪問を行っていますが、せん妄（高齢者に多く発症し、身体疾患や薬剤、環境の影響で突然発症する意識精神障害）を引き起こす患者もいます。チューブ類の装着や手術創による身体的・精神的苦痛と不安な患者・家族に対し、少しでも軽減できるようチームカンファレンスなど情報共有を大切にし、患者と家族に寄り添う看護を心がけております。

今後も早期に患者の異変に気付き、急変に迅速に対応し、より安全で安心できる医療・看護ケアを提供するとともに、幅広い知識と技術の向上に日々取り組んでいきたいと思います。

HCUにおける 臨床工学技士の仕事

HCUでは患者さんを集中的に治療するために色々な機械がたくさん使われています。具体的には、変わりやすい患者さんの状態が常に分かるように、心臓の動きや体温、体中の酸素の量などを観察する機械や、薬を注入する機械、体温を調節する機械などがあります。臨床工学技士はこれらの機械が安心して使用できるよう毎日点検を行い故障した時はすぐに対応できる体制をとっています。また、HCU内では重症患者さんの命を維持するために心臓の働きを助ける機械や腎臓の代わりをする機械、呼吸を助ける機械などを使用し患者さんの治療に参加しています。



HCUにおける 薬剤師の仕事

「病棟で混合した注射薬が、細菌に汚染されていた場合があつた」と海外から報告されています。海外と日本は病院環境が異なりますので、同じ頻度で汚染が起きているわけではありませんが、重症患者を受け入れる集中治療室では薬剤の細菌汚染にも細心の注意を払う必要があるため、薬剤師がクリーン・ベンチを用いて薬剤を混注しています。写真にあるクリーン・ベンチは、内部から外へ清潔な空気を外に出すことにより、ベンチ内を無菌に保つことがあります。この装置です。

薬剤混合時には、アルコール手指消毒後にニトリル製の手袋を着用し、ベンチ内をアルコールで清拭消毒後薬剤の注射針刺入部をアルコールで清拭消毒してから混合しています。



紹介状を持参しましょう。

国の医療行政の方針で、病院と診療所等の役割や機能分担を図る観点から、病院を受診する際に、診療所等からの「紹介状(診療情報提供書)」をお持ちでなく、直接来院された初診の方につきましては、初診にかかる費用として、特別初診料をご負担していただいております。

また、当院主治医が、診療所等へ紹介を行ったにもかかわらず、患者様が自らの希望で当院を継続受診する場合には、特別再診料が受診の都度かかります。

このたび、令和4年10月1日から、特別初診料7,700円(歯科口腔外科5,500円)と特別再診料3,300円(歯科口腔外科2,090円)に、ご負担額が変更となります。

紹介状をお持ちになりますと、これらのご負担はありません。

紹介状を持参していただくことで、金銭的負担の軽減以外に、診療所等の主治医が症状に応じた先生を紹介してくれる、患者様の症状に応じた適切な診療を継続して受けられるなどの利点があります。当院を初めて受診する際には、地域の診療所等から紹介状を作成してもらい、持参するようになさってください。



清水病院地域医療支援室

連携医訪問



清水区の皆さまのための清水医師会と清水病院

静岡市清水医師会の会長を務めている望月 篤です。大沢町の診療所で、お年寄りの排尿トラブルや尿路感染症や性病などを主に診ています。前立腺癌・膀胱癌など悪性疾患や尿路結石は、病診連携で清水病院にお世話になっています。

再来年の春に清水医師会は創立百年を迎えます。今までこれからも清水医師会は開業医・勤務医という立場にこだわることなく清水で医療に従事する医者の仲間として市立清水病院をはじめJCHO桜ヶ丘病院・清水厚生病院の公的3病院と一丸となって清水区の皆さまの健康と生命を守っていきます。今後も清水病院とともに清水医師会のご支援よろしくお願いします。



診療科目 泌尿器科
外科

もちづき あつし
望月 篤 院長

もちづき くりにっく

望月クリニック

〒424-0858 静岡市清水区大沢町 2-14

☎ 054-352-4375

静鉄バス市立病院線、堂林2丁目バス停下車（望月クリニック前）
無料駐車場あり



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 午後 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × |

[休診日] 日曜・祝日・第4木曜日、木曜・土曜午後
インターネット初診受付サービスがご利用できます



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



360°
パノラマ
ビュー

入院中の栄養について

NST活動と看護師の役割

○入院患者さんの栄養について

日頃、社会で生活している私たちの周りにはスーパーやコンビニエンスストア、レストランまでお金を出せばすぐに食べものが入手できる環境が整っています。よく言えば「豊かで恵まれた不自由のない環境」と言えるかも知れませんが、別の言い方をすれば「注意しないと生活習慣病や糖尿病などのリスクがどこにでもある環境」とも言えます。体重に関しては、いかに減らすか（＝ダイエット）ということを考えている人の方が体重を増やすことを望んでいる人よりも多いのではないかでしょうか。一方、入院患者さんに目を向けると、私たちNST（＝栄養サポートチーム）が介入している患者さんの多くが痩せていたり、食事が食べられなかつたり、そのほとんどが栄養が足りていない患者さんです。



NSTには医師をはじめ看護師や栄養士、薬剤師、検査技師、リハビリスタッフなど多職種のスタッフが所属しており、どうしたら患者さんが食べられるようになるのか、どうしたら栄養状態が改善するのか日々考えています。つまり、私たちNSTの主な活動目的は患者さんの体重をいかに増やすかということであり、日常生活を営んでいる人の多くが望んでいることとは逆の目的を掲げています。

○どうすれば体重が増やせるのか？

ダイエット目的の人たちからすれば、体重を増やすことはそう難しくないように感じるかもしれません。しかし、「食べたくない」「食べられない」患者さんたちにとってこの課題は非常に大きなハードルとなります。どうしでも口から食べられない患者さんは一時的に鼻から胃までチューブを通して栄養剤を投与したり、心臓に近い太い血管に高いカロリーの点滴を投与したりして、とにかく「栄養」を体に投与していきます。栄養状態が改善すれば点滴や胃チューブは早々に抜去します。



ここで問題となるのは栄養介入による効果がすぐに表れないことです。発熱のある患者さんに解熱剤の点滴や内服薬を投与すれば比較的早期に熱は下がります。

しかし、栄養剤を投与した次の日に今までしきり痩せ細っていた患者さんが、標準体重になってしまふことなど不可能だと容易に想像できると思います。人が生きていく上で栄養は非常に大切なものだと誰もが認める一方で、効果が現れるまで数週間、数ヶ月かかることがあります。根気強く治療していくことが重要になります。

ありがとうございました。



○必要カロリーをとればいい？

私たちはただ寝ているだけでもカロリーを消費します。当然水分も毎日摂取しなければ容易に脱水に陥ってしまいます。既述したように、どうしても口から食べ物を摂取できなければ、胃チューブや点滴といった方法で必要カロリーを投与していきます。ここで問題です。①口から食べる②胃チューブから栄養剤を投与する③点滴で栄養を投与する①～③全く同じカロリーだとしたら体に及ぼす効果も同じでしょうか？ 答えは「ノー」です。点滴では必要分のカロリーは投与できても、胃腸を使用しません。ベッドの上ですっと寝ていると筋肉が衰え、歩けなくなってしまうことと同じように体の中の胃腸も使用しなければ委縮して機能が低下します。胃腸を使用しない期間がさらに長くなると、悪い菌が胃腸の内側から血管に移行し「敗血症」という重篤な疾患の原因になってしまいます。

これを「バクテリアルトランスロケーション」と言います。「胃腸が使用できるなら使用する！」あまりにも当たり前のことですが、これは日本臨床栄養代謝学会が説いてる最も重要なスローガンです。では、胃チューブからの栄養剤投与と口からの摂取。どちらがいいでしょう？どちらも胃腸を使用します。当然、口から食べてしまふより食物の味を噛みしめる方がいいに決まっていますよね。



望月 誠

看護科/集中治療室
集中ケア認定看護師
NST専門療法士

便秘… 実は怖い病気!?

最近の海外の研究では便秘が心血管イベント(心筋梗塞や脳梗塞)や腎臓病、さらには生命予後に関わる病気であることが報告されています。また便秘や宿便是大腸に穴が空き、重症の腹膜炎を起こす大腸穿孔の一因にもなります。つまり便秘は命にも影響する病気ということです。

ここでは
うんちとのお付き合いのコツ
をお教えします。

そもそも便秘って?

① そもそも便秘ってなんでしょう?「私は毎日うんちが出てるから、便秘じゃないよ」とて本当ですか?便秘の定義は「排便回数の減少または排便困難を認める場合」とされています。つまり毎日出でいても、「強くいきまないと出ない」とか「何度も出ても便が出きらない感じがある」というのも便秘なのです。

便秘に効くのは
薬だけ!?

② そんなことはありません。ストレス解消が便秘には効果があります。ストレスは自律神経に作用し、腸の運動を抑制することがあります。みなさんの中におうちでならうんちが出るけど、外出先ではなかなか出ないという方はいませんか?これも自律神経によるものなのです。普段から過労や睡眠不足、不規則な生活をしているとストレスが溜まり、便秘になりやすいのです。新型コロナウイルスが蔓延してから、便秘の患者さんが増えたという報告がありますが、こちらもストレスに関係しているのかもしれませんね。

食生活に関して
気を付けることは?

③ 食事については食物繊維がおすすめです。食物繊維は種類によって便を柔らかくしたり、便の量自体を増やしてくれたりする作用があります。みなさんが毎日食べているお米に含まれる難消化性デンプンも便秘に効果があります。またオリーブ油やバターなど適度な脂肪も腸を刺激してくれます。バランスの良い食事を心がけましょう。十分な水分の摂取も便秘の予防におすすめです。

計画排便って
知っていますか?

④ 便秘の患者さんの中には、便が溜まっても普段からトイレにいく習慣がないため、排便回数が増えない方もいます。計画排便とは1日のうちに必ずトイレに行く時間を決めて、「うんちとのひと時」をつくっていただくことです。特に朝食後は腸の運動が促進されるため、計画排便には適しています。「うんちが出そうにない」と思っても、毎日決まった時間にトイレに座ってみましょう。

最後に

最近便秘の新しい治療薬が次々に発売されています。上に書いたような生活習慣などに気を付けつつ、それでも困ったならぜひ相談してください。長生きのためにもうんちとのお付き合いのコツを実践してみましょう。

便秘が発症や進行と
密接に関係している病気

- 心血管疾患 心筋梗塞・大動脈解離・心不全・脳卒中
- 慢性呼吸器疾患 慢性閉塞性肺疾患・間質性肺炎
- 大腸疾患 大腸癌・大腸憩室炎
- 栄養障害 サルコペニア・フレイル
- 糖尿病 慢性腎臓病 パーキンソン病
- 各種精神疾患

★最後の
最後に

便秘の裏に「大腸癌」が隠れていることがあります。もし最近急に便秘になったという方がいらっしゃれば、ぜひ大腸内視鏡検査を受けてみましょう。外科または消化器内科にご相談ください。

外科
見原遙佑



がんばれ、エスパルス

ご存じのように、清水病院と清水エスパルスのスタジアム（通称アイスター）は目と鼻の先にあります。副病院長室は病院の中で一番アイスター寄りにあり、窓からその一角を眺めることができます。水曜日の夜、ホームゲームがアイスターで開かれると、歓声が仕事中の私の耳にも入ってきます。ひときわ大きな歓声が聞こえると、エスパルスが得点したことがわかり、しーんとなつていると、こりや負けたなど察しができます。

清水にいれば当然といえば当然ですが、エスパルスのファンです。熱心さはダゾーンで毎試合観戦するほどではなく、スマホで試合状況をほぼリアルタイムにチェックし、アイスターには年に1、2回観に行くレベルです。変に負けず嫌いな性格なので、試合を楽しむことより勝ち負けと順位にこだわる、ちょっと正統とはいえないサポーターかもしれません。

さて、そのエスパルスですが、現在（7月末）、下位に低迷どころか、降格圏内にいて大変厳しい状況です。勝つても力を緩めているうちに追いつかれてしまう、引き分けでよかれと思つてはいないでしようが最後に勝ち越されてしまふ、先制されると取り返せない、そんな試合の連続です。勝てない原因は一言で言えば実力不足ということになりますが、何がなんでも勝ちきる、あるいは追いつくという、気迫に溢れるがむしや

らなプレーがないことにあるよう気がします。かくいう私も、1点リードしていると、「もう1点」と思わずドして、「このまま終わって」と願つてしまふし、引き分けていても、「負けなければいい」と思つてしまします。

そんな静岡人がありがちな人の良さが、エスパルスの試合にも表れてしまっている気がしてなりません。以上、戦術も語れない素人の私見です。が、元気づけられています。住んでいる地方都市の地元に応援できるスポーツチームがあるのは幸せなことです。がんばれ、エスパルス！



画・丸尾

病院参与兼副病院長 ■ 丸尾 啓敏



患者さんや職員が病院内で快適に過ごせるよう電気、空調、衛生設備の管理をしています。

厨房や空調に必要な蒸気と温水を作るボイラーの運転管理や、中央監視室でモニターによる換気や温度・湿度の管理を行っています。

また、施設維持管理のための院内巡回する時は、患者さんの邪魔にならないように心掛けています。

業務が多岐にわたるため、中央監視室のメンバー全員で病院業務に支障がないように、24時間体制で業務にあたっています。

ブルーのチェックのシャツが私たちのユニフォームです。よかつたら声をかけてください。



鎮痛薬について



頭痛、歯痛、腹痛、腰痛など様々な痛みに悩んでいる方は少なくないと思います。

痛み止め＝鎮痛薬を使用する事で、痛みを我慢するストレスから解放され、日常生活への影響も軽減できます。今回はよく使用される痛み止めについてご紹介します。

また、鎮痛薬を使用しても効果が弱く感じられる、または全く感じられない場合は、鎮痛薬が体に合っていないことや、痛みの原因となる疾患の治療が必要であることが考えられますので、医師の診察を受けることをおすすめします。

主な鎮痛薬とその特徴について（非麻薬性）

◆カロナール®

頭痛、歯痛、生理痛、筋肉痛、打撲や捻挫の痛みや、急性上気道炎（風邪）の解熱などに使用されます。小児にも使用可能な安全性の高い薬です。胃への負担を軽くするために、なるべく空腹時は避けて服用してください。頓用する場合は次の使用までに4-6時間あけてください。

◆非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）

ロキソニン®、ボルタレン®、セレコックス®などがあります。飲み薬だけではなく、患部に直接使用する貼り薬や塗り薬もあります。腰痛、歯痛、生理痛、肩関節周囲炎、手術・外傷・抜歯後の消炎・鎮痛や、解熱などに使用されます。胃への負担を軽くするために空腹時は避けて服用してください。

また、長期服用により腎臓や心臓へ負担がかかる場合があり、注意が必要です。

◆オピオイド鎮痛薬（弱オピオイド）

トラマール®、トラムセット®（トラマール® + カロナール®）があり、カロナール®やNSAIDsでは抑えられない強い痛みに使用されます。副作用として便秘、めまい、吐き気・食欲不振、眠気などがみられることがあります。眠気や吐き気は服用を続けていくうちに徐々に慣れて治まることがあります。副作用が強い場合には便秘薬や吐き気止めなど別の薬を使用することができます。

◆神経障害性疼痛緩和薬

リリカ®、タリージェ®があり、頓服で使用する事はなく、服用を続けることで効果が現れるお薬です。帯状疱疹の痛み、糖尿病性神経障害など神経の痛みや痺れに使用されます。はじめは少量から飲み始めて少しづつ用量を増やしていく、中止する場合も少しづつ減量していく必要があります。症状がよくなったらといって急に中止すると離脱症状（不眠や下痢、吐き気など）が現れることがあるため、必ず医師に相談してください。

また、慢性腰痛症や変形性関節症に対して、サインバルタ®といううつ病にも用いられる薬が処方されることもあります。



薬局で購入できる鎮痛薬もありますが、医師や薬剤師と相談して、症状や体調に合ったお薬を選びましょう。

薬剤科 薬剤師 山本 優

| カロナール® (アセトアミノフェン) | NSAIDS | | オピオイド鎮痛薬 | | 神経障害性疼痛緩和薬 | |
|-----------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|
| | ロキソニン® (ロキソプロフェン) | セレコックス® (セレコキシブ) | トラマール® (トラマドール) | トラムセット® (トラマドール+アセトアミノフェン) | リリカ® (プレガバリン) | タリージェ® (ミロガバリン) |
| | | | | | | |

美味しく食べて 便秘予防



☆マグネシウム

腸内の水分量を増やす働きがあり、便がかたくなるのを防ぎます。種実類や葉野菜、玄米やそば、海藻類、大豆製品に多く含まれています。

☆ビフィズス菌

乳酸菌の一種であるビフィズス菌は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。腸の動きを正常に保ち、便秘や下痢を防ぎます。



野菜・きのこ類・海藻類・大豆製品・果物を組み合わせた献立です。

便秘の原因の一つに、便の材料となる食事の量、特に食物繊維や水分の不足があげられます。食物繊維は、消化されずに大腸まで送られ、便のもとになります。また、腸を刺激して便を出すためのぜん動運動を活発にし、腸内環境を整える働きがあります。食物繊維には不溶性と水溶性があり、不溶性食物繊維は主に野菜や豆類、きのこ類に、水溶性食物繊維は主に果物や海藻類に多く含まれています。便秘を防ぐためには、この両方をバランスよく十分に摂る必要があります。食物繊維の他に、マグネシウムや乳酸菌（ビフィズス菌等）も便秘予防に役立つ成分です。腸内環境を整え排便を促すためには、特定の限られた食材ばかりを食べるのではなく、いろいろな食材を食べることが大切です。

《シャーレン豆腐》

栄養科 管理栄養士 内藤 歩

【材料】 (4人分)

- ・むきエビ(冷凍) 80g
- ・絹ごし豆腐 280g(約1丁)
- ・白菜 240g
- ・水煮たけのこ 80g
- ・しいたけ 40g
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・長ねぎ 20g
- ・豚もも肉 60g
- ・食物油 大さじ1
- ・調味料... 中華だし 4g
 しょうゆ 小さじ2
 塩 小さじ1/5
 水 大さじ4
- ・水溶き片栗粉... 片栗粉 大さじ1
 水 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①むきエビは茹でておく。豆腐は水切りし、一口大に切る。白菜とたけのこは短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②中華鍋に油をひき、長ねぎ、おろし生姜、豚もも肉を入れ炒める。
- ③肉に火が通ったら白菜、たけのこ、しいたけ、むきエビを入れ更に炒める。
- ④調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤豆腐を入れ、崩さないように煮る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回しかける。

