

Shimizu

患者さんとともに

Vol. 36



特定行為看護師が支える 新しい医療のかたち

クローズアップ 看護部

あなたのそばで医療を支える
特定行為看護師

診察室より 消化器内科

「お腹の持病」と向き合う

炎症性腸疾患 (IBD)を知っていますか？

認定看護師の耳寄りなはなし
熱中症について

管理栄養士おすすめ健康レシピ
旬を愛でる

～ラタトゥイユ(夏野菜の煮込み)～

今春採用医師紹介

連載エッセイ「外科医のキモチ」
筋トレに終わりはない

見逃せないおくり講座
～「食べ物と薬」の飲み合わせ～

当院をご利用される方へ

患者さまへの大切なお知らせ

特定行為看護師

あなたのそばで医療を支える

医師と連携し、専門的な医療行為を行う看護師

日本は超高齢社会を迎え、医療ニーズはますます複雑化、多様化しています。その一方で医療従事者不足も深刻化しており、医療の質と効率を維持するために注目されているのが「特定行為研修」を修了した看護師、いわゆる「特定行為看護師」です。

特定行為看護師は、専門的な研修を通して医学的知識や判断力及び実践的な理解力を備え、高度な技術を身につけています。あらかじめ定められた手順書に基づき、医師の判断を待たずに一定の診療補助を行うことが可能となり、点滴調整や人工呼吸器設定変更などを担います。

迅速な対応により医療の安全性向上や医師の負担軽減につながり、地域医療や在宅医療でも重要な役割を果たしています。

「特定行為看護師」として

私は 2025 年度より、16 行為が実施できる特定行為看護師として活動しており、昨年度は 500 症例以上の特定行為を実施しました。特に動脈からの採血や PICC(上腕から挿入する点滴用カテーテル)については多くの症例を経験することができました。一方で、制度や活動内容について、まだ十分に周知されていない部分もあり、自ら各部署へ積極的に関わる場面もありました。

今年度もこれまでの活動を継続するとともに、院内外への周知をさらに進め、より多くの患者さんに安心して医療を受けていただける体制づくりを目指していきます。特定行為看護師は、「より早く、より適切な医療」を患者さんへ届けるため、これからの医療を支えるとても重要な存在です。今後もチーム医療の一員として、その役割を果たしてまいります。

救急センター
クリティカルケア認定看護師 村田 安隆



PICC
(抹消留置型中心静脈注射用カテーテル)



特定行為を活かした摂食嚥下障害看護認定看護師の活動



私は 2024年度に摂食嚥下障害看護認定看護師を取得し、認定看護師の活動しながら、特定行為として「持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整」と「脱水症状に対する輸液による補正」の2つの行為を実施しています。

主に、病気や加齢の影響などで摂食嚥下障害となる患者さんと関わることが多く、水分や栄養摂取が困難になると、低栄養や脱水になってしまいます。低栄養や脱水は活気の低下や食欲不振などに繋がり、病気が治りにくくなります。そのような状況を防ぐために、医師と相談しながら点滴の調整をしています。NST 委員会にも所属し多職種と協働しながら、栄養状態の評価を行う際にもこの知識を活用しています。

栄養状態や脱水を改善することで、活気や食欲が向上し、安全に食事ができることにも繋がるので、この特定行為を活かして実践していきたいです。

5B 病棟 摂食嚥下障害看護認定看護師 宇佐美 冴子



チームで連携し、患者さんに最適な治療を目指します



昨年度、感染管理認定看護師の教育課程と3つの特定行為研修を修了しました。

このうち抗菌薬の投与に関する特定行為では、感染を疑う患者さんの症状やデータを踏まえ、医師と事前に定めた手順書に基づき、薬剤の臨時投与や検査の提案等を行うことができます。

私は感染防止対策室に所属しています。部署には院内外の感染情報が集約されるため、状況に応じて早期に現場へ足を運ぶことができるのは、強みの1つです。

感染症の治療には、医師や看護師だけでなく、薬剤師、臨床検査技師など様々な職種が関わります。患者さんが適切なタイミングで治療を受けることができるよう、他職種の力も借りながら学習を継続し、一歩ずつ実践につなげていきます。

感染防止対策室 特定行為看護師 宮上 麻実



特定行為研修管理委員会 委員長コメント

地域の皆さまに、より安心できる医療を届けるために

特定行為看護師についてお判りいただけましたでしょうか？

特定行為看護師は医師と連携しながら患者さんの状態変化に迅速に対応する看護師です。医療機関（病院、診療）に限らず介護施設や在宅医療など、地域医療の様々な場面で重要な役割を担うことになるでしょう。

特定行為に関する制度が施行されて10年が経過しましたが、全国的に国が目標としている修了者数にまだまだ達していない状況です。今後、地域医療を支えていくためにも、特定行為看護師の育成がますます重要になると考えています。

清水病院では医療の充実はもちろん、看護師のスキルアップのためにも特定行為看護師の育成を進め、より安全で質の高い医療の提供に努めてまいります。

泌尿器科 科長（副病院長） 白井 幸男



「お腹の持病」と向き合う 炎症性腸疾患 (IBD) を 知っていますか？

早期の受診と治療が
将来の安心につながります



皆様こんにちは。静岡市立清水病院消化器内科医の杉山です。
今回は、近年日本で急速に増えている**炎症性腸疾患 (IBD)** について
お話します。IBD は主に「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」の2つを指し、
消化管に慢性的な炎症が起こる難病です。

1 疫学

日本でも「身近な病気」に

かつては欧米に多い病気でしたが、現在は日本でも患者数が急増しています。最新の統計^{*1} では潰瘍性大腸炎が約 31.7 万人、クローン病が約 9.6 万人と合わせて国内に約 41 万人近い患者さんがいると推定されています。食生活の欧米化などが背景にあると考えられており、若年層だけでなく高齢者の発症も珍しくなくなっています。



国内に約 **41** 万人

潰瘍性大腸炎が約 31.7 万人
クローン病が約 9.6 万人



2 症状

ただの「お腹の風邪」ではないサイン

主な症状は、

繰り返す
下痢

腹痛

血便

・**潰瘍性大腸炎**：大腸に炎症が起こり、血便が高頻度で見られます。症状が下痢だけであることも珍しくありません。

・**クローン病**：口から肛門まであらゆる場所に炎症が起こるのが特徴です。腹痛や下痢に加え、口内炎や肛門のトラブル（痔瘻など）、発熱、体重減少が先行することもあります。

数週間続くお腹の不調は、体からのSOSかもしれません。

3 診断

確かな診断と「勢い」の把握

診断には血液検査や大腸内視鏡（大腸カメラ）が不可欠です。内視鏡で粘膜の状態を直接観察し、精密検査（生検）を行うことで、他の腸炎と区別するだけでなく、病勢の把握にも活用されます。



大腸カメラによる内視鏡検査



生検（精密検査）

4 治療

目指すは「粘膜治癒」と健康な生活

現在の治療目標は、単に症状がないだけでなく、内視鏡で見て炎症が完全に消えている「**粘膜治癒**」という状態を維持することです。

・**基本の薬**：炎症を抑える 5-ASA 製剤（特に潰瘍性大腸炎において治療の柱となります）。

・**高度な治療**：従来のステロイドに加え、近年は炎症の元をピンポイントで抑える**生物学的製剤**や**分子標的薬**など、多くの新薬が登場しています。



炎症性腸疾患は、早期に適切な治療を開始し「粘膜治癒」を目指すことで、仕事や学業、妊娠・出産など、健康な人と変わらない日常生活を送ることが可能です。気になる症状があれば、一人で悩まずに、ぜひ私たち専門医にご相談ください。

消化器内科 医師 杉山智哉

熱中症について

高橋 綾子

看護科/救急センター
救急看護認定看護師
日本DMAT隊員



今年も熱中症の季節を迎えました。昨年、熱中症で救急搬送された患者は、全国で約10万人にのぼり（総務省ホームページより）平成20年以降で最も多かったそうです。私が子どもだった頃と比べても、暑い日が増えているように感じます。今回は、熱中症を予防するための知識や対策、日常生活でできる工夫についてお話をさせていただきます。

* 熱中症とはどんな病気？

熱中症は、強い日差しや高温環境などによって引き起こされる症状の総称です。症状には、頭痛や吐き気、めまい、だるさ、高体温、多量の発汗などがあり、症状が強くなると意識がもうろうとすることもあります。熱中症の程度も、軽症から重症と様々ですが、最も重症な状態は「熱射病」と呼ばれるものです。

* 熱中症にならないためには？

最近、「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありませんか？

暑熱順化とは、熱中症になりにくい体をつくるために、徐々に暑さに体を慣らしていくことを言います。暑い時期、急な激しい運動は避け、まずは無理のない範囲で、日常生活に軽い運動を取り入れていきましょう。1日1～2時間ほど外での軽い運動を、早朝や夜間など比較的涼しい時間帯に、数日から2週間程度かけて行い、ゆっくりと暑い環境に体を慣らしていくのがよいでしょう。ただ、外気温が31℃を超えるようなときは、激しい運動は避けるほうがよいです。



自宅でも、高温多湿の環境に長くいると、熱中症を起こしやすくなります。そのため、1日に数時間でもよいので、エアコンをつけて体を冷やしてあげるとよいです。

また、水分摂取に関しても、のどが乾いたら飲むのではなく、特に運動をする時には、開始前の2～3時間前から少しずつ水分を摂るように心がけて下さい。「のどが乾いた」と感じる時は、すでに水分不足な状態であるため、のどが乾く前に水分摂取をすることがポイントです。また、運動中も一度にたくさんの量の水を飲むのではなく、少しずつこまめな水分補給を心がけて下さい。あわせて塩分を摂取するとよいでしょう。



* 熱中症かも？と思ったら

どれだけ気をつけていても、その日の体調や環境によって熱中症になってしまうことがあります。熱中症が疑われる症状がみられた場合には、早めの対応がとて大切になってきます。めまい、立ちくらみ、多量の発汗などの症状がみられた場合には、すみやかに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を休ませましょう。

強い頭痛、はきけ、ぐったりしている、呼びかけに対する反応が弱いなどの場合は、医療機関への受診を検討してください。



熱中症の治療としては、体温を下げるのがとても重要です。私は、暑い日に出かける際には、某テーマパークで販売されている扇風機付きの霧吹きを持参し、暑さを感じる場合には、霧吹きを使用し体を冷やすようにしています。また、ネッククーラーの着用もしています。

* 日常生活でできる簡単な予防対策

一番は、暑い日の外出を控えることです。最近では、暑さ指数(WBGT)などの情報もテレビなどで提供されています。その情報を参考に、無理のない行動を心がけるとよいでしょう。

外出される場合には、帽子や日傘を活用すること、通気性の良い服装を選ぶことも効果的です。

また、屋外よりも室内で発症する熱中症の方が多いという事実もあります。夜間も含め、エアコンや扇風機を適切に使用するようにして下さい。

私の趣味にキャンプがありますが、夏のキャンプは、涼しい地域を選んだり、ポータブル扇風機を持参したりと、熱中症にならないように気をつけています。楽しく夏を過ごすためにも、日頃からの「熱中症対策」を心がけましょう。



「食べ物と薬」の飲み合わせ

私たちが日常的に口にしている食べ物や飲み物の中には、薬の効果を強めすぎたり、弱めてしまったりするものが存在します。何気なく選んだものが、治療の妨げになっていたというケースもあるかもしれません。今回は、その代表的な組み合わせについて紹介します。



① グレープフルーツ

有名な例の一つが、グレープフルーツと「カルシウム拮抗薬」と呼ばれる血圧を下げる薬の組み合わせです。グレープフルーツに含まれる「フラノクマリン」という成分は、小腸にある薬の分解酵素(CYP3A4)の働きを阻害します。この酵素によって分解されるはずの薬が、分解されずに通常より多く吸収されてしまうため、血圧の下がりすぎによる頭痛やめまいを引き起こす場合があります。この影響は摂取してから数日間持続することもあるため、対象の薬を飲んでいる間はグレープフルーツの摂取を控えましょう。

② 納豆

心筋梗塞や脳梗塞の予防などに使われ、血液を固まりにくくする薬である「ワーファリン」を服用している方は、納豆を控える必要があります。納豆には豊富なビタミンKが含まれ、納豆菌も腸内でビタミンKを産生し続けます。ビタミンKは血液を固める「凝固因子」を作るのに不可欠な栄養素ですが、これがワーファリン作用とぶつかり、薬の効果を打ち消してしまいます。(※類似の抗凝固薬であるリバーロキサバン®、エリキュース®, リクシアナ®では納豆を摂取しても問題ありません。)

③ 牛乳

一部の抗生物質(テトラサイクリン系など)は、牛乳などの乳製品と一緒に摂ると効果が減少してしまいます。牛乳に含まれるカルシウムが、薬の成分と胃の中で結合し、「キレート」という水に溶けにくい塊を作ってしまうためです。これにより薬が体内に吸収されず、そのまま排出されてしまいます。乳製品を摂る場合は、服用から前後2時間ほど間隔を空けることが推奨されています。同様の理由で金属(カルシウム、マグネシウム、アルミニウム、鉄など)を含む治療薬、サプリメントを使用する際も注意が必要です。

④ 緑茶

貧血治療で処方される鉄剤は、お茶に含まれる「タンニン」が鉄分と結合し、体に吸収されにくい形に変えてしまいます。最近の鉄剤は改良されており、お茶の影響を受けにくいものも増えていますが、服用前後30分~1時間の濃いお茶の摂取は避けていただくほうが無難です。

他にもコーヒー、セントジョーンズワートを含むサプリメントなど注意すべき組み合わせはさまざま挙げられます。また、アルコールとの同時摂取は、肝臓に負担がかり、薬の分解が遅れて効果や副作用が強くなることもありとても危険です。薬を安全に使用し、しっかり効果を発揮させるためには、「コップ一杯の水、またはぬるま湯で飲むこと」が基本です。食事との組み合わせに不安を感じた際は医師や薬剤師にご相談ください。

薬剤部 薬剤師 岸山 和樹



管理栄養士おすすめ 健康レシピ

旬を愛でる♡

～ラタトゥイユ～ (夏野菜の煮込み)



1人分
177kcal
蛋白質 3.7g
脂質 10.9g
塩分 1.5g

温かなくても、冷めても
美味しくいただけます。

ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方ニースが発祥とされる郷土料理で、夏に旬を迎える野菜を主に使用した美しい彩りが特徴です。

トマト由来の旨味成分を豊富に含み、ニンニク・オリーブオイル・ハーブのもたらす香りと野菜の甘味・酸味が煮込まれることで一体となり、複雑で深みのある風味を作り出します。副菜の1品としてはもちろん、パンやパスタに合わせても良く、肉・魚料理の付け合わせにも向きます。ベーコンや鶏肉を入れて煮込めば、主菜としても頂けます。

夏野菜をたっぷり使った料理なのでカリウム・食物繊維が豊富に摂れ、高血圧やむくみ・便秘の解消に効果があります。また、彩りの良い夏野菜はリコピンやポリフェノール・カロテンといった色素由来の抗酸化物質をたっぷり含んでおり、生活習慣病やがんのリスク低減も期待できます。夏野菜をしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

栄養科 管理栄養士 阿多 和行



【材料】(4人分)

- | | |
|--------------------|---|
| ・ズッキーニ…………… 1個 | ・トマトジュース…………… 100cc |
| ・なす…………… 2本 | ・ハーブ…………… お好みでどうぞ |
| ・玉ねぎ…………… 大1個 | (ローリエ・パジル・タイム・オレガノ・ローズマリーなどが使われているようです。プロヴァンス風ハーブミックス(市販)もオススメです。 |
| ・黄パプリカ…………… 1個 | |
| ・ピーマン…………… 3個 | |
| ・にんにく…………… 2かけ | |
| ・オリーブオイル…………… 大さじ3 | ・塩…………… 小さじ1 |
| ・トマト…………… 2個 | ・こしょう…………… 適宜 |
| (ホールトマト缶400gでも代用可) | |

【作り方】

- ズッキーニ、なすはへたを切り落として1cm幅に切る(半月～輪切り)。玉ねぎは大き目の乱切りにする。トマトは皮を剥き角切りにしておく。
 - 黄パプリカ、ピーマンは種とへたを取り除き、2~3cmの角切りにする。にんにくは半分に切って潰す。
 - フライパンにオリーブオイル大2をひき、ズッキーニ・なすを入れ焼き色が付くように炒め、取り出しておく。
 - フライパンをさっと拭いてオリーブオイル大1をひき、にんにく・玉ねぎを入れて中～弱火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら黄パプリカ・ピーマンを加えて全体に油がまわるまで炒める。
 - ③のズッキーニ・なすを戻し入れ、トマト・トマトジュース・あればハーブを加える。ふたをし、時々混ぜながら15分間ほど煮る。塩とこしょうを加え味を見て調える。
- ※煮詰め加減はお好みで調整してください。



筋トレに終わりはない

丸尾 啓敏

以前このコラムで、自分の運動習慣として毎朝NHKの「テレビ体操」をやり、週に一回ジムに通っているという話を書きました。今でもどうにか続けていますが、最近それでは足りないのではないかと思うようになりました。きっかけは健診の腹部エコー検査で脂肪肝を指摘されたことです。血液検査ではGPTもやや高めだったので、「やばっ」となり、対処法を調べました（私、一応肝臓専門医ですが、切る方専門で内科的な病気は不得手です）。脂肪肝には「レジスタンス運動」、つまりは筋トレが推奨されています。筋トレで筋肉量が増えることによって、肝臓への脂肪の蓄積が抑えられるからです。大きな筋肉を鍛えることがポイントで、大腿筋にはスクワット、大胸筋なら腕立て伏せが有効です。しかし、スクワットは結構きついし面倒なので、長続きした試しがありません。

排尿に関する何らかの症状がある人は、40歳以上では80%以上上るそうです。年を重ねるにつれて膀胱は硬くなるので、あまり尿がたまっていないにも関わらず急におしっこをしたくなったり、トイレが近くなったりします。その症状をまとめて「過活動膀胱」と呼びますが、ご多分に漏れず私もその傾向があります。そして、尿トラブルを改善するのにもやはり運動療法が勧められています。「骨盤底筋トレーニング」といって、簡単に言えばお尻をキュッと引き締める体操ですが、これを毎日忘れずに続ける

のは至難の業です。たまにむせることがあると、これが高じると誤嚥性肺炎になるのだなと思ったりします。誤嚥性肺炎は高齢者では命に関わります。そして誤嚥を予防するための方法として、これまた筋トレや体操があるのです。早いうちから意識しておいたほうがよいかもかもしれません。

さらに年相応に抱えている肩や腰や足の痛みに対して、それぞれ様々な筋トレ方法が世の中にあふれています。一つは一日10分で済むといっても、いやいやこれ全部やっていたら大変なことです。自分にとって重要で持続可能なものを選んで、ほどほどに続けていくのがよいでしょうね。



画・丸尾

[Shimizu HP Introducing a New Doctor]

NewFace

今春採用 医師紹介

今年度23名の医師が新しく着任しました。よろしくお祈りします。



腎臓内科 科長 江間 智映実



腎臓内科 医師 村松 孝彦



腎臓内科 医師 溝口 遼太郎



呼吸器内科 医長 長崎 公彦



整形外科 医師 赤尾 翔太郎



整形外科 医師 廣瀬 怜



整形外科 医師 小島 史也



整形外科 医師 海野 保人



整形外科 医師 稲野 みのり



泌尿器科 医師 酒井 浩介



皮膚科 医師 久原 章弘



循環器内科 医師 白井 綾香



消化器内科 医師 和田 隼輝



口腔外科 歯科医師 工藤 広大



小児科 医師 齊藤 あむな



小児科 医師 江下 景子



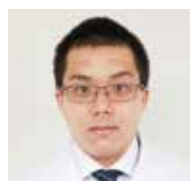
外科 医師 松尾 風雅



臨床研修医 池辺 将



臨床研修医 後藤 大樹



臨床研修医 志賀 太一



臨床研修医 清水 千晴



臨床研修医 中川 貴大



臨床研修医 望月 香菜

連携医訪問

medical
collaboration
30

内視鏡検査と糖尿病診療を柱に、
健やかな毎日をサポートします。

乾医院は清水区西久保にある内科診療所です。1934年の開院以来、地域に根ざした医療を続けております。上下部内視鏡による精密な診断・治療と、糖尿病を中心とした生活習慣病診療を柱としています。医師、看護師、管理栄養士が連携し、お一人お一人に合った方針で、無理なく豊かな毎日を過ごせるよう食事・生活面から支援いたします。「安心・信頼・成長」を理念に、安心・信頼される医療、共に成長できる医療の実践に努めています。これからも専門性と真心を持って、皆様の健やかな毎日を全力でサポートしてまいります。



いぬい てつや
乾 哲也 院長

診療科目 内科 糖尿病内科 内視鏡内科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:00~11:30	○	○	×	○	○	△	×
午後15:30~17:30	○	○	×	○	○	×	×

[休診日] 水曜・土曜午後・日曜・祝日、土曜日は12:00まで受付
※当院は待ち時間短縮のため、原則として予約制にて診療を行っております。できる限り前日までにお電話にてご予約をお願いします。(急に具合が悪くなった場合は当日の受診も受付けております。)

イヌイイン

乾 醫院



〒424-0038 静岡市清水区西久保1丁目6-22

☎054-366-0212 <駐車場 17 台完備>

[アクセス] 車：清水駅より車で約5分
静鉄バス：(山原梅蔭寺線/北街道線/庵原線)
[清水駅前] バス停よりバスで約5分
[秋葉前] バス停より徒歩約2分

当院をご利用される方へ

患者さまへの大切なお知らせ

令和8年6月1日から診療報酬が改定されます。
患者さまの一部負担金が変わる場合があります。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



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