

ふれあい

2019

9

No.390

牛久愛和総合病院 広報誌



「集中治療部部長就任にあたって」

集中治療部部長 出口 善純



令和元年5月より集中治療部部長を拝命しました出口善純です。

東京女子医科大学で外傷医学、腹部救急、集中治療の分野で研鑽してまいりました。当院HCUは、看護部、リハビリセンター、臨床工学部、薬剤部からの専属スタッフとともに循環器内科、脳外科の先生方が中心になって運営されてこられたと伺っております。集中治療部では、新たに近隣の精神科との病診連携による急性薬物中毒の入院管理、消化管出血に対する内視鏡的止血術ならびに緊急開腹術と周術期管理、敗血症、アナフィラキシーなど呼吸循環管理を要する内因性疾患や急性心肺

停止の集中治療を担当します。

加えて Acute Care Surgery 学会が提唱する外科系集中治療を実践いたします。自然気胸の胸腔鏡手術と術前後管理、胸郭損傷に対する観血的整復固定術と人工呼吸管理、整形外科等他科とのコラボレーションによる多発外傷に対する手術および全身管理、急性腹症に対する緊急開腹術および腹腔鏡手術と周術期管理を行ないます。

また、救急・外傷センター長の佐藤医師との連携で、救急を志す先生方の専門性とモチベーションを確保しながら働きやすい環境を提供していきます。救急専従医は各科先生方の御指導御協力のもと、救急全般と外傷を担当します。外科系救急医は主に救急・外傷センターと悪性腫瘍を除く腹部救急、集中治療を担当、内科系救急医は主にERと内視鏡治療、集中治療を担当するサブスペシャリティー制度を検討しています。さらに、災害医療をサブスペシャリティーにしていきたい先生にもDMAT（災害派遣医療チーム）等

の災害現場活動の機会を広げるため、現在病院内外で環境整備中です。

集中治療は救急医療同様、院内各科、各部門、地域の御理解御協力、さらに医師会ならびに近隣の先生方からの病診連携があつて成り立ちます。御紹介頂いた患者様は全身状態が安定した時点で逆紹介させて頂きま

す。地域の皆様にとって頼りになり安心できる集中治療・救急医療を目標に精進いたしますので、引き続き御指導御鞭撻のほどお願い申し上げます。



第76回 生活習慣病教室

「今必要なのは薬じゃなくて筋肉かも」

■日 時…2019年7月24日(水) 14時半～15時半
 ■場 所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
 ■講 師…整形外科 小田 虎賢 医師

◆サルコペニアとは

sarc (筋肉) + penia (喪失) の造語で、加齢等による筋力量の低下を指します。筋力量が減ることにより、転倒、骨折、嚥下障害、排尿障害等のリスクが高まり、進行性かつ全身性の骨格筋疾患であることが問題とされています。主に65歳以上を対象とし、85歳以上の男性では50%にのぼるといふ研究結果があります。

◆診断について

診断基準に、筋量の低下・筋力の低下・身体能力の低下の3つが使われていることが多いです。自身で簡単にできる確認方法をご紹介します。

※筋量・筋肉の大きさ
 筋力・発揮する力の量

〈輪っかテスト〉

両手の人差し指同士、親指同士をくっつけ輪っかを作り、



〈質問紙〉(SARC-F)

ふくらはぎにはめる。ふくらはぎを囲めない場合…サルコペニアの可能性は低い

ふくらはぎを囲めて隙間がで
 きる場合…サルコペニアの可能性が高い

囲める方は、囲めない方に比べてサルコペニアを発症する可能性は6倍にもなります。

5つの質問に答え、その点数により判定。

- ① 4・5kgの荷物を運ぶのはどれくらい困難か
- ② 部屋の中を移動するのはどれくらい困難か
- ③ 椅子やベッドから立ち上がるのはどれくらい困難か
- ④ 階段10段上るのはどれくらい困難か
- ⑤ 過去1年間でどれくらい転倒したか

- 0点…困難ではない(0回)
 - 1点…やや困難(1～3回)
 - 2点…非常に困難(4回以上)
- 合計が4点以上の場合、サルコペニアが疑われます。

◆サルコペニアと薬や疾患との関連

肝硬変や骨粗鬆症等、色々な病気と関わりがあり、影響

があると言われています。

また、年齢が上がると、複数の疾患を同時に患うことが多く、「多剤内服」になりがちです。これには、複数の診療科を受診し、それぞれの科で薬が処方され、結果的に薬剤が増加してしまうという背景があります。それぞれで内服が必要な期間があると思いますが、5剤以上内服している患者は転倒リスクが上昇すると言われており、主治医と相談しながら、やめられる薬はやめていただくことが大事だと考えています。決して自分で判断して、勝手に内服中止にしないように。

動習慣や生活習慣、食事内容で十分に改善がはかれます。年齢を重ねると食が細くなりがちですが、そのような場合には補助食品を活用するのも1つの方法です。運動とアミノ酸の摂取で筋肉は増えていきます。食事に気を付けながら、筋肉を増やして健康な身体作りに努めましょう！

◆筋肉は大事

健康な生活を送る上で筋肉は非常に大事です。しかし、年齢と共に衰えてしまいます。全てが年齢によるものとして諦めるのではなく、普段の運



春秋園だより

今回は、2階フロアで行ったスイカ割りを紹介します。

午前中、談話スペースに集まり新聞紙を丸めた棒で、スイカ割りを一人一人順番に行いました。利用者様は、楽しそうに笑顔でスイカ割りを行っており、最初は遠慮されていた方も、一度行うと何度もスイカを叩いていました。周りの方と「割れないなあ」「ずいぶん硬いスイカだね」「ずいぶん硬いスイカだね」などと、お話しされていました。午後からは、ミキサーを使いスイカジュースを作り、提供



いたしました。切ったスイカを見せると、「いい色だね」「甘そうで美味しそうだね」とお話しされていました。ジュースを飲んだ利用者様より、「夏らしいね」「甘くておいしいね」とのお言葉を頂きました。

施設内で生活されているからこそ、季節感を感じられる行事は大切な事の一つです。今回、利用者様の笑顔を多く見ることができ、昔に戻った気持ちでスイカ割りを楽しんで頂けたかと思えます。今後、楽しんで頂けるような行事を企画し、充実した時間を提供できたらと思います。

(春秋園 入所スタッフ一同)

Dr趣味リレー

研修医 三好 さくら

皆さんにとって、人生において最も幸せな時間はどんな時だろうか。なかなかひとつに絞るのは難しい問いだが、私にとっては、太陽の光を浴び、草木に囲まれ、自然を五感で感じるときかもしれない。それは決して派手な、例えば誰かに会えて嬉しいとか、そういった類いのものではなく、もともと原始的な欲求を満たされ、心身に沁みていくような、穏やかな幸せだ。大学時代、山岳部で重い荷物を背負い、雨風に晒され、何度もこれっきりだと思いつつも、結局登山を止めなかつたのもそのためだろう。

とはいえ、日常生活の中で自然と触れあう機会はそうそうない。そこで最近始めたのが、生け花だ。花屋で目についた草花を好きな器に針金やスポンジを敷き詰めて、好みの形に飾るだけの自己流だが、形、向き、色、ひとつひとつは些細な違いでも、出来上がりは全く違った印象になる奥の深さに、すっかり魅了されてしまった。声なき草花と

の対話は、ある種、禅や瞑想のようで、心がピンと澄んで思考がクリアになる。そうして出来上がったものが、日常の中にささやかな幸せを運んでくれる。まさに二石二鳥だ。最初は堅苦しく考えず、平皿に水を張り、好みの花を浮かべるだけでも充分。皆さんもぜひ、試してみたいかがだろうか。

10月糖尿病教室のお知らせ

10月9日(水)

糖尿病について (河邊医師)

10月16日(水)

寒い季節の過ごし方(看護師)

10月23日(水)

肥満になるとどうなるの? 肥満と糖尿病について (管理栄養士)

◆時間・14時30分

◆場所・C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加費無料です。

興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

入職者

8月1日付

■看護部

看護師

堀 美絵

■リハビリテーション科

言語聴覚士

仁平 康博

■経営管理部

総務及び人事事務

滑川 悦子

■春秋園

初めまして。私の趣味はスポーツ観戦です。特に全国高校野球は毎年楽しみにしています。

8月16日付

■看護部

看護師

古宇田 恵美

長年のプランクがあります

が、経験を生かしつつ、新たな気持ちで学び直したいと思

います。



《出来事ピックアップ》

院内感染対策・医療安全講習会

7/9・17

高校一日看護体験

7/26・8/2

テーマ

「当院の感染症発生状況の現状」

講師：岩淵 静夫

（院内感染対策室 看護師長）

「当院の現状と患者誤認防止について」

講師：古木 和哉

（医療安全推進室 室長）

7月9日、17日に実施した「院内感染対策・医療安全講習会」について報告します。従来、別々の日程で業務終了後に開催しておりましたが、今回、初の試みとして感染対策室、医療安全推進室の合同で、昼休みと夕方方の時間を利用して実施しました。出席率は87・5%と多数の参加者があり、「業務が忙しく参加できない」、「仕事が気になり集中できない」、「従来通り業務終了後の方が出席しやすい」等の意見も聞かれましたが、概ね好評でありました。

今後、皆さま方の意見を参考に、院内感染対策、及び医療安全の質の向上に繋がるような講習会の企画・実施に努めていきたいと考えております。ありがとうございました。

（医療安全推進室 室長 古木）

編集だより

子供の頃は9月が憂うつでしたが、秋は新米、さんま、カツオなどなど美味しいものがたくさんある季節です。夏場食欲がなかった方も今度は食べ過ぎに注意ですね。

(S・S)

7月26日、8月2日の2日間にわたり「高校生一日看護体験」を開催し、総勢92名の多くの高校生が参加しました。臨床現場で働く看護師と一緒に行動し、血圧測定やシーツ交換など実際に看護師が行っている仕事を体験しました。体験後には「とても貴重な体験になった」「看護師を目指す気持ちは高まった」と感想をいただきました。



今回の取り組みで一人でも多くの高校生が医療従事者を目指してくれればと切に願っております。

（人事部 藤澤）

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床）

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科（禁煙外来）
整形外科（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節）
小児科（小児循環器、小児心理、小児免疫）
皮膚科（レーザー外来）
外科（下肢静脈瘤外来）
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査（乳がん検診）

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- 総合健診センター Tel 029-873-4334
- 健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

