

こころ



横浜市立市民病院だより

特集1 専門看護師・認定看護師紹介
特集2 脳卒中について大切なこと

4月22日
ズーラシア「アフリカのサバンナ」
全面開園！

種名：キリン
飼育園名：よこはま動物園 ズーラシア
写真提供：公益財団法人 横浜市緑の協会

第12号
2015.3 発行

- 市民病院再整備事業
- 登録医療機関をご紹介します
- イベント紹介
- みなさまの声
- おすすめレシピ
「鱈（さわら）のアーモンド焼き」
- 病院長コラム

ワンランク上の医療を患者さんに

〜専門看護師・認定看護師紹介〜

患者さんへの専門的なケアはもちろん、病院全体の看護スキル向上にも貢献している「専門看護師」「認定看護師」たちを紹介します。

専門看護師、認定看護師とは？

一般の看護師に必要な知識・技術に加えて、ある領域に特化したものを身に着けることで、対応の難しい患者さんのケアや、院内のマネージメント、スタッフの教育などを行う看護師です。

どちらも教育機関での専門教育を受け、認定審査に合格する必要があります。

つまり、“看護のスペシャリスト”なのです。

がん化学療法看護 認定看護師



がん化学療法看護
認定看護師
石崎 智子
(外来化学療法室)

● どのような仕事をしているのですか？

通院で化学療法を行う患者さんの看護ケアや、化学療法の際の安全性を確保するためのスタッフ教育・マニュアル作成などを行っています。

また、チーム医療の一環として、看護手順マニュアルや治療プロトコル（共通治療計画）の見直しを随時行っています。

● 認定看護師を目指したきっかけは？

看護師として十数年の経験を積み、ステップアップとして管理職を目指すかスペシャリストを目指すかを考えたときに、まだ臨床で直接患者さんと接したいと思っていました。そんな中、院内で化学療法を増強する動きがあり、声をかけられたのがきっかけです。私のモットー「声がかかるとは一度限りしかない！」に従い、決めました。



治療に関わる制度が変更された際の説明なども行っています。

● 認定看護師になってよかったことは？

専門に特化したことで、より深い知識を得られるようになり、医師や薬剤師とも議論できるようになりました。その際も感覚でなく根拠に基づく意見を言えるようになったことがよかったです。

● 日々どこがけていることは？

「点と点を線にする」

入院と自宅でのケアをつなぐ役割として外来治療をとらえており、それらの橋渡しができるようになっています。

「必要なときに必要なものを」

患者さんやスタッフが今何を必要としているのか？を常に考えて提供できるようにしています。「この人は自分のことをわかってくれている！」と思ってもらえればうれしいです。

同僚からのコメント

医学の進歩により新規抗がん剤が次々と発売され、医療者にとっても患者さんにとっても化学療法はより難解となってきました。そんな中、石崎さんは専門的知識・技術をフル活用して、副作用のマネージメントや患者さんへの説明・心理的サポートなどたくさんの役割を担っています。石崎さんの安定感・安心感は半端ありません。私自身も石崎さんが隣にいるとホッとします。これからも患者さんご家族のために一緒に頑張りましょう。



血液内科 仲里医師

皮膚・排泄ケア 認定看護師



皮膚・排泄ケア認定看護師
菅 由美子
(西5階病棟)

● どういったお仕事をしているのですか？

褥瘡（じょくそう：とこずれ）管理者として、院内の情報を集約して対応を検討するほか、勉強会を開催するなど院内スタッフの教育にもあたっています。

また、ストーマ（人工肛門）外来の実施や、ストーマについて一般の看護師が困った際の対応などを行っています。患者さんの処置をしている間に電話で呼び出されるなどもしょっちゅうです。

● 処置をしている間に呼ばれるなんて大変ですね…!!

はい。ですが「褥瘡が治った！」「看護がうまくいくようになった！」など、患者さん・スタッフからの喜び声をもらった際にはやりがいを感じます。



褥瘡ラウンド（院内の褥瘡発生患者の回診）の際も中心的な役割を果たします。

● 認定看護師を目指したきっかけは？

最初に配属された消化器外科病棟は、ストーマ患者さんの多い職場でした。もっと勉強してきちんとしたケアをしたいと思い、目指しました。既に職場に認定看護師の先輩がいたことも影響していると思います。

● 認定看護師になってよかったことは？

これまで経験だけで行っていたケアから、データや科学的知見に裏打ちされたケアを提供できるようになりました。

また、学会参加を通じて最新の知見を得られることや、全国の同じ認定看護師との情報交換ができることもプラスになっています。

● 日々こころがけていることは？

感情的にものを言わないようにしています。また理解がしやすい説明をこころがけています。

同僚からのコメント

私の病棟では、寝たきりの状態の患者さんが多いので、褥瘡についての相談や診察を依頼しています。褥瘡予防のマットレスは種類も多く使い方も様々なので、豊富な知識をもとにしたアドバイスがもらえ、とても頼りにしています。

また人工肛門のケアで、トラブルがある患者さんのケアのコツや装具の調整についてよく相談にのってもらっています。



西3階病棟
箭原看護師

認定看護師は、患者さんだけでなく様々な病棟の看護師・医師からも頼りにされる存在です。
市民病院ではこのような活動を通じて病院全体の医療・看護スキル向上を図っています。



横浜市立病院(市民病院、脳卒中・神経脊椎センター)では、看護師を募集しています。

詳しくは右のQRコードを読み取るか、

横浜市看護職員 採用

でホームページをご覧ください。

※アルバイトも同時募集中。

詳しくは045-331-1961(代)



《市民病院の専門看護師・認定看護師》



○ 専門看護師 (2名)

がん看護、精神看護

○ 認定看護師 (18名)

がん性疼痛看護、がん化学療法看護、緩和ケア
皮膚・排泄ケア、集中ケア、新生児集中ケア
救急看護、小児救急看護、感染管理
摂食・嚥下障害看護、糖尿病看護

脳卒中について大切なこと

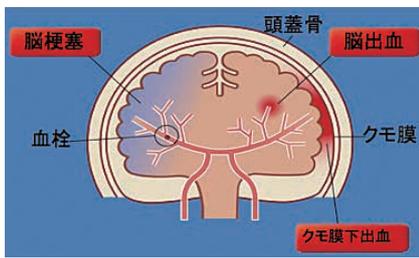
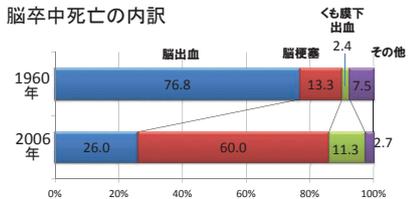
脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして脳細胞が破壊されてしまう病気で、生じる場所によって様々な症状が生じます。ここでは、その基礎知識と予防について紹介します。



神経内科
山口 滋紀

脳卒中は、長く日本人の死亡原因の第一位を占めてきましたが、血管管理をはじめとする動脈硬化の進展予防によって、死亡率は低下してきています。しかし有病率は増加しており、身体の麻痺などの後遺症を有する人が多くなってきているのが現状です。

脳卒中は、脳の血管が詰まる脳梗塞と血管が破れる脳出血に分けられます。わが国では従来脳出血が多かったのですが、近年生活の欧米化とともに脳梗塞の占める割合が多くなってきました。



脳出血の種類と治療

脳出血は、細い血管が破れて脳実質内に出血を生じる「脳内出血」と脳の表面を覆う軟膜とくも膜の間に生じる「くも膜下出血」の2種類に分けられます。

最も多い脳内出血の原因は高血圧です。持続的な高血圧によって血管壁に負担がかかり、血管壁の破綻が生じます。脳内出血の治療は、血圧管理と脳浮腫に対する内科的治療が主体となりますが、血腫の大きさや症状によっては開頭手術による血腫除去術や脳室ドレナージなどの手術療法が行われる場合があります。

くも膜下出血の多くは、脳の血管に生じた瘤の破裂によって生じます。くも膜下出血が生じた場合、症状は重篤となる場合が少なくありません。治療は、呼吸や循環管理などの全身管理と、脳浮腫管理

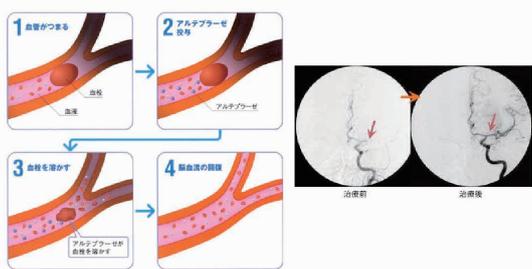
とともに出血源である動脈瘤の開頭クリッピング術や、血管内手術による瘤の閉塞による再出血予防が行われます。

脳梗塞の種類と治療

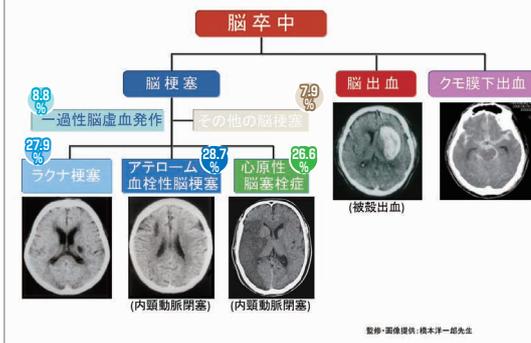
脳梗塞は、発症のしくみによって大きく3種類に分けられます。脳の太い血管にコレステロールの塊が生じて動脈の内腔を閉塞する「アテローム血栓性脳梗塞」。高血圧の持続などの原因で細い動脈の壁が肥厚して内腔を閉塞する「ラクナ梗塞」。心房細動などの不整脈や心疾患によって心臓に生じた血栓が脳に流れ込んで血管を閉塞して生じる心原性脳塞栓症があります。

脳梗塞は、発症から4時間半以内であれば血栓溶解療法による治療が可能です（状態によって出血リスクが高く適応とならないこと

血栓溶解療法



脳卒中の病型分類



脳梗塞の前兆となる

一過性脳虚血性発作 (TIA)

半身の麻痺や、呂律の障害や複視（ものが二重に見える）などの症状が一過性に出現し24時間以内（多くは数分以内）に消失する一過性脳虚血性発作（TIA: Transient Ischemic Attack）は、脳梗塞の前兆となることが多く、放置しておくとも脳梗塞を発症してしまつことが少なくないため、その後の脳梗塞発症を予防するためには速やかな原因検索と治療が必要となります。

一過性脳虚血発作(transient ischemic attack: TIA)とは

- 脳梗塞と同様の症状が短時間(通常は10分以内)続いて自然に消失する
- 本格的な脳梗塞の前兆となる
- TIAを起こすと3ヵ月以内に10～15%が脳梗塞を発症するが、その半数が48時間以内である(ABCD²スコアで評価)



脳梗塞の発症と予防

脳卒中は、発症してしまった場

もありません。脳CTや脳MRIなどの画像診断を行い、脳梗塞の病変部位や大きさを把握し、急性期には、抗血栓療法、脳保護療法、抗脳浮腫療法を組み合わせて治療を行うとともに、早期のリハビリテーションを開始し、原因となる高血圧や糖尿病、高脂血症や心房細動などの動脈硬化因子や血管狭窄の検索と治療を行います。症状に応じて、介護環境の調整を行いながら自宅への退院や回復期リハビリテーション病院等への転院調整を行っていきます。

症状が安定した慢性期には、再発予防のため、食事（減塩、カロリー制限など）や運動習慣などの生活習慣改善とともに、高血圧や糖尿病などの動脈硬化危険因子の管理と原因に応じた抗血栓療法を行います。アテローム血栓性脳梗塞やラクナ梗塞に対してはアスピリンなどの抗血小板療法を、心原性脳塞栓症に対してはワーファリンなどの抗凝固療法を行います。

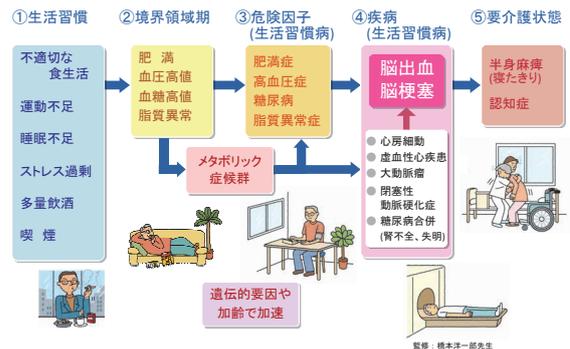
合重篤な障害を残すことも多く、軽症でも生活上の不自由を感じる事も少なくありません。最も大切なことは発症させないことです。そのためには動脈硬化危険因子である高血圧、糖尿病、高脂血症を管理するとともに、肥満を防ぎ禁煙を徹底し、適度な運動を行う事が大切です。脳梗塞に対するアスピリンなどの抗血小板療法の一次予防の有効性は確立されていませんが、心房細動がある場合は、65歳以上になったらNOACなどの抗凝固療法の適応を考慮する必要があります。

脳卒中は発症させずに予防することが重要です。また、発症した場合ではできるだけ早く治療を開始し、リハビリテーションを行い、できるだけ後遺症を少なくしましょう。

そのためには、我々医療者の努力とともに患者さんの自己管理が必要です。横浜市立市民病院神経内科がその一助になれば幸いです。



多くの脳梗塞の背景に生活習慣病



● 市民病院再整備事業の進捗報告 ●

新市民病院の基本設計が
スタートしました！

◆ 新病院のイメージ
(基本設計事業者の提案書より)

YOKOHAMA PARK HOSPITAL
三ツ沢公園と一体となる次世代型「パークホスピタル」をつくります

※このデザインはイメージで、確定したものではありません。



昨年9月に、これまで市民のみなさんからお寄せいただいたご意見なども踏まえて、「横浜市立市民病院再整備基本計画」を策定しました。その後、基本設計事業者の選定を行い、現在、基本設計を行っています。平成27年度末を目途に基本設計をまとめるため、基本計画に掲げた医療機能を実現し、良好な療養環境を実現することを目指して、院内でも活発に議論をしています。

再整備事業の進捗状況については、今後この「このころ」や市民病院ホームページをとおしてお知らせしていきます。ぜひご意見等をお寄せください。

横浜市立市民病院
～地域連携～

登録医療機関をご紹介します

市民病院では、地域の医療機関と連携し、皆さんの医療と健康を守っています。

おやま内科消化器内科

相鉄線天王町駅
徒歩7分

院長 小山 泉 先生

内科 消化器科

横浜市保土ヶ谷区宮田町1-5-10 高梨医療ビル2階
電話：045-340-1351 <http://naikaoyama.net/>



保土ヶ谷区、洪福寺交差点そばの松原商店街の中にあります。自分が病気になったらこうしてもらいたいな、という対応をスタッフとひとつになって心がけています。

内科は医療の入り口です。どんな些細な症状でも重大な病気の始まりかもしれません。今すぐに専門的な医療を必要とするのか、少し経過を見ていいものなのか、その判断がとても難しいので日々悩みます。そんな時にいつも頼りになりどうすればいいのか道筋を示してくださる連携病院の存在が大切だと思います。そしてその期待に応えてくださる横浜市立市民病院にはいつも感謝しています。

増田泌尿器科

JR 保土ヶ谷駅
徒歩3分

院長 増田 光伸 先生

泌尿器科

横浜市保土ヶ谷区帷子町1-30-1 クボタビル2階
電話：045-340-2667 <http://www6.ocn.ne.jp/~muc/>



保土ヶ谷駅から徒歩3分、天王町駅から徒歩8分。ビルの2階ですが、車いすの方でもご来院いただけます。

50歳を過ぎた中高年男性の、尿が出にくい・尿をした後に残った感じがする・夜に何回もトイレに起きるなどの症状は前立腺肥大症の、中高年女性の、くしゃみや咳・重い荷物を持ち上げた時などの尿漏れは、腹圧性尿失禁が考えられます。

当院ではデジタル超音波、尿流量測定器などによる検査後、患者様と相談し適切な治療を選択しています。

当院では、アットホームな雰囲気、みなさまのお役に立つクリニックでありたいと思っております。お気軽にご相談下さい。

イベント紹介

～市民病院での最近の出来事や
職員の院内での取組をご紹介します～

9都県市合同防災訓練

9月1日



9都県市が合同で、首都直下型地震等を想定した防災訓練を実施。当院災害医療チームも参加しました。

患者さん向け院内イベント

10月22日、12月12日、12月16日、1月6日



10月22日 ふれあい寄席



1月6日 獅子舞



12月16日 東3階お楽しみ会



12月12日 クリスマスコンサート

季節ごとに、患者さん・ご家族の方にお楽しみいただけるイベントを開催しました。

エボラ対応訓練

12月11日、1月20日



第一種感染症指定医療機関として、エボラ出血熱に対応する訓練を、横浜検疫所、保健所等と合同で実施しました。

市民公開講座

11月29日、12月7日、3月2日



11月29日 「がん検診啓発講演会」



12月7日 「無症状でも始まっている動脈硬化」

市民向けの健康・医療に関する講座を開催しました。

市立病院健康フェア

12月23日



そごう前広場で、健康チェックやAED体験などができる健康フェアを開催しました。



3月2日 「天吉に学ぶ天ぷらの極意」

患者さんや御家族からの意見と当院の対応・考え方を紹介します。



みなさまの声

ご意見・ご要望をお気軽にお寄せ下さい

Q がん検診の問診に時間がかかりすぎます。

A がん検診では、検診項目によって確認事項が異なります。情報不足により検診を途中で中止せざるを得ないことを防いだり、安全に検診を受けていただくために、ある程度のお時間をいただいて個別問診により確認させていただいております。

Q 緩和ケア病棟の入り口やエレベーター付近に、飲料の自動販売機を置いてください。

A 緩和ケア病棟は独立した建物であり、ご入院の方及びお見舞いの方以外のご利用が少ないことから、設置は難しい状況です。
なお、緩和ケア病棟も含め、各病棟には「コンビニエンスストア」並びに「売店」がワゴンサービスで巡回しています。

鯖(さわら)のアーモンド焼き

〔1人当たり栄養量：熱量232kcal、タンパク質18.5g、脂質16.2g、塩分0.6g〕

【材料】1人分

さわら	1切れ (80g)
スライスアーモンド	10g
卵白	少量
油	少量
塩	ひとつまみ(小さじ1/10)
レモン	1切れ

【作り方】

- ①魚の切り身は火がとおりやすいよう2切れに切り、塩をひとつまみ(約0.5g)ふる。
 - ②魚に溶いた卵白をつけ、盛り付けるとき上になる側にスライスアーモンドをつける。
 - ③フライパンに油をしき火をつけ、アーモンドをつけた側を下にして2分弱焼く(スライスアーモンドは焦げやすいので中～弱火にする)。
 - ④アーモンドが色づいたら上下返してフライパンにふたをして中まで火を通す(3～4分)。
 - ⑤皿に盛り付け、レモンを添える。
- *卵白は1個分で十分足りませんが卵黄含め余るので、写真では残りを炒り卵にして菜の花のからし和えに散らしています。

♥ 脳梗塞の予防には血压管理がとても大切。塩分の取り過ぎは血压を上げやすいと言われていいます。美味しく、過剰な塩分を控えるための工夫に、他の味わいをプラスすることにより美味しく食べられる方法があります。
アーモンドの香ばしさとカリッとした食感、レモンの酸味で季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか？



(栄養部 管理栄養士 井尻 玲子)

耳寄り情報!

ホームページでも健康レシピを掲載しています！
横浜の名店シェフと市民病院がコラボして、美味しくヘルシーなメニューを開発しました。あわせて栄養士のアドバイスとシェフのコラムも掲載しています。是非ご覧ください。
アクセス方法：<http://yokohama-shiminhosp.jp/introduction/recipe.html>
もしくは、「横浜市立市民病院」→「病院のご紹介」→「健康レシピ」



病院長 コラム



病院長 石原 淳

今号から、当院の登録医療機関を紹介するコーナーを設けました。登録医療機関はこの紙面で紹介するほか、病院正面玄関の風除室に設置した一覧表や、病院ホームページからも確認できます。

当院は高度急性期の病院として、緊急性の高い患者さん、医療・看護必要度の高い患者さんを、より多く受け入れることができるよう体制の整備を進めています。そのため当院に受診された患者さんの中で、急性期を脱したり病状が安定した方は、できるだけ地域の医療機関(かかりつけ医)に紹介し、精査や入院が必要なときはかかりつけの先生から当院に紹介していただくことを推進しています。地域医療連携の必要性をご理解いただき、かかりつけ医のいない方はぜひ一度近隣の登録医療機関をご確認ください。