



横浜市立市民病院

こころ

第24号

2018.8 発行

横浜市立市民病院だより



Contents

特集 緩和ケア病棟 … P1

季節の変わり目にご用心 …… P3

Information …… P4

最新の脳動脈瘤治療を開始
フットケア外来を開始
子ども向け病院体験を実施

新病院整備事業の進捗報告 …… P5

登録医療機関の紹介 …… P6

お勧めレシピ …… P7

なすと豚肉の煮そうめん

病院長コラム …… P7

特集

緩和ケア病棟

多職種が連携・協力しサポート体制を整備



当院には苦痛緩和に特化した入院環境が必要な時のために、緩和ケア病棟を備えています。平成21年の開設から今年で9年目を迎え、20床の病室はすべて個室です。入院患者さんがご家族と共に充実した時間を過ごせる設備を持ち、多職種の医療者がボランティアの方とも協力して苦痛緩和を行っています。今回は、緩和ケア病棟についてご紹介します。

● 緩和ケアとは

「緩和ケア」とは病気に伴う心と体の痛みを和らげることで、あらゆる病気のどのような時期でも必要となります。病気の治療と、緩和ケアを診断時から一緒に行うことが重要です。適切な痛み止めを使用するといった基本的な緩和ケアは、当院では全ての医療者が行える体制を作っていますが、より専門的な苦痛緩和が必要な時には、緩和ケアチームが診療に参加します。緩和ケア病棟では毎週一回、医師、看護師、薬剤師、栄養士、臨床心理士、ボランティアの多職種スタッフでミーティングを行っています。緩和ケア病棟の、専門スタッフが苦痛緩和のための治療やケアを行った結果、苦痛が緩和し、患者さんの生活上の困りごとが軽減され、退院できる状態になることが実際に増えています。

最近では訪問診療や訪問看護の仕組みが充実してきたため、患者さんが退院して自宅で過ごす期間が長くなっています。退院前には、専門スタッフが今後の療養について、本人や家族と十分相談するとともに、緩和ケア病棟と地域の訪問スタッフが連携し、自宅で安心して暮らせるよう、また必要な時には緩和ケア病棟に再入院できるよう、バックアップ体制を整えています。

平成29年の緩和ケア病棟入院患者数は延べ339名、緩和ケアチームが診療に参加した患者数は110名でした。

● 緩和ケア治療のイメージ

80代の女性患者Aさんは、他病院でがん手術を行い、自宅で療養していましたが、強い腹痛や便秘が続き食事ほとんどとれない状態になったため、主治医から当院の緩和ケア病棟を紹介され、入院します。

入院後に採血やレントゲン、CT検査などが行われ、医師が医学的な見地から苦痛の原因



多職種スタッフミーティング

や病状を確認。看護師は痛みの詳しい状況や日常の困りごとなどを患者さんから聞き取って、緩和ケアの治療方針を組み立てます。

そして、患者さんには鎮痛剤の種類を変えて、効果的な服用ができるようにします。薬の副作用や量の調整については薬剤師、不眠や不安な気持ちについては臨床心理士も加わり、話し合いを行います。

入院生活では、寝たままの姿勢でも安全に入浴できるようスタッフがサポートしたり、少量で食べやすい好みのメニューを工夫します。ボランティアスタッフによるコーヒーやマッサージのサービスに加え、ペットとの面会や家族が付き添える環境を整えるなど、苦痛緩和に向けた取り組みを実施します。

その結果、患者さんは次第に笑顔を取り戻し、苦痛が緩和されたことから、今後の過ごし方について医療スタッフが患者さんや家族の方と話し合いの場を持ったところ、Aさんは「まさか家に帰れるとは思わなかった!」と、再び自宅で過ごすことを希望しました。退院支援の担当看護師が在宅での療養に必要な訪問診療医師や居宅介護について、必



コーヒーサービスをするボランティアスタッフ

要な調整を行い、退院できました。

Aさんは退院後、趣味の手芸を楽しみに過ごしていましたが、体調に変化が起こった際には、地域の訪問スタッフから当院に連絡があり、緩和ケア病棟に再入院し、治療を行います。

◎緩和ケア病棟に入院するには?

緩和ケア病棟への入院に際しては、悪性腫瘍もしくは後天性免疫不全症候群による身体的・精神的な苦痛があり、緩和ケアが必要と診断されていることが前提となります。そのうえで、患者さんが病名や病状を理解し、緩和ケアについての希望を伝達でき、家族の方が入院を希望されていることが必要となります。

緩和ケア病棟への入院を希望される方は、緩和ケア内科医師との面談が必要です。また、苦痛緩和に関する相談をお受けする外来を、地域医療機関と連携する前提で、予約制で行っています。

通院患者さんに対しては、緩和ケアチームのメンバーがそれぞれの外来に伺い、主治医と一緒に緩和ケアを行



緩和ケア病棟入口

います。通院中に緩和ケア病棟への入院相談もできます。

◎緩和ケア病棟の理念

◇緩和ケア内科 斎藤眞理医師の話

緩和ケア病棟では、患者さんが「その人らしく」穏やかな毎日を過ごすため、身体や心のつらさを和らげることを目指しています。

「その人らしく」とは、患者さんが今まで歩んできた生活の中で、大切に思っていたことを可能な限り実現できるようにすることだと考えています。

緩和ケア病棟では、患者さんやご家族の方を医師や看護師、栄養士、看護補助者、ボランティア、地域連携医師など多くの職種のスタッフがサポートする体制を整えています。私たちは常に「中心は患者・家族」であるということを考えて、病棟の運営にあたっています。



緩和ケア病棟の
鈴木看護師長(左)と斎藤医師(右)



季節の変わり目にご用心

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しく、秋の気配も感じられようになりました。「涼しくなってきたな」と思いはじめた頃は、体調を崩しやすくなります。それは、体の疲れ、急激な気温の変化、空気の乾燥が原因だと考えられます。

季節の変わり目は、気温の変化に左右されながらも、体温を一定に保とうとするため、疲れがたまりやすい、免疫力が低下しやすいと言われます。

体調を崩しやすい原因は…

・体の冷え

夏は暑さをしのぐため、冷房の効いたところに長時間いたり、冷たい飲み物を飲んだりすることが多かったのではないのでしょうか？これらは熱中症予防のためには必要ですが、秋になっても同じことを続けていると、体を芯から冷やすおそれがあります。

・自律神経のバランス

秋になると朝晩の気温が下がる一方、日中はまだ暑い日が続きます。1日の中で寒暖の差が大きいため、自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」といった、体の不調を訴えることが多くなってきます。

・寒暖差アレルギー

最近では、寒暖差アレルギーになる人が増えています。鼻水や鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状ですが、喉の痛みなどいわゆる風邪の症状はなく、花粉症のような目の充血もないといった特徴があり、成人女性に症状が出やすいと言われています。

・空気の乾燥

暑くて湿気の多い夏が過ぎ、秋が深まるにつれて、空気が乾いてきます。空気が乾燥しているときは、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、喉の渇きを感じる事が少ないこともあって、水分補給を怠りがちになります。



季節の変わり目を元気に過ごすには…

・体を温める

体の冷えを改善するには、体を温めることを意識して過ごすことが大切です。スープなど温かい飲み物を積極的にとったり、食事に生姜など体を温める香辛料を使ったり、シャワーではなく時には湯船にゆっくりつかるなど、ちょっとした工夫で効果が期待できます。

・意識的な水分補給

秋は気づかぬうちに汗をかいて、水分が不足した状態になってしまっている可能性があります。喉を潤すだけでなく、意識的に水分補給を心掛け、体を冷やす冷たい飲み物ではなく、常温のミネラルウォーターや白湯がおすすめです。

・規則正しい生活

秋は夜長に読書を楽しむなど、夜更かししがちですが、早寝早起きの規則正しい生活は、自律神経のバランスを整え、免疫力を高めます。また、起床後の朝に太陽を浴びると自律神経の働きを高め、「気分の落ち込みを解消する」など、精神の安定にもつながります。

・秋を楽しむ

暑かった夏が終わり、涼しくなった秋は、外出するのに最適な季節です。筋肉を使うようなスポーツでなくとも、紅葉を見ながら散歩したり、芸術鑑賞や旅行など、秋を積極的に楽しむことで、リラックスや気分転換を図り、安眠につながる事が期待されます。



季節の変わり目に体調を崩さないよう、意識的に体調管理を心掛けましょう！

最新の脳動脈瘤治療を開始

脳血管内治療科で、大型の脳動脈瘤の最新治療「フローダイバーター留置術」による治療（診察は毎週木曜午前中）を開始しました。県内2施設、全国44施設のみで実施可能です。脳動脈瘤は、脳血管にできた“血管のこぶ”で、破裂するとくも膜下出血という重篤な病気を引き起こし、治療しても亡くなったり、重い後遺症を残すことが多く、社会復帰できるのは3人に1人とされています。

通常、脳動脈瘤の治療には、頭蓋骨を開頭して脳動脈瘤の根元をクリップで挟む「クリッピング術」と、「カテーテル」と呼ばれる細い管を太ももの付け根から脳の血管まで通して、金属製の細いコイルをこぶの中に詰める「コイル塞栓術」があります。



フローダイバーター
(日本メドトロニック社提供)

しかし、大きさが15mmを超える大きな動脈瘤は、いずれの方法でも、手術を行うと患者の身体的負担が高くなることに加え、再発率も高く、これまでは治療が困難でした。

新しい治療法は、太ももの付け根から脳の血管にカテーテルを通して、動脈瘤の根元部の血管に直径3～5mmの「フローダイバーター」という金属製の非常に網目の細かい筒を、動脈瘤の入り口を覆うように留置することで、こぶの中への血液の流入が低下し、動脈瘤を血栓化させて破裂を防ぎ、動脈瘤自体を退縮させるものです。

フットケア外来 ～治りにくい足の病変～ を開始

閉塞性動脈硬化症、糖尿病足病変、難治性潰瘍が原因と思われる足の傷を持つ患者さんを対象に、フットケア外来（診察は第2・4木曜 13:30～16:30 循環器内科枠で予約、整形外科外来で診察）を開始しました。

閉塞性動脈硬化症は、喫煙・糖尿病・高血圧・加齢が要因と言われています。足病変は、糖尿病神経障害や網膜症などの視力障害のため、気付きににくく、発見が遅れて重症化し、治りにくい場合があります。

当院では、循環器内科、形成外科・皮膚科の医師が共同で診療にあたることで、足病変の早期の診断と治療を行うとともに、足病変のケアや再発予防のため、糖尿病看護認定看護師が指導するなど、チームで診療に取り組んでいます。

なお、熱傷や外傷などによる足の傷、巻き爪などの爪病変、外反母趾などの足の変形、蜂窩織炎などの細菌感染は対象外となります。



子ども向け病院体験を実施



病院で使用している医療機器等を用いて、実際に医療現場の仕事を体験する「夏休み～子ども向け病院体験」を、8月5日（日）に開催しました。

当日は、抽選で選ばれた小学4～6年生の59名が、市民病院地下1階の外来フロアーに設けられた「血液内科」「歯科口腔外科」「小児科」「心臓血管センター」「薬剤部」の5つの特設ブースを順番に回りました。

歯科口腔外科のブースでは、診療で実際に使う歯形をとる材料に石膏を流し込んで指の型をとったり、小児科では暑い時期の水分補給に効果のある経口補水液を作ったり、薬剤部では2種類のシロップを混ぜ合わせて薬の調合を体験するなど、小学生たちは真剣なまなざしで作業に取り組んでいました。

また、会場内には乳がんに関するブースを設置し、同伴してきた保護者の方々が模型で触診を体験しました。子どもたちからは「勉強になって楽しかった」「医療の仕事に興味を持てた」などの声があり、好評のうちに終了しました。

診療棟の建設工事が進行中です

◆ 工事は順調に進んでいます

昨年9月に着工し約1年経ちました。工事は順調に進んでおり、来年3月末には躯体（基礎・柱・梁・床などの構造体）がおおむね完成します。

引き続き2020年5月の開院を目指し、周辺環境に配慮しながら安全第一で取り組んでいきます。



（基礎工事の様子）



（建設地の航空写真）

◆ 三ツ沢公園の園路側にある工事の仮囲いを装飾しました

工事現場仮囲いに、市民病院と三ツ沢公園の歴史などを紹介するデザインを全長約65メートルにわたって掲載しました。場所はJリーグの開催日に入場を待つサポーターのみなさんが待機するエリア前です。

三ツ沢公園にお越しの際はぜひご覧ください。



（公園の園路から仮囲いを撮影）



① 1967年当時の市民病院の写真から、現病院までの変遷を紹介しています。



② ニッパツ三ツ沢球技場は東京オリンピック（1964年）のサッカー会場の1つでした。

（仮囲いの写真の一例）

◆ 建築事業者紹介：戸田・松尾・馬淵建設共同企業体



吉田徹作業所長

新病院建設は「建築」「電気」「衛生」「空調」の4つのJV（建設共同企業体）が協力し、工事を進めています。建築工事担当の吉田徹作業所長に、今回の工事のポイントについてお話をうかがいました。

—安全対策で意識している点—

① 分かりやすい表示 ② 通りやすい通路 ③ きれいな現場 ④ 使いやすい施設—を意識しています。実際に作業する人たちとも話し合い、お互い納得できる対策を行うことで、対策・改善が継続するよう心掛けています。

—工事に携わる立場から—

実際に使う方のことを想像しながら、気持ちを込めて取り組んでいます。近隣の皆様にご迷惑の無いよう工事を進めてまいります。完成を楽しみにしてください。

新病院は 2020 年 5 月開院予定です。

新病院整備に関するWEBページへは [横浜 市民病院 再整備](#) で [検索](#)

新病院イメージ動画公開中！

またはQRコード読み取り▶



にしかわ医院（神奈川区）

【診療科目ほか】 内科（循環器科・呼吸器科・消化器科） 小児科 皮膚科 アレルギー科 心療内科 禁煙外来

当院は横浜市営地下鉄ブルーライン「三ツ沢下町駅」徒歩1分の場所に2000年8月にオープンしました。「安心と思いやり」をモットーに地域の皆さまが気軽に立ち寄ることができる地域密着型の医院を目指して診療しています。そのため診療分野も、内科一般、小児科、皮膚科と広く掲げ、患者さまの要望に可能な限りお応えできるよう努めています。

さまざまな検査を院内で行うことができ、通院が難しい方の在宅診療、各種健康診断、ワクチン接種も常時行っています。

今まで培った経験と技術を活かし、誠意ある診療を心がけ、地域の方々の健康維持のお役に立ちたいと考えています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	※	○	○	○
15:00～18:30	○	○		○	○	

【休診日】 水・日・祝 ※水の午前中は在宅診療



西川岳男院長(中央)とスタッフの方々



〒221-0852 横浜市神奈川区三ツ沢下町11-7
三ツ沢クリニックプラザ2階
TEL 045-290-8188
URL: <http://nishikawacl.com/>

赤尾内科クリニック（神奈川区）

【診療科目ほか】 内 科 呼吸器内科 腎臓内科 訪問診療 各種予防接種 特定検診

当クリニックは三ツ沢下町駅すぐの場所で、内科・呼吸器内科・腎臓内科の外来診療と神奈川区を中心に訪問診療を行っています。

質の高い医療の提供はもちろんのこと、わかりやすい説明、思いやりのある対応を心がけています。

また、「強化型在宅療養支援診療所」として定期的に訪問診療にお伺いしている患者さまに対しては24時間365日、医師との電話連絡体制をとっており緊急往診も行っています。

この7月に神大寺ホームケアクリニックを開院しました。今後はこの2拠点から神奈川区の皆さまの健康管理のお手伝いをさせていただきたいと思っています。ささいなことでもご相談いただければ幸いです。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30 (水曜日は～17:00)	○	○	○	※	○	※

【休診日】 日、祝 ※木、土の午後は在宅診療のみ



赤尾正樹院長(左から4番目)とスタッフの方々



〒221-0852 横浜市神奈川区三ツ沢下町11-22
TEL 045-548-3163
URL: <http://akaoclinic.com/>

なすと豚肉の煮そうめん

暑い夏には、冷えたそうめんが合いますが、少し肌寒くなったら、温かいそうめんも良いものです。そうめんは短時間でゆであがり、作りやすいので、肉や野菜の旨味と一緒に召し上がってみてはいかがでしょうか。

【材料】 2人分

そうめん2束100g、なす2本120g、豚肉薄切り120g、
A：(醤油大さじ2杯、みりん大さじ2杯、酒大さじ1杯、水300cc)
大根おろし・生姜のすりおろし少々。あれば青菜少々。



1人あたり栄養量 熱量:414 kcal
タンパク質18.6g、脂質12.2g、塩分4.6g

作り方

- 1 そうめんを表示どおりにゆでる。ゆであがったら流水でもみ洗いして、ぬめりをとり、ざるにあけて水気をしっかりきる。
- 2 豚肉は一口大に切る。
- 3 なすは皮をむき、縦に半分に切ってから斜め切りにして水につけ、あく抜きをする。
- 4 鍋にAを入れ煮立たせる。
- 5 2の肉を固まらないように広げて煮汁の中に入れる。
- 6 続けて水気を軽くふいた3を入れ強火で煮る。
- 7 あくをこまめに取り、火を中火におとし4分ほど煮る。
- 8 鍋からなすと豚肉を取り出し、煮汁の中で1を煮て温める。
- 9 8のそうめんとなす、豚肉を器によそう。青みにゆでた葉物を添え、大根おろしと生姜のすりおろしをのせる。

夏場は茄子を炒めて
冷たくしてもおいしいです。



(栄養部 管理栄養士 井尻玲子)

耳より情報！

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、プロの料理を家庭でも作りやすいように、わかりやすく紹介しています。あわせて栄養士のアドバイスとシェフのコラムにも掲載しています。ぜひご覧ください。

アクセス方法：<http://yokohama-shiminhosp.jp/introduction/recipe.html>

もしくは、「横浜市民病院」→「病院のご紹介」→「ハマの名店とコラボ（健康レシピ・野菜スープ）」→「健康レシピ」



病院長コラム



病院長 石原 淳

9月に入り幾分暑さが和らいだ感もありますが、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど、体調管理には気をつけてください。

今回の特集は、緩和ケア病棟を紹介させていただきました。患者さんがご家族と共に穏やかで充実した時間を過ごしていただけるよう、スタッフ一同心がけています。

2020年5月の新病院開院まで、2年を切りました。新病院では現病院の6床室が4床室となり、また個室が増えるなど療養環境が大幅に改善されます。新病院の工事の進捗状況につきましては、病院ホームページでも紹介していますので、ぜひご覧ください。