

四季だより

病院理念 私たちは地域の皆様の
健康と暮らしを支えるために力を尽くします

秋号 2022 年 10 月 (第 88 号)

いつの間にか夏が終わり、気が付けばもう秋が到来しています。

さわやかで過ごしやすい秋は「食欲の秋」「読書の秋」などと言われるように、猛暑で疲れた体を癒し、体力や教養を充実させるのに適した季節です。一方、夏の疲れが出やすいのも今の時期です。睡眠と栄養をしっかりと取り、体調管理に今一度お気を付けください。



さわやかな秋空のもと、広島カープやサンフレッチェ広島などのスポーツ観戦、11 月にはサッカーW杯カタール大会が始まります。

友達と一緒に秋の美味しい物を食べながら応援するのも楽しいですね。



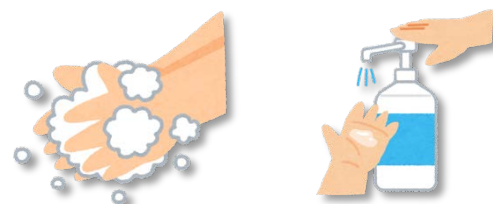
感染症について



新型コロナウイルスが全世界に影響を与えてから 2 年半になります。この間にもウイルスは変異を繰り返して感染の波を起こしてきた一方で、これまでの蓄積された経験から、十分とは言えないまでも少しずつ判明してきたこともあります。

今後は自分が新型コロナウイルスに感染しないように対策を考えるだけでなく、自分が感染した場合でもどうすれば他人に感染させなくできるのかを含めて、一人一人が状況に合わせて感染のリスクを考え、判断して行動する時期に入ってきました。

特別の事がない限り、行動制限も解除されました。基本的な対策として、まずはこまめな手洗いは最も重要です。石鹸を使用し、可能であればアルコールの併用が望まれます。次に対人



の考え方ですが、関わる人数が多いほど、距離が近いほど、時間が長いほど、会話が長いほど感染リスクは高まります。また屋外よりも屋内、屋内であれば密閉された空間、さらに換気ができていない状況はさらに感染リスクが高まることは容易に想像されます。今のオミクロン株は致死率が下がっているものの、感染力が強いために家族内での感染が特に多くなっています。家の中では長時間にわたる閉鎖空間が共有され、マスクなしでの会話になり

がちで感染リスクがどうしても高まります。コロナ感染で入院されているのは高齢者や持病のある方々でほぼ占められていますので、同居されている場合には特に気を付けてあげて頂きたいものです。

ICT 委員長 緩和ケア 主任部長 (兼) 外科部長 医師 西本直樹





お薬手帳を使われていますか？

お薬手帳とは、通院、処方されている医療機関、処方されている薬の名前、1回に飲む量、服用するタイミングや処方されている日数を記録しているものです。裏表紙には薬のアレルギーや副作用歴、過去にかかった病気（既往歴）を書く欄があります。今までの服用している薬の歴も分かり、薬の情報を医療従事者へ伝える手段になります。

私たち医療従事者はお薬手帳を使って複数の病院で処方されている薬の飲み合わせや重複している薬、アレルギーで合わない薬がないか等を確認しています。また手術や検査を受ける方には事前に服用を中止する必要がある薬についてお薬手帳を確認し、治療に役立てています。



お薬手帳をさらに活用するために、

- ・薬を飲んでいて気になったことがあれば日付、症状などをしっかり記載しておきましょう！

診察時に伝え忘れることもなく、今後の薬物療法に役立てることが出来ます。

- ・一つのお薬手帳にまとめましょう！

病院や診療科ごとにお薬手帳を分けてしまうと、同じ薬が重複していても気付けないかもしれません。様々な病院へ行かれる場合でも、一つのお薬手帳にまとめておきましょう。



お薬手帳を普段から活用し、病院や薬局に行くときはお薬手帳を忘れず持参しましょう。

薬剤科 薬剤師 八田真由子



自分の足を見えていますか？



足の番人のフットケアチームです。日ごろ自分の足を見えていますか？「糖尿病が原因で足を切断」このような話を聞いたことがある方は少なくないかと思います。大切な足を守るためには、何に気を付ければよいのでしょうか。糖尿病患者さんで神経障害や血流障害を合併している方では、小さい傷から悪化して足壊疽（あしえそ＝足が腐っていくこと）に至る可能性が高いため、足の切断を防ぐためには、日ごろから足に傷がでにくいような注意が必要です。

フットケアチームが遭遇する皮膚トラブルとして、乾燥やひび割れ、たこ、魚の目、爪や足の水虫などがあります。お風呂に入った時などに自分の足を見て、手で触ってみてください。そして、その後には、足を見ながらマッサージをしてあげるのもいいですね。万が一、足に何か異常があれば、そこから気づくことがあるかもしれません。

当院では、毎月第2・4火曜日の午後に、皮膚科外来で糖尿病患者さんのフットケアを行っています。専門の講習を受けた看護師が、皮膚のトラブルや足や爪の異常などをチェックしています。そして、足のトラブルを避けるためにはどうしたらよいか、日々のケアや生活の注意点などをお話ししています。

人前に足を見せるのはどうも・・・と思いがちですが、ぜひ一度、フットケア外来にいらしてみませんか？興味のある方は、主治医または内科外来看護師にお声をかけてください。



フットケアチーム 糖尿病療養指導士

内科外来 看護師 平川美枝子・吉田美由紀





骨粗鬆症について



今回は骨粗鬆症リエゾンチームの活動について紹介させて頂きました。第 2 弾は、骨粗鬆症について詳しく説明をさせて頂きたいと思います。



現在、全国に骨粗鬆症患者は 1,300 万人以上いると言われています。骨粗鬆症は、一般的に骨がもろくなった状態ということをご存じかと思いますが、骨折の中には骨粗鬆症が原因で起こるものがあります。それは 4 大骨折部位とも言われている、腕の付け根の骨、手首の骨、腰や背中の中骨、太ももの付け根の骨で起きています。特に多いのが太ももの付け根の骨折で、主な原因は転倒によるものです。骨粗鬆症で転倒し足を骨折すると、手術をしてもリハビリが上手く進まなかったり、長い間寝たきり状態になることで、認知症が進んだり合併症を起こすことがあります。それは、これからの健康寿命にも大きく影響すると言われています。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。要は自立した生活ができるか、できないかの差となります。2019 年には、平均寿命と健康寿命の差が男性で 8.73 年、女性で 12.06 年というデータが出ています。まずは、健康寿命を延ばすことを目的として、転倒しない体作りのため散歩や、通いの場に参加し体操を行ったり、健康に不安があるようなら病院を受診するなど、常日頃から健康を意識した生活を送ることが大切です。地域の皆様に、いつまでも元気で健康な生活を送って頂きたいと心から願っています。



骨粗鬆症リエゾンチーム 4 階病棟 看護師長 二宮理恵子

訪問看護

住み慣れた家でその人らしく療養生活を送れるように、看護師が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供するサービスです。主治医が訪問看護を必要と認めた方にご利用いただけます。

安芸津町・竹原市・呉市安浦町の地域にお住まいの方を対象に訪問させていただいております。

こんな心配を抱えている方はいらっしゃいませんか？

- ・入退院を繰り返している
- ・体調を崩しやすく、たびたび外来受診している
- ・お薬の管理が難しい
- ・定期的な点滴や処置があるが通院するのが難しい
- ・胃ろうからの注入、痰の吸引、在宅酸素、尿の留置カテーテル等があり、家で過ごすのが不安、または医療機器の管理が心配である
- ・インシュリン注射が開始になり手技に不安がある
- ・家での看取りを考えている（在宅看取り）



私たち訪問看護師が定期的に在宅へ訪問し、希望されるケアを行い状態に変化がある場合は主治医と連携し、対応させて頂きます。また平成 27 年より在宅での看取りができるように 24 時間対応をさせて頂いております。訪問看護師は様々な相談にも対応していくなど、患者様・ご家族の皆様が安心して在宅での生活ができるよう支援いたします。

訪問看護の利用希望等がございましたら、地域医療連携・入退院支援室のスタッフ、訪問看護師、各外来・病棟の看護師に遠慮なくご相談ください。

訪問看護 副看護師長 土肥陽子

ちょっと一息

今回は病院の清掃スタッフの皆さんをご紹介します。
朝さっそうとカートを押し、診療開始前から院内の清掃をしてくれています。
床もピカピカ、トイレもピカピカ、心を込めて患者様や職員が気持ちよく
使えるようにと清掃をしてくれています。



いつでもどこで神出鬼没に現われ
ては、去っていき、そのあとには整
然と整った環境があります。なんて
ことでしょう。そんな清掃スタッ
フの皆さんをお見掛けしたらお声をか
けてもらおうとありがたいです。

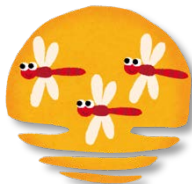


日々きれいな院内を皆様に感じてもらう
べく働いてくれている仲間です。



編集後記

だんだんと涼しくなり、日が短くなってきました。長い夜の時間を丁寧
に過ごせば、忙しい日々のなかでも豊かな日常を感じられます。夜風が気
持ち良い季節なので夜空をゆっくりと眺めたり、好きな「映画やドラマ」
の世界に浸るのも良いかもしれませんね。特別なことを用意しなくても、
自分らしく秋の夜長を楽しみましょう。



暑さが和らぎ夏の疲れが出やすい季節ですが、皆様も「自分をいたわ
る」ことを意識して暮らしを整えれば、心身ともに健やかに過ごすこと
ができると思います。

副院長兼看護部長 岡 賢美