

# 四季だより

秋号 2023年10月 (第92号)

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

暑かった夏が終わり、過ごしやすい時期になりました。

皆様は、夏はどのようにお過ごしだったでしょうか。

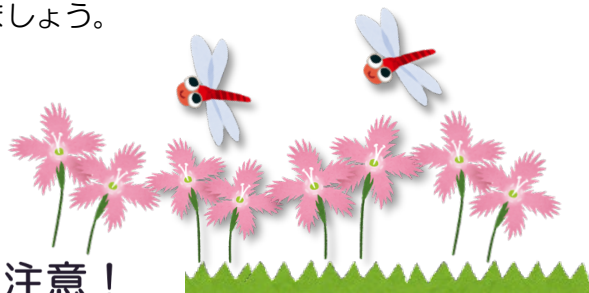
個人的には、行けなかった場所がいろいろあります。

① 旅行、②花火大会、③夏祭り などで。

そこで、さわやかな秋空のもと「実りの秋」や「スポーツの秋」を満喫したいと考えています。



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。睡眠と栄養をしっかり取り体調管理をしながら、秋を楽しみましょう。



## 野山草むらはダニに注意！

暑さも和らぎ、外で活動することが楽しい季節となりました。

山や林道、草むらなどに入る機会が多くなると思いますが、近年マダニ類が原因の感染症が増えています。SFTS（重症熱性血小板減少症候群）は2013年に国内で初めての報告があったから900例の感染報告数に対して死亡者が101名（国立感染症研究所 感染症発生動向）も出ています。

マダニ類に咬まれて感染し、6日から2週間後に発熱や腹痛、嘔吐などの消化器症状が出て、最悪の場合、死に至るとも怖い感染症です。

野山や草むらなどで作業する時は長袖、長ズボンを着用しましょう。



また、咬まれたときに無理に引き抜くと口器が残ることがあるため、マダニが皮膚に吸着しているのを発見したら、医療機関を受診し処置してもらいましょう。

感染管理認定看護師 中壽賀 弘

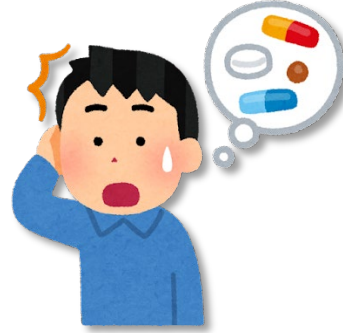




## 薬の管理方法で困っていることはありませんか？



- 薬の数が多くてどれかを飲み忘れてしまう
- 飲み忘れしやすいタイミングがある など…



飲み忘れを防ぐ方法としては、

- お薬カレンダー  
曜日や薬を飲むタイミング毎（朝食後、夕食後など）にポケットに薬を入れて管理する方法です。



- 一包化  
薬を飲むタイミングに合わせていくつかの薬を一つにまとめる方法です。



※湿気を帯びやすい薬など、一包化に出来ない薬もあります。

- お薬を飲む時間に合わせてお知らせするアプリ



といった方法があります。

お薬の管理方法について何か提案できるかと思しますので、困ったことがあれば薬剤科に相談してみてください。

薬剤師 八田 真由子



## フットケア外来



暑い夏が終わりスポーツの秋になりましたね。

スポーツを楽しむには足の役割はとても大きいと思います。皆さんは、普段、足のことをどのくらい気にかけていますか？ 特に糖尿病の方では、合併症により、傷に気づきにくく、また傷ができると治りにく



く、悪化しやすい傾向にあるため、日々の足のケアがとても大切になってきます。

県立安芸津病院では、当院に通院中の糖尿病患者様を対象にフットケア外来を看護師が行っています。

フットケア外来では、足の観察とともに神経障害・血流の程度をチェックし、足のお手入れとケアの方法を指導させて頂いています。ご興味のある方は、主治医または、内科外来看護師、皮膚科外来看護師にお声をかけて下さい。



フットケア外来担当 看護師 原田 和世





## 骨粗鬆症と歯の関係のおはなし



こんにちは！骨粗鬆症リエゾンチームです！今年も残暑厳しく食欲の低下も心配されますが、こんな時こそ、しっかりと栄養をとって乗りきりたいものですね。丈夫な歯を保ち美味しいものを食べ豊かに生活していけるよう、今回は骨粗鬆症と歯の関係についてお話ししたいと思います。



実は、骨粗鬆症にかかっている人は、歯周病にかかりやすく、重症化しやすいと言われています。また歯周病が原因で歯を失うと、噛む力が低下して、食物の消化吸収が低下します。その結果、ビタミン D やカルシウムの不足、低栄養となり、骨粗鬆症を悪化させることがあります。骨粗鬆症を発症する原因は加齢や運動不足、生活習慣など様々ですがそのひとつに『エストロゲン』というホルモンの減少があります。

このエストロゲンが減少すると、歯と歯ぐきの境目などで炎症を引き起こしやすくなり、歯周病が悪化してしまうこともあります。また、骨粗鬆症の治療で使う薬は歯科治療にも影響します。骨粗鬆症でよく使われる『ビスフォスフォネート製剤』というお薬は、骨を丈夫にする代わりに「新しい骨や歯ぐきなどを作る機能」を抑えてしまう働きがあります、そのため、細菌に感染すると傷が治りにくくなり、抜歯などの処置をきっかけに、顎の骨が壊死してしまうことも稀にあります。



骨粗鬆症治療をされている方やこれから治療目的で受診される方は、歯科医とも相談して、よりよい治療を続けていきましょう。



骨粗鬆症治療をされている方やこれから治療目的で受診される方は、歯科医とも相談して、よりよい治療を続けていきましょう。

骨粗鬆症マネージャー 4F 病棟 看護師長 二宮 理英子

## 「自宅で最期を迎えたい」在宅看取りについて

当院では、平成 27 年 10 月からご自宅で最期を迎えるための体制を整え、これまでに 10 数名の方の看取りを行ってまいりました。

私たちが在宅看取りを行う上で大切にしていることは、患者様本人の希望や支える家族の気持ちに寄り添うということです。

自宅での療養を希望しても、「酸素や点滴をしているから家は無理かな？」「家族に迷惑をかけるかな」など不安があると思います。また、家族の方も同じような不安をお持ちのことと思います。

当院では、自宅での療養から最期を迎えられるまで、主治医の訪

問や 24 時間対応の訪問看護により、患者様や家族の皆さまをしっかりとサポートしていきます。また、日頃から地域の介護、行政等の多くの職種と連携し、患者様や家族の生活を支えていくよう取り組んでおり、必要な介護サービスの利用により、家族の介護負担の軽減にも繋げていきます。

在宅看取りについてご相談等ありましたら、訪問看護師、各科外来、病棟看護師、地域医療連携室スタッフに遠慮なくご相談下さい。

訪問看護 副看護師長 土肥 陽子





## 地域医療連携室



私は、地域医療連携・入退院支援室の退院支援看護師として病棟や地域の関係者と連携を図り、様々な面からサポートを行っています。具体的な役割として、入院初期から、患者様ご本人やご家族の望まれる療養生活が送れるように、また安全・安心な在宅での療養生活が送れるように、お話を伺いながら、次のような支援をしています。

### ① 患者様・ご家族の準備支援

在宅で適切なケアを受けられるよう、介護保険の申請方法やサービスについての説明を行います。また、在宅での療養生活が継続できるよう、病棟看護師と協働して支援を行います。



### ② 地域との連携支援

入院経過や患者様の情報共有のために地域関係者と退院前等にカンファレンスやご自宅訪問を行い、介護保険サービスの調整を行います。また、かかりつけ医との連携を行います。

### ③ ご家族への支援

患者様のご家族に対して、多職種が協働で患者様の状態に必要な処置（点滴管理や吸引等）の支援を行います。



### まとめ

退院支援看護師は、病院だけでなく在宅ケアや訪問看護など地域の医療・福祉サービスと連携を図りながら、患者様・ご家族の希望に沿った支援を行い、QOL向上に貢献する大切な役割を担っています。

患者様・ご家族の希望に沿って支援いたします。お気軽に1階地域医療連携・入退院支援室スタッフへご相談ください。

地域医療連携・入退院支援室 退院支援看護師 岡本 清子



## 編集後記



今年の夏は例年より暑い日が続く夏でしたが、やや朝晩が肌寒く感じられ、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。皆様、如何お過ごしでしょうか。

秋といえば、食欲の秋、運動の秋と言われます。秋の味覚の代表格は、脂がのった美味しい秋刀魚（サンマ）です。塩焼きや刺身、フライなどい



ろいろな料理で食べられていますが、秋刀魚の缶詰は骨まで丸ごと食べられるため、カルシウム含有量は焼いた秋刀魚の6～7倍ほどあり、カルシウムに重点を置いて摂取したい場合は効率がよいそうです。骨密度の低下予防にもよいですね。

一方、骨を強くするには運動も大切です。散歩や階段の上り下り、スクワット、ストレッチなどをご自身の体調に合わせてながら健康管理をしていきましょう。



副院長（兼）看護部長 胡 美恵

