

セント・マリーズ St. Mary's

第8号

2012年1月

ご自由に
お持ちください

脳神経外科、8-5病棟、NCUスタッフ



目次

INDEX

- | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|----------------------|------|----------|
| 2 | インタビュー ひと
認定看護師
馬場 千草 | 5 | 病気と向き合う | 7 | トピックス |
| 3 | 診療科訪問
脳神経外科 | 6 | 健康エクササイズ
スロージョギング | 8 | 連携登録医ご紹介 |
| 4 | 活動日記 | | 健康献立
チャプチェ | 9・10 | 外来診療体制 |

今回の

ひと

認定看護師(感染管理)

馬場 千草

1983年入職。ICU(集中治療室)系を中心に勤務し、2007年12月から「医療の質管理本部」に所属。2008年6月に感染管理認定看護師の資格を得る。

医療の質向上に貢献すること。
実践、指導、相談
3つの認定看護師としての役割を胸に
いまでも勉強の日々です。



—— 認定看護師とは何ですか？

国家試験を通過して病院で看護師として働くようになったあとも、もっと看護の勉強をしたい、専門の技術を身に付けたいと考えている看護師がたくさんいます。そこで目指すのが認定看護師ですね。ある特定の分野で、熟練した看護の技術と知識を身につけた看護師のことです。日本看護協会の認定施設で、半年間の集中研修を受け、試験に合格する必要があります。

—— どんな分野があるのでしょうか？

「救急看護」やお年寄りなどの「皮膚・排泄ケア」、ICUでの「集中ケア」、がん患者さんなどの「緩和ケア」など現在21分野があります。私の場合は院内感染の防止に関わる「感染管理」です。当院では、今申し上げたほか「新生児集中ケア」「糖尿病看護」「脳卒中リハビリテーション看護」の計8分野13人の認定看護師がいます。

—— 認定看護師の一番の存在意義は何ですか？

やはり、医療の質に貢献するということですね。基本的に3つの役割を掲げています。知識・技術を実践で生かすこと、他の看護師を指導すること、そして相談に応じること—の3つです。認定看護師が今後増えていけば、医療、看護の質の向上に確実に結びつくと思います。

—— 認定看護師は全体の何割くらいでしょうか？

多い、少ない？

日本で働く看護師は約100万人いて、来年度認定者が1万人を超え、100人に1人が認定看護師ということになります。当院では看護職約850人のうち13人。新たに6人が目指しており、計19人になる予定です。近隣、あるいは九州の病院では高い割合だと思います。

—— 具体的にどんな仕事をしていますか？

私の感染管理では、患者さんと職員を院内感染から守ることが第一の仕事です。院内巡回し、手洗いの徹底や輸液ライン管理、針刺し防止を確実に実践するように促し、また相談に応じ、定期的に院内教育も実施しています。当院の感染対策の部署である医療の質管理本部(本部長=本田順一医師)の一員として活動しています。

—— 手ごたえはいかがですか？

約40あるICU、病棟にそれぞれリンクナースと呼ばれる看護師がいますが、この看護師たちが中心になって動いてくれます。それぞれの部署がチームとして取り組めば、より成果も上がります。そのことは実践できていると感じています。

—— 今後増える認定の分野は？

今年は「がん化学療法看護」など新しい分野も加わる予定です。当院は地域がん診療連携拠点病院の認定も受けており、様々な分野で認定看護師が増えていけば、病院の特徴をより発揮できるのではと感じています。

—— 看護師になった動機は？

子どものころ、母が病気がちでよく病院に付いて行っていました。医療関係に自然と親近感を抱くようになったと思います。母はその後元気になりました。そんなことがあって、看護師の道を進もうと思うようになりました。

—— 自身の健康管理はどうしていますか？

朝6時半のラジオ体操をやっています。効果ありますよ。実はテレビの地デジ移行(昨年7月)から、テレビにさよならしました。代わりにラジオの生活を継続中です。本を読む時間ができて、クラシックなどの音楽を聴く機会が増えました。生活がよい方向に変わったと思います。みなさんも一度試してみませんか。

introduction

脳神経外科

くも膜下出血など年間約350例の手術
あらゆる症例に対応／救急疾患を中心に脳ドックにも力

当診療科では、くも膜下出血や頭部外傷、脳腫瘍を中心に毎年350症例前後の手術を実施。救急疾患を多く治療するかたわら、予防医学である脳ドックにも力を入れています。

● 24時間体制で診療

当院への救急車搬入台数が年間約9,000件、その中の約25%が脳神経領域の疾患です。脳出血、くも膜下出血、頭部外傷などの救急患者を24時間体制で診療しています。一刻も早く診断するために、3台のCT、3台のMRI、3台の脳血管撮影装置が24時間体制で稼働し、また正確に診断するために、国内最高水準のCTやMRIを設置しています。

【頸動脈狭窄】



治療前



治療後

● 最新鋭CTによる診断も



320列CTの鮮明な画像

くも膜下出血の多くは、脳動脈瘤(りゅう)が破裂し突然の意識障害や激しい頭痛で発症します。発症すると1/3は突然死、残りの2/3が救急車で病院に運ばれますが、その中の半分が麻痺などの神経症状が残ります。高血圧などの持病のない働き盛りの年代でも発症、最近では若い野球選手や歌手も発症し話題になりました。

ご心配な方には当院での脳ドック検査(MRI、頸部血管エコー)をお勧めします。MRI検査で脳の血管を映し出し、血管狭窄(きょうさく)の有無、脳動脈瘤の有無などを診断できます。もし異常が見つかったら、外来受診時に造影剤を静脈注射しながらCT検査を受けてもらい

ます。検査は合併症がほとんどなく、短時間で正確な診断ができる九州でも数少ない320列CT装置を用いて行います。頸(けい)部血管エコー検査は、頸(けい)動脈の狭窄病変の有無を確認するための検査です。

食生活の欧米化により頸動脈狭窄が多くなり、脳梗塞(こうそく)の原因となっております。狭窄が強いときには、血管を風船で拡げステント(金属製の円筒)を留置する治療(脳血管内治療専門医:高橋研二医師担当)を行っています。

● 外出訓練や介護教室も実施

スタッフは医師6人(脳神経外科専門医4人、後期研修医2人)で、新生児から高齢者まで、脳疾患から脊髄疾患まで、開頭手術から血管内手術までと脳神経外科領域のあらゆる分野に対応できる体制を整えております。治療すべき疾患が見つかった際には、手術待ちの期間をできるだけ短くするというのが当科の基本方針です。

脳神経外科診療部長 中島 進

当科と脳血管内科、神経放射線科との合同で脳神経疾患に対するチーム医療を実践しています。また充実したリハビリテーション科の医師・セラピストの協力で急性期からリハビリを行い、高い社会復帰率を目指しています。





DIARY

活動日記

私たち聖マリア病院では、医療業務とともに国際協力活動、院内慰問、地域イベントへのスタッフ派遣など様々な活動に取り組んでいます。



緩和ケアチーム
(緩和ケア認定看護師)
岩橋 千代

「がん相談会、ホスピス病棟見学会」を開きました がんを知り、緩和ケアの普及を目指します

今や国民病と呼ばれるようになった「がん」を知り、「緩和ケア」の更なる普及につなげようと、このたび「がん相談会、ホスピス病棟見学会」を開催しました。

がん相談会は、第1診療部1階のエスカレーターを上がり、2階の再来受付機の付近に机を設けました。まずは、認知をして頂くことを目的に、場所を選択しました。相談内容や相談時間、プライバシーに配慮し、場合によっては、個室で相談を受けて頂くことができるように、指導室を確保して行いました。

相談件数は、1日目は0件でしたが、2日目以降は3件、5件、7件…と増加し、5日間合計で約20件でした。

日に日に、足を止めて見て下さるようになりました。窓口の机には、がんに伴う症状を説明した冊子、ホスピスのパンフレット、その他、緩和ケアチームがモチーフになった「オレンジバルーン」のストラップ、モバイルクリーナー、ピンバッチを用意しました。

午前中の相談窓口が終了し翌日、窓口に行くと、パンフレットやグッズが減っており、興味を持って寄ってくださった方も多かったです。

ホスピス見学会は、5件の見学希望があり、ホスピス病棟の案内を行うことが出来ました。

がんの相談内容は、「がん予防に関する、検診の知識を得たい」と窓口へ来られた方が、半数以上を占めました。「がんの良い食品は?」「がんになったら、痛むのですか?」などの質問もありました。

相談内容や個別に抱える問題に応じて対応し、それぞれ納得されていたようでした。

今回の相談会は「世界ホスピス緩和ケア週間」(2011年10月2日～8日)にちなみ、緩和ケアチームとホスピス病棟が合同で行いました。



— 肺の小さな陰 —

きょう くう きょう
胸腔鏡手術で診断と治療ができます！

あなたは、「近所のお医者さんでさあ、『肺に小さな影があります』と言われたんだよね。困ったなあ」なんて話を聞いたことはありませんか？最近CTなど画像診断技術が発達したこともあって、何かの検査のついでに偶然、肺の小さな影を指摘されるケースが増えています。日本は世界でも有数のCT大国。当院にも高解像度の高速CTが3台もあり、あっという間に小さな病変でも見つけ出してしまいます。ところが「その影は何？」という確定診断をつけるとなると、なかなか容易ではありません。特に1~2cmの小さな肺病変ではPET(ペット:癌を見つけ出す検査です)や気管支鏡検査でも診断がつかないこともしばしば。残念ながら、どんな名医に頼んでも『癌かどうか分からない』という宙ぶらりんな結果になってしまうことがあるのです。



呼吸器外科診療部長
大淵 俊朗

ところが経験豊富な内科医や放射線科医は、CTでの『陰影の姿や形』からかなりの確率で『これは癌かもしれない』と推測できます。そして癌が否定できないと思えば、我々呼吸器外科医に紹介します。胸腔鏡手術による診断と治療を依頼するのです。

胸腔鏡手術とは『小さなカメラを使って胸の中を観察しながら病変を見つけ出し切除する』ことです。具体的には胸のわきに1~2cmの穴を2~3カ所空け、そこから操作します。手術開始から病変を取り出すまでは10~15分程度(註:麻酔時間を除きます)。そして病変はすぐに病理医(組織診断する専門家)に届けられ、20~30分で癌かどうか診断がつかます。もし癌でなければ、そのまま胸を縫い閉じ、手術終了。もし癌ならばそのまま癌の根治手術へと移行し、いずれにしてもその日の内に診断と治療を行う、というものです。根治手術の場合は少し皮膚切開を大きくしたり、穴が1個増えたりすることがありますが、なるべく小さなキズで済むようにしていますし、麻酔専門医が術後の痛みを除いてくれますので、ご安心下さい。

図1の方は、1cmの病変を診断不明のまま2年間経過観察されていましたが、ある日思い切って手術を受けたところ肺癌でした。根治手術を行いました。幸い早期肺癌で今もお元気です。図2の方は『肺癌の疑いが高い』と言われ胸腔鏡手術を受けました。ところが術中診断で良性と分かり、本人もご家族も大喜び。よかったですね。

胸腔鏡手術についてご質問があれば、お気軽にご相談下さい。



図1



図2

第7回 スロージョギング

このコーナーでは、聖マリア病院で働く職員の運動に対する素朴な疑問に回答しながら、元気で機能的なカラダを手に入れるためのエクササイズを紹介します。今回は「スロージョギング」です。



国際保健センター
ヘルスフィットネスインストラクター
大瀧 勝敏
ジョギング: 三宅 華恵

質問 スロージョギングがダイエットやメタボ予防に良いと聞きましたが、具体的にどのようにすれば効果が期待できますか？ 40代男性事務職員□△さん

回答 「スロージョギング」とは福岡大学の田中宏暁教授が提唱している健康増進効果の高い走り方です。NHKの「ためしてガッテン」で紹介されたこともあり、私もよく患者さんから質問をいただきます。

簡単に言うと、スロージョギングとは「遅筋」とよばれる筋肉を使ってひたすらゆっくり走ること。個人差はありますが、時速約5km、歩く速度とほぼ同じにして走り続けるだけでOKです。この方法で走ると、消費カロリーはウォーキングの約1.6倍となるので、継続することで減量効果が期待できます。しかも速度がとても遅いので、慣れてくると疲れずに長時間運動できるようになってくるのが誰でも実感できます。

スロージョギングの走り方

以下の2つのポイントを心掛けて、ひたすら「ゆっくり」走ります。

- ①姿勢はやや前傾姿勢気味に、背筋を伸ばす。
- ②地面を強く蹴らずに「押す」ような感覚で。

ただし、途中で疲れたら無理をせず歩いて下さい。「疲れる」ということは速度が速すぎるのかもしれませんが、もっとゆっくり走ってみましょう。



スロージョギングの効果を高める方法として、一緒に走る人を見つけることをお勧めします。誰かと会話を楽しみながら走ればオーバーペースを防げるし、単調なランニングも飽きることなく継続できるでしょう。時間は1日30分(10分×3回でもOK)ほどを目標に、体調が悪く感じたら休むという具合に、決して無理をしないで下さい。運動不足になりやすい冬。体重増加も気になる季節です。スロージョギングなら5分~10分で身体はポカポカ、気分はスッキリ! あなたも始めてみませんか?

メタボ
注意報!



健康献立 チャプチェ

● 栄養指導管理室 ●

近年、偏った食事内容や不規則な食生活が続くことで、亜鉛不足による味覚障害が増えてきていると言われています。亜鉛は私たちの体にとってとても大切な働きをするミネラルです。味覚への関与のほかにも新しい細胞を作ったり免疫を維持したりする重要な働きがあります。しかし、体内で作ることができないため食物からとらなければなりません。肉類、魚介類、穀類などいろんな食品に含まれています。今回は亜鉛を多く含んだ献立を紹介します。



材料(4人前)

※牛肉赤身.....80g	ピーマン.....12g
※生姜.....2g	醤油.....10g
※醤油.....4g	だし汁.....10g
マロニー.....28g	酒.....8g
干椎茸.....2g	砂糖.....8g
たまねぎ.....60g	ごま油.....2g
赤ピーマン.....12g	

< 1人当り 82kcal、塩分0.5g、亜鉛1.0mg >

作り方

- ①牛肉を生姜と醤油で浸けておく(※印)。
- ②干椎茸を戻しておく。
- ③マロニーは熱湯をかけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ④温めておいたフライパンにごま油を入れ、漬け込んでいた牛肉を炒める。
- ⑤次に、干椎茸、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて炒める。
- ⑥だし汁、酒、砂糖を加え、味をととのえる。

TOPICS
1

若者たちの夢を支えて10年／ボートレーサー訓練生の健康管理

柳川市大和町に全国唯一のボートレーサー養成校「やまと学校」があります。訓練生の健康管理を担当しているのが当院の国際保健センターです。

やまと学校は2001年の開校。全寮制で1年間の厳しい訓練を経て、女性を含む若者たちがレーサーとして羽ばたいていきます。

体が資本でもあるボートレーサー。健康管理は大切な役目です。国際保健センターでは、年4回前後の健康診断をはじめ卒業の日まで訓練生の健康管理に気を配るほか、元聖マリア病院の看護師と元佐賀国立病院の看護師さんたちが日々の健康チェックと訓練中の事故に備えて常駐しています。

入学から卒業まで、健診などで訓練生と接している井手耕一センター長は「卒業時には見違えるようにたくましく礼儀正しい若者に成長しています」と言います。17歳の女性訓練生は「男女の別なく活躍できるボートレーサーにあこがれました」と目を輝かせていました。若者たちのそんな夢をサポートしようと井手センター長たちは懸命です。



訓練生たちの健康を支えている
井手耕一・国際保健センター長



卒業の日を迎えた
女性訓練生

TOPICS
2

25年ぶりオーバーホール、当院の名物パイプオルガン／音色よみがえる

当院の雪の聖母聖堂(市指定の文化財)にある名物パイプオルガンが、25年ぶりにオーバーホールされました。パイプオルガンはドイツ製で、1986年設置。ミサや様々な催しの際に奏でられ、心安らぐ音色で親しまれてきました。オーバーホール作業に当たったのは、25年前の設置時にも来日したドイツの技術者ヨーク・ペーテライトさん(52歳)。ひと月をかけ、全部品を分解して、入念に清掃・調整作業を行いました。



パイプオルガン



オーバーホールの作業

トさん(52歳)。ひと月をかけ、全部品を分解して、入念に清掃・調整作業を行いました。

雪の聖母聖堂では月2回定例のミサも行っています(オルガン演奏も)。入場は自由ですので、どうぞお越し下さい。

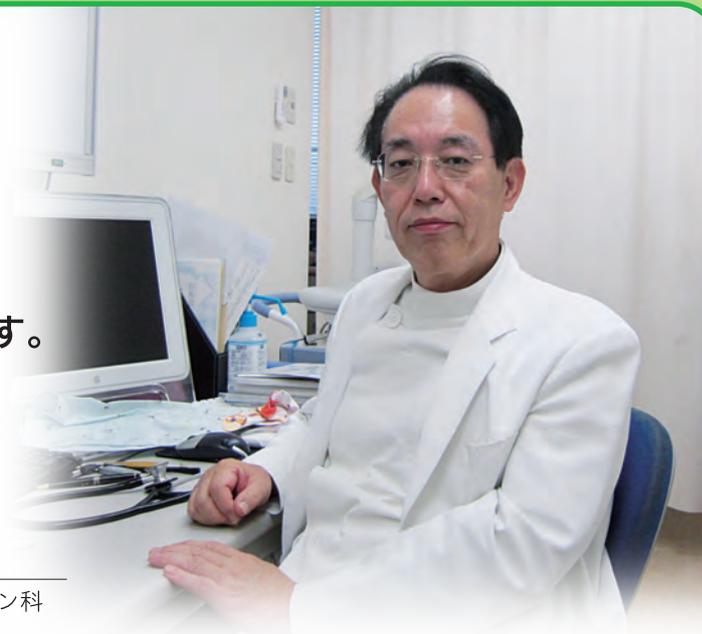
かかりつけのお医者さんの

当院の連携登録医の先生をご紹介します。

医療法人
中田循環器科 内科クリニック

中田 真詩 院長

診療科目 循環器科、内科、呼吸器科、リハビリテーション科



この場所での開業の経緯

大学時代より20年以上も久留米の地に住み大学病院に継続勤務した後の開業です。久留米は家内の里でもあり、また現地は津福でも荒木町、安武町との境であり市内より自然の多い場所で日当たりも良く、何となく輝いていると感じた場所だから。

主な専門・研究テーマ

循環器疾患(心臓血管病)を専攻。特に難病である心筋症の発症・治療、また心不全の治療などを行っていました。初期は腎疾患とくに透析も担当していました。現在は地域での循環器疾患予防のための運動療法を行いたいと考えています。

対応可能な検査

循環器領域の検査、心電図、心エコー図、トレッドミル運動負荷、ホルター24時間心電図など。

診療の傾向など

急性期疾患はほぼ不整脈の患者さん。また高血圧、脂質異常症、糖尿病など検診で見出される自覚症状のない疾患が大部分です。このようなメタボリックに対する指導が特に重要です。禁煙は全国的に広がっていますが、次はメタボリックに対する生活指導でしょう。

大学時代のエピソードなど

大学での研究中に留学した時に、石川遼君ではないが、英語は全くダメだったのに相手の話している単語が聞こえるようになると話せるようになった。語学は耳からとつくづく感じました。



医療法人 中田循環器科内科クリニック

☎0942-30-3211

住所:久留米市津福今町460-11

交通:西鉄津福駅より徒歩約10分 駐車場:約15台

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○		○	○	

水曜午後は運動療法と往診

※年末年始・夏季休暇・連休、学会参加などで、臨時休診や受付時間が変更になる場合もございます。来院前にご連絡ください。

聖マリア病院 外来診療体制

(2011年12月1日現在)

第1診療部 3階 Aブロック | 内線:2001,2002

●印が受け付け曜日と時間帯 ☎マークが付いているところは予約制となっております

		月	火	水	木	金	土
消化器内科	午前	●	●	●	●		●
外科	午前	●	●	●	●	●	●
呼吸器内科	午前	●			●		●
呼吸器外科	午前			●			
リウマチ膠原病内科	午前	※新患は事前に電話で問い合わせてください		●		●	

第1診療部 3階 Bブロック | 内線:2003

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	●	●	●	●	●	●
小児整形外科	午後						☎ ●
脳神経外科	午前	●		●		●	
脳血管内科	午前		●	●		●	●
	午後	●	●	●	●	●	●
神経内科	午前	●	●		●		
	午後						● (第1週)

第1診療部 3階 Cブロック | 内線:2004

		月	火	水	木	金	土
形成外科	午前	※熱傷は形成外科		●	●	●	●
	午後		● (口唇口蓋裂)				
皮膚科	午前	●	●	●	●	●	●
泌尿器科	午前	●	●	●	●	●	●
腎臓内科	午前		●	●	●	●	
	午後					● (CKD外来)	

第1診療部 3階 Dブロック | 内線:2005

		月	火	水	木	金	土
産婦人科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後					☎ ● (腫瘍専門外来)	
放射線治療科	午前	●		●		●	
血液内科	午前	(新患は予約制、緊急時はこの限りではありません)		●		●	
緩和ケア内科	午前	※新患は紹介状持参を		●		●	
	午後	●	●	●	●	●	

第1診療部 3階 Eブロック | 内線:2007

		月	火	水	木	金	土
精神神経科・心身症クリニック	午前	●	●	●	●	●	●

第1診療部 3階 Fブロック | 内線:2008

		月	火	水	木	金	土
歯科・口腔外科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●		●	●	●	●

聖マリア病院 外来診療体制

(2011年12月1日現在)

● 第1診療部 3階 Gブロック | 内線:2009

●印が受け付け曜日と時間帯

☎マークが付いているところは予約制となっております

		月	火	水	木	金	土
耳鼻 いんこう科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後						
眼科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後						

● 第1診療部 2階 Sブロック | 内線:2125,2126

		月	火	水	木	金	土
循環器 内科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後 ☎				●		
小児 循環器 内科	午前	(外来開始時間 10:30~)	●			●	
	午後		●				☎ ● (胎児エコー)
心臓 血管 外科	午前		●	● (再来のみ)	● (下肢静脈瘤・動脈瘤:木曜10:30~)		
	午後				●		
糖尿病 内分泌 内科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後						

● 第2診療部 1階

		月	火	水	木	金	土
小児科 内線:2021	午前	● ※小児科は15歳まで	●	●	●	●	●
	午後 ☎ 退院 再来	●	●	●	●	●	●
新生児 科 内線:2031	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	●
小児外科 内線:2026	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	●
小児 歯科 内線:2053	午前	●	●	●	●	●	●
	午後 ☎	●	●	●	●	●	●
矯正 歯科 内線:2053	午前	●	●	●	●	●	●
	午後 ☎	●	●	●	●	●	●

● 診療受付時間

午前8時30分~11時30分、午後診療は予約制となっております。(夜間救急の受け付けは1診にて行います)

● 夜間・日曜祝日の当直体制

内科・外科・整形外科・産婦人科・形成外科・小児科・新生児科・脳神経センター・腎センター・循環器センター・画像診断部の各医師。なお、眼科・精神神経科についてはオンコール制(呼び出し)。

● 耳鼻いんこう科・皮膚科・ 歯科について

夜間・日曜祝日の診療は行っておりません。

※諸々の事情により、上記の予定に変更が生じる場合もございますが、どうぞご了承ください。

◆ 平成24年度の看護職員を募集しています ◆

募集職種:看護師・保健師・助産師(既卒者可) / お問い合わせは人事部まで ☎0120-768-314 ※詳しくはホームページを参照ください。

社会医療法人 雪の聖母会

聖マリア病院

(財)日本医療機能評価機構認定病院

福岡県久留米市津福本町422

TEL 0942(35)3322(代) FAX 0942(34)3115(代)

http://www.st-mary-med.or.jp

広報誌についてのお問い合わせは経営企画室広報担当まで

