

# ふれあい

～平成25年9月1日発刊～



## 病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

## 基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

## 院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号

市立千歳市民病院 編集長 大田 光仁

事務局 総務課総務係

0123-24-3000 (内線 310)

# フットケア外来開設のお知らせ

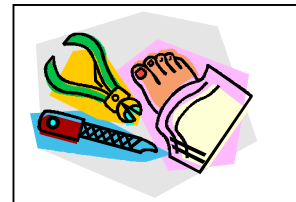
日時:毎月第2・4金曜日 午後2~4時

1日4人までの予約外来(予約枠は30分で1人)

場所:循環器外来

担当医師:竹内医師(循環器科医師)

担当看護師:関口看護師(皮膚・排泄ケア認定看護師)、海藤看護師(糖尿病認定看護師)



## 1. なぜ、フットケアなのか？

フットケアは高齢者・糖尿病患者・下肢血流障害患者の足を守るためや、生活を維持するために大変重要なことです。

我が国では血管外来、整形外科、内科、皮膚科のはざままで、患者ケアが行き届かない分野となっており、医療者のケアがなされてなかったり、予防が不十分であったりする場合があります。

その結果、小さな足の傷から大きな潰瘍となり、そこから細菌による感染を起こすことで、足切断に至ることがあります。

特に最近では、糖尿病・人工透析患者の激増により、足のトラブルを抱えている患者も増加の一途であります。

フットケアにより、足のトラブルを早期予防、介入することで、足を守り足切断を回避するのがこの外来での目的です。

## 2. フットケアの対象患者

- ①糖尿病（特に血糖コントロールが悪い方、神経障害・眼障害が進行している方）
- ②下肢の血流障害（閉塞性動脈硬化症、下肢浮腫、下肢静脈瘤など）
- ③過去に下肢切断の既往がある方

## 3. 外来でどんなことを行うのか？

フットケア外来では、経過をみるため足を診て、写真を撮らせていただいたり、実際に爪切りやヤスリがけなどを行っています。血流があるかどうか、ドップラーという器械を使用して調べたり、足の神経障害があるかどうか打鍵器などを使って調べます。また、自分自身でも足をしっかり守れるよう観察や手入れ方法を説明します。

## 4. 最後に

足の冷感やしびれ、歩くと足が痛くなる、歩くと太もも・ふくらはぎが張る、黙っていても足が痛い、足の傷がなかなか治らない、足の先が黒くなってきたなどの症状がありましたら、当院フットケア外来・循環器外来を受診いただければと思います。よろしくお願ひします。

文責：循環器科医師 竹内 剛

# 産婦人科外来からのお知らせ

## ～妊娠初期について～



### 1. 妊娠初期の症状

妊娠すると、ホルモン環境の変化に伴って、次のような症状が現れてきます。

- ①眠気、倦怠感、微熱:37度前半が続くことも。風邪の症状と似ているので早まって風邪薬を飲まないように注意してください。
- ②胸が張る
- ③わずかな不正性器出血:少量の茶色やピンク色の出血ならほとんど問題ありません
- ④下腹痛[チクチク感]、おなかの張り感
- ⑤つわり[むかむか]:重症になると入院が必要になることも
- ⑥頻尿:子宮が大きくなるのに伴って膀胱が圧迫されトイレが近くなります
- ⑦ニキビ・吹き出物:妊娠すると皮脂の分泌が増加するため
- ⑧頭痛
- ⑨味覚変化
- ⑩便秘や下痢
- ⑪イライラ



### 2. 妊娠かも?と思ったら...

上記の症状があって月経が10日以上遅れている場合は、まず市販の妊娠検査薬でチェックしてみてください。妊娠4週頃にほぼ100%妊娠反応は陽性になり、陽性であれば妊娠は間違いありません。陽性の場合は2週間以内の受診をお勧めします。受診の際、超音波検査を行います。子宮の中に胎嚢(赤ちゃんのお部屋)が見えてくるのは妊娠5週頃、さらにその中に赤ちゃんの心臓の動きが(胎児心拍)を確認できるのは妊娠6週頃です。

### 3. 妊娠週数や出産予定日ってどうやって計算するの?

妊娠週数は、一番最近の月経1日目を妊娠1日目として計算します。ただ排卵日がずれると妊娠週数が大きくずれることがあるため、妊娠8週から11週頃に超音波検査で赤ちゃんの大きさを計測し、7日以上ずれている場合は妊娠週数を修正します。そして、妊娠40週と0日が出産予定日となります。

ちなみに、妊娠0-3週が妊娠1か月、妊娠4-7週が2か月という具合に計算します。一般的にいう「安定期」とは妊娠12週(4か月)以降を指します。

7月から助産外来「結(Yui)」も始まり、産婦人科スタッフ一同、妊婦の皆様がよりよい妊娠生活を送っていただけるようサポートしてまいりますので、どうぞよろしく申し上げます。

# 認定看護師の紹介

## 関口 加奈子 (皮膚排泄認定看護師 平成 19 年認定資格取得)

皮膚・排泄ケアとは、スキンケアを基盤としたストーマ(人工肛門)・創傷・失禁のケアを専門的に行います。看護の質向上を目指し、患者様やご家族へのケア実践、看護職員や他職種へ向けた指導、相談の他、オムツの見直しなど連絡があれば適宜対応しています。

平成 21 年からストーマ外来を開設(第 2 火曜日、第 4 水曜日)、入院中～退院後も継続的にストーマに関する悩み(日常生活の不安、ケア方法、皮膚トラブル、装具に関する悩み)の相談をお受けしています。

近年、在宅ケアや予防的ケアが重視されており、院内のみならず院外へも活動を広げ、地域に密着した看護を行っていきたいと考え、平成 24 年度は千歳市近郊の病院、診療所、介護サービス事業所を対象に 3 回シリーズでストーマケアについて勉強会を開催し、たくさんの方々に参加していただきました。今後も、定期的に勉強会などを開催し、それらを通して顔の見えるつながりを築いていきたいと考えております。

## 川嶋 麻有 (緩和ケア認定看護師 平成 24 年認定資格取得)

緩和ケアとは痛みおよび病気に伴う症状など身体的苦痛や気持ちの辛さなど精神的苦痛を和らげるケアです。緩和ケアの対象は、末期がんの方だけでなく、[がん]と診断されたとき、がん治療中(手術、抗がん剤・放射線治療など)患者様やご家族が何らかの苦痛や心配を持ち解決が必要になった時です。

入院中、外来通院中、在宅でも受けることができます。

当院では、平成 24 年 10 月から「がん患者カウンセリング」を始動しました。がんと診断された患者様が病気や治療の説明を受ける際に、プライバシーが守られ説明後の精神的ケアをしっかりと受けられることを目的とした取りくみです。緩和ケア研修を修了した医師と緩和ケア認定看護師が同席いたします。

現在のところ、患者様からの希望を承っておらず状況に応じて担当医が判断し、実施している状況です。

まずは、お気軽にご相談ください。

## ～報告～

先日、私たちは日本リンパ学会に参加してきました。リンパ浮腫とは、例えば、がんの治療において手術でリンパ節を取り除いたり、放射線治療によってリンパの流れが滞ることで、生涯にわたり腕や脚がむくむことがあります。

これは乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん、皮膚がんなどの治療による後遺症のひとつです。発症時期は個人差があり、手術直後から発症することもあるれば、10年以上経過してから発症することもあります。

リンパ浮腫は、がんの治療を受けた全ての患者様に発症するわけではありませんが、1度発症すると治りにくいという特徴があります。軽いむくみであれば、自己管理しながら普段の生活を送ることができますが、重症化すると生活に支障をきたすことがあるため、予防的ケアが重要になります。その一つとして、皮膚が傷つきやすいため保湿ケアを行うことや、弾性ストッキングの正しい装着方法などについて取り組んでいきたいと考えています。

## ～市民健康講座のお知らせ～

平成 25 年 9 月 21 日(土) 緩和ケア委員会：緩和ケア委員「緩和と医療費」について

平成 25 年 10 月 19 日(土) 内科：濱田診療部長「結核について」

平成 25 年 11 月 16 日(土) 外科：安念主任医長 未定

\*日程や内容については変更することがありますので、広報ちとせでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

<問い合わせ先>

市立千歳市民病院

地域医療連携課

24-3000(内線138)

### 編集後記

小学生の頃、学校の図書室に「読書は頭の貯金です」というポスターがありました。その標語がとても印象的で今でもはっきり覚えています。わが娘のも、そう言って育て読書好きになりました。

過ごしやすくなってきた、この季節に話題の新刊や以前読んだ本など[読書]してみたいかがでしょうか...

# 患者様の権利と責任



当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

## 1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

## 2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

## 3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

## 4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

## 5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日

市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしく申し上げます。