

市立千歳市民病院広報 第19号

ふれあい

～平成19年9月1日発刊～



HATA

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 能中 修
事務局 総務課総務係
0123-24-3000(内線 231)

職員紹介

6月に脳神経外科1名、7月に外科1名の医師が着任されましたのでご紹介いたします。

《脳神経外科》

古川 浩司（フルカワ コウジ）北海道大学・医学部 平成8年卒

今後の抱負：わかりやすく親切な医療を目指してがんばりますので、よろしくお願いします。



《外 科》

野口 慶太（ノグチ ケイタ）北海道大学・医学部 平成15年卒

認定医等：日本外科学会会員、日本消化器外科学会会員

今後の抱負：7月、8月、9月の3ヶ月という非常に限られた期間の勤務なのですが、精一杯頑張らせて頂きますのでよろしくお願い致します。

おくすりサポート

日頃飲んでいる薬。1日1回だけ飲む薬や、1日3回も飲む薬など様々ありますが何故そのような違いがあるのでしょうか？そのクスリの効果を最大限に発揮するには何か理由があるようです。そんな疑問を林薬剤師が解決してくれます。

一薬を正しく使いましょう

いま日本で使われている医薬品はどれくらいあると思いますか？ 病院で処方される薬（医療用医薬品、処方せん薬などと呼びます）が約17,000品目、町の薬局で購入できる薬（一般薬、市販薬、大衆薬などと呼びます）が約13,000品目、合わせて約30,000品目もあります。しかし、よく言われることですが、クスリは逆から読むとリスク（危険）になります。正しく使うときにのみ、クスリとしての効果を発揮できるのです。

口から飲む薬を内服薬、湿布や軟膏・スプレー剤・坐薬など皮膚や粘膜から吸収させる薬を外用薬と呼び、症状がひどい時や発作時に用いる薬を頓服薬といいます。今回は薬の基礎知識をいくつか紹介しますので正しい薬の使い方を身につけ、健康維持に役立てていただきたいと思います。





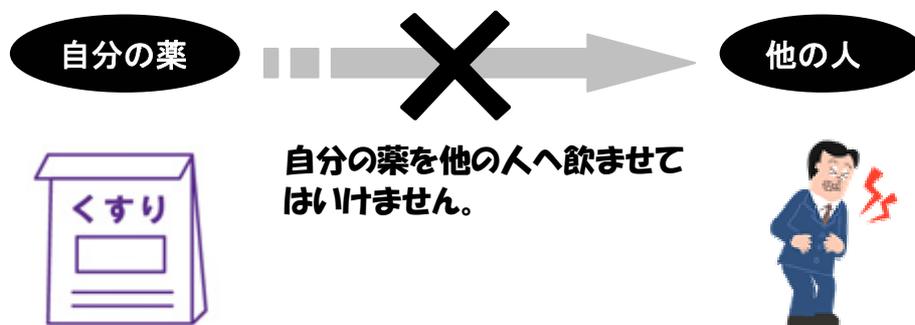
まず1日に1回とか2回だけ服用する薬がありますが、この違いは何でしょう？ 1回飲めば24時間効果を発揮する薬は1日1回服用、1回飲めば12時間効果を発揮する薬は1日2回服用となり、つまり薬の効き目の長さ（作用持続時間と言います）の違いにより服用回数が違ってきます。効き目が長い薬は飲む回数が少なくて済むので、飲み忘れを防ぐことができるうえ、血液中の薬の濃度（血中濃度）が急激に上がらないため、副作用が少ないという利点がありますが、効き目が長いということは、それだけ体内に蓄積しやすいということでもあります。

このように、薬は飲んでから作用が現れるまでの時間や、その作用が消えてしまうまでの時間にそれぞれ特徴があります。それに合わせて服用時間・回数が決められているのです。例えば1日3回服用する場合、本当なら8時間ごとに飲むほうが良いのに、実際には食前や食後という指示になっています。薬を飲むタイミングを食事と関連づけることで飲み忘れを防いだり、胃の中に食物が残っていることで胃を荒らすのを防ぐことができるからです。しかし薬によっては食後に飲むと効果がない薬や、食間に飲む薬（食事と食事の間、すなわち食後2時間位のこと、決して食事の意味ではありません）、または起きてすぐ飲む薬などあるので、自分の薬の服用時間や服用量を守り、効率よく薬の効果を発揮させましょう。



また、薬は水またはぬるま湯で飲むのが原則です。お茶は影響ないとされていますが、濃いお茶は薬の成分を変化させ効果を低下させる可能性があり、牛乳は胃の酸性度（pH）を下げ腸のpHに近づけてしまうため、腸で溶けるように加工した薬の場合には胃で溶けて分解される可能性があります。

最後に絶対やって欲しくないこととして、自分の薬をむやみに他の人に飲ませないでください。症状が同じように見えても、自分とは別の病気の可能性もありますし、アレルギーなど体質の違いがあるかもしれません。たとえば「おなかが痛い」と言っても、胃もたれ、便秘、下痢、生理痛、胃潰瘍、食中毒、かぜ、腸閉塞 etc...などさまざまな病気が考えられます。病院で医師が診察して薬を処方する場合、患者さんの症状を診る以外にも、さまざまな検査などから、その患者さんの状態に対して処方しています。このように症状が同じだからといって、他人に自分の薬をあげることは絶対に止めましょう。



“こんなときどうするの？”と思った時は薬剤師にどんどん質問してください。

（文責：薬剤科 林）

健康ワンポイント

今回の健康ワンポイントは小児科 築詰医師による「熱性けいれん」のお話です。



今回は「熱性けいれん」についてお話します。熱性けいれんとは38℃以上の発熱に伴って起きるけいれん発作で、眼球の上転、意識の消失、手足の硬直やびくつきで気付かれます。唇の色が悪くなることもあります。次のような特徴があります。

特徴

- ・主に6ヶ月から5歳くらいの乳幼児に起こり、発症率は7~9%とされています。
- ・両親のどちらかに熱性けいれんの既往があると起こりやすくなります。
- ・発作の持続時間は20分以内（大部分は5分以内）です。
- ・けいれんは左右対称です。
- ・発作終了後に意識障害が持続することはなく、麻痺は残りません。
- ・発作が短時間に頻発することはありません。
- ・髄膜炎、脳炎などの中枢神経系感染症、代謝異常症、著明な脱水や電解質異常が原因のけいれんは含まれません。

お子さんの熱性けいれんをみて、驚き、心配されるのは当然のことです。しかし、命にかかわることはまずないので、実際にひきつけたときは次のことを覚えておき、冷静に行動していただきたいと思います。



対処法

- ・あわてない ⇒多くは5分以内で止まります。
- ・刺激をしない ⇒舌を噛むことはありませんので、口の中にもものを入れないでください。体をゆすったり抑えついたりしないでください。
- ・姿勢をととのえる ⇒体をねかせ、服をゆるめてください。吐いたものが喉につまると危ないので体ごと横を向かせてください。
- ・じっと見る ⇒時計を見て、何分続いているか確かめてください。どんなけいれんかよく観察してください。

けいれんが止まったらかかりつけ医（夜間や休日は一次救急病院）に電話で相談してください。状況を聞いたうえで、受診の必要性の有無をお伝えします。けいれんが10分以上続くようなら、発作の途中でも（状況により救急車で）医療機関を受診してください。



一度ひきつけた子の半数近くはまた起こします。リスクが高いお子さんには発熱時にひきつけ予防の坐薬の使用をお勧めしています。また、けいれんの頻度やパターンによっては脳波検査などが必要になる場合があります。主治医の先生とよく相談するのがよいでしょう。

（文責：小児科 築詰）

病

院ボランティアのご紹介

“青いエプロン”でお馴染みであり、9月に発足5年目を迎える病院ボランティア「スマイルハートリー」の会をご紹介します。

病院ボランティア「スマイルハートリー」の会のスタートは、5年前市民病院（当時 千歳市立総合病院）が現在地に新築移転したときに発足しました。当初の活動は全くの手探り状態で、患者様のお役に立っているのかいささか不安な日々で緊張の連続でした。そんな中、ボランティアのテーマである「出来る時に、出来ることを」を念頭におき、市民病院の基本理念「より質の高い心あたたまる医療の実現」をモットーに、訪れる患者様へ誠意を持って接してきました。ときどき患者様やご家族の方々から「いろいろ大変でしょうけど助かりますよ。本当にありがとうございます。」と身にあまる言葉を掛けられ、ボランティアの存在を理解して頂けたんだと感激する 때가あります。「青いエプロンと素敵な笑顔」で病院を訪れる患者様の不安を少しでも取り除き、安らいだ気持ちで診察や治療に向かって頂ければと思っております。



また外来案内の他に、ガーデニングや院内バザー及び研修会後のバーベキューパーティーなど独自の活動も企画し、交流の輪を広げております。9月11日（火）には節目の5年目を迎え、記念イベントとしてバザーを2階講義室にて午前10時から午後2時まで実施いたします。これまでのことをよく反省し新たな気持ちで頑張りたいと考えております。



今後とも皆様の温かいご支援と
ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(文責：病院ボランティア「スマイルハートリー」の会)

メンバー募集中♪

ボランティア活動に関心をお持ちの方はどなたでも歓迎します。仲間となつて一緒に患者様に手を貸していただけませんか？お気軽にボランティアコーディネーターにご連絡下さい。

連絡先・・・電話0123-24-3000（内線400、525）

患者様の声

院内に設置してあります意見箱に寄せられた意見の一部を紹介いたします。

	ご意見	回答
苦情	<p>再来機の受付方法が変更になり、スムーズに受付されていると思っていました。女性の職員が立っている時は「次は何番の方」と丁寧に案内してくれるが、本日は男性職員が2名が案内もせずただ立っているだけで、自分の前に整理券を持ってこない人が3人もいて受付していました。これでは整理券の意味がありません。</p>	<p>外来による再来受診の受付については、再来受付機2台のうち整理券の順番により空いた方の受付機へご案内しておりますが、適切な対応ができず大変申し訳ありませんでした。今後はこの様なことがないよう整理番号順による受付のご案内を徹底してまいります。</p>
要望	<p>看護師の元気は一見乱暴にも聞こえ、優しさやつくしみの感じが伝わりません。たくさんの患者の対応で大変ですが、相手が病気である患者ということ意識した対応をしてほしい。また1階中央処置室横のトイレにて高校生が携帯電話の充電をしています。電気代も税金で支払われているためチェックしてください。</p>	<p>患者様への対応につきましては、当院の看護理念である「いつも誠実に安心できる対応」を実現できるよう、「さわやかに元気よく」挨拶や声かけを行なうことをスタッフ全員が常に心がけておりますが、そのことが乱暴な態度や言葉使いに感じられ、不快なお気持ちを与えてしまい大変申し訳ありませんでした。今後も体調のすぐれない患者様に接することを常に忘れず、思いやりをもった接遇を心がけてまいります。また携帯電話の充電につきましては、事実を確認した場合には適切に対応いたします。</p>
お礼	<p>先生の中には仕事がきつくオーバーワークになっている方もいると思います。来院するたびに先生のご健康を心配し帰宅したことが何回もあります。患者は身体が悪いので我儘なところもあるため、先生方にもいろいろご不満があると思います。先生方は何も言わないけれどそのことも知りたいです。</p>	<p>当院の医師へのねぎらいのお言葉ありがとうございます。全国的な医師不足は当院も例外ではなく、医師は外来診療や病棟での回診、救急対応などを行うことから、確かに過重労働になる傾向があります。また、このことは外来待ち時間にも影響をきたしており、患者様には大変ご迷惑をおかけしております。現在、医療者の置かれている環境は決して恵まれているとはいえませんが、私たちはこれからも患者様本位の医療実現のため精一杯努力してまいります。</p>

掲載した以外にもたくさんのご意見を頂いております。頂いたご意見の内容、および回答については院内に掲示しておりますのでご確認ください。



存知ですか？ —認定看護師—

ご存知ですか？—認定看護師—。あまり聞きなれない言葉だと思います。認定看護師とはどのような資格を持った看護師なのでしょうか？当院には1名の認定看護師が活躍しております。今回はその1人である4階東病棟 関口看護師に、認定看護師について伺いました。



高度化・専門分化が進む医療現場における看護ケアの広がりや看護の質向上を目的に、日本看護協会では資格認定制度が発足しました。それらには専門看護、認定看護、認定看護管理者の3つの資格があります。その中の1つの認定看護師は、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を用いて患者様のケアやご家族へのケアの実践、看護職員や他職種への指導や相談などを主な役割としています。

看護分野は、救急看護、緩和ケア、皮膚・排泄ケア看護、集中ケア、がん化学療法看護、がん性疼痛看護、訪問看護、感染管理、糖尿病看護、不妊症看護、新生児集中ケア、透析看護、手術看護、乳がん看護、摂食・嚥下障害看護、小児救急看護、認知症看護の17分野があります。

私はその中の皮膚・排泄ケア看護の認定看護師となりました。スキンケアが基本となり具体的な内容は、褥創（床ずれ）や手術の傷がよりきれいに早く治るためのお手伝いや、人工肛門、人工膀胱、腎臓瘻、膀胱瘻などを排泄経路が変化した方に対し快適に生活できるように相談をお受けしたり、また失禁（便もれ、尿もれ）がある方へのオムツやパッドの選択、皮膚のかぶれのケアなどを行います。



皮膚・排泄に関する相談やご要望がありましたら、些細なことでもどうぞ気軽に病院スタッフにお申し出ください。

（文責：4東病棟 関口）

編 集 後 記



9月に入り、収穫の秋となりました。我が家では今年も家庭菜園を決行しました。今年は“ナス”と“ミニ大根”そして“ほうれん草”を栽培。ちなみに大きな畑がないので、ゼ〜んぶプランター栽培です。この中でもオススメのお野菜はミニ大根です。種撒き後、20日ぐらいで親指よりちょっと大き目の大根ができます。収穫したあと、すぐ種を撒き育てると、1シーズンで4〜5回ぐらい同じプランターで収穫できると思います。葉っぱごと食べられ、歯ごたえがあるのでお味噌汁や野菜の炒め物にすると最高です。無農薬で新鮮なお野菜をご家庭で手軽に作れる家庭菜園。本格的な畑がなくてもプランターで十分楽しめますヨ。

・・・薬剤男

患者様の権利と責任

当院では、より質の高い心あたたまる医療を実現するために、『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

ご自分の病気や検査、治療方法について、理解し納得できるまで説明を受けることができます。また、ご自分の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同意や選択、拒否ができます。また、他の担当医や他の病院を選ぶことができます。

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 検査や治療のためにかかった医療費はお支払いください。
- ⑤ 医療人の育成にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

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、どうぞよろしくをお願いします。