



## 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 231)

# 子どもの冬季の風邪対策や家庭でのケア

市立千歳市民病院小児科 診療科長 内藤広行

## 風邪の流行期の予防について

風邪（インフルエンザなど）の感染経路は、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによって起こる飛沫感染と、ウイルスが付着したものを触れた後に鼻、口、目などに触れることで、粘膜を通じて感染する接触感染です。ウイルス感染を予防するためには、手洗いをしっかりすることが大切です。手洗いは、外出後だけでなく、なるべく頻回に行いましょう。石けんを使って最低 15 秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分にふき取りましょう。また、ウイルスが粘膜を通して感染するため、極力鼻や口などをさわらないようにしましょう。咳、くしゃみの際の「咳エチケット」は感染防止の上で大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人は必ずマスクをつけましょう。マスクは、咳やくしゃみによる飛沫と、それらに含まれるウイルスの飛散を防ぐ効果が高いとされています。一方、予防用にマスクを着用するのは、込み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられます。咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人ごみの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策が第一です。

冬季にはロタウイルスなどによるウイルス性の急性胃腸炎も流行します。これらは便、嘔吐物、唾液などを介して接触感染します。しかも感染力が強いので、やはり家族ぐるみでの丁寧な手洗いが予防として重要です。

## インフルエンザワクチンについて

今年のワクチンは季節性・新型が一緒になったワクチンですので、1 種類の注射で季節性・新型両方のインフルエンザの予防接種ができます。接種回数は今までと同じで、生後 6 ヶ月以上 13 歳未満までのお子さんが 2 回接種、13 歳以上は 1 回接種です。生後 6 ヶ月未満では効果が弱いこともあり、一般には接種を行っていません。2 回接種の場合はできれば 3~4 週間隔を空けて接種するのが効果的とされています。全てのお子さんに接種が勧められますが、とくに保育園に行っている子や心臓病、腎臓病、呼吸器などの基礎疾患のあるお子さんでは接種が勧められます。ただし 6 歳未満の子どもに対するインフルエンザワクチンの効果は年長者よりも低く、そのため乳幼児への感染を予防するためには、周囲の年長者（両親、兄弟、保育園の保育士、学校の先生など）も接種を受けることが感染の機会を減らす上で大切です。

# インフルエンザについて

**症状**：一般にはふつうの風邪に比べて症状は強くなります。ただし、年少児や乳児では他の風邪と区別がつけづらい程度のこともあります。典型的には発熱が3～5日ほど続きます。長い場合は1週間ほど続くこともあります。発熱後間もなくいったん解熱した後1～2日間ほど再び発熱することもあります。他の風邪と同様、喉の痛み、鼻水、咳を認めます。咳は解熱した後も長引くことがあります。寒気、だるさ、食欲低下、頭痛、関節痛を伴うことが多いです。腹痛、嘔吐、下痢を伴うこともあります。ほとんどは自然治癒する疾患ですが、中耳炎や肺炎などを合併することもあります。小児ではまれに脳炎を合併することもあります。

**迅速診断**：鼻の奥を綿棒でぬぐって検査材料とします。結果が陽性であればほぼインフルエンザと診断できる検査ですが、結果が陰性でもインフルエンザを完全には否定できません（偽陰性といいます）。また、発熱から12時間以内では、インフルエンザであっても陰性の結果が出る人が多いです。

**治療**：家で寝ているのが一番大切です。暑すぎず、寒すぎずの室温調節をしましょう。食事は消化のよいものを与えます。水分をとるよう心がけてください。元気がなくぐったりしてきた、何度も吐く、咳で夜眠れないなどの時は、早めに受診してください。呼吸が速く息苦しそうにしている、反応が鈍く呼びかけに答えない、意味不明の言動を繰り返すなどの時は、すぐに医療機関を受診してください。インフルエンザに限らず小児の風邪に使える解熱剤はアセトアミノフェン（商品名アンヒバ、カロナール、ピリナジンなど）またはイブプロフェン（商品名ブルフェンなど）のみですので、これ以外の解熱剤は使わないで下さい。解熱後まる2日間は、まだ人にうつりますので外出させないで下さい。抗インフルエンザ薬使用により早く解熱した場合も、内服を終えるまでの5日間ほどはウイルスを排出している可能性がありますので保育所・学校などは休ませてください。

**抗インフルエンザ薬について**：いずれも発熱期間を約1日短縮する効果がありますが、症状が出てから48時間以内に使用しないと効果は期待できません。抗インフルエンザ薬と異常行動との因果関係については未だに結論が出ていませんが、原則として10代でのタミフル使用は差し控えることとなっています。抗インフルエンザ薬は、症状、年齢などを考慮して医師が必要と認める場合に処方されます。インフルエンザ自体の症状としても、意味不明の言動をされるといった症状は時にみられますので、薬の使用の有無に関わらず、発熱から2日ほどは無意識に家の外へ出てしまうようなことがないような注意が必要です。



# 皮膚・排泄認定看護師の紹介



ストーマケア(人工肛門)、創傷(褥瘡・瘻孔)、失禁(頻尿・排便障害)の患者様を対象に専門的なケアをされている関口看護師をご紹介します。

## 認定看護師についてご存知ですか？

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、日本看護協会では教育機関の認定と専門の教育・研修を受けた看護職への資格認定を行っています。専門看護師、認定看護師、認定看護管理者の3つの資格があります。

その中の認定看護師は、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、水準の高い看護実践ができ、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかります。

2010年2月現在特定されている分野は、以下の21分野です

救急看護、皮膚・排泄ケア、集中ケア、緩和ケア、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、脳卒中リハビリテーション看護、がん放射線療法、慢性呼吸不全看護、慢性心不全看護

私は、外科・整形・泌尿器科病棟に勤務移動した時にストーマケア(人工肛門)について深く知りたいと思った事がきっかけで、この資格について知り当別にある北海道医療大学の認定看護師研修センターにて半年間の研修を終了し、認定試験を受験し平成19年皮膚・排泄ケア看護認定看護師を取得しました。

皮膚・排泄ケアとは、どのようなケアを行っているかということや皮膚のトラブル、排泄に伴い生じる問題に対応することです。スキンケアを基盤としストーマ・創傷(傷や床ずれ)・失禁のケアを専門的に行います。患者さま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行い看護の質の向上を目指しています。

平成21年から、ストーマ外来を開設し（第2火曜日、第4木曜日）入院中から退院後も継続的にストーマに関するあらゆる悩み事（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。患者さまがストーマとともに、よりよい生活を過ごせるよう支援させていただいています。また、褥瘡（床ずれ）の予防のために、褥瘡対策チームとともに体圧分散寝具（マットレス）の選択やスキンケアの指導、褥瘡に対しては、ケア方法の検討や褥瘡が治癒しやすい環境を整えられるように活動しています。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、失禁による皮膚のかぶれなど皮膚のトラブルに対するケアなども行っています。皮膚・排泄ケアでお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

私は、人の肌に触れるのが好きです。肌に触れるとぬくもり、安心感などいろいろなものが伝わってきます。皆さんの肌が、健康的な状態を保てるようケアしていきたいと思います。

## 冬のスキンケア

これからの季節、皮膚の乾燥が気になってくると思います。ちょっとしたことでドライスキンを予防することができます。

- ・ 体を洗うときゴシゴシこすっていませんか？ゴシゴシすると皮膚のバリア機能を維持できなくなり皮膚が乾燥しやすくなります。ナイロンタオルなどでの洗浄は刺激が強いです。できれば、手を使って泡で体を洗ってみましょう。
- ・ また、入浴の時お湯は熱くありませんか？熱いお湯は、皮膚の表面の皮脂が取れすぎてしまうため、皮膚が乾燥しやすくなります。36～39度のぬるめのお湯にゆったりつかりましょう。
- ・ 保湿剤は、入浴後できるだけ早い状態でやさしくなでるように塗布しましょう。

皮膚排泄ケア看護認定看護師 関口加奈子

### 編集後記

クリスマスのイルミネーションに街が飾られる季節となりました。

札幌に在住しておりますが、寒さが苦手な私はいまだかつてじっくりと大通のイルミネーションや雪まつりを見たことがありません。今年こそ是非防寒をして見に行きたいと思っています。

3階東病棟 N

# 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。

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。

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。

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。

医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。

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 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、どうぞよろしくお願い申し上げます。