

和・いわい



総看護師長あいさつ



令和3年4月より総看護師長に着任いたしました、熊谷恵理と申します。どうぞよろしくお願い致します。さて、“ウイズコロナ”というこれまで体験したことのない状況はすでに1年以上続き、収束に期待されるワクチン接種は行われていますが変異株や自粛疲れなどの懸念材料もあり、まだまだ先が予測できない状況です。このような厳しい状況だからこそ、私たち磐井病院看護科では『その人らしさを大切にした優しさと信頼のある看護の提供』という理念のもと、患者さんへの笑顔を忘れず思いやりの心を持ち、安全と安心、信頼を高める看護を提供していきたいと考えております。

命の誕生から最後の時を迎えるその時まで「尊い命」により深く関わる看護を特徴としている当院を皆様にご紹介いたします。

その1：磐井病院に安心して入退院、転院ができる事を目的に設置された患者支援センターは設置後3年が経過し活動も軌道に乗ってまいりました。今後もコロナ禍ではありますが、工夫しながらより良い形で進めてまいりますのでご意見がありましたらどんどんお寄せ下さい。

その2：10領域12名の認定看護師、専門看護師がチーム医療の要として活動しています。院内活動の他、学校・保育所・公民館・施設などで講座の開催や生活習慣病の予防に関すること、がん、乳がん、疼痛緩和、感染、皮膚排泄（褥瘡）、救急看護、認知症などの相談も受けております。お気軽にお声をかけてください。

その3：地域周産期母子医療センターとして妊産婦の救急受入の体制を整備しているとともに、「赤ちゃんに優しい病院」として令和元年8月に岩手県立病院で初の認定をうけ母乳育児10か条をもとに赤ちゃんがすくすく育つよう支援しております。

その4：現在はコロナ禍により一時見合わせているボランティアの皆様にも長年に渡り病院と地域の架け橋となり多くのご支援を頂いております。感謝いたします。

以上ご紹介いたしました、私自身新たな組織で共に働く仲間の皆様と語り合い、感謝しながら真摯さをもって「つなぎつながる看護の実践」をめざしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

岩手県立磐井病院
総看護師長 熊谷 恵理



《本号のなかみ》

1. 総看護師長あいさつ
2. がんによる症状の対応
3. 床ずれ予防について
4. 外来予定表

岩手県立磐井病院

〒029-0192 岩手県一関市狐禅寺字大平 17

TEL：0191 (23) 3452

URL：<http://www.iwai-hp.com/>

Facebook：<http://www.facebook.com/iwaihp>

発行：令和3年9月 広報ホームページ委員会

がんによる症状の対応

緩和ケア認定看護師 小笠原章子

1981年以降、死亡原因の1位はがんになっています。現在では、男女とも2人に1人ががんと診断され、3人に1人はがんで亡くなっています。がんになると、「痛み」「吐き気」「食欲不振」「息苦しさ」などの症状が起こります。これらの症状は、がんそのものによって起こる場合、がんの治療によって起こる場合など、様々な原因で起こります。症状による苦痛は、患者さんの生活の質を低下させる大きな原因となるので、症状を緩和することで、つらさを和らげ、生活しやすくする必要があります。

今回はそれらの症状の中から「吐き気」「食欲不振」「息苦しさ」の対応についてお伝えします。



「吐き気」

吐き気を抑える薬で予防したり、軽くしたりすることができます。その場合、原因や症状に合わせた薬が選ばれます。生活上の対応としては、においがこもらないように換気する、口内を清潔に保つ、なるべく消化の良いものを食べる、少量ずつ数回に分けて食べる、自分にあった味付けや温度をみつける、ゆったりとした服装を心がけるなど、工夫をすることで症状が和らげられることがあります。



また、便秘が吐き気に影響していることもあるため、便秘気味の時や便秘が続く時は、医師に相談し下剤で対処するとよいでしょう。



「食欲不振」

治療が原因の場合には、症状が出る時期を予測して、食事や生活の工夫をしていきます。栄養や量、規則正しさにこだわらず、食べられそうな時に、食べたいものを口にするるとよいでしょう。また、食べ物の工夫として、冷たいもの、のど越しの良いもの、やわらかいものが比較的好まれます。少量でも栄養価の高い、栄養ゼリーなどの栄養補助食品を試してみるのもよいでしょう。さらに、少量を彩りよく盛り付けると、見た目にも食べやすく感じることがあります。周りの方の「何とか食べてほしい」という期待や言葉は、本人にとって負担になることもありますので、食べられるものを一緒に探していくとよいでしょう。



「息苦しさ」

原因によって酸素吸入、薬による治療などが行われます。生活上の工夫として、窓を開け換気をする、室温を低めにする、扇風機を回して顔に風が当たると心地よいと感じることがあります。姿勢は、背もたれや枕・マットレスを利用して上半身を起こし、楽な姿勢をとります。食事は、呼吸が落ち着いている時にとり、食べやすいものにするるとよいでしょう。



つらい症状を緩和するために、生活でも工夫してみましょう。

「10月20日は、床ずれ予防の日」



毎年10月20日は、「床ずれ予防の日」として日本褥瘡学会より提唱されています。2016年10月、日本記念日協会より認定されました。¹⁾

磐井病院では、2017年から一般の方にも床ずれについて理解を深めていただけるよう10月に「床ずれ予防の日」のイベントを開催しています。玄関ホールや外来の待合等で、床ずれ予防に関するポスターの掲示やTVモニターでの放映、床ずれ予防に関する相談や予防用具の展示などを行っています。

1) <http://www.jspu.org/jpn/day/day3.html>



写真：磐井病院「床ずれ予防の日」



「床ずれとは？」

床ずれは、褥瘡(じょくそう)と言います。布団やベッドで寝たままの状態でごろごろ時間が長い場合や、車椅子などに座ったまま生活する時間が長いと、皮膚に強い力(圧迫・ずれ・摩擦)が加わり血液の流れが悪くなって床ずれができます。床ずれは、軽症のものから骨に達する重症のものまであり、発生すると床ずれのお手入れだけではなく、様々なケアが必要になります。

<床ずれがしやすい方>

- 自力では寝返りが難しく布団やベッドで寝たまま過ごす方
- 1人では歩行が難しくなっている方
- 車椅子などに長時間座ったまま過ごす方
- 高齢で痩せている方
- 食事が十分にとれず栄養が不足している方 など

<床ずれのサイン！>

- 骨が出ていて身体の下になるところ(おしり周りや踵、背中など)が赤くなっている！
- または、キズやかさぶたができた！



「床ずれは、早期発見と予防対策が大切です」

床ずれがしやすい方は、床ずれのサイン！がないか観察しましょう。床ずれのサインがみられた場合は、早めに医師の診察を受けましょう。1人での寝返りが難しくなっている場合は、定期的に身体の向きを変えましょう。床ずれ予防の専用マットレスの利用も効果的です。床ずれ予防のマットレスはレンタルできますので、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

褥瘡予防対策委員会 特定看護師/皮膚・排泄ケア認定看護師

千葉良子



外来診療予定表

※変更箇所について黄色で塗りつぶし

- ◇ 磐井病院の外来は緊急の場合を除いてすべて予約制です
- ◇ 受診予約はお電話で0191-23-3453 まで（受付：平日 9 時から 17 時）
- ◇ かかりつけ医からのFAXによる申し込みが優先されます

外来 受付	診療科	午前 午後	曜日					備考 (診察日・対象患者)
			月	火	水	木	金	
A	小児科	午前	○	○		○	○	
	新生児外来	午前			○			
		午後		○	○	○	○	
	慢性外来(小児)	午後		○	○	○	○	
	予防接種(小児)	午後	○					
	乳児検診	午前			○			
	1ヶ月検診	午後			○			
	慢性心臓疾患				○		○	第1(金)診療、第3・4・5(金)は午後のみ、(水)は第2・5のみ
	慢性血液疾患	午後			○			第4水曜日のみ診療
	慢性腎臓疾患	午前・午後		○				第1及び第2第3火曜日のみ診療
	慢性神経疾患	午前・午後				○	○	第1木曜日及び第2金曜日のみ診療
	慢性内分泌疾患	午後	○					第4月曜日のみ診療
小児消化器・アレルギー疾患	午後			○			奇数月第4月曜日のみ診療	
眼科	午前・午後	○				○		
B	心療内科	午後		○				隔週
	総合診療科							
	総合診療化学療法外来	午前	○	○	○	○	○	
		午後	○	○				
	禁煙外来	午前	○	○	○	○	○	
	消化器内科	午前	○	○	○	○	○	
	糖尿病外来	午前		○		○		
	外科	午前	○	○	○	○	○	
	ストーマ外来	午後		○		○		第1(火)、第2・3・4(木)のみ診療
	乳腺外来	午後		○	○	○		第1(木)・第3(火)・第4(水)のみ診療
小児外科	午後		○				第2及び第4火曜日のみ診療	
血液内科	午後		○				第2及び第4火曜日のみ診療	
C	脳神経内科	午前	○	○	○	○	○	
	呼吸器内科	午前		○		○		新患は月・水・金(午前のみ)
		午後			○			勝又医師：第1・3水曜午後のみ診療
	循環器内科	午前	○	○	○	○	○	岩手医大応援医師(火)午前のみ
	ペースメーカー外来	午後			○			
		慢性疾患(心臓)	午後				○	第1木曜日のみ診療
	皮膚科	午前	○	○	○	○	○	完全予約制
	学生外来	午後	○					小学生から高校生までの再来患者
	画像診断科	午前	○	○	○	○		
	耳鼻いんこう科	午前	○	○	○	○	○	
緩和医療科	午前・午後	○	○	○	○	○		
D	整形外科	午前	○	○		○		
	脊椎外来	午後					○	第1及び第3金曜日のみ診療
		リウマチ外来	午前					○
	形成外科	午前	○	○	○	○	○	
	脳神経外科	午前	○	○	○	○	○	
てんかん専門外来	午後					○	月1、2回金曜日のみ診療(詳細はお問い合わせ下さい)	
泌尿器科	午前	○	○	○		○		
E	産婦人科	午前	○		○	○	○	担当医は固定ではなく変わる場合があります
	妊婦健診	午前	○	○	○	○	○	
		午後	○	○		○		月・火は隔週診療(第2・4週)
放射線治療科	午前	○	○	○	○	○	新患は月・火・金のみ診療	
歯科口腔外科	午前			○	○	○		岩手医大応援医師(水)
	午後	○	○	○	○	○		