

病院だより



ご自由に
お持ち
ください
Take free

新任看護局長あいさつ

| 看護局長 宮原 晴子 / P1~2



夜間頻尿について

| 泌尿器科主任部長 平野 泰広 / P3



特定看護師をご存じですか？

| 手術センター特定看護師 石本 輝之 / P4



コロナ禍でのオーラルフレイル

| 歯科衛生士 都筑 亜矢子 / P5

選定療養費・初診料（再診料）が変わります / P6

新任看護局長あいさつ

看護局長 宮原晴子



はじめまして

この度、看護局長に就任いたしました宮原晴子と申します。昨年度までは、公立西知多看護専門学校の校長を務めておりました。今まで、看護師になる夢を抱く学生たちを育てることが大きな役割でした。そして、今年度からは、地域医療支援病院、地域災害拠点病院等、多くの役割を担う当院で、看護の仲間は勿論のこと、多職種の皆さんと協働し、お仕事をさせていただくことになりました。

久しぶりの病院勤務でもあり、新人看護師とともに様々なオリエンテーションに参加し、病院内を案内してもらいました。すでに組織の一員となっている私がこのようなことを書いて良いのか迷いはありますが、私の印象は、「みんな、頑張っている。すごいな。」というものです。コロナ禍で多くの制約や拘束感などがある中で、歩みを止めることなく、院内で必要な教育を行い、外部の研修にも参加し、目の前の患者さんのために頑張っていることがわかりました。また、地域医療を担う病院として必要とされる、新型コロナウイルス感染症関連の対応も続けています。

これからも「すべては患者さんのために」という新しい病院理念のもと、職員一丸となって、地域の皆さんの健康を護るお手伝いをいたします。今年度は、念願であった分娩の取り扱いも始まる予定ですので、お母さんのお腹の中にいる赤ちゃんから、ご高齢者まで、すべての年齢層の方の健康に関わることができます。そして、私たちは、その人らしい生活、暮らしを続けることができるよう引き続き、病院外の施設とも連携していく所存です。

地域の病院として、住民の方とも連携しながら、「より良い病院」を目指してまいります。今後ともご支援、ご協力を願いいたします。



看護局長に8つの質問！



1.看護師になったきっかけは何ですか？

中学生の頃、野々村病院物語というテレビドラマがあり、出演されていた夏目雅子さんが素敵で、憧れたのが最初だったと思います。

2.看護師になって印象に残っていることは何ですか？3つ教えてください！

- ① 患者さんに助けられたこと。新人時代に、入院を繰り返している患者さんが話を聞いてくれて支えてくれました。
- ② 患者さんに頼られたこと。手術後の患者さんでしたが、起き上がるときに毎回ナースコールで指名されたことがありました。
- ③ 患者さんと一緒に泣いたこと、笑ったこと、喜んだこと、これは何度もありました。傍にいることで様々な経験をさせていただきました。

3.公立西知多総合病院に来て一番驚いたことは何ですか？

驚いたこと・・・という表現はふさわしくないかもしれません、学生時代に関わらせてもらった卒業生が立派に働いている姿を見ることができ、感動しました。その成長ぶりに、「驚いた」ということになるかなと思います。

4.元気の源は何ですか？

孫と関わることです。大変だけど、可愛いです。それと美味しいものを食べることです。



5.尊敬する人物は誰ですか？

尊敬する方は複数いらっしゃるのですが、最初に思いついた方は、先日約50年ぶりに再会した小学校1年生の時の担任の先生です。96歳になられていきました。初めて、身近で「働く女性」として接した方であり、ひとり一人の生徒を大切にしてくださる姿勢が印象に残り、今でも尊敬しています。

6.毎日、必ずやる事はありますか？

最近は、寝る前に前職の職員の皆さんからいただいた目のマッサージ器を使うことです。

7.今までの人生で、一番うれしかったことは何ですか？

若かりし頃、1人でヨーロッパ旅行をした際に、エーゲ海の美しさに触れたことです。「幸せ」を実感しました。



8.看護師を目指す少年、少女にメッセージをお願いします。

看護の仕事は、様々な方の人生に触れることで自分自身を成長させてくれると思っています。人の役に立つと思いがちですが、実は自分自身が救われ、癒やされ、支えられているなど感じられる職業です。是非、いつか一緒に働くことを願っています。

夜間頻尿とは

夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。加齢とともに頻度が高くなります。

夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因は、泌尿器科的な原因ではないものも多いです。

1) 多尿・夜間多尿

尿量が多いため夜間頻尿がおきることがあります。

2) 膀胱容量の減少

膀胱容量の減少は、少量の尿しか膀胱に貯められなくなることで、膀胱が過敏になるために起きます。一般的には、昼にも頻尿になることが多いです。

3) 睡眠障害

眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めるごとに気になってトイレに行くものです。

治療

臨床的に泌尿器科的な原因より、その他の原因（内科疾患、年齢など）も多いです。

そのため内服薬処方しても改善が難しい場合もたくさんあります。

1) 多尿・夜間多尿

水分を摂ると血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞が予防できると信じて寝前や夜間にたくさんの水分をとる方がいます。

しかし科学的根拠はなく、水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は、むしろ水分を控えることが必要です。

2) 膀胱容量の減少

過活動膀胱、前立腺肥大症であれば内服薬を処方します。

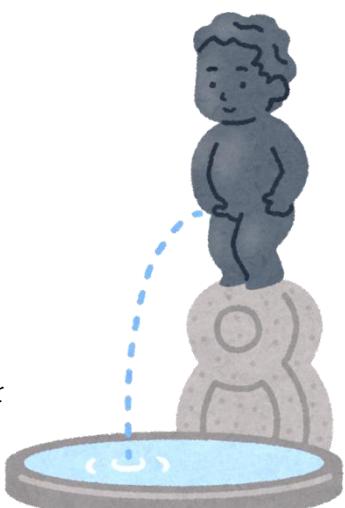
3) 睡眠障害

睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服も有効です。

よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。

最後に

夜間頻尿に対しては、運動、寝る前の飲水（アルコール、カフェイン）を控える、塩分を控えるなど生活習慣の改善をしてみましょう。



特定看護師をご存じですか？

手術センター 特定看護師 石本輝之



特定看護師とは、特定行為研修が修了した看護師のことを言います

特定行為研修制度は2025年に団塊の世代が75歳以上となる超高齢化社会に備えて、急性期から在宅医療を支えていく看護師を養成することを目的として開始されました。その特定行為研修を修了した看護師を、当院では「**特定看護師**」と呼んでいます。



特定看護師の役割は、高度な診療の補助です

看護師の役割は、環境整備や体位変換、食事介助などの「療養上の世話」と、医師の指示のもと行われる、処置のサポート、点滴、薬剤投与などの「診療の補助」という2つがあります。

特定行為は診療の補助に含まれる、38の専門的な知識と技術が必要とされる行為です。

当院の特定看護師は、傷の処置や麻酔の管理などで活動しています

私は特定行為研修において術中麻酔管理の研修を修了し、手術センターで勤務しています。特定看護師として麻酔科医の指示のもと、麻酔管理の補助をしています。

麻酔科医とともに薬品の投与や呼吸器の設定などをダブルチェックで行うことで、より安全に麻酔管理を行うことができ、患者さんの訴えやリスクを多角的にとらえることができるようになります。



治療と生活の両面から支えています

特定看護師がいることで、あらかじめ医師の指示があれば、38の行為を医師がいなくても患者さんの状態を見極め、実施することができます。

看護師の業務の幅が広がることで夜間、休日などや訪問看護でも早期の対応が可能となります。専門的な知識と技術が必要とされる特定行為は、特定看護師が医師の指示のもと安全に行っています。特定看護師として、治療と生活の両面から患者さんを支えています。よろしくお願ひいたします。



新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出自粛生活やマスク生活を余儀なくされていると思います。

外出が減ると人との交流が減り、食事や会話など口を動かす機会も減ります。

マスクをしての会話では表情がわかりづらく、表情筋を以前より動かすこともないため、口腔周囲の筋力低下に繋がりやすくなります。また食欲や意欲の低下を招き、筋力や心身の機能が低下し弱った状態「フレイル（虚弱）」を起こしやすくなります。口腔やその周囲に関する変化、噛んだり飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをオーラルフレイルといいます。

コロナに負けないお口の管理でオーラルフレイル予防を！！

- ① 口腔乾燥を防ぐ→うがいや唾液分泌を促すマッサージをする
- ② やわらかいものばかり食べない→噛む回数が多い食事を積極的にとる
- ③ 口を動かす→「パ・タ・カ・ラ」の発音の練習。早口言葉やカラオケ、人の会話をする
- ④ 口の中を清潔に保つ→虫歯や歯周病予防として歯磨き、フロス、歯間ブラシなどを使用した口腔ケアをする。かかりつけ歯科での定期検診を受ける
- ⑤ 栄養バランスの良い食事をとる

唾液腺マッサージ



1.耳下腺マッサージ



親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってゆっくりと10回まわす

2.頸下腺マッサージ



親指を頸下の骨の内側のやわらかい部分に当て耳の下から頸の下まで5カ所ほどを、1カ所につき5回ずつ押す

3.舌下腺マッサージ



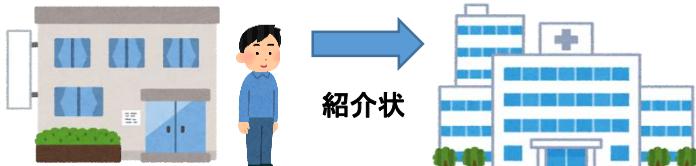
両手の親指をそろえ頸の真下から舌を押し上げるようグーッと10回押す

令和4年10月1日から
当院を紹介状なしで受診する場合の選定療養費と初診料（再診料）
が変わります。

お支払いの金額が、こんなにも違います！

【患者さんが負担する初診料は次のようにになります（医科・初診の場合）】

紹介状ありの場合



かかりつけ医

初診料：288点
1割負担の方：**290円**

紹介状なしの場合



初診料：88点
1割負担の方：**90円+7,700円=7,790円**

ご注意ください！！

令和4年10月1日からは、

- ・当院受診中の方が、紹介状なしで新たに別の診療科を受診する場合
- ・子ども医療費、母子・父子医療費受給者証をお持ちの方が受診する場合も紹介状なしの扱いです。

当院を紹介状なしで受診する場合、追加で必要になります。

	医科	歯科
初診時選定療養費	7,700円	5,500円
再診時選定療養費	3,300円	2,090円

再診時選定療養費

当院から他の医療機関に紹介をした方が、当院を希望して受診する場合に、受診の都度お支払いいただくものです

身近な地域で適切な医療を受けるために

かかりつけ医をもちましょう!!



かかりつけ医とは…

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さんです。体調が悪い時には、まずは「かかりつけ医」を受診して相談してください。精密検査や高度な治療が必要な場合には、適切な病院・適切な診療科を判断・紹介してくれます。(紹介状(診療情報提供書)で情報を共有します。)

また、必要に応じて、紹介先の病院の診療や検査の予約を取ることも可能ですので、スムースに診療を受けることができます。

医療連携

- ・継続的な治療・処方
- ・日々の健康管理
- ・異常の早期発見



- ・救急医療
- ・専門的検査・手術
- ・入院治療



かかりつけ医

公立
西知多総合病院



公立西知多総合病院では、「かかりつけ医」と病院がそれぞれの診療の役割を明確にし、連携・協力して患者さんのその時々の病態に合った適切な医療を提供していきます。

地域の皆さんに「かかりつけ医」を持っていただくために、総合受付に「かかりつけ相談窓口」を設けております。ぜひご利用ください。