

ほっと@YABUKI

特集：「透析室のお仕事（看護師編）



2017年
11月号
Vol.14

Seiei Group

やぶ

Vol.14 Topics

- Dr.伊東のミノルハナシ ····· 1
知っていますか？腎移 ····· 2
相談室ちょこっとコラム ····· 2
特集：透析室のお仕事 ····· 3,4
教えて！こんしえるじゅ ····· 5

- キラリ☆Person ··········· 5
Active Life ! ············· 6
健康マルッと！えいよう通信 ····· 7
編集後記 ··················· 7

腎臓内科 イトウ ミノル
伊東 稔

1年が過ぎるのはあつという間で、もう年の瀬が近づいてきました。今年の冬も雪が少ないと良いなあと思うのですが、山形では雪が少ないと困ってしまう人達もいらっしゃるので、まあ多すぎず少なすぎず、くらいの雪で済んで欲しいものですね。この時期になると風邪やインフルエンザに気をつけなければいけない時期になります。今回は、風邪についてお話しします。

風邪、という病氣があるわけではなく医学的には「感冒症候群」といいます。感冒症候群の症状を列記してみます。

体がだるい / 寒気がする / 鼻水が出る / のどが痛い / 咳やたんが出る / 熱っぽい 等

感冒症候群の原因はほとんどがウイルス感染であることが分かっています。ウイルスとは細菌よりもずっと小さな病原体で、自己増殖出来ず生物の細胞の中で増殖する性質を持っています。ウイルスには抗生物質は効きません。

ほとんどの場合、感冒症候群は何もしなくても自然に治ってしまいます。体の免疫力によってウイルスを排除してしまうからです。しかし、免疫力が弱っていると、ウイルスがなかなか体から出て行かず、症状が長引くことになります。

治療を考えてみましょう。一番有効な治療法は自分の免疫力を高めることです。具体的には、**体を温める / 体を休める / 栄養を摂る / ことが最も効果があります。**

お薬はどうでしょうか？残念ながら感冒症候群に対する特効薬というものは存在しません。最も一般的な総合感冒薬にPL顆粒があります。みなさんもご存知の薬だと思います。

PL顆粒の成分

サリチルアミド	→ 熱冷まし、痛み止め
アセトアミノフェン	→ 眠気覚まし
無水カフェイン	→ 鼻水やくしゃみの緩和
プロメタジンメチレンジサリチル酸塩（抗ヒスタミン薬）	→ 鼻水やくしゃみの緩和

これらの作用の薬を混ぜて風邪の症状を緩和しようという薬なのですが、それぞれの成分が少しずつ配合されているので強い効果は期待出来ません。またウイルスを殺す薬ではないので、早めに飲んでも早く治ることはなく風邪を予防する効果もありません。副作用としては、熱冷まし成分による胃腸障害、抗ヒスタミン成分による眠気や口渴などがあります。胃腸炎や胃潰瘍を起こしやすい人や緑内障・前立腺肥大症のある人は注意が必要なお薬です。**重篤な薬剤アレルギーの原因になることもありますので、日常生活に差し障るほどの症状がある場合にのみ服用するのが良いでしょう。**テレビCMで宣伝される風邪薬も同様です。過大な期待はせず、上手に利用して欲しいと思います。

先にも述べた通り、感冒症候群の治療は、体を温める、体を休める、栄養を摂ることが基本です。これらには副作用がありません。しかし、ゆっくり休むことが出来ない人もいることでしょう。高熱、我慢出来ない体の痛み、眠れない咳、症状が長引くなどの場合は症状を医師に話して、症状を緩和するためのお薬を処方してもらって下さい。漢方薬は即効性はありませんが副作用が少なく体を温める効果や免疫を高める効果が期待されます。

なにより風邪をひかないのが一番です。今年の冬は「風邪をひかない」を目標に、体調管理を万全にしていきましょうね。



\知っていますか？/

腎移植

vol.2



今回は、腎移植をうけた後の生活についてお話ししたいと思います。腎移植、というと「拒絶反応」やそれをおさえるための「免疫抑制剤」、そして「感染症」といった言葉から特殊な状態を思い浮かべてしまう方が多いと思います。それらを避けるために、食事や運動は制限し、日常生活にも過度なくらいに気をつけなければならない、という誤解をされている方もいらっしゃいます。

もちろん、腎移植を受けてすぐの方は頻回に通院しなければなりませんし、感染症や拒絶反応も起きやすい時期には注意が必要です。しかし、臨床実習で私の外来を見学している学生に対して外来に通われている移植患者さんの印象を尋ねると、「普通の人と全く変わらないんですね」と皆が口にします。

「普通の人」というのは「何も気にしなくて良い」ということではありません。私も食べ過ぎや飲みすぎには気をつけますし、日本人は全般的に塩分を取りすぎですから減塩も必要でしょう。太らないように、また体力をつけるためには運動も必要ですし、風邪をひかないよう手洗いやうがいは誰しもこころがけるべきことです。

内服薬をきちんと内服する、外来に月1回から2ヶ月に1回定期的に通院し診察を受ける、タバコはやめるといったことも含め、皆さんのが心がけている当たり前のことと当たり前にやるという「普通の人」の生活が、腎移植後の生活となります。



泌尿器科
ニシダ・ハヤト
西田 隼人

★ 「病気があっても、歳をとっても、 ＊ 自分らしくある」を支える サービス ★



今回は「自分らしくある」ために、介護保険制度を活用している事例を紹介します。



Bさんは聴覚障害があり、聴覚障害者のサークル活動へも積極的に参加する活発な方です。要介護1の認定を受けており、一人暮らしを心配する娘さんの勧めで、デイサービスを利用していました。しかし、「今通っているデイサービスは年配の人が多くて話が合わない。利用者が多く職員も忙しそうで話し掛けられない。」と悩んでいました。Bさんはサークル活動やデイサービスで同じ障害を持つ仲間や地域の人、他の利用者さん等とたくさん交流を持ちたいという思いがあるのだと感じました。



社会福祉士
ドモン チカ
土門 知佳



そこで、娘さんと担当ケアマネジャーと相談し、小規模のデイサービスを利用してみることになりました。先日、定期受診のため来院されたBさんは笑いながら「期待以上じゃなかったかな～。楽しく通っていますよ。」と答えてくれました。

「介護保険制度」が世間で広く認知されるに伴って、介護サービスを提供する事業所も増え、多様化が進んでいます。デイサービスひとつにしても、自分の目的に合わせてサービス事業所を見直すことも可能です。やりたいことや思いをしっかりと伝えて相談し、自分らしく生活していくために上手にサービスを活用していきたいものですね。



特集

透析室の お仕事

看護師編

vol.2



看護師の1日

矢吹病院の透析室で働く伊藤由佳です！私たち看護師は、患者さんの体調、日常での不安や悩みを聞いたり、ご家族や施設の方と連携をとり患者さんに合った看護ケアができるように仕事をしています。また、他職種と協力し、患者さんがより健康的に生活できるように努力しています。今回は透析室で働く看護師の1日の仕事をご紹介します！

○月○日(月)☀

8:30～ミーティング

- 全スタッフでその日の連絡事項を確認し、その後、2チームに分かれてチーム毎に申し送りをします。

8:40～穿刺・透析開始

- 患者さんが入室し、体重測定した患者さんに穿刺（2本の針）を行ったら透析開始です。患者さんにも信頼される伊藤さん、「伊藤さんは親切で優しいんです。スタッフさんの神業には驚かされるばかりです。」と患者さんも一言。

9:30～状態観察・看護ケア

- 透析中は一時間毎に血圧測定をして状態観察をしていきます。他にも、フットケアやカテーテルなどの創傷処置など看護ケアも行います。また透析終了時の注射薬剤を準備し配布します。



私の1日をご紹介します♪

看護師
イトウ エカ
伊藤 由佳

11:30～申し送り・ランチ

- チーム毎に分かれ、患者さんの状態を申し送り、情報をスタッフ間で共有します。その後、院内の食堂でランチをとり、午後からの仕事に備えます！



12:40～回収・3クール準備

- 午前中の患者さんの返血・注射薬剤を入れ、抜針・止血を行います。
- 午前中の患者さんの終了したベッドのシート交換・後片付けをし、夜間の患者さんの透析準備を行います。



15:00～看護ミーティング

- 看護師・看護助手が集まり、看護業務や患者さんのケアについて情報交換をし、スタッフ全員で患者さんの情報を共有し安全で無理のない透析を行えるよう努めています。



16:00～3クール穿刺

- 夜間の患者さんが入室し、体重測定した患者さんに穿刺を行ったら透析開始です。その後、翌日の注射薬剤の確認・検査準備を行います。



17:00～業務終了

透析室内は76床のベッドが並び、とても広々とした空間です。現在は透析室長をはじめ看護師12名、臨床工学技士12名、看護助手5名で構成されており、各職種がお互いに協力し合い安全に透析治療ができるように仕事をしています。通院される患者さんが笑顔で元気に過ごせるような、より良い透析室を目指していきます！



皆さんこんにちは！矢吹病院 医療コンシェルジュの木村美穂です。暑い夏から季節が変わり、だんだんと肌寒い季節になってきました。インフルエンザ等が流行し始める季節でもあります。体調管理には十分にお気を付け下さい。

今回は、外来の診療が新しくなりましたのでご案内致します。

7月より内科 金谷医師、8月より腎臓内科 永澤医師が担当します。

※初めて来院・受診を希望される方は、来院される前にあらかじめお電話でご予約をお取りくださいとスムーズに診察が行えます。

また、本町クリニックモリニューアルに向け、今月から本格的に建築が開始されます。矢吹病院のホームページから建て替え情報を閲覧できますので、ぜひご覧ください。

～New Doctor～



金谷医師



永澤医師



医療コンシェルジュ
キムラミホ
木村 美穂

科目	曜・日	月	火	水	木	金	土
一般外来	午前	○	○	○	○	○	
	午後	—	—	—	—	—	
腎臓内科	午前	谷田	伊東	永澤	—	—	
	午後	—	伊東(PD)	—	—	—	
内科	午前	金谷	金谷	—	金谷 (バースマーク)	—	
	午後	金谷	金谷	—	金谷	—	
外科・消化器内科	午前・午後	矢吹	矢吹 山形大学医師	矢吹	矢吹	矢吹	
アクセス	午前・午後	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿	
整形外科	午前	—	—	—	—	—	山形大学医師
呼吸器科	午後	—	—	—	山形大学医師	—	
移植外来		—	—	山形大学医師 (午後)	—	JCHO仙台医師 (第2週午前)	
女性内科	午前・午後	—	—	西田(稚)	—	—	
心療内科	午前・午後	—	—	西田(稚)	—	—	

※心療内科は予約制で女性のみ

キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのは今年8月に入職した永澤 亜美 医師。温厚篤実で、いつも笑顔でやさしくふるまう彼女の秘密に迫ります！



Q. どんな仕事をしていますか？

毎週水曜日の腎臓内科外来診療、病棟、透析業務等に携わっています。各科と連携をとりながら患者さんの心に寄り添う診療を心がけています。

Q. この仕事に就いたきっかけは？

亡くなった父が医師でした。腎臓分野に進むことに決めたのは、大学病院や済生館で工藤先生、政金先生、伊東先生、谷田先生など、尊敬できる先輩方と出会えたことが大きいです。先輩方の背中を追いかけて成長していきたいと思います。

Q. 休日はどんなことをして過ごしますか？

息子と公園で遊んだり、図書館に行ったりしています。息子の笑顔には毎日癒されています。

Q. 健康の秘訣は？

まず第一に、しっかりと睡眠をとることです。あとは食べることも大好きです。梨とお寿司が好きです。



Q. 今一番挑戦したいことは？

ギターですね。育休中にギターを買ったのですが、まだ全然弾けません。いつかかっこよく弾きこなしてみたいですね！



Q. 矢吹病院の素晴らしいと思う点は？

ズバリ！透析のプロフェッショナル！という点ですね。さまざまな分野のプロが集まった病院、という印象です。私もその一員として今後も尽力していきたいと思います。

Q. 患者さんにメッセージをどうぞ！

患者さん一人ひとりの背景に柔軟に対応し、患者さんが満足できる医療を提供するため、そしてみなさんのお役に立てるようにがんばります。どうぞよろしくお願い致します。



ナガサワ アミ
永澤 亜美
(矢吹病院 腎臓内科)

Active Life



～心と体を健康に～

前回に引き続き、肩こり予防のための筋トレを行います。今回は肩周り、肩甲骨回りの筋力をつけていきます。

肩を上下させる

1セット：10回程度（1日2～3回程度）

1

肩を持ち上げます
このとき、首から肩にかけての筋肉を使うように意識します



2

上げきったらゆっくり元の位置に戻します



肩こりは
この筋肉で感じることが
多いため、筋肉を動かすこと
で血行改善し、肩こり改善に
期待できます。また、肩や肩甲
骨を重力から支えている筋肉の
ため、この筋肉を鍛えること
で筋肉が凝りにくく
なります。



肩を後ろに引く

1セット：10回程度（1日2～3回程度）

1

肩を後ろに引きます
このとき、胸を張るように後ろに
引きます
肩甲骨の内側の筋肉を使うよう
に意識します



2

元に戻します



この体操は肩を動かす
際に動きを調節、固定する
筋肉を鍛えます。また、胸
を張る動きで猫背解消にも
効果があります。



作業療法士
コトウ カズヤ
後藤 和也

今回で肩こりの改善、予防の体操は
終了となります。ぜひ最初から復習し、
肩こり予防に努めていきましょう。

矢吹チャンネル
HPにて公開中！



食事でサルコペニア予防！

先日くわのまちティサービスで「食事でサルコペニア予防」というテーマで、栄養士の土屋が講演しました。「サルコペニア」という言葉を聞いたことはありますか？筋肉量の減少と、筋力もしくは身体機能の低下を認められた場合にサルコペニアと診断されます。その原因として、加齢、活動量の低下、栄養不足などがあります。高齢で、食事量が不足している人はサルコペニアになりやすいので、以下の点に気をつけましょう。



栄養状態を良好に保つポイント

①主食・主菜・副菜を揃え、
バランスの良い食事をとる



②エネルギーやたんぱく質
(主菜)を不足しないようにとる

③高齢の方で噛むことに問題がある場合は調理を工夫する(図:一例)
(飲みこむことに問題がある方は前号をご参考ください。)

食事を工夫しても摂取量が少ない場合は栄養補助食品等を利用する方法もありますので、気になる方は栄養士へご相談下さい。

【主菜】

- 脂の多い魚やひき肉を選ぶ。
- 手軽に缶詰やサラダチキン、卵豆腐、温泉卵などを使う。



【副菜】

- 繊維に直角に切る。
- 切り込みをいれたり、すりおろす

編集後記

紅葉が山を染め、毎日冷気が加わる季節となりました。今回の表紙写真は、イギリスでカメラマンをしているMike Coultonさんより提供して頂きました。私も素人ながら写真を撮ることが最近の趣味で、Mikeさんとは写真のこと以外にも互いの国の文化や料理について意見を交換する間柄です。表紙写真は「赤外線写真」という赤外光に照らされた世界を撮影した写真で、「近赤外線」といわれる700nm~900nmの帯域で撮影したものだそうです。その独特な色合いから冬のイメージを感じ今回使わせて頂きましたが、実は真夏に撮影したものらしいです(笑)星とオーロラを合わせて幻想的な雰囲気にしてみました。

(法人企画広報室 皆川未吏)



★編集・発行：広報委員会

★発行部数：1,000部

★発行日：11月15日（季刊）

★次号発行日：2月

★印刷所：株式会社大風印刷

★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）

★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>

★素材：designed by Layerace - Freepik.com

