

鳥取県立厚生病院

すずかけ

第56号 令和3年10月26日

色んな部署が集まってチーム医療の厚生病院	1
がんを予防しましょう がん検診を受けましょう	2-3
医療マネジメント学会がWeb誌上開催されました	4
排尿ケアチームの取り組み	4
新型コロナウイルス感染症の治療薬について	5
退院支援動画について	5
委員会活動	
防災・防火管理委員会	6
広報委員会	
〇〇さんにインタビュー	7
職員の紹介	8
編集後記	8

病院で働く色々な部署

放射線室

まだまだ他にもたくさんいますよ！

医療情報管理室

事務局

薬剤部

看護局

検査室

リハビリテーション室

医事課

がんを予防しましょう がん検診を受けましょう

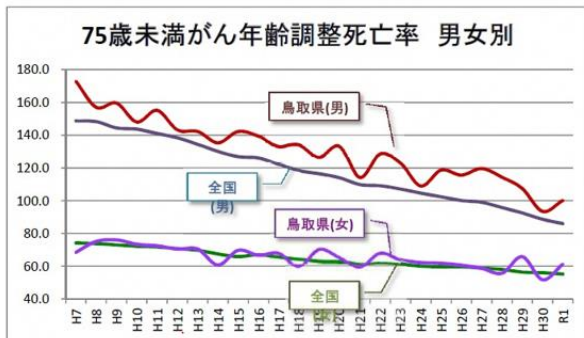
副院長（外科）
吹野 俊介



今回は、がんの予防ということで当院副院長の吹野先生にお話を伺います。

Q) 鳥取県はがん死亡が多いって本当？

A) 確かに鳥取県はがん死亡率が全国1、2を争うほど高いです。高齢者が多いから、がんの死亡率が高いと言うわけではありません。




鳥取県はがん死亡率が男女ともに高い

Q) がんの予防について教えてください。


A) がんの予防には一次予防と二次予防があります。一次予防は①禁煙、②食生活、③体重管理、④運動、⑤アルコールを控えるという5項目です。ただし、100%のがんを予防できるものではありません。なぜなら、人間は年齢とともに免疫力が低下してがんが発生しやすくなるからです。

①禁煙 最も効果的な予防は、禁煙です。死亡数の最も多い肺がんだけでなく、体全体のがんの発生の予防には禁煙が最も重要と考えられています。また受動喫煙といって他人の吸っているたばこの煙を吸いこむことによってがんの発生が多くなることも証明されています。自分自身のためだけでなく、周囲の人や家族のためにも禁煙をしましょう。


禁煙
最も効果的な予防



受動喫煙
他人の吸っているたばこの煙を吸いこむことによってがんの発生が多くなる



自分自身のためだけでなく、周囲の人や家族のためにも禁煙をしましょう



近年、電子たばこが出現して愛用者が増加していますが、がんに対する安全性は証明されていないので、誤解しないようにしてください。

②食生活 現代は飽食の時代で、食べ過ぎが最も悪いと考えられています。一汁三菜が、日本人の平均的な適切な食事と考えられています。ごはんとおかず3品、さらに汁物一つです。食生活を見直して、食べ過ぎないこと、また野菜と果物を一定量食べるようにしましょう。

③体重管理 太りすぎはもちろん良くないですが、痩せすぎも同じように良くないです。ともに免疫力低下につながります。そして免疫力低下は病気をおこすもととなり、がんが発生しやすくなります。適正体重を目標に努力しましょう。

④運動 年齢、体調、持病にあわせて歩くことから始めることが大事です。歩き程度の運動なら65歳以上の方は40分、64歳以下の方は60分以上の適切な運動を心がけるようにしましょう。

⑤アルコール 男性では、1日20g以下のアルコールの量が良いです。ビールの場合は500mlを1本、日本酒は1合までが適量で、なおかつ週に1～2回の禁酒の日を作ることが理想です。女性は生まれつき肝臓でのアルコールの代謝が弱いので男性と同じほど飲酒すると肝硬変をはじめさまざまな病気を発生しやすくなります。がんの発生も多くなります。女性は男性の半分以下の量のアルコールが適正と考えられていますのでよくよく注意してください。

この5つのがんの予防ですが、1つを実行しても（禁煙以外は）ほとんど効果はありません。3つ頑張れば男女とも30%のがん予防の効果で出てきます。5つ頑張れば、男性で43%、女性で37%のがんの発生を抑えることができますとされています。

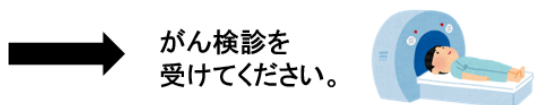
Q) 二次予防について教えてください。

A) それは**がん検診**を受けることです。がん検診の目的は「がんによる死亡者数減少、死亡率の低下」です。

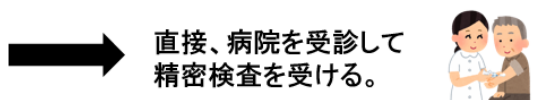
Q) がん検診と一般の健康診断はどう違うのですか？

A) がん検診は、症状のない人に対してがんの早期発見早期治療を行い、死亡率を低下させることが目的です。一方、健康診断はがんに限らず病気のなりやすさを血液検査などで判定し、異常の場合は発病を予防するために指導や検査をすることが目的です。

●特に症状がなく日常生活を普通におくっている人



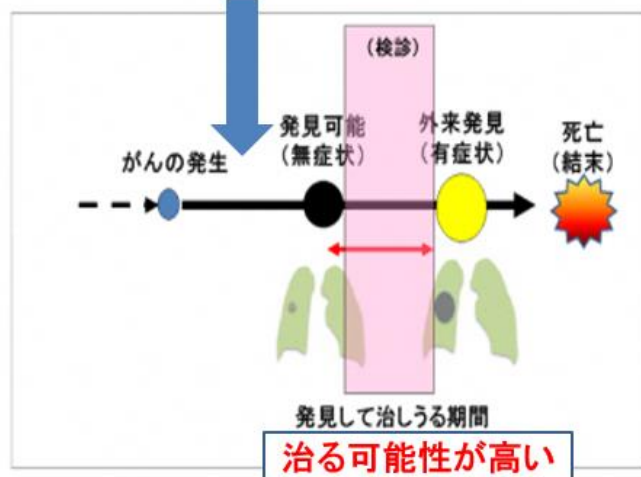
●最近何か調子が悪いが続いている人
(嘔気、便秘異常、乳房のしこり、咳が止まらないなど)



Q) なぜ検診で早期発見できるのですか？

A) がんが体の中に発生してから5～10年近くたってようやく検査で異常を確認できるようになると考えられています。その時は当然症状がなく、元気に生活しているので、病院へ行く人はいません。だからがん検診でがんの発生が多い臓器の検査を一度に受ける訳です。この期間に発見できたがんは多くは早期がんですので、治療によりほとんどと言っていいほど治っていきます。しかし、症状が出てからだと、がんは進行しており治療をしても治る確率が相当下がります。

約10年間と推測??



Q) 毎年検診を受けていたのにがんが発見された人がいますが。

A) 検診を受けていたからがんにならないわけではありません。毎年がん検診を受けていたからこそ、がんを早く発見できたと考えてください。

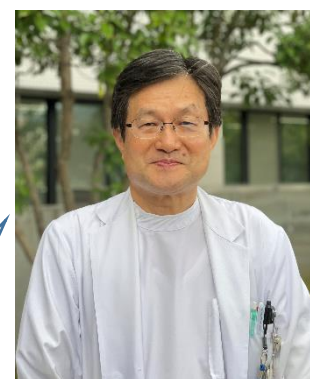
Q) 何年ごとに受けたらいいですか？

A) 臓器のがんによって異なります。

検診種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	胃透視、胃内視鏡検査	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	胸部X線写真、喫煙者は喀痰細胞診(胸部CT検査)	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	1年に1回

がんは、誰でも罹患する可能性のある病気です。がんの一次予防をしっかりと、二次予防としてがん検診を受けましょう。

みなさん、がん検診を毎年受けてがんを早期発見しましょう。



医療マネジメント学会が Web誌上開催されました

看護局 石原 幸恵

第17回日本医療マネジメント学会鳥取県支部学術集会を、この度、鳥取県立厚生病院が担当させていただくこととなりました。少子高齢化が進むなかで、良質かつ適切な医療を提供するために、地域において他職種の連携を推進していくことが望まれています。そこで、本学術集会のテーマを「地域の多職種による密な医療連携」と掲げ、2021年9月4日にハワイアロハホールでの開催に向けて準備を進めていましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を考慮し、急遽Web誌上での開催に変更することにいたしました。

9月4日～9月30日の期間に、鳥取県立厚生病院ホームページ上で、シンポジウム：地域

医療圏の密な医歯薬連携、院内チーム医療の密な連携について、口演・ポスター発表：コロナ禍院内感染対策、院内医療の連携、医療安全、退院支援、がん連携、患者サービス、業務改善などについて、医師、看護師、薬剤師など他職種が誌上発表を行いました。

この学術集会を通して、医療現場での課題や



取り組みについて学びや情報共有を行い、私達は、地域において更なる他職種連携を進めることができるよう今後も取り組んでいきます。

排尿ケアチームの取り組み

看護局 石田 直美

排尿ケアチームは、手術や治療のため尿道カテーテルを留置された方に適切な介入を行うことで、①スムーズに排尿が自立する、②尿路感染を予防する、ことを目的に、2020年11月から活動を開始しました。

チームの構成は、泌尿器科医師1名、看護師2名、作業療法士1名です。病棟看護師が対象となる方を抽出し、主治医に情報共有した上でチームに介入を依頼します。チームは対象の方のカンファレンスを実施し、評価やケア計画の立案をします。その後、病棟看護師と連携し支援しています。

排尿トラブルを予測し早期にチームが介入することで、排尿日誌の記載、残尿測定・適切

な導尿が実施され、膀胱機能の改善がみられるようになりました。また、作業療法士による動作訓練を行うことで、寝たきりの方がトイレに行けるようになりました。

排尿という行為は、人としての尊厳に深くかわり、生活の質に影響をおよぼす日常生活を行う上で欠かせない行為です。排尿ケアを適切に行うことは重要な看護ケアであると言えます。今後も適切な排尿ケアが提供できるよう、取り組みを継続していきます。



排尿カンファレンスの様子

新型コロナウイルス感染症の 治療薬について

レムデシビル（商品名：ベクルリー）

薬剤部 小谷 佐知子

新型コロナウイルス感染症は10月に入り全国的に感染者が減ってきましたが、過去には県内でも連日2桁台の新規患者発生報告が続いたこともありました。新型コロナウイルス感染症の治療薬として日本国内で承認されている医薬品は複数ありますが、今回は、その中の一つであるレムデシビルについてご紹介します。

レムデシビルは新型コロナウイルス感染症による肺炎を有する方を対象に投与を行うこととなっており、用法は、成人および体重40kg以上の小児に対して、投与初日に200mg、投与2日目以降は100mgを1日1回点滴静注することとなっています。

5日間の投与が推奨されていますが、症状の改善が認められない場合は10日目まで投与することが可能です。副作用



として、腎臓や肝臓に障害が現れることがあるので、投与前および投与中は定期的に血液検査等を行うことが必要です。また、アレルギーのような症状が現れることがあるので、状態を十分に観察し、異常が認められた場合には投与を中止する等、適切な処置を行うことが必要となります。

当薬剤部では、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症治療中の方への説明も行っております。安心・安全な医療をお届けし、新型コロナウイルス感染症が収束することを切に願ってやみません。

退院支援動画について

地域連携センター 中西 絢子

新型コロナウイルス感染症により入院中の面会制限が続いています。現在13時～18時の間に洗濯物等の受け渡しが可能であり、その際に看護師より状況をお伝えするようにしています。また、必要に応じてご家族へ電話での状況連絡をしており、直接の面会の代わりにはオンライン面会を実施しています。

しかし、この状況では患者さんの状態を、ご家族が実感することが難しいです。

ご家族から「退院できると言われたが、入院以来全く会っていないのでどんな状態なのかわからない」「看護師さんから最近の様子は聞くことが出来るがイメージが湧かない」「リハビリの様子を見せてほしい」というような声を聴きました。そこで、退院支援動画として、リハビリや食事風景など、病院での生活状況を撮

影しご家族に見ていただくようにしました。その結果、「こんなにたくさん撮ってもらってありがとうございます。安心して連れて帰れます。」などのコメントをいただいています。

まだまだ厳しい状況が続きますが、この動画を活用することで退院時には、ご本人、ご家族のみなさんが少しでも安心できるように支援していきたいと思えます。



家族と動画を視聴している様子

当院には、医療安全に関する委員会や感染対策に関する委員会など、法律上、設置することが義務づけられているものも含めて、多くの委員会が設けられています。委員会の多くは、医療の質の向上や、病院サービスの向上、病院運営の効率化などを目的とされており、病院に働く多職種で構成されています。このコーナーでは当院での委員会活動をご紹介します。

水害への備えを強化しました

防火・防災管理委員会 桑本 英明



近年、局地的な豪雨が多発しており、全国各地に洪水被害をもたらしています。

当院周辺は、倉吉市ハザードマップで

洪水時の浸水が想定されており、いつ水害が発生してもおかしくありません。

そこで、水害への備えを強化するため、今年

3月に浸水防止設備を整備しました。

洪水の恐れがあるときは、止水板を設置し、1階床上1m程度の高さまでは浸水を防ぐことができます。

今年7月の豪雨では、倉吉市で気象観測史上1位となる日降水量を記録し、周辺道路

が一時冠水しましたが、整備した設備で浸水に対して備えることができました。今後も、災害拠点病院としての役割を果たせるよう、防災に努めていきます。



明るく安心感のある厚生病院のイメージを伝えたい

広報委員会 榎原 理恵

広報委員会は、年2回の広報誌「すずかけ」の発行を担当しています。委員で内容を相談し、県民のみなさまや地域の医療機関のみなさまへ、当院の取組みをプラスのイメージとして伝えることを目指し活動しています。

院内の掲示物の管理も行っており、清潔感のある病院づくりとして、掲示物は必要最小限にしています。電光掲示板を活用することで、情報の一括化を行い、イメージしやすいイラストを使ったり、色彩を調整したり、伝わりやすい工夫をしています。



今年の初めには診療科の呼び出しモニターが新しくなったことにお気づきの方もおられると思います。こ

の表示は、見え方に特徴のある方にも見えやすいUDカラーを使った、ユニバーサルデザインとなっています。

他にも、業績集やホームページの作成・管理など活動は多岐にわたります。誰もが安心して受診できる病院を目指し、明るく安心感のある病院のイメージをお伝えできるように取り組んでいきたいと思っています。

新人看護師 : **宮本 彩加さん**
プリセプター : **篠原 采里さん**

問手：お二人の関係を教えてください。

篠原：新人看護師とプリセプターです。

問手：プリセプターとはどんな役割ですか？

宮本：一番身近な看護師の先輩です。

仕事の事だけでなく、日頃から悩みを聞いてくれたり、社会人の先輩としてアドバイスをしてもらっています。



問手：プライベートな相談もされているんですね！篠原さんはプリセプターをこれまでもされたことはありますか？

篠原：それが初めてなんです。プリセプターは精神的フォローや社会人の心構えなどを伝えていかないといけないので、初めは自分で大丈夫かなと不安でした。でも、私のプリセプターがとても素晴らしい方で、励ましてくれるのももちろん、できてないところも指摘してくれて、私の成長に繋げてくれました。今でも私の一番尊敬する先輩です。



問手：とても素敵な関係ですね。宮本さんのプリセプターになってどうですか？

篠原：はじめはとても緊張していたらしく、顔がこわばっていました。それが今では、患者さんはもちろん、他の先輩看護師に

も、先生たちにも、笑顔で対応していてその姿を見て、私すごくうれしいんです。

問手：今後も成長が楽しみです。宮本さんはどうですか？

宮本：第一印象から篠原さんは優しくおと思いました。私はもともと人に相談をしないタイプなのですが、篠原さんはすごく話しやすいんです。私が言わなくても、大丈夫？と声をかけてくれて、自分でも感じてない精神面のフォローをしてくれます。

問手：勤務はいつも一緒ではないですね？

宮本：そうなんです。それでも、いつも私の事を気にかけてくれて、何かあったときは必ず、声をかけてくれます。

問手：それはとても心強いですね。

宮本：はい。とてもやさしくて、患者さんに接している姿が素敵で、篠原さんは私の目標です。

篠原：宮本さんもいいところがたくさんあって、仕事に対してまっすぐ。仕事の愚痴を全く言わないんです。謙虚な気持ちを持って仕事をしていると思います。今の気持ちを忘れずに、これからもがんばってほしいですね。

宮本：はい、がんばって成長したいです。

問手：プリセプター制度、とてもいいですね！



言語聴覚士 (ST) **奥村上 大樹さん**

問手：言語聴覚士の仕事を教えてください。

奥村上：脳の病気や高齢のために、しゃべることや食べることが困難になった方のリハビリをします。誤嚥性肺炎の予防や、食べる姿勢食べ物の形状についての相談もしています。



問手：この仕事の好きなところは？

奥村上：そうですね。訓練がなければ、口から食べることが難しい方が、リハビリをすることで食べれるようになったときに、本人やご家族が喜んでいる姿を見ると、こちらもうれしくなりますね。

問手：とてもやりがいを感じるお仕事ですね。ところで、奥村上さんは先日まで育児休暇を取られていましたよね。

奥村上：はい、きっかけは同僚が取っていて、自分も第三子が生まれたので、同僚が復帰して

から育児休暇を取りました。

問手：育児休暇を取ってみてどうでしたか？

奥村上：すごくお勧めです。生まれた子だけでなく、これまで土日くらいしか遊べなかった上の子どもたちとも向き合えました。育児に専念できて、自分にとっても充実した時間でした。妻の負担はわかっていたつもりですが、毎日の生活を目の当たりにすることで大変さがより一層実感できました。休暇が終わっても気を抜いたらいけないと思いましたね。(笑)

問手：男性の育児休暇取得は多いですか？

奥村上：まだまだ普及しているとは言えません。自分が取得したのも、こういう制度がきちんと

普及してほしいと思ったからです。職場全体として、男性が育児休暇を取ってもいいんだよ、という空気を作っていくのが次の世代の後輩たちに向けての、自分の役割だと思っています。



職員のご紹介

＊新任医師のご紹介



＊退職・異動医師のご紹介

診療科	役職	氏名	退職・異動日
産婦人科	医師	圓井 孝志	令和3年4月30日
小児科	医長	中村 裕子	令和3年8月31日
小児科	医長	上栴 仁志	令和3年9月30日
脳神経外科	医長	小椋 貴文	令和3年9月30日
脳神経内科	医長	岸 真文	令和3年9月30日

健康公開講座

テーマ 「肺がん診療と乳がん診療」

日時 令和3年 12月12日（日） 午後1時30分から午後3時30分まで

場所 倉吉交流プラザ2階視聴覚ホール（倉吉市駄経寺町187-1）

内容 講演①「最新の肺がん診療」 外科医長 高木 雄三
講演②「乳がん診療」 外科医長 田中 裕子

座長 副院長 吹野俊介

入場人数 定員 100名（予約可能）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況次第で、変更になる場合があります。

【編集後記】

暑い夏の東京五輪テレビ観戦に明け暮れたのは遠い過去のように時の流れの速さを感じる秋酣です。すずかけ56号はスタッフの執筆協力により、がん検診、WEB学会、チーム医療、コロナ治療薬、退院支援、防災対策、プリセプター制度、男子育児休暇制度 など近年の医療に関わるキーワード満載の編集となりました。新型コロナ感染第5波も収束を迎えつつあります。「コロナ感染対応は大変だったね」と過去の話として語れる日を願いつつ編集後記といたします。

（広報委員長 紙谷秀規副院長）