

インフルエンザが襲来!

健診部 呼吸器内科 感染管理医師 成宮 賢行

いよいよ今年もインフルエンザの季節がやってきました。既に予防接種を受けられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？インフルエンザにかかることなくこの冬を乗り切るため、インフルエンザ予防方法をまとめました。大変簡単なことですがインフルエンザ予防には欠かせないことですので、是非ご家族一緒に取り組んでみてください。

インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

風邪は様々なウイルスによって発症しますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み・鼻汁・くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もさほど高くなく、重症化することは稀です。

一方インフルエンザは 38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が突然現れ、併せて普通の風邪症状も見られます。お子様では稀に急性脳症に、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど重症化する恐れがあります。

では、インフルエンザにかからないためにはどうしたら良いのですか？

インフルエンザを予防する方法として以下のようなことが挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンの接種は、もしかかってしまった場合の重症化防止に有効と報告されており、その為、年々ワクチンを接種する方が増えています。

2) 外出後のうがい・手洗い等

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、感染予防の基本です。特に外出後のうがい・手洗いは感染症防止に有効ですので、是非ご家族で心がけてください。



「流行」には、
のらないでね

手を洗いグマ!



お口をカバー!

予防が大切、
インフルエンザ

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下し、インフルエンザに感染しやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用して適度な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

4) 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力・免疫機能を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

5) 人混みや人の多い場所への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方・疲労気味・睡眠不足の方は人混みや人の多い場所への外出はなるべく控えるようにしましょう。外出が必要な時は、ある程度飛沫等を防ぐことのできる不織布のマスクを着用し感染の防御策をとりましょう。

当院ではインフルエンザ等の感染性疾患の流行期における入院患者様への面会等を制限させて頂いております。入院中の患者様は抵抗力が弱く感染しやすい状態にございますので、発熱・嘔吐・下痢・せき・のどの痛み等の症状のある方は病棟への立ち入りをご遠慮下さいます様、ご協力をお願い致します。

平成23年度「認定看護師」資格を取得して

1-4病棟 看護師 手塚 奈緒美

本年6月に「皮膚・排泄ケア認定看護師」資格を取得することができました。長期間に渡る認定看護師教育課程研修中は、看護部長・病棟師長をはじめとする病院の多くの皆様のご協力とご支援を頂き、大変感謝しています。

皮膚・排泄ケア領域の認定看護師としての取り組みの初めは、8月から皮膚科医師・褥瘡対策委員長・薬剤師と共に褥瘡（床ずれ）回診を開始したことです。褥瘡回診は始まったばかりですが、回診を行なう中で、発生機序に基づいた対策に視点を当てた予防的介入や治療が大変重要であると言うことを切実に感じています。

次に当院では2年程前から開設されている専門外来（ストーマ¹⁾外来）です。外来開設当初は当院にて手術を受けた患者様だけでしたが、現在は他院にて手術を受けられた患者様のフォローも行なっており、そのため外来回数を増やし毎週水曜日の午後に行なっています。外来では日常生活を送る中で困っていることなどの悩みを聞き、対応策を患者様と共に考えています。また、ストーマ周囲の皮膚トラブルが発生しないための予防的な関わりから発生時の処置・管理方法についても対応しています。最近は化学療法を受ける患者様も多く、ストーマ周囲の皮膚だけではなく、全身の皮膚へも副作用の影響が及ぶ方もいらっしゃいます。局所管理だけでなく、全身的な管理を行いながらオストメイト（ストーマ保有者）が安心して生活できるようにサポートしていきたいと考えています。

現在所属している混合外科病棟では、ストーマケア・褥瘡ケアはもちろんのこと、オムツ・胃ろう²⁾・医療用テープ・浮腫・化学療法などによる皮膚障害や排泄管理など様々なケースの相談に対応し、スタッフと共に患者様にとって一番良いケアの方向性やケアゴールを考えています。

今後は一つひとつのケアを丁寧に行い、院内スタッフを通じて患者様やご家族に質の高いケアが提供できるよう日々自己研鑽し、関連病院や関連施設、院外へも広く貢献していきたいと考えていますので、何かお困り事やお役に立てるような事がございましたら何でもお気軽のお声かけ下さい。

- 1) ストーマとは、消化管や尿路を人為的に体外に誘導して造設した開放孔を指します。
- 2) 胃ろうとは、胃の内腔と体表面とを貫いた、ろう孔を指します。

お問い合わせ先：山梨厚生病院 電話 0553-23-1311 1-4病棟（内線 1401）

オストメイト対応トイレをご存知ですか・・・？

皆さんは外出時などに右のようなマークを目にされたことはございますか??

これはオストメイト(ストーマ保有者)を意味し、オストメイトが身障者用トイレや多機能トイレに入りやすくするために考えられたマークです。

2006年にバリアフリー新法が施行され、オストメイト

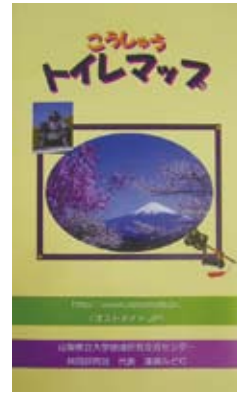
対応設備設置の義務付け対象施設が、旅客施設以外にもデパートやショッピングセンターなどをはじめとする、不特定多数の方が利用する施設に拡大されました。オフィスや学校などでもバリアフリー新法認定取得のためには、トイレへのオストメイト対応設備の設置が各階に必要となります。





*温水が出るシャワーなどが完備されています

オストメイト対応の多機能トイレは、オストメイトが外出先で排泄物の処理、装具の交換とその破棄、ストーマ周辺の清拭・洗浄などが必要な場合に対応できるよう、様々な機能を有しています。



社団法人オストミー協会山梨県支部からはこうしたオストメイト対応トイレ設置場所が判る「こうしゅうトイレマップ」という冊子も作成されています。

当院、1号館1階にもオストメイト対応トイレが設置されております

～最後に～

私は皮膚・排泄ケア認定看護師資格を取得して、看護師としての見識を一層広げることができました。当院は環境・スタッフ等に変恵まれており、自ら学ぶ姿勢があれば全体としてバックアップしてくれます。現在「緩和ケア」認定看護師資格取得に向けて同僚も頑張っています。志のある方は是非チャレンジされることをお勧めします。

平成23年度「県民の看護師さん」表彰をいただきました。

山梨市立 牧丘病院 副看護師長 山下 明美



本年5月に「県民の看護師さん」という名誉ある賞を頂き、10月16日から23日までの8日間、イギリス・フランスへの海外研修へ参加させて頂きました。

成田空港から12時間、イギリスへ到着しホテルへ向かうバスから見た風景は、レンガ煙突の家並みが広がり他国の文化に触れる喜びと感動でいっぱいでした。シェイクスピアの故郷へも出かけ、落ち着いた町並みを巡りイギリスを思い切り満喫しました。

イギリス最終日にはロンドン市内にあるトリニティーホスピタルを視察し、看護師長・ソーシャルワーカー・訪問看護師からの説明を受けました。訪問看護においては病院だけでなく、消防署までもが「在宅患者がどこで最期を迎えたいのか」をしっかり把握していて、無意味な入院をさせずに患者の尊厳を守る看取りのあり方にとても感銘を受けました。

フランスでは凱旋門・エッフェル塔・ルーブル美術館・ベルサイユ宮殿など見るもの全てが素晴らしく、感動と興奮の毎日でした。中でも世界遺産であるモンサンミッシェルは言葉では表現できないほどの美しい光景でした。21日にはパリ市内にあるドゥ・ラフォンテーヌ病院を視察し、看護部管理者から看護教育課程を学びました。

訪問した各国には福祉・看護を誰もが安心して受けられる素晴らしいシステムが構築されていました。

今回日本を離れ、改めて「看護」について考える機会を与えて頂き本当に感謝しています。

山梨厚生会に就職し20数年、看護師として楽しくこの仕事を続けることができました。受賞に際して看護部長をはじめ多くの諸先輩・同僚の方々、そしてなにより家族の支えがあり受賞できたと深く感謝しています。これからも看護師として自分自身の課題に対して努力すると共に、患者様に寄り添った看護をこれまで以上に行なっていきたいと思っています。



(※現在、山梨市立牧丘病院は指定管理者制度により、(財)山梨厚生会が管理・運営を行っております。)

10.23 災害訓練から学ぶ

災害対策委員会 藤原 忠

当院は峡東地域における災害拠点病院として山梨県より指定を受けており、地域災害拠点病院としての役割を果たすために、定期的な院内全体での訓練は必須です。平成21年、22年と連続で「峡東地区管内で交通災害が発生し、当院に負傷された方が搬送されてきた。」という想定のもとトリアージ訓練を実施してきました。

今年度も災害時に備えて訓練を継続的に実施することは、院内の共通認識であった訳ですが、そんな矢先に「3.11 東日本大震災」が発生しました。「大規模災害が発生した時、自院を守る・患者様や自分自身を守るためにどうしたら良いのか?」という不安の声が多くの職員から上がったのも無理からぬことと思います。

そこで今年度は「東海駿河湾沖でM7強の地震が発生、峡東地区においても震度6以上が観測され、当院も大きなダメージを受けた。」と想定し、訓練該当部署を外来、手術室、



1-4病棟、リハビリ室の1号館に限定、患者様・職員の避難及び誘導をメインとした災害訓練を計画しました。10月23日訓練当日まで時間がなく、災害対策委員会で一応の訓練の流れを策定したものの、各部署の初動期対応の動きについては、訓練該当部署長へ計画立案をお願いしました。各部署からの訓練計画は、災害発生時の救護活動上問題となるであろう事がもの見事に描かれており、山梨厚生病院という組織の一員として災害発生時に対して常に問題意識を持っていることがうかがえ、災害対策担当としてただただ感心するばかりでした。



10月23日災害訓練を実施した結果から、災害対策本部と各部署との連絡・連携のあり方や指揮命令系統の重要性、災害レベルに応じた本部設置場所の決定、本部員の役割、被害状況の集約と連絡方法、災害被害状況に応じた動き、患者様の状態に応じた搬送必要人員の調整など多くの改善点や学びを得ることができました。その学びを「大規模災害マニュアル」の見直しの検討材料として反映させ、あらゆる災害に対応できるマニュアルの完成を目指していきたいと考えています。そのために今後も、院内全体が参加する災害訓練を計画・実施することこそが、患者様や病院で働く自分たちにとって安全で安心できる環境を保障することにつながるものと確信した次第です。



胸部X線テレビ検診車を導入しました。

当院では結核及び肺がんの早期発見のための集団検診を効果的に実施するため、平成23年度の競輪（財団法人JKA）の補助を受けデジタル方式による最新の胸部X線テレビ検診車を導入しました。

購入総額は47,250千円、うち補助金額は10,500千円であり、平成23年12月より運用を開始します。

この検診車の導入により一層充実した検診が可能となり、検診者数の増加にも対応できるものとして期待されます。

