

2015

5月号



みな みな ねっと

INDEX

- 1 薬局だより
「不眠症について」
- 2 ワンポイントリハビリ
「リハビリテーションって?
～専門職の違いについて～」
救急搬入件数
- 3 健診ナビ
「血圧が高めと言われたら…」
生活習慣病セミナー開催のご案内
- 4 モバイル映像転送システムを寄贈しました
平成27年度入社式・対面式
- 5 レシピ紹介「チャブチエ」
医師紹介

認定看護師のご紹介④

当法人では、認定看護師がそれぞれの専門性を活かして活躍しています。今回は、その中の一人「がん化学療法看護認定看護師」の佐藤あやさんを紹介します。

認定看護師を取得したきっかけ

現在、日本人の2人に1人はがんに罹患すると言われています。私の勤務する外科外来でも多くの患者さんが、がんの治療のために通院されており、化学療法を受ける患者さんと接する機会がありました。様々な葛藤や不安を抱えながら辛い治療をうける患者さんとの関わりのなかで、看護師が最大限にできる支援はなんだろうか、と悩むようになりました。患者さんから思いを伝えて頂いても、本来必要としているケアは専門的な知識や技術があってこそであり、ニーズに応えられるのではないかと思い、がん化学療法看護認定看護師の資格を目指しました。

がん化学療法看護認定看護師とは どのような資格か

約6か月の教育課程で修了試験に合格した後、日本看護協会認定審査に合格することで認定看護師の資格が取得できます。その後は5年ごとの更新制度となっています。がん化学療法看護の分野では、県内で約20名の

認定看護師が活動しており、化学療法が選択肢となつた時から患者さんやご家族を支え、安全を守つていくことを大きな役割としています。治療や副作用対策に関する支援、そして化学療法を受ける上での患者さんの心の揺らぎや苦痛に寄り添うケアを行います。



現在の活動と今後の抱負

抗がん剤治療は「心身ともに辛い治療」とイメージされることが少なくありません。しかし、副作用を緩和する対策もすすみ、日常生活を維持しながら外来で治療を受けることが可能になってきています。

現在は、通院で化学療法を受ける患者さんの支援を中心に活動しています。副作用を予測し、個別性のあるセルフケア方法を患者さんと一緒に考え、副作用を最小限に抑えることで、最善の治療を受けることができるよう努力しています。今後も、治療に対する患者さん一人一人の思いに丁寧に対応できるよう、関係部署・機関と連携し、患者さんとご家族のよき支援者として看護に取り組んでまいります。



不眠症について

薬局 薬剤師 早坂和也

最近、睡眠に関する問題を抱えている人は増加傾向にあります。5人に1人が睡眠に関してなんらかの悩みを抱えており、10人に1人は「不眠」に悩んでいると言われています。そこで今回は不眠症について紹介したいと思います。

●不眠症とは？

たとえ十分な睡眠時間を確保できていたとしても、目覚めたときにだるさや不快感が残るのであれば不眠症かもしれません。逆に、睡眠時間が短くても目覚めが爽快で日中も元気に活動できるのであれば不眠症とは呼びません。体力の回復を伴わない睡眠で、日常生活に支障をきたしていることが、不眠症として定義される条件です。

睡眠は心と体の休息です。不眠に陥ると動悸、息切れ、頭痛、めまい、肩こり、慢性疲労など、体調不良の原因となります。原因は様々で、身体的要因（体調不良やかゆみなど）、環境的要因（騒音など）、精神的要因（ストレスなど）等があります。

●不眠症のタイプ

- ・入眠障害：なかなか眠れない
- ・熟眠障害：眠っているのに、朝すっきりしない
- ・中途覚醒：眠っても途中で起きてしまう
- ・早朝覚醒：朝早く起きてしまい、その後眠れない

●不眠症のお薬は？

不眠症の治療で使用するお薬のほとんどが、感情の変化やストレスによる脳神経の興奮を抑えることで眠りを誘う作用を持っている薬です。お薬にもいくつか種類があります。

超短時間型………睡眠導入剤ともいわれ、寝つきの悪い入眠障害に用いられる
(ルネスタ、マイスリー、ハルシオンなど)

短時間型………薬の作用が現れるまでの時間が比較的短く、作用時間も短めで
入眠障害、熟眠障害に用いられる
(レンドルミン、リスミーなど)

中時間型………持続時間が比較的長いのが特徴で、早朝覚醒などに用いられる
(ユーロジン、サイレースなど)

長時間型………うつ病などに伴い不眠が現れる場合に用いられることがある
(ドラールなど)

その他にもメラトニンの分泌を促進するロゼレムというお薬もあります。作用がマイルドなので、比較的高齢の方にも使いやすいお薬です。また、オレキシン受容体をブロックするベルソムラというお薬もありますが、こちらは持ち越し効果（※）が少なく安全性が高いのが特徴です。

※お薬には、次の日もぼーっとする持ち越し効果や、薬が効いている間に起こった出来事を覚えていない健忘などの副作用もありますので、医師や薬剤師の説明を良く聞き正しく飲むようにしてください。



ワンポイント リハビリ



リハビリテーションって? ～専門職の違いについて～

リハビリテーション科 作業療法士 佐藤未来

皆さん一度は聞いたことのある「リハビリテーション」。リハビリテーションの専門職として、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3種類があります。今回は、その職種にどのような役割があるのかを紹介します。



理学療法士 : Physical Therapist (PT)

身体に障害のある人に対して、なるべく一人で寝たり・起きたり・歩いたり出来るようになる為に、筋力トレーニングや、歩行練習、バランス練習、階段昇降練習などを行う専門職です。

例えば、足を骨折したり、脳梗塞により自分で動くのが難しくなった人に対しては、何を使って歩いたらいいのか、どの筋肉が弱いのかなど分析し一緒に練習していきます。また、肺疾患の方に対しては、息切れ無く動作が行えるような練習なども行います。

作業療法士 : Occupational Therapist (OT)

こころや身体に障害がある人に対して、食事や着替え、排泄といった日常生活動作を少しでも楽に送れるよう練習を行う専門職です。

例えば、脳卒中により手足に麻痺が残った人に対しては、トイレでの移動の仕方、ズボンの上げ下げの仕方などを練習していきます。

畠仕事や家事動作の再獲得など、障害があっても生きがいを持って生活できるよう環境調整も行います。

言語聴覚士 : Speech-Language-Hearing Therapist (ST)

怪我や病気により、脳に何らかの障害がある方に対して、言葉や記憶力、注意力の練習を行い、日常生活で出来ることを増やす援助を行う専門職です。また、食事の飲み込みの練習や計算練習なども行います。

総合南東北病院では・・・

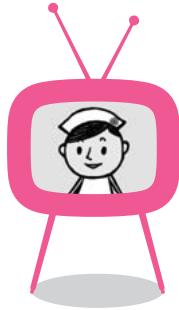
当院では、現在50名の理学療法士、32名の作業療法士、6名の言語聴覚士が主に入院中の患者さんにに対して、これらの支援を行っています。



3月の救急車搬入件数

岩沼	84 (66)台	仙南	16 (20)台
名取	66 (54)台	その他	3 (6)台
亘理	49 (65)台	合計	218 (211)台

※()内は平成26年3月の件数



健診センター看護師 榎 優子

血圧を高いまま放置していると血管が硬くなり、血液の流れが少しずつ悪くなります。

そして気づかぬうちに動脈硬化が進んでしまいます。動脈硬化が進めば心筋梗塞や狭心症、脳卒中といった恐ろしい病気を発症させることに繋がります。

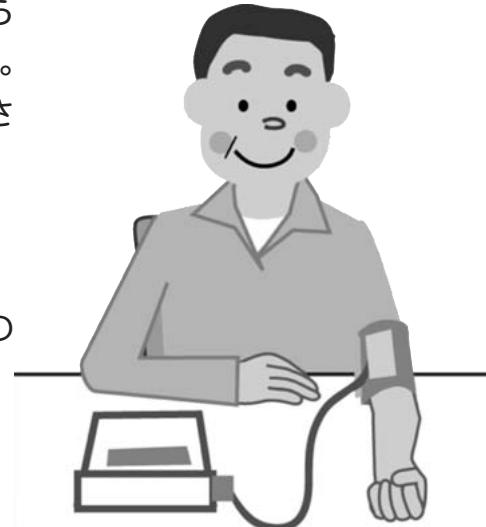
その予防管理の為にも、家庭で正しく定期的に血圧を測ることが大事です。

家庭での正しい血圧の測り方

- * 血圧計の圧迫帯を、素肌または薄手のシャツの上から指1~2本が入るくらいの余裕をとって上腕に巻く。
- * 上腕をテーブルなどに乗せ、圧迫帯が心臓と同じ高さになるようにして測定する。

測る際の注意点

- * 朝は起床後1時間以内の朝食前に測定する。
夜は就寝前に測定する。入浴やトイレ、食事、飲酒の直後は避ける。
- * 測定前にトイレをすませる。
- * 座って1~2分間安静にしてから測定する。
- * 1日2回（朝・就寝前）は測定し記録を残しておく。



生活習慣病セミナー

開催のご案内



地域の皆さんのが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時 間 ▶ 14:00~15:00 場 所 ▶ 当院1階売店前

●ミニ健康講話

開催日	テーマ	担当
5月28日(木)	①介護保険について ②つら~い肩の痛み～予防体操講座～	①居宅介護支援事業所 ②リハビリテーション科
6月25日(木)	①認知症ケア ②腸がよろこぶ食事のすすめ	①サニーホーム ②栄養管理課

●糖尿病教室

開催日	テーマ	担当
6月11日(木)	●楽しくはじめる～糖尿病の運動療法～ (※軽い運動ができる服装でお越しください)	リハビリテーション科

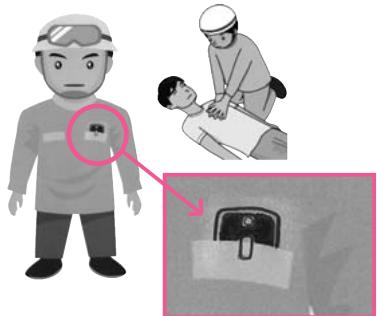
モバイル映像転送システムを寄贈しました ～患者さんの容体を救急隊員と素早く共有～



4月10日(金)、当院から名取、岩沼、亘理・山元を管轄する消防本部へ「モバイル映像転送システム」を寄贈しました。携帯の動画機能を利用し、救急隊が出動した現場から撮影した動画が当院へ転送されてくるシステムです。このシステムは救急医療で消防本部と民間医療機関が連携して導入するのは全国で初めてとなります。

今まででは電話での情報のやりとりだけでしたが、システム導入により、搬送前の患者さんの状態やケガの程度をより正確に確認し、現場ですぐに行える処置を具体的に指示できるほか、適切な受け入れ態勢を整えることが可能となりました。各消防本部と協力して今まで以上に救急医療に貢献して参りたいと思います。

救急医療現場



胸に装着した携帯端末
から動画を撮影

当院 救急センター



遠隔で現場の映像を確認

平成 27 年度 入社式・対面式が行われました

平成 27 年度合同入社式が3月29日(日)、一般財団法人脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院(福島県郡山市)のNABEホールで行われました。入社式には、関連施設全体で医師を含めて215人の新入職員が出席し、そのうち当法人からは24人が出席しました。渡邊一夫理事長が各病院・施設の代表者に辞令を交付し、新入職員に向けて激励の言葉を贈りました。

次いで、平成 27 年度新入職員対面式が4月1日(水)当院2階講堂で行われました。新入職員に向けて松島院長が「職場の皆さんと協力しながら仕事をしていただきたいと思います。初心を忘れずに、勉強を続けてください。体に気を付けて頑張りましょう」、人見施設長が「先輩や上司など様々な人から助言を受けると思いますが、当たり前だと思わずに、常に感謝の気持ちを持っていただきたいと思います。“ありがとう”という言葉を大切にしてください」と歓迎の挨拶を述べました。

新入職員は、4月1日(水)から3日(金)までの3日間にわたり各部門の説明や接遇研修などの全体オリエンテーションを受け、各部署に配属されました。



柔らか♪春のにらでチャプチエ



春のにらは、やわらかく葉肉が厚い上質のものがお出でになります。

にらの独特のにおいは、にんにくやねぎにも含まれる「アリシン」という成分で、消化吸収を良くしたり、新陳代謝を活性化する効果があると言われています。

麻婆豆腐や餃子、にら玉、納豆と和えたり・・・幅広い料理で活躍します。いろいろな料理に入れて楽しんでみてはいかがでしょうか？

栄養管理課 管理栄養士 森屋香奈子

[材料 (2人分)]

- 牛肉薄切り 100g
- 焼き肉のたれ (下味用) 大さじ1
- 乾燥春雨 30g
- にんじん 1/3本
- にら 1/2束
- えのき 1/2袋
- 焼き肉のたれ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- いりごま (お好みで) 適量



作り方

- ① 牛肉は焼き肉のたれ 大さじ1で下味をつける
- ② 人参は千切り、にらは 5cm 幅くらいに切り、えのきは半分に切りほぐしておく
- ③ 春雨は少し固めにゆで、水気を切る
- ④ ごま油で①の牛肉と人参を炒め、火が通ったらにら、えのきを加える
- ⑤ ③の春雨を加えよく混ぜ、焼き肉のたれで味付けをして完成 (お好みでいりごまをかけても美味しいと頂けます)

1人分栄養価

エネルギー : 260kcal 塩分 : 1.5g

医師紹介

4月1日付

当院に着任した医師を紹介します。

- ① 診療科
- ② 専門分野
- ③ ひとこと



●今泉 茂樹 (いまいずみ しげき)

- ① 脳神経外科・脳卒中後遺症外来、リハビリテーション科
- ② 脳血管障害、脳梗塞の生化学、リハビリテーション医学
- ③ 脳疾患で苦しめられている患者さまのために精励いたします。リハビリ＝新しい人生が得られますように。



●佐藤 滋 (さとう しげる)

- ① 神経内科
- ② 神経内科、認知症
- ③ 認知症や神経難病の患者さん、家族が地域で安心して暮らせるように頑張ります。



●加藤 昌昭 (かとう まさあき)

- ① 神経内科
- ② 神経内科全般、神経難病、ALS など
- ③ 宮城県南地域の神経疾患の拠点となるようにがんばりたいと思います。



●高橋 義晴 (たかはし よしはる)

- ① 脳神経外科
- ② 脳神経外科
- ③ 優秀な先輩医師達のもとで脳神経外科医療を学び、一日でも早く地域の医療に貢献できるよう日々精進して参ります。



●小林 靖卓 (こばやし やすたか)

- 研修医
- ③ 患者の皆様のお役に立てるよう、一つ一つ学ばせていただきたいと思っております。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。