

# ふきのとう

2004  
夏号  
No.007

## 元気いっぱい頑張ります!!

4月から当院のスタッフとして、  
新たなスタートを切ったフレッシュマンです。



### 新院長から

4月1日より病院長に就任いたしましたので、前院長同様よろしくお願いたします。私は、この2年間秋田市保健所長として、行政を経験させていただき、市立病院を外から客観的に見てまいりました。特に病院立ち入り検査などでは、市内25病院長と医療安全管理体制について話し合い、院長のリーダーシップの必要性を痛感してまいりました。

鈴木前院長は当院の「理念」として、「良質で安全な医療を提供」すること、そしてそれを実現するため5つの「基本方針」を定めました。結局のところ、「患者さんが安心して身を任せられる医療が良い病院なのだ」と私なりに思っています。そのためには、患者さんの訴えをよく聞き、良いコミュニケーションをとる事が大切であると思っ

います。

さて、今年度も若さ溢れんばかりの新入職員が我々の仲間入りとなりました。上の写真のように元気いっぱいの新しいエネルギーを感じます。これから、先輩や医師などからいろいろと新しい知識が入ってきて頭の中はパニック状態になるかも知れません。しかし、決して慌てたり、落ち込んだりしないでください。一つ一つをしっかりと吸収し、自分のものにして下さい。貴方たちの真剣な行動は、患者さんたちも納得してくれるものと思います。早く病院の戦力となるよう期待しています。



●文／佐々木秀平院長

# 緩和ケアチームのご紹介

当院では、がんなどの悪性疾患で入院中の患者さんやその家族のために、緩和ケアチームがあります。この緩和ケアチームの役割は、病気に伴って出現する痛みなどの身体的な苦痛や、不安などの精神的な苦痛を取り除き、できるだけ「その人らしく生きる」ことを支援することです。ご要望があれば、緩和ケアチームと主治医、病棟の看護師が共に協力しながら、治療や援助を提供しますので、ご希望の方は主治医あるいは担当看護師にお話ください。



## 緩和ケアとは

「生命を脅かすような疾患に伴う様々な問題に直面している患者と家族のQOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）を向上させるためのアプローチである。それは、疼痛や身体的、心理的、社会的な問題などを早期から認識し、正確に評価し、解決していくことによって、予防あるいは苦痛の軽減をはかるものである。」とWHO（世界保健機関）では定義をしています。つまり「がん」「悪性の疾患」と診断された時から、ケアが必要であると考えられています。ご本人やご家族が思いもよらない病気にかかり、精神的に落ち込み、苦しんだ経験をお持ちの方も多いと思います。



## 活動内容

昨年度までに、院内・院外で学習会を16回開き、主治医・看護師・薬剤師・医療スタッフと共に緩和医療を学ぶことができました。今年度からは入院中の患者さんの相談業務を開始しました。がんの痛みなどで苦しんでいる患者さんや、ご自宅に戻りたい希望がある方の支援を行っております。

## 基本原則

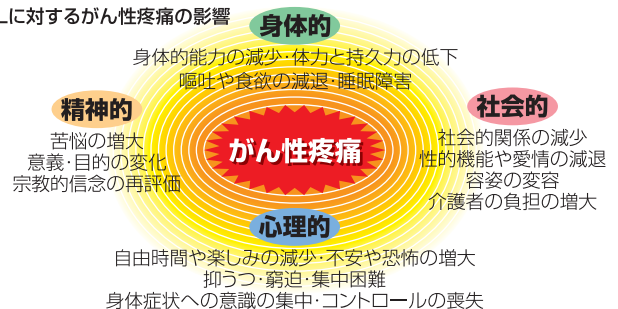
がんの痛みは、お薬を上手につかえば9割は取れるとされています。緩和ケアチームは、身体の痛みだけでなく、精神的な苦痛、社会的な苦痛、がんにもなう苦痛を可能な限り取り除く技術と知恵を提供し、主治医と担当看護師とともにケアにあたります。

## 依頼方法

主治医、担当看護師に「緩和ケアチームに相談したい」とご本人、ご家族から申し出てください。主治医や担当看護師からチームに連絡があると、できるだけ早く対応します。主治医や担当看護師、緩和ケアチームでは解決できない難しい問題もあるかと思えます。それでも患者さんやご家族の意思を十分に尊重し、希望がかなえられるよう、一緒に考えていきたいと思えます。まずは主治医、担当看護師に声を掛けてみてください。



QOLに対するがん性疼痛の影響



第7回 市民のための健康講座

## 家族が癌になったら

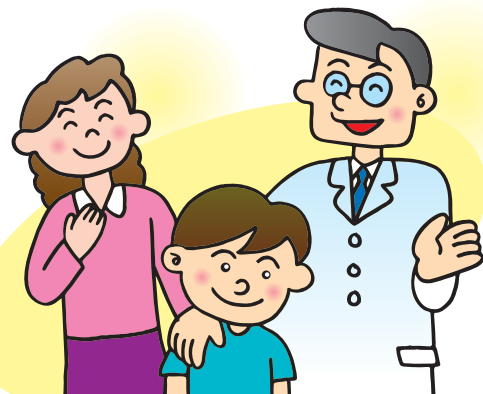
—緩和医療ってなんですか—

平成16年9月4日(土)・午前10時・外来ホール

緩和医療のあれこれを皆さんにわかりやすくお話します。ご本人の参加も結構です。



# 「アトピー性皮膚炎」 を正しく理解しよう!!



多くの方が、アトピー性皮膚炎で治療を受けています。また、アトピービジネスといって、この方たちを迷わせてしまうような情報も氾濫しています。正しい知識と根気強い治療で、病気に立ち向かっていく必要があります。皮膚科の小関史朗先生にお話を伺いました。

最近、アトピー性皮膚炎の患者さんが増えてきました。アトピー性皮膚炎は良くなったり悪くなったりを繰り返す、慢性の経過をとる湿疹です。乳児期には顔面・頭部に湿疹がみられ、小児期には全身の乾燥性皮膚・耳切れ・関節屈曲部の湿疹、成人期には上半身にひどい湿疹を認めます。

日常生活では様々な刺激を受けますが、その刺激が自分の許容量を超えてしまうとアトピー性皮膚炎が発症すると考えられています。従って、できるだけ無用な刺激をさける事が大切です。

アトピー性皮膚炎発症の刺激として、非アレルギー性の原因とアレルギー性の原因が同じくらい重要と考えられています。非アレルギー性の原因として、各種（細菌・真菌・ウイルスなど）の感染、ストレス、不規則な生活、不摂

生な食事、機械的刺激、化学的刺激、発汗、よごれ、紫外線など、アレルギー性の原因として食物では卵・牛乳・大豆・米・小麦など、環境因子としてダニ・家埃・真菌・花粉・動物の毛などがあげられます。一般的には食物アレルギーは2才まで、それ以上になると環境因子が重要になってきます。

床は板張りにして、カーペットはやめ、家具類は少なく、ダニ・家埃がたまらないようにし、適温・適湿の環境を作ります。バランスのよい食事を考え、甘いもの・刺激物は取り過ぎないようにします。ストレスを避け、規則正しい生活を心掛けます。

スキンケアとしては、無用な刺激を避ける事・皮膚の汚れを取る事・皮膚を保護する事が大切です。皮膚が汚れた場合は高くない温度の湯に入浴して、泡立てた石鹸で肌を撫でるように洗います。石鹸・シャンプーが残らないように十分にすすぎます。アトピー性皮膚炎患者の皮膚はドライスキンを呈しているため、入浴後は保湿剤を外用します。チクチクした肌着は避けます。

以上の事に注意して快適な生活をめざしましょう。



▲小関先生



**アトピー性皮膚炎** 食物を摂取することによって起こる免疫反応を、食物アレルギーといいます。

食事療法の原則は…

- 原因となるアレルギーを除去する。  
※除去食の実施
- 除去食の実施による栄養不良を防止する。  
※代替食品の活用
- 小児の場合、成長に伴ってアレルギー食品に対する抵抗が生じてくるので定期検査を行い、その結果に応じて除去食を緩和していく。  
※小児の場合「卵・牛乳・大豆」を三大食物アレルギーといいます。



## アトピーとステロイド外用剤

アトピー性皮膚炎の治療には、痒みと炎症を鎮めるための外用剤が使われます。非ステロイド抗炎症外用薬、保湿剤なども用いられますが、治療の主役となるのがステロイド外用剤です。ステロイド外用剤はその強さで「最強」・「非常に強い」・「強い」・「中程度」・「弱い」の5段階に分かれていて症状・部位・年齢などによって選択します。

ステロイドといえば「副作用があって怖い薬」とイメージされる方も少なくないと思いますが、適切なものを、正しく使用することにより副作用を防ぐことができます。

怖いとか、良くなったからといって医師の指示に従わず中断することは、症状を悪化させたり、症状を繰り返す場合があるので注意しましょう。また、症状が似ているからといって安易に使うのは避けてください。



## ストレッチでリラックス。

緊張が続いて身体に力が入りすぎていることはありませんか？ストレッチ体操は筋肉や精神に対するストレスを取り除く効果があるとされています。反動をつけずに痛みのでない範囲で、筋肉をゆっくり伸ばしてみましょう。息を止めずに15～30秒程度伸ばすのがポイントです。

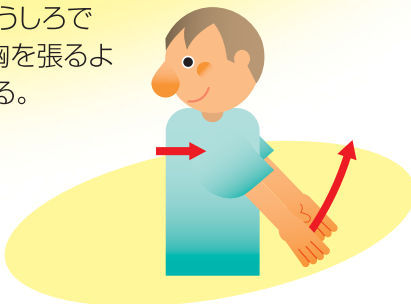
### ◆全身のストレッチ

つま先と指先をそろえ、全身を一直線に伸ばす。



### ◆両肩・胸のストレッチ

両手をうしろで組み、胸を張るようにする。



### ◆太ももの後のストレッチ

片膝を伸ばし、反対側の膝は軽く曲げる。両手がタオルを使ってつま先を引く。



※痛みやしびれが強くなる場合などは体操を中止してください。

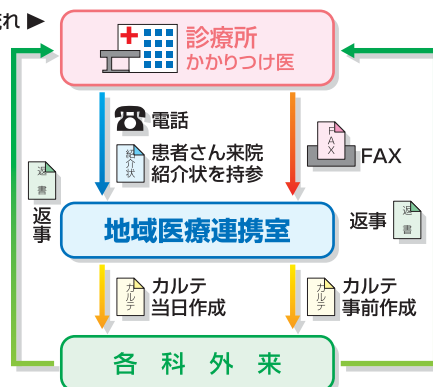
## 地域医療連携室の役割

病院玄関ホールの外來受付の左側に、地域医療連携受付コーナーを設置しております。これは紹介状をお持ちの患者さん専用の受付で、これにより事務手続きをよりスムーズに受けることができます。さらに、紹介状に記された診療情報により、その後の診療が効率よく優先的に受けられますので、待ち時間が大幅に短縮します。大病院への一極集中は患者さんのためにも決して好ましいことではありません。質が高く効率的な医療の提供のためには、地域の様々な医療機関がそれぞれの特徴を生かし、一人の患者さんの診療に関わっていくことが必要です。日頃から信頼できるかかりつけ医を見つけることは大変心強いものです。

私どもはすばらしい診療所の医師（開業医）をたくさん知っています。そのような医師と連携を保ち、市民の健康の維持や増進に寄与することが地域医療連携室の大きな目標です。



地域医療連携の流れ



## 市立秋田総合病院

**理念** ●市立秋田総合病院は、全ての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

- 基本方針**
- 患者さんに信頼される暖かい、心の通い合う医療を行います。
  - 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
  - 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
  - 医療の安全の更なる向上に努めます。
  - 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。



平成16年5月27日発行（年4回発行）No.007