

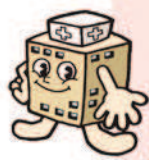
三豊総合病院だより Mitoyo General Hospital



発行●三豊総合病院

発行人●白川 和豊

KOKORO

2012
55

「救急の日」によせて

地域救命救急センター
救急看護認定看護師 喜井なおみ

みなさんは9月9日が何の日かご存知ですか？

9（きゅう）と9（きゅう）にかけて、「救急の日」です。

「救急の日」は、救急業務や救急医療に対してみなさんの理解と正しい認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められています。

当院は、平成24年3月1日に地域救命救急センターを開設し、より高度な医療を必要とする疾患や複数診療科領域にまたがる多発外傷を診療する三次救急を担っており、24時間体制で重症度に見合った医療を提供しています。

平成23年度（平成23年4月～平成24年3月）の、夜間、休日を含む時間外の救急患者対応数は、18,424名で、内3,480名は救急車で来院でした。

救急の現場では、急な病気により患者様や御家族はパニックに陥りやすくなります。そのような方々の心に寄り添い、支えとなれるような支援を行いたいという思いで日々看護に取り組んでいます。そして、ICU所属の救急看護認定看護師と共に、重症度の高い患者様にも救急とICUがうまく連携し、迅速な対応ができるように活動しています。



救急受入れの様子

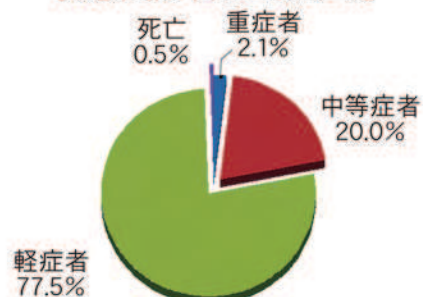
では、救急外来はどのような時に受診したらいいのでしょうか？

突然症状が出現したり、症状が強くなった、などの急な病気や、けがをしてしまった場合です。まず病院に電話をし、受診したいことを伝え、いつから、どのような症状があるのかを看護師に伝えてください。

急を要さない場合は、平日の日中に通常の外来受診をお願いします。

軽症の患者様が数多く受診されると、緊急を要する重症患者様への対応が遅れてしまうことが懸念されますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

救急受診者の重症区分



国診協海外視察研修 (フランス) に参加して

事務次長 藤 井 陽 子

6月2日から10日まで、全国国民健康保険診療施設協議会主催の「海外保健・医療・介護・福祉視察研修」に参加致しました。全国の病院から医師・看護師・事務職が集まり、当院からは山田泌尿器科主任部長、香川副看護部長と私の3人の参加でした。海外への視察研修など無縁と考えていた私にとって、今回の参加は思いがけない事で、初海外の香川副看護部長と共にパスポートの申請に行くことから準備は始まりました。

6月2日（土）午後、高松空港から羽田へ、夕方6時からの結団式に向け成田エアポートレストハウスに向かいました。国診協顧問の山口先生より挨拶で、「フランスについては国診協としては初の研修地だが、日本の制度に取り入れたい点、参考にしたい点など多いと思われる。是非しっかり学び、国へ意見提案出来るよう研鑽して来るように。」との激励のお言葉を頂き、この機会を無駄にせず視野を広げたいとの気持ちで、心も新たに身が引き締まる思いでした。

3日（日）成田から一路フランスへ、パリ経由で南仏ニースに到着しました。ホテルに着いたのは夜の8時半頃で、初海外の私にとって13時間に余る空の旅はさすがに堪えました。ここから日本人通訳の奥田氏（パリ在住・名古屋出身）が合流し、流暢なフランス語にホッとしました。さすがにこの夜は、疲れているはずなのに寝付かれず、1時間毎に目覚め、先が思いやられると不安を感じました。

4日（月）早朝のニースの海岸・青い空は素晴らしく、まるで絵葉書のような風景でした。団長の号令の元、散歩は毎朝恒例となり、パリではセーヌ川の辺を全員で歩きました。運動の後の焼きだてパン、フルーツの美味しかった事・・今回の旅の思い出の一つです。さて、研修においては、この日の午前中は、モナコ経由でイタリアとの国境の町

であるマントン市の高齢者在宅維持事務局で説明を受けました。フランスで一番高齢化率が高い地域にもかかわらず、一昔前の日本のように高齢者を施設に入れず在宅で看取りたい気持ちが強い土地柄とのことでした。日本の介護保険のように法律的なものはありませんが日本と同様な介護手当の制度があります。午後は高齢者ホームを訪問、夜は通訳の奥田氏からフランスの医療制度についての講義を受けました。

翌日は公立の老人病院を見学の後、当初の予定には無かったモナコの高級老人施設の見学となりました。勿論私達には縁の無い、ため息の出る様な施設でした。入居者は各国貴族・企業家・弁護士・医師などで、裕福な暮らしを過ごしてきた人々のニーズに応えるための施設であり、要望は全て取り入れているそうです。夕方には、ニース空港からパリに移動、お天気のせいもあり飛行機から降りた途端に空の色が違っていました。

6日（水）午前中は開業看護師（男性）を訪問、3名の看護師と2名の理学療法士が共同で開業していました。雇用されていないので何時間でも労働可能で収入も良好、1人で1日60件以上の訪問を行い、月の内半分を仕事、残りの半分はリゾート地で過ごす生活に満足していると言う顔は自信



南仏モナコの高級老人施設「フォンデビナ」
特浴装置の見学



ルーブル美術館

に満ち溢れていました。午後はコシャン大学（パリ大学）でG P（かかりつけ医）から教授となったジルベグ先生からお話を伺いました。フランスのG Pの状況は日本の開業医とは大きく異なり、基本的にはビルの一室で聴診器と心電図くらいの設備のみで開業している現状です。原則としてフランスの医療費は無料（7割公費＋3割任意保険ほとんど全員加入）ですが、実際に診察、治療をしてもらうのは相当大変です。日本はフリーアクセスで、いつでも自由に診察を受けることが可能です。しかし、フランスでは、風邪をひいて熱が出たりすると、まず電話でかかりつけ医のG Pの予約を取り、（運が良ければ）翌日のG Pの外来を受診、薬や点滴が必要ならG Pで貰った処方箋を自分で調剤薬局に持って行き、薬や点滴を受け取り、それを持って開業看護師の所に行き、点滴をしてもらう・・・という気の遠くなるような作業が必要で、途中で風邪も治ってしまいそうです。

7日（木）は午前中パリの日本大使館を訪問、特別の計らいで小松大使とも面会出来、フランスの医療制度について日本との比較を交えながら書記官より講義を頂きました。フランスには日本の国民健康保険のような地域保険はありません。日本の地方自治体は意欲・能力ともにしっかりしていますが、フランスには市町村における総合サービス機能はないとの事です。その上、予防医学に関しての関心が薄く、保健師や介護支援専門員等の職種も存在せず、健診などについても日本の方が進んでいると言えます。午後はフランスの在宅

入院の実状について説明を受けました。在宅で入院と同じ質の治療を受ける制度で、許可も手続も病院と同じ、ただ箱物がないだけで、患者宅が医療を行なう医療機関のベットとして数えられています。

今回の研修を通じて感じたことは、やはり日本ほど医療に恵まれている国は無いという事実でした。フランスが取り組むG P（かかりつけ医）在宅医療などのシステム、管理面について肌で感じる事が出来ましたが、もう少しサービスを受ける患者・家族の思いや、病院職員の気持ちに触れる事が出来たらと感じました。我が国の高齢化の速度はフランスとはくらべものにならない位に早く、現在の制度のままでは破綻することも目に見えています。日本の良い部分である国民皆保険、医療アクセスの良さを守っていく必要があると感じました。日本人のお国柄、考え方、土地、風土に合ったやり方を模索しながら患者・家族・そして私達医療スタッフも、誰もが納得のいく医療（看取り）となるよう、保健・医療・介護・福祉の連携に取り組んでいかなければと再認識致しました。



エッフェル塔の前で参加者の方と

開放型病床について

開放型病床とは？

紹介患者様が入院治療が必要になった時、最善の治療を实践する為に設けられた病床のことです。患者様が安心して入院生活を送ることができるように、かかりつけの先生と当院の医師が協力して治療にあたります。退院後の診療をスムーズに行っていただくための制度です。

●現在当院では9床設置し、かかりつけの先生方に利用していただいております。

患者様のメリットは？

登録医（かかりつけ医）での診療と当院でのより専門的な診療を継続して受ける事ができます。また、協力して診療を行う事で、より一層の安心感を得ることができます。

●全室個室ですが、差額ベッド代は不要です。

かかりつけの先生方は？

患者様が入院中も適宜訪床することができ、当院の医師と診療経過や方針などの相談をすることで、患者様の病状を把握することができます。

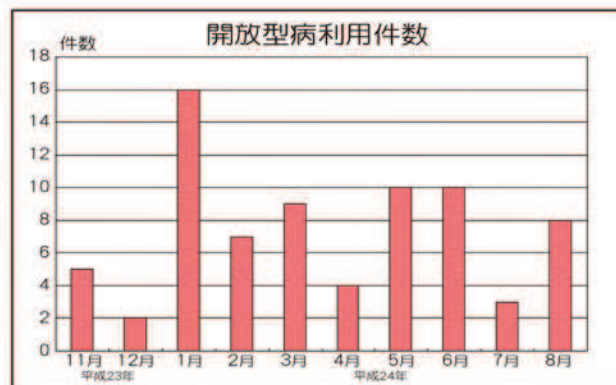
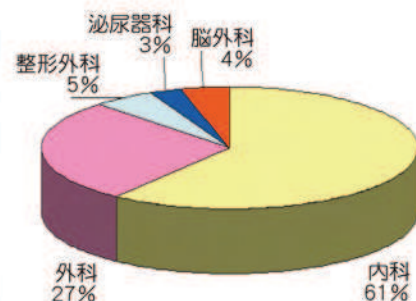
通院から入院、退院までの一貫した診療を行ない、退院時には診療情報提供書により情報共有いたします。

●開放型病床のご利用にあたりましては、事前に登録医の申請が必要となります。



「二人主治医制」

当院の医師とかかりつけ医が、より良い連携で一人の患者様の治療を行う「二人主治医制」が目的です。



小児サマーキャンプ

小児科 中野 美雪

小児科では「自然に恵まれた環境の中で自由に遊ぶ」をスローガンに気管支喘息児、肥満傾向児を対象に夏と冬にキャンプを行っています。サマーキャンプは今年で20回目になります。今年は8月2日から2泊3日の日程で小豆島でキャンプをしました。海やプールで泳いだり、うどん作りにも挑戦しました。広い芝のグラウンドでは運動会を、自分たちで作った竹馬に乗っての競争、グループに分かれての騎馬戦などでとても盛り上がりました。ほとんど初対面の子どもたちがすぐに仲良くなり一致団結していく場面をたびたび目にし、微笑ましく思いました。この3日間で体調不良を訴える児もいましたが、無事脱落者もなく帰ってこることが出来ました。



日焼け後の肌のケアについて

皮膚科 医師 中山 由美

日焼けとは？

紫外線は5月から8月、午前10時から午後2時頃までが多く、正午前後がピークです。日光に長時間さらされると皮膚が赤くなりヒリヒリ痛み、日焼けという状態になりますが、これを日光皮膚炎といいます。日焼けで真皮の血管が拡張し、皮膚が赤くなった後、メラニン生成が活発化、その後、血管拡張が収まり、症状が落ち着いてきます。皮がむけるのは死んだ皮膚細胞がはがれおちるためです。

太陽光線に含まれる紫外線は、その波長によってUVA、B、Cに分けられます。

紫外線A波 (UVA/長波長紫外線)

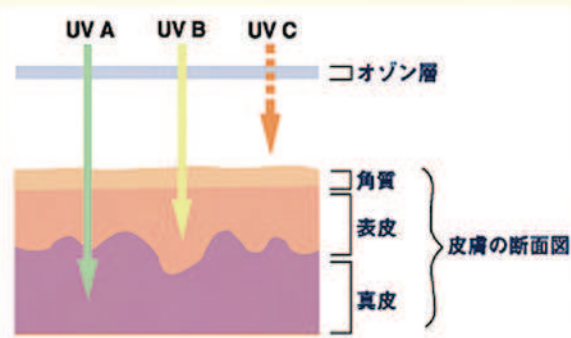
地表に届く紫外線の約90%を占め、ガラスを通過します。真皮に届くため、弾力やハリを保つ膠原線維(コラーゲン)や弾力線維を変性させ皮膚の老化を早めます。

紫外線B波 (UVB/中波長紫外線)

UVAよりも強力な刺激を皮膚に与えます。皮膚細胞の遺伝子を傷害し、シミやシワを作ったり、大量に浴びることで皮膚癌を発生させたりします。

紫外線C波 (UVC/短波長紫外線)

波長の短い光線で、オゾン層によって吸収されるため地表に届くことはほとんどありません。仮に皮膚に当たった場合、UVA、Bよりはるかに強く皮膚を傷害します。



日焼け後のケアはどのようにすればよい？

日焼けした皮膚は早めに冷やしてください。熱をおびてヒリヒリした皮膚に冷やしたタオルやビニール袋に氷を入れ包んだ物などを当てます。日焼けした皮膚は、数日のうちに自然に治まりますが、もとの状態に戻るには数週間がかかります。炎症が治まった後も皮膚は乾燥した状態になっているので保湿することが重要です。水腫れは破けなければあえて破く必要はありません。大きい場合や穴があいた場合は病院を受診して下さい。

予防が大事

紫外線は散乱したり、地面で反射したりするため、上からだけではなく、横や下からも紫外線を浴びます。標高の高いところは低地よりも紫外線が強いので山や高原でも注意して下さい。強い紫外線に当たるのを避けることが最も効果的な予防法です。日傘・つばの広い帽子・サングラス・長袖の服、手袋などで紫外線から身を守ってください。

環境の悪化によりオゾン層の破壊が進み紫外線の量は増えてきています。屋外で過ごす時は日焼け止めを塗ってください。日焼け止めは紫外線を吸収して熱エネルギーに変えることで、紫外線が皮膚の中に入ってくるのをくい止める紫外線吸収材と紫外線を反射させる紫外線散乱剤を主成分として構成されています。汗や水などで日焼け止めが流れおちたり、時間がたった場合はぬりなおしてください。また、日焼け止めの成分でかぶれをおこす物質が含まれている場合があるので、使用した部位にかゆみのある赤みなどが出てくれば中止して下さい。

紫外線の種類や特徴

紫外線の種類	指数	特徴
UVA	PA+	防止効果がある
	PA++	防止効果がかなりある
	PA+++	防止効果が非常にある
UVB	SPF10	日常生活向き
	SPF10~30	レジャーや軽いスポーツ向き
	SPF30~50	炎天下のスポーツや海水浴向き

第51回全国自治体病院学会 公開講座

●日時：平成24年11月9日（金） 13：45～16：45

●場所：サンポートホール高松 大ホール

1. 特別講演

演題「アートと地域活性化」

講師／北川 フラム（女子美術大学芸術学部客員教授）

演題「福島第一発電所事故の教訓」

講師／寺沢 秀一（福井大学医学部地域医療推進講座 教授）

2. シンポジウム

テーマ「大規模災害と自治体病院」

参加料
無

予約無



旨みがギュッと濃縮された健康野菜「秋茄子」今回は秋茄子を使った簡単レシピを紹介します。

茄子のステーキ（4人分）



茄子 …………… 4本
サラダ油 …………… 大さじ2
かつおぶし …………… 8g
ねぎ …………… 少々
しょうが …………… 少々
だし醤油 …………… 大さじ2
オリーブオイル …… 大さじ2

- ① 茄子のへたをとり半分に切り、皮でない方に切り目を入れ、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を敷き熱し、茄子の切り目を入れた方から焼き、両面を焼く。
- ③ 皿に茄子を盛り付け、かつおぶし・ねぎ・生姜をちらし、だし醤油とオリーブオイルをまわしかける。

茄子の肉味噌炒め（4人分）



茄子 …………… 2本
合挽肉 …………… 50g
ピーマン …………… 1個
にんにく …………… 1片
サラダ油 …………… 大さじ2
田楽味噌 …………… 大さじ2

- ① なす・ピーマンを乱切りにし、しんなりするまで炒めておく。
- ② フライパンに油をひいて、にんにくのみじん切りと肉をよく炒め、火を止めて田楽味噌を加えて混ぜる。
- ③ 炒めた茄子とピーマンに②の肉味噌を加えて混ぜ出来上がり。

茄子のオリーブオイルソテー（4人分）



茄子 …………… 2本
オリーブオイル …… 大さじ2
ポン酢 …………… 大さじ2
いりごま …………… 適量

- ① 茄子は縦割りで食べやすい大きさに切って水につけておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、水分を拭き取った茄子を皮目から焼いていく。
- ③ 裏返し焼き目がついたら、皿に盛り付け、ポン酢・いりごまをふる。