

# かし和



平成28年1月  
 <第16号>  
 柏市立柏病院  
 [住所] 柏市布施1-3  
 [電話] 04-7134-2000

## 地域医療

新年おめでとうございます。  
 新しい年が前進の年でありますよう祈念します。  
 現在、各都道府県では地域医療計画が進んでいます。全国均一に行われていた医療体制を、今後は各県や各地域の実情に合わせて急性期医療や慢性期医療などを調整する試みです。東葛北部地域は病床数も医師数も不足しています。  
 当院ではこれを受けて、現在の急性期医療のレベルアップを図るとともに、救急や在宅医療への対応をさらに拡大していきたいと考えています。



病院長 野坂 俊壽

## 顔

### 連載インタビュー 第10回

### 今回は、看護部

### 田口 真由美 看護部長です。

#### Q. 部長のご出身は？

柏市の生まれになります。その後も柏市や我孫子市に在住してきましたので、地元ってことになりますね。話すことはできませんが、地元の方が話す独特な言葉は何を言っているのか良くわかりますよ。

#### Q. 学生時代の思い出は？

高校生活は、朝から晩までテニスに明け暮れて日焼けで真っ黒な高校生でした。知り合いに看護師がいたこともあり、看護師になろうと本格的に意識し始めたのはこの頃です。担任の先生に「看護師になりたい」と伝えたら「丈夫そうだし向いてるよ！」言われ、この言葉に後押しされてどんどんその気になり、看護師になることに迷いはありませんでした。当時は推薦枠などなかったので、周りが進路決定していくのを見ながらひたすら勉強でしたね。

#### Q. 当院で勤務するきっかけは？

以前は大学病院で勤務をしていましたが、もう少し地域の皆さんに近いところで看護を提供できたらいいなあと思ったことがきっかけです。当院で勤務するようになってから約20年になります。

#### Q. 20年前と大きく変化したと思うところは？

病院の周りの景色が変わりました。20年前は、病院裏は原っぱがありました。病院内部も変わりましたね。スタッフ数が増え、質の高い医療を提供出来るように委員会活動も活発に行われるようになりました。

#### Q. この仕事のやりがいを教えてください！

受け持たせていただいている患者さんや時にはご家族の方と、どうしたら今より病状が良くなるのかを一緒に考え、その方にあった方法を見つけたりするのはとてもやりがいを感じます。なかなか見つけれないこともあります。ヒントは患者さんが持っていると思うので、コミュニケーションを密にとり何とか糸口を探します。医療の現場に同じ場面はないので、その時々を大事にするよう心がけています。

そして、私たちの持っている知識や技術を最大限に発揮して看護を提供するのですが、皆さんからいただくお言葉は次への活力になります。



#### Q. 休日の過ごし方は？

太陽が出ているときは動き回っていることが多いですね。天気が悪かったり、今日は家で過ごす決めた日は、何かを作ったり手仕事のようなことをしています。

#### Q. 患者さんへ一言お願いします！

開院当初から「患者さんにご家族の気持ちに寄り添い、身近な存在になるよう努めます」ということを看護部の目標としています。寄り添い方にもさまざまな方法があると思います。対象となる皆さんに、少しでもお役に立てるよう努力していきたいと思っています。



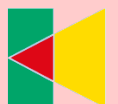
### 田口 真由美 (たぐち まゆみ) 看護部 部長

#### プロフィール

1985年 看護師免許取得、以後小児科病棟、外科系病棟、手術室勤務

1994年 柏市立柏病院入職

2011年 認定看護管理者資格修得



柏市立柏病院  
 看護部

## 病気のお話シリーズ ⑫

# 『インフルエンザ』

## <小児科>

今回は『インフルエンザ』についてのお話です。冬期の感染症として認知度の高いインフルエンザですが、感染を防ぐためにも、インフルエンザの理解を深め、正しい知識や予防法を身につけましょう。小児科の鈴木先生からお話を伺いました。



### ● インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによる感染症であり、毎年冬期（12月～3月）に流行します。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型がありますが、このうちA型とB型がヒトインフルエンザの原因となります（C型はごく軽微な症状のみ）。特にA型は大流行を起こす可能性が高い型です。近年流行しているのはA型のうちH1N1、H1N2、H2N2、H3N2などで、年によって流行するウイルスの型が異なるので、繰り返しインフルエンザにかかることがあります。

### ● 経過と症状

感染経路は咳嗽（がいそう）、くしゃみ等による飛沫感染で、口や鼻粘膜を経て呼吸器系に感染します。潜伏期は1-5日と短く、急激に発症します。悪寒、発熱、全身倦怠感、筋関節痛などが強いのが特徴で、咽頭痛、咳嗽、鼻汁・鼻閉などを伴います。小児ではしばしば中耳炎、嘔気（おうき）・嘔吐（おうと）、熱性けいれんもみられます。無治療の場合約1週間の経過で症状が軽快するのが一般的です。合併症として最も恐れられるのがインフルエンザ脳症と肺炎であり、死に至ることも少なくありません。

### ● 診断

流行状況及び経過・症状からインフルエンザ感染を疑い、迅速診断キットを用いて最終的診断をします。最近のキットは感度がよくなってきてはいますが、発症後半日は経過しないと、きちんと陽性に出ないこともあります。



協力頂いた鈴木正敏先生(下段中央)  
長妻美沙子先生(上段中央)、小児科の  
スタッフです。

### ● 治療薬

日本では抗インフルエンザ薬（特にノイラミニダーゼ阻害剤）が使用され、タミフル（経口薬）、リレンザ（5日間吸入）、イナビル（1回吸入）、ラピアクタ（点滴静注）などがあります。

### ● 予防

1. 飛沫感染を防ぐため流行期にはなるべく人混みを避け、外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがいや手洗いを欠かさないことが重要です。
2. 過労、睡眠不足、ストレス、不摂生な生活などがあると身体の免疫力が低下します。可能な限りこれらを避け、規則正しい生活を心がけましょう。
3. インフルエンザワクチンの接種も有効ですが、その年に流行するインフルエンザの型を予め予測してワクチンを製造するので（製造に6カ月かかる）、この予測が外れると効果がないこともあります。

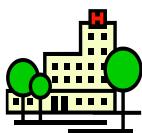
※受験生など特にインフルエンザに注意しなくてはならない場合は、抗インフルエンザ薬を予防的に用いる方法もあります、但し保険適応とはなっておらず費用は全面個人負担となります。



### ● 出席停止（登校登園禁止）期間

現在、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで」と学校保健安全法施行規則で定められています。抗インフルエンザ薬を使うと、早めに解熱しますが、この時点ではまだ強い感染力を持つウイルスを保持しています。本人は解熱して元気そのものであっても、発症後5日間は自宅で過ごさせることが必要になります。

# 当院の取り組み



看護部

## 認定看護師

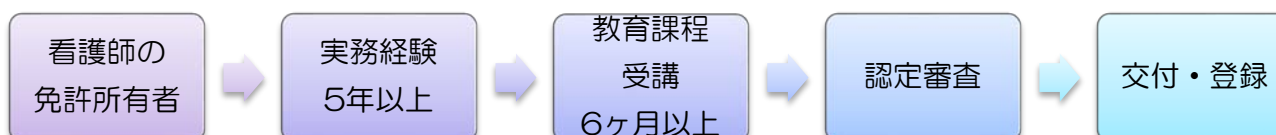
平成28年1月現在、当院には5分野7名の認定看護師が各専門分野で能力を発揮し活動をしています。

### 認定看護師とは

認定看護師認定審査に合格し、ある特定の分野において熟練した看護技術と知識を用いて質の高い看護を提供することができる看護師です。



### 認定看護師になるまで



### 認定看護師紹介

#### ★感染のこと、わかりやすく伝えます★

**感染管理認定看護師 佐藤 恵子**  
患者、家族、病院に関わる人々を感染症から守るためにチームを組み、実践的な教育・指導などの活動を行っています。

#### ★スキンケアのことはおまかせください★

**皮膚・排泄ケア認定看護師 関谷 純子**  
スキンケアを必要とするケア指導や介入を行っています。褥瘡・創傷ケア・ストーマケア・失禁ケア（オムツ関連・間欠的自己導尿）など継続的な支援を行っています。

#### ★心と身体にやさしいがん治療を支えます★

**がん化学療法認定看護師 日高 サツキ**  
がん化学療法を受ける患者さんとそのご家族を支えます。抗がん剤に関すること、抗がん剤の副作用の不安に対し、自分らしく過ごせるよう一緒に考えていきます。

#### ★あなたらしく生きることを一緒に支えます★

**緩和ケア認定看護師 菊池 奈美**  
がんと診断された患者さん・ご家族を対象に治療経過の中で感じる苦痛全般（身体的・心理的・社会的苦痛）に対処し、皆さんがその人らしく生きることを支援します。

#### ★糖尿病と共にある生活を支えます★

**糖尿病看護認定看護師 山中 彩・山村 和江・白澤 由香**  
糖尿病を持つ患者さんや、ご家族を支援します。生活の中での困りごとやインスリン注射・足の手入れ・食事療法などをお聴きしながら一緒に考えていきます。その人らしく健やかな生活を継続できるように、生涯続くセルフケアや療養生活を支援します。

#### ★認定看護師へのご相談★

認定看護師は外来や病棟において横断的に活動しています。ご相談については下記窓口にてお声かけください。

- ◆皮膚・排泄ケア認定看護師：外科外来
- ◆糖尿病認定看護師：各診療科
- ◆がん・化学療法認定看護師／緩和ケア認定看護師：化学療法室、処置室

## ボランティア活動日誌

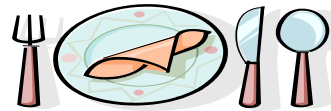
# クリスマスコンサート2015

### 患者を支える会



ライアーの密やかな響きに病院スタッフと我々の美しい歌声。12月17日（木）三階病棟とロビーには、今年もライアーの清らかな音色が四曲…心に沁み通る。「きよしこの夜」などの合唱では、患者さんも一緒に歌われ、「生の音楽を聴きに行けないから」と喜ばれた方や、ベッドに横になって聞いて下さる方も、楽しいひと時を過ごされたようです。また、忙しい中、多くの時を割いて準備や進行を下さった病院スタッフの方々にも感謝!!

# かし和食卓日記 ⑤



前回に続き、地産地消のメニューをお届けいたします。今回は、『チンゲン菜の生姜醤油和え』です。チンゲン菜は、中国から伝わった野菜で白菜と同じアブラナ科に属します。和名は「たいさい（体菜）」と呼ばれています。気温の変化に比較的強いことから、全国各地で栽培出荷されています。千葉県生産量は、8位となります。良質なチンゲン菜を選ぶポイントは、葉の色が濃緑色で、葉の軸が短めのもの。葉が密に付いているものが良いでしょう。また、株の根本付近がふっくらしているものには甘味があります。

## 今回の地産地消メニュー

### チンゲン菜の生姜醤油和え

(1人前)



#### 〈材料〉

チンゲン菜 40g 春雨 5g 油揚げ 5g 生姜 0.5g 醤油 5g

#### 〈作り方〉

- ①チンゲン菜はさっと塩ゆでをし、しっかりと水気を切ります。
- ②春雨を茹でて2～3cmの長さに切ります。
- ③油揚げはフライパンで表面を焼いて5mm幅に切ります。
- ④①②③を均等に混ぜ、おろし生姜と醤油で和えます。

エネルギー:44kcal タンパク質:1.5g 脂質:1.7g 塩分:0.7g

「おろし生姜」を「和からし」にかえて、醤油と和えても美味しいです。

#### 〈広報委員の試食感想〉

チンゲン菜はシャキシャキと食感が良く、味の染み込んだ油揚げとバランスがとれ、とても美味しかったです。味付けの醤油はだしと生姜を効かせており、味気なさを感じさせず、豊かな味わいとなっていました。

#### 柏産のチンゲン菜を使っています。

チンゲン菜は、アクが無く煮崩れしないため、炒め物やバターソテー、パスタやスープの具、煮びたし、肉魚料理の付け合せに適しています。根本部分を細かく刻み、醤油、胡麻、鰹節で炒めてふりかけにしても美味しく召し上がれます。



## お知らせ ～市民講座のご案内～

『不整脈センター』では、飯田（はんだ）啓太先生による循環器市民講座を開催しております。予約不要でどなたでも無料で参加できる市民のための講座です。次回は平成28年2月頃を予定しています。今後も継続的に開催していく予定ですので、詳細は院内掲示や病院ホームページをご覧ください。

『糖尿病センター』では、「糖尿病」と診断され、当院に通院中の方を対象に、隔月で糖尿病療養教室を開催しています。平成28年1月の内容は下記のとおりです。

平成28年1月30日（土）

10時～11時30分

『楽しく食べるコツ ～エンジョイ!! 外食～』

『生活習慣を振り返ろう ～運動編～』

次回の予定は3月です。保険診療のため予約制となりますので、参加ご希望の方は主治医へご相談ください。

## NEWS



### ～医療安全標語～ (医療安全室)

千葉県看護協会主催の「医療安全に関する標語」に、当院から応募した作品が優秀賞を受賞しました。

この標語には、「医療安全への取り組みは一部のスタッフだけが行うのではなく、院内で働くすべてのスタッフが安全に対し同じ意識を持って、医療事故防止に向けた取り組みを行うことで、より質の高い安全な医療を提供していきたい。」という思いが込められています。

当院内にも数か所掲示してありますが、千葉県内の各医療機関にも掲示されています。是非、ご覧ください。



## 編集後記

今回は「当院の取り組み」として認定看護師を紹介させていただきました。

認定看護師は、認定取得のために数カ月間学校に通い、厳しい試験に合格した看護師です。直接皆さんの前に出ることは少ないですが、日々、患者さんの治療に参加しています。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

看護部 木村