

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.040

平成24年11月発行



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

福井赤十字病院

妊婦さんは特にご注意を!

ワクチン接種で風疹予防

不活化ポリオワクチン・
4種混合ワクチン

フットケア外来

新任認定看護師の紹介

敷地内の全面禁煙実施中

救急外来の“トリアージ”実施

体力強化を推進! ~スポーツ大会~

工事のお知らせ

秋レシピ

妊婦さんは特にご注意を! ワクチン接種で 風疹予防を!



妊娠前半期の感染は
胎児にも影響を及ぼしますので、
時期に応じたワクチン接種を。

小児科部長 谷口義弘



不活化ポリオワクチンが導入されました 4種混合ワクチンは11月から開始

■生ポリオワクチンと不活化ポリオワクチンとの違いは?
当院では、9月1日よりポリオワクチンを内服(生ワクチン)から注射薬のワクチン(不活化ワクチン)に変更いたしました。

生ポリオワクチンは、ポリオウイルスの病原性をほとんどなくして人に接種するワクチンです。ポリオに感染した時とほぼ同様の仕組みで、強い免疫が出来ます。ワクチン効果が一生続くことや、接種法も飲ませるだけと簡単、費用も安く優れたワクチンでした。その結果、わが国の野生のポリオは昭和55年の1例を最後に、姿を消しました。

ただし、生ポリオワクチンは毒性をほとんど無くしてあるのですが、極めてまれに突然変異を起こし、毒性を回復した変異ポリオワクチンウイルス(VDPV)からポリオを発病する人が出て問題になりました。そのため、ポリオが姿を消した先進国では、生ポリオワクチンの副反応への対策から、不活化ポリオワクチン(IPV)に切り替えてきました。不活化ポリオワクチン(IPV)は、3種類あるポリ

オウイルスをホルマリン処理後に注射するもので、速効性では生ワクチンに劣りますが、ワクチン関連麻痺を起こすことはありません。

■不活化ポリオワクチンの接種方法
生ワクチンをすでに1回以上服用されたお子様とポリオワクチン未接種のお子様では、ワクチン接種方法が異なります。詳しくはお住まいの市町の予防接種担当窓口、または接種予定の各種医療機関でお問い合わせください。

■4種混合ワクチンは11月から開始
4種混合ワクチンとは、不活化ポリオ、ジフテリア、破傷風、百日咳の混合ワクチンです。当院では、平成24年8月以降に生まれるお子様に対して、11月から4種混合ワクチンの定期接種を開始しております(要予約)。それ以前にお生まれになったお子様は4種混合ワクチンを待つことなく、必ず単独の不活化ポリオワクチンと3種混合ワクチンを接種いただくようお願いいたします。接種を遅らせることで乳児が百日ぜきにかかること、重症化し、命に関わることもあります。

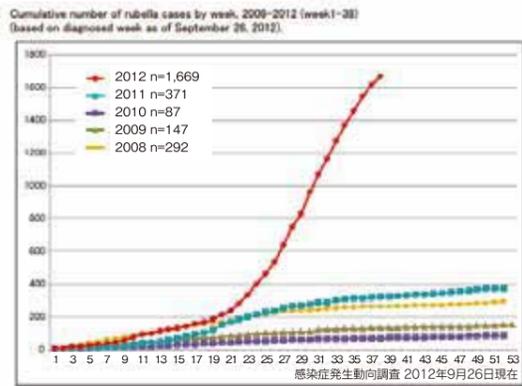
風疹は今年、関東を中心に関西・中京の大都市圏及び沖縄県で、成人男性を中心に流行しています。また、福井県でも発生が報告されています。交通網の発達によって、人の動きの激しい現代社会では、流行地への旅行による持ち込みによって、風疹の感染が拡大するおそれがあります。では、なぜ、風疹が問題になっているのでしょうか。

風疹は風疹ウイルスというウイルスによって感染する感染症です。妊娠の前半期の妊婦に感染すると、ウイルスが胎児に感染して先天性風疹症候群という重篤な状態を起こすことがあります。先天性風疹症候群には、先天性心疾患、難聴、白内障、発育遅滞などの様々な症状が起こります。

妊娠していない人でも、感染から14〜21日の潜伏期の後に、発熱や耳の後ろなどのリンパ節の腫れ、全身の細かな赤い発疹などを引き起こし、症状は、数日で改善しますが、合併症として血小板減少性紫斑病や脳症を起こす事があります。

風疹は現在でも有効な治療法

風疹累積報告数の推移
2008~2012年(第1~38週)



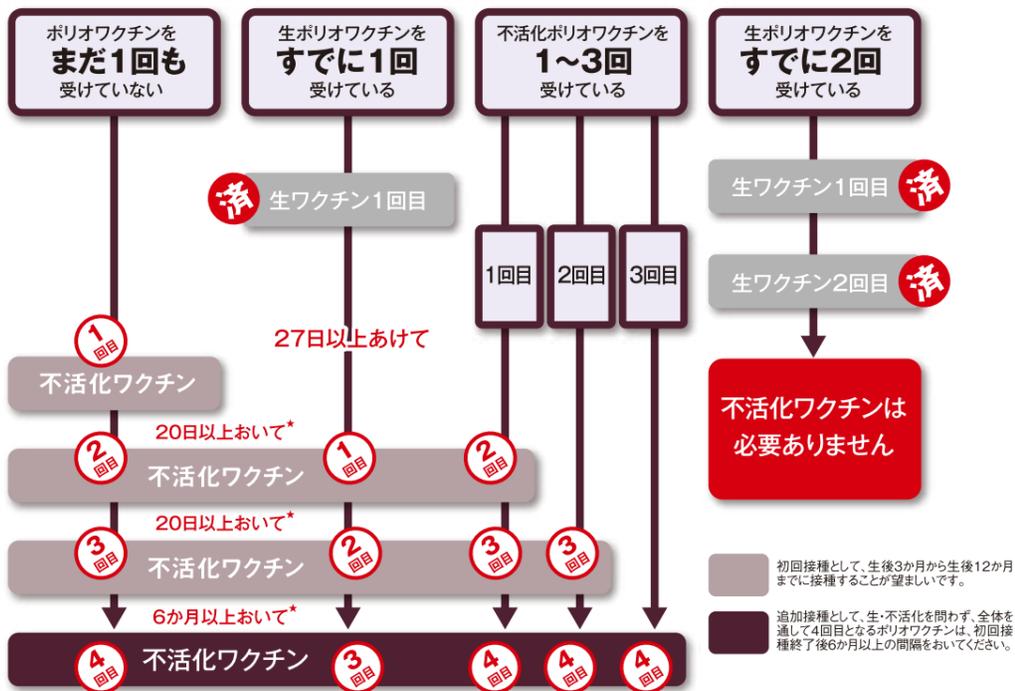
参考資料/風疹累積発生数グラフ(国立感染症研究所ホームページより)

風疹を予防するためには、家族全員がワクチン接種すること、予防免疫の力が落ちて来た時にワクチンを再接種することで再度、免疫力を上げておくことが重要です。妊婦健診の際に血液検査で風疹に対する免疫力をチェックすることが多いので、免疫力が落ちてくる妊婦の方は、出産後に予防接種を受けておきましょう。

風疹の予防接種は、現在、定期接種として、少なくとも1歳代と小学校入学前の2回は公費で接種を受けることが出来ますので、該当される保護者の方は忘れない様にご注意ください。

どうすればいいの? ポリオワクチン

単独の不活化ポリオワクチン導入(平成24年9月1日)から4種混合ワクチン導入までの接種方法



☆20日以上おいて(20日から56日までの間隔をおくことが望ましいです)★6か月以上おいて(12か月から18か月の間隔をおくことが望ましいです)
※平成24年9月1日の導入時点では、4回目の追加接種は定期接種対象外でしたが、平成24年10月23日から定期接種となります。
【厚生労働省ホームページより資料を引用しております】

フットケア外来で、 足病変の発症と悪化を予防

今年5月より、フットケア外来が始まっているをご存知でしょうか。主に糖尿病を患っておられる方の足病変の発症予防と悪化防止を目的に本格的に開始されました。

足は体全体を支える大切な部分であるにも関わらず、糖尿病や高齢者の方、視力に障害のある方にとっては、ケアが十分に行き届かない場所でもあります。特に糖尿病を患っている方にとっては病状

が悪化し、合併症を引き起こすと、足病変の発見がおくれ、足壊疽から足切断を選択しなければならぬこともありま。さらに高齢になるほど身体的感覚が鈍り、足病変に気がつきにくいことも見受けられます。そういった状況から、以前よりフットケアの重要性は叫ばれていたのです。

そこで当院では約4年前に「誕生月の足子エック」を開始し、足病変予防への啓蒙と足病変のリスクの高い患者さんを対象にさまざまなケアを行ってまいりました。そしてようやく、同外来設立につながりました。現在は皮膚科や内科、循環器科、腎臓内科、整形外科、形成外科など多職種の医師や認定看護師、看護師などが

一丸となり、病院全体で患者さんの足を丁寧に診察しています。

ケアの内容は患者さん一人一人の足の状態を観察し、その患者さんに合わせた足浴、皮膚、爪のケアなどを丁寧に行っています。また、自宅でもケアができるように自己管理に向けた指導や足に合った靴選びなどのアドバイスを行っています。今後は、地域における予防的フットケア実践にも取り組んでいく予定です。

フットケア外来は、足に関する相談事なら何でも受付しています。気軽にご相談ください(要予約)。



ウオノメやタコ、巻き爪など、自身では普段はそれほど気にならない症状も油断は禁物です。丁寧にケアします

お問い合わせ

腎臓・泌尿器科外来
☎0776・36・3630
(要予約)



左から、林田看護師(皮膚・排泄ケア認定)、清水看護師(糖尿病看護認定)、上口看護師(皮膚・排泄ケア認定)、高嶋看護師長(透視看護認定)

新たに5名の 認定看護師誕生

認定看護師とは？

ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のことです。

このたび当院では、新しく5名の認定看護師が誕生しました。これだけで病院全体としての認定看護師数は20名となりました。



認定分野▶集中ケア

集中治療室勤務年数により、看護の質の差が目立つ時期がありました。その差を少しでも縮めようと考えた時、認定看護師という選択肢がありました。勉強は大変でしたが、テスト・グループワークなどのイベント終了時には、楽しさと達成感が得られました。今後は集中治療室の新人教育プログラムを整備し、育成環境も確立していきたいと考えています。

佐藤佳代(集中治療室勤務)
認定教育機関/日本看護協会 看護研修学校

認定分野▶乳がん看護

中央点滴室で化学療法を受ける乳がん患者さんと接し、化学療法以外のことが一切わからず、十分な支援ができませんでした。その時、支援できるスキルの必要性を感じて資格を取得しました。乳がんは再発がなくても10年間はフォローが必要で、再発すれば20年以上の治療が続くこともあります。初期から最期の時まで、共に歩めるサポーターになれるよう努力を続けるつもりです。

吉川朋子(外科外来勤務)
認定教育機関/千葉大学大学院 看護学研究科付属看護実践研究教育センター

認定分野▶慢性呼吸器疾患看護

以前から呼吸器系疾患に興味があったので改めて勉強したかったのと、自分の可能性も試してみたいと思い、資格取得に挑戦しました。研修中の合間には、同じ目的を目指す仲間同士で、勉強はもちろん、プライベートのことなどをじっくり話し合えたことが良い思い出です。包括的呼吸ケアの実践を最優先に、今後もいろいろなことに挑戦していきたいです。

米谷理恵(2-6病棟勤務)
認定教育機関/福井大学大学院医学系研究科付属 看護キャリアアップセンター

認定分野▶がん性疼痛看護

がん患者さんの「痛い、痛い!」との苦痛の訴えに対し、看護師ながらいつも何もできずに悔しい思いをしていました。しかも自分も痛みに弱い人間です。だからこそ、痛みに対する専門的なケアにも興味をわき、この道を選びました。認定看護師としての仕事はこれからが本番ですが、とにかくスタッフと一緒に頑張っていかなければ!と決意を新たにしているところです。

奥村有香(2-8病棟勤務)
認定教育機関/愛知県立大学実践センター

認定分野▶慢性心不全看護

心不全で入退院を繰り返す患者さんと、数多く接してきました。そしてどう支援したら、繰り返さずに自宅で生活できるのだろうかと考えた結果、専門知識の必要性を痛感しました。資格取得の勉強では、同じ志を持つ素敵な仲間との出会いがあり、人生の財産にもなりました。今後は、スタッフも興味を持って心不全の患者さんを支援できる環境づくりにも取り組みたいです。

田中めぐみ(1-6病棟勤務)
認定教育機関/兵庫県看護協会

救急外来において 「トリアージ」を実施しています



トリアージとは？

症状が深刻、あるいは状態が悪化する可能性が高い患者さんなど、緊急性のある患者さんから順番に医師の診察を受けるシステムのことです。混雑する救急外来の中で、より緊急性の高い患者さんの診療を先にを行い、患者の産の状態が悪化する危険性を減らすことを目標としています。

■当院では？

まず看護師が患者さんの症状を伺い、緊急性を判断しています。判断する看護師は、日本臨床救急医学

学会に加え、日本救急看護学会の基準を参考に当院基準を決定し、その条件を満たしている看護係長です。

■トリアージを実施すると？

トリアージによって症状が軽いと判断された場合は、待ち時間が長くなる場合があります。

また、患者さんが多い場合や、医師が症状の重い患者さんの治療を行っている場合などにも、待ち時間が長くなる場合があります。何卒、トリアージの実施と待ち時間についてのご理解とご協力をお願いいたします。

知って
おきたい!

トリアージ分類法

緊急性判定システム
(CTAS2008日本語版/JTASプロトタイプ)に準じる

レベル1(蘇生レベル)

生命または四肢を失う恐れがある状態で、積極的な治療が直ちに必要状態

レベル2(緊急)

潜在的に生命や四肢の機能を失う恐れがあるため、迅速な治療が必要な状態

レベル3(準緊急)

重篤化し救急処置が必要になる潜在的な可能性がある状態。強い不快な症状を伴う場合があり、仕事を行う上で支障がある。または日常生活にも支障がある状態

レベル4(低緊急)

患者の年齢に関連した症状、苦痛と感ずる症状、潜在的に悪化を生じる可能性がある状態で、1~2時間以内の治療開始や再評価が望ましい状態

レベル5(非緊急)

急性期の症状だが緊急性のないもの、および憎悪の有無にかかわらず慢性期症状の一部である場合

医療者として体力の強化にも 積極的に取り組みます

私達は「自身の健康管理に気を配ることが、より良い医療サービスの提供になる」と考え、日々体力の強化に努めています。赤十字グループ内においてもスポーツ大会があり、平成24年は7月28日~29日に中部ブロックの大会が愛知県で開催されました。大会参加者数は総勢979名。猛暑の中、全8種目を競いました。

駅伝



当院からは59名がフットサル・駅伝・軟式野球・バレーボールの各競技に参加し、フットサルは3位、駅伝は6位入賞の成績を収めました。

来年度は福井、金沢、富山の赤十字病院の共同開催になります。次回の健闘と体力の強化に励むことを大会の中で誓い合いました。

フットサル



バレーボール



軟式野球



敷地内の全面禁煙を実施中 皆さんのご協力をお願いします

当院では平成20年4月1日より、敷地内の全面禁煙を実施しています。

病院は、病気の方などが診察や治療ご相談等のために訪れたり、入院されたりする施設であり、またお見舞いの方も多数来院されます。皆さんの健康を守ることを使命とする立場から、県民の方々に信頼される病院として、より安全で快適な療養環境とするためにも、敷地内全面禁煙としました。

当院に来院されます患者さんおよびお見舞いの皆さんには、何とぞ趣旨をご理解いただきましてうえで、敷地内全面禁煙にご理解とご協力をお願いいたします。

禁煙Q&A

Q1 たばこが体に悪い理由とは？

たばこに含まれる4000種類以上の有害物質は、肺がんをはじめとする各種がん、慢性閉塞性肺疾患、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、不妊症など、**さまざまな疾患の発症リスクを高めます。**

Q2 禁煙で現れる症状とは？

ニコチンは**依存性が高く**、禁煙によって「ニコチン離脱症状」が現れます。たばこを吸いたくてイライラする、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、頑固な便秘、睡眠異常(昼間の眠気、夜間不眠)などがあります。

Q3 禁煙成功率大幅アップには？

ニコチン離脱症状を和らげるため、**ニコチンガム**や**ニコチンパッチ**が販売されています。また、医師の処方を受ける**経口禁煙補助薬(商品名チャンピックス)**は、禁煙成功率が高いと言われています。

耐震補強と 解体工事の お知らせ

今年9月より来年3月まで、敷地内南側にある旧看護専門学校棟耐震補強ならびに、構内建物解体工事を行うております。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

工事期間

平成24年9月5日

平成25年

3月31日



禁煙継続のための、秘訣

- 1 「1本くらい大丈夫!」と言って吸わないように肝に銘じる。
- 2 禁煙の理由や禁煙中の努力を思い出す。
- 3 禁煙による効果を考えてみる。
- 4 自分で実感している喫煙の害を思い出す。
- 5 周りの人に禁煙を勧める。
- 6 万が一、たばこを吸ってしまったら、またすぐ禁煙する。

禁煙外来に行こう!

禁煙を「楽に」「より確実に」「体重をあまり増やさず」実践できるようにサポートするところです。もよりの禁煙外来で禁煙指導を受けてみましょう。

禁煙外来(月・水・金) ※完全予約制



栄養課
おすすめ!

秋のレシピ

〈秋野菜たっぷり長いもグラタン〉

作り方

①きのこ類は食べやすいサイズに、さつまいもは5mmの厚さのいちょう切り、鶏ももは一口サイズ、たまねぎは細切りにそれぞれ切る。②熱したフライパンにバターを入れ、最初に①の鶏ももをこんがりするまで炒め、さつまいもときのこと類を入れ、さらに炒めて塩をふり火を止める。③別の熱したフライパンにバターを入れ、①のたまねぎを透き通るまで炒め、②を入れ、焦げないようにかき混ぜながら弱火で10分ほど煮込む。④長いもは皮をむいて一口サイズに切り、Aをミキサーに10秒程かける。⑤③に②と④を入れ混ぜ合わせ、器に入れる。チーズを適量かけ220℃のオーブンで15分焼く。



材料

●1人分

きのこ類(しめじ、まいたけ、エリンギ).....80g
さつまいも.....30g
鶏もも肉.....50g
たまねぎ.....1/2玉
バター.....10g
塩.....少々

マカロニ.....15g
牛乳.....200ml
コンソメ.....4g
塩.....少々
水.....50ml
ピザ用チーズ 30g(お好みで)

④

長いも.....50g
牛乳.....50ml、水.....適量

エネルギー

●1人分

エネルギー.....587kcal
たんぱく質.....33.1g
脂質.....28.5g
炭水化物.....53.5g
塩分.....3.4g
食物繊維.....5.8g
カリウム.....1350mg
ビタミンB1.....0.35mg

栄養ポイントはココ!

長いもにはカリウムやビタミンB1、食物繊維、粘り成分のムチンが豊富です。ムチンには滋養強壮と疲労回復、胃壁を保護する働きがあり、夏の弱った胃をいたわってくれます。また、秋野菜のさつまいもやきのこ類にも、食物繊維が豊富です。グラタンのつなぎが長いもなので、小麦粉のとろみとは一味違う感じです。

今回の表紙

脳神経外科部長 波多野 武人

脳神経外科、脳卒中センター、放射線技師スタッフがチーム一丸となって、より高度な脳卒中、脳神経外科医療を目指して邁進中です。

■脳神経外科旗標:for the patient

■趣味:スノーボード(JSBA1級)、テニス

■最近ハマっていること:息子と一緒に海釣り



+ 福井赤十字病院

理念

人道・博愛の精神のもと、県民が求める優れた医療を行います。

基本方針

- 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
- 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
- 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
- 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
- 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。

〒918-8501 福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630(代) FAX.0776-36-4133
E-mail webmaster@fukui-med.jrc.or.jp
http://www.fukui-med.jrc.or.jp/
広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや

“ほやほや”と納得できる情報、できたて“ほやほや”の情報をみなさまに提供していく季刊発行の院内情報誌です。院内の広報委員のスタッフ皆で毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集め誌面を制作しています。