

ご自由にお持ちください

# 絆 きずな

## 病院広報誌 第2号

市立小樽病院



小樽市立脳・循環器・こころの医療センター



### 2012春 新人看護師研修

4月、国家試験に合格した新人看護師を含め、市立小樽病院に12名、小樽市立脳・循環器・こころの医療センターに13名が配属となりました。今年は例年よりも新人看護師の数も増え、両病院内は新人看護師の緊張感とフレッシュさに包まれています。今後1年間、先輩看護師の手厚い指導の下、研修を続けていきます。医療センターでは他院からの研修生も受け入れており、阿部看護部長は「地域の医療機関と連携し、市内の看護師教育の水準アップを目標にしているので、常に新しい研修を模索している」と話しています。

## 特集

# 緩和ケアを知りましょう

## 緩和ケアとは？

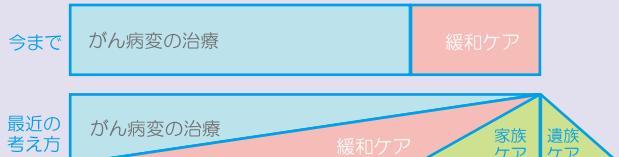
命に関わる病だと医師から告げられたとき、あなたは何を思うでしょうか？

脳裏をよぎるのは、これから訪れる非日常的な生活への不安感や、かけがえのない大切な家族のことなどではないでしょうか。

「緩和ケア」は、病気の告知の瞬間から始まるもので、病気による痛みを和らげるだけでなく、気持ちのつらさや生活環境の問題を軽減するお手伝いをするものです。病気と闘う本人だけでなく、それを支える家族も「緩和ケア」の対象となります。

日本では、まだ「緩和ケア」という概念が定着していませんが、「終末期医療」、「ホスピス」、「ターミナルケア」とは異なり、「診断されたとき」から求める人が受けることができる、病気を積極的に治療するために行うケアです。

### がん治療の変化



上のグラフが示すように、最近では緩和ケアや家族ケアなどを行なながら治療する方法がとられるようになってきています。

### 緩和ケアチームメンバーによるケア



緩和ケア認定看護師  
渡部優子・備前伴野・早川直美



薬剤師 下沢みづえ

リュウマッサージ、呼吸理学療法、口腔ケア、エンゼルケアの4つの特化技術を学んだ認定看護師が、現場の看護師にも技術を広め、患者さんへの対応に差がないように努めています。化学療法を受けている患者さんへのリュウマッサージも好評です。

痛み治療に用いられている医療用麻薬を使用すると、「もう話ができなくなる」「寿命が短くなる」「依存症になる」といった誤解、偏見を持っている患者さんや、ご家族が大半なので、まず誤解を解くことから始めます。薬に対する不安が無くなるまで、きちんとした説明を行います。

## 市立小樽病院の緩和ケア



### 緩和ケアチーム

現在は麻酔科医、精神科医、薬剤師、緩和ケア認定看護師が中心となり「緩和ケア」を行っています。

市立小樽病院では、入院患者さんには緩和ケアチームによる治療を、通院患者さんには外来での治療を行っています。

いずれも麻酔科医師、精神科医師、看護師、薬剤師で構成し、必要に応じてチーム以外の専門家が協力する体制をとっています。

入院中の患者さんに関しては、主治医が身体症状と、精神症状のコントロールが必要であると判断し、緩和ケアチームに依頼をしたときから、患者さんへの「緩和ケア」が始まります。

対象患者さんの病棟においてチームで診察を行い、主治医や病棟スタッフと連携をとり、治療やケアのプランを立てます。治療やケアの実行に関しては、必ず患者さんの同意の上で行います。

患者さんが退院されてからは、必要に応じて緩和ケア外来で治療を継続しています。

緩和ケアの外来診療を開始した当初は、当院で入院緩和ケアを受けた患者さんで、すでに退院した方のみを対象としていました。しかし、市外の医療機関で病気治療と緩和ケア治療を受けていた患者さんが退院し、地元である小樽に戻ってからも緩和ケア治療を望まれる方が多いことから、現在では制限を設けずに外来治療を行っています。それぞれの地域に緩和ケア治療を受けられる医療機関があるということは、患者さんにとって大きな安心につながっています。

患者さんの療養環境を整えるためのサポートが、「緩和ケア」の大きな役割です。

# 『緩和ケア』 小樽・後志の現状と新市立病院の今後

市立小樽病院で緩和ケアチームが活動を開始したのは3年前です。

WHO（世界保健機関）で「緩和ケア」が定義付けられ（※1）、国内でも取り入れる医療機関が増加し注目を浴びていましたが、小樽・後志地域には取り入れている医療機関はありませんでした。そんな中、当小樽市病院局に北海道



市立小樽病院 緩和ケアチーム  
麻酔科医 久米田幸弘

の緩和ケアの第一人者でもある並木医師（小樽市病院局長）が着任したのを機に、市立小樽病院内に「緩和ケアチーム」を、昨年には「小樽・後志緩和医療研究会」を発足させました。緩和ケアチームの久米田医師は、「急性期病院（※2）」の

新市立病院においても引き続き「緩和ケア」の充実を図るとともに、病院・在宅医療施設・介護施設間での連携を深めて患者さんが「切れ目のない緩和ケア」を受けられる体制を作ること、さらには、市民への周知活動を行うなどして、この地域における緩和医療の充実を目指していくことを今後の目標にしていると話しています。

## ※1 WHO の緩和ケアの定義

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと治療を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティ・オブ・ライフ（人生の質、生活の質）を改善するアプローチである。

## ※2 急性期病院

急性疾患や慢性疾患の急性増悪などで緊急・重症な状態にある患者さんに対して入院・手術・検査など高度で専門的な医療を提供する病院のことを指します。現在、国では各医療機関がそれぞれの得意分野を生かした機能分担を行い、互いに連携し、患者さんに切れ目のない医療サービスを提供する体制づくりを目指しています。

# 減塩食のご紹介

小樽市立脳・循環器・こころの医療センター

栄養管理科 小軽米正子・和田裕子



当院の入院患者さんの約3割が、減塩の治療食です。日本人の1日の食塩摂取状況は男性11.8g、女性10.1gです。「高血圧治療ガイドライン」では1日6g未満としていますので、高血圧・心臓病・腎臓病の治療のためには減塩が重要なポイント。「病院食は味が薄い」と不満に思っている方も多いと思います。1食2g未満の減塩の治療食は厳しい数値？でも人の舌（味覚）はだんだん慣れてくるので、時間をかけて舌をうす味に慣らしましょう！

献立提供：給食委託業者 シダックスフードサービス



エネルギー 520kcal  
食塩相当量 2.6g  
ごはん・みそ汁・もやし炒め  
ほうれん草のおひたし  
五目大豆煮・牛乳



エネルギー 580kcal  
食塩相当量 1.3g  
ごはん・豚肉しょうが焼き  
里芋の煮物・バナナ  
キャベツのしそ和え



エネルギー 500kcal  
食塩相当量 1.6g  
ごはん・さばのピリ辛焼き  
きんぴらごぼう  
おくらのとろろ和え

さばのピリ辛焼き一人分  
塩さばとは違う一品です。

- 生さば切身 (3枚おろし) 60g
- サラダ油 小さじ1/2
- しとうがらし 2本
- たれ しょうゆ 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2/3
- 豆板醤 少々

### 【作り方】

生さばをたれに20分漬け込む。フライパンにサラダ油を熱し、生さばを両面焼く。しとうがらしも焼く。

## 簡単減塩！レパートリーを増やそう !!

緑色の献立は調味料の工夫として、しょうゆを食塩量半分の減塩しょうゆに変更。調味料を減らしても美味しく食べられるように香辛料・香味野菜で、食塩相当量を9gから5.5gに減塩できました。

# お困りごとはありますか？

生活や病気・治療のことでの悩みや困りごとについて、地域医療連携室・医療相談室で相談を受けています。相談内容により関係部門の担当者が対応いたします。

お気軽に相談窓口までお問い合わせください。



## 各種相談窓口

地域医療連携室

月～金（祝日除く）

8:30～17:00

◆小樽病院

TEL 25-1211 内 377

◆脳・循環器・こころの医療センター

TEL 33-4151 内 163

### 【事例1 80代一人暮らしの男性】

外出にはつえを使うが身の回りの事は1人でできていた。介護認定なし。

入院で筋力が低下し、歩くとふらつくことが多くなった。退院後の生活が不安だが、どうしても自宅に帰りたい。

#### 【対応】

リハビリのための病院をご紹介し、転院されると同時に介護認定の申請をしていただき、退院後に掃除や食事の準備などの介護サービスをすぐ受けられるよう準備をしました。

札幌のご家族にも協力をお願いし、週末に交替で様子を見に行く体制ができました。

### 【事例2 義母を1人で自宅介護している女性】

自分が、がんと診断を受け、すぐに治療が必要で5日後の入院が決まった。入院は数ヶ月かかりそう。介護できる家族が誰もいないのでどうしたらいいか困っている。かかりつけ医も休診で連絡が取れない。

#### 【対応】

包括支援センターに連絡を取りつつ、市内有料老人ホームなど、施設の空き状況を確認したところ、緊急入所で対応してくれる施設が1カ所見つかり、相談者も予定日に入院することができました。

## 脳ドックのお知らせ

市立小樽病院、小樽市立脳・循環器・こころの医療センターでは「脳ドック」の料金を4月1日より変更しましたので、より受診しやすくなりました。一度発症すると命の危険性がある脳疾患。定期的に受診し、脳の健康状態をチェックしましょう。【完全予約制】

#### 【検査内容】

- \*問診（事前に送付いたします）
- \*脳MRI \*脳・頸部MRA
- \*頸動脈超音波（エコー）検査
- \*専門医による診察 など



#### 【検査料金】 ¥19,000

※診察の結果、病気が発見され、治療につながる場合は保険診療が適応になります。念のため保険証をご持参下さい。

#### 【問い合わせ・申し込み先】

市立小樽病院 健康管理科 25-1211  
医療センター 地域医療連携室 33-4151

両病院とも、4月から外来担当医表が新しくなりました。  
院内掲示、ホームページにてご確認ください。

2月から病院のホームページが新しくなりました。

小樽市病院局

検索

最新情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

4月から入院費の請求がDPC包括制度になりました。  
また、お支払いにクレジットカードなども利用できるようになりましたので、詳細はホームページにてご確認ください。

#### 市立小樽病院

小樽市若松1丁目2番1号 TEL(0134)25-1211

#### 小樽市立脳・循環器・こころの医療センター

小樽市長橋3丁目11番1号 TEL(0134)33-4151

発行 小樽市病院局  
編集 両院合同広報誌・HP委員会

〔事務局〕 経営管理部 管理課  
TEL(0134)25-1211 内線 304