



おか
なみ

Ochanami

2018 AUTUMN

広報誌

vol.48

平成30年10月発行

Finding Determination 最善と夢

副院長 松岡 信良

尿路結石の治療について
泌尿器科部長 藤本 健

医療通訳配置

高校生1日看護体験

Finding Determination 最善と夢

副院長 松岡 信良

第16回日本臨床腫瘍学会が神戸ポートピアランドの国際会議場で開催され、多くの癌の最新の話題のほか、治療やケアに医師、薬剤師、看護師のチームでの取り組みが熱く紹介された。その帰り道、10年以上前に訪れたことのある場所があり懐かしい気持ちで散策した。ハンカチを手放せない暑さのなか、それをあおる様なセミの鳴き声が、都会にいることを忘れさせるようであった。思わず樹木を見上げたがセミの姿は見つけることができず、目を落とした先にはシャッターを下ろした店舗がいくつかあり、一部窓ガラスの割れたものがあった。以前と様変わりした風景に寂しさを覚え、「閑かさや岩にしみいる蝉の声」がふと思い浮かんだ。この句は、松尾芭蕉が奥の細道のなかで、山形領の立石寺にて「佳景寂寞として心澄みゆくのみおぼゆ」と詠んだものである。私の感じた心情と違い、閑かさやには自己を超えた広がりのある世界の清涼感を指し、長谷川權氏によれば、現実の静けさではなく、いいかえると宇宙の閑かさと考えて、梅雨の雲が吹きはらわれて夏の青空が広がるように、突然、蝉の鳴きしきる現実の向こうから深閑と静まりかえる宇宙が姿を現わしたという名句のようだ。

この夏の熱い話題として三重県立白山高校野球部の第100回甲子園出場を決めた快挙があった。甲子園に出場経験のある優勝候補の高校を次々破しての出場であった。5年前たった5人の部員でグランドの草むしりから始め、竹のバットで確実に飛ばすための練習を取り入れ、先生は「まず県大会で1勝、めざせ甲子園」と現実的目標と夢を掲げ、選手は「とにかく野球がしたい!」の気持ちで年間150以上の練習試合に邁進したそうだ。選手と先生の並大抵でない努力が困難を突破しての、まさに日本一の下剋上であった。

私の外来には80歳を超えた患者さんが沢山来ら

れ、私たちへのねぎらいの言葉や趣味や畠仕事を頑張っている達者な姿には、こちらが元気づけられることがしばしばある。なかにはとても重症な患者さんで「奇跡の生還」と言うべき回復力をみせて現在元気に通院されているかたもあり、何よりの励みである。「困難こそがベストを尽くすチャンスだ」あらゆるジャンルにおいて質の高い音楽を創造した知る人ぞ知るデューク・エリントンの言葉である。医療現場でもまさにギリギリの選択を迫られるような困難に遭遇することが少なくない。家族と医療者間、まれに医療者間でも対応・治療について意見が分かれる場合がある。その状況で、関係するすべての者の間でコミュニケーションをとりベストとは何かを問い合わせ、最善を尽くす。このことを避けては大切な命は救えない。残念にも助けることができなかった患者さんのことは、忘れることができない。

勿論医療にも絶対がないからこそルールや誤りがないかをチェックする野球で言う審判や医療者の互換的・効率的なチームワークが不可欠である。

例年ない暑さの中で鳴きしきる

セミの声や甲子園球児の姿から、高度化した最近の医療に向き合う時、多くのニーズにこたえるため全ての職員が様々な目標と夢を掲げ努力することによって、より進化し現れる岡波総合病院の姿を想像した。



● 岡波総合病院の理念 ●

人々の健康と幸せのために、「人間としての愛」の精神をもって心からの医療と福祉を提供していきます。

● 岡波総合病院の基本方針 ●

- 私達は、「至誠・注意・満足」の院風の基に、患者様と信頼を共有できるように心の通じた医療サービスを実践いたします。
- 私達は、医療水準の日々向上をめざし、高度適正な医療を実践いたします。
- 私達は、患者様に心温まる細心の看護と介護の提供を実践いたします。
- 私達は、地域の医療福祉機関との連携を密接にとり、患者様すべてに公正な医療の提供とプライバシー保護を実践いたします。

● 患者様の権利 ●

- 患者様は、だれでも良質な医療を公平に受けることができます。
- 患者様は、病気・検査・治療などについて理解しやすい言葉や方法で十分な説明と情報をうけることができます。
- 患者様は、十分な説明と情報提供に基づく治療方法などを自らの意思で選択することができます。また別の医師の意見を求めるかもしれません。
- 患者様は、自分の診療記録の開示を所定の手続きを経て求めることができます。
- 患者様は、個人の情報やプライバシーについて保護されます。
- 患者様は、健全で良質な医療水準を確保するため医療サービスについて提言することができます。

尿路結石の治療について

泌尿器科部長 藤本 健

今年のハンパない酷暑から、やっと解放されてきた今日この頃、尿路結石で受診される患者さんが少しずつ増えてきます。今年の夏は熱中症対策として、飲水を推奨するニュースが毎日繰り返し流れていますが、慢性的な脱水状態や水分摂取不足では尿路結石が発生しやすい環境となります。結石ができる危険度は、1日の尿量が2,000 mL以上で低下しますが、1,000 mL以下では増加すると言われています。特に今年のように異例に酷暑の続いた夏の間では、1日の尿量が1,000mLを超えるくらいの水分を毎日摂取することは大変難しかったのではないかでしょうか。今回は上部尿路結石について簡単に説明させていただきます。

上部尿路とは、腎臓で作られた尿が膀胱に流れ込むまでの尿の通り道のことです、腎臓(腎杯・腎孟)と尿管をさします。結石が腎臓内(腎杯・腎孟)に留まっているものが腎結石、腎臓から流れ出て尿管内に留まっているものが尿管結石で、両者をまとめて上部尿路結石とよびます。

腎結石は比較的症状に乏しく、健康診断でのエコー検査や尿検査の異常で見つかることが多いです。それに対し尿管結石は尿管での尿の通過を妨げることによって、腎臓内に尿が停滞し水腎症という状態を起こします。そのため、腰部痛や側腹部痛などの疼痛や、嘔気・嘔吐などの消化器症状も認めることができます。また、急性腎孟腎炎を併発した場合は高熱がでることが多く、重症感染症の場合、ドレナージ(腎臓内に溜まっている尿を排出すること)を目的とし、尿管ステント(管)の留置や、経皮的腎瘻の造設が必要となることがあります。

治療方法は、尿管結石の場合、結石の部位や大きさによって異なりますが、比較的小さい結石の場合、内服治療(尿管の動きを助けて排石しやすくする)を行い、排石が期待できない場合は外科的治療を検討します。外科的治療には、体外衝撃波碎石術(ESWL)、経尿道的碎石術、経皮的腎碎石術などが一般的です。

結石の成分(尿酸結石、シスチン結石など)によっては溶解療法が有効な結石もあります。

それでは、当院で行っている上部尿路結石に対する外科的治療を、簡単に紹介します。

1)体外衝撃波碎石術

腎結石、尿管結石のほとんどが適応です。X線で焦点に結石の位置を合わせて、衝撃波で碎石します。当院では、手術時間は約1時間、1泊入院で行います。

2)経尿道的碎石術

尿管結石と、腎結石の一部が適応となります。細い内視鏡を経尿道的に膀胱内、更に尿管内に挿入していく、内視鏡下に結石を確認し、レーザーなどを用いて結石を碎きます。碎石片の一部は回収できます。当院では、基本的に下半身麻酔(腰椎麻酔)で手術を行い、5日前後の入院になります。

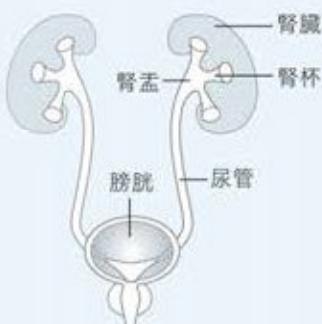
3)経皮的腎碎石術

主に大きい腎結石や、多発の腎結石が対象となります。まず、体表から腎臓(腎杯)に通じた筒を留置し、その内腔から内視鏡を挿入します。内視鏡下に結石をレーザーなどで碎石、除去します。全身麻酔で行い10日前後の入院となります。

人間ドックや健康診断で尿路結石がみつかった方や、結石が原因となる疼痛や発熱や血尿が出現した方は、一度泌尿器科を受診してください。岡波総合病院では、上部尿路の結石に対して、1年間に100件以上の手術治療を行っています。治療方針については、患者さんの合併症や、結石の大きさ・個数・部位、お仕事の都合も考慮し決定しています。いくつかの手術を組み合わせて治療を行うこともあります。また、治療後も定期的に、残っている結石や再発に対し通院していただくことが大切です。

それと、予防のためには、サウナの後には、ビールではなくお水をしっかりとこと!

コーヒーはブラックではなくミルクを入れて飲むこと!おすすめします。



退職医師

整形外科 倉田 慎平 医師 平成30年6月30日付

眼科 佐々木 拓 医師 平成30年8月31日付

会長就任のごあいさつ



このたび、第68回(一社)三重県診療放射線技師会定期総会におきまして、第12代会長に就任致しました界外忠之と申します。どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

今まで6年間の理事職と6年間の副会長職を経験して来ておりますが、こうして会長職に就任してみると、改めて本会の歴史と伝統から来る責任の大きさを感じ、正に身の引き締まる思いでございます。

考えますに本会は今、変革の時期を迎えていると思います。昭和26年4月三重県エックス線技師会設立以来、67年の永き歴史や伝統、諸先輩方の輝かしい業績など後世に引き継いでいくべき事は継承しながら、一方ではこれからの方々の会員の方が興味を示す企画内容や会運営に大きく変わっていく必要に迫ら

放射線部 技師長 界外 忠之

れています。

与えられました任期2年間で何が出来るかわかりませんが、当面の目標としては、①会員末端まで確実に届く情報伝達方法の確立。②業務理事会・理事会のあり方の再考と各理事選任の役割分担と実践。③医師会や看護協会など他団体との関係強化とコラボレート事業の展開。などを掲げております。

歴史と伝統ある三重県診療放射線技師会会員としての誇りと自信を取り戻し、「変革」という言葉をキーワードとして、次世代の放射線技師のために生まれ変わりたいと考えています。

もとより浅学菲才の身ではございますが、本会発展のために誠心誠意尽力して参る所存でございますので、皆さまのご協力ならびにご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願ひ申し上げ就任のごあいさつとさせて頂きます。

最後に、民間病院の職員でありながらこのような公職に奉職することにご理解をいただきました猪木理事長ならびに副理事長に深謝申し上げます。

新任医師

かまたに よしゆき
釜谷 佳幸 医師



整形外科
整形外科 レジデント

平成30年7月1日 採用

7月より着任いたしました、釜谷と申します。
縁があり伊賀の地に来させていただきました。
地域医療に貢献できるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

さんば こうへい
三羽 晃平 医師



眼科

平成30年9月1日 採用

9月より赴任致しました。
至らない点も多々あると思いますが、この地域の医療に貢献できるように頑張っていきたいと思います。
よろしくお願ひ致します。

医療通訳配置



通訳の 谷口 デボラ です
私がサポートさせていただきます

SERVIÇO DE "INTÉPRETE MÉDICO" AOS RESIDENTES ESTRANGEIROS

| IDIOMA | HORÁRIO DE ATENDIMENTO |
|-----------|---------------------------------|
| PORTUGUÊS | SEGUNDA E QUINTA 10h00 às 14h00 |
| ESPAÑOL | LUNES Y JUEVES de 10am a 2pm |

医療通訳者を配置しています！

外国語診察に医療通訳者がサポート致します。

| 対応言語 | 曜日 | 時間 |
|----------------|---------|---------|
| ポルトガル語 / スペイン語 | 月曜日・木曜日 | 10時～14時 |

岡波総合病院

Hospital Geral Okanami



痛み止めの効きはじめる時間と効果が続く時間は?

薬剤師 松田 裕子

痛み止めが痛い所に効くためには、血液中の薬の濃度が、効果を発揮するのに適した濃度に達する必要があります。効果を発揮するまでの時間は、薬によって変わります。

効果を発揮し始めるまでにかかる時間(目安)

錠剤・カプセル・粉薬:30~60分

食べ物と一緒に、食道から胃へ、胃から腸へ行き、吸収されて、さらに肝臓へ運ばれます。その後、血液中に入り、血管を通って痛い所へ届けられます。肝臓を通して全身に回るため、効果を発揮するまで30~60分ほどかかります。

坐薬:15~30分

直腸近くの血管に直接吸収され、全身に回るため15~30分と早く効果を示します。

痛み止めを使用したとき、吸収されるまで時間がかかり、その後一定時間持続するため、すぐに効かないからと続けて飲み足したり、他の薬を飲んだりしないようにしましょう。決められた量以上に飲むと、血中濃度が上がりすぎて、害を及ぼすことがあります。

次に服用するまでに空ける時間(効果が続く時間)

<1日1回服用の薬>

約1日

(モーピック錠)

<1日2回服用の薬>

約12時間

(セレコックス錠、ハイベン錠など)

<1日3回服用の薬>

4~6時間

(ロキソプロフェン錠、コカール錠、ボルタレン坐薬など)

接遇マナー研修会を受けて

介護老人保健施設伊賀ゆめが丘
事務 森岡 秀夫



去る7月25日、歳内会事務部の研修会の一環として、白鶴大学教育学部教授 川瀬善美先生をお招きし、【医療・介護サービスにおけるコミュニケーション】という題材でご講演頂きました。

コミュニケーションとは、複数の人(事柄)で共有し、それを伝え理解し合える事を目的に「言葉のキャッチボール」を行っていて、これは接遇マナーにも直結する事と考えます。

傾聴(気持ちを汲み取りながら聞く)・受容(ありのまま受け入れる)・共感(気持ちを理解して温かく寄り添う)を持って、落ち着いた態度(心)で人と接する事の大切さ・重要性を改めて学びました。また、言語的コミュニケーションとして、挨拶や敬語・言葉遣い(気遣いや心配りの言葉)、準言語的コミュニケーションとして、口調(親しみを込めた優しいトーン)・大きさ(適度な大きさではっきりと)・速さ(ゆっくり丁寧に)、非言語的コミュニケーションとして、身だしなみや表情・目線(視線)・姿勢や動作等、一つ一つに意味がある事を再認識する研修会となりました。

歳内会は、地域に密着した医療・介護サービスを提供している施設として、地域医療・介護に貢献できる様、精進して参りたいと思います。

腰痛予防研修の開催について



衛生委員会 副委員長 山岡 知史(衛生管理者)

本年5月15日に、歳内会衛生委員会主催の腰痛予防研修を開催致しました。

近年、全国的にも医療・介護の職場において腰痛予防対策が課題となっています。現在、当法人内でも始業前に腰痛予防体操を行っている部署もありますが、法人全体の職員にも習得していただきたく、リハビリテーション科の山内雅之技師長(作業療法士)・清水恒良副主任(理学療法士)に腰痛予防の為の方法及び体操を講演していただきました。

研修後、参加職員にアンケート調査を実施した所、腰痛予防体操が非常に良かった、業務の中で腰痛予防対策をすることが

出来る等好意的な意見をいただきました。今回業務の都合等で研修に参加出来なかった職員にも伝達出来る様に衛生委員会より各部署へパンフレット配布を行いました。

また、当法人衛生委員会では、副院長の松岡信良医師及び3名の衛生管理者・各部署の代表者・人事課のスタッフにより、職員の健康管理及び職場環境の点検を目的とした職場巡回も定期的に行ってています。

今後も、働きやすい職場環境作りを目指して日々活動していきたいと思っています。





高校生1日看護体験

E3病棟 看護師 山田 佳世



8月2日、市内の高校生対象に1日看護体験が行われました。今年は、上野、あけぼの学園、伊賀白鳳、名張青峰、桜丘などの高等学校から22名の高校生が参加しました。まず白衣に着替え、オリエンテーション、手洗い・手指衛生方法説明後、6病棟に分かれて看護体験していただきました。学生同士で血圧測定や車椅子・ストレッチャーを体験し、午後は患者様にご協力いただき、コミュニケーションをとり、足浴などをしました。最後に高校生の皆さんからは、「1日看護体験を振り返って、「車椅子やストレッチャーに乗るのは初めてで、貴重な体験ができた」「看護師の仕事は思っていたよりもたくさんあった」「患者さんに寄り添うことの大切さを感じることができた」などの感想がありました。初めての体験ばかりで緊張している様子でしたが、患者様とのコミュニケーションを通して徐々に笑顔も見られ、充実した1日を送っていただけたと思います。将来看護師になりたいという高校生の方も多くおられ、今回の体験でその思いが強くなれば幸いです。

いつか一緒に働くことを楽しみにしています。



おかなみこどもまつり 開催

看護部長 松島 由実

当院では、地域の子どもたちに医療現場に興味を持つてもらい、将来の医療や介護を支える人材育成につなげたいという目的で「おかなみこどもまつり」を開催しています(7月21日土曜日)。昨年に引き続き二回目、近隣地域の小学校を対象に案内リーフレットを配布し、当日は120名の児童に参加していただきました。聴診器を使って心臓の音を聞いたり、赤ちゃん(人形)のオムツを交換するなどナースのお仕事を実際に体験したり、ばい菌から体を



白衣体験イベント



守る手洗い方法を学び、またスーパー・ボールすくいやバルーンアートなど、楽しいイベントも企画しました。未来の伊賀地域を支えるこどもたちを大切に育てていきたいと思います。

おかなみ出前講座

ご好評いただいています!

平成30年6月～7月

お
問
合
せ

社会医療法人畿内会 岡波総合病院
地域医療連携室
TEL 0595-21-3154(直通)
FAX 0595-21-3145(直通)

平成30年 6月14日
特別養護老人ホーム
ぬくもり園 様

テーマ
高血圧と上手く
つき合うために

講師
脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
東雲洋美

平成30年 6月15日
笑みの会 様

テーマ
自宅でできる
膝の体操

講師
理学療法士 東真衣
理学療法士 前川潤

平成30年 6月25日
御代ほほえみ教室 様

テーマ
少しでも若々しく
脳の機能を
保つために

講師
脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
東雲洋美

平成30年 7月9日
霧生中央
えぶろんサロン 様

テーマ
減塩食の工夫

講師
管理栄養士 岩瀬真実
管理栄養士 伊藤陽世

平成30年 7月12日
新堂きらく会 様

テーマ
転倒予防

講師
作業療法士 山内雅之



“アンガーマネジメント”研修開催

教育委員会 中森 直美

9月7日、山元孝二様を講師にお招きして【アンガーマネジメント、この怒り何とかならないの！？～今日から始めるイラッ!!ムカッ!!ブチッ!!の対処法～】の研修を開催し、約100名の職員が参加しました。

アンガーマネジメントとは『自分の怒りやイライラを自分で「管理」し、適切な問題解決やコミュニケーションに結び付ける心理技術のこと』です。

怒りは、人間にとって誰にでもある自然な感情の一つで、悪いことではありません。ただ怒ることで失われるもの（信用や信頼、人間関係など）もあります。衝動的に怒らないことが大切でその衝動をコントロールする方法を学びました。具体的には、①怒る前にまず6秒待ちましょう。②自分に言い聞かせる魔法の言葉を持ちましょう（「そう来たか」「まあいいや」）③カウントバック（数字を数える。100-7, 93-7）④スケールテクニック（怒りの温度を計る）[0から10までの間でその時の怒りの温度を考える。]⑤相手と距離をとる（タイムアウト）⑥リラクゼーション（深呼吸）する。などです。

この研修で学んだことを、今後の日々の業務に活かし、よりよい対人関係の構築を進めていきたいと思います。



社会医療法人 譲内会

岡波看護専門学校

2018年7月28日にオープンキャンパスを行い、県内外から61名の方にご参加いただきました。

午前中のガイダンスでは学校説明・模擬授業・在校生によるダンス等、盛りだくさんの内容でした。昼食は学生とともに摂って頂き、学生の話を直接聞ける良い機会になりました。午後からは学校で模擬店の開催と領域別看護の体験を行いました。

参加者より「丁寧に対応してもらった。」「あたたかい雰囲気だった！」「ここで学べたら楽しそう！」とご感想をたくさん頂きました。ありがとうございました。

オープンキャンパスにご参加頂けなかった方は、学校見学を随時受け付けております。ご希望の方は本校までご連絡ください。



本校は創立1世紀以上を誇る、歴史と伝統ある学校です。1学年20名と少人数制で学生と教員の距離が近く、アットホームな雰囲気です。奨学金制度により経済的支援が整っており、安心して学習できます。シミュレーションモデルなどの教材も豊富で、質の高い看護師を育成しています。

2019年度の推薦・社会人入試の願書受付が10月から始まります。入学願書の取り寄せは、本校ホームページかメールでお問い合わせ下さい。また、本校へ直接とりに来ていただいても結構です。ぜひ、本校で「楽しい看護のはじまり」をスタートさせて、共に学びましょう。

また、過去の入学試験問題は教育弘報研究所の『近畿の看護学校入試問題解答』に載っております。書店等でお求め下さい。

| | 推薦入試 (一般公募) | 社会人入試 | 一般入学① | 一般入学② |
|-------------------|---|-----------------------------|---------------------------|-------|
| 入学試験日 | 2018年11月1日(木) | 2018年12月1日(土) | 2019年3月2日(土) | |
| 願書受付期間 (締切日必着) | 2018年10月10日(水) ～10月24(水) | 2018年11月8日(木) ～11月22日(木) | 2019年2月7日(木) ～2月21日(木) | |
| 合格発表日 | 2018年11月6日(火) | 2018年12月7日(金) | 2019年3月8日(金) | |
| 試験科目 | ・基礎試験3教科 (国語総合(古文・漢文を除く)・数学Ⅰ コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ 英語表現Ⅰ) ・面接 | | | |
| 試験会場 | 社会医療法人 譲内会 岡波看護専門学校 | | | |