

# 徳島市民病院だより



〒770-0812 徳島市北常三島町2丁目34番地 徳島市民病院  
Tel(088)622-5121(代表)

## 徳島市民病院の理念 「思いやり・信頼・安心」

平成27年  
**8**号  
平成27年11月

### 患者や家族に寄り添い トータル的なサポート 患者支援センター



当院が新たに設置した「患者支援センター」は、患者さんが安心して治療を受け療養生活を送れるよう、受診から入院までトータルのサポートする組織です。総合相談部門▽入院支援部門▽地域医療連携部門▽ボランティア部門の4つの機能を有し(図参照)、医師や看護師、医療ソーシャルワーカー、事務職員ら各部署の担当者が連携を密にに対応しています。

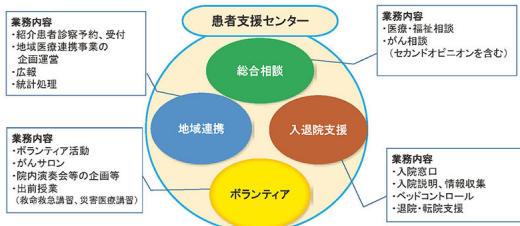
業務内容としては、総合相談部門は医療ソーシャルワーカーや看護師が病気に対する治療方法、医療・福祉・介護に関する制度、療養先に関することなど様々な相談を受け付けています。「がん相談支援センター」を併設しており、院内の相談業務の大半を扱っています。

入院支援部門は入院申請時から入院するまでの間に行う入院オリエンテーションに加え、看護師による病歴の聞き取り、退院スクリーニングの説明などをします。早期から患者さんと関わることで身体的・

社会的・心理的問題等を把握することができ、入院から退院までスムーズな支援が可能です。

#### 患者支援センター

地域連携部門、入院支援部門、医療相談部門、ボランティア部門から構成される「患者支援センター」を設けました。医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・事務職員等が協働して、患者さんの受診から入院・退院後の生活まで、安心した療養が受けられるようサポートします。



#### 渡辺滋夫 センター長の話

センターは当院を受診し治療を受けられる患者さんのすべてのニーズに対応する場所です。様々な要望や期待に応えるべく医師や看護師、医療ソーシャルワーカー、事

となりです。

地域医療連携部門は地域の医療機関・施設と連携し、紹介患者さんの受診予約や受診受付を担当。ボランティア部門では、応募によるボランティアの皆さんに患者さんの院内案内や移動の補助などをお願いしています。なお、ボランティアは随時募集していますので興味のある人はセンターにご連絡ください。

それぞれの患者さんやご家族の状況に合わせた支援をするためには、地域の医療機関や関係機関とのきめ細かな連携はもとより、患者さんの病気や生活も含めたトータルのサポートのできる体制づくりが必要です。患者さんやご家族の思いに寄り添うセンターの役割は、今後ますます重要になります。その役割を果たせるようスタッフ一同努力してまいります。

務職員がチームで対応。また、患者さんやご家族に関する情報を共有するため毎週一回ミーティングを行っています。患者さんやご家族が抱える問題について解決へのお手伝いをし、質の高い医療・看護を提供したいと考えています。

### がん豆知識 ③

大腸は全長約1.5mの管状の臓器であり、胃や小腸で消化・吸収された食べ物の残りから水分を吸収して固形の便にする役割があります。大腸がんは大腸の粘膜から発生するがんで、約7割は肛門に近い直腸やS状結腸に認められます。日本では年間約11万人が大腸がんと診断されており、すべてのがんの中で男性は3番目、女性は2番目に多くなっています。

### 大腸がん

大腸がん検診(便潜血検査)が陽性の場合や、血便や便通異常などの大腸がんに疑う症状がある場合には、肛門からの大腸内視鏡検査を行います。がんを疑う病変が見つかった場合には生検を行い、採取された組織を顕微鏡で調べる病理検査で大腸がんかどうかを判明します。さらにCT検査などでリンパ節や他の臓器への転移の有無を調べて、大腸がんの進み具合(病期:ステージ)を判定します。

治療は病期・ステージに応じて内視鏡治療、手術、化学療法、放射線療法などが行われます。大腸がんは、他のがんに比べると完全に切除されれば治癒する可能性が高いがんです。ほかの臓器に転移がある進行がんでも完全に切除されれば完治する可能性もあります。最近では、身体への負担がより少ない腹腔鏡下手術も増えてきています。また、切除不能な転移や再発を起した大腸がんには化学療法が行われます。この10年余りで登場した新しい抗がん剤や分子標的薬によって治療成績は飛躍的に向上しています。

(外科・黒田武志)

# 災害訓練実施

9月26日、市民病院内で大規模災害を想定した災害訓練を実施しました。午前は災害医療の概論から始まり発災時の初動対応、トリアージ、各エリア場所と人員配置、トリアージタグや災害カルテの書き方等の講義を図上訓練にて行いました。午後からは午前の図上訓練を生かし、実際に各エリ

アを設置し、傷病者受入の実動訓練を行いました。スタッフ127人が参加し、「毎年繰り返しの訓練することが大切と感じた」「日頃の備えが重要だと思った」などの声も聞かれました。いつ、いかなる時も災害に対応できる体制を構築できるように、今回の訓練を生かしていきたいと考えます。



▲図上訓練



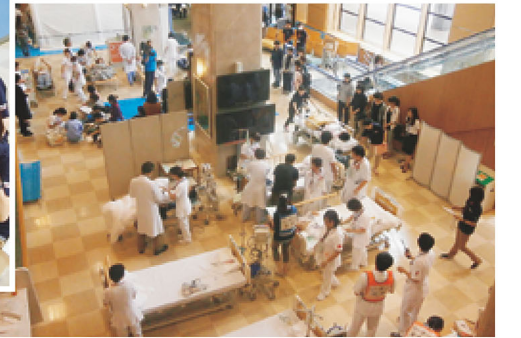
▲赤(重症)エリアの様子

## 備えあれば…



▲訓練終了後、参加者全員で

▲実動訓練全体の様子▶



## リレー・フォー・ライフ・ジャパンとくしま2015に参加しました

10月3、4日に東新町アーケード内で開催された「リレー・フォー・ライフ・ジャパンとくしま2015」に参加しました。今年で6回目の参加となります。当院から

は79人が参加し、がんセンターの柿内聡司副センター長の講演や出張がんサロン、スタッフみんなでつながりウォークなどを実施しました。



▲出張サロン・がん相談



▲ルミナリエ



▲リレーウォーク



▲柿内先生の講演▶

## お役立ち

# スポーツ外傷を予防しよう!!

整形外科主任 吉岡 伸治



寒くなると知らず知らずのうちに体が硬直してきます。普段、スポーツに親しんでいる人も油断は禁物、けがへの備えを怠らないようにしましょう。スポーツ外傷を予防するためにはストレッチングが重要です。柔軟性が低下した人は平均的な人に比べ2倍、柔軟性が高い人と比べると8倍も怪我のリスクが高いという報告もあります。ストレッチにも色々ありますが、今回はハムストリングスのストレッチについて紹介します。

そこで、タイト・ハムストリングスを克服するのに非常に有効なストレッチ法がジャックナイフ・ストレッチです。徳島大学整形外科、西良浩一教授が開発したストレッチ法で、最近テレビ等でも取り上げられ、全国的に広まってきています。ジャックナイフとは「折り畳み式ナイフ」のことで、

## 大切なストレッチ



ハムストリングスとは、骨盤から膝のやや下まで、太ももの裏側にある筋肉の総称で、アスリートが肉離れを起こしやすい部位としても有名です。前屈を行ったときに指先が床につかない方はハムストリングスの柔軟性がないためであり、このような状態を「タイト・ハムストリングス」と呼びます。ハムストリングスが硬いと、膝や足などのいろいろな部位に障害を起す可能性が高く、特に腰への影響が大きいと考えられています。

伸ばすというのが特徴です。このポジションで、膝をできる限り伸ばすように10秒間力を入れましょう。これを5セット行います。朝と夜の2回行えば効果的です。ジャックナイフ・ストレッチを行えば短期間でハムストリングスが柔らかくなります。皆さんも是非試してみてください。

胸と太ももをびったりと付けて、体を半分に折り畳んだようにして、できるだけ膝を伸ばしていくストレッチです。やり方は、まずしゃがんで、足首をしっかりと握り、胸と太もも前面をびったりとくっつけます(写真右)。そして、その状態から、膝をできるだけ伸ばしていきます(同左)。股関節を完全に曲げた状態で、膝を

## リレー版

# 研修医日記

臨床研修医 阿河 弘和



僕は香川県高松市の出身で、徳島大学を卒業した後徳島大学病院の臨床プログラムで研修をしており、2015年6月から徳島市民病院で研修をしています。まず簡単に大学病院での初期研修について説明させていただきます。

初期研修医は2年間の間に各科で研修を行っていきます。徳島大学病院の研修プログラムは内科(6カ月)、救急科(1カ月)、

## 健康診断の大事さ痛感

ができるため、徳島市民病院で小児科・麻酔科・外科・耳鼻科の研修をする予定になっていきます。

市民病院に来たばかりの時は戸惑うことばかりでしたが、先生方やスタッフの方々がとても優しく教えて

が発覚しました。このように何気ないところから思いもよらぬ病気に気づくこともあるので健康診断は大事だなと思いました。

皆さんもぜひ年に一回は健康診断を受けるようにしてください。

くたさるおかげで楽しく充実した研修ができています。話は変わりますが、僕は先月上旬消化管内視鏡検査をうけ、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎と診断され、除菌療法を受けました。僕のような20代の人には少ないとのことでした。健康診断の血液検査で貧血を指摘され、原因を調べるために上部内視鏡検査を受けたところ、たまたまピロリ菌に感染していることが発覚しました。このように何気ないところから思いもよらぬ病気に気づくこともあるので健康診断は大事だなと思いました。

皆さんもぜひ年に一回は健康診断を受けるようにしてください。

## 市民病院 “えとせとら” 3

Q. お見舞いをする時のマナーを教えてください。

A. まずお見舞いに行くタイミングは、回復に向かい始めた頃がベストです。入院直後など病状が落ち着いていない時や、手術の前後は避けましょう。市民病院の場合、平日は午後2時～8時、休日は午前10時～午後8時が面会時間になっています。お見舞いの方は、まず病棟のスタッフステーションに申し出て、看護師の許可や指示を受けてから面会してください。

お見舞いする時間は、相手の体の負担を考えて20分くらいが妥当でしょう。大人数での面会や体調が悪い方のお見舞いをご遠慮ください。また、大部屋に入院している場合は、周りの入院患者にも不快感を与えないことが大切なので、オーディオコンや香水は控えるようにしましょう。

## チューブで運動

石井町・公務員(50歳)

人生80年と考えればまだまだ若い!と思っているが、身体の衰えは目に見えて明らかになってきた。近くのものが見えにくくなり、トイレの回数も増えた。もともとスポーツが大好きなので、体が硬くなって運動ができにくくなることに不安を抱いている。

そんなこともあって、ここ数年実行しているのが、タイヤのチューブのようなものを左右の手で引っ張る運動。チューブの持ち方や引っ張る動作を変えることで腕、肩、背中、脇、脚など

に刺激を与えることができる。「無理なく全身エクササイズ!」という広告に惹かれ、市販されている商品を購入し、遊び感覚で行っている。

## 私の健康法

学生時代にスポーツジムでやっていた筋力トレーニングとは様相が異なる。当時はねじり鉢巻きをして金属製のオモリをカシヤンカシヤンと鳴らしながら行っていた。このチューブ運動は対照的に、クラシック音楽のように静かで、実に優雅(笑)。

職場の昼休みにできるほど手軽で、体への負荷が少なく、人と話しながらもやれる。連続して行っていると体の内部が徐々に温かくなるのが感覚的に分かる。専門書によると、インナーマッスルを刺激しているとか。私はこの感覚を大切にしている。子どもが生まれたときに少しずつうれしさが込み上げてくる、けがから復帰したときに少しずつ希望に満ちた思いが湧き出てくる、そんな感じによく似ていると思う。

負荷の少ないチューブ運動は、自身自身の内側にある「少しずつ温かくなる感覚」を呼び起こしてくれる、とても貴重な時間となりつつあり、健康法としても大いに気に入っている。



徳島市 黒田美知子さん

「一輪の花にも心ときめき 一羽の鳥にも胸を熱くしたい “いつまでも青春”」



・1億総活躍  
認知症でも大丈夫?

(阿南・天の邪鬼)

・秋冷えに  
負けてしまったこの体

・どうせなら  
涼しさ楽しむ秋の夜

・訪れはいつも突然秋の風  
(徳島・ぬくみちゃん)

・病院食  
おいしすぎても困るよね

・秋深し病院食は味薄し  
(板野・茂さん)

・病んでみて  
普通の幸せ実感し

・ストレスは  
万病の元ためないで

(徳島・さっちゃん)

・ナースダックどつきり  
するのはナース服

(石井・蹴球男)



## 眉誠連写真館

8月14日、踊る阿呆になりました!  
総勢94人による演舞。今年もがんばりました!!

