

ウォーキングのすすめ

薬剤部長 牧田 道明

皆さんは何か体に良いことをされていますか。私は勤務前に1時間程度のウォーキングをしています。定期健診で血糖値が少し高くなったのを機に始めました。お蔭様で現在は基準値に入っています。歩き始めた頃「浜松城～奥山半僧坊ウォーキング(22km)」が行われていることを知りました。浜松城は私のウォーキングコースにありますし、どれだけ歩けるかチャレンジしてみたくなり、エントリーしました。人は目標が明確になると頑張れるものですね。今まではただ淡々と歩いていましたが、より一層やる気が出てきました。当日は期待と不安で一杯でしたが、4時間20分という予想以上のタイムで到着できました。ゴールしたときには体は限界でしたが、気持ちは次へと向いていました。

今は四国遍路を旅した

と思っています。皆さんもご存知のことと思いますが、弘法大師(空海)が修行した88ヶ所のお寺を巡ります。全長およそ1400Km、歩き遍路では健脚な人でも45日ほど掛かります。昨年は四国遍路開創1200年でした。

四国遍路を旅するために、毎日のウォーキングに加え、ストレッチと筋トレを始めました。当初の目的は血糖値を下げることでしたが、新しい目標に向けて頑張っています。

ウォーキングは血糖値だけでなく、コレステロールや血圧も下げる効果があるとされています。またストレス解消、うつ病治療、認知症予防にも繋がると言われています。皆さんもウォーキングに取り組みまれてはいかがでしょうか。



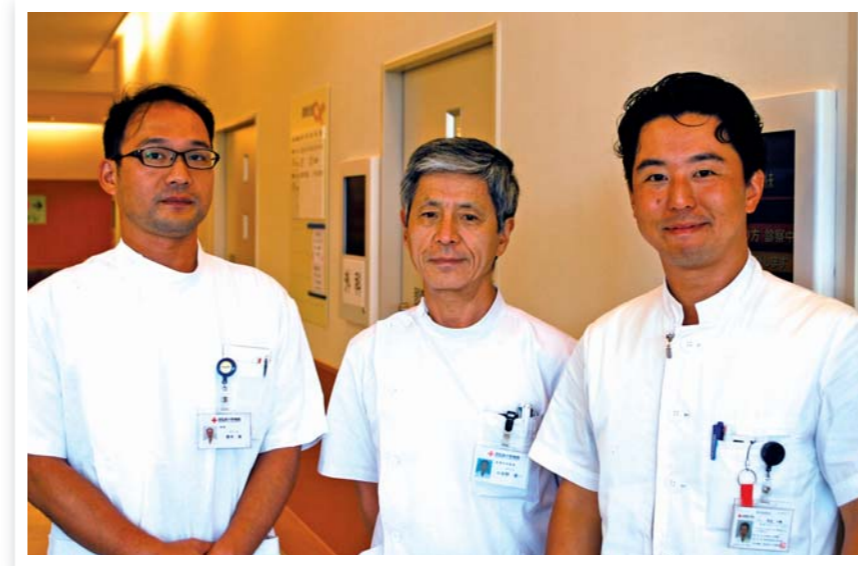
創傷治療センターの紹介



担当医師の紹介

向かって右から

- ・血管外科部長 相良 大輔
- ・診療部長 小谷野 憲一
- ・血管外科副部長 鈴木 実



当センターの診療方針

2013年から創傷治療センターを開設し、現在、3人の血管外科を専門とする外科医師を中心とした医療チームにより、一般的には治療が困難とされる慢性創傷の治療に取り組んでいます。

糖尿病性下肢潰瘍、血行障害による潰瘍など、慢性創傷の原因はさまざまであり、症状も治療法も大きく異なります。当センターでは、多様なタイプの創傷に対応しています。

外来受診による治療を基本としており、短時間で集中的に治療を行います。場合によっては、入院のうえ、検査、治療を行うことがあります。

慢性創傷の原因の一つに、閉塞性動脈硬化症という疾患があります。足の血管が動脈硬化により詰まり、足が冷たくなったり、痛みが出たりし、重症化すると足の潰瘍や壊死となります。治療は、歩くことにより新しい血管

の流れをつくる運動療法、血管を広げて血液の流れを良くする薬の内服、カテーテル治療やバイパス手術があります。

治療法は進歩していますが、足に傷をつくらないことが大事であり、喫煙など生活習慣を見直して生活習慣病を予防し、動脈硬化を回避することが望ましいです。もし、閉塞性動脈硬化症になった場合は、早い段階での治療が必要です。

治療が困難とされる慢性創傷ですが、皮膚・排泄ケア認定看護師や、内科や皮膚科、形成外科、循環器内科、脳神経外科など他科の医師と連携し、適切な処置を施すことにより、治療は決して不可能ではありません。

足の傷が治らない、足が壊死して切断をすすめられたなど、難治性創傷でお困りの方は、一度当院にご相談ください。

慢性創傷とは

創傷とは傷のことですが、数週間も治らない創傷を「慢性創傷」と呼びます。

慢性創傷には、静脈疾患によるものや動脈硬化症を伴う血流障害による動脈不全症、糖尿病の方にみられる糖尿病性の足の病変、骨の変形が原因で起こる潰瘍な

どさまざまなものがあります。

●慢性創傷の一例

糖尿病性潰瘍・壊疽、閉塞性動脈疾患に伴う潰瘍、静脈疾患に伴う潰瘍、その他の難治性潰瘍

診療時間/月曜日14:00～17:00(予約制)

予約受付時間/月曜日～金曜日 14時00分～17時00分
電話053-401-1111(代)「創傷治療センター」とお伝えください。



寸劇で「リスク」を伝える ～医療安全劇場～

7月13日に医療安全劇場と題する研修会を行いました。これは、日常業務で起こりうるアクシデント(医療事故)を職員が寸劇にして披露し、その防止対策を話し合い意見を共有することで、医療安全に取り組んでいくものです。

今回で4回目となる医療安全劇場では、「患者間違いにより医療事故が発生」というアクシデントを想定。場面は病棟の一室で自己血輸血のために看護師が採血を行なうところから始まります。同じ部屋の、名前がよく似た別の患者に、看護師が本人確認を行わずに採血を行い、その血液は輸血検査室へと運ばれました。この後も、患者

間違いが発覚することなく、他人の血液が輸血されてしまします。

討論では、アクシデントの要因が挙げられ、その後もう一度、同じ寸劇を行ってアクシデント要因となった問題点を再確認しました。

幕が閉じると、副院長や輸血委員長の外科医師、検査技師長、看護師などから自己血輸血に関する注意点や、気を付けなければならない日常業務で生じるミスについて説明があり、職員間で日頃の注意がアクシデントを防止するという共通の認識を持ちました。



病室で採血をする場面



日常業務での注意点を再確認しました

高校生がナース体験

当院では、7月28日に「高校生1日ナース体験」を開催しました。このナース体験は、静岡県看護協会と病院が協力して実施し、看護への理解と関心を深めてもらうとともに、進路選択の一助となることを期待して毎年行なっています。

9人が参加し、看護副部長から病院の概要や看護師の業務について説明を受けた後、白衣に着替えて病棟へ向かい、看護体験を行ないました。

血糖測定や清拭などを見学したり、看護師から指導を受けながら食事介助を行ったりして、緊張しながらも笑顔で患者さんと向き合いました。

看護学校への進学を希望している参加者

から、「看護師になるために更に受験勉強を頑張ります」という前向きな言葉をいただきました。



看護師とともに患者さんと会話をしました

炊き出し ～災害に備えて～

地震などの大規模災害で被害を受けた際、「食事」は明日へ向かって生きるためにかけがえのない大切な存在です。

温かいおいしいものを食べたら、心が落ち着き、ホッと安心できたという経験をしたことがある人は多いと思います。

災害時は、食事にはこだわれないだろうと諦めの気持ちを持つ人も多くいらっしゃると思います。しかし、支援物資が届きはじめると、「炊き出し」により温かい料理を作ることが可能になります。

東日本大震災の際、地域赤十字奉仕団による炊き出しで、被災した人の心と体がケアされました。おいしいものを食べることで避難場所に会話が生まれ、被災した人も炊き出しに参加して食事を作るという力強い場面もありました。

炊き出しの必要性を一般の人にも感じていただきたいという思いで、日本赤十字社静岡県支部では、県内各地でイベントを行なっています。

浜松市でもイベントを行ないます。是非、お越しください。

アピタ×日本赤十字社静岡県支部 減災プロジェクト

- 赤十字奉仕団による炊き出し実演・試食
- 子ども救護服・子どもナース服を着て撮影会
日本赤十字社公式キャラクター ハートラちゃんも登場!
※カメラなど撮影できるものをご持参ください。
- 浜松赤十字病院保健師による健康相談・ロコモティブシンドローム診断など

- ◆日 時/10月25日(日)10:00～15:00
- ◆場 所/アピタ浜北店(噴水広場前 他)

参加無料

