

散歩

肝・胆・膵外科部長 西脇 眞

時には体をいじめるほどではありませんが、体を動かして汗をかきたくなる時があります。激しい運動はできないし、スポーツジムにかよう時間もないので自宅近くの佐鳴湖公園を一周しています。速く歩くと約1時間で一周できます。天気の良い日にはいい汗をかきます。

佐鳴湖は、今から約2000年前の縄文時代に今の形に出来上がったといわれています。浜名湖とつながっているといわれ、海水の魚や汽水の魚も見られる珍しい湖です。蛭塚遺跡に見られるように、縄文時代から貝の採集や漁業が行われていました。昭和30年代まではワカサギ漁やシジミ採りができるほど綺麗だった佐鳴湖も、昭和30年代後半頃から急激に水質汚染が進み、平成13年には千葉県の手賀沼を抜いて水質汚染度日本一のレッテルをいただいでしまいました。その後、官民挙げて水質浄化の取り組みが実り、平成19年には下位から3番目となり、ワーストワンのレッテルを



脱却しました。今も、水質改善の努力がなされています。

以前は、佐鳴湖東岸に砂利道がありましたが、佐鳴湖公園として徐々に整備されています。西岸は舗装道路が湖岸にでき、水辺を歩くこともできます。

春には満開の桜並木を楽しむことができます。夏には早朝から親子でザリガニつりやウォーキングを楽しむ人たちが賑やかです。強い日差しをさけて、木陰でややひんやりとした湖からの風を感じることができます。秋には真っ赤に染まった木々の間を、落ち葉を踏締め思索を巡らせます。冬にはキリッとした空気が気を引き締め、遠くを眺めると日本一の富士山の雄姿を望むことができます。

四季を感じながら、自宅周辺を散歩すれば、ストレス解消ができ、運動不足も少しは改善できそうです。また、気が付かなかった町の風景や新しくできたお店も目に入ってくることもあるでしょう。

散歩で素敵な時間を過ごしてみませんか。



5階西病棟の開棟 ～患者さんから『ありがとう』と言ってもらえる看護をめざして～

10月3日(月)、5階西病棟が医師・看護師の増員や患者さんの増加により新たに開棟しました。医師・看護師不足などの理由により病棟を閉鎖していましたが、医師・看護師の増員や患者さんの増加によりこの度、新たに開棟することになりました。

病床数は52床で、病室から望める景色は、最上階ということもあり、季節によって変化する天竜の山々を一望できます。



看護師からのメッセージ 5階西病棟看護師長 浅岡 みち子

この病棟のモットーは、患者さんから『ありがとう』と言ってもらえるような看護をすることです。患者さんの多くは不安を抱えています。そうした不安を解消するため、患者さんとじっくり向き合い、話し合いをしたいと考えています。患者さんが気楽に話せる環境づくりやホッとできる空間をつくれるようスタッフ全員一丸となって努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

『優しさと 笑顔を添えた 声掛けを』 ～声掛け運動実施中～

当院では、患者サービス向上のため2月まで声掛け運動を実施しています。

この運動は、「困っている患者さんがいたら職員から率先して声掛けを行おう」というもので、患者さんへの思いやりの心は、行動することではじめて意味があるということを職員に認識させるためのものです。

今回の声掛け運動のスローガンは、『優しさと 笑顔を添えた 声掛けを』で、このスローガンを作成したEブロック受付の今井麻衣子さん(ニチイ学館)は、「自然に声掛けするため、笑顔を添えることを心掛けています。笑顔を添えて声掛けすることで、患者さんに安心と心のゆとりを感じて頂ければいいと思っています」とスローガンに込められた思いを語られました。



地域医療支援病院運営委員会

9月15日(木)地域医療支援病院運営委員会が当院で行われ、平成22年度の実績の報告、平成23年度の行動計画、地域災害の連携について話し合われました。この委員会は、浜北区を中心とした地域の医療向上を図るため毎年開催され、今回で3回目となります。

今回は、病院の基本理念、基本方針を基にした、医療と介護、そして行政・地域住民との連携を表した概念図を提示し、当院の役割を『見える化』しました。また、東日本大震災を受けて、地域防災での今後の活動・医療連携についても話し合われました。



やさしい 疾患手帳

手術の現場 ～術後鎮痛：手術後の痛みを和らげる～

麻酔科部長 小幡 良次



Profile プロフィール

おはた りょうじ 氏名/小幡 良次

- 所属…麻酔科 ● 役職…麻酔科部長
- 専門分野…臨床麻酔学
- 自己PR…地域医療に貢献できるよう手術室スタッフと一丸となって頑張ります。
- 趣味…海外旅行

膜外鎮痛*、オピオイドの静脈投与(IV-PCA)、末梢神経ブロックなどを積極的に全身麻酔に組み合わせで行っています。できるだけ術後の痛みを軽減できるように努めていますが、ご心配な方は、お気軽にスタッフまで御相談下さい。

*脊髄神経そばの硬膜外腔という場所に細い管を挿入し、手術後はその管から持続的に局所麻酔薬などの鎮痛薬を投与します。全身麻酔の前に、横向きで丸い姿勢を取って背中に注射をしてから行います。



全身麻酔から醒めた途端、激しい痛みにおそわれるのではないかと、いった質問を患者さんから時々受けます。術後の痛みは手術の部位、大きさ、リハビリの開始時期、個人差によって違いがあります。特に、胸やお腹を切る手術(開胸、開腹術)や体幹や四肢の骨を削る手術は、術後痛は強く、鎮痛薬を数日間必要になることが多いです。術後鎮痛薬には、大きく分けて消炎鎮痛薬、麻薬性鎮痛薬のオピオイド、局所麻酔薬の3種類があります。昔は痛み止めを使わず我慢の方が術後の治りが早い? 痛み止めの副作用が心配! 切ったのだから痛いのは当たり前! との考えから、術後鎮痛薬を敬遠されることが多かったようです。現在では過度の術後痛は、心臓や肺の機能に悪影響を及ぼし、合併症を引き起こすこともあり、安全の範囲内でなるべく痛みを軽減させる方がよいと考えられています。

当院でも術後痛を考慮した麻酔方法を採用し、硬

CS(ケア・サポート)セットのご案内

CS(ケア・サポート)セットとは、1日単位でご利用いただける、衣類・タオルなどの洗濯付きレンタルサービスで、患者さんの身のまわりの衛生環境の向上や、ご家族の方のお洗濯などのお手間軽減に役立ちます。お申込みをいただくことで、病衣やタオル、日用品などの持込みが不要になります。

CSセットプラン表

- Aプラン…毎日の着替えが可能(1日800円)
 - ・病衣
 - ・バスタオル(大/小)
 - ・フェイスタオル
- Bプラン…週3回程度の着替えが可能(1日600円)
 - ・病衣
 - ・バスタオル(大/小)
 - ・フェイスタオル
- Cプラン…病衣はご自身で用意されるプランです(1日500円)
 - ・バスタオル(大/小)
 - ・フェイスタオル

※上記以外のプランもご用意しています。

お申込みの方は、以下の消耗品がご利用できます

歯ブラシ・歯磨き・義歯ケース・義歯洗浄剤・口腔ケアブラシ・舌ブラシ・コップ・口腔ケアウェットティッシュ・ハンドクリーム・ウェットティッシュ・ティッシュ・綿棒・カミソリ・全身シャンプー・食食用エプロン・とろみ剤

