

県立新発田病院だより

第57号 2016年11月発行

新潟県立新発田病院

〒957-8588 新発田市本町1-2-8
TEL.0254-22-3121 FAX.0254-26-3874
<http://www.sbthp.jp/>

【当院の基本理念】

1. 県北の急性期高度医療を担い、質の高い医療を提供します。
2. 患者さんに優しく安全で信頼される病院を目指します。
3. 保健福祉・医療機関と連携して地域の基幹病院としての役割を担います。
4. 教育・研修を積極的に行ない、医療の未来に貢献できる人材を育てます。

目次

- P 1. 巻頭言
P 2. 病院トピックス：『スキン-ケア』を知っていますか？
P 3. コラム：ストレスとうつ病、ミニクイズ
P 4. 患者さんの声、患者さんの権利、編集後記

呼吸ケア・リハビリ入院について

呼吸器内科 牧野 真人



呼吸器内科では、院内のいろいろな職種と協力して呼吸ケア・リハビリ入院を始めています。平成27年7月から開始しこれまで21件の入院がありました。今回はこの呼吸ケア・リハビリについて紹介します。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）をはじめとする慢性の呼吸器疾患は、完全に治すことが難しく健康なときの呼吸機能まで改善させることはできません。病気をうまくコントロールして残された呼吸機能をできるだけ高めることで、社会的にも心理的にもより充実した生活を送ることが大切です。ここで行うリハビリテーションは包括的呼吸リハビリテーションと言われ、呼吸器の理学療法だけでなく、患者さんに自身の疾患のことをよく理解していただくこと、適切な治療を継続していただくこと、栄養療法を行うこと、社会福祉資源の活用など様々な面からのアプローチを行うことを意味しています。当院では医師、看護師（慢性呼吸器疾患看護認定看護師含む）、理学療法士、作業療法士、栄養士、薬剤師などがそれぞれの専門性を生かしチームでプログラムに沿って進めていきます。

実際のプログラムですが、入院期間は3泊4日です。胸部レントゲン、心電図、呼吸機能、心エコー、採血などの検査のほか、自身の疾患

についての学習（主に医師、看護師より）、薬の作用や使用法を学ぶ薬剤指導、吸入療法の指導（薬剤師より）、栄養状態の評価・指導（栄養士より）、呼吸法の指導、トレーニング、排痰法、日常生活動作の指導などの呼吸理学療法（理学療法士、作業療法士、看護師より）を行います。また退院後も継続が重要ですので、家族の方にも理解を深めていただき、リハビリの介助、栄養面での参加をしていただきます。

対象は慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺結核後遺症、間質性肺炎などで呼吸機能が障害されている方です。病状は落ち着いているものの症状があり日常生活に支障をきたしている方、またいろいろな学習を行うので意思の疎通が可能で意欲・興味のある方となります。

慢性の呼吸器疾患においては病気の進行とともに呼吸困難などの呼吸器症状の悪化、それによる活動性の低下、筋力低下・萎縮、食欲低下、栄養低下などが進み、結果としてさらに呼吸器症状の悪化をきたす悪循環に陥ります。この負のスパイラルを断ち切るために包括的呼吸リハビリテーションが有効とされています。

興味のある方は呼吸器内科に相談いただければと思います。



病院トピックス

あなたの皮膚は大丈夫？

『スキン-テア』を知っていますか？



外来1 皮膚・排泄ケア認定看護師 佐藤 奈津子

『腕や足をちょっとぶつただけ』『着替えていて服で擦れただけ』や『何もしていないのにいつの間にか…』など簡単に皮膚が一枚裂けるように出血した。そんな経験をしたことはありませんか？

皮膚が弱くなっていると、特に高齢者の皮膚は、新陳代謝の衰えや弾力を保つコラーゲンの減少により薄くなっており、皮膚の結合がもろく剥がれやすくなっています。何気ない日々の動作で皮膚が裂けるほどの傷になることがあります。このように摩擦や・ずれによって皮膚が裂けた状態が『スキン-テア』で、皮膚裂傷ともいいます。傷ついた方はもちろんですが、故意でないからなおのこと傷つけてしまった方も心が痛みます。スキン-テアについて正しい知識を持ち、予防していくことが大切です。



ベッド柵にぶつけてできた『スキン-テア』



こんな方は皮膚が弱くなっています！

- ① 長い期間、ステロイド薬・抗凝固薬を飲んでいる
- ② 抗癌剤などを使用していた
- ③ 放射線治療をしていた
- ④ 透析をしている
- ⑤ 皮膚が乾燥している
- ⑥ 腕や足がむくんでいる
- ⑦ ちょっとぶつただけで、あざができる



摩擦やずれが起きるのは？

- ① 物にぶつかりやすい(ベッド柵や車椅子など)
- ② 転びやすい
- ③ 入浴や体拭き、着替え、移動など介助を受けている
- ④ 医療用テープなどを剥がすとき
- ⑤ リハビリテーションをしている



スキン-テアの予防策

●ご自身で予防するためのポイント！

- *手足を保護する
可能であれば長袖・長ズボンまたは、足カバーをする
- *整理整頓
ぶつかりやすい場所にはカバーを付けるのもいいです
- *体を優しく洗う
泡で洗い、強くこすらない。押さえ拭きをする
- *保湿する
低刺激性でローションタイプなどの伸びが良い保湿剤を1日2回以上塗りましょう
押さえるように優しく塗ってください



1日1回は手足を観察するためにも、保湿剤を優しく塗ってみてください！

●介助する方のポイント！

- ・手足を強く握ったり、引っ張らない
- ・手足は下から支えて持つ
- ・爪を切る

★強くこすらない



★厚めの靴下



★腕カバー

ストレスとうつ病

精神科認定看護師 五十嵐 浩



うつ病はなぜ起こる？

うつ病は、起きる仕組みや原因がはっきり解明されておらず、まだまだ分からないことの多い病気ですが、その人がもともと持っている「うつ病になりやすい性質」と、「環境的な要因によるストレス」が関係していると考えられています。また、脳の神経の情報を伝達する物質の量が減るなど、脳の機能に異常が生じていることも分かってきました。

うつ病が起こりやすい性格

きまじめな性格：几帳面、仕事熱心、凝り性、責任感が強いなど
 社交的な半面、気が弱いところもある性格：社交的、親切、他者を優先させるなど

誘因となるストレスは？

うつ病のきっかけとなるストレスとは、多くの場合、「環境の変化」です。必ずしも悪い変化ばかりでなく、良い変化や些細な出来事も、ストレスとなってうつ病を引き起こすことがあります。

例：事業の不振・失敗、異動、昇進、妊娠・出産、子育て、大切な人との離別、離婚、病気など

どのような症状？

気持ちの落ち込み、憂うつな気分など「抑うつ気分」や意欲が出ない、考えがまとまらないなど、心の症状（精神症状）、また、眠れない、疲れやすいといった体の症状（身体症状）がみられます。



ストレス解消のためのリラックス法

ストレスがたまると、交感神経が活発になります。呼吸法で副交感神経を刺激してリラックスを増やしましょう！

腹式呼吸のやり方

吐く

口からゆっくり息を吐き出す。体の中から出し切るようにしてゆっくり時間をかけるのがコツ。

吸う

鼻からゆっくり息を吸い込む。おへそ下に空気をためるようにお腹を膨らませる。



イライラや不安などを吐き出すイメージ



森林などのきれいな空気イメージ



ミニクイズ

11月に入り、風邪を引きやすい時期になってきました。そんな秋冬にかけて、免疫力アップ、老化防止、美肌効果のあるビタミンはどれでしょう。

- ① ビタミンB₁
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンK
- ④ ビタミンD

回答は4ページにあります。



投書箱から

《患者さんの声1》

火曜日はいつも駐車場がいっぱいです。広場をつぶして駐車場を増やして下さい。

《回答1》

駐車場につきましては、ご指摘のとおり、駐車場が不足することがあり、渋滞してご迷惑をおかけし申し訳ありません。当院周辺の緑地帯は新発田市が管理する公園であり、災害時には市民の避難場所としても指定されており、病院の駐車場とすることはできない状況です。

早期の改善は難しいところですが、今後とも混雑緩和のため、様々な検討を行ってまいります。

《患者さんの声2》

待合室（1階）の前にソファかいすを置いてください。

《回答2》

廊下にいす等を設置すると患者様の通行の支障になる可能性があるため設置しておりません。ご理解とご協力をお願いします。

《患者さんの声3》

初診の方が診察の時に受付票のどの番号で呼び出されるか、受付での説明がないことが多い気がします。私も初めての時、呼ばれているのに気づきませんでしたし、先日も待っている間にわからなくて、きいてこられた初診の患者さんがいらっしやいました。説明受けたという人もいましたが、ブロック受付での初診の方への説明を徹底してもらえたらと思います。お忙しいとは思いますが、初めての時ほど患者は緊張してわけがわからなくなります。

先日無事に抗がん剤治療が終わりました。病院スタッフの皆さんに本当によくして頂きました。ありがとうございました。

《回答3》

ご指摘ありがとうございます。初診の方への説明が1人1人に行えておらず、不安な思いをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。患者さん1人ひとりに分かりやすく安心できるよう配慮していきたいと思ひます。特に初診の方には不安がないようにお声をかけさせていただきます。

患者さんの権利

- 患者さんならびにご家族は、患者さんの病状、医療の内容につき十分な説明を受けることができます。そのうえで患者さんは、自らの希望する最適な治療を選択することができます。
- 患者さんは、プライバシーを守られ、個人として尊ばれる権利があります。国籍、人種、信条、社会的身分、経済的狀態などによる差別を受ける事はありません。
- 患者さんは、安全で快適な療養環境の提供を受けることができます。また患者さんならびにご家族は、自らの希望・意見を述べる事ができ、それを尊重される権利があります。

ミニクイズ ～回答と説明～

② ビタミンC

ビタミンCは野菜や果物に豊富に含まれています。バランス良い食事を心がけ、今年の寒さを元気に乗り越えましょう。



編集後記

秋もいよいよ深まり、朝夕は寒さが身に沁みる季節となりました。

今年もインフルエンザの流行の季節が近づいてきました。体調管理など気をつけ、シーズンを乗り切りましょう。

《編集委員》

渡部 和敏	三井田 博	浅野 堅策	齋藤和歌子	齋藤 操	小林由美子
曾我 崇大	遠藤 陽子	小山さくら	白井 篤	小見 正之	岩川 智宏