

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 専門職に聞いてみよう

認定看護師のこと。



2024.4 Vol.65

お知らせ

住民健診を受けましょう！

お住まいの自治体から、住民健診の案内は届きましたか？
世代を問わず、自身の健康状態を把握することはとても大切。健康管理や生活習慣予防のためにも定期的な受診がおすすめです。
健診で異常を指摘された場合には、近隣の病院で再検査を受けましょう。必ずしも何かの疾患があるわけではありません。しかし、「怖い」「痛くも痒くもない（自覚症状がない）から大丈夫」と先延ばしにしていると、万が一病気が見つかった時に健診で異常を発見できた意味が薄くなってしまいます。

★事前に申し込み時期などの確認を！

健診の種別や申し込み方法などは地域によって異なります。すでに受付が終了していた場合でも、地域の「保健センター」へ問合せをすることで追加受付をもらえる場合があります。詳しくは各自治体のHPなどをご確認ください。



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30（小児科のみ8:00～）
- 土曜 8:30～11:30（小児科のみ8:00～）

※日曜・祝祭日、年末年始（12/30～翌年1/3）、8/16（お盆）は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号（022-365-5175）にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

中川さんの趣味は「子どもと一緒に楽しめるものを」と始めたトールペイント。繊細に描かれた花の絵やクリスマスのオーナメントなど、中川さんが描いた作品とともに撮影しました。

●表紙撮影／坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2024年4月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175（代）



毎回特集内容を変え、
病気や病院のあれこれを発信。
今回は、「認定看護師」
について紹介します。

特集

専門職に 聞いてみよう

認定看護師 のこと。



毎週水曜日に行われる「褥瘡対策チーム」の回診の様子。患者さんの皮膚の状態を直接確認しながら意見を出し合い、治療につなげている。「褥瘡はひとりで治すものではなく、みんなの力で治し、予防するものなのです」(中川さん)

塩釜市を中心に地域の
医療を支える坂総合病院。
適切な治療と高度な技術で
人々を支えています。
今回は看護現場における
「認定看護師」の役割
について聞きました。

中川 明子 (なかがわ あきこ)

宮城県出身。自身の入院時に寄り添ってくれた看護師の姿に憧れて医療の道を志す。坂総合病院に入職後、泉病院での勤務も経験。2013年、皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得。2020年、特定行為研修を修了。現在は専従の褥瘡管理者・看護師長を務めている。

／おしえて／

Q 「認定看護師」と「特定行為研修修了者」は どんなことができるようになるのでしょうか。

認定看護師は資格を取得することで看護現場のスペシャリストとして高度な看護技術を活かした看護に従事できるようになります。また特定行為研修修了者は、手順書により医師の判断を待たずに一定の診療の補助を行うことができます。私は皮膚・排泄ケアの分野でどちらの資格も取得しました。

Q スキンケアや褥瘡の治療でもチーム医療は 行われているのですか？

はい。医師や看護師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、薬剤師で「褥瘡対策チーム」を組み、各病棟を回りながら患者さんへの処置を始め適切な指導などを行なっています。管理栄養士からは「褥瘡の治療のためにタンパク強化のゼリーを提供するのはどうだろう」とアドバイスが。またセラピストたちは、褥瘡予防のためにクッションを使った適切なポジショニングの指導を行います。さらに薬剤師は、適切な薬剤や工夫を凝らしたガーゼの当て方などを提案します。その中で特定行為研修修了者の私は、医師の指示のもと壊死組織の除去などを行うこともあります。お互いに専門的知識を持ち合って治療に当たることができるチームです。

後輩たちのためにも 率先して資格取得に挑む

私が皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得したのは、まだ看護師として経験が浅かった頃、皮膚トラブルや人工肛門のケアに難渋する患者さんに対して何もできず、心が痛む経験をしたことがきっかけです。また外来師長をしていた時に、在宅でのケア中に何度も褥瘡が再発してしまいう患者さんに出会ったことも大きな理由になっています。さらに特定行為研修を受けた理由は、＼あえてベテランの私が率先して資格を取得することで資格取得へとつながる道ができ、後輩たちが後に続きやすくなるはず＼と思ったからです。ありがたいことに、現在は特定行為研修修了者が3名、受講中が1名と計画的に育成中です。そうした意味でも、この病院での先駆者になれたと感じています。

今後は特定の分野に関わらず、その場に応じた知識や能力を発揮することができる看護師が増えるといいなと思います。私自

身の勉強にも力を入れて日々成長しながら、後輩たちの育成に取り組んでいきます。

取り巻く環境も考慮した 最善のスキンケアを提案

褥瘡ケアは局所的な処置だけで対処できるものではありません。塗った薬が合わないから治らない？ いいえ、その理由だけではないのです。姿勢の悪さや偏った栄養、さらには在宅では誤った自己流のケアや家族の介護状況なども原因となるため、患者さんの生活状況まで踏まえた処置が必要になります。そのため在宅で療養する患者さんを訪ね、自宅でできる処置の提案も私の役割の一部になっています。入院中は症状が改善しても、退院してから元通りになってしまっでは意味がありませんからね。試行錯誤しながら、患者さん一人ひとりに合った、再発せず早期治癒も叶うケアの方法を探っていきたいです。

#10 運動不足解消に役立つ室内運動⑥

日々の生活に運動を取り入れることで、エネルギー代謝の向上や筋力アップにつながります。
健康維持のため、体への負荷も少なく、数分でできる室内運動を習慣付けましょう。

腰痛予防のための「膝抱え込み運動」

- 1 仰向けに寝て膝を曲げ、両膝の裏を両手で抱え込む。
- 2 さらに腰とお尻の筋肉を伸ばしたい場合は、両太ももを胸の方に引き寄せる。
- 3 膝を抱え込んだ姿勢を10～20秒維持したらひと休みして、1～2セットを追加で行なう。

〈注意点〉膝の裏側が抱え込みにくい時は膝の表側を抱え込む。両太ももを胸に引き寄せた時に股関節が痛む場合は引き付け過ぎないようにする。

「運動療法センターのびのび」とは…?

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

※現在は感染症対策のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



栄養手帖

—食養室だより—

間食をかしこく摂ろう！

間食は疲労回復にもつながる大切な食事のひとつ。
ただし、「何を」「いつ」食べるか、が大切なポイントです。



市販されているお菓子や飲み物には砂糖がたっぷり。例えばチョコレート1枚(70g)に含まれる砂糖の量は角砂糖3個分、缶コーヒーやジュース(250ml)では角砂糖5～7個分にもなります。

食品	目安量	補給できる栄養素
水やお茶		ビタミン、ミネラル (マグネシウム、カリウム)
サツマイモ などの穀類	サツマイモなら1/2本	食物繊維
柑橘類、バナナ などの果物	ミカンなら2個 バナナなら1本	ビタミンC カリウム
牛乳など乳製品	200ml以内	カルシウム

食べる時間は遅くても
午後4時までに！

食べた分のエネルギーが消費できるよう、間食は午前中や15時頃がおすすめ。活動が少なくなる夜はエネルギーの消費が期待できないので間食は避けましょう。

支えるひとたち



第37回 医師研修担当事務

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

厚生省が定める研修項目をもとに研修内容を整備し、初期研修医の研修修了までサポートするのが私の仕事です。導入研修や各種研修行事の運営、診療科ごとの評価の記録、ローテーション調整、医療シミュレーターの整備、相談対応など業務は様々。研修制度を把握したうえでサポートする必要があるため、情報収集を大切にしながら厚生省の基準と常に照らし合わせて検討を行っています。また、相談には関連部門に情報収集を行い対応することを大切にしています。

2年間の研修で成長する研修医を見るのは、やりがいにつながります。研修に関する様々な問題に対して調整を行うのは大変なこともあります。少しでも研修医の役に立てるように取り組み、研修医が患者さんに寄り添う医師になるための成長をサポートしていきたいです。

次号は

〈がん化学療法認定看護師〉
加藤 久美子



これは研修医に説明をする時に使用するマニュアル。研修の基本となるもので、私たちの業務になくてはならない大切なものです。



菅原 優香 (すがわら ゆうか)
医師研修担当事務

鹿島 進 (かしま すずむ)
課長



当院の医師たちが集う「医局」。医師の業務が円滑に行われるように支援することが医局事務である私たちの役割です。当直担当者のスケジュール管理や、医師会や消防などの外部との対外的なやり取りの支援、医師の会議の運営、統計資料作成などに始まり、医師の研究活動の支援なども行っています。さらに医師の健康管理も大事な業務のひとつです。気配り、目配りを大切にしながら医師の体調変化にも気付けるように努めるだけでなく、医局を過ごしやすい場所にすることにも力を注いでいます。

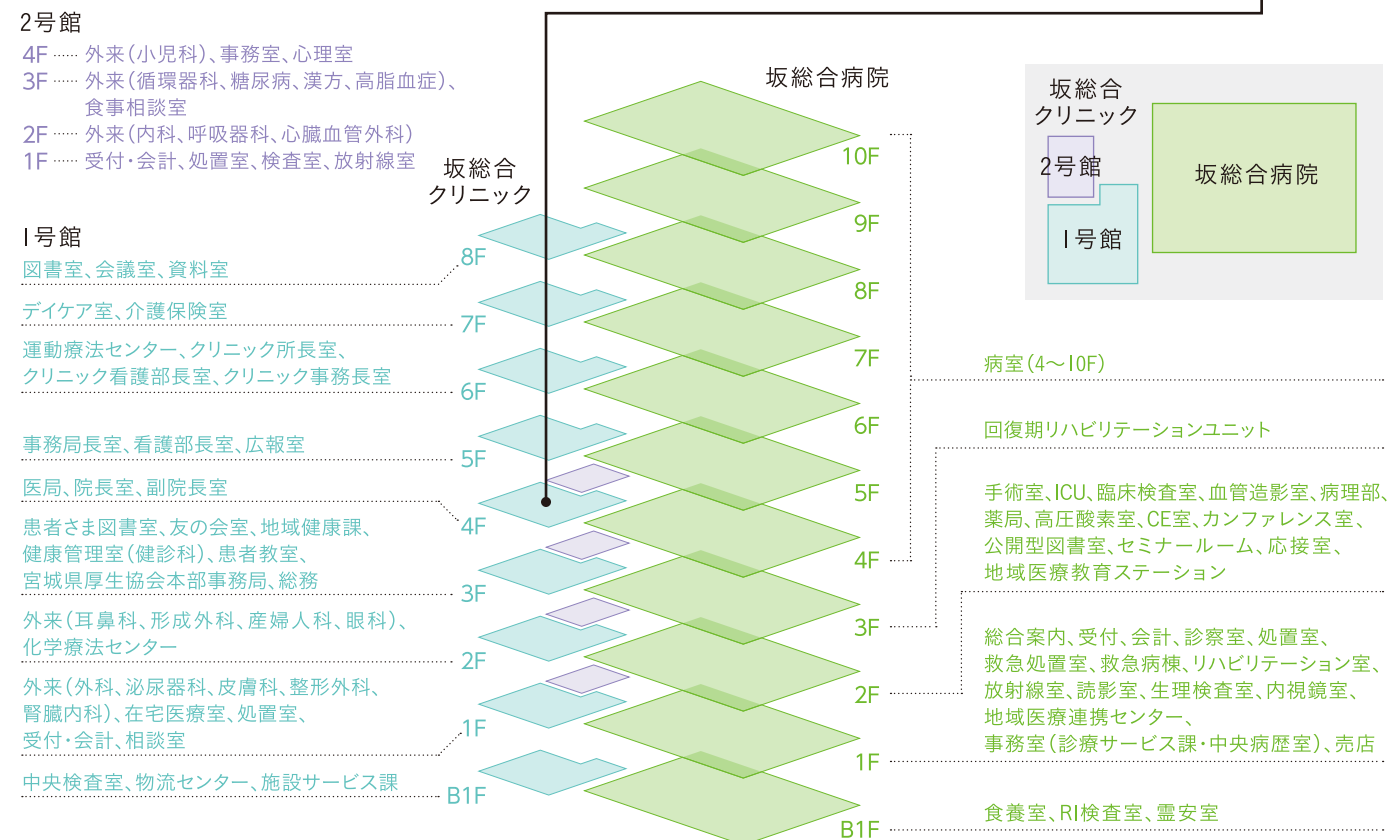
こうして医師の姿を長年サポートしていることもあり、15・6年前に関わった先生たちが、今では中堅やベテランの医師として現場の中心を担っている姿には感動します。そして医師の皆さんから助けられることも多く、私たち事務は陰ながらサポートする立場でありながらも逆に支えられているのだと実感することが多いです。

現在は医師の働き方改善を進める動きや研修制度の変化もあり、医師の労働そのものが見直されています。環境が変わろうともこれまでどおりに先生たちが働きやすい環境を支えることは変わりませんが、細かなところにも気を配りつつ業務に取り組んでいます。

です。気配り、目配りを大切にしながら医師の体調変化にも気付けるように努めるだけでなく、医局を過ごしやすい場所にすることにも力を注いでいます。

こうして医師の姿を長年サポートしていることもあり、15・6年前に関わった先生たちが、今では中堅やベテランの医師として現場の中心を担っている姿には感動します。そして医師の皆さんから助けられることも多く、私たち事務は陰ながらサポートする立場でありながらも逆に支えられているのだと実感することが多いです。

現在は医師の働き方改善を進める動きや研修制度の変化もあり、医師の労働そのものが見直されています。環境が変わろうともこれまでどおりに先生たちが働きやすい環境を支えることは変わりませんが、細かなところにも気を配りつつ業務に取り組んでいます。



経済的に不安のある方にも適切な医療を届けるために

無料低額診療事業のご案内

このような方はいませんか？

- 病気や障害によって一時的に収入が減り、医療費の支払いに困っている。
- 収入は年金のみ。生活がぎりぎり医療費の支払いが難しい。
- 「医療費が払えない」と治療を受けられずに悩んでいる。

「**無料低額診療事業**」とは経済的な理由で必要な医療を受けられない方に対し、安心して治療を受けられるよう、医療費の一部負担金を無料または低額な料金で診療を行う事業です。

詳細は坂総合病院の医療相談室へお問い合わせください。電話での相談も受け付けています。代表電話へ連絡のうえ、「無料低額診療の相談です」と申し出てください。▶ **代表:022-365-5175**

がん相談窓口のご紹介

がん専門相談員 **富山 光江** (とみやま みつえ)

がんかも知れないと思ったとき、がんと診断されたとき、誰でも動揺したり、不安な気持ちになります。

坂総合病院にはそんな不安な気持ちを相談できる窓口があります。がん相談の専門資格を持った看護師と社会福祉士が相談に応じています。

治療の選択や抗がん剤による副作用、医療費などの経済的な不安や「利用可能な制度はあるか」「仕事と治療の両立はできるか」「在宅で治療は受けられるか」といった様々な心配事をお聞きし、一緒に考え、必要な情報を提供いたします。

がんになっても安心して生活を送れるように支援します。当院で治療を受けていなくても、匿名の相談が可能です。来院が難しい方は電話でも対応します。プライバシーは厳守します。

〈がん相談窓口〉

場所 坂総合病院 1階
地域連携センター内

時間 月～金曜 9:00～17:00
土曜 9:00～12:30

TEL 022-367-9025
(医療相談室直通)
※予約不要、相談無料

坂総合病院 がん相談窓口 🔍 検索