地域にはぐくまれて100年―― 公益財団法人宮城厚生協会　坂総合病院 広報誌

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

緩和ケア認定看護師のこと。

2025.6 Vol.72

おしらせ

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/

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。

表紙について

『仙台うみの杜水族館』は、髙橋さんがお子さんと一緒によく出かける場所。大水槽の前で、魚がカメラに映り込む絶好のタイミングを狙うという、難易度の高い撮影となりました。
●表紙撮影／仙台うみの杜水族館

SAKASO 坂総合病院 広報誌［さかそう］
2025年6月1日発行

坂総合病院
SAKA GENERAL HOSPITAL
〒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「緩和ケア認定看護師」について紹介します。

特集

専門職に聞いてみよう
緩和ケア認定看護師のこと。

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、身体と心の両面からがん患者を支える緩和ケア認定看護師の仕事に焦点を当てます。

後輩からの相談に応える髙橋さん。スタッフの様子に気を配り、自ら困りごとがないか声をかけることもあるという

髙橋 寛名（たかはし ともな）

宮城県出身。2014年、緩和ケア認定看護師の資格を取得。仙台市内の病院勤務を経て、2021年に坂総合病院に入職。2023年秋に再開した緩和ケア病棟の立ち上げにも携わる。業務では、相手が求めていることを考えながら患者さんやスタッフと向き合うことを大切にしている。

— よりよい緩和ケアの実践のために、どんな役割も担っていきたい —

最期を迎える患者さんに私ができることは何か

これまで20年近く経験を積んできましたが、看護師としてのキャリアのスタートは血液内科病棟でした。その病棟には白血病や急性リンパ腫など、いわゆる血液のがんを患っている方が多く、患者さんの最期まで一貫して携わることが多い場所でもありました。そうした関わりの中、看護師として人生の最期を迎える患者さんにもっとできることがあるのではないか。そう感じたことが緩和ケアの道に進もうと思ったきっかけです。緩和ケアにも関連する、がん性疼痛看護認定看護師の先輩から影響を受けたこともそうですね。「自分にもスペシャリストとしての知識や技術があれば、患者さんの力になれるのではないか」と思ったことが原点です。

資格を取得して、やっと看護師としてのスタートラインに立ったような気持ちになったことをよく覚えています。自分に足りないものがよく見えるようになり、より一層勉強に力を入れました。積極的に研修に参加する。講師としてお呼びがかかれば、二つ返事で引き受ける。こうしていろんなことにチャレンジするようになったのも、認定看護師の資格を得たから。「資格を持っているのだから努力しなければ」という気持ちで行動することも多いです。

指導と学びの機会を通じてスタッフみんなが育つ職場に

がん治療に向き合う患者さんを身体・精神の両面からサポートし、多岐に渡るケアを行う緩和ケア認定看護師ですが、高い水準の看護スキルを実践する以外に、スタッフへの指導や相談事に対する適切な解決策を提示することも大切な役割です。

その中でも試行錯誤しているのは、後輩たちへの指導についてかもしれません。坂総合病院に緩和ケア病棟が開設される時、「誰もが指導できる環境をつくりたい」と考えていました。それは講演会や勉強会に参加することよりも、自分が持っている知識を誰かに教えることが一番学びの多い機会になると思ったからです。指導するスタッフは改めて自分の知識を整理することになりますし、指導を受けるスタッフも学びを得ることができるはず。しかしそうした理想を思い描きながらも、実践までのプロセスには頭を悩ませることが多いですね。後輩たちのことを考え、どんなふうに説明すればいいのか、その説明のためにはどんな言葉を選んだらいいのか、どうしたら意欲的に考えてもらうことができるのか…。それでも理想とする緩和ケアを提供するためには、スタッフを育てながらステップアップしていくしかないと感じています。病棟の運営方針なども配慮しながら、今、こうした狙いを実践しているところです。

これまでも、これからも最善の緩和ケアを提供する

私はこれからも「緩和ケア病棟をよりよくしていきたい」と考えながら仕事をしていくのだと思います。それくらい、緩和ケアへの思いが強いです。当院の緩和ケア病棟は、一昨年に再開したばかり。これから形を整えていく段階ですが、今後はより高度な緩和ケアを提供している病院に追いつけるような病棟を目指していきたいですね。そしてスタッフみんなで成長しながら、患者さんにできることをひとつでも増やしていきたいです。そのために私自身はどんな役割でも担っていきたいです。

病院10階にある緩和ケア病棟。海まで臨めるラウンジからの景色は、スタッフと患者さんの会話が弾むきっかけにもなる

支えるひとたち

第45回
食養室

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。

以前は献立作成などの仕事をしていましたが、病棟で活躍できる管理栄養士になろうと思い、栄養管理の勉強をスタート。2021年に坂総合病院に入職し、現在は医師、看護師、薬剤師、言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士で栄養サポートを行うNSTの一員になりました。チーム内では視点が偏らないよう、他職種の意見や情報に耳を傾けることを大切にしています。

この仕事は、患者さんが食事を摂れるようになることが何よりの喜びです。カロリーや蛋白質を増やすために栄養補助食品を提供したところ、最初は抵抗し拒否した患者さんがいましたが、必要性を説明し、提案を受け入れてもらえた時はうれしさを感じました。今後はすべての患者さんに必要な栄養管理を提供できる体制を整え、スタッフの育成にも力を入れていきたいです。

板先 解子（いたさき ときこ）
管理栄養士

大切な仕事道具。ガイドブックをはじめ、体脂肪量や筋肉量を知るために皮下脂肪を測るキャリパーや上腕部を測るメジャーは欠かせません。

次号は

〈介護保険室〉
鈴木 由香里

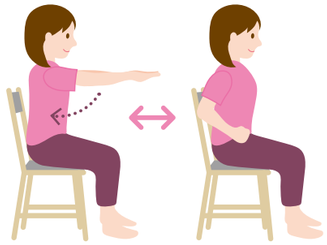
運動療法センターのびのび Presents 宅トレラボ

#17 自宅で行う簡単ストレッチ⑤

「みやぎ東部健康福祉友の会」が毎月オンラインで開催している「自宅で簡単健康ストレッチ」。
そこで紹介されている簡単な運動を連載で紹介します。今回は肩と背中にアプローチする運動です。

座って行う、背面ストレッチ

❶ 背筋を伸ばして椅子に座り、無理のない範囲で腕を前に伸ばす。
❷ 息を吐きながら脇を締めて、腕をゆっくりと後ろへ引いていく。
❸ しっかり引き切ったら、息を吸いながら腕を前に戻す。❶〜❸の動作を10回程度×2〜3セット行う。



10回程度×2〜3セット

「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-

STOP 熱中症！

6〜9月に熱中症で救急搬送される人は毎年約5万人にも上ります。
日々の生活で気をつけたいポイントをチェックしましょう。

水分補給をしよう！

のどが渇いていなくても水分を摂りましょう。のどの渇きを感じる時には、すでに脱水の一歩手前です。

しっかり食事を摂ろう！

1日3食を食べることで体力をキープ。食事は汗で失われる塩分をほどよく補給することにもつながります。

気温と湿度に注意！

湿度が高いと、体は汗が蒸発しにくく体温が下がりにくい状態に。熱中症の主な原因となる高温多湿を避けましょう。

我慢は厳禁！

「電気代がもったいない」「忙しいから休憩しない」。その無理が熱中症の原因に。適切な環境と休養を大切にしましょう。

熱中症対策アドバイス

水分補給には**水か麦茶がおすすめ**。利尿作用があるカフェイン飲料、飲みすぎることで血糖値を高めるスポーツドリンクは避けましょう。飲む量にも注意が必要です。

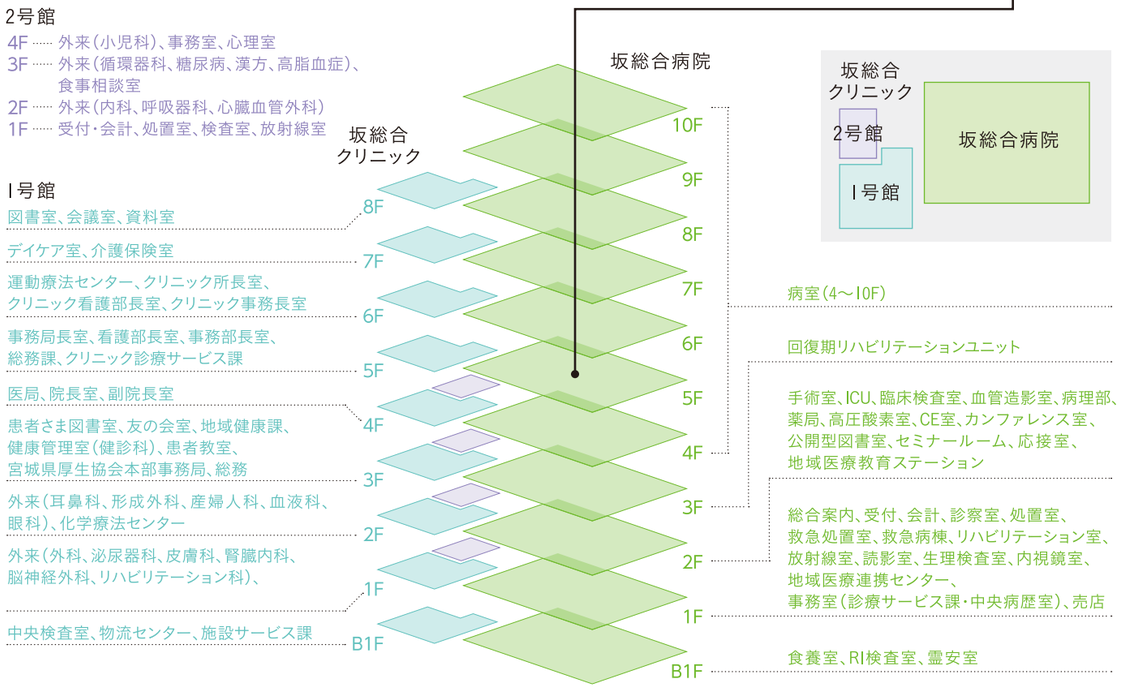
職場紹介

5階病棟

小野 優子（おの ゆうこ）
師長

整形外科、救急科、総合診療科、脳神経外科、小児科、形成外科、婦人科の患者さんが入院している5階病棟。0～100歳以上の患者さんの看護・介護を担い、定期入院だけでなく7割以上を臨時入院で対応しているのも特徴です。患者さんの平均年齢は70歳以上。そのため退院後にADL（日常生活動作）が低下する人やリハビリの継続が必要な人が多く、PFM（入退院を支援する看護師）や医療ソーシャルワーカーと密に関わりながら退院調整を行っています。また週に一度のケースカンファレンス以外に、平日は救急科や総合診療科の医師と治療や退院先に向けて確認している毎日です。

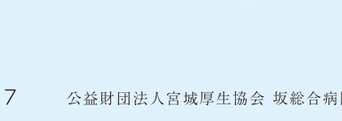
整形外科医師の体制が充実したことで対応できる手術部位や術式が増え、年間300件近くの手術に対応しています。また、褥瘡や熱傷などの患者さんには多職種で褥瘡回診を行い、質の高いケアに努めています。慌ただしい日々ですが、患者さんが安心して退院できるように務めるだけでなく、スタッフが働きやすい職場であることも心がけていきたいです。スタッフの士気を高め、それぞれが認め合える職場環境づくりにも取り組んでいるところです。



連携医のご紹介

医療法人社団関通会
仙台ペインクリニック
［ 麻酔科・整形外科・内科 ］

院長
伊達 久 先生
（だて ひさし）



麻酔科・整形外科・内科
医療法人社団関通会
仙台ペインクリニック

〒983-0039
宮城県仙台市宮城野区新田東3-14-1
TEL 022-236-1310
https://itamitoru.jp/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 – 12:00	○	○	○	○	○	○	／
15:00 – 17:30	○	○	○	○	○	○	／

※診察の詳細、予定はHPに掲載

幅広い〝痛み〟の困りごとに応える

〝ペインクリニック〟をご存知でしょうか。「ペイン」とは「痛み」のこと。当院は全国にふたつしかない、有床のペインクリニック単科診療所です。ペインクリニックというとがんの痛みが有名ですが、腰下肢痛や肩・膝などの関節痛といった整形外科疾患、帯状疱疹後神経痛などの皮膚科疾患、頭痛や三叉神経痛・四肢の痺れなどの神経疾患と幅広い痛みに対応しています。さらに原因不明の難治性の痛みや、多汗症・顔面神経麻痺など神経ブロック治療に効果がある痛み以外の疾患も診療しています。

開院から20年。医師・看護師に加え、理学療法士7名、心理士3名など多職種によるチーム医療にも取り組んできました。神経ブロック全般のほか、内視鏡を使った多汗症手術や切らない椎間板ヘルニアの手術など低侵襲手術にも対応可能です。月～土曜まで、毎日4名以上の医師が診察します。オピオイドでコントロール困難ながん性疼痛患者さんや様々な手術後の慢性疼痛患者さんなど痛みで困っている患者さんがいらっしゃれば当院へご相談ください。

坂総合病院から

仙台ペインクリニック様とは痛みでお困りの患者さんを紹介したり、整形疾患の患者さんを紹介いただいたりと、外来・入院ともに連携してきました。当院麻酔科とは20年に渡る交流があり、手術麻酔のお手伝いをしていただいています。今後もご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願いいたします。