

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

【ツツジ】

2023
9月号
Sep.

医療についてのアレコレをお届け

今号の気になる「数値」

68



つながり：患者さんに寄り添う医療安全

特集

救急最前線

救急の日

2023
9.9

kakogawa central city hospital

information

病院ボランティアとして 活躍してみませんか

病院に来られた方が安心して、あたたかい気持ちになっていただける癒しの空間を、病院ボランティアさんがつくってくださっています。興味のある方は、是非一度お問い合わせください。詳しい活動と申し込みについては、Webサイトをご覧ください。

担当者 / ボランティアコーディネーター 岸田

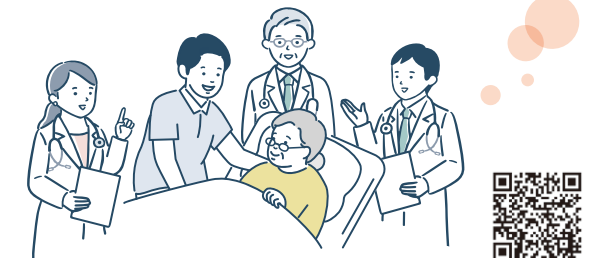


「加古川中央市民病院 ボランティア」で検索

緩和ケアって 知っていますか？



緩和ケアは、がんや命にかかわる病気の患者さんとご家族に対して、痛みや息苦しさ、不安や気分の落ち込みなど様々な辛さを和らげるためのケアです。緩和ケアは病気がわかった時点から始まります。当院には緩和ケアセンターが設置されています。医師、看護師、心理師、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー等がチームとなり、患者さんやご家族の心身のつらさに寄り添います。詳しくは、Webサイトをご覧ください。



「加古川中央市民病院 緩和ケアについて」で検索

Vol.
05

家族みんなが



笑顔の
Recipe レシピ

さつまいもとしめじの 炊き込みごはん

材料4人分

米	2合	
さつまいも	1本(約200g)	
にんじん	1/2本	A
しめじ	1/2袋	しょうゆ 大さじ2
油揚げ	1枚	みりん 小さじ2
ごま	お好みで	だしの素 小さじ1

作り方

- 1 さつまいもを1.5cm角程度に切って水につけ、あく抜きをする。
- 2 にんじん、油揚げは千切りにする。
しめじは石づきをとってバラバラにする。
- 3 炊飯器に米とAを入れ、2合の線まで水を加え混ぜる。
- 4 さつまいも、にんじん、しめじ、油揚げを加えて炊飯器のスイッチを入れる。
- 5 炊き上がったたら軽く混ぜ、お好みでごまを振る。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 米田 志帆

加熱しても壊れにくい
さつまいものビタミンCで、
免疫力アップ！



塩分
およそ0.8g
1人

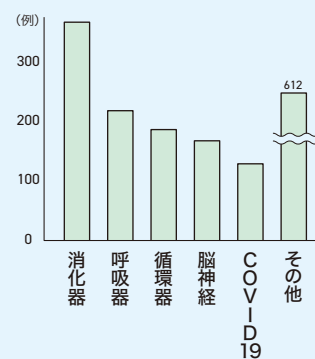
さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。さつまいもの甘味としめじの旨味が美味しく仕上がります。



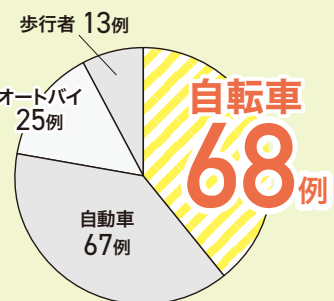
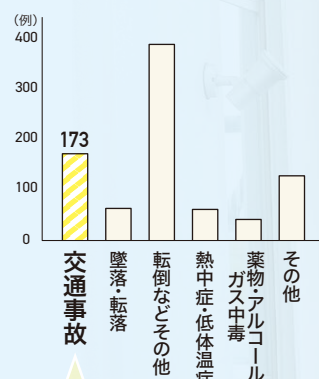
当院救急科に

救急搬送されてくる病気やケガ (合計 3014 例)

内因性 **2153** 例



外因性 **861** 例



交通事故による救急搬送の割合 (合計 173 例)

近年、自転車による事故が増えています

加古川中央市民病院救急科診療実績 (2022 年 1 月～12 月)



緊急時には、人工呼吸器や心電図モニター等を搭載し、医師を乗せたドクターカーが出動します。

特集

救急最前線

救急の日
2023
9.9

かけがえない命を救うために。

命を救うために。

9 月 9 日は「救急の日」。突然やってくる「もしものとき」にどうすればよいか」について見直してみませんか。当院はこのたび、救急体制の構築をはじめ、地域において重要な役割を果たしてきたことなどが高く評価され、「令和 5 年度 自治体立優良病院総務大臣表彰」を受賞いたしました。これからも地域の皆さまの命と健康を守るために全力を尽くしてまいります。

命のせとぎわと対峙する だから「時間」が大切です

救急医療で大切なのは、「時間」です。すばやい初期治療がその後を大きく左右します。
心肺停止では、1 分ごとに救命率が約 7% 下がります。何もせず 15 分経過すれば、どんな人でも助かりません。10 分だと計算上 3 割の人を救えますが、心臓が動くようになるだけで、脳の機能がもと通りに回復するものではありません。麻痺が残り、遅れるほど社会復帰が遠のきます。
心肺停止だけでなく、どんな病

私たちは挑みつけます。



院長補佐(兼)救急科 主任科部長
切田 学

気やケガでも「時間」は大切です。胸が苦しいと救急搬送されて来る患者さんには心筋梗塞の可能性があります。心電図をとって、心臓エコーを行い、血液検査をし、その結果を待って心筋梗塞の治療をする。一つ一つは正しいが、時間がかかりすぎます。心臓の血管の詰まりをすぐに取り除くのと、検査の結果を待って 1〜2 時間後に取り除くのでは予後に大きな違いが生じます。最初の 30 分が勝負だと思っています。
救急の現場では、「瞬発力」が重要です。速く診て、白黒を早く

つける。ゆっくりの治療でよいとわかれば、症状に応じて専門的な治療に引き継げばいい。時間は取り戻せません。過ぎてしまった時間ぶんを治療に取り戻すことはできないのです。

5つの「みる」を大切に

すばやい診断のためには、「見る」「視る」「診る」「観る」「看る」の 5 つの「みる」が大切です。
患者さんを心理的、社会的側面なども含めて見る。病気や患部をじっくり見て、診察する。経過中も観察し、看護する。医療機器や検査の発達が目覚ましいた



め、検査数値や画像に頼りがちになってしまいます。しかし、すべての検査結果が出るのを待っているのは治療が遅れます。検査や画像診断は裏付けとして活用すればいい。五感を総動員して患者さんを「みる」。容体は刻一刻と変化します。だから、5 つの「みる」が大切なんです。

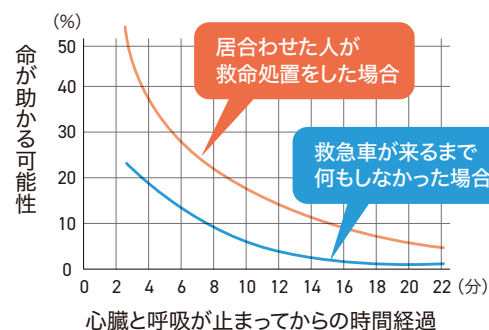
0 歳から 100 歳まで、 あつかう病気や ケガもさまざま

救急科が他の診療科と異なるのは、0 歳の赤ちゃんから 100 歳のお年寄りまで様々な年齢の患者さんの、ありとあらゆる病気やケガに対処しなければならぬことです。私たちは幅広い知識に精通しているゼネラリストでなければなりません。

チームプレーで取り組む場合、救急医は全体を見渡すオーケストラの指揮者のような役割です。救急車の到着までに、考えられる病気をイメージし、検査は何が



応急手当と救命曲線



一般市民が一次救命処置をした場合、しなかった場合に比べて

生存者数 約 **2倍**

そのうち1ヶ月後の社会復帰者数 約 **3倍**

出典:消防庁

こんなときには、119番

突然のこんな症状のときには、すぐに119番しましょう。

●大人

- 意識がない。
- もうろうとしている。
- けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど
- 激しい頭痛。
- 立てないくらい急なふらつき。
- 呼吸困難

など

●子どもでは、次のようなときも

- くちびるが紫色
- 呼吸が弱い
- 手足が硬直
- 頭を強くぶつけた。
- 血便
- 虫に刺され
- 全身にじんましん。
- 嘔吐がとまらない。

など

こんなときは

もし倒れている人を発見したら…

「心臓マッサージ(胸骨圧迫)」

命を救うためには、すばやくたえない心臓マッサージを行うことが重要です。

意識の確認

周囲の安全を確認し、傷病者の肩をたたき、大声で呼びかけます。呼吸がなければ心停止と判断します。



119番通報とAED手配

119番通報を。近くにAEDがないか、周りの人に確認してもらいます。



心臓マッサージ(胸骨圧迫)

- (部位) 胸の真ん中。
- (速く) 1分間あたり100～120回のテンポ。
- (強く) 両手を重ねて胸が5cm沈むくらい強く。
- (子どもは、胸の厚みの1/3ほど)



AEDがある場合

AEDは電気ショックをあたえて心臓を動かす救命器具。音声ガイドに従い行うので、誰でも簡単に扱えます。電気ショック後は、また心臓マッサージを再開します。

※くボタンを押すときは…
「みんな離れて!」と声をだし、手振りもつかって離れるように指示しましょう。



必要で、どんな処置を行うのか、診療・治療戦略を全員で共有します。チームが同じ方向を向いて患者さんの受け入れ態勢を整えることで診療もスムーズに。救急隊の情報やご家族からの情報も重要です。糖尿病の持病があつてインスリンを投与しているなら、血糖値異常が考えられるので、それに目を向けながら検査・治療を進めていきます。救急搬送されて来る患者さんが、どんな薬を服用して、持病は何か。それを知るためにコミュニケーションを大切にしています。

当院は診療科が充実しているので、救急対応をしたあとは専門の診療科に安心して引き継ぐことができます。しかし、様々な病気が複雑にからまっている場合や薬の過剰摂取など、該当する診療科がない場合もあります。そのようなケースでは、引き続き救急科が治療にあたります。

また、救急対応だけにとどまらず、重症患者さんの集中治療にも

積極的に取り組んでいます。現在、当院の救急科には集中治療専門医の資格をもった医師が多数います。救急医療と重症者治療は切っても切れない関係があります。重症患者さんへの継続的な治療に取り組むことで、救急外来での診療にも活かすことができ、それが多くの患者さんを救うことにつながっています。

最初の3分が大切。

当院に救急搬送されれば私たち救急科の医師が迅速に対応しますが、心肺停止では最初の3分が大切です。社会復帰できるかどうかは、最初の3分にかかっています。5分間心臓マッサージ(胸骨圧迫)等を何もしなければ、3人に1人は助かりません。119番通報から救急車の到着まで、全国平均で7、8分かっているのが現状です。救急車の到着を待っているのは遅いのです。

日本は諸外国に比べ、心肺停止患者の社会復帰率が悪いと言

われています。倒れている人を見つけても周りの人が心臓マッサージをせずに救急車の到着を待つことが、まだまだ多いからです。

最初の3分を活かすためには、誰もがあたりまえに心肺蘇生法を行うことが、今もっとも求められていることです。心肺停止者を目の前にすると、気が動転してどうすればよいかわからなくなるでしょう。あわてず的確に心臓マッサージができるようになるには、日頃からの実技トレーニングが重要になります。

当院の救急科では、心肺蘇生法の講習などの啓発にも力を入れています。今年度から病院救急救命士が4名加わりました。彼らには今後、学校や施設での心肺蘇生実技や講習活動を拡充させていくことを期待しています。地域の皆さまの命と健康を守るために、私たちは日々命のせとぎわと向き合い力を尽くしてまいります。

子どもの急な症状に困ったら。

子ども医療電話相談 #8000

休日や夜間の子どもの急な発熱やケガに困ったら、#8000へ電話を。小児科医や看護師がお子さまの症状に応じた対処法をアドバイス。全国共通番号。(兵庫県からの利用時間は下記)

〈相談時間〉 平日・土曜日:18時～翌朝8時
日曜・祝日・年末年始:8時～翌朝8時

救急車を呼ぶべきか迷ったら。

全国版救急受診アプリ「Q助」

救急車を呼ぶかどうか迷ったら、スマートフォン用アプリ「Q助」を活用してみるのも。症状を選べると、救急車を呼ぶべきかどうかをアドバイス。医療機関の検索機能で病院選びも便利に。

Q助のダウンロードはこちらから。



こんなところにも救急医

加古川市総合防災訓練



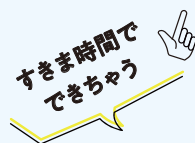
加古川市主催の大規模地震を想定した救出救護訓練に、当院の医師・看護師・事務職が参加。建物からの救出や負傷者の救護、処置訓練を担当。各機関との連携強化に努めています。

こんなところにも救急医

加古川マラソン救護本部



「加古川マラソン」では当院の救急医が救護本部で応急処置を。同時に病院でも医師が待機し、2拠点体制で市民の皆さんの救護にあたっています。



ちょっと体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が、お時間のある時にちょっとやってみてください。

今回の体操 腕の筋力についてセルフチェックとトレーニングをしましょう



理学療法士
大西 伸悟

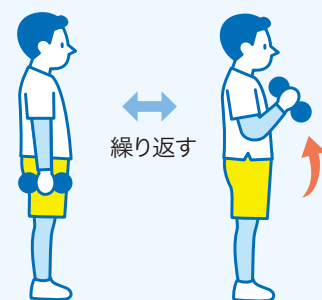
握力の低い人は全身の筋肉量が少ない傾向にあるといわれています。筋肉量が少ないと病気になった時に回復が遅れがち。日常から筋力を落とさないように、ちょっと体操を続けてみましょう！

体力チェックのポイント

☑ 握力の目安：男性…29kg以上 女性…19kg以上

★14kg以上ないとペットボトルのフタが開けられないとの報告もあるので、開けられない人は要注意！

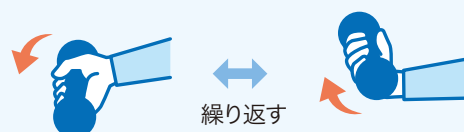
腕の筋力アップ



手の甲を外向きにして、ダンベルを持って、ひじを体につけたままダンベルを上げる。

☆ ダンベルの代わりにペットボトルでもOK！

手首の筋力アップ



ひじや肩の位置を固定して手首をゆっくり大きく動かしましょう。

握力アップ



乾いたタオルで雑巾を絞るようにゆっくりと。反対周りもやってみましょう。



患者さんに寄り添う

医療安全

医療安全推進室
室長 潤井 誠司郎

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

人間ドック当日に飲んではいけないお薬はありますか？

お答えするのは

健康増進ヘルスケアセンター 薬剤師 河村 知香

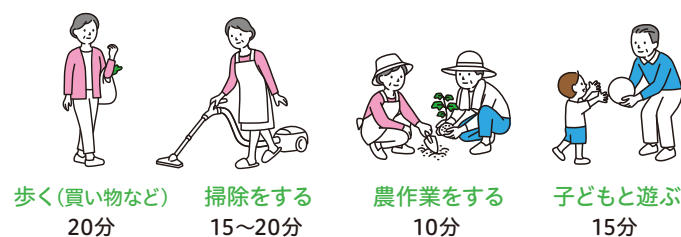
検査当日の朝は、糖尿病の飲み薬・インスリンの使用を中止してください。朝食をとらずに検査するため、糖尿病のお薬を使用されますと、検査中に低血糖症状を起こす可能性があります。当院では安全のため、もし糖尿病のお薬を使用して来られた場合は、後日に予約を変更していただいています。それ以外のお薬は、主治医確認のもと、朝6時までに内服してもらって構いません。特に高血圧症のお薬を処方されている方は、胃カメラの緊張感のために、検査中通常の血圧より上がることが多いため、内服してください。



かんたん セルフケア

運動がいいと分かっているけどなかなか出来ない…そんな時は！

～日常生活でこまめに体を動かしましょう～



歩く(買い物など) 20分
掃除をする 15～20分
農作業をする 10分
子どもと遊ぶ 15分

軽いジョギングを10分行うのと同程度の運動量

買い物や掃除、階段の使用、通勤手段の工夫、趣味など日常生活でも立派なエクササイズとなります。1日のなかで意識的に体を動かすように心がけることが大切です。

心臓リハビリテーション指導士 看護師 富田 和枝

患者さんの安全を守る「医療安全推進室」。

医療技術が発達し、専門分化する中で、今まで救えなかった患者さんを救えるようになった。本来、医療事故はあつてはならない。けれど医療に「絶対」ということはない。だからこそ、あらゆる事故を想定し未然に防ぐ対策を立てる。

医師、看護師、薬剤師、医療技術職、医療事務職：多くのスタッフが医療提供に携わっている。私たちは現場のチェックや指導を行い、安全な医療が提供されているか確認する。病院で働く職員全員が、患者さんに信頼していただけるように。

直接医療を届けることはなくても患者さんに寄り添う気持ちで、日々業務に取り組んでいる。



加古川中央市民病院 医療安全推進室