

院内活動

バトミントン部紹介

皆さんは、運動していますか？イライラやストレスは、たまっていますか？そして、病院の中で働く他職種と話をしていますか？

より良い仕事をするためには、リフレッシュ・コミュニケーションは欠かせません。そんな思いから、H24年7月にバトミントン部が発足しました。

小さな声掛けから、現在約40名の仲間が集まっています。看護師・薬剤師・検査技師・放射線技師・栄養士・事務職など様々な職種の仲間が、自分の都合のつく時間に体を動かして、リフレッシュしています。勤務時間がバラバラの職種なので全員が揃う事は難しいですが、ある人は積極的に技を磨き、ある人はダイエット目的に、コミュニケーションをとりながら活動しています。おかげで、参加者からは、他部署で相談や連絡がスムーズになったと聞きます。

昨年11月には、県職員球技大会中央大会に3チーム18名が出場し、1チームが初出場ながら優勝を勝ち取りました。応援の仲間と一丸になり、県立中央病院の活気ある連携の良さをアピールしてきました。この親睦活動は、病院の活性化と連携に良い影響を広げています。これからも顔の見えるリフレッシュ・コミュニケーションを続け、病院を利用される皆様に笑顔を多く届けられるようにしていきたいと思っています。



バトミントン優勝時の写真

ご意見

Q&A 意見箱より

Q 会計付近の病院の皆さまの対応が丁寧で、とても安心できました。

A ありがとうございます。これからも、常に親切、丁寧な対応を心掛け、より良い病院を目指して参ります。

Q 毎食の病院食配膳が、いつも手前の病室から順にされています。わたしは奥の病室に入院していて、いつも、遅く配膳されるため、ゆっくり食事した気がしません。

A できるだけ複数のスタッフで速やかに配膳するように努めます。また、患者様のお食事の早さに合わせた下膳を心掛けます。

ご意見 をお待ちして おります！

何かありましたら、各階にございます意見箱をご利用ください。メールによるご意見もお待ちしております。

goiken@chubyoin.pref.ibaraki.jp

ボランティアさん紹介

当病院で活動されているボランティアの方々の活動状況及び作品等をご紹介します。

病院内ボランティアとして活動して下さる「オカリナアンサンブル・囀(てん)」さんは、月に一度(インフルエンザ猛威時期は休み)、入院病棟を順番に廻っています。その活動は10年にも及び、各病棟の食堂をお借りして、童謡や季節に合う曲やリクエストに応えながら癒しの空間を提供してくださっています。最近、ご家族も一緒に歌ったり、涙する方もいらっしゃいます。いつもありがとうございます。



ふれあいコンサートでは素敵なアンサンブルを披露してくださいました。

病院からの広報



看護師募集

●看護師を目指しているあなたへ
あなたのやる気を応援します。

●在宅のあなたへ
もう一度「看護の道」にチャレンジしてみませんか？

募集人数
30名程度

あなたの成長とキャリアアップをサポートします！

＊質の高い看護と魅力ある職場づくりに努力しています。

＊教育、研修、安全管理体制をしっかりと整え、スタッフ全員であなたの成長を支援します。



随時募集しております。

電話番号 029-301-6516(茨城県病院局)

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121 ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/cyubyo/>



茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

2013年3月
春号
Vol.11

ほっとタイムズ

【編集・発行】茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/cyubyo/>

ユリノキ

県立中央病院の玄関前に「ユリノキ」があり、四季折々の表情を見せてくれます。

- 院長メッセージP1
- 病気を知ろう:豆知識P2
- 院内トピックス:「緩和ケア病棟がオープン」…P3
「第17回市民公開講座を開催しました」
「会計案内表示板が新しくなりました」

目次

- 院内活動「バトミントン部紹介」P4
- 患者様からのご意見Q&AP4
- 病院からの広報P4

院長メッセージ

【第11回】「花は咲く」



茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター 院長 永井 秀雄

あれから2年。病院の建物には、被災当時の傷はほとんどないように見えます。日常診療に忙殺されていると、あの震災は遠い過去のような錯覚すら覚え

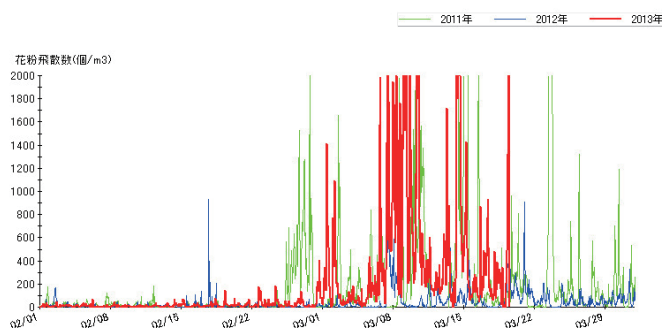
ます。しかし、誰の心にも傷は残っているように思えます。2年前のあの日、果てしなく続く余震に見舞われ、夕闇と冷気が迫る中、これから先、どうなるのだろうという不安を皆が覚えたのではないのでしょうか。津波の映像、原発事故の報道が繰り返し流され、不安が絶望に変わることもありました。それでも、1年後の春には花が咲き、2年目の今年も咲きました。その鮮やかな色は元気を与えてくれます。人の心を前向きにしてくれる花。そのひとつひとつに、感謝、感謝です。





2013年シーズンは大飛散年です。

その年のスギ花粉量は前年夏の平均気温、日照時間により左右され、これらが大きいほど花粉は多く作られます。また、同様の気象条件であっても2年連続で大飛散に至ることはないことが知られています。最近では地球温暖化の影響で、過去10年間の平均の花粉飛散量はその前の10年間と比べ確実に増加しています。環境省の花粉自動計測システム「はなこさん」から笠間市役所での今シーズンのデータを赤で示します。



花粉の大飛散日と呼ばれる2000個/m³以上の日を見ると、今年はずでに10日以上を記録しています。総飛散量では大飛散年といわれた2011年震災年のシーズンをすでに超えています。笠間市は花粉飛散が全国でも最も多い地域の一つですが、今シーズンは特に多く、今年初めて花粉症の症状が現れた方も多いと思います。スギ花粉の飛散は3月末で収束しますが、4月から5月にはヒノキ花粉が飛散するため、花粉症の症状は5月の連休明けまで続きます。

スギ花粉はどうして多いのか

花粉症の約70%はスギ花粉症だと推察されます。これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく、全国の森林の18%、国土の12%を占めているためでもあります。北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが全く生息しません。関東・東海地方では、スギ花粉症の患者さんが多く見られます。ヒノキ科花粉による花粉症も見られますが、よりスギの人工林が多いのでスギ花粉が多く飛散します。

スギをはじめとする風によって花粉を運ぶ植物（風媒花）は虫などが花粉を運ぶ植物（虫媒花）よりも多量の花粉をつくり、花粉が遠くまで運ばれるので花粉症の原因になりやすいと考えられています。原因となる花粉の種類は多く、日本ではこれまでに50種類以上の原因花粉が報告されています。

国民の20%が花粉症

花粉症は増加している病気です。日本アレルギー協会が8年ほど前に行った行なった1万人を対象とした疫学調査によると、全国平均では15.6%で地域別の有病率では東北13.7%、



●耳鼻咽喉科

高橋 邦明

北関東21.0%、南関東23.6%、東海28.7%、北陸17.4%、甲信越19.1%、近畿17.4%、四国16.9%、中国16.4%、九州12.8%でした。ある最近の調査によるとスギ花粉症の有病率は全国で20%を超え、関東・東海地方に限ると30%近いと報告されています。また近年では花粉症発症年齢の低下が叫ばれています。花粉症の有病率は刻々と変化をしていますが、現在の状況では極端に減少することは考えられません。

つらい症状を軽くするために

最新（2013年版）の治療ガイドラインでは以下のような治療が勧められています。

まずは抗原回避、これを効果的に行うためには毎日の花粉飛散予報が役に立ちます。飛散状況に合わせてその日の行動を工夫することが大切です。

お薬の治療（対症治療）としては抗アレルギー薬と鼻噴霧用ステロイド薬の組み合わせが勧められます。局所ステロイド薬は、効果が強く、続けて使用しても全身的な副作用が少ないことが知られています。重症の方は、花粉飛散時期前からお薬を内服する初期治療が勧められます。飛散開始予想日の1週間前から内服します。これらの治療で軽くなった症状を維持するために、ステップダウンしたお薬を飛散終了まで続けます。

妊娠中の方は症状が悪化することが知られています。しかし、胎児に与える影響を考えると、妊娠4か月の半ばまでは、これらの薬を用いることは避けた方が安全です。

根治治療として

減感作療法（抗原特異的免疫療法）があります。これは抗原（スギ花粉）に徐々に体をなれさせて抗原に対する防御免疫を獲得するものです。皮下注射による方法は花粉症の季節の3か月以上前から始め、2年以上続けることが必要です。花粉症患者さんの80%に効果がありますが、2年間も病院通いになることもあり、あまり普及していません。そこで現在、厚労省班研究で臨床試験として進められているのが舌下免疫療法です。維持量に達するまでの期間が短く、通院回数もずっと少ないこと、痛くないことが大きなメリットで、安全性が確認された後、保険診療として広く導入することを目指しています。安全で効果の高い新しい免疫療法の出現により、スギ花粉症治の展望がさらに開け、花粉症が治癒する人たちが増加すると期待されます。

外来で可能な手術治療として

レーザー治療があります。これは花粉症の症状で特に鼻閉が辛い方に行うものです。簡単な局所麻酔で粘膜の表面を医療用レーザーで焼きます。効き目には個人差がありますが、約9割の方で効果が見られ2年ほどは効果が持続します。手術後に鼻粘膜が腫れることがありますので、スギ花粉症の場合には季節前に手術を受けることをお勧めします。

院内トピックス

緩和ケア病棟がオープン

この度、当院に緩和ケア病棟が開設されます。緩和ケア病棟とは、主にがんの患者さんの苦痛を緩和するための病棟で、茨城県内では4つめとなります。緩和ケアの大きな特徴は2つ。1つは、患者さんご家族のどちらもが対象だということです。そして2つめは、緩和すべき痛みを、身体的な痛みはもちろん、不安や孤独感、経済的な悩みなども含む「全人的な痛み」として考えるという点です。

そこで、緩和ケア病棟は、個室が11室、2人室が6室のゆったりとした間取りになっています。各病室には、くつろげるようソファベッドが備えられ、共有スペースには、ご家族用のキッチンや、足を伸ばせる量のコーナーもあります。どちらも家庭的な雰囲気になっていますし、ベランダでは、本誌の前月号（2013年冬号）でも紹介した季節の花々を楽しむことができます。

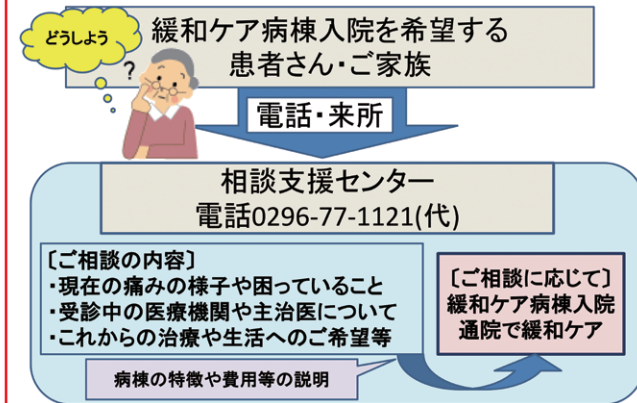
緩和ケア病棟には、当院にかかりつけの方も、それ以外の方も入院できま

す。緩和ケア病棟に入院を希望される場合には、まずは相談支援センターにご連絡下さい。相談員が、現在の痛みやお困りのことなどをお聞きしたうえで、病棟の特徴や費用などについてご説明致します。それらを聞いた上で、現在の医療機関の主治医に入院希望であることをご相談されるとよいでしょう。相談から入院の流れについては、図をご参照下さい。

また、緩和ケア病棟に入院されたとしても、身体の痛みや生活上の辛さが少なくなれば、ご自宅での生活に切り換えることもできます。その場合には、自宅療養の方法や介護保険申請の手続きなどもご案内し、安心して退院ができるようにお手伝いしたいと考えております。



図：緩和ケア病棟入院を希望する方の相談方法



第17回市民公開講座を開催しました

茨城県立中央病院では、平成12年3月から、地域住民の皆様を対象とした公開講座と医療相談を行っております。今年度も当院外来玄関ホールで開催し、沢山の皆さまにお越し頂きました。

【開催日】 平成25年3月2日（土） ●医療相談 12:30～13:30 ●講演会 13:30～15:15

【開催内容】

1 医療相談 内科・外科・内分泌・糖尿病内科・呼吸器外科の専門の医師による医療に関する個別相談のほか、管理栄養士による栄養相談、看護師による看護相談や薬剤師による薬剤相談を実施。

2 講演会 演題「もっと知ってほしい がんと糖尿病のこと」

演者①「気をつけよう『甘い言葉』と『うまい話』～糖尿病・メタボにご用心～」(30分)

高橋 昭光 内分泌代謝・糖尿病内科部長

②「肺がんのことを知ろう」(30分)

朝戸 裕二 呼吸器外科部長兼病棟部長

③「茨城県のがん対策について」(30分) 永井 秀雄 院長



個別相談の様子



講演会の様子

会計案内表示板が新しくなりました

会計窓口を設置しております会計案内表示盤が3月11日(月)から新しくなりました。会計案内表示盤は、皆様に診療費の計算が終了したことを番号と音でお知らせする機器です。

新しい表示盤は、色覚にハンディキャップをお持ちの方にも対応した表示色を採用しています。

画面の大きさも60インチサイズの高精細液晶画面を採用し、どの角度からでも番号を確認しやすい様に配慮しました。

また、旧表示盤は会計窓口の上に設置しておりましたが、ソファで会計をお待ちの方から見づらいこと、ご指摘を頂戴していたほか、表示盤の確認しやすい場所に立ってお待ち頂く方がいらっしゃいました。ご指摘や皆様の導線を考え、新しい表示盤はソファに近い壁面2カ所に設置致しました。

今後も設備の改善に加え、医療の質の向上、職員の接遇向上を通して皆様に信頼され、利用しやすい病院となるよう努力してまいります。

