●県政出前講座のご案内●

茨城県では、県が重点的に取り組んでいる仕事について、県職員が集会や職場などにお伺いして、わかりやすく説明するとともに意見等の交換を行う出前講座を実施しています。

当院の25年度講座メニューとして「高齢者の介護について」「がん診療（診断・治療・緩和ケア）について」「喫煙の害について」「循環器疾患について」「救急医療について」などがあります。

○申し込み方法

対象：町内会、市民団体、公益法人、企業等が主催する概ね20名以上が参加する集会など。

経費：講師の講演料、交通費などはかかりません。

問い合わせ先：県立中央病院　企画情報室
電話0296−77−1121（内線2017）

昨年は当病院の看護局長が「緩和ケア」について講演を行いました。

県政出前講座に関しては、茨城県のホームページからもご覧いただけます
http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/bugai/seisaku/demae/top.htm

ご意見 Q&A 意見箱より

Q 廊下の床がめくれ上がっていて点滴台が通る時に引っかかって困難です。めくれ上がっている部分だけでもリフォームしてください。

A この度はご不快な思いをおかけして申し訳ございませんでした。早速現場を確認して、応急処置を施しスムーズに通行できるように致しました。貴重なご意見ありがとうございました。（施設課）

Q 入院時の朝食の件ですが、みそ汁の中に具が何も入っていないのでその理由を是非聞かせてください。また、豆腐と鱈が昼又は夕食に必ず出ていますが、一工夫していただきたいです。入院患者にとって食事が一番の楽しみです。

A 入院患者様の状態により、食物残渣を減らすため、朝食の味噌汁に具が入らないことや、消化のよい食品を使用する場合がございます。食事について不明な点やご要望があれば、職員にお申し出いただければ、栄養士が各患者様にご説明いたします。貴重なご意見ありがとうございました。（栄養科）

入院食例
（患者様の病状により内容は変わります）

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

おほめの言葉

●がんセンター4階のナースセンターにいる看護師さん達がどなたも親切で、安心して入院生活を送ることができました。細かいことも解るまで何度も教えてくださり、親身になってお話を聞いて頂きました。本当にこの病院で良かったと思います。皆さまこれからも頑張ってください。ありがとうございました。

うれしいお言葉をありがとうございます。これからも患者さまに安心していただけるような看護を心がけていきたいと思います。

看護師募集

現在、嘱託職員を募集しています。

勤務部署・勤務日等は相談に応じます。
お気軽に看護局までお問い合わせ下さい。

あなたの「働きたい」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整え、スタッフ全員で仕事と家庭の両立を支援します。

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
IPCH
2014年1月 冬号 Vol.13

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/

目次

●院長メッセージ ……P1
●病気を知ろう 豆知識:「インフルエンザの予防と対策」……P2
●院内トピックス:「総合防災訓練を実施しました」…P3
●インフォメーション:「在宅血液透析を始めました」……P3
●県政出前講座のご案内 ……P4
●ご意見Q&A 意見箱より……P4

院長メッセージ

［第13回］

「患者の視点」

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

私は40年以上にわたり外科医として手術にかかわってきました。その数は4,000を少し越えます。ところが患者として全身麻酔の手術を受けた経験は一度しかありません。それも外科医30年以上を経てからのことでした。

患者の視点に立つ。言葉は常に発していましたが、実際の体験は遅きに失した感があります。それでも、自分で経験してみて初めて分かったことが沢山ありました。たとえば、ストレッチャーに仰向けになって手術室に向かうと、天井に近いためか、目の前の景色が凄い勢いで流れて行きます。気分が悪くなるほどでした。もう少しゆっくり移動して欲しいとそのときは思いました。冬の季節、エレベータの中は寒くて震えました。術後、静かに病室で寝ていて気になったのは、天井のシミ。ふだん、患者さんのベッドに伺うと、どうしても上から目線になります。まったく気づきませんでした。シミは、精神的に不安定なとき、あらぬ妄想につながることもあるのだと知りました。術後の疼痛管理についても文句がいくつもありました。

悲しいかな、人間は現金なもの。元気が戻れば、その文句は埋没していきます。幸い、投書に目を通していると、患者の視点がとたんに蘇ります。投書はその意味で本当に貴重だと感じています。

インフルエンザの予防と対策

●感染管理認定看護師
宮川　尚美

インフルエンザの流行シーズンです。感染を広げないためにはどうしたらよいでしょうか？

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。A型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

＜重症化する危険が高い人＞

- ○高齢者
- ○幼児
- ○妊娠中の女性
- ○持病のある方
  - ・喘息のある人
  - ・慢性呼吸器疾患（COPD）
  - ・糖尿病など

日頃の予防策

感染経路は、飛沫感染と接触感染です。インフルエンザの人の咳やくしゃみなどから、またそれらが環境に付着したところを手で触れ、目や鼻を触れることで感染を受けます。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。また、免疫力が弱っていると感染しやすくなります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザの発症を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。また、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

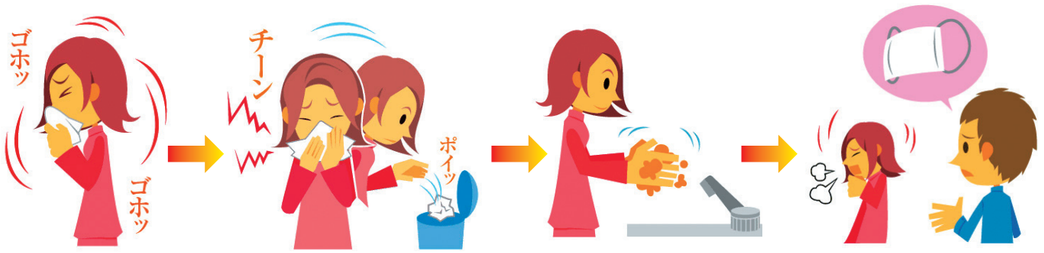
「インフルエンザかな？」と思ったら

急に38度以上の熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどの症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。また、高熱・発汗による脱水症状を予防するために、こまめに水分補給が必要です。医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮されます。医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。ただし、熱が下がっても、ウイルスはまだ体内に残り、人へ感染させる可能性がありますので、指示された期間は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養して下さい。

「咳エチケット」とは？

“くしゃみや咳で出る飛沫にはウイルスを含んでいるかもしれない”と想定して行う対策のことです。声かけあってみんなが行うことで感染拡大防止効果があると言われています。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が、インフルエンザに「かからない」、また、インフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。



院内トピックス

総合防災訓練を実施しました

平成25年11月9日㈯、当院は茨城県や笠間市と合同で総合防災訓練を実施いたしました。

当日は、多くの関係者が見守る中、防災ヘリによる傷病者受入訓練、被災地への医療スタッフやDMATの派遣訓練、傷病者のトリアージ訓練などを行いました。訓練では、メイク等を施した傷病者役に対して、医師・看護師を始め警備員など多くのスタッフが、緊張感を持って訓練を行い、様々な課題を確認することができました。

東日本大震災から約３年。日頃から課題を一つ一つ解決し、災害拠点病院としてしっかりと皆様の期待に応えられますよう取り組んでまいります。

傷病者のトリアージ訓練の様子。メイクで傷をリアルに表現し、本番に近い状況の中での訓練を行いました。

トリアージとは……

一度に多数の傷病者が発生したとき、救急隊員（救急救命士を含む）、医師、看護師などが呼吸、循環、意識状態をもとに、傷病者の治療の緊急度や重症度の評価を行い、治療の優先順位や病院への搬送順位を決めることです。災害時に、医療を円滑に進めるにはこのトリアージが非常に重要になってきます。

一人でも多くの命を救うためにトリアージ訓練は大切です。

実際に防災ヘリが使われ、傷病者の受け入れ訓練を行いました。

インフォメーション

「在宅血液透析を始めました」

当院では、平成25年12月12日（木）より在宅血液透析を行っております。

在宅血液透析は、透析装置をご自宅に設置し患者さんと介助者で透析ができるシステムです。透析回数に制限はなく、連日あるいは隔日の透析、長時間の透析が可能になります。

施設透析による時間的拘束がなくなるため、家族との時間を大切にしたい方、仕事を休めない方などに適しています。

詳細は、茨城県立中央病院　医事課までお問い合わせください。