

# ひかり

Kikuna Memorial Hospital  
News Letter

vol.64

2011年9月号

ご自由にお持ちください

## 特集 1

医療安全の取り組み

## 特集 2

夏の疲れの解消法

- おくすりの話 vol.03  
「日焼けと紫外線のおはなし」
- 看護部だより vol.50

- 頼れる!! まちの医療機関  
「あゆみクリニック・内科・リウマチ科」  
「横浜呼吸器クリニック・内科・呼吸器科」

- KMH TOPIC  
医局人事のお知らせ  
レストア川崎・横浜、納涼祭  
改修工事のお知らせ

# 医療安全の取り組み

## 医療安全管理室とは

すべての医療機関において、医療安全は最重要の取り組み課題の一つに位置づけられています。当院においても、地域医療支援病院として質の高い安全で安心な医療を提供することを目標に掲げており、医療安全に関する職員の意識啓発を進めるとともに、医療安全を推進する組織体制を確立することに日々取り組んでいます。

医療安全管理室は、2006年に医療安全を専門に取り扱う部門として設置されました。室長である私は、ゼネラルリスクマネージャーである副院長の下、すべての部門に関わりながら、病院全体の医療安全を整備する役割を担っています。

また医療安全管理室には、医薬品の安全管理を担当するメンバーや医療機器の安全管理を担当するメンバー、看護部、事務部門のメンバーが所属しており、計8名のスタッフで定期的な会議や院内ラウンドを行っています。

その他の活動としては、職員に向けて医療安全に関する研修や講演会を定期的を開催したり、医療安全に関する情報を発信したりしています。さらに各部門から色々な情報を吸い上げ、医療事故につながりそうな情報に関しては、マニュアルを整備したり、システムを整備するなど事故防止策を検討し、改善した内容を現場で周知徹底してもらえるよう働きかけを行っています。

医療安全管理室  
室長 新村 美佐香



医療安全に関するさまざまな検討事項をこの会議で話し合っています。  
(第1・3月曜日開催)



医療安全管理室会議



室長として、できる限り毎日、院内ラウンドを実施し、職員へ安全の呼びかけを行っています。医療安全管理室メンバーでは2カ月に1回ラウンドを実施しています。

院内ラウンド

1年に2回、医療安全講習会を開催しています。全職員の参加が求められており、当院では96%の出席率です。



講習会



医療安全管理マニュアル

当院の医療安全に関する取り決めがすべて入っています。職員はこのマニュアルを基本に、日々医療安全に取り組んでいます。

## 安全な医療を受けるために

菊名記念病院に来院されるすべての皆様が安心して医療をお受けいただけるよう職員一同、医療安全・医療事故防止に全力で取り組んでいます。しかしながら現代の医療は、高度化・複雑化が進んでおり、どんなに職員が日々努力、注意しても医療事故をゼロにすることは難しいと考えられます。

そこで患者さまにも、ご自身の健康と安全を守っていただくためにも医療安全の取り組みに参加していただき、医療事故防止に努めていかなくてはと考えております。当院では患者さまを間違えないよう検査・処置・点滴注射などを行う前に、必ずフルネームでお名前の確認を行っています。しかし、院内には似たようなお名前の方もいらっしゃいます。

職員がフルネームでお呼びしても聞き間違いをされたりして返事をされる場合があります。

そこでお名前を確認する時は、患者さまご自身からお名前をフルネームで名乗っていただきたいのです。ご理解とご協力をお願い致します。

病棟では点滴・注射の誤投与を防ぐ為にPDAを用いて患者さまの照合を行っています。2010年度の入院注射の患者誤投与の事故は1件(149,427件中)でした。



## 安全な医療を受けるための8つのポイント

さらに、安心して医療機関におかかりいただくために以下の8つのポイントを参考にしてください。

### 1. 名前を伝えましょう! 確認しましょう!

患者間違いを起こさないために最も重要なポイントです。〈確認すること〉名前、ID番号、生年月日、治療する部位

### 2. 転倒・転落をふせぎましょう!

歩きやすい靴をはく、ベッドの高さを低くするなど「転ばぬ先の杖」、一歩踏み出す前に意識してください。

### 3. 薬の間違いを防ぎましょう!

お薬を受け取ったとき、自分の薬に間違いがないか・飲み方・使い方・時間を確認しましょう。

### 4. 受診した時は、自分の状態をしっかり伝えましょう!

体のどこが、いつからどのように具合が悪いのか、何を治してほしいのか、思い当たる原因、現在・過去の病歴、他の医療機関での治療経験などしっかり伝えましょう。あらかじめメモにまとめておいたり、お薬手帳を持参するとよいでしょう。

### 5. 医療従事者からの説明を十分に聞きましょう!

わからないこと、質問したいことがあったら、遠慮せずにその場で聞きましょう。

### 6. これでいいのかな?と思ったら確認しましょう!

分からないことや、少しでも「変だな」と感じたときには、必ず質問しましょう。

### 7. 退院が決まったら、安心して療養できるよう準備しましょう!

日常生活で気をつけなくてはならないこと、家で具合が悪くなった時の対処方法、連絡方法を確認しましょう。

### 8. かかりつけ医療機関をもちましょう!

かかりつけ医を決めておくと、診察を受けるたびにあなたの情報がカルテに記載されます。病気のことだけではなく、薬や食べ物によるアレルギーの有無、生活習慣病などの情報も記録されるので安心です。急な診察も安心して受けることができます。

## information

当院では、総合相談窓口以外に医療安全管理室でも治療などに関するご不安な点・ご相談をお受けしております。ご相談がある場合は受付にてお声かけください。

(ご相談いただくことにより患者さまの不利益になるようなことはございません。)

# 夏の疲れの 解消法



女性専門外来  
こころ

青山 恭子

## 夏バテにはさまざまな原因が！

夏バテでは全身の機能に影響を及ぼす自律神経の不調により、心身ともに不調になってしまいます。自律神経には活動時に働く交感神経と、休息時に働く副交感神経の2つがあります。睡眠中には新陳代謝を促す成長ホルモンの分泌が多くなり、体の機能の修復や疲労回復、皮膚の再生などが行われます。夏バテ解消には、良質な睡眠が必要です。ある調査による日本人の平均睡眠時間は7時間22分。6時間睡眠を2週間続けた場合、作業能率は一晩徹夜したのと同じくらい低下することが明らかになっています。睡眠不足は、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ病などの病気になる危険性を高めます。

質の高い睡眠を確保する快眠環境をつくる方法をご紹介します。あなたに合った睡眠法を見つけてください。

## 快眠環境をつくる方法

- 朝……目覚めとともに体内時計がスタート。快眠の秘訣は起床時間にあり。毎朝決まった時間に目覚め、しっかり日光を浴びると、14～16時間後に眠くなります。体内時計は25時間周期のため、毎朝の太陽の光が生活時間とのズレを修正します。
- 昼……15分程度の昼寝。おすすめは昼寝前に飲むコーヒーで、昼寝から起きた時にカフェインが調度作用し覚醒を快適にします。ノンレム睡眠は頭を休めます。
- 夜……コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェイン摂取、喫煙は寝つきを悪くし、睡眠の質を低下。睡眠薬代わりの寝酒は厳禁です。
- 寝る前……体温と湿度を下げる工夫が大事。深部体温が37℃以下になると眠りに入りますが、熱帯夜で室温が28℃以上あると体温が逃げにくく、さらに湿度も高いと汗が蒸散しにくいので、体温が下がらず寝つきが悪くなります。体温が高いと睡眠物質：メラトニンの分泌が抑えられます。眠りに入る環境の温度、湿度をととのえることが大切です。

・音は40フォン以下（図書館程度）、照明は30ルクス以下（月明かり程度）、気温25度前後、湿度40～60%が快眠の条件です。就寝1時間前くらいから部屋のあかりを暗めにするとよいでしょう。

・軽い読書や音楽でゆったりすることを習慣づけ、身体

も脳も眠りの準備に入りやすくなります。

・ぬるめのお湯にゆっくり入る：37～39度くらいのぬるめのお湯は自律神経の働きを整えて副交感神経を優位にし眠りに入りやすくします。眠気は体温の下がりはじめに起こります。ラベンダーやカモミールなどはリラックス効果があります。

・ストレッチやヨガなどの軽い運動をする

眠る数時間前、軽くストレッチやヨガなどを行うのも効果的です。運動で少し上がった体温が下がりはじめたところに、ふとんに入れば寝つきがよくなります。

・無理に眠ろうとしないこと

眠らなければという焦りがますます神経を興奮させることもあります。

・睡眠の質向上には、午後10時から午前3時までの時間帯が睡眠の“ゴールデンタイム”です。夜型の人でも午前3時までには寝るようにし、それが困難なら睡眠時間を長めにとるようにしましょう。

⑤それでも眠れない場合は……**早めに医師に相談を。**

睡眠障害は「心や体の病気」のサインであることも。

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い時などは、早めに医師に相談をしましょう。

睡眠の問題には、何か心に引っかかることや抑うつなどの精神的な問題があつて眠りの質が低下することがあります。また反対に睡眠の問題が先にあつて、眠りの質の悪さから気がつかないうちに疲れが溜まり、気持ちのゆとりをなくすということもあるのです。このように、眠りと心には密接な関係があります。睡眠の障害は早めに発見し、心や生活を見直して、よりよい気持ちで日中すごしたいものです。



女性専門外来のごあんない  
完全予約制 (9:00～13:00 14:00～17:00)  
TEL:045-402-7035

診察時間  
午前9:00～12:00 午後14:00～16:00 ※土曜は午前のみ

		月	火	水	木	金	土
総合内科	午前						
	午後		阿部 (第1.3.5週)				
こころ	午前	青山			青山	青山	青山
	午後		青山		青山	青山	

※他の科(婦人科・乳腺外科・皮膚科)がございます。  
詳しくはホームページでご確認ください。http://www.kmh.or.jp

# 日焼けとおはなし 紫外線の

薬剤部 主任 崎山 裕央



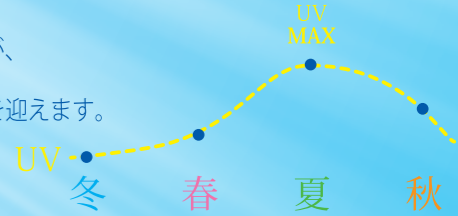
まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん日焼け対策はしていますか？今回はこの時期に気になる紫外線についてお話したいと思います。

## 紫外線って何？

紫外線「UV」に種類があるって知っていますか？「UVA」「UVB」「UVC」と3種類あります。このうち日焼けに関わるのは「UVA(色素沈着)」「UVB(赤斑作用)」です。「UVC(殺菌作用)」はオゾン層で遮られるため地上にはほとんど届かないとされてきましたが、最近はオゾン層の破壊により人体に悪影響を与えることが問題になっています。

## 紫外線の強い時期は？

紫外線対策といえば夏というイメージがありますが、実は他の季節も意外と紫外線って強いのです。春、3月頃から紫外線はぐっと増え、6月にピークを迎えます。その後9月頃からようやく減少し始めます。1日の間では朝10時から午後3時の間が多く、私たちの肌にダメージを与えます。



## 日焼け後の対処法！

海辺などで肌を黒く焼くのを「サンタン」といい、「UVA」が関わっています。一方、赤くなり水ぶくれのようなものを「サンバーン」といい、「UVB」が関わっています。紫外線はある一定量を超えると皮膚の細胞を破壊する作用があるので注意が必要です。日焼けによって炎症を起こしてしまった肌は、炎症を抑えるために冷やします。ヒリヒリ感が治まるまで冷やしましょう。冷やした後は、化粧水やクリームで水分補給と保湿を行いましょ。3～4日すると角質層が剥がれる、つまり皮がむけ始める状態になりますが、無理に剥がすのではなく自然にむけるのを待ちましょう。ひどい日焼けを繰り返すと、皮膚の修復リズムが崩れ、細胞の異常繁殖(皮膚がん)が発生する可能性がありますから、過度の日焼けは避けるようにしましょう。

## メラニン色素とシミの関係

シミの原因になるメラニン色素、実は肌に侵入した紫外線から体を守るために作り出されているのです。本来、健康な肌では、メラニン色素は長時間皮膚の中にとどまらず、体外に排出されます。しかし、メラニン色素がうまく排出されずに皮膚の中に残ってしまい色素沈着を起こしたものが「シミ」です。できてしまったシミに紫外線が当たるとさらに濃くなってしまいます。そして、濃くなったシミほど治りにくくなります。

## 日焼け止めクリームの効果って？

日焼け止めクリームに書かれている「SPF」や「PA」は紫外線の防止効果を表しています。「SPF」は紫外線の中でも肌を赤くする「UVB」の防止効果を、「PA」は色素沈着を起こす「UVA」の防止効果を示しています。

SPF

日焼け止めを塗って15分間肌が赤くならない効果をSPF「1」として、SPF「2」なら30分効果が維持するというふうに数字が大きくなるほど効果も大きくなります。(SPFの数値が高くても汗や皮脂で落ちてしまうので2時間を目安にこまめに塗りなおしましょう。)



PA

効果を「+」の数で表します。「+」の数が多いほど効果も大きくなります。



## 日焼けのダメージを回復させる成分って？

・ビタミンA：かぼちゃ、うなぎ、卵黄 など  
・ビタミンC：柑橘類、芋類 など  
・ビタミンE：玄米、豆類、さんま など  
ただし、ビタミンCを取ろうとレモンをたくさん食べる人もいますが、レモンやパセリ、春菊などに含まれるソラゲンという物質は直射日光によってシミをできやすくしてしまいます。また、体内にアルコールが残っている場合も日焼けしやすくなるので注意しましょう。



## 日焼けで病院へ行った方がいい場合は？

炎天下、短時間で急激に日焼けすると、真っ赤になって痛み、眠れないほどひどい場合があります。このようなときは皮膚がやけどしたのと同じ状態ですので、病院で炎症を抑える処置をしましょう。また、シミと間違いやすい「黒皮症」というものがあります。シミが褐色であるのに対し、黒皮症は赤みをともなう黒色が特徴です。原因は自律神経系の異常や内分泌の異常が考えられます。この場合はすぐに受診する必要があります。

## 9月になり紫外線は減ってきているとはいえ、油断は大敵！

日焼けを予防するには外出時の細かい気配りが大切です。紫外線に素肌がさらされないよう、日傘や帽子、日焼け止めなどを使用しましょう。

記念すべき 50 回目の看護部だよりは高校生インターンシップの様子とエッグナース座談会、看護師復帰支援プログラム開催のお知らせをお届けします。

### 高校生インターンシップ

高校生インターンシップとは看護の道に興味を持っている高校生を対象に、当院で実践している医療・看護に直接触れていただく職業体験実習のことです。今年で 2 回目の今回は 8/2～8/4(女子 3 名・男子 1 名)と 8/9～8/11(女子 4 名)の 2 回に分け、3 日間行いました。



▲手術室見学

▲病棟体験

3 日間の実習プログラムは、手指衛生体験・技術体験・救急体験・見学実習など多岐にわたりました。最終日には入職 1・2 年目の看護師を交え意見交換会を開き、今回の体験を通して感じた参加者の質問に答えました。参加者は「初めて見る光景ばかりで戸惑いもあったけど勉強になりました」と話してくれました。



▲意見交換会「先輩に聞いてみよう」

責任者の赤間副看護部長は「様々なことを見聞きし広い視野で将来を考えてほしい」と語り、当院は今後もできる限りこのような機会を作っていきたいと考えております。

### エッグナース座談会

エッグナースは、看護補助者として勤務しながら看護学校進学を目指しています。当院では現在 10 名のエッグが病棟や手術室で勤務しています。4 月に入職した 5 名が今何を思い感じているのか、看護部長をインタビュアーに、先輩エッグも交えて座談会を開催しました。

- 一病院で働いてみて楽しいこと、反対に大変だったことは？
- 「沢山の患者さんがいて、一人ひとり症状も違うので大変です」「元々人と話すこと、特に高齢の方と話すことが好き。大変だけどやりがいがあります」
- 一対話が難しかったり、質問に戸惑ったりすることは？
- 「まず笑顔で、いろいろなコミュニケーションをとっています」「わからない事はすぐ看護師さんに聞くので大丈夫です」
- 一では社会人になって一番変わったことは？
- 「責任です。昨年医療事務学科卒業後正職員になりましたが、仕事をしてお金をいただいているので甘えてはいられない、と」
- 一夜勤もやっていますが、勉強との両立は？
- 「仕事は楽しいですが、交代勤務で忙しく両立は難しい」「疲れて家に帰ると寝てしまうことも多いけど(笑)、近くの図書館などを活用して勉強しようと思っています」
- 「シフトを調整していただきながら予備校に通っています。患者さんの生活全体を知ることができて勉強になるので、夜勤も続けて行きたいです」
- 一日々の出会いや経験は貴重、自分の力となるから大切に。受験に向けては個々の志望・状況に応じて支援していきますね。



今後ともエッグナースたちにあたたいご指導、ご支援をよろしくお願ひ致します！

### 復帰支援プログラム開催のお知らせ

#### 看護師復帰支援プログラムとは？

出産・育児などでブランクのある看護師さんを対象に、復帰支援の研修会を実施しています。注射・採血・心電図など、技術演習が充実している内容ですので、現場復帰に不安のある方、もう一度資格を活かして働きたい方、ぜひご参加ください。今回は、第 2 回の開催で、今年最後となります。ご応募お待ちしております。

#### プログラム日程

10/31(月)～11/2(水)  
11/7(月)～11/9(水) 計 6 日間

#### プログラムの内容

- 講義
  - 医療の動向
  - 看護の動向・働き方の選択
  - 感染予防
  - 電子カルテの操作の実施
  - NST(栄養管理チーム)の活動

#### 実技

- 採血・心電図
- 血糖測定・注射法・輸液ポンプ
- 心肺蘇生(AED含む)
- 希望部署での見学会及び実践

#### お問い合わせ

TEL:045-402-7117 E-mail:akama-kyoiku@kmh.or.jp  
担当：看護部 赤間 仁見  
詳細は決定次第webサイトに公開します。http://www.kmh.or.jp



# 頼る!! まちの医療機関

あゆみクリニック  
内科・リウマチ科  
院長 上里 雅史 先生



#### ●診療にあたり心がけていること

勤務医時代とは違って、患者さん一人あたりの診察時間が長く取れるので、お一人おひとりゆっくりと丁寧に向き合うように心がけています。

#### ●他の医療機関と比べて充実しているところ

リウマチ専門医なので、治療に関しては、緑区にあるクリニックで、生物学的製剤を導入しているのは、おそらく当院だけだと思います。今までは進行を防ぐことしかできなかった病気だったのですが、生物学的製剤の投与を続けることによって、患者さんの何割かは病気を寛解させる効果が期待できます。

#### ●力を入れていること

リウマチ治療の他には訪問診療ですね。月に 4、5 人、多いときは 12、3 人くらい往診しています。12 時～16 時まで長くお昼休みを取っていますので、その間を利用して行っています。

#### ●地域の方へメッセージ

小回りのきく当院の特長は活かしつつ、医療レベルは落とさないで、できるだけ最新の治療をする努力をしています。

#### ●菊名記念病院との今後の連携について

緑区の周辺でリウマチ治療を行っている有床の病院はあまりなく、入院が必要になった際に専門的な治療を頼める病院がなかなかありませんでした。2007 年に菊名記念病院の腎・膠原病センターが設立されたので、今後は入院が必要な患者さんの紹介をしていき、病診連携を築いていきたいと思っています。

#### あゆみクリニック

- 診療科目：内科・リウマチ科
- 診療日時：9:00～12:00 16:00～19:00  
9:00～12:00 土曜
- 休診日：木曜・日曜・祝日
- 所在地：神奈川県横浜市  
緑区鴨居 4-52-29  
マークミュー鴨居 101  
JR横浜線 鴨居駅より  
徒歩 3 分
- TEL：045-936-0513  
FAX：045-936-0512



医療法人社団藤和会  
横浜呼吸器クリニック  
内科・呼吸器科  
理事長 小野 容明 先生



#### ●診療にあたり心がけていること

当院の診療科目は内科・呼吸器科ですが、患者さんの 8～9 割が睡眠障害の悩みを抱えた方になります。診察の際に睡眠障害の原因が何であるのかきちんと診断をして、早期に適切な治療を導入することを心がけています。

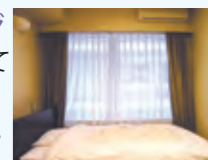
#### ●他の医療機関と比べて充実しているところ

終夜睡眠ポリグラフ(以下 PSG)検査ができることです。午後 6 時頃に来院していただき、翌朝 7～8 時頃には退院できます。軽症の方は在宅の簡易検査で対応しますが、重症の疑いがある方は、最初から PSG 検査を導入しています。なぜかという簡易検査では脳波が取れないので、睡眠障害の原因が本当に無呼吸だけなのかどうか分からないんです。また、患者さんにとっても簡易検査をスキップすることで時間や医療費の面で負担が軽くなります。初診時には患者さんの喉を診ます。扁桃腺肥大の方は、無呼吸になりやすく、そのことが睡眠障害の大きな原因となっているので最初から耳鼻科の先生に手術をお願いしま

す。それ以外の方は CPAP かマウスピースのどちらかの治療方法となります。CPAP とは、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、一定の圧力を気道にかけます。マウスピースは軽症の患者さんに有効で、歯科の先生と連携し患者さんに合ったものを作っていただきます。

#### ●本誌を読んでいる方へメッセージ

当院の PSG 検査の症例は 1 万人を超えています。睡眠障害・いびきに関するお悩みがありましたら、お気軽にお越しください。



#### 横浜呼吸器クリニック

- 診療科目：内科・呼吸器科
- 診療日時：
 

10:00～12:30	月	火	水	木	金	土	日
15:00～18:30	○	○	○	○	○	○	○
※完全予約制	○	○	○	○	○	○	○
- 休診日 木曜・日曜・祝日
- 所在地：神奈川県横浜市  
神奈川区鶴屋町  
2 丁目 24-1 谷川ビル 2F  
横浜駅西口より  
徒歩 5 分
- TEL：045-317-6005  
FAX：045-317-6008



▲完備室や快癒を促すベッドを設置した病室

※初診の方は、月・火・水・金のみになります。  
※受付は診療終了時間の 30 分前迄にお済ませください。  
※学会・研究会などで休診の場合もあります。事前に電話でご確認ください。

# KMH TOPIC

## ■ 医局人事の (入職)のお知らせ

内科  
久田 淳一郎医師  
7月1日付  
東海大学卒  
日本内科学会内科認定医



外科  
森本 慎吾医師  
8月16日付  
群馬大学卒  
日本外科学会外科専門医



♥ 当院の関連施設、老人保健施設レストア川崎、介護老人保健施設レストア横浜が納涼祭を行いました。楽しさ溢れる様子を紹介します。



医療法人 花咲会 検索

## ■ 改修工事のお知らせ 平成23年8月1日～11月30日

先日の東日本大震災もあり、建物の細かい調査を実施し、下記の内容・日程で改修工事を行うことになりました。患者様にはご迷惑が掛からないよう十分注意して行いますが、若干の騒音や作業員の出入り等が予想されます。ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

内容 壁・屋上のひび割れ等の補修工事 壁・屋上の塗装工事 屋上・バルコニーの防水工事

## 編集後記

今回の「看護部だより」で、エッグナースによる座談会を開催しました。(詳しくは5ページをご覧ください)紙面の都合上、割愛させていただいた部分も多かったのですが、皆さん若いのに、とても責任感が頼もしく感じました。フレッシュなパワーで当院をさらに盛り上げてほしいと思っております。

さて、まだまだ暑い日が続いております。皆さま体調には気をつけて、お身体をご自愛ください。

佐藤

## 当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—

質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。

皆さまのご意見をお聞かせください。

皆さまのご意見を紙面に反映していきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想などをぜひ広報室までお聞かせください。お待ちしております。 E-mail: kouhou@kmh.or.jp



ピンクリボン運動を応援します。



地域医療支援病院  
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27  
TEL : 045-402-7111(代) FAX : 045-432-2742  
URL : <http://www.kmh.or.jp/> E-mail : [kikuna@kmh.or.jp](mailto:kikuna@kmh.or.jp)