

かがやき

Vol.40
平成 28 年度
2号



新年のご挨拶

さいたま赤十字病院
院長 安藤 昭彦

新年あけましておめでとうございます。

本年1月1日に旧病院から現病院への引っ越しが行われ、無事208人の患者さんに移っていただくことが出来ました。これもひとえに多大なるご協力をいただいた、さいたま市消防局や浦和西警察の方々はもとより、患者さんを始め地域住民のみなさん、医師会や各医療施設、行政など関係諸機関、そしてさいたま新都心医療拠点のパートナーである埼玉県立小児医療センター関係者のみなさんのご理解とご支援の賜物であり、深く感謝を申し上げます。



特化した質の高い医療を提供

当院はこれまで、救命救急センターや地域周産期母子医療センターを擁し、地域がん診療連携拠点病院や地域医療支援病院、災害拠点病院などの指定を受けてこの地域における中核病院としての役割を果たしてまいりました。この先も引き続き「患者さんにも、地域の医療機関にも親しまれる病院」であり続けるとともに、これらの機能を強化して高度急性期医療により特化した質の高い医療を提供して行きたいと考えています。

そのため、新病院ではICUを6床から8床に増床、CCU、HCU、SCUなど集中治療室を中心に整備を行い、605床から632床に増床しこの地域における当院の立ち位置をより明確にいたしました。一般病床においても、高齢化により重症患者さんの増加が予想されるため、全体の約半数を個室とし、一病棟当たりのベッド数も50床から40床へとコンパクトにすることで濃厚なケアが可能になるように配慮しました。

新病院の最も大きな特徴の一つは、周産期医療における新たな診療体制です。県立小児医療センターの新生児部門と当院の産科・小児科部門と協働で一体的に周産期医療を提供する、全国でも例を見ない取り組みになります。

母児に最適な医療を提供する体制

これまで両病院とも地域周産期母子医療センターの指定を受けて別個に診療を行ってききましたが、小児医療センターの新生児科と当院の産科・新生児科を5階に配置、渡り廊下で接続することによって空間的のみならず機能的にも統合し、県内2か所目となる総合周産期母子医療センターへとバージョンアップいたしました。すなわち母体胎児集中治療室(MFICU)を当院の産科部門に開設し、母体のおなかの中にいる胎児期から小児医療センター新生児部門と共同で診療を行い母児に最適な医療を提供する体制が整いました。

産科医や新生児科医不足が問題となり各地で集約化が検討されている今日、経営母体が異なる病院が一つの部門を協同で運営する今回の試みに対しては、その成否に注目が集まっています。これまで他都県に相当程度依存していた埼玉県の周産期医療を県内で完結できるよう期待が持たれているところです。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

さいたま赤十字病院

県内 2 番目となる高度救命救急センターとして指定を受けました

救急医療の分野ではこれまでも年間 8,000 件以上の救急車搬送を受け入れ大きな力を発揮してきましたが、新病院では県内 2 番目となる高度救命救急センターとして指定を受けました。そのため ER 体制（全ての救急患者さんの初期診療を行い、入院が必要な患者さんは後方の担当科に振り分ける診療体制）を敷いたこともあって、大幅に応需件数が増える見込みとなっています。また、昨年 4 月から開始したドクターカー（救急現場に医療スタッフが駆け付け初療を行う診療体制）も引き続き運用してまいります。さらに屋上にはヘリポートも整備し、ドクターヘリを受け入れる予定になっています。そこからは一般エレベータとは別に救急専用エレベータで救急部門や手術部門を含め各フロアと直結した構造とし迅速な対応が可能となっています。

高度な専門的医療を行う施設

がん診療に関しては、ピンポイントで各種のがんなど腫瘍に照射ができる最新式のサイバーナイフを整備いたしました。また PET/ CT も導入し稼働に向けて準備を進めているところです。MRI 診断装置は 3 台に増やすほか、最新の 3 テスラ MRI 装置も購入いたしました。画質が格段に良くなることから、診断能力の向上が期待できます。

消化管のがんについては、これまでも内視鏡検査および治療を限られたスペースで最大限の件数行ってきましたが、新たに内視鏡センターとして規模を拡充しさらに多くの患者さんに対応いたします。特に早期大腸がんの内視鏡的粘膜下層剥離術については高度な技術が必要で、患者さんに負担の少ない安心安全な治療法として確固たるものになると考えています。

その他、血管撮影装置を手術室内に設置することで、より高度で低侵襲な治療を可能にするハイブリッド手術室も整備いたしました。もともと当院では不整脈に対する心筋焼灼術や狭心症・心筋梗塞に対する冠動脈形成術など心臓カテーテル治療を数多く手がけてきましたので、これによって「循環器疾患に対する高度な専門的医療を行う施設」になったと言えます。

災害時の医療拠点としてのノンダウン化にも対応

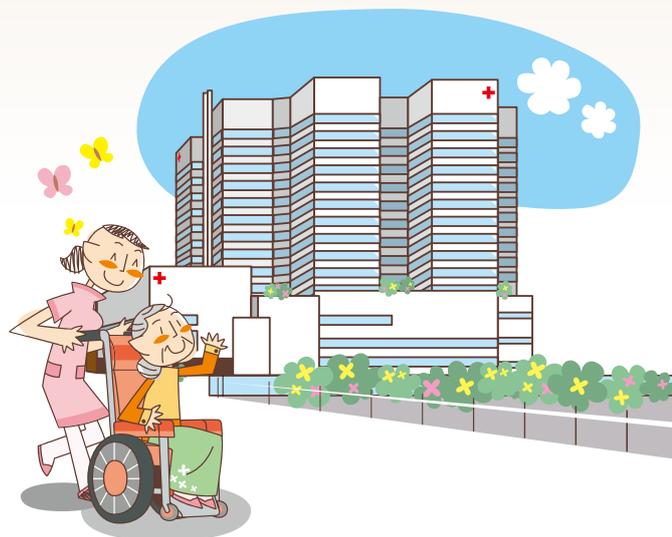
新病院建設のきっかけは、旧病院が耐震強度に問題ありとの診断結果でした。新病院では、地下 2 階に免震装置を配置し建物全体を免震構造としたほか、地盤改良による液状化対策も実施して、災害時の医療拠点としてのノンダウン化にも対応いたしました。既に昨年 9 月には九都県市合同防災訓練が新病院の東側、月の広場を使って大々的に行われました。実際の災害時には、ペDESTリアンデッキや病院内の多目的ホールなどを使って災害時医療・救護活動が行えるよう非常用電源の確保（平常時の 100% で 3 日分の燃料を備蓄）や医療ガス、食料・飲料水、雑用水の備蓄も行っています。屋上のヘリポートは大型防災ヘリの離発着にも使える仕様となっています。

地域医療ネットワークの構築も着々と準備を進めています

このように新病院においては高度急性期医療を展開して行くため、救急患者さんを出来るだけ多く受け入れることと、地域の医療機関との緊密な連携により当院でしか治療ができない患者さんを重点的に診療することが、極めて重要な当院の役割だと考えています。そのため前方連携のみならず後方連携もスムーズに行えるように専門的な部門として総合支援センターの拡充も行いました。ICT による地域医療ネットワークの構築も着々と準備を進めています。

一方、さいたま新都心のまちづくり基本コンセプトの一つがにぎわいの創出です。そのため 2 階のペDESTリアンデッキ側にはレストラン、コンビニ、カフェなど便利施設を集約したホスピタルモールを併設し、おもてなし空間としてにぎわいの創出にも配慮いたしました。デッキ側にも出入り口を作っていただいていますし、レストランにはテラス席を準備していただきました。したがって、地域の皆さんにも利用していただける構造になっています。

以上、新年のご挨拶として、新しい病院の施設概要と当院が目指す医療について説明をさせていただきました。是非ともご理解とご協力をいただき、今まで以上のご支援を賜りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。





血液内科

けつえきないか

血液内科は血液疾患を専門的に診療しています。



部長
星野 茂

当科は、血液の3成分である白血球、赤血球、血小板に異常が生ずる病気を対象としています。具体的な病気のイメージをつかむことが難しいかも知れないので、以下に特徴的な症状を示します。また得意分野は急性白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫など「血液のがん」、つまり造血器腫瘍です。これらの病気の兆候を地域の先生方に見つけて頂き、当科にご紹介頂いております。

貧血

全身に酸素を運ぶ働きを持つ赤血球が減少することで、全身倦怠感などの症状が起こります。酸素不足を補うため、頻呼吸、頻脈となり、息切れ、動機、ひどい場合は心不全の状態となります。失血、特に胃腸からの出血が原因のことが多いですが、当科では出血以外の貧血に対応しています。



造血器腫瘍

血液を作る骨髄と言う臓器中で、若い血液細胞である「芽球」が悪性化して増加する「急性白血病」、白血球の一種であるリンパ球が悪性化し、リンパ節などのさまざまな臓器を腫大させて臓器障害を起こす「悪性リンパ腫」、骨髄中で悪性化した「形質細胞」が増加し、貧血、骨痛、病的骨折を起こし、形質細胞が分泌するMタンパクが沈着することで腎不全などの臓器障害を起こす「多発性骨髄腫」が代表的です。造血器腫瘍は以前「不治の病」でしたが、現在は抗がん剤治療で治る可能性、完全ではないまでも非常によい状態である「寛解」を長期維持できる可能性が高くなりました。抗がん剤には多くの副作用があるため、治療中は患者さんやご家族の協力が必要ですが、私たちも日々、きめ細やかかつ迅速に対応せねばなりません。

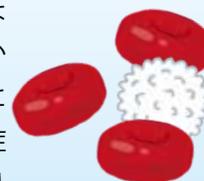
血小板減少

血小板は止血作用を持つ細胞なので、減少すると特にけがをしていなくとも、皮下出血などの出血症状を起こします。ひどい場合は消化管、脳などでの出血を起こす場合もあります。



白血球減少

白血球は免疫力を司る細胞なので、減少すると健康な人ではかからないような弱い細菌、真菌によって、肺炎、敗血症などの重症の感染症を起こす可能性が高まります。



新病院の移転にあたり、当科は本年度より常勤血液専門医師を2名から4名に増員しましたので、昨年度と比較してもより細やかな対応が可能となりました。また旧病院では無菌室2床でしたが、新病院では個室を8床に増床し、造血幹細胞移植も開始する予定です。引き続き患者さんのご紹介のほどよろしくお願い致します。

臨床工学技士

りんしょうこうがくぎし

技師長 鍵田 晋治

血液透析は定期的継続的治療を必要とする特異性のある治療です。そして災害時における透析医療確保は極めて重要な課題となります。東日本大震災時には東北沿岸部の多くの透析施設が被災し患者対応に苦渋されました。救護や医療支援の経験から当院の腎臓内科部長の雨宮医師と共に、2011年5月よりさいたま市内の透析施設との連携活動を始めました。まず、主だった透析施設の先生方から賛同をいただき、近隣の協力体制構築に向けた情報交換会や災害対策の講演会を開催しました。

2012年7月、すでに県内の災害対策活動を進めていた埼玉透析医学会と（公社）埼玉県臨床工学技士会からの支持をいただき、それらの活動が統合されました。そして名称を「災害時の透析医療を考える会埼玉」とした任意団体として立ち上がり、埼玉透析医学会の下部組織となりました。2013年9月に埼玉県保健医療部医療整備課より合同活動とするべく相談があり、これを契機として県の災害時における政策の一環としての活動へと大きく進展しました。そして「災害時の透析医療確保マニュアル」は作成から県内各地での説明会に至るまでの活動に加わりました。

今後も県内透析医療機関の皆様のご協力のもと、途切れることなく災害時の透析医療確保へ向けた活動を続けて行きたいと思っております。



病院で働く「技師・技士」さんの活動をご紹介します！

診療放射線技師

しんりょうほうしゃせんぎし

放射線科 大河原 侑司

私たち診療放射線技師は院内での検査はもちろんのこと、院外でも様々な活動を行っています。ここではその一部を簡単にご紹介させていただきます。

埼玉県診療放射線技師会では公益事業として放射線について正しい知識を持って向き合っていただくことを目的に、学生向けに授業を行っています。私も担当し、埼玉県内の高校で放射線の安全性について講義を行ってきました。

また、日本診療放射線技師会の活動として、東日本大震災直後の被災地へ赴き、放射線量の測定を行ったりもしています。また、私は東京ディズニーランドで働いた経験を活かし、院内だけでなく、医師会、他病院、医療関係者が集う場で接遇について講演させていただきました。今後も院内だけでなく地域の接遇向上に取り組み、患者さんにやさしい医療を提供していきたいと思っております。

そして、学術的な活動も大切と考え、各学会などで報告を行ってきました。最近では股関節撮影法を研究テーマにしています。しかし、医療や放射線に関する技術は日進月歩であり、さらに新病院では高度な検査機器が導入されます。そのため、一層の研鑽が求められますが、日々の診療に役立つ画像を提供できるよう努めていきたいと思っております。



宣誓式が行われました

さいたま赤十字看護専門学校
専任教師 広瀬 聡子

平成 28 年 6 月 24 日、第 68 回生 30 名の宣誓式が行われました。

宣誓式は、自分はこんな看護師になりたいです、という意志表明の場です。赤十字マークのついたナースキャップをつけ、自分も周囲の人も改めて看護師になることを認める式典です。

2 年生 30 名は昨年 4 月にこの学校に入学し、1 年間看護の基礎を学習し、実習も行いました。講義や演習だけでなく、グループワークや実習を通し看護師になりたい気持ちと、本当になれるだろうかという不安を常に抱えながら日々の学習に取り組んできました。

この日に向けて学生は、副学校長より宣誓式の意義について講義を受け、式で披露する「誓いの言葉」を 30 人全員で考えました。なかなか 30 人の思いがまとまらず、何度も話し合いを繰り返しながら、ようやく全員が納得する言葉を決めることができました。それを毎日練習し、心を一つにして思いを込め宣誓する準備をしてきました。

当日は、赤十字マークのついた真新しいナースキャップを一人ずつかぶりました。学生たちからは「似合う」「素敵」などと声がかかり、自然と拍手が湧きました。今では見るのがなくなったナースキャップですが、看護学生にとっては「憧れ」なのだ改めて感じました。そして、左胸には学年カラーであるオレンジのリボンをつけた赤いカーネーションのコサージュをつけると、学生だけでなく教師も身が引き締まる思いでした。



式では、1 人 1 人名前が読み上げられ、壇上で副学校長から火を灯したキャンドルをいただきます。そして、全員がキャンドルを手に整列し、誓いの言葉を述べます。練習の成果を発揮し、信頼される赤十字看護師になること、これからも全員で看護の道を歩んでいく思いを参列した保護者の方や来賓の皆様に誓いました。その後、「G 線上のエリア」にのせて、キャンドルサービスを行いました。これは、フローレンス・ナイチンゲールがクリミア戦争の時に、スクタリの野戦病院でランプをもって献身的に看護を行ったことから、看護の精神を受け継いでいくという意味が込められています。厳かな雰囲気の中、一步一步確実に歩む学生の姿に、胸が熱くなりました。そして晴れやかな笑顔の学生たちがとても印象的でした。

この宣誓式を通して、赤十字の看護師を目指すという新たな気持ちで看護の道を歩んでいってほしいと思います。



糖尿病看護認定看護師の紹介

糖尿病患者さんと共に歩む

～糖尿病看護認定看護師の役割～

糖尿病看護認定看護師
金子 智美

● 糖尿病とは

糖尿病とは、さまざまな理由により慢性的に高血糖が続く状態をいいます。高血糖の状態が続くと、三大合併症といわれる神経障害・網膜症・腎症、さらには心筋梗塞や脳梗塞などの大血管障害を発症する恐れがあります。そのため、血糖値を改善する治療が必要になります。

厚生労働省の調査にて、全国の糖尿病の患者数は316万6000人になり、過去最多であると発表がありました（引用：平成26年患者調査の概況）。当院でも糖尿病内分泌内科外来に受診される患者さんは、年間約5000人であり、新規受診患者も毎月増加している状況です。

● 糖尿病の治療

糖尿病の治療は、食事・運動・薬の三つで成り立ち、患者さんによる自己管理が主となります。これらの治療は生活に密着しており、人によっては自分の生活を大幅に変更しなければならず、大変な思いをされることもあります。また、治療の継続が重要となりますが、ゴールのみえない治療に苦痛を感じることもあります。



● 糖尿病看護認定看護師の役割

このような糖尿病の患者さんに対して、自己管理ができ、継続できるようにサポートすることが、糖尿病看護認定看護師の役割だと考えます。

当院では、糖尿病看護外来を立ち上げており、患者さんと看護師で話しができる場を設けています。そこでは、患者さんが糖尿病の治療や症状に対する思いを言葉にし、看護師とともに患者さんそれぞれの自己管理方法を考える機会となっています。また、話しの内容によっては、看護師だけでなく他の医療職種に介入を依頼することもあります。

院内には糖尿病ケアサポートチーム（DCST）があり、糖尿病専門医・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士・看護師が協力して活動しています。チームで連携しながら、月に二回の糖尿病教室や年に一度糖尿病市民公開講座を行い、糖尿病に関する知識や情報をわかりやすく提供しています。このような場が、普段関わる機会の少ない患者さん同士の交流の場にもなっています。

患者さんに関わる機会の多い看護師は、患者さんと他の医療職種との橋渡しとしての役割を担うこともあります。実際に患者さんが抱えている悩みや問題を受け止め、他の医療職種の専門的な立場からの意見をもらい、解決の糸口になる方法を考え、患者さんに還元しています。

それぞれの患者さんが、自分に合った形で糖尿病治療ができることが私の願いです。糖尿病治療の中心は自己管理をする患者さん自身ですが、その中で患者さんが無理せずに続けていけるように、これからも関わっていきたいと考えています。



筋力トレーニングについて

★健康的なカラダをつくりましょう★

みなさん、筋トレというと、ジムに通って、ダンベルやバーベル等の大掛かりな道具が必要というイメージが強いのではないのでしょうか？筋トレは、その様な道具を使わなくとも意外なほど手軽にできる運動です。

一生のうちで筋肉が最も多いのは、20歳前後です。筋トレを行わない限り、筋肉は年々減少していきます。衰え方には個人差がありますが、一般的には30歳～50歳までは年0.5%～0.7%の割合で筋肉は減ると

いわれています。50歳からは筋肉の衰えに拍車がかかり50歳～80歳までは年1.0%～2.0%の割合で減り続けます。筋力の低下は体に様々な影響をもたらします。例えば、筋肉量が減少すると、血流が悪化することから冷え性、疲れやすい(易疲労)などの症状が現れます。また、姿勢を支えるために必要な腹筋や背筋が衰えると、背中の丸まった猫背やお腹が突き出た反り腰などの不良姿勢がつかられ、腰痛や肩こりなどの症状を引き起こします。

今さら、筋トレをやっても遅いのでは？

そう思う方がいらっしゃると思いますが、筋トレは高齢の方にも有効です。筋肉がつくのに、若いときよりややペースは落ちますが、確実に筋肉は成長します。ただ、筋トレは、1日や2日の短期間では効果は見られません。筋肉が大きくなるまでには週2回ペースでトレーニングしても最低3か月ほどはかかります。筋トレは、不良姿勢が主な原因となっておこる腰痛や肩こりの改善に効果があるだけでなく、筋トレで内臓脂肪が落ちることにより、心筋梗塞、脳梗塞などにかかるリスクも下がります。また、糖代謝能を向上させて、血糖値を下げる働きを強くすることを示す報告もあり、糖尿病にも効果的です。



筋トレを行う際のポイントを5つご紹介します。

ポイント1 負荷強度

筋力を高めるのに必要な負荷強度は最大筋力の70%といわれています。最大筋力とは、やっと1回持ち上げられるぐらいの重さのことです。

ポイント3 適切な量(回数)

10回程度を反復し、3セットほど続けるのが効果的です。セット間の休息は60秒前後が最適です。

ポイント5 正しいフォーム

フォームが乱れていては十分な効果は期待できませんし、ただこなす事を気にして間違ったフォームを繰り返すうちに故障につながるも可能性が出てきます。

しかし、無理して頑張った結果、ケガをしてしまったりは元も子もないので、筋トレによって関節に痛みが生じたり、筋肉に張りが残ったりといった症状を見逃さないようにし、頻度、負荷、フォームを見直してみてください。筋トレは、健康で長生きできる強い体を手に入れるのに有効な運動です。あなたもさっそく始めてみてください。

ポイント2 適切なスピード

筋トレは、ゆっくり時間をかけるだけでも効果が上がります。筋肉でブレーキをかけながら、動くときにゆっくり時間をかけると筋肥大が加速します。

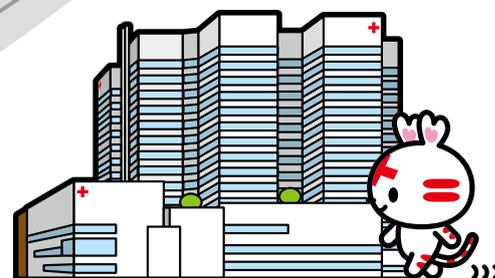
ポイント4 適切な頻度

一般に毎日筋トレを行うとオーバーワークになると言われており、この場合は筋肉を修復させる期間を設ける必要があるため、週3～4日程がベストだと考えられています。



さいたま赤十字病院 ご案内図

▲さいたま新都心駅



さいたま赤十字病院の理念

赤十字の人道・博愛の精神に基づき、信頼される医療をおこないます。

さいたま赤十字病院の基本方針

1. 患者さんの権利を尊重します。
2. 地域との円滑な医療連携に努めます。
3. 医療の質の向上に努め、安全な医療を提供します。
4. 優れた医療人の育成に努めます。
5. 国内及び国外での医療救援活動に積極的に参加します。

患者さんの権利

1. 公平で適切な医療を受ける権利
2. 個人の尊厳が保たれ、人権を尊重される権利
3. プライバシーが守られ、個人情報保護される権利
4. わかりやすい言葉で検査や治療などの説明を受ける権利
5. 自己の決定権が確認され、医療行為を選択する権利
6. 安全・安心な医療を受ける権利
7. 他施設の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞く権利
8. 自己の診療記録等の開示を求める権利

患者さんに守っていただく事項

1. 健康に関する情報を医師や看護師等にお知らせください。
2. 医療行為については、納得したうえで指示に従ってお受けください。
3. 病院内ではルールを守り、他の人に迷惑にならないよう行動してください。
4. 診療費の支払い請求を受けた時は、速やかにお支払いください。

発行：さいたま赤十字病院
編集：広報委員会

〒330-8553 埼玉県さいたま市中央区新都心1番地5 TEL 048-852-1111 (代表)
ホームページ <http://www.saitama-med.jrc.or.jp/>