

# お元気ですか



人工透析室  
看護サブマネジャー 柳沢順子

## 自分にあったストレス解消法とは



市の広報に「自分にあつたストレス解消法はありますか？」というテーマでアン

ケート結果が載っていた。ひとは誰でも多かれ少なかれストレスを抱え、生活している。生きているそのものがストレスであるともいえる。そして、誰しもがそのストレスを少しでも少なく、心も体も健康で生活することを望んでいるのである。世の中にはそのための情報が氾濫している。ストレス解消法のアンケート結果で一番多かったのは「友人や知人とのおしゃべり」次に「買い物へ行く」「よく寝る」「趣味の活動をする」「食事に出かける」などの順番であつた。私の場合はと言うと「よく寝る」以外はすべて該当するのである。好奇心旺盛な性格といえは聞こえがいいが、単なるミーハー的心理でテレビ、ラジオ、新聞などで報道された本は本屋へ行き、内容をチェックして、気に入れば買う。有名な絵画や古い襖絵や掛け軸、仏像などが東京にあれば、博物館、美術館へも観に行く。近隣の温泉やお寺見物、城見物に行く。友達や知人の中には韓国スターや韓国ドラマ、ジャニーズグループにはまっている、という人もいるが夢中になれる人がうらやましいとも思うが、私はまさに広く浅く知りたい、聞きたい、観たいで、はまってしまうことはできない。飽きっぽい性格なのかもしれない。

だから、なんでも中途半端で終わっているのである。そのような中で、昔から草花は好きで1年中、庭には花を絶やすことなく、咲かせている。花好きの人とは花の交換をしたり、頂いたバラは挿し木をして咲かせて記念の花としている。その花を見ると懐かしい人を思い出させてくれるひと時であり、身近かで1番の癒しで、心が和み、最高のストレス解消法であると思う。そして、フラワーアレンジメントの教室通いは3年続いている。花を通して人と人との交流できる楽しい瞬間でもある。これからも草花を通じて私なりにできることを見つけたり、ミーハー的好奇心で趣味が広がっていかれたらと思うこの頃である。

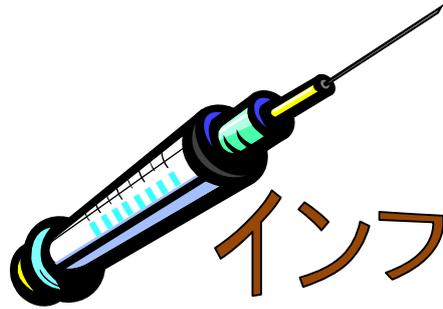


イメージキャラクター：しばちゃん

発行 公立富岡総合病院

〒370-2393 群馬県富岡市富岡 2073-1 電話 0274-63-2111 F A X 0274-63-3377

HP アドレス <http://www7.wind.ne.jp/tomihp/> E-mail tomihp@mail.gunma.med.or.jp



# 2011 インフルエンザ対策

内科医長 増淵 健

2009年に発生したブタ由来の新型インフルエンザA/H1N1は今年4月に通常の季節性インフルエンザと名称が変更されましたが、その流行が社会問題となったのは、まだ記憶に新しいところです。

日常におけるインフルエンザの予防としては、過労をさけて栄養と休養を十分にとり抵抗力をおとさないこと、流行期には人混みを避けてできるだけウイルスに接触しないこと、また、室内では適度な温度および湿度を保つこと、外出後はうがい手洗いをすること、マスクの着用などがあげられます。



インフルエンザワクチンは予防対策として、特にご高齢の方や糖尿病、COPD、気管支喘息など慢性呼吸器疾患の患者さんなどにとって重要な方法ですので、シーズン前に早めの接種をおすすめします。

しかし、ワクチンを接種してもインフルエンザの発症を100%防げるわけではありませんので発熱、咽頭痛、咳などのインフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間（2日）以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が有効です。なお、医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。うつされないことも大切ですが、うつさないことも大切です。



最後にインフルエンザの予後には2次性に発症する細菌性肺炎の対策も重要となってきます。肺炎のなかでも頻度の高い肺炎球菌性肺炎についてはワクチンがありますので、ご高齢のかたや、慢性呼吸器疾患をおもちの場合はワクチン接種について医師に相談してください。



# DMAT 養成研修会に参加して

外科医長 野田大地

今年は3月11日の東日本大震災を始め、夏の集中豪雨など大きな災害が目立つ年でした。ところで皆さんはDMAT(ディーマツトと読みます。)を御存知でしょうか。災害地にいち早く入り、できるだけ多くの傷病者の命を救うための組織の事です。Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとった言葉で日本語では災害派遣医療チームといいます。私たちは当院にDMAT を立ち上げるため、神戸の兵庫県災害医療センターで4日間のDMAT 養成研修会を受講してきました。

日本DMAT が発足するきっかけとなったのは1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災です。5000人以上の犠牲者を出した大震災でしたが、このとき震源近くの病院では大混乱に陥っていたそうです。神戸市内の病院では完全に水道、ガス、電気が止まり、電話も不通といった中で1日に1000人以上の傷病者が受診するといった状況でした。それぞれの医療機関では懸命に治療を行って対応していましたが手術や透析ができず、薬や設備、医療者も不足したなかでは治療に限界がありました。怪我の中にはそもそも救命できないような大怪我もありますが、受傷後早期に適切な治療が行われれば助けられる怪我もあります。阪神・淡路大震災を詳細に検討したところ犠牲者の中にはもっと助けられた人がいたのではないかと反省があり、日本DMAT が設立されるきっかけとなりました。

DMAT の目的は災害という悪い条件の中で、できるだけ多くの命を救うことです。

災害時には被災地域内の医療資源は圧倒的に不足します。そのため被災地外からの支援が不可欠です。そして支援が遅れるほど大怪我を負った人は助けられなくなるため支援は素早く開始される必要があります。各病院に組織されたDMAT は災害が起きてから数時間以内に出動し、独自に被災地に入るトレーニングを受けます。

被災地でのDMAT の活動は多岐に渡ります。混乱している被災病院が病院としての働きを取り戻すための手伝いを行います。震災時は電話などが不通になり、情報が入らないためさらに混乱を助長します。各病院の被災状況や傷病者の人数などが分からないと特定の病院に傷病者が集中してしまい結局必要な治療が出来なくなります。そのため病院や消防、災害対策本部などとの連絡方法の確立し、情報が共有できるようにすることも大事な活動となります。同時に発生する多くの重症な傷病者は被災地内の医療機関だけでは対応できません。そのため、被災地外の余裕のある病院へ重症者を搬送することになります。特に広域で甚大な被害がでたときは自衛隊の航空機を使用して日本全国の病院へ重症者を搬送する体制がとれるようになっていきます。東日本大震災でも航空機を使ったDMAT による組織的な搬送が行われ、多くの方が救われました。また、がれきや倒壊家屋内に閉じ込められたような傷病者については救助と並行して治療を行うことで、救命できることがあります。このような特殊な環境での医療もDMAT に求められています。

現在、全国の病院に1000隊程度のDMAT があります。これらの組織の一員として災害時には多くの人の命を救うために当院でも災害医療の環境を整えているところです。備えあれば憂いなしと言われていますが災害医療では特に日頃の準備が重要です。首都直下型地震、東南海地震など大きな地震の危険も指摘されています。しっかりとした準備をしていこうと考えています。



## 糖尿病看護認定看護師の紹介

糖尿病看護認定看護師 中島 智子

糖尿病は年々増加の一途をたどり、世界の成人人口の約5～6%を占め、日本でも増加のペースは加速しています。糖尿病の原因は生活習慣といわれ、治療は生活そのもの・自己管理が中心となります。

糖尿病看護とは、糖尿病患者を生活者（糖尿病を持ちながら生活する人）として捉え、病気の発症、悪化を防ぐとともに、その人らしく健やかな生活を継続できるように、生涯続くセルフケアや療養生活を支援するものです。

2011年現在、群馬県内には6名の糖尿病看護認定看護師がおり、それぞれの病院で外来指導室やフットケア外来を運営しており、私は今年、資格を取得し内科外来で、専門医のもと活動を開始しています。

ここで活動内容の一部を紹介します

外来療養指導	血糖値と生活習慣、外来通院の悩みを伺います
フットケア外来	足を見る必要性、お手入れ方法を一緒に考えます
糖尿病教室	糖尿病の基礎知識から退院後の生活についてお話をします

私たちに任せください!



糖尿病のこと

足のこと

ご相談ください、糖尿病や足に関する心配ごと  
公立富岡総合病院 内科外来 中島 智子

日本糖尿病教育・看護学会

当院には  
糖尿病療養指導士  
という療養指導のできる  
スタッフもおります  
お気軽に声をかけて  
ください



## 3B・4B病棟のリニューアル工事のお知らせ

事務部施設課長 吉江 久雄

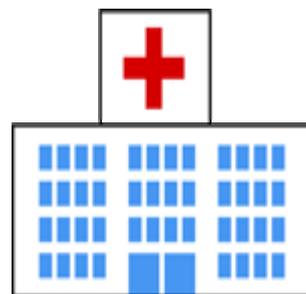
当病院も開設以来 20 年が経過し、いろいろな施設が老朽化しているため、本年 8 月から 3 階の B 病棟（泌尿器科・皮膚科・脳神経科）と 4 階の B 病棟（内科・消化器科）の改修工事をしています。7 月末までに入院されている 3 階 B 病棟の患者様には他の病棟に移動していただき、3 階 B 病棟を閉鎖した状態で工事を進めています。

工事中はどうしても振動や騒音が発生します。入院されている患者様並びに当院を利用される皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

また、3 階の B 病棟の工事が終了いたしますと、4 階の B 病棟すべて閉鎖をして工事を実施いたします。

工事の間中は入院のベッド数もそれだけ減となってまいりますので、ご迷惑をかける期間をできるだけ短くすべく鋭意努力してまいります。

工事の内容は、病室、廊下の内装の更新、患者様により密接に対応するためサービスセンターのオープンカウンター化、老朽化した床下の排水管の更新などです。これらにより患者様の居住環境の改善を行う工事ですので、ご理解ご協力をお願いいたします。



## 厨房改修工事完成について

技術部栄養科調理師長 野口 始

工事期間中は大変ご迷惑をおかけしておりましたが、皆様のご理解とご協力をおもちまして、平成 23 年 9 月末に完成となりました。本来ならば 7 月末に完成する予定でしたが、3 月 11 日の震災と計画停電により 2 ヶ月間工事が遅れました。計画停電は実施されましたがガス・水道は使用できましたので、食事を無事に提供することができました。

今回の改修工事は施設、設備のリニューアル、厨房内の温度、湿度を適温に保つため一部熱源を電氣化することが主な目的でした。

10 月より新たに献立を作成し、技術向上、衛生管理を充実させ、より安全で美味しく質の高い食事サービスを提供できる様、努力していきたいと思っております。



## 第21回

# シリーズ 職場紹介

## 診療報酬請求課

### 課長 吉井保雄

皆様こんにちは、今回は診療報酬請求課の紹介をさせていただきます。

診療報酬請求課は、診療報酬請求担当、電算担当、入退院管理担当の3つの係りに分かれています。

病院職員20名、医療事務センター27名の総勢47名で業務を行っています。



#### ★診療報酬請求担当の紹介

**入院クラーク**・**外来ブロック受付**の業務は、入院及び外来患者さまの医療費の請求にかかわる業務を行っています。

**中央受付**は受付業務、医療費の計算、面会案内などを主に行っています。

その他、公費負担医療制度（特定疾患・更生医療等）に関する申請や交通事故等で受診された方の診療費を保険会社へ請求する業務などを行っています。

診療報酬請求担当のメインの仕事と言えばやはり保険請求業務です。

この仕事は、病院にかかれた患者さまの医療費を加入されている保険者（国保・社会保険等）に請求をする仕事です

これからも、私たちは、患者さまに対し、笑顔、親切をモットーにがんばります。

わからない事がありましたら、いつでもお声掛けください。

#### ★入退院管理担当の紹介

平成22年5月にスタートした業務です。患者さまの入院時、退院時の手続きや説明を行い、入院に対する不安解消に努めています。

主な業務は、高額療養費（限度額認定証）の手続きや、概算費用の説明等を行っています。

また、お産で入院される患者さまには、産科医療補償制度や直接支払制度の説明を行っています。

#### ★電算担当の紹介

当院は、電子カルテシステムを使用しています。

院内すべてのコンピューターの管理を電算担当で行っています。