



日本医療機能評価機構
認定番号 JC1452号

http://machida-city-hospital-tokyo.jp/



まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

Ns's message

岡本眞由美 看護部長にきく

ピンチをチャンスに、よりよい看護の提供を目指す。

Q 看護師になりたいと思ったのはいつからですか？

A よく覚えていませんが、小学3年生の時の作文がタイムカプセルから出てきました。その作文には看護師になりたいと書いてありました。振り返ってみると小学校では保健係や保健委員会の委員長をしていました。

Q 市民病院を選ばれたのは？

A 以前の大学病院では1日14時間を病院で過ごしていましたが、子育てとの両立で悩んでいました。大好きな看護師の仕事を続けたいと思っていました時、市民病院の募集広告を見ました。

Q 当時の市民病院はどうでしたか？

A 脳神経外科の開設備で外来に

配属になりました。今では当たり前のようにやっている退院支援や医療安全について看護部委員会の立ち上げに関わりました。

Q 400人の看護師を束ねる看護部長になった一方で、大学院にも在籍していると聞いています。

A 現役の看護管理者を受け入れている学部で、職場の課題を取り上げ対応策の研究を行っています。大学院で学んでいることを院内の研修で師長や主任に還元していきたいと思っています。

Q 他の病院では看護師の採用に苦労していると聞きますが？

A 当院では、新人看護師が安心して成長できるように教育体制を充実させています。ベテランの看護

師も多く、十分なフォローができています。看護学生が当院に実習に来た時に病院の風土のよさが伝わって、応募者数が増えていると感じています。

Q メジャーな大学病院に入りたい人が多いのではないですか？

A 大学病院と公立病院では機能が違います。地域と密着して頑張りたい、仕事と家庭の両立を図りたいという人が多いと思います。

Q 当院には認定看護師がいます。

A はい。病院としても認定看護師の育成を推進しています。現在、様々な看護分野に9名の認定看護師がいます。自分で質の高い看護を身につけたいという思いから、毎年何名か受験しています。認定看護師は当院や地域の学習会で講師としても活躍しています。

Q 看護師の皆さんは勉強熱心ですね。

A みんな使命感もあり充実していると思います。私は日頃からピンチをチャンスと捉え、ポジティブに行動するようにしています。患者さんに対し、よりよい看護が提供できるように師長と協力して頑張っていきたいと思っています。

Q 今後の抱負を聞かせてください。

A 看護師は患者さんの一番身近な存在です。「相手の気持ちを察し、考えて行動する」ということを常に意識し、EQ(心の知能指数)を高めていきましようという声かけをしています。

看護ガイド

両手を使ったタクティールケア

看護部長

岡本 眞由美

タクティールケアは、看護師の手で患者さんの背中や手・足を「柔らかく包み込むように、ゆつくりと触れる」ケアのことです。スウェーデンで1960年代に未熟児医療からはじまり、現在では、患者さんの不安や痛みを軽減できる看護ケアとして、認知症や緩和ケア、ストレスケアなどの目的でも用いられています。タクティールの語源には、ラテン語の「触れる」という意味があります。人の身体は、心地よいと感じるような温かさ・柔らかさの触覚刺激を受けると、オキシトシンを分泌します。オキシトシンは、安静ホルモンとも呼ばれ、血液中に増加することで、心的ストレスが和らぎ、安寧をもたらす作用もあるとされています。「手当て」という言葉は、病気やけがの治療を行なう意味に用いますが、タクティールケアは、看護師が行う、「安心・安楽のための手当て」であると言えます。当院では、認知症看護の認定看護師の学習会で「目線を合わせてタッチングすることの効果」が紹介されました。私たち看護師は、患者さんに寄り添って、患者さん個々が必要とされるケアを提供するために、研修や学習会に参加して知識や技術の取得に努めています。



Ms. Okamoto mayumi

町田市民病院

看護部長

岡本 眞由美 (おかもと まゆみ)

Profile

千葉大学大学院 看護学研究科 在学中
1993年8月から町田市民病院勤務
2014年4月から現職

数字で見る 町田市民病院

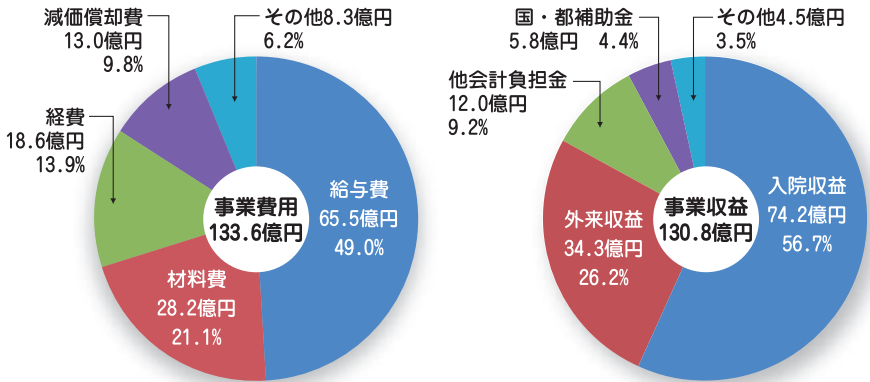
〈図1〉 利用状況と料金収益

患者数	2013年度	2012年度	比較
入院	133,057人	129,730人	3,327人
外来	328,979人	326,624人	2,355人

料金収益	2013年度	2012年度	比較
入院	74億1,550万円	71億3,028万円	2億8,522万円
外来	34億3,317万円	32億3,838万円	1億9,479万円

■2013年度決算の概要
2013年度の延患者数は、入院・外来ともに前年度に比べ大きく増加し、それに伴い料金収益も4・8億円、前年度比で4・6%伸びました。
一方、患者数や手術件数が増えたことで費用も前年度比2・8%

〈図2〉 病院事業収支



増加しました。
主な費用ごとの比較として、給与費では医師・看護師など職員体制の充実により0・3%増加、材料費では薬品や診療材料の使用が増えたことにより12%増加、経費では電気・ガス料金の値上げや耐用年数の経過に伴う施設・設備の修繕などにより3・4%増加しました。
その結果、収益から費用を差し引いた純損益は2・8億円の赤字改善となりました。

マツ イ ヒロ アキ
松 井 寛 昌

①消化器内科
②ドライブ、音楽鑑賞
③市民病院を受診してよかったですと思うよう頑張ります。

カ トウ ユ リ
加 藤 由 理

①消化器内科
②温泉めぐり
③親しみやすく頼りになる内科医を目指して頑張ります！

オ ガフ マ イ コ
小 川 ま い 子

①消化器内科
②音楽鑑賞
③受診して良かったと思っています。ただけように頑張ります。

イ ガキ ユ キ コ
稲 垣 由 起 子

①消化器内科
②テニス、ランニング
③地域の皆様のお力になれるよう頑張りますので、お願い致します。

カ トウ フン タ
加 藤 文 太

①脳神経内科担当医長
②海釣り、テニス
③神経疾患の診療を通じて地域医療へ貢献できれば幸いです。

コ スガ ヤス シ
小 菅 康 史

①脳神経外科
②読書
③脳神経外科全般を診療しております。よろしくをお願いします。

セキ グチ ヒロ ユキ
関 口 裕 之

①整形外科
②マラソン、ゴルフ
③地域医療に貢献できるように頑張っています。

サカ イ ケン シ
酒 井 健 司

①心臓血管外科
②少林寺拳法
③微力ながら、皆様のお役に立てるよう努めていきたいと思ひます。

ヨシ オカ タク ヤ
吉 岡 拓 也

①リウマチ科
②ドライブ
③マイペースです。

ワタ ナベ カオル
渡 邊 薫

①糖尿病・内分泌内科
②旅行
③早く慣れるよう頑張りますので、どうぞよろしくをお願いします。

イリ エ イサオ
入 江 功

①歯科・歯科口腔外科
②映画鑑賞、ゲーム等
③皆様のお役に立てるよう、微力ながら頑張っております。

ナカハラ エ リ
中 原 絵 里

①麻酔科
②子どもで趣味にのそむ時間はありません…
③安全で負担の少ない麻酔を心がけております。

コンドウ ユ スケ
近 藤 祐 介

①麻酔科
②旅行、ゴルフ
③手術室にいるため滅多にお目にかかれませんが宜しくお願いします。

ヒガシ ユ カ 馨
東 友 馨

①眼科
②旅行
③患者さんとともに疾患に立ち向かい、頑張っております。

フク イ マイ
福 井 舞

①小児科
②こども達と遊ぶこと
③コミュニケーションを大事にして診療していきたいと思ひます。

タマ イ テツ ロウ
玉 井 哲 郎

①小児科
②テニス、ベース演奏
③地域の医療に貢献できるよう頑張ります。

新任医師紹介

① 診療科
② 趣味
③ 自己PR



子どもの「熱中症」 予防を知ろう！

真夏日になると「熱中症で搬送されました」とニュースが流れま
す。当院にも救急車で運ばれてく
る方が少なくありません。

中には子どもも含まれます。

大人が「大丈夫」と思っていて
も子どもたちは、熱中症になっ
てしまうことがあるのです。

子どもたちを守るために大人が
注意することはどんなことな
か、熱中症予防を正しくご存知で
すか？

子どもは暑さに弱い！ 自分では予防策がとれ ません！

乳幼児は、汗をかく機能が未熟
です。

熱を効率よく逃がすことができ
ないため体に熱がこもりやすく体
温が上がりがやすいうえに、気温が
体表温度より高くなると周りの熱
を吸収するおそれもあります。

通常、気温は150cmの高さで測り
ます。

気温が32度だったとき、幼児の

身長である50cmの高さでは35度
を超えます。

大人より身長が低い子どもは、
地面の熱の影響を強く受けるので
す。

大人が暑いと感じているとき、
子どもは大人より高温の環境にい
ると考えましよう。

特に乳幼児は、自分で水分補給
することができません。

遊びに夢中になっていると暑さ
を忘れてしまうこともあります。

大人が守ろう！ 熱中症予防のポイント と熱中症のサインにつ いて

水分補給は基本です。

水筒やペットボトルを持ち歩

き、こまめに飲むように促します。

顔が赤い、汗がすごい状況な

ら、深部体温が上がっているサイ
ンです。

無理せず涼しい所へ避難してゆ

っくり休みましよう。

照り返しにも注意が必要です。

ベビーカーはなるべく地面から

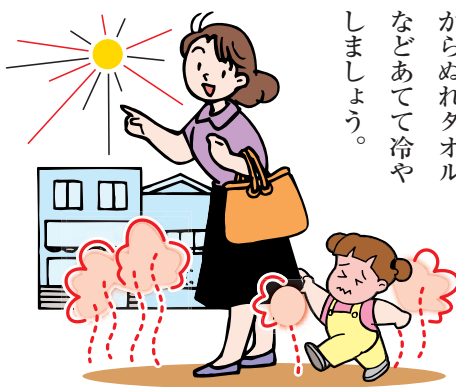
位置が高いタイプのものがいいで

すね。

服は涼しいものを選び、気温に
応じて脱げるように大人が調節し
てください。

暑さに慣れることも大切です。
真夏日になる前にたくさん遊んで
体を慣らしていきましょう。

熱中症のサインは「汗をかかな
くなる」「元気がなくなる」「ふら
ふらしている」「顔色が赤く（青
く）なる」などです。わきの下、
首まわり、額や後頭部など体の外
からぬれタオル
などあてて冷や
しましょう。



熱中症は、冷夏でも発生が見

られます。暑さに慣れていない

人、慣れていない時期に多くな

る傾向があります。猛暑、冷夏

にかかわらず、急に暑くなった

時は熱中症に注意し、大人も子

どもも無理せず「水分をとる」

「涼む」「休憩する」「栄養をと

る」ことで熱中症を予防し夏を

乗り切りましよう。

リウマチ性多発筋痛症について

リウマチ科部長

緋田 めぐみ

50歳以上（多くは66歳以上）で、「ある日急に」と表現されるくらくら短期間で、あちこちに「筋肉痛」が出てくる病気です。特に両肩と首の後ろの筋肉痛が特徴です。関節痛も一緒に出てくるのが多く、朝のこわばりもあります。

関節リウマチと比べると、ほとんどの場合手指の関節は腫れませ
んし、リウマチ因子も陰性です。
しかし炎症反応は陽性ですので、
炎症反応が高くない線維筋痛
症という、全身のあちこちが痛く
なる病気とは区別がつかます。や
はり筋肉痛がおきて力が入りにく
くなる多発性筋炎では、筋肉が壊
れて筋肉の酵素（CK）が高くなる
ので区別がつかます。

ステロイドと呼ばれる薬（プレ
ドニン10・20mg）がリウマチ性多発
筋痛症にはとてもよく効きます。
2年程度で薬を中止出来る人もい
ますが、残念ながら中止できない
人もいます。1年以上にわたって
ステロイドが1日プレドニン5mg
以下にできない、難治性の人もい
ます。そういう場合は、リウマチ
に使つ薬を併用しています。

脈を打つような頭痛や視力低下
がりウマチ性多発筋痛症と一緒に
出てくることがあります（合併
症）。失明する可能性があるので、
風邪症状が無く、筋肉痛と拍動性
の頭痛が一緒に出現した場合は、
すぐに専門医に相談ましよう。

市民公開講座 (6月14日開催)

ご家族との人生を 有意義に過ごすために

在宅医療や緩和ケア病棟を 上手に利用しよう



緩和専任担当部長
川崎 成郎

日本人の平均寿命の伸びとともに癌にかかる人も増加しています。

最近の統計では、一生のうち二人に一人が何らかの癌にかかり、三人に一人が癌で亡くなっています。

今後、さらに高齢化の進展が予想されるため、癌医療の一層の充実を図ることが求められております。

これまでの癌医療は、手術や抗癌剤による治療に重きが置かれ、精神や肉体の苦痛への対応は充分だったとは言えません。

このような現状の下、平成19年4月に「がん対策基本法」が施行され、緩和ケアが重点課題のひとつに掲げられています。

緩和ケアとは、癌患者の苦痛を取りのぞき、患者と家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするためのケアです。

緩和ケアは癌治療を充実させる大切な治療の一つであり、癌による苦痛が緩和されることによって穏やかな時間が取り戻されることを目指します。

これまでは緩和ケアに関するイメージと

緩和ケアの理念

- 痛みやその他の苦痛となる**症状を緩和**する
 - 生命を尊重し、死を自然なものと認める
 - 無理な延命や意図的に死を招くことをしない
 - 最期まで患者がその人らしく生きてゆけるように支える
 - 患者の療養から死別した後にいたるまで、家族が様々な困難に対処できるように支える
 - **病気の早い段階から**適用し、積極的な治療に伴って生ずる苦痛にも対処する
 - 患者と家族のQOLを高めて、病状に良い影響を与える
- 日本緩和医療学会より

町田市民43万人と近隣住民のために… 地域中核病院における緩和ケア病棟としての思い

がんによる苦痛を抱えた地域住民の 安心・安全な暮らしを支えたい

入棟基準

- 悪性新生物の診断されている(根治的治療が困難) = **病状理解**
- 緩和ケアが必要と主治医が診断している
(予後1~6ヶ月の方・難治性の苦痛症状に対する高度な緩和医療を要する方)
- 緩和ケアの理念を理解し、**患者と家族の双方**が緩和ケアに同意している = **合意・意思**
- 町田市在住または、当院に30分以内に来院できる住所にお住まいの方

※当院の体制上、小児科・脳神経外科・耳鼻咽喉科・血液内科・眼科領域の悪性腫瘍がある方の受け入れは当面見合わせております。

して、「終末期癌患者のみの特別な医療である」とのやや誤ったものがありました。実際の緩和ケアは終末期のみの患者だけを対象とするのではなく、癌を持つ患者とその家族にとって普通に必要とされるものです。

今後は緩和ケアが癌治療の一部であることへの理解とその必要性がより一般的になることが必要であると考えています。

町田市民病院からの

お知らせ

災害医療地域連携訓練を

実施しました

5月17日、市民病院で初めての大規模な医療連携訓練を実施し、近隣の住民をはじめ地域の医師、歯科医師、薬剤師など約150人が参加しました。

災害発生後に負傷者が病院に殺到する可能性を考慮し、症状に応じて迅速に処置できるよう、事前に「軽症」「中等症」「重症」など患者を振り分ける「トリアージ」を中心に訓練を行いました。

緊急時の対応を確認し万全の体制を整えるため、今後も訓練を重ねていきます。



当院ロビーを利用した災害医療地域連携訓練

つくって元気! 楽笑レシピ

旬の野菜で、簡単★常備菜

ラタトゥイユ(夏野菜トマト煮)

★ラタトゥイユとは、フランスの野菜煮込み料理です★

＜材料(4人分)＞

- 玉ねぎ 中1個 ○なす 1本 ○ピーマン 2個 ○パプリカ 1/2個 ○しめじ 1/2パック ○ベーコン1パック(約40g) ○カットトマト缶1缶(約200g) ○コンソメキューブ 1個 ○塩、こしょう 少々

＜作り方＞

- ①玉ねぎは薄切り、なすは輪切り、ピーマン、パプリカ、ベーコンは一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンを熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎを加える。
- ③残りの野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ④カットトマト缶を加え、沸騰したらコンソメキューブを入れ、弱火で水分が無くなるまで煮こむ。
- ⑤塩、こしょうで味を調えたら出来上がり!

★ワンポイントアドバイス★

- ☆冷蔵庫の残り野菜で作れます。
- ☆トマト缶の酸味が強い時は、ケチャップやハチミツを加えると良いでしょう。
- ☆冷めても美味しいので、多めに作り、常備菜としてお勧めです。
- コンソメキューブ1個を加え、お肉やお魚のソースにしたり、素麺と一緒に食べるのもお勧めです!



1人分84kcal・塩分1.1g・野菜150g
町田市民病院栄養科：杉山

