

診療科の
ご紹介

耳鼻咽喉科

患者さんにとっての
最善の治療を心がけています



耳鼻咽喉科 左から
なおい ゆうと
直井 勇人
専攻医
たちばな ともやす
橘 智靖
耳鼻咽喉科部長
こまつばら やすとし
小松原 靖聡
医師
くろだ かずのり
黒田 一範
医師

姫路赤十字病院を受診される皆様へ /
かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、日常的な健康管理や風邪をひいた時、あるいは体調などに不安を感じた時、慢性期の継続的な治療が必要な時にかかる診療所や医院の医師のことです。入院や専門的な治療が必要な時には、かかりつけ医からのFAX紹介で大きな病院にかかりましょう。



姫路赤十字病院は、「地域医療支援病院」です。

地域医療支援病院とは？

紹介患者中心の医療を提供し、病状が安定した患者さんはいかりつけ医へ逆紹介し、切れ目のない医療の提供を行います。また、救急医療・地域医療の中核を担う体制を整えた病院が「地域医療支援病院」として各都道府県知事より承認を受けております。



正面玄関入って左手に「かかりつけ医の紹介」ブースを設けています。姫路市内の医療機関については、姫路市医師会のホームページから検索して印刷できるようパソコン

を設置しています。姫路市以外の医療機関については、リーフレットを置いてありますのでご自由にお取りください。また、「かかりつけ医」のご相談にも応じています。

姫路赤十字病院 地域医療連携室

TEL:079-294-2251(代)

耳鼻咽喉科は4人体制(橘、小松原、黒田、直井)で、主に手術や入院治療を必要とする患者さんを対象に診療を行っています。

手術は中耳炎、副鼻腔炎(ちくのう)、そして扁桃炎に対する治療が多いです。耳や鼻は非常に狭い空間でありながら、周囲には目や脳など大切な臓器・器官が存在しますので、当院ではナビゲーションシステムや最新の手術用顕微鏡システムを用いて安全性の向上に努めています。お子さんについても、小児科のサポートのもと対応していますのでご安心ください。

耳鼻咽喉科には癌の新規患者さんが年間100人程度受診されます。特にのどは発声・嚥下など生活

する上で重要な機能が備わっていますので、のどの癌の治療においては「癌の根治」と「生活の維持」の両立を目指しています。早期癌に対しては放射線科と連携して放射線治療、近年では消化器内科と連携して内視鏡を用いた手術治療を行っています。進行癌の場合には、病状に応じて機能温存を目指した手術を形成外科や食道外科と合同で行う体制をとっています。また治療薬としていくつかの分子標的薬が適応となり、化学療法センターで通院治療を行う患者さんも増えてきています。癌の治療は決して楽なものではありませんが、患者さんにとっての最善の治療を心がけています。

＜患者さんへ＞

このコロナ禍、耳鼻咽喉科の診療は鼻・のどといった上気道の領域も含まれますので、受診に不安を抱かれている患者さんは多くいらっしゃると思います。しかし、当院のポスターに掲示されていますように、当科でも「感染症対策を徹底した上でいつもと変わらぬ診療」を行っていますのでご安心ください。また、患者さんには病状や治療方針をなるべくわかりやすく説明し、安心して治療を受けて頂けるように心がけています。耳・鼻・のどのことで気になる症状がある場合には放っておくことなく、まずはかかりつけの医療機関に相談しましょう。そして当院での治療を希望の場合には、よりスムーズに診察を受けて頂くために紹介状を持参してご来院ください。



「PET・コミュニティ棟」

令和3年6月1日に
オープン!

来院者の方のアメニティ充実と診療機能の強化を目的に、令和2年5月より病院敷地内北西側に新棟の建築工事を進めておりましたが、3月末に完成し、6月1日より放射線科（1階）と多目的・交流センター（3階）をオープンしました。テナント（2階）は7月オープン予定です。

建設概要「PET・コミュニティ棟」

- 1階：放射線科（PET-CT/MRI）
- 2階：テナント（喫茶・レストラン/敷地内薬局）
- 3階：多目的・交流センター（多目的ホール/相談支援センター/図書・情報コーナー）



1F

ドイツ・シーメンス社製 最新型半導体検出器搭載 PET-CT装置を導入いたします。

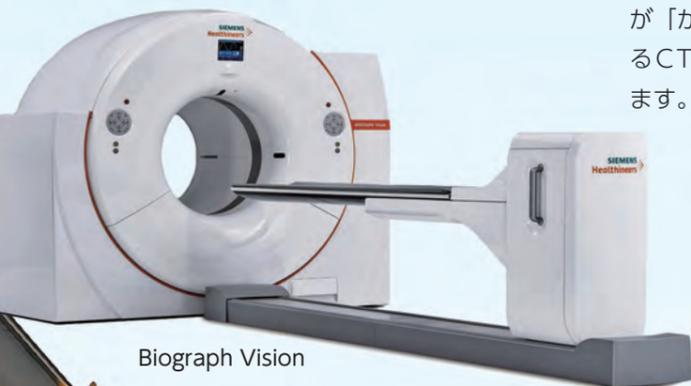
バイオグラフ ビジョン
Biograph Vision

PET-CT検査とは

少量の放射線を放出するブドウ糖類似薬剤（F-FDG）を投与し、薬が「がん」に集まる様子を撮影するPET検査と、臓器の形状を撮影できるCT検査を組合せ、1回の検査で両画像を重ねて表示することができます。安全でより精度の高い検査・診断ができるようになります。

PET-CT検査でわかる主な診断

- ・全身の病巣診断（がん、炎症）
- ・治療効果の判定、再発診断
- ・腫瘍の大きさ、場所の特定、転移状況、良・悪性の区別



Biograph Vision

3F 多目的・交流センター

- 多目的ホール
- 相談支援センター・がん相談支援センター
- 図書・情報コーナー

3階に開設された多目的・交流センターは、患者・住民が気軽に相談ができ、情報収集できる場所として設置されました。利用者のニーズに応えられるような場を提供できることを目指しています。

多目的ホールは90人収容でき、患者会をはじめとして、地域住民や院外の医療者向けの研修にも利用する予定です。相談支援センターでは、がんに限らず、あらゆる相談に応じています。個室の相談室も2室増設され、プライバシーも守れる環境です。

ネット環境も整え、インターネットによる情報収集も行えるようになりました。

患者・住民・職員が交流を深められる場所として、気軽にご利用いただけると幸いです。



3F 多目的ホール



3F 図書・情報コーナー



1F Ingenia Elition 3.0T

Ingenia Elition 3.0Tは、「確信が持てる画像診断」「更なる高速化の実現」「検査ストレスからの開放」のコンセプトに基づき、高画質化、最大50%の検査時間短縮、検査ワークフローおよび検査環境の改善を実現します。



臨床研修医の
「さわやかさん」たち
信頼される医療者を目指して



臨床研修医

4月より総勢15名の個性豊かな同期とともに初期研修はスタートしました。臨床研修部は歯科臨床研修医1名、2年目の先輩方14名と合わせて総勢29名で賑やかに日々精進しています。

私たち初期臨床研修医の業務は2年間にわたる各科のローテーションを通じて、その科で担当の患者さんの診療にあたって医師として基本的な仕事、考え方、診察手技を見つけるところから始まります。

多くは1か月ごとに科を移るため、各科の知識の整理や新しいものを取り入れるのに追われ忙しくはありますが、各科の先生方や病棟スタッフの方々の熱心なご指導の下、充実した研修生活を送っています。

私たちは、医師国家試験に合格し、医師免許はいただきましたが、実際の臨床の現場で、患者さんを前にして分からないことだらけです。この疾患にはこの治療をすると頭で分かっているものでさえも、その治療をするにはどのオーダーを出して、どんな物品が必要で、いつ誰がどのような方法で行ってくださっているのか想像さえもつきません。1個ずつかりと理解していき、1日でも早く患者さんのお役に立てるよう精進して参ります。

医師としても社会人としても1年目でありまだまだ未熟な私たちではありますが、患者さんに寄り添える、患者さんに信頼される医療者を目指し、またこの社会の現状において、より早くこの事態の収束に貢献できるよう研鑽を積んでいきたいと思っています。

まだ不慣れな私たちではありますがどうぞよろしくお願い致します。

初期研修医 1年目 小丸 貴生

臨床研修医のおしごと

臨床研修医はこんなお仕事をしています。

【病棟業務】

入院している患者さんの状態を常にチェックし、指導医と相談しながら検査や治療方針を決定、実行していきます。疾患に目を向けて学んでいくだけでなく、患者さんへの接し方や患者さんにとってより良い治療、退院後の生活など退院後も視野に入れて自分たちなりに試行錯誤しながら業務にあたっています。



【総合内科症例カンファレンス・抄読会】

月曜日と金曜日に研修医が1人ずつ自分の症例を発表し、症状や問診から鑑別をあげ、診断までのプロセスを学び日々の仕事に活かせるようなカンファレンスが行われます。火曜日には英語論文を担当日までに数人で読みまとめ、その内容を同期の皆に発表し私たちが知っておくべき内容を共有しています。



【検査・処置の補助】

内視鏡や気管支鏡、カテーテル操作などの手技を身につけるために、最初は指導医の補助をしながら手技を再確認し、その後は実際に自分で処置をするようになります。最初はなかなか順調にはいきませんが、練習と実践を繰り返すことで少しずつ上達していきます。



リハビリテーションだより

筋力
トレーニング
編

加齢性筋肉減少症（サルコペニア）について（12）

サルコペニアの治療には、筋力トレーニングや有酸素運動などの運動療法が有効であり、筋力トレーニングをすることで、加齢性筋肉減少症（サルコペニア）を予防・改善することができます。今回は、背筋群の筋力トレーニング方法についてご紹介します。

サルコペニアの影響

- 日常生活動作や生活の質が低下する
- 転倒や骨折のリスクが増加する
- 肥満や糖尿病になりやすい
- 肺炎などの感染症のリスクが増加する
- 死亡率が増加する

筋力トレーニング効果

- サルコペニア（骨格筋量）の改善
- 筋力増強
- 日常生活動作や生活の質の改善
- 体脂肪の減少
- 生活習慣病の改善と予防
- 腰痛や関節痛の改善



- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり(3秒で上げて、3秒で下ろす)行う
- 左右5〜20回を2〜3セット行う
- 2日に1回または週3回行う
- 運動中に痛みが起らない範囲で行う

背筋の筋力トレーニング

1 椅子に座って、または立ってする方法

- ①背もたれにもたれず背筋を伸ばして座る。
- ②肘を伸ばしたまま両腕を頭の高さまで挙上し、ゆっくり下ろす。この時背中が後方へ倒れないように注意。



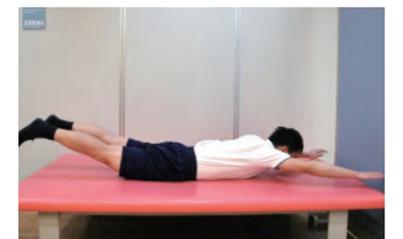
2 四つ這いでする方法

- ①四つ這いをとり、対側の上下肢をあげる。この時、背中が反らないように注意。
- ②交互に3〜5秒程度保持する。
**バランスを保てない場合は手と足を交互に挙げてよい。



3 寝てする方法

- ①うつ伏せで寝る。
- ②頭部と両腕を同時に挙上する。余裕があれば両足も少し持ち上げる。
**腰を反りすぎると痛める場合があるので注意。



*自分の体力にあった姿勢でしましょう。

*関節疾患、骨粗鬆症、運動麻痺、心疾患、手術後、その他体調不良で通院中の方は、医師に相談し、許可があれば実施してください。

*痛みや体調不良を感じた場合は直ちに中止し、医師にご相談してください。

看護部だより

気持ちに寄り添う愛ある看護を

患者参画型チーム医療の中で、 専門性を発揮し質の高い医療・看護を提供する

7階西病棟 看護師長 大塚 有香子

7階西病棟は、泌尿器科と内科の混合病棟です。主な入院目的は、手術・抗がん剤治療・放射線治療・内視鏡治療などですが、ドナーの方の骨髄採取や自己末梢血幹細胞移植も行っています。泌尿器科では、尿路変更のために尿管皮膚瘻・回腸導管を造設される方もおられます。

私たち看護師は、患者さんに安全・安心できる質の高い医療・看護が提供できるように、医師をはじめ皮膚・排泄ケア認定看護師など多職種で連携し、ケアを行っています。そして、退院後も継続して患者さん自身が体調管理できるように、入院時から退院後の生活を考慮し、患者さんや家族の方のセルフケア能力が高められるように取り組んでいます。

患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、愛のある看護が提供できるよう、スタッフ一同頑張っています。

います。コロナ禍のため、面会禁止とさせて頂いておりますが、患者さんやご家族の方とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っていますので、何でも遠慮なくお伝えください。



検査技術部だより

自分の体をきちんと知るために

コロナ禍の健康診断

検査技術部 技師長 山本 繁秀

新型コロナウイルスの感染拡大から1年が経過しました。感染の懸念から、健康診断の受診を控えたいところですが、生涯2人に1人はかかると言われている“がん”は、感染症と異なり毎年コンスタントに増えており、早期に発見することが大切です。また、生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化の危険度が高いとされていることから、過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性もあります。定期的に健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。

必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなる可能性がありますので、医療機関では、「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」や「院内感染防止のガイドライン」等に基づき、感染対策に取り組んでいます。

厚生労働省も定期的な健康診断が大事だと呼びかけています。その上で、健診・検診実施機

関に対しては3つの「密」（密閉、密集、密接）を避けて十分な感染防止対策を講じるよう求めています。

健康診断を受けられる皆様も以下の事柄に注意して受診をお願いいたします。

○受診に際しての注意事項

- ・新型コロナ感染状況の把握
(受診施設の状況把握)
- ・体調を整えて受診する
(日ごろの体温・体調チェック)
- ・設置の消毒液による手指消毒
(入・退館時など)
- ・各自マスクの着用
(静かに待機)
- ・間隔をあけて待機
(3密の回避)
- ・その他受診施設の感染対策に従う



S
A
W
A
Y
A
K
A
D
A
Y
O
R
I

各部・各課のスタッフから健康や医療の情報について紹介します。

薬剤部だより

薬を飲む時に注意したいこと

薬を飲むタイミングについて

薬剤部 病棟業務第二係長 山根 裕之

病院や薬局でお薬を受け取るときに「食後に飲んでください」等と話を聞かれると思います。薬を飲むタイミングは食前・食間・食後などたくさんあります。薬によって飲むタイミングが違うのは、薬の効果や副作用との間に関係があるためです。

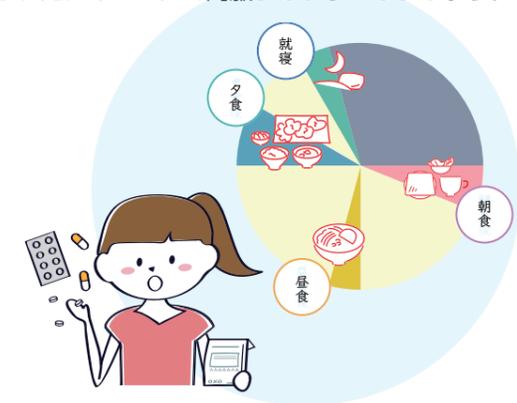
食前とは、食事の約30分前のことです。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬は食前に内服します。吐き気止めは食事による吐き気の発生時期と効果発現を一致させるために食前に内服することもあります。

食前の中には食直前というものもあります。血糖値を下げる薬（速効型インスリン分泌促進薬）は内服後すぐに効果が出るため、食直前になっています。低血糖を起こさないためにも内服したらすぐに食事を摂って下さい。

食間は、間違えやすい用法の一つです。食事中という意味ではなく、食事と食事の間のことで食後2～3時間後のことを意味します。空腹時の方

がよく吸収される薬などは食間に内服します。食後とは、食後約30分以内のことです。食後の方がよく吸収される薬や、胃を荒らす薬などは食後に内服します。

これら以外にも起床時や、何時と何時など時間を指定する薬もありますが、薬の効果を十分に発揮させるためにも、副作用を防ぐためにも、決められたタイミングで内服するようにしましょう。



栄養課だより

家庭で実践! 食中毒予防!

食中毒に気を付けましょう!

栄養課 管理栄養士 小泉 しずか

高温多湿となる梅雨の時期から夏にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなっています。食中毒は飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。これからの季節に向けて、食中毒予防のポイントを確認しておきましょう!

厚生労働省から、食中毒予防の3原則として食中毒の原因菌を①つけない ②増やさない ③やっつけるがあげられています。これを踏まえて、家庭で実践する具体的なポイントを、6つご紹介します。

(1) 買い物

- ・生鮮食品は氷や保冷剤等をあて、持ち歩く時間を減らす

(2) 家庭での保存

- ・食材は帰宅後速やかに冷蔵庫・冷凍庫に保存する(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ)

(3) 下準備

- ・調理前や肉、魚、卵を触ったら丁寧に手を洗う
- ・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する

(4) 調理

- ・調理前に手を洗い、肉や魚は十分に加熱する(中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安)

(5) 食事

- ・食べる前も丁寧に手を洗う
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する

(6) 残った食品

- ・残った食品は清潔な容器に保存し、温め直すときも加熱は十分に行う
- ・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる



看護学校だより

思いを届けるメッセージカード

ナイチンゲール祭



5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの生誕日です。毎年この日に看護学生が、姫路赤十字病院で患者さんにキャンドルサービスを行っています。昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大により、開催することができませんでした。今年度も同様、キャンドルサービスを行うことはできず、違った方法で行えないかと委員会の学生を中心に話し合い、メッセージカードを贈ることになりました。

テーマは「結び～温かいひとときを～」です。コロナ禍だからこそ、人と人のつながりを大切にしながら、患者さんが温かいひとときを過ごせるようにと願いが込められています。ナイチンゲール像の周りには、生け花の師範の資格を持つ教員が花を飾りつけ、学生が写真を撮りました。メッセージの文字は手書きにこだわりました。

本来は1枚1枚のカードに文字を書きたかったのですが、感染予防対策のため手書きで書いた紙をスキャンし、カードに貼りつけました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で面会制限などストレスを感じながら入院生活を送っておられる患者さんに学生の思いが届き、ぬくもりを感じていただければと思います。

看護専門学校 教務主任 山田 道代

結びには人と人との関係がけがれなく、絆を結ぶことという意味があります。コロナ禍で大切な思いを込めて下さる皆様にも心からの繋がりを感じていただきたいと思います。コロナウイルスの感染拡大が終息し、穏やかな日常が戻ってくることを願っています。



～患者さんに届けたメッセージカード～

相の会
AINOKAI

相の会は、すべてのがん患者さんと家族が対象の患者会です。

「相の会」のはじまり

「がんを生き抜くためには、同じ体験をした人との交流が必要。同じ悩みを持つ仲間と集まり、わきあいあい(相相)と過ごし、気持ちを楽にしながらと共感する力を持ちましょう」と訴えかけた婦人科の患者さんの思いがはじまりです。

現在の「相の会」

平成15年に発足し、当初は婦人科の患者さんのみが対象でしたが、他科の女性患者さん、男性患者さんと少しずつ対象を拡大し、現在は当院への受診の有無に関係なく「すべてのがん患者さんとその家族」を対象としています。

オンラインがんサロン相の会 (Zoom版) 始めます!

がんサロンは、がんの体験をお互いに語り合い、悩んでいることを理解してくれる仲間に出会えることで、孤独な思いが解消されたり、勇気をもらえる大切な場所です。

しかし、新型コロナ感染症の流行に伴い、2020年3月からがんサロンを中止にしてきました。新型コロナ感染症の勢いは2021年5月現在も衰えていません。このままでは、がんサロン再開の見通しが立たない状況が続くことが予測されました。

そこで、姫路赤十字病院がんサロン相の会をオンラインで開始することにしました。直接集まって、同じ空間で語り合うことはできませんが、画面を通じてWeb上で顔を合わせて語り合いませんか?

Web会議システムZoomを活用して、毎月1回第3水曜日10:00~11:00に開催しようと思います。参加の方法は、姫路赤十字病院のホームページをご覧ください。あるいは、がん相談支援センターにお問い合わせください。

がん患者さんご家族が交流できる「場」を絶やさないために、Webでもできるがあると思っています。皆さんの参加をお待ちしております。

医療推進室 がん診療連携課 がん相談員 井上 豊子

「相の会」についてのご相談、ご質問等は総合相談支援課(079-294-2251)または相談支援センターで受け付けています。お気軽にどうぞ。

News of hospital

新規採用職員による 防火・防災設備の操作研修を実施

4月5日(月) 新規採用職員を対象とした防火・防災設備の取り扱いについての体験型研修を実施しました。消防法に基づき病院建物にはスプリンクラー設備や防火扉、屋内散水栓などの設置義務と防災センターによる24時間体制で管理体制が敷かれ、ハード面は当然充実しています。

しかし、一度火災が発生すると、職員による初期消火や通報、避難誘導が迅速に行われることで被害を最小限に抑えることが出来るため、こうしたソフト面がより重要となります。

当院では、職員全員が正しく消防設備を理解し、防火訓練等を重ねることで、更に防災意識を高め、皆様に安心できるように努めています。

防火・防災管理者(社会課長) 大西 勝彦



防火扉の操作



屋内散水栓操作



防災システム



当院の新型コロナウイルス感染防止対策

外来 患者さんに安心を

入院 患者さんに安穏を

感染を恐れて通院を先送りにしていませんか。

体の不調を放っておくと、思いのほか深刻な状況になる場合があります。ご自分で判断する前に、まずは信頼できる医療機関にご相談ください。姫路赤十字病院は、患者さんを安心・安全にお迎えするために、様々な対策に取り組んでいます。

手術をより安全に

施設をもっと衛生的に

- 体調チェック**
サーマルカメラシステムを設置し、問診することで来院者のトリアージを行っています。感染が疑われる方は別スペースにて対応しています。
- マスク着用**
全職員の着用を徹底しています。患者さんや来院される方へ着用をお願いしています。
- 飛沫感染防止**
窓口等にアクリルパーテーションを設置しています。
- 手指消毒**
外来各所にオートディスペンサーを配備して手指消毒をお願いしています。
- 職員教育の強化**
手指消毒や感染の知識を再度教育し対策を徹底しています。
- 面会禁止**
当院から来院いただくよう依頼した場合を除き入院患者さんへの面会を禁止しています。
- PCR検査**
入院前にPCR検査を実施しています。
- 殺菌消毒**
外来の椅子、手すり等に触媒を塗布しコーティングしています。また殺菌装置で頻りに殺菌作業を行っています。
- ゾーニング**
あらゆるリスクを想定し、万が一に備えた領域を設定しています。
- 救急外来**
オゾン空気浄化機を置き、1日中除菌効果が作用するように稼働しています。
- 術前のPCR検査**
手術前の患者さん全員にPCR検査を実施しています。

当院は、感染症対策を徹底した上で、いつもと変わらぬ診療を24時間365日行っています。