



さわやかライフ

姫路赤十字病院 広報誌

SawayakaLife



医療安全川柳 結果発表

医療安全推進週間(2024年11月24日~11月30日)の取り組みとして、医療安全川柳の募集を行いました。毎年、多数応募いただきありがとうございます。

患者さんからは、71首の応募があり、三役、医療安全管理委員で投票し選出しました。来年度も心がホッと過ごせるような川柳のご応募よろしくお祈りします。

医療安全推進室

- 1位 「先生の笑顔に今日も 元気出る」
- 2位 「夜間でも ネームバンド ピっさせて」
- 3位 「お大事に 明日へと歩む 大一步」
- 4位 「ホッとする 穿刺の上手い 人が来た」
- 4位 「看護師の 気遣う言葉 特効薬」

*氏名、住所の記載がなかったため次点として4位の方に景品を贈りました。

【景品】

くろくまポーチ (ポーター)



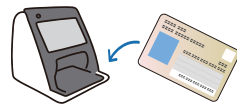
医療安全川柳

医療安全推進週間の一環として「医療」「安全」を題材に募集した川柳をご紹介します

川柳	作者
キズグチモ フトコロトモニ キリグチモ 安全の道はどちらか 迷います	岡本 亮一
安全の道をまっすぐ 歩みたい	岡本 亮一
二人して 歩ける道は 安全だ	岡本 亮一
ダダこねる こうきこうれい かんじやどの わがみちを つらぬきとおす わがだんな	相棒 相棒
いつのひも やさしくせつする かんけいしや お大事に 明日へと歩む 大一步	富美子 富美子
マスクなし 久々に見る 笑顔です 顔色は 診断をする 見極めだ	未記入 未記入
こんだてで 好きなおかずだ うれしいな おみまい親子 みてるまはつこり かわいいな	未記入 未記入
となりには 誰もいないのに さわがしい 人々と 交流するの ワクワクだ	めい めい
助けてよ その一声が 安全道 話すとね 安心できる いい近道	藤本 陽菜
わらうとね クスクスきくと いいおとだ お話ね さくと安心 ホットする	藤本 陽菜

一般の部

マイナ保険証をご利用ください



令和6年12月より、新規保険証の発行が廃止されました。
来院される際は、マイナンバーカードをご持参いただき、マイナ保険証をぜひご利用ください。

マイナ保険証のメリット

データに基づくより良い医療が受けられる

薬剤情報等の提供に同意すると、おくすり手帳を見せなくても過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有できます。

手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

マイナンバーカードで資格確認をおこなうため、紙の認定証の持参なし&手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除になります。

マイナ保険証 受付機設置箇所

- 1階：救急外来受付
- 2階：エントランスホールオンライン資格確認窓口、初診受付、入院受付



2階エントランスホールオンライン資格確認窓口

Contents

- 診療科のご紹介：歯科口腔外科…………… 02~03
- 患者経験価値(PX)アンケート結果のご報告… 04~05
- 地域医療連携課の「さわやかさん」たち…………… 06
- パルスフィールドアブレーション…………… 07
- 看護部だより 赤ちゃんと家族の絆を育む…………… 08
- 検査技術部だより がんゲノム医療を開始…………… 08
- 薬剤部だより ピロリ菌の基本情報と対策…………… 09
- 栄養課だより バランスの良い食事を心がける…………… 09
- リハビリテーションだより 有酸素運動の推奨…………… 10
- 看護学校だより 看護教育と地域の支え…………… 10
- B型・C型肝炎のお話…………… 11
- 相の会…………… 11
- 医療安全川柳…………… 12
- マイナ保険証をご利用ください…………… 12

診療科の
ご紹介

歯科口腔外科

専門的な口腔治療から
周術期等口腔機能管理まで



- 左から
- 野田 晴菜
歯科口腔外科医長
 - 藤堂 陽子
歯科口腔外科医長
 - 藤原 成祥
歯科口腔外科部長
 - 高木 雄基
歯科口腔外科副部長
 - 福村 元洋
歯科口腔外科医長

歯科口腔外科は、顎、口の中の病気を扱う診療科です。かかりつけ歯科医院では対応が難しい口の症状や炎症、粘膜の病気をはじめ、口のケガや顎の骨折、口腔癌の治療も担当しています。口腔に関連するあらゆる疾患に対応可能ですが、虫歯の治療や入れ歯の作成といった一般的なかかりつけ歯科医院で行う様な治療は行っていません。主には口腔に関連する手術を行っております。親知らずに代表される抜歯手術は最も多く、年間3000件以上行っています。概ね、外来通院での手術が可能ですが、難易度の高いものや、恐怖感が強い患者様には、入院して鎮静下や全身麻酔下での手術にも対応可能です。抜歯

以外にも、良性腫瘍の摘出術、顎の骨折の手術、口腔癌に対する手術、治療などを行っています。

また、近年では心臓の手術や消化器がんの手術、血液の病気の治療を行う際、事前に口の中の環境を整えて置くことにより、治療に伴う合併症が減り、入院期間が短くなる事が明らかになっております。また、抗がん剤を使用されている方に生じる口内炎などのトラブルを軽減することも分かっています。当院で治療される患者様の口腔環境を整えるお手伝いを、かかりつけ歯科や院内の他の診療科と連携し行っています。

歯科口腔外科部長 藤原 成祥

●お仕事に関する相談会のご案内●

仕事を辞めると決めてしまう前に
今できることは何か一緒に考えませんか？

完全予約制

お気軽に
お問合せ
ください

当院では次のような就労に関する相談会を実施しています。

- | | |
|--|--|
| <p>ハローワークの
出張相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2火曜日
14:00~16:00 ・完全予約制 | <p>社会保険労務士による
相談会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎月第4金曜日
13:30~17:00 ・完全予約制 |
|--|--|

お問い合わせは

お電話または相談支援センター窓口へどうぞ
電話 079-294-2251(代表) 079-299-0037(直通)

＼ 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。

姫路赤十字病院 地域医療連携室
TEL : 079-294-2251 (代)

＜骨粗鬆症の薬と顎骨壊死＞

骨粗鬆症は高齢者、特に女性が多く罹る病気で、その患者数は国民の5人に1人程度が罹患していると言われています。日常のたいたことのないケガで骨折をしてしまうことが特徴で、特に背骨、大腿骨の骨折は寝たきりを助長し、患者さんの寿命に関わる病気です。治療には内服薬、注射薬など様々な薬剤がありますが、その薬剤の多くに顎の骨への影響が確認されています。その確率は低いのですが、顎の骨が炎症を起こし、壊死してしまう副作用(顎骨壊死)が起こっています。顎骨壊死を予防するためには、むし歯や歯周病などを放置しないことが大切で、継続的に口腔環境を整えることが重要です。骨粗鬆症とすでに診断されて治療している方、また、これから治療を開始する方は、必ずかかりつけ歯科に相談し、悪い歯の治療を行い、歯の定期的な管理を行っていくことが重要です。



+ 外来部門・入院部門

患者経験価値(PX) アンケート 結果のご報告



令和6年度より、入院・外来ともに調査方法を患者経験価値(PX: Patient Experience)で調査を行いました。従来の患者満足度(PS: Patient Satisfaction)とは異なり、患者さんが医療サービスを受ける中で経験する事象を客観的に測定するものです。事実をより具体的・客観的に調査し、改善につなげることを狙いとしています。
ご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。ここに調査結果の一部を報告いたします。
ホスピタリティ向上委員会 事務局

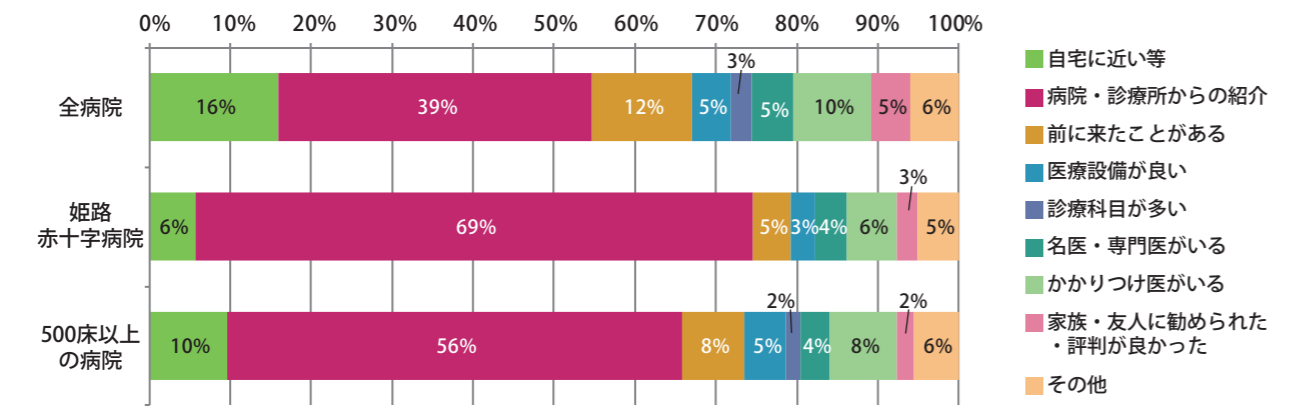
外来部門 (令和6年9月1日~9月20日)

配布数 500枚 回収数 458枚

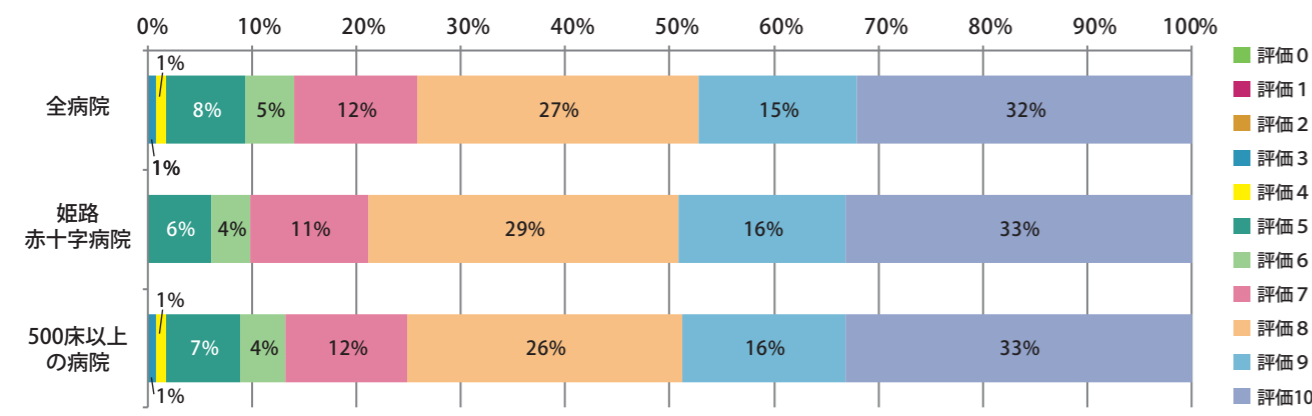
■ あなたの年齢をお答えください



■ あなたが当院を選んだ一番大きな理由はなんですか



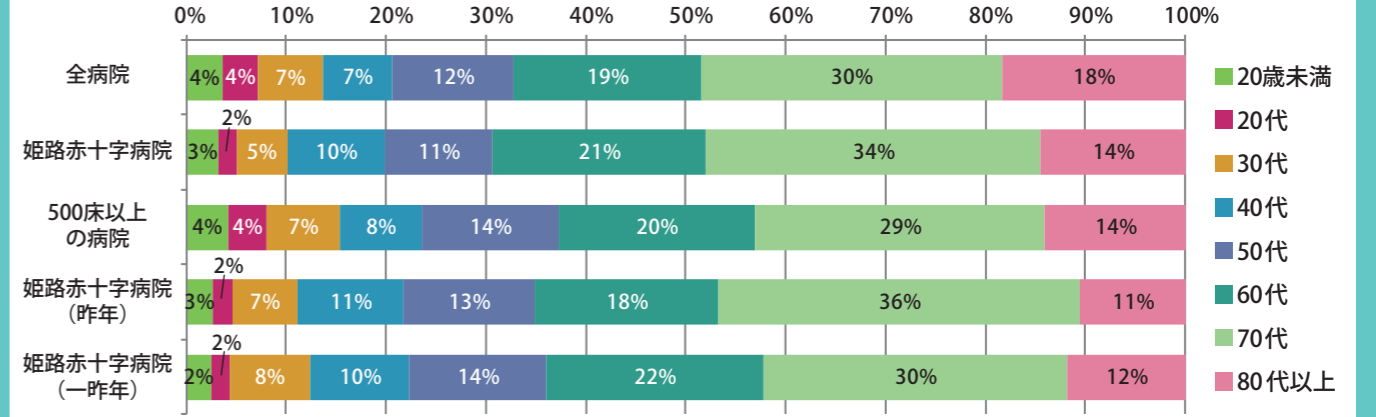
■ 当院の外来経験はあなたにとって価値のあるものでしたか?



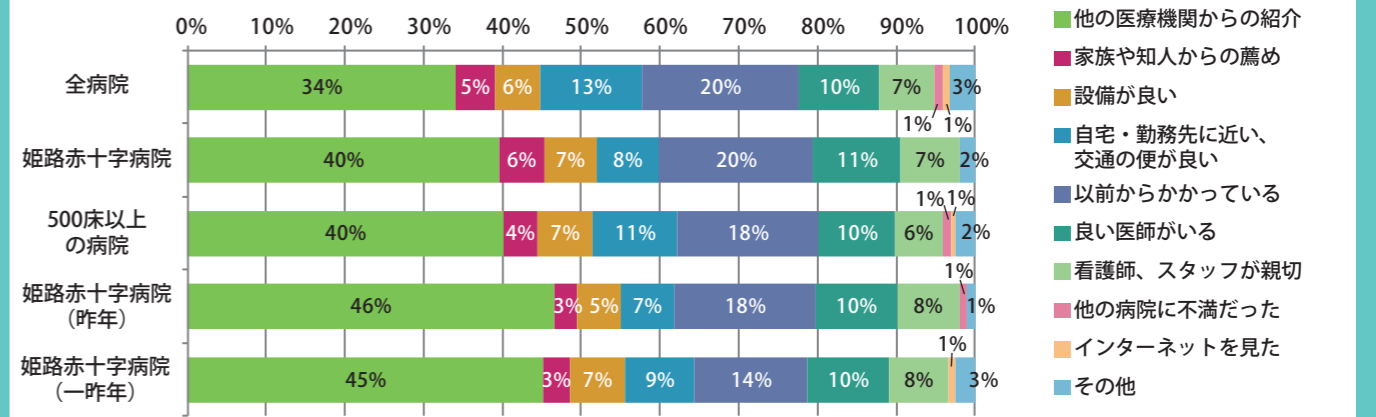
入院部門 (令和6年8月19日~10月31日)

配布数 500枚 回収数 306枚

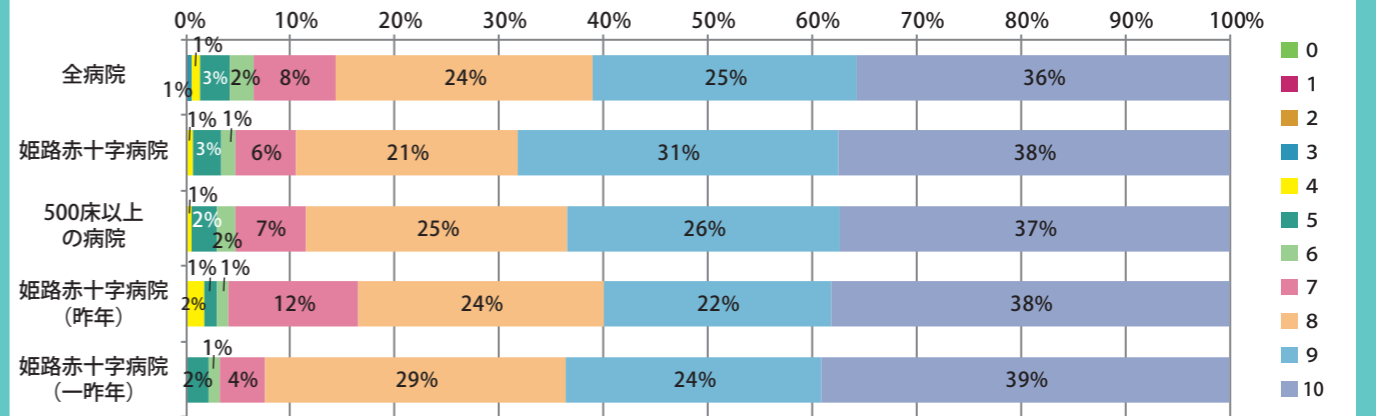
■ あなたの年齢をお答えください



■ この病院を選択した理由をお選びください(複数選択可)



■ 入院中のこの病院を0から10点で評価してください(最も悪い場合を0点、最も良い場合を10点とします)





地域医療連携課の「さわやかさん」たち

全ての人々が、ご自身のもつ可能性を十分に発揮し、生活を豊かにするために

病院には一般（急性期を含む）、回復期リハビリテーション、療養、緩和ケア、精神科などの専門機能があり、どの病院でもいずれかの機能を担い役割を分担しています。

当院は病気を発症して間もない時期など患者さんの状態が急速に悪化する時期（急性期）に必要な医療を提供する急性期病院です。患者さんのかかりつけ医と協力することを始め、患者さんが安心して住み慣れた地域で暮らせるよう医療、介護、福祉分野と連携します。

当スタッフは、患者さん、ご家族の状況に適した医療・療養生活上の様々な相談に応じています。そして、病院、診療所等に患者さんを支援していただくための情報提供を行い、福祉や介護保険等の諸制度を活用できるよう支援します。

現在、退院調整看護師4名、ソーシャルワーカー7名が活動しています。



地域医療連携課

地域医療連携課の仕事

相談支援センター

治療を受ける上での困りごとなどあらゆる相談に対応します。



入院前転院予約システム

入院前から退院後の生活を見据えた支援を行います。術後にリハビリが必要になる方は、リハビリの専門治療にスムーズに移行できるよう、入院前にリハビリ病院への転院を予約します。患者さんも早くから転院に向け、住み慣れた自宅に戻る準備が出来ます。転院予約をする患者さんの対象は股関節、膝関節、脊椎疾患での整形外科手術を予定する方になります。



病棟での退院調整

病棟（診療科）担当制です。「なるべく自宅で家族と過ごしたいが、痛みなど不安に対処しながら療養したい」など、患者さん、ご家族のご希望を確認しながら、病棟・外来、連携機関と協働し支援しています。

フィードバックカンファレンス

医療的ケア児研修会

多機関とのカンファレンスを通して、組織を超え、「地域医療への貢献」「心が通い合う関係性の構築」を目指し、患者さん・ご家族へのより良い支援のためお互い何ができるかを考えています。

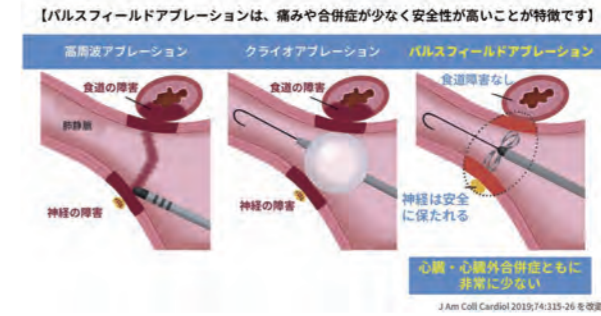
また、各種研修会を企画、運営し、地域の医療・介護・福祉従事者とともに学び、各々のスキルの上昇に取り組んでいます。



心房細動パルスフィールドアブレーション(PFA)「非熱的」な特性を利用することで、高い安全性を実現

治療のメカニズム

PFAは、極めて短時間にカテーテル電極にパルス電圧を加えることで、心筋細胞膜に小さな孔を形成し、非熱的に不可逆的な細胞死が引き起こされます。この現象により、異常な心筋伝導を遮断します。



パルスフィールドアブレーション(PFA) 5つのメリット

1 高い安全性

PFAは心筋細胞に特異的に影響を与えるため、周囲の組織（食道や神経など）への損傷リスクが低くなっています。従来の熱エネルギーを使用するアブレーションに比べ、合併症の発生率が大幅に低下しています。

2 短い手技時間

PFAは従来のアブレーションより、治療時間が30～60分程度短くなります。これにより、患者さまの負担が軽減されます。

3 効果的な治療結果

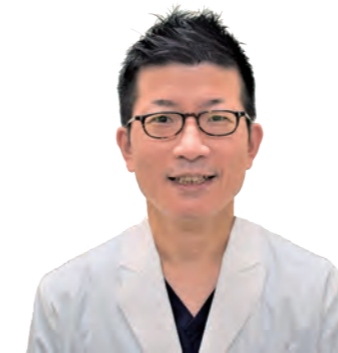
PFAは従来のアブレーションと同等の治療効果を有すると報告されています。

4 患者さまのQOL向上

PFA治療後の違和感（痛み・胸の不快感・動悸）は非常に少なく、患者さまのQOL（生活の質）向上に貢献することが期待できます。

5 慢性期の心臓合併症も少ない

PFAは心筋組織に特異的に作用し、周囲の組織（食道や横隔神経など）への影響を最小限に抑えることができます。また心臓自体への影響も乏しく、肺静脈狭窄・左心房石灰化などの発生がないため、左心房の機能も保持されます。



不整脈診療部長 寺西 仁

当院では2024年12月より、カテーテルアブレーションの最新治療として、心房細動パルスフィールドアブレーション（PFA）を導入しました。カテーテルアブレーションとは、カテーテルと呼ばれる細い管を足の付け根から血管（静脈）を通じて心臓に入れ、心房細動の原因となる不規則な電気信号の発生部位を焼灼（アブレーション）する手術になります。PFAは非熱的なアブレーションであることから、より安全な手術が可能となりました。低侵襲な手術により、手術を受けられる患者さまにとって、より大きなメリットにつながれば幸いです。

看護部だより

赤ちゃんと家族の絆を育む

赤ちゃんの温かい心を育み親子の関りを支えるGCU

GCU 大谷 悠帆

GCUは、新生児回復治療室です。早産の赤ちゃん、低出生体重の赤ちゃん、呼吸の助けが必要な赤ちゃんや退院の準備をしている赤ちゃんが入院しています。播磨姫路医療圏で唯一の総合周産期母子医療センターの中のGCUで、NICU・MFICU・産婦人科病棟と連携を取って看護を行っています。

GCUでは、赤ちゃんの成長発達に合わせた授



乳・沐浴などの育児指導や、吸引・経管栄養・酸素吸入や呼吸器取り扱いなどの医療的ケアの指導を行っています。そして退院後に家族が安心して心地よく地域で暮らすために、小児科外来・地域の保健師・訪問看護師・相談支援員などと連携を取っています。

大切にしている看護は、赤ちゃんの表情・しぐさ・行動から赤ちゃんの気持ちを理解し、環境やケアを調整し、優しく声掛けを行いながら看護することです。そのことが赤ちゃんの温かい心を育むことに繋がります。生まれたばかりの赤ちゃんは言葉を話すことができないため、些細な変化に気づく観察力も日々磨いています。

また、家族の思いに寄り添い、赤ちゃんと家族の絆を育む家族中心の支援を行っています。これからも地域の周産期を守るために、多職種・他部門・地域の方々と連携して、赤ちゃんと家族を支援していきたいと思えます。

検査技術部だより

がんゲノム医療を開始

病理検査室のご紹介

検査技術部 永谷 たみ

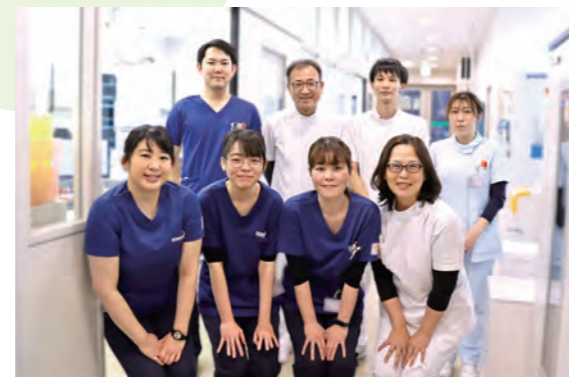
病理検査室は病理診断科と一緒に、胃カメラや大腸カメラで採取された小さな組織から、手術で摘出された病変までさまざまな検体の病気の原因や状態を知るために、詳しく調べる部門です。臨床検査技師が病理組織標本を作製し、病理医が顕微鏡で見て診断します。当院では毎年延べ12,000人以上の病理組織検査を行い、作製された標本は約20年間大切に保管されています。

2019年からは患者さん1人1人にあった治療



のために【がんゲノム医療】を開始しています。検査は病院内だけでなく、標本を外国に輸送して検査を行うこともあります。

病理検査室/病理診断科では、病理診断医5名、臨床検査技師7名、作業補助員1名、事務職員1名の計14名が協力しています。患者さんと直接お会いする機会は少ないですが、診療において重要な役割を果たしています。



SAWAYAKA DAYORI

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。

DAYORI

薬剤部だより

ピロリ菌の基本情報と対策

「ピロリ菌」とは何か知っていますか？

薬剤部 福田 朋子

ピロリ菌とは細菌の一種で、胃の粘膜の表面や細胞のあいだに住みつく菌で、感染したまま放置しておくとうつ病、十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがあります。ピロリ菌はすべての人が感染しているわけではなく、年齢が高い世代の方の感染率が高くなっています。日本では60才以上の感染率は80%以上とされています。

○検査によってピロリ菌に感染しているか確認

- 内視鏡による検査：内視鏡で組織をとり、顕微鏡や培養などにより判定
- 内視鏡を使わない検査：検査薬を飲んだ後に吐いた息によって判定する検査や、血液、便から調べる検査があります

○ピロリの除菌方法

ピロリ菌を除菌するには、胃酸を抑える薬(PPI)と2種類の抗菌薬の計3種類を1日2回、7日間飲み続けます。除菌治療によって7

割の人が除菌に成功します。

除菌後も胃がんのリスクはあるので、1年に1回は胃カメラ検査をおすすめします！



栄養課だより

バランスの良い食事を心がける

中食を上手に利用しましょう

栄養課 高橋 佳恵

中食とは、家庭外で調理された食品を、テイクアウトやデリバリーなどによって家庭内で食べることです。単身世帯や高齢世帯が増え、調理に手間がかからず便利な点から利用する人は増加傾向にあります。利用する上でのポイントを知り、上手に活用しましょう。

まず注意点として、からあげやトンカツなど高カロリーな揚げ物ものが多いため、脂質の過剰摂取に繋がりがやすくなります。また、揚げ物は肉類が多く偏りやすいため、魚や卵、大豆製品なども意識して選ぶことで良い食事バランスと、脂質の過剰摂取を避けることができます。

他にも味付けの濃いものも多く、気づかないうちに塩分を取り過ぎてしまいます。厚生労働省の推奨する1日の塩分摂取量、男性：7.5g、女性：6.5gを超えないよう成分表示を見て購入してみましょう。また、ドレッシングやソースなど付属の調味料をかけすぎないことや、漬物や麺類の汁を残すことで塩分摂取量を減らすことができます。

手軽で便利な中食ですが栄養素が偏りやすくなります。品数の多いものや野菜メニューを選ぶなど工夫し、主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。



リハビリテーションだより

有酸素運動の推奨

がんのリハビリテーション《どんなことをするの?》

リハビリテーション技術課 岡 智子

今回は、具体的な運動の目安についてお話しします。

運動は、治療中から開始するとより効果が高いといわれています。有酸素運動では週150～300分以上の中等度の有酸素運動を行うことが推奨されています。筋力トレーニングは、週2～3日（1日おき）の上半身・下半身の大きな筋肉を中心に実施します。これに加えて、ストレッチやバランス訓練を行うのが理想的です。

中等度の有酸素運動には、早足での散歩や、自転車エルゴメーターなどがあります。筋力トレーニングには、スクワットや腕立て伏せなど自分の体重で負荷をかけて行う自重トレーニングや、専用のおもり（ダンベルなど）やゴムバンドを用いる方法、トレーニングマシンで行う方法があります。大胸筋・広背筋・大腿四頭筋などの大きな筋肉を中心に、それぞれ1日に8～12回行います。運動の強度は、「ややきつい」と感じる自覚的な強さ（自覚的運動強度）が目安になります。特に治療中の場合には、医師とも相談し、体の調子をみながら、少し物足りなくらいから始めて、無理をせずに自分のペースで、毎日コツコツ続けるようにしましょう。



看護学校だより

看護教育と地域の支え

地域での暮らしを支える看護師をめざして

姫路赤十字看護専門学校 石谷 尚美

本校の学生は、地域の方々の協力のもと看護の学修を進めています。

1年生の「地域の生活を知る」では、地域の公民館や施設を訪問し、自分たちが生活する地域を知り、地域で暮らす人々がどのような場所で生活しているか学びます。2年生の「地域の看護を知る」では、地域のクリニックや僻地医療を学ぶため、離島に行き、看護職が働く場所や役割を学んでいます。

これらの科目の演習では、地域で暮らす様々な年代の方との交流により、多様な生活様式や価値観に触れ将来看護師をめざす学生にとって貴重な学びの機会になっています。新年度になれば新入生も迎えます。引き続き、本校の看護学生の学習支援にご協力をお願いいたします。



1年生 生活介護・就労継続支援B型事業所



2年生 ホームホスピス



2年生 地域のクリニック



1年生 公民館



B型・C型肝炎のお話



慢性肝炎の原因ウイルスとして、**B型肝炎とC型肝炎**があります。

B型肝炎は、ウイルス量が多いと肝がんのリスクが高くなります。B型肝炎感染者の一部が治療の対象となります。治療は主に経口薬が使用され、肝硬変への進展予防だけでなく肝がんの発生率を低下させる効果があります。

C型肝炎はウイルスを保有するすべての方が治療対象です。未治療の場合、肝硬変や肝がんに進行するリスクが高くなります。C型肝炎にも効果的な経口薬が開発され、2～3か月の内服で、ほとんど副作用なくほぼ100%ウイルスを排除できるようになりました。ウイルス排除により、肝臓疾患だけでなく、他の疾患リスクも低下することが分かっています。

いずれの肝炎とも、早期発見・早期治療が重要で、定期的な検査と適切な治療が必要です。また、今まで肝炎ウイルス検査を受けられたことのない方は、一度は検査を受けることをお勧めします。

姫路赤十字病院 非常勤医師 神戸大学 消化器内科 多田 俊史



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存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。

アピアランスケア ～眉毛・まつ毛の脱毛～

前回は、外見の変化によるがん患者さんの苦痛を軽減するためのケア「アピアランスケア」として「脱毛」に対応するウィッグについてご紹介しました。

今回は眉毛・まつ毛の脱毛への対応についてお話しします。「相の会」でも、「睫毛がないとゴミが入って困る」「眉毛がないと人相が変わる」と話される方がいます。男性からも「髪も抜けて、眉毛もないと仕事上の付き合いで困る」という声もありました。

まつ毛については、「つけまつげは難しいから、メガネをかけるといいよ」という経験者の声がありました。眉毛については「抜け始める前から眉毛の位置を確認しておく」「取り合えずまっすぐ短めにかく」という声もありましたが、やはり「難しい」という声もたくさんありました。

そこで、3月12日のがんサロン「相の会」では医療アートメイク看護師による「眉毛の書き方」講習会を行いました。普段使っている眉ペンを持参して頂き、実際に書き方を練習しました。

講習会の様子は次回のさわやかライフで紹介いたします。

「相の会」では、このように体験者ならではの困り事を勉強会として企画します。ぜひご参加ください。



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代)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。