INFORMATION MAGAZINE THE JOURNAL

ザ・ジャーナル!!

Vol.8
No.4

National Hospital Organization Okayama Medical Center

やさしさ便り～岡山医療センターの今

地域災害拠点病院
地域医療支援病院
地域がん診療連携拠点病院
総合周産期母子医療センター

岡山医療センターの理念

人にやさしい病院
–Human Friendly Hospital–

1 患者さまにやさしい病院を目指します
2 病院で働く人にやさしい病院を目指します
3 地域の人にやさしい病院を目指します

CONTENTS

2 特集 脳神経系 各科の紹介
5 センター NEWS（海外災害支援活動）（災害派遣医療チーム）
8 医療安全レポート／初期研修医通信
9 臨床研究推進室便り
10 健康レシピ
11 看護助産学校通信／リソースナース室通信
12 TOPICS!／編集後記

携帯サイトを開設しました!

表紙写真：2014.2.20
消防避難訓練（5B病棟）

特集

脳神経系 各科の紹介

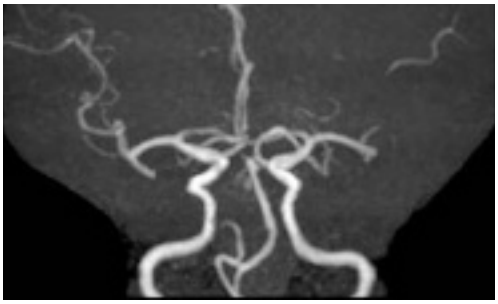
神経内科

血栓溶解療法適応拡大

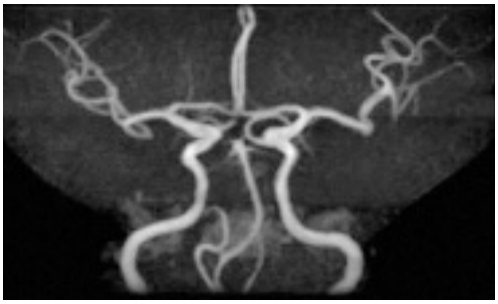
神経内科 医長　真邊 泰宏

神経内科は脳・脊髄・末梢神経・筋肉の病気を内科的に診断・治療を行っております。特に力を入れているのが脳卒中の治療です。我が国の脳卒中による死亡者数は年間約14万人で減少傾向にあるものの、悪性腫瘍、心疾患、肺炎に次いで第4位です。脳卒中患者数は約170万人ですが、人口の高齢化に伴い2020年には300万人に達すると予測されています。さらに寝たきりを含む要介護者124万人のうち30～40％は脳卒中が原因とされ、寝たきり原因のトップです。このように脳卒中は医学的にも社会的にもきわめて重要な疾患と考えられます。当院では2002年7月に脳神経外科と神経内科が共同で脳卒中センターを設立しました。24時間365日on call体制で急性期脳卒中患者を受け入れてきました。2005年10月我が国でも組織プラスミノーゲンアクチベーター(t-PA)が脳梗塞の超急性期治療薬として認可され、米国同様、脳梗塞をbrain attackと呼び重要性が強調されるようになりました。しかし、t-PA静注療法の適応となるのは全脳梗塞患者の多くて10％とされています。発症から治療まで切れ目のない迅速な受け入れをするためには脳卒中救急医療体制の確立が急務です。そこで2007年7月より脳卒中集中治療室(SCU：Stroke Care Unit)を設立しました。ベッド数は4床を確保しております。1床は空床にし、脳卒中では救急車がストップしない体制を作っております。脳神経外科3名、神経内科4名の計7名が診療にあたり、脳卒中に熟練した看護師を配置しています。またホットラインを設置し救急隊やかかりつけ医から直接連絡を受ける体制にしています。さらに特筆すべきことに2012年8月t-PA静注療法治療指針が改訂され、発症後4.5時間以内に適応が拡大されました。当院でも適応拡大前と比較して1.3倍に施行患者が増えました。現在（2014年1月）までに115名にt-PA静注療法を行い約70％で良好な結果を得ています。脳卒中を疑う症状があればすぐに受診してください。

また、高齢化を反映してアルツハイマー型認知症やパーキンソン病などの変性疾患も年々増加傾向にあります。以前には治療方法が殆どなかった病気が、現在では多くの治療薬が臨床で使われるようになりました。決して完治するわけではありませんが、症状を緩和することは可能となりました。これからも皆様の役に立つような医療を提供したいと思います。



t-PA投与前



発症4時間後にt-PA投与し再開通あり

神経内科スタッフ

- 真邊 泰宏（まなべ やすひろ） 医長
  日本神経学会専門医・指導医、日本脳卒中学会専門医・指導医、日本認知症学会専門医・指導医
  日本神経免疫学会、
  American Academy of Neurology
- 奈良井 恒（ならい ひさし） 医師
  日本神経学会専門医
- 高橋 義秋（たかはし よしあき） レジデント
- 中野 由美子（なかの ゆみこ） レジデント

脳神経外科

痙縮と片側顔面けいれん

診療部長 兼
脳神経外科 医長　難波 洋一郎

「脳神経外科」というと脳卒中、脳腫瘍、頭部外傷など頭蓋骨を開けて脳の手術をする診療科というイメージがあると思いますが、他にもいろいろな病気の治療を行っています。今回はそのなかでも痙縮、顔面けいれんの治療についてお話します。

痙縮とは脳卒中や脳・脊髄外傷の後遺症、脳性小児まひなどにより、手足の筋肉が過度に緊張して、突っ張ったり、自分の意志と関係なく勝手に動いたりする状態のことをいいます。こうなると手足を動かすときに痛みが出たり、関節の動きが制限されたりして、リハビリや介護の妨げになってしまいます。痙縮は内服薬や神経ブロックで軽くなるものもありますが、これらが無効なものには手術的療法を行います。手術治療には１）バクロフェン髄注療法（ITB）と２）選択的脊髄後根遮断術（SDR）があります。ITBはバクロフェン（ギャバロン®）という緊張をやわらげる薬剤を脊髄へ注入する治療です。薬剤の効果を長時間にわたって持続させるために体内に注入ポンプを植え込みます。SDRは特に脳性小児まひによる痙縮に行われる手術で、痙縮を起こす原因と思われる脊髄神経の一部を切断する手術です。これらの治療により（１）固くなっていた下肢が動かしやすくなり、日常生活動作が改善される、（２）筋肉のけいれんをおさえたり、痛みをやわらげる、等が期待できます。痙縮の治療には他にもボトックス®（ボツリヌス菌が産生する毒素の主成分で、筋肉を緊張させる神経を抑制する作用がある）を筋肉内に注射する治療もあります。

バクロフェン持続注入ポンプ

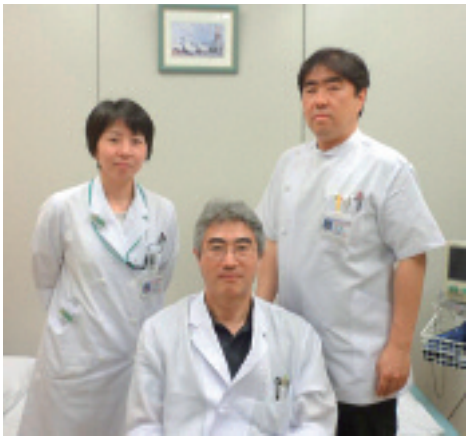
腹壁へのポンプ植え込み

ボトックス®治療といえば、片側顔面けいれんの治療にも利用されています。片側顔面けいれんは片方の眼の周りや顔面の筋肉にピクピクしたけいれんが持続的におこる病気です。原因は顔面神経が脳幹から出てくる部位を血管が圧迫することによっておこるといわれています。内服治療で治らないものは、従来耳の後ろの頭蓋骨に小さな孔を開けて原因血管を神経からよけてやる手術（神経血管減圧術）を行っていましたが、最近ではけいれんをおこしている眼や口の周りに少量のボトックス®を注射する治療が行われています。外来でできる簡単な治療ですが、有効期間は数ヶ月であるため繰り返し注射をする必要があります。

以上、いずれの治療も症状に対する正しい診断が大前提であり、それぞれ適応、有効性、副作用などに個人差があるので治療前に十分ご相談ください。

脳神経外科スタッフ

- 難波 洋一郎（なんば よういちろう） 医長
  日本脳神経外科学会専門医
- 福原 徹（ふくはら とおる） 医師
  日本脳神経外科学会専門医
- 青井 瑞穂（あおい みずほ） 医師
  日本脳神経外科学会専門医



精神科

強さって何だろう?

精神科 医師　岸口 武寛

当院の精神科・心療内科は、現在、精神科医師1名のみで担当しています。このため身体治療目的に入院された患者様の診療に重きを置いた体制をとらせて頂いています。入院中に精神的なトラブルを生じた場合や、もともと精神疾患のある患者様がその主たる対象となります。

身体疾患を抱えていると、そうでない場合よりも精神疾患を併発しやすくなる事が科学的に証明されています。形而上的にも「身心一如」という有名な言葉があり、身体と心は不可分ですので、身体の問題は必然的に心の問題にリンクしてくる、と考えられるのかもしれません。

現在に至るまで、医学的に身体と心に関連した研究が盛んに行われており、例えば、がん、糖尿病、虚血性疾患といった慢性疾患では、「強い不安・抑うつ」を呈するリスクが2倍近くにも高まり、ひいては原疾患の経過や予後に対して悪影響を及ぼすという事が科学的に示されています。これは心理社会的ストレスのみならず、身体疾患に起因した「自律神経系・内分泌系・免疫系への影響」が要因と言われています。

「社会の超高齢化」も精神医学的に等閑視できない現象です。例えば、入院患者様の平均年齢の底上げにより、「せん妄」の発症リスクが有意に上昇する事が分かっています。せん妄とは重要な精神状態像の一つであり、端的にいうと、身体状態の悪化に起因した脳機能障害のため、いわば「強い寝ぼけのような状態」となります。コミュニケーションが十分に取れなくなったり、幻覚をみて混乱したり、治療・看護への抵抗が出現したりする等の弊害が生じるため、患者様の安全が脅かされる、あるいは入院期間がいたずらに遷延するケースも少なくありません。さらに、せん妄の背景に「アルコール（飲酒）に関連した問題」が明らかとなる場合もあり、この事も最近の疫学調査において高齢層での増加が示されています。

このように、「強い不安、抑うつ、せん妄」に代表される、誰しもが経験しうる入院中の病的な精神状態に対する専門的な診断と治療を行っており、担当スタッフと連携して、患者様の生活と医療の質的向上を目指しています。 また、「緩和ケアチーム」※にも所属し、精神腫瘍学（サイコオンコロジー）担当医として精神的なトラブルに対応しています。 加えて、従来から精神疾患（統合失調症・躁うつ病・うつ病など）で治療中の患者様が、身体の病気のため当院への入院が必要になった場合においても、精神科治療が途切れてしまわないよう、通院先の主治医と連携して継続診療にあたっています。

※当院「緩和ケアチーム」について

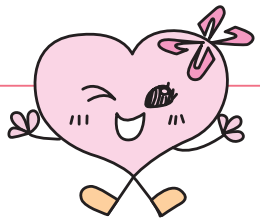
がん患者さまとそのご家族が「日中は苦痛がなく、笑顔で過ごすことができ、夜間はゆっくり眠ることができるようなケアを提供する」ため、多職種（医師、看護師、薬剤師、理学療法士、医療ソーシャルワーカー、歯科衛生士、管理栄養士）がチームを組んで活動しています。

活動内容は、緩和ケアに関するコンサルテーション業務や身体的苦痛のためオピオイド（鎮痛薬）を使用している、精神的苦痛を抱えている、またはその両方の入院患者さまへの介入などです。

チームにおいて，精神科医師は、精神症状の緩和を担当しています。

精神科スタッフ

- 岸口 武寛（きしぐち たけひろ） 医師
  日本精神神経学会専門医、精神保健指定医、日本サイコオンコロジー学会



フィリピン台風被災者支援活動に参加して

■看護助産学校 看護学科教員　吉川 明美

昨年12月13日から21日まで、HuMA※（災害人道医療支援会）3次隊としてフィリピン・レイテ島のオムロック市及びメリダ町に派遣され、台風による被災者支援活動を実施しました。発災より1ヶ月経過しているといえども、被災地の復興は日本のように十分とはいえず、多くの住民は被災により負った外傷が悪化したり、呼吸器疾患や皮膚疾患、慢性疾患の増悪などに苦しんでいる状況でした。

地域の拠点病院であるOrmoc District Hospitalでは、病院そのものも被災で倒壊しているうえに平時の2倍の患者が押し寄せており、ERを中心に各国のチームと協働しながら支援に加わりました。日本では想定外のことも目の当たりにしながら、でも現地の医療を尊重することを忘れずに他組織と活動した経験は非常に充実していました。住民のほとんどがクリスチャンであるため、どの町や村でも住家が損壊していても、クリスマスを祝うための飾り付けが見受けられ信仰心の深さに感銘しました。

メリダ町の村々の巡回診療では、発災から眠れていないと不眠を訴える方も多くみられました。現地医師によると、台風の後にさらに災いがやってくるという迷信のようなものが村人の間で横行していると聞き、メンタルケアの重要性と難しさを感じました。ほとんどの村は、ココナッツやマンゴーなど農作物で生計をたてており、被災でそれらの木々が倒壊したため、もともと生活水準が低いうえにかなり困窮している状況でした。しかし村の住民の方々の多くは、笑顔でたくましく暮らしておられ、「家や屋根を失っても、希望は失っていない。」と言葉をかけられた時には、逆に私たちが励まされ目頭があつくなりました。

現地の医師や看護師・助産師、運転手や現地語の通訳の方々、薬局の薬剤師さん、宿泊施設のオーナーやスタッフの方々など、多くの方との出会いとつながりがあっての活動だったと改めて感謝の気持ちでいっぱいです。現地の方々と暮らしに寄り添う活動をとおして、できたこと、できなかったこと課題はありますが、最高の報酬は現地の方々の歓迎と感謝の笑顔と言葉であったと感じています。

「がんばったね」シールや折り紙に子供たちも笑顔

メリダ町のRHUを中心に活動を実施

※HuMA　災害人道医療支援会　Humanitarian Medical Assistance

国内外での大きな災害時に医療チームを派遣したり、災害医療にかかわる人々の教育研修を行っている認定特定非営利活動法人。医師、看護師、薬剤師などの医療者に加えて、災害地で医療チームを支援する調整員も活動に参加している。

国内では2011年東日本大震災、国外では2010年チリ地震・パキスタン水害、2011年トルコ東部地震等で災害支援活動を行った。

災害派遣医療チーム
DMAT- Disaster Medical Assistance Team

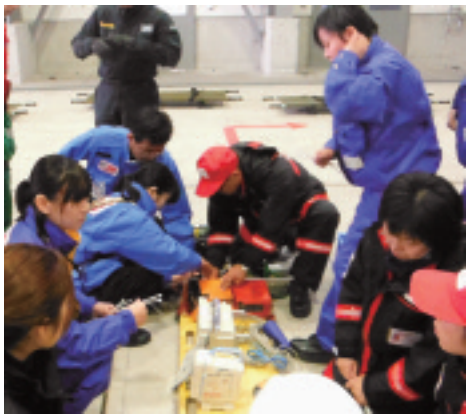
1995年の阪神淡路大震災時に初期医療体勢の遅れから、被災地域内で十分な医療を受けられずに死亡した、いわゆる「防ぎ得る災害死」が大きな問題となりました。この反省から発足された、災害時の医療活動を担うべく、厚生労働省の認めた専門的な研修・訓練を受けた災害派遣医療チームが日本DMATです。

DMATの主な任務は、「可及的速やか（48時間以内）に被災地域に入り、被災地域の医療需要を把握し、被災地における急性期の医療体制を確立し、被災地域での緊急治療や病院支援を行いつつ、被災地域で発生した多くの傷病者を被災地域外の適切な医療機関に搬送する（広域搬送）。」ことです。これらは、他のDMATチームに加え、自衛隊・消防など他機関の協力がなければできないことで、訓練が必要です。毎年、政府総合防災訓練や中国地区ブロック訓練を行っています。特に南海トラフ地震を想定しての訓練には内閣府の気合を感じます。

DMAT隊員になるには、厚生労働省等が実施する「日本DMAT隊員養成研修」（3泊4日）を修了し、厚生労働省に登録されると、隊員証が交付されます。

DMAT隊の構成は、医師、看護師、業務調整員（ロジスティクス）です。ロジスティクスとは、DMATの活動に不可欠な、連絡・調整・情報収集などの通信、移動手段、医薬品、生活手段等を確保することです。東日本大震災では、DMATチームが多数集結しましたが、津波災害により、外傷傷病者等への救命医療ニーズは少ない反面、通信が困難で、ロジスティクスの重要性がクローズアップされました。ロジスティクスには、放射線技師・ME・薬剤師・事務職員・理学・作業療法士等、どんな職種の方も習得可能です。

当院は平成25年に災害拠点病院と同時にDMAT指定医療機関となりました。DMAT派遣を行う他に、災害時にはDMAT活動拠点本部になる役目があります。特に岡山空港で航空機事故が発生した場合は、当院が拠点病院となって、傷病者の受け入れや他院のDMATとの活動を行うことになります。職員の皆様のご支援なしでは活動はできません。どうかご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



中原　孝子［5A病棟看護師長］ *Nurse*

「DMAT」としての機能が果たせるよう、院内での組織作りや物品準備などに取り組んでいけたらと思います。DMATに興味をもたれている方！いっしょに勉強しましょう！

片山　祥恵［7A病棟看護師］ *Nurse*

災害時訓練に参加するといつも、「災害時は情報収集能力・情報管理能力・コミュニケーション能力が医療技術よりも求められるんだな」と思います。災害時は多数の患者さんが発生するため、その中で優先順位をつけながら医療の提供を行っていかないといけないなと多々感じます。病棟勤務でも看護師以外の多職種を含めコミュニケーションをいかに円滑に行うかを意識して行っています。

村上　孝次［業務班長］ *Logistics*

医療知識のない事務は現場（被災地・訓練地）に行くと不安とプレシャーに襲われる。

現場で何をすべきなのか、何が出来るのか、医師、看護師のように明確でないからだ。

「待ち」のロジには仕事がない。現場ではマニュアルどおりの業務があるとは限らない。

手ぶらのロジほど辛いものはない。

逆に自分の役割を素早く見つければ何でもさせてもらえる。その緊張感が面白い。

松村　加奈子［手術室看護師］ *Nurse*

DMAT資格をとらせてもらい、研修や訓練に行く度新しい発見があります。ドラマのように立て続けに災害が起こっては困りますが、いつか誰かの役に立てるように、DMAT訓練を通して勉強していきたいです。

青井　瑞穂［脳神経外科医師］ *Doctor*

訓練に参加する度に、新しい課題が出てきます。個人の非力を感じます。災害時の活動に正解はありませんが、より良い対応を求め、一緒に活動しませんか？隊員募集中です。興味のある方はお近くの隊員に声をかけてください。

加賀宇　芳枝［5A病棟看護師］ *Nurse*

最初の研修や、年数回の訓練は大変な事もありますが、看護師の仕事だけでは経験できないような事を経験できました。また色々な職種、他施設の方との交流もあり、楽しい事もたくさんありました。

秋山　一郎［外科医師］ *Doctor*

6000人の隊員は毎週のように出動している訳ではありません。実際に隊員に期待されているのは、災害拠点病院として体制作りの核となる一見、地道な作業です。しかし、限りあるパワーを有効に生かすべく即断即決を積み重ねる作業は救急診療に通じるエキサイティングな現場だと思います。

柿下　大一［外科医師］ *Doctor*

昨年夏に隊員になりました。研修は4日間あり大変でしたが、講師の先生方は皆さん、とても熱心でよい雰囲気でした。隊員となった後の訓練も、病院の救急車で他県まで移動し、模擬患者さんのトリアージや搬送を行うなど、大掛かりなものでした。興味がある方は、ぜひ一緒に活動しましょう。

明星　正人［庶務係］ *Logistics*

一つの業務に専念するのではなく、兼任しながの作業をしなければならなく、どの役割もこなさなければならない。

チーム内の後方支援が重要になる。

医療活動以外のあらゆる事柄を引き受ける気持ちが大事と思いました。

医療安全レポート

ーセーフティーマネージャー会議よりー

医療安全研修

H25.12.13（金）に「人に優しい安全の経営」と題し、テルモ副社長：松村啓史先生にお越し頂き、「独創とは、全く新しいものを見つける人が独創的なのでなく、すでに古いと見なされてきたもの、安易に見過ごされてきたものを見直す目を持つ人が独創的なのである」とニーチェの言葉から言語化されたことより行動分析からニーズにあった「独創」が「医療安全」にも求められるなど楽しいお話の中に学ぶ事が多くありました。

また、今年の1.17（金）には恒例となってきたシミュレーション研修を行いました。今回はアレルギーショックを起こしてしまった場合、その後の処置から患者対応までをシミュレーションを実施し診療部・看護部・薬剤科・栄養科、顧問弁護士参加のシンポジウム形式でディスカッションをしました。

これからも、研修をとおして職員の皆様と一緒に「医療安全」について考えていけたらと思います。H25年度も御協力ありがとうございました。

初期研修医通信

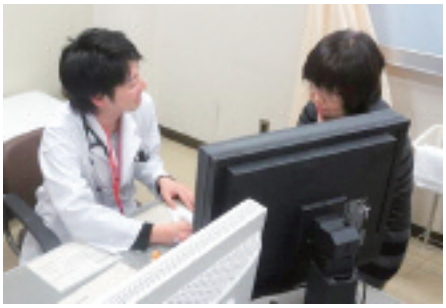
■医師育成キャリア支援室 腎臓内科医長　太田　康介

研修医OSCE -Okayama cup2014- 観戦記

皆さん「オスキー」をご存知でしょうか？

医師に限らず、病院での医療は患者さんに対面して説明や聞き取り、身体状況を把握することは重要な業務の一つです。医学生・歯学生のこれらの実力を計る実技試験としてOSCE（オスキー、客観的臨床能力試験）が大学のカリキュラムの中で行われます。また卒後教育の一環としてOSCE（オスキー）が用いられる場合があります。

例年NPO法人岡山医師研修支援機構にて、初期研修医1年を対象としたOSCE（オスキー）のコンテスト（研修医OSCE -Okayama cup-）が開催されています。本年は2月8日午後に岡山大学病院で行われ当院3名をはじめ計23名が参加しました。競技内容は7つのステーション（医療面接、画像診断、CV留置、急変時の対応など）にわかれ、3～4名が1チーム（病院は混成）として行われました。



当院 初期研修医（1年目）
小寺 達朗　医師
患者教育・指導部門でみごとMVP！

写真は「患者教育・指導」のステーションで模擬患者さんにメタボリックシンドロームの指導を行っている小寺達朗医師です。この部門でMVP受賞されました。

参加された研修医にとっては、自分自身の能力や他の施設の同期生の実力を実感することができ多いに刺激を受けたとのことでした。

2014年岡山医療センター

初期臨床研修説明会＆合同病院見学会を開催します！

岡山医療センターの初期臨床研修説明会＆合同病院見学会を開催します。

当院における診療の実際と初期臨床研修の概要を一度に見られる絶好の機会です。説明会＆見学会後の懇親会には当院の初期研修医と指導医も参加しますので、有益な情報交換ができると思います。

参加を希望する医学生の方は、事前に医師育成キャリア支援室までお申込みください。多数のご参加を心よりお待ちしております。

【開催日時】
平成26年３月27日（木） 15:00〜17:30
※受付開始　14:30〜

【集合場所】
岡山医療センター 西棟　７Fロビー

【開催内容】
①研修プログラム概要説明
②病院見学
③当院指導医・研修医との懇親会（参加費無料）

【申 込 先】
岡山医療センター
医師育成キャリア支援室
E-Mail: eyamamoto@okayama3.hosp.go.jp

【記入事項】
※大学名（学年）・氏名（フルネーム・ふりがな）
※緊急連絡先（携帯電話）
※懇親会の参加有無
※岡山駅からの送迎希望の有無

【備　　考】
当日は白衣・名札・筆記用具を持参してください。

臨床研究推進室便り

最近、治験に協力して頂いている患者様から『テレビで治験に関する番組を見たよ』などの声をよく聞きます。以前よりも「治験」という言葉が身近になっているようで、私たち治験コーディネーターも嬉しく思っています。

寒さも少しは緩み、春の訪れは目の前にまで迫ってまいりました。

私たち治験管理室では、昨年9月より国立病院機構全体で取り組んでいる臨床研究（EBM研究）をお手伝いすることになりました。現在、抗血栓薬や抗血小板剤などのいわゆる『血をサラサラにする薬』を服用中の方に協力をお願いしている「観察的医療処置時の抗血栓薬の適切な管理に関する研究（MARK研究）」、心臓のカテーテル検査の時に酸素を吸入する「酸素投与による心臓カテーテル後造影剤腎症の予防効果に関する研究（OPtionCIN研究）」の2つを行っており、多数の患者様、関係者にご協力いただいております。MARK研究では、参加より約半年間と期間が短いながらも300名を超える患者様からの研究協力をいただいております。心より感謝いたします。ありがとうございます。今後も、医学の進歩に貢献できるよう、がんばっていきたいと思います。

募集中の治験

- 糖尿病領域：糖尿病で神経障害のある方
- 循環器領域：症候性深部静脈血栓症および急性肺塞栓症の方
- 血液内科領域：多発性骨髄腫を発症した方
- 呼吸器科領域：医療用麻薬（痛み止め）内服中の方。これから服用をはじめる方

臨床研究推進室（治験管理室）
TEL:086-294-9519
（平日のみ）
その他、当院実施中の
治験参加に関する
問い合わせも受付しています

健康 Healthy recipe レシピ

栄養管理室 PRESENTS!

栄養満点！ヘルシーメニュー

春だからこそ摂りたい！

だんだんと春の日差しを感じられるようになってきました。
暖かく穏やかな日差しは、春にしか感じられない命の芽吹きを思わせます。
その反面、気候や環境の変化などで、体調不良や乾燥による肌荒れを引き起こしやすいのもこの時期ではないでしょうか。

豚肉とベーコンのミルフィーユ風ロール春キャベツ

【材料】（2人分）
- 豚もも肉　80g
- ベーコン　60g
- 春キャベツ　2枚（100g）

【作り方】
①春キャベツは破れないように1枚ずつはがして茹でておく。
②豚肉とベーコンは出来ればブロックのものを用意して5㎜程度にスライスしておく。
（ブロックが無ければスライスでもOK）
③茹でたキャベツをひいて、その上に豚肉とベーコンを交互に重ねてキャベツで包む。
④包んだら10～15分程度蒸して出来上がり。
※シリコンスチーマーで電子レンジ600Wで10～15分でも。

ベーコンの塩味と春キャベツの甘みが絶妙!!
何も付けなくても、そのままで美味しくいただける一品に。

- エネルギー　200kcal
- たんぱく質　13g
- ビタミンC　32㎎
- ビタミンB1　0.6㎎
- 塩分　0.6g

ビタミンB1とビタミンC

ビタミンはエネルギー源や身体を作る成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。ビタミンの必要量は少ないのですが、身体の中でほとんど作り出すことが出来ないのでバランスの良い食事をして摂っていく必要があります。

ビタミンB1とビタミンCは水溶性のビタミンです。一言でビタミンと言っても水に溶ける水溶性と、身体に蓄積されやすい脂溶性があります。

ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生と粘膜の健康維持を助ける働きをし、糖質を栄養源として使っている脳神経系の正常な働きにも関係しています。

ビタミンCは、身体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質を作るのに不可欠で、これにより皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また病気などの抵抗量を強めたり鉄分の吸収もよくします。

ビタミンB1の多い食品は豚肉、レバー、豆類、穀類の胚芽に多く含まれ、ビタミンCは果物や野菜、芋等に多く含まれます。

それぞれの1日の必要量はビタミンB1は1.1～1.4㎎、ビタミンCは100㎎です。

Spring 春って眠くて眠くて…

春って無性に眠たくないですか？　そんなときに意識して摂りたいのがビタミンB1です。ビタミンB1は糖質を効率よくブドウ糖に分解しエネルギーに変える過程で不可欠な栄養素。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなのでビタミンB1が不足すると眠くなってしまう…というワケです。

看護助産学校通信 Vol.16

ありがとう 共に過ごした3期生

岡山看護助産学校　助産学科第3期生　森野　祥子

『やっぱり助産師になりたい!』

私は友人の妊娠をきっかけに強くそう思うようになりました。助産師学校受験の為に、看護師をしながら勉強を続け、無事に入学することができました。そこで目標を同じくする仲間と出会い、笑顔の多い彼女たちに私はすぐにうち解けることが出来ました。入学してからあっという間に時が過ぎましたが、この1年はとても濃く、忘れることのできない1年になると思います。

入学当初、助産学を学べることに喜びを感じていましたが、幾つも積み重なってくる課題は、想像していた以上に厳しいものでした。実習では出産を目の当たりにし、お産に立ち会ったことのなかった私は、感動と同時にその責任の重さに大きな不安を抱くようにもなりました。しかし、積極的に取り組んでいる仲間からの刺激や、一緒に妊娠期から産後まで受け持たせていただいた受持ちの方との信頼関係、赤ちゃんの誕生を迎え入れる家族の表情などは、どれも私の大きな原動力になりました。

また、先生や講師の方々にはたくさんの知識だけでなく、助産師として働いていくことの悦びも教えていただきました。迷った時には相談に乗っていただけましたし、本当に感謝しています。振り返ってみれば、大変であったことも楽しく、また、仲間と共に学び過ごした時間はとても貴重なものとなりました。

4月からは憧れの助産師として岡山医療センターで働きます。一緒に学んだ仲間もそれぞれの場所で助産師としての第一歩を踏みだします。喜びや困難、また達成感など様々なことを感じていくと思います。それらを仲間と共有し、支え合いながら、目指す助産師像に向かって日々努力していきたいと思います。

妊娠期のロールプレイ

講師の先生と一緒に

皆さん。こんなことをやってほしい!というリクエストをお待ちしています!

リソースナース室通信 Vol.18

乳幼児がかかると肺炎など重症化のおそれがあるRSウイルスが全国的に流行しています。例年12月に流行のピークを迎えることから、今後さらに感染が拡大する恐れがあり、注意が必要です。しっかり予防のポイントを確認しておきましょう。

RSウイルス感染症の患者報告数の推移を見ると、例年、秋から冬にかけて増加しています。特に今年を含め、この2年は大きく増えています。

9月から11月上旬の患者報告数の累計で比較しても、一昨年15,151人だったのに対し、今年は30,568人。患者報告数は約2倍になっており、厚生労働省も注意を呼びかけています。

RSウイルス感染症は珍しい病気ではなく、2歳までにほぼ100%が一度はかかるとされています。この病気に十分注意が必要とされるのは、重症化するとまれに肺炎などを引き起こす危険があるためです。特に生まれて6カ月以内の赤ちゃんが感染すると、重症化する確率が高くなり注意が必要です。

一般的な症状：鼻水・咽頭痛・せき・発熱 など…　**かぜに似た症状**

重症化した場合の症状：ひどいせき・喘息（ゼーゼーとした息）・呼吸困難

さらに進むと細気管支炎、肺炎のおそれ

乳幼児の発症予防には

再感染以降では感冒様症状又は気管支炎症状のみである場合が多いことから、RSウイルス感染症であるとは気付かれてない年長児や成人が存在しています。

- 咳等の呼吸器症状を認める年長児や成人は、可能な限り0歳児と1歳児との接触を避けること
- 0歳児と1歳児に日常的に接する人は、RSウイルス感染症の流行時期はもちろんのこと、流行時期でなくても、咳などの呼吸器症状がある場合は飛沫感染対策としてマスクを着用して0歳児、1歳児に接することが大切です。
- 接触感染対策としては、子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒し、流水・石鹸による手洗いか又はアルコール製剤による手指衛生の励行を行います。

ザ・ジャーナル!!
広報第8巻　第4号　平成26年3月17日発行（年4回発行）　発行責任者／津島知靖　編集責任者／臼井由行　独立行政法人 国立病院機構 岡山医療センター 医療広報推進室
〒701-1192 岡山市北区田益1711-1　TEL 086-294-9911　FAX 086-294-9255　URL http://okayamamc.jp/　E-mail info@okayama3.hosp.go.jp　印刷：㈱中野コロタイプ

地域医療研修室　医療者のための セミナー・講演会（3・4月）

会場：当院西棟8階大研修室
時間：19:30～20:30

日　程	種　別		演　者
~~平成26年 3月18日（火）~~	~~第19回 地域医療研修セミナー~~	~~当院における栄養サポートの取り組み ～入院から在宅へ～~~	~~外科医長　太田　徹哉 栄養管理室長　細川　優~~
平成26年 4月15日（火）	第20回 地域医療研修セミナー	慢性腎臓病診療update ～治療、病診連携～	腎臓内科医長　太田　康介
平成26年 4月8日（火）	第45回 薬剤師研修会	①妊娠と薬外来について －妊娠と薬情報センターの拠点病院として－ ②心臓病教室について －薬剤管理の立場から－ －栄養管理の立場から－	①薬剤師　藤原　喜子 ②薬剤師　福永　桂子 栄養管理室長　細川　優

「晴れやかネット」で スムーズな連携を

■地域医療連携係長　三宅　博之

「晴れやかネット」って何だろう?

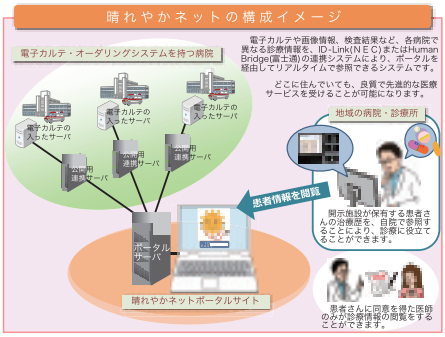
患者さまの中には、普段はかかりつけの先生に診てもらい、場合により総合病院で詳しい検査や手術をされる、という方が多いのではないでしょうか。その場合、患者さま個人個人の服用するお薬や、どんな検査、手術をしたかといった医療情報はそれぞれのクリニック・病院が保管しています。こうした情報のやりとりは、今までは先生同士が紹介状などで行っていました。しかし、これでは必要な情報がすぐに手元に届かなかったり、不十分だったりと、不便なこともありました。

そこで岡山県では、安全性を確保した特別なインターネット回線を使って、県内全域の各医療機関の保管する医療情報を相互に共有し、診療に役立てるための仕組みをつくり、これに賛同するクリニック・病院が順次このネットワークに参加を表明しています。

このネットワークが「晴れやかネット」です。

岡山医療センターも「晴れやかネット」に参加します

「晴れやかネット」を利用すると、かかりつけ医の先生は、病院での検査結果や治療内容を参照することで、よりスムーズに切れ目なく患者さまに最適な診療ができるようになります。岡山医療センターも平成26年3月から「晴れやかネット」に参加し、処方や注射、検査結果、放射線・エコーの画像等をかかりつけ医の先生が参照できるよう開示しています。患者さまにとっては、地域のクリニックと岡山医療センターが「晴れやかネット」を使って連携することで、より良質な医療を安心して受けることができます。



「晴れやかネット」を利用するには

患者さまはかかりつけのクリニックが「晴れやかネット」に参加していることを確認のうえ同意書にサインをしていただき、かかりつけ医の先生は、同意書を岡山医療センター地域医療連携室にFAXでお送りください。「晴れやかネット」がご利用いただけます。

編集後記

2014年になり早々、ソチ・オリンピックが開催された。スポーツは数々の感動を与えてくれた。いろいろと準備を整えてオリンピックに臨む。しかし、勝負は運の気がする。運命の女神は確かにいそうだ。羽生結弦選手には女神がついていた。最高の演技ではなかったようだが、見事金メダル。浅田真央選手、高梨沙羅選手はメダルには手が届かなかったが、素晴らしかった。みんな感動した。葛西紀明選手の銀メダルは長年の努力の結晶だ!　スノーボード、ノルディック複合、スキーフリースタイルにメダル獲得で合計8個!おめでとう!感動をありがとう。しかし、医療は運が良い悪いでは済まされない。チーム医療と安全管理!我々は、オリンピックがあろうとも日夜働いているのです。（臼井）