

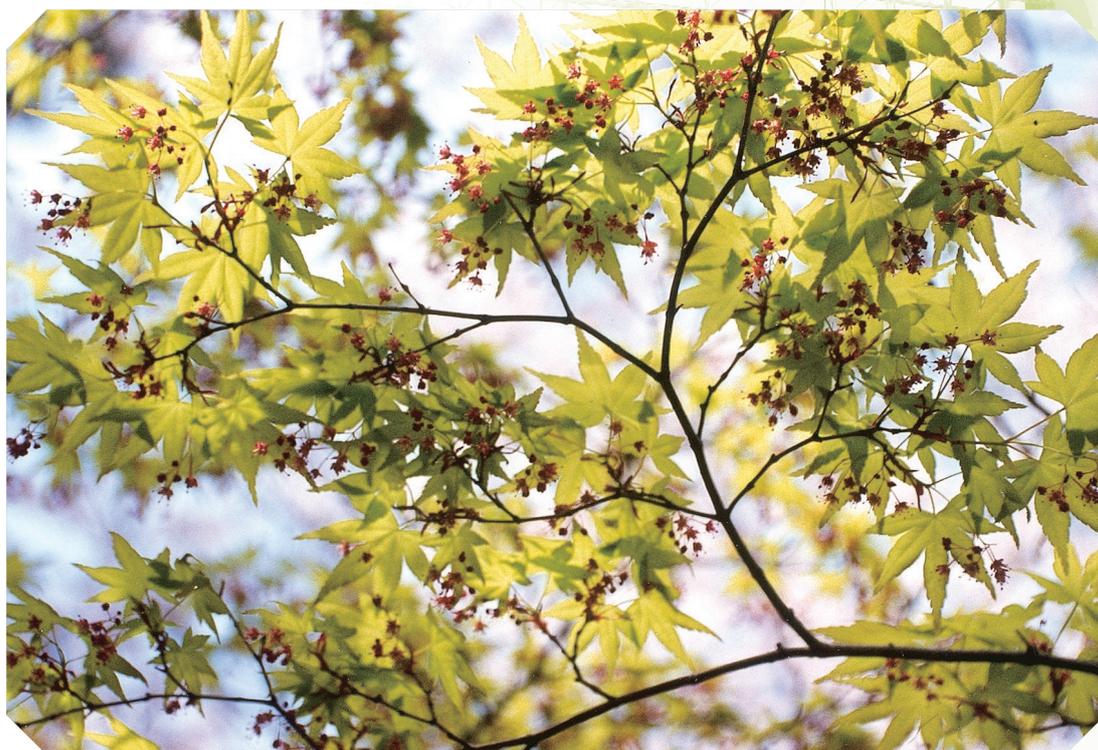


JICHI MEDICAL UNIVERSITY
SAITAMA MEDICAL CENTER
自治医科大学

さいたま医療センターだより

TEL.048-647-2111 FAX.048-648-5180 URL : <http://www.jichi.ac.jp/center>

第35号
平成25年4月1日発行



さいたま市

センターだより 第35号 ご案内

- ロコモティブシンドロームを知って、健康寿命を延ばしましょう
(整形外科 准教授 税田 和夫)
- 職場紹介 (5階西病棟)
- くすりの小窓・・・第13回 ー持参薬の管理ー
- お知らせ・・・医療安全管理室からのお知らせ/感染対策委員会からのお知らせ/七夕コンサートの開催について/本館階段工事のお知らせ/立体駐車場建設工事のお知らせ

さいたま医療センター 理念・基本方針

理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域に根ざした医療
4. 心豊かな医療人の育成

基本方針

1. 患者の皆様を尊重し、開かれた安心できる医療を提供します
2. チーム医療を推進し、安全で質の高い医療を提供します
3. 地域との連携を深め、基幹病院としての役割を果たします
4. 地域医療に貢献する医療人を育成します



ロコモティブシンドロームを知って、 健康寿命を延ばしましょう

整形外科 准教授 税田 和夫

国民生活調査によると国民の心配の第一位は寝たきりにならないかと言うことです。多くの方々は元気に生きて、ポックリ逝きたいと仰います。いわゆるピンピンコロリというやつです。このピンピンの期間を健康寿命といい、それと「いわゆる寿命」との差が寝たきり期間です。この寝たきり期間が、どの程度あるか考えたことがありますでしょうか？あくまでも2010年の平均値ですが、男性9.1年、女性12.7年です。皆さんは、この期間をどう感じられますか？私は、非常に長いことに驚きました。日本は世界一の長寿国ですが、残念ながら、その一部には寝たきり期間が延びていることも関与しているのです。

では、寝たきりの原因は何でしょうか？第1位、脳卒中24.1%、2位認知症20.5%、老衰13.1%、骨折・転倒9.3%、関節疾患7.4%です。後ろの二つを合わせると16.7%で主に整形外科が関わる疾患です（2010年）。寝たきりが一番心配と考える方が多いのに、その寝たきりの16.7%もの原因である整形外科疾患に対して、国民も整形外科以外の医師も積極的に取り組んでこなかったのではないのでしょうか？そこで、この寝たきり予備状態をロコモティブシンドローム（略してロコモ）と名付けて、国民に周知する運動を行っています。ロコモティブとは、「運動の」という意味ですが、「機関車」や「前に引っ張っていく」という意味もあります。運動と言えば、スポーツや運動会などをイメージしがちですが、ロコモティブの場合、筋肉、関節、骨、神経などの動きをつかさどる器官である運動器を指します。ですので、ロコモは日本語で運動器症候群です。寝たきりになってから治療するのではなく、寝たきりのずっと前から軽い運動をして筋肉、骨を鍛えたり、少し痛んだ関節には適切な治療によって大きな障害を引き起こさないことが大事です。「ロコモ」の三大疾患は、骨粗鬆症、腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症です。例えば骨粗鬆症は、若い頃にどれだけ骨を貯めていたかが重要です。骨粗鬆症と診断されて治療を始めることもムダではありませんが、骨粗鬆症にならない予防策を早いうちから行うことが大事です。では、どうするかというと、一つには食事です。骨粗鬆症はカルシウムが減った状態と考えている方が多いのですが、半分正解で半分間違いです。骨密度が高くても骨折する病態がありますし、骨密度が低くても骨折しない方がいます。骨折しやすい状態が骨粗鬆症なのですが、カルシウムだけでなく骨のタンパク質や構造が重要になってきます。一部の薬剤は、骨密度を変化させずに骨折を減らすことが知られています。カルシウムだけの問題でないことを、理解して頂いた上でどうするかというと、バランスのよい食事と運動ということになります。学会では片足立ちやスクワット（しゃがみ込み）を推奨していますが、運動機能の低下した方には転倒

予防に注意が必要ですので、つかまれる環境や保持者のいる状況で運動して頂くことをお勧めします。それより元気な方は、多くのスポーツやレクリエーションに推奨される動作が含まれていますので、楽しみながら行えるものを実践して頂いた方が望ましいと考えます。これらの運動が転倒や骨折を減少させることは証明されていますので、自信を持って運動をお勧めします。腰や関節の痛みなんて我慢しておけばいいと仰る方も少なくありませんが、実は運動機能低下が寿命を短くすることも知られています。

私個人は、この「ロコモ」を推進するための研究会に最初から参加していました。その運動は日本整形外科学会に引き継がれ、さらには国の政策にも取り入れられようとしています。あくまで「寝たきり」を予防することが最終目標です。みなさんも「ロコモ」を知って、元気な長寿社会を目指してください。



こんにちは 5階西病棟です

5階西病棟は、消化器内科・脳神経内科の混合病棟です。

病床数は50床で、診療科と患者様の占める割合は、消化器内科約90%・神経内科約10%です。内視鏡を受ける患者様が多く入院されますが、その他にも様々な治療を受ける患者様が入院されています。患者様一人ひとりのQOLを考えた上で、治療・看護を患者様・家族と共に行うことができるように取り組んでいます。



今年度の病棟目標の一つは、「より質の高い退院支援を目指す」です。

多職種カンファレンスの実施、退院パンフレットの作成、退院支援・調整がスムーズにできるように計画書を作成するなどの取り組みを行いました。

多職種カンファレンスの時間です！

病棟リハビリ医、リハビリテーション部、看護師、主治医とリハビリの状況、普段の病棟での状況、今後の治療方針・退院支援について話し合います。今回は、休日にリハビリがないため、病棟でどのようなリハビリを行ったら良いか検討しました。多職種と連携を取り、患者様を多方面からサポートできるように協力し合っています。

5階西病棟の基本方針

- 1、責任感・実行力・愛情を持って、患者・家族に質の高い医療を提供します。
- 2、団結力のあるチーム医療を推進します。



5西は、みんな仲良く、仕事は楽しくをモットーに
チーム医療を推進しています！

BY 吉田教授



一持参薬の管理一

第13回



薬剤部
大谷 幸代

今までに「入院」を経験されたことはありますか？
当センターの病床数は608床です。
毎日約40名の患者さんが入院をし、その中の9割の患者さんが薬物治療のためのお薬を使用しています。



当センターでは入院時に、より安全な医療を提供するため、患者さんが服用（使用）中のお薬の内容等を、薬剤師が確認させていただいています。

今回はその「持参薬」についてお話します。



「持参薬」とは、患者さんが普段お飲みになっているお薬やお使いになっているお薬のことで、当センター入院時に持ってきていただくものです。

飲み薬、注射（自己管理のインシュリン等）、塗り薬、目薬、貼り薬等です。その他、ご自身で買って飲まれている市販の薬品、健康食品やサプリメントも含まますのでお持ちください。

原則当センターでは、持参された薬を入院中に使用することはありませんが、持参薬を確認することで次のように役立ちます。

- ①入院前に飲んでおられるお薬の種類や量を確認できます。
- ②同時に飲み方（飲み忘れも含めて）や副作用も確認できます。
- ③市販の薬品、健康食品やサプリメントとの飲み合わせについて確認できます。

また、「お薬手帳」や「お薬説明書」等も一緒にお持ちいただくと、より迅速、正確に確認できることになります。

実際に当センター入院患者さんにおいて、「お薬手帳」をご持参される方はまだ約5割です。



手術のために入院される方は、術前に現在飲んでおられるお薬をそのまま継続したりあるいは一時中止したり、同効の薬に変えなければならない場合もあります。

例えば、抗血栓療法に使用している抗凝固薬や抗血小板薬などです。

詳細は担当医師または薬剤師におたずね下さい。

お知らせ

医療安全管理室からのお知らせ

さる2013年1月25日、福岡県飯塚病院より医療安全推進室長福村文雄先生と医療安全推進室(安全管理者)林真由美看護師が当センターの医療安全管理体制を視察に来られました。

飯塚病院は福岡県筑豊地区の基幹病院であり、ベッド数1,116床、職員数2,160名と当センターの約2倍の規模となっています。医療の質改善活動にも積極的に取り組んでおり、ISO 9001やISO 14001の取得もされています。また、医療安全に対しても先進的な取り組み(医療安全ハンドブックの作成、転棟転落予防策など)をされている病院です。

今回は、当センターのインシデント報告システムとそれに基づいた対応策を中心に見学されました。当センターでは医療安全文化の指標とされるインシデント報告が2012年の1年間に24,704件あり、日本一の報告数といわれております。特に医師からの報告数が1,111件あり、当センターの取り組みは全国的にも注目されています。

医療の安全は医療の質向上と表裏一体であり、今後も安全で質の高い医療の提供を心がけていきたいと思っております。



左より、亀森医療安全管理室長補佐、林看護師、福村医師、遠山医療安全管理室長

感染対策委員会からのお知らせ

患者の8割が成人男性！風しん流行中

昨年から風しんの流行が持続しております。子供の病気と思っていませんか？昨年からの流行の中心は成人男性です。そこで、今回は風しんについてご説明します。

1. 風しんとは？

風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、流行は春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期間は2－3週間（平均16－18日）で、主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。ウイルスに感染しても明らかな症状がでることがないまま免疫ができてしまう（不顕性感染）人が15－30%程度いるようです。一度罹ると、大部分の人は生涯風しんに罹ることはありません。風しんウイルスは患者さんの飛まつ（唾液のしぶき）などによってほかの人にうつります。発疹のでる2－3日まえから発疹がでたあとの5日くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。感染力は、麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）ほどは強くありません。

風しんの症状は、感染から潜伏期間の後、発熱、発疹、リンパ節腫脹（ことに耳介後部、後頭部、頸部）が出現しますが、発熱は風しん患者の約半数にみられる程度です。3徴候のいずれかを欠くものについての診断は困難で、他の病気との鑑別が必要になり、確定診断のために時間を要する場合があります。

2. 先天性風しん症候群とは？

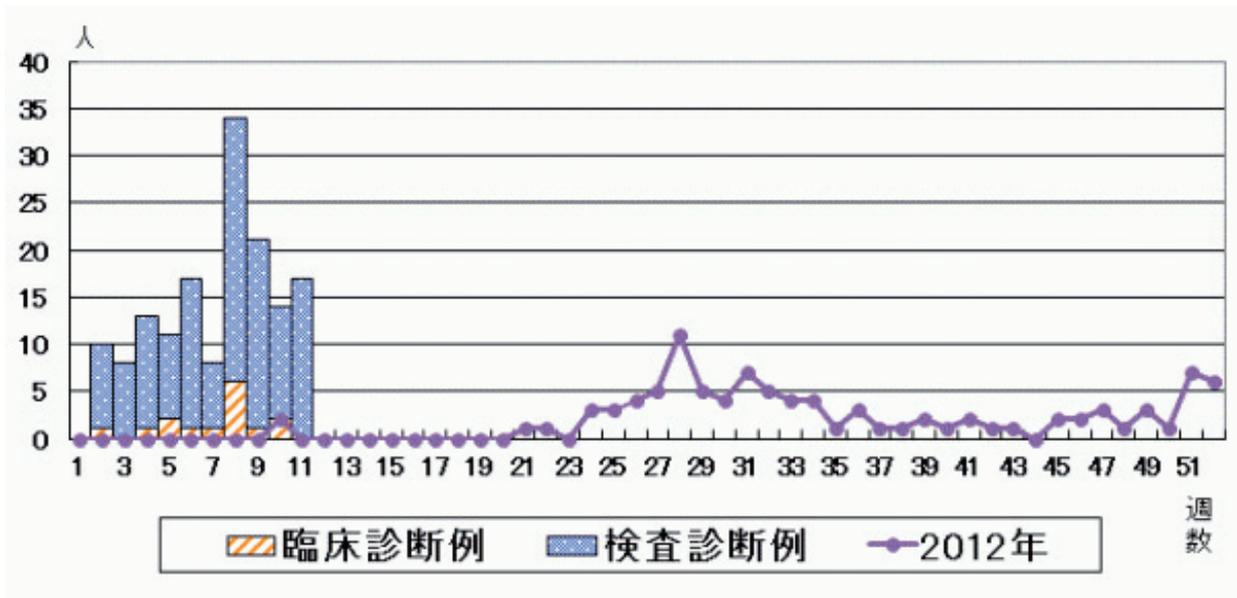
妊婦、特に、妊娠初期の女性が風しんに罹ると、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等の障害をもった赤ちゃんが生れる可能性があります。これらの障害を先天性風しん症候群といいます。先天性風しん症候群をもった赤ちゃんがこれらすべての障害をもつとは限らず、これらの障害のうちの一つか二つをもつ場合もあり、気づかれるまでに時間がかかることもあります。

3. 風しんの流行状況

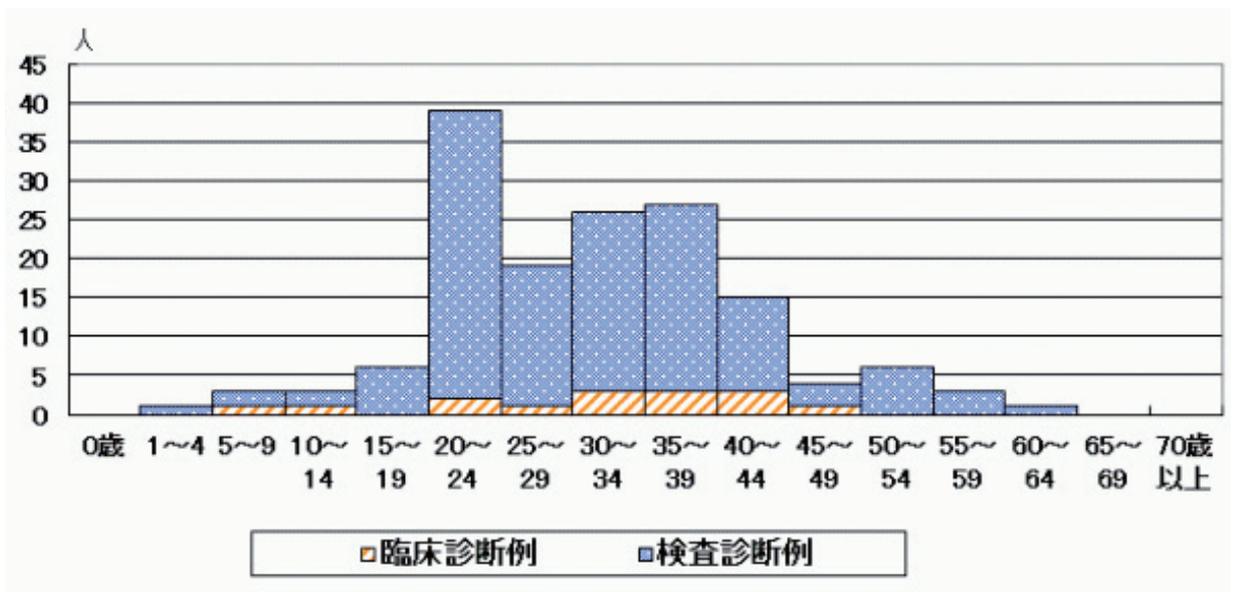
昨年から風しんの流行が持続しており、過去5年間で最大の流行となっており、先天性風しん症候群の報告も6例あったそうです。特に東京、神奈川、埼玉からの報告が多いようです。今回の流行特徴として、報告の大分を30歳以上の男性が占めていることがあります。その理由として、風しんの定期予防接種は昭和52年から開始されましたが、当時は対象が中学生の女子のみであったため、現在30歳代後半以上となる男性は定期予防接種の機会がありませんでした。また、平成6年に予防接種法が改正された際、男女ともに接種対象になりましたが、現在の20歳代から30歳代前半の男性の接種率は低く、これらのことが現在の流行に影響していると考えられます。妊娠中の女性が風しんに感染し、生まれてくるお子さんが先天性風しん症候群になることを防ぐため、周囲の大人（特に男性）が予防接種を受けることが大切です（任意予防接種となります）。

資料：埼玉県の報告（1月から3月10日までに132人の報告があります。）

週毎の報告数



年齢別報告数



4. 風しんワクチン

注意：当センターでは原則としてワクチン接種を実施しておりません。

①定期接種：予防接種法に基づいて行われ、公費で接種できますが、対象年齢が決まっています。対象年齢を外れた場合、定期接種とはなりません。

・風しんワクチンの定期接種は、「麻しん・風しん混合ワクチン」(MR ワクチン) を2回接種します。標準的な接種期間は以下のとおりです。

1期：1歳以上2歳未満、2期：5歳から7歳未満で小学校就学前1年間

②任意接種：予防接種法に定めのない予防接種。健康保険は適用されませんので、接種費用は自己負担となります。

- ・自分と家族、周りの人々を風しんから守るためにも、風しんの予防接種を受けましょう。また、麻しんの免疫を確実にする効果もありますので、麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）での接種をお勧めします。
- ・妊婦が風しんの予防接種を受けることはできません。ワクチン接種後は2か月間避妊が必要です。

七夕コンサートの開催について

当センターの夏の恒例行事となりました、第24回七夕コンサートが、7月6日（土）13時から15時まで、1階エントランスホールにおいて開催されます。自治医科大学の学生サークルによるジャズオーケストラの演奏や、当センター教職員によるグループの演奏を予定しております。

入場は無料です。皆様のご来場をお待ちしております！



本館階段工事のお知らせ

当センターでは、本館建物設備の老朽化に対応するため平成23年3月より約2年間をかけて病棟（4階から6階）のリニューアルを実施してきましたが、お陰様を持ちましてこの度病棟改修が終了いたしました。

今後は、リニューアルの一環として階段工事（中央A階段：1階～7階、警備本部前C階段：1階～3階）を次のとおり実施いたします。本館病棟各階においては、騒音、振動等で大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

また、工事期間中に入院患者様へのお見舞いでお越しの際は、エレベーターをご利用いただきますようお願いいたします。

《工事予定》

	工事場所	工事期間	工事内容
①	中央A階段（4階～7階）	平成25年3月22日～4月19日頃	ひび割れ補修、床張り替え、手摺り更新など
②	〃（1階～3階）	〃 4月20日頃～5月7日頃	
③	警備本部前C階段（1階～3階）	〃 5月8日頃～5月下旬	

※工事期間は工事進捗により前後します。

立体駐車場建設工事のお知らせ

当センターでは、外来患者数が増加傾向にあり、外来駐車場においては慢性的な駐車場不足が発生している状況です。これまで、誘導員を各所に配置し出来る限り支障が少なくなるよう運営して参りました。また、患者の皆様には、公共交通機関利用のご協力をいただいておりますが、今後も駐車場不足は続くことが予想されるため、立体駐車場を建設することになりました。

工事の概要は次のとおりです。これに伴い第2駐車場（南館南側）185台のうち120台が使用不可となり、外来患者様が駐車出来ないことや、入庫にかなりの時間を要することが予想されます。患者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、引き続き公共交通機関をご利用いただきますよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

《工事概要》

建 物	規 模	工事期間	建設場所
立体駐車場	2階建て自走式 (2層3段、211台)	平成25年4月1日～6月末頃 まで	南館南側の第2駐車場を立体化 します

※なお、工事期間（終了時期）は今後の進捗により前後いたします。

表紙写真

さいたま市 自宅庭にて

モミジは秋の紅葉だけでなく春の新緑もきれいです。小さな花は地味ですが、種になると竹トンボのように2枚の羽根でくるくる回りながら風に乗って落下します。自然の仕組みや造形に驚きます。機会がありましたらぜひご覧ください。

撮影：総務課 戸石雪野さん

編集後記

厳しい冬の寒さも終わりを告げ、吹く風も柔らかな季節となりました。

この季節の変わり目は、人との別れや出会いの時期でもあり、当センターにおいても新たなスタッフを迎え、新年度がスタートしました。

新しい風を取り込んで、新鮮な気持ちで、何事も柔軟に対応できる一年にしたいものです…

(K)