



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>



さいたま市・氷川神社

センターだより 第23号 ご案内

- ◇外来医長としての年頭のご挨拶（腎臓科 田部井教授）
- ◇くすりの小窓・・・第1回 薬の飲み方について
- ◇スタッフ紹介（岩岡がん化学療法看護認定看護師）
- ◇活動紹介・・・産科外来のご紹介
- ◇お知らせ・・・入院予定日のご連絡について／採血室待合イスの更新について
看護職員の募集について

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



外来医長としての年頭のご挨拶

腎臓科教授 田部井 薫

皆さま、明けましておめでとうございます。2010年がつつがなく迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

外来医長として、新年のご挨拶を申し上げます。

去る2009年は、インフルエンザ騒動で、外来も大変混乱を来し、当院としても様々な対応をとって参りました。新聞、テレビでは新型インフルエンザの猛威を強調し、政府もその対応に右往左往していました。以前より日本では、「危機管理体制が甘い」などの議論がなされています。しかし、それは、米国などのように常に「戦争」を行っている国のように、臨戦態勢にある国と比べるからです。日本は、現在「戦争状態」にはありませんので、そのような臨戦態勢をとることには慣れていません。それだけ、平和であるということです。当院では小児科に多くのインフルエンザ患者が入院しましたが、幸い、死亡者もなく過ぎております。このまま収束することを切に希望しております。

さて、自治医科大学附属さいたま医療センターも2009年に開院20年周年を迎え、人間で言えば、成人式を終えたところです。今年から新たに21年目の成人としての病院になろうとしております。外来数も毎年増加しており、2009年10月の統計では、平均初診患者数が1日60人、再来患者数が1,183人で、合計1,243人です。外来は一部リニューアルも終わり、ほんの少し外来診察室は増えましたが、十分な対応ができていないのが現状です。毎月外来ミーティングを開いて問題解決に当たり、患者さまからの要望に少しでも応えるべく努力をしておりますが、まだまだ改善しなければならない問題が山積しております。

当センターは、本来、「医療連携を主とした外来診療を行う」ことをモットーとしておりますので、初診外来は開業医からの紹介状を持った患者さまが主体です。現在の紹介率は、私大でもトップクラスの85%ですが、今後はこれを更に向上させていきたいと考えております。

また、再来の患者さまも、原則は、「かかりつけ医」を持った患者さまで、ある程度治療方針が定まれば、かかりつけ医にお返しして治療を継続してもらうことが原則です。従いまして、本来当センターには、当センターを「かかりつけ医」とする患者さまはおりません。この点を是非ご理解いただきたいと存じます。

当然外来の患者さまは、ほとんどの方が重症患者で、なおかつ特殊な治療が必要な患者さまです。診察には時間がかかります。特に、重症で緊急の処置を要する患者さまや十分な生活指導が必要な患者さまでは、時に1人1時間も診察にかかってしまうことがあります。そのため、

せっかくの予約制でありながら長時間の待ち時間を患者さまに強いることが、とても心苦しいことではありますが、これも当センターの宿命と考えておりますので、是非ご理解をいただきたいと存じます。

更に、当センターでは検査システムが充実しているため、採血から結果が出るまでに1時間半程度でほとんどの検査結果がわかります。そのため、患者さまには診察時間の2時間前に来院していただいているため、より待ち時間が長く感じられることになっていると思います。また、予約時間が1時間単位であることも待ち時間が長くなる原因となっております。しかし、この点は、コンピュータシステムの問題や、多種の診療科の都合などにより変更することができません。

外来患者さまには、このような当センターの特殊性を十分にご理解いただいて、充実した医療体制の維持にご協力いただきたいと存じます。

話題は変わりますが、最近気になることがあります。サプリメントなどの健康食品です。「〇〇は体に良い」ということが言われていますが、2009年11月25日、政府が、健康食品の効果について検証することを発表しました。いわゆる健保食品です。

新聞や雑誌の広告を見ると、サプリメントや民間療法により全ての病気が治るかのような広告が多数あります。あたかも、科学的に証明されたかのような記載です。患者さまから「〇〇を飲んでよいか」と聞かれることが多々あります。私は個人的には、「そのようなものを飲むのは、お金をどぶに捨てるより悪いことです」とお話しします。「どぶに捨てた場合には、そのお金はもしかしたら、お金に困った人を助けるかもしれないのですが、サプリメントを飲むということは、効果のないものをさも効果があるように販売する詐欺まがいの業者にお金を渡すことで、更に悪いことに使われるかもしれません。どうせなら、アフリカの子どもたちにそのお金を寄付してください。これは、必ず人のためになるお金です」とお話しします。

サプリメントは、効果がないわけではありません。例えば、江戸時代や明治時代に「脚気」の患者にビタミン剤を飲ませたら、たちどころに回復しました。これは、ビタミンB1が不足していたからです。つまり不足している人に、適切にビタミン剤や蛋白質、カロリーなどを補充すればとても元気になるのですから、そのようなサプリメントは必要です。しかし、十分体内に充足しているものを更に補充しても効果はないことが多いのです。

我々が患者さまに処方するお薬も、半分にしては全く効果が出ない場合がありますが、逆に2倍、3倍飲んでは、副作用が強く出ます。食材も同様で、不足しては様々な症状がでますが、2倍、3倍摂ってしまうと逆に過剰症が出る場合があります。つまり、どのようなものも適切な摂取が必要なのです。極論をいうと、この世の中には、「食べてよいもの」はない代わりに「食べてはいけないもの」もありません。全て



は、その人の病気、体調に合った適切な摂取が重要なのです。「毒と薬は使いよう」と言われるように、食物も同様です。

因みに、私の専門は腎臓病ですが、腎機能の低下した患者さまでは、スイカ、メロン、柿、バナナなどカリウムを多く含む食品を摂取しすぎると心臓が停止して死に至る方がいます。透析患者さまでは、年間1,000人が果物などのカリウムの摂取過剰により命を落としています。つまり、果物も、腎機能障害者には毒になってしまうのです。他の人に良い食べ物でも、病気の人には毒になることもあることを十分にご理解いただいて、適切な食品を適切な量摂ることが健康を維持する秘訣です。最近注目されているメタボリック症候群も、原因はカロリー摂取過剰ですので、結局は適切なカロリー摂取が最も良い治療になります。「医食同源」という言葉がありますが、食べ物も使い方によってはとても良い薬になります。

本年も当センターの外来をご利用いただいてより良い1年が過ごせることをお祈りいたしております。



「薬の飲み方について」

第1回



薬剤部 副薬剤部長
大谷 幸代

今回より「くすり」に関する一般的な話を取り上げていきたいと思います。

「いまさらそんなこと聞けないし・・・」と聞いていらっしゃる方、「そんなことはわかっています。でもなぜ?」とおっしゃる方、一緒に覗いてみましょう。

まずは、薬の飲み方から一。

薬の服用時間が決められている大きな理由は、その薬の効果を最も大きくし、副作用を最も小さくするため、また飲み忘れを防ぐためです。ですから指示されたとおりに服用し、「くすり」を「薬」に活用しましょう!

食後:食事後30分以内に服用します。

→胃への刺激が少ないためほとんどの薬に用いられます。

特に胃への刺激が強い薬は「食直後」に、また食事中にリンの吸着効果を期待する薬などは「食事中」に用いられることもあります。

食前:食事の30分位前に服用します。

→胃の中に食物が入っていると、吸収が低下してしまう薬や糖尿病のため食事で高くなる血糖値を下げる薬に多く用いられます。その中には効果を期待するために「食直前」(「いただきます」と同時で可能)に用いられる薬もあります。

食間:食事後2時間位(食事と食事の間の空腹時)に服用します。

→胃の粘膜を保護する薬や空腹状態で飲むと吸収がよい漢方薬に用いられます。

その他に食事とは関係なく「〇時間ごと」やその症状が起きた「〇〇のときに」服用する薬などがあります。

Q：もし、服用時間に飲み忘れたときは？

A：気がついた時点で1回分を飲んでください。ただし、次に飲む時間が近い場合や疾患によっては、飲まないで、次に指示された時間から1回分飲んでください。絶対に2回分を1度に飲んではいけません。

判断に迷うときは、医師または薬剤師にご相談ください。

飲み方の注意：基本的にお薬は、水またはぬるま湯で服用してください。



一般的に水の量は、薬が体の中に十分吸収されるために、コップ1杯弱（約180ml）の量の水が適当です。少量の水で飲んだ場合、薬が胃や食道に付着し、その部位に潰瘍ができたり、吸収が遅れて効き目が悪くなることがあります。（水分摂取制限を受けている方は除きます。）

* * * * * 次回は、外用薬の使い方について取り上げてみましょう。 * * * * *

がんばってます！

スタッフ紹介

がん化学療法看護認定看護師
岩岡 由紀子

2009年6月に認定看護師資格を取得し、現在、外来処置室で抗がん剤の点滴治療を受ける患者さんの看護に携わっています。

1回目の抗がん剤治療は、通常、入院して行い、2回目の治療からは外来処置室（点滴療法室）で行います。

外来での治療後、患者さんご家族は、自宅で抗がん剤の副作用に対応することになります。そのため、患者さん一人ひとりに体調の変化や日常生活への影響などをうかがいながら、その方にあった副作用への対処方法を共に考え、具体的な対処方法を提案しています。

また、病棟から外来へと点滴をする場所や看護師も変わるため、不安があると思います。

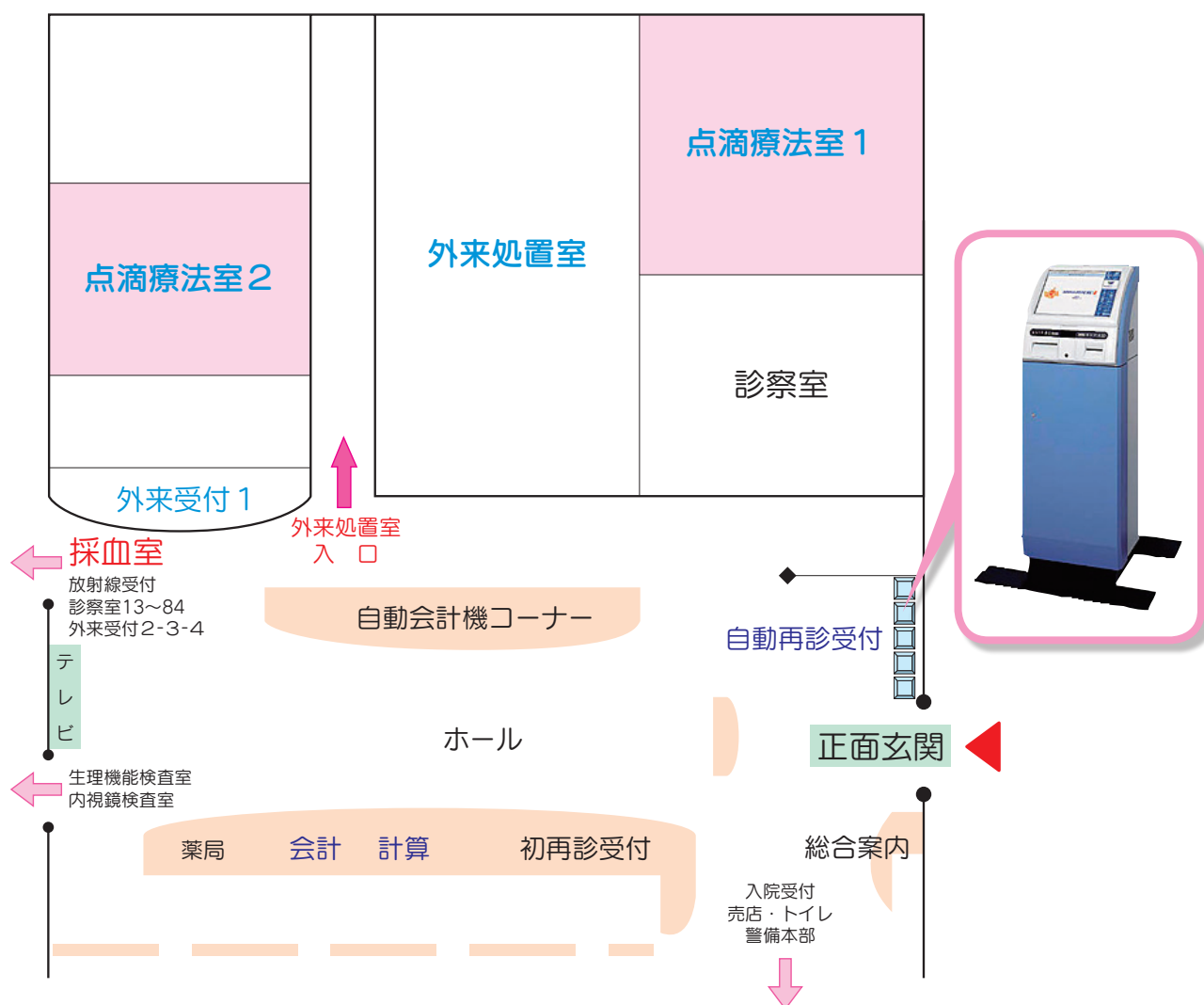
抗がん剤治療は、医師をはじめ、外来処置室の看護師や薬剤師が協力して対応させていただいております。心配なことや不安なこと、ご自宅で困っていることなど遠慮なくご相談ください。



次頁では、点滴療法室や当日の流れについてご紹介します。

点滴療法室のご案内

- ◆ 外来処置室の点滴療法室は、本館1階 正面玄関を入って右側、外来受付1の隣にあります（下図参照）。
- ◆ 点滴療法室には、抗がん剤治療を行うベッドが計17台あり、予約制です。
治療のスケジュールに合わせて医師が、午前（9時台）もしくは、午後（14時台）の予約を入れます。



受付

- ① 診察券を自動再診受付機に入れます。
- ② “受診票” が出てきますので、診察券と一緒に黄色のクリアケース（受付機の横に設置）にお入れください。



外来の抗がん剤治療 当日の流れ

受診票			
0000414-0			
氏 名		性別	
ジチイダイ タロウ 自治医大 太郎 様 *		男	
診察内容	時間帯	診察室	受付No
採 血			
診 察	9時台		
注 射			
点滴療法室	9時台		
点滴療法室	14時台		
SAIUKE01			
お知らせ			
診察終了後、保険証を計算受付へ提出してください			
受付1へお越しください			
自治医科大学附属さいたま医療センター			

1. 採血室で採血をします

* 採血・採尿検査室の受付で整理券をお取りください。
(採血結果がでるまでに約1時間程かかりますので、ゆとりをもってご来院ください)

2. 診察をします

* 採血後は、診察室前でお待ちください。
採血結果と副作用の状態、当日の体調などを確認して本日の治療を行うか、医師が決定をします。

3. 点滴療法室で抗がん剤の点滴をします

* 診察後、**外来受付1に診察券と黄色のクリアケースを出してください。**

その後、外来処置室入口から入り、中待合室でお待ちください。

* 看護師がご案内します。

☆担当看護師が、血圧・体温、副作用や体調をうかがいます。日常生活で困っていることがありましたら、看護師にご相談ください。

☆点滴の準備ができれば、医師が点滴の針を入れ、治療を開始します。



4. お会計

* 抗がん剤治療終了後、計算窓口に診察券と黄色のクリアケースを出してください。

* その後、会計窓口または自動会計機で、お支払ができます。

* 点滴時間の関係上、会計終了時間に間に合わない場合は、看護師にご相談ください。

現金払い▶会計窓口17:15まで 自動会計機16:30まで
クレジットカード払い▶自動会計機にて16:30まで

こんにちは、産科外来です

さいたま医療センターに産科外来が開設され、丸1年が経過しました。センターで産声を上げたベビーは160人を超え（2009年11月25日現在）、リピーター妊婦さんの姿も見られるようになりました。

産科外来では、医師・看護師・助産師と一緒に、産科診療・妊婦健診・一か月健診を行っています。また、妊婦の皆様やご家族が安心し、満足のいく出産ができるよう、そして新しい家族を迎えた生活が順調にスタートでき、楽しく育児をしていただけるよう、助産師が妊娠から産後まで継続したサポートを行っています。

妊 娠

☆妊婦健診時の保健指導…妊娠週数や身体症状に合わせた個別指導を行い、様々な質問や相談を受けています。

☆出産準備クラス…3回を1コースとして、妊娠における身体の変化・マタニティヨガ・出産に向けた準備・赤ちゃんを迎える準備・産後の入院生活などについてお話しています。



出 産



産科病棟でお待ちしています！

☆助産師外来～フォローアップ～…ベビーの体重が増えているかどうか心配、おっぱいは上手に吸えているのかしら、乳腺炎かも…等々、産後の育児相談、母乳相談を受けています。



☆一か月健診時の保健指導…診察の前後で、助産師が体調のこと、育児のこと、おっぱいのことなどの相談や心配事を聞き、今後の生活に向けた支援を行っています。

産 後

私たち
助産師は、
楽しい育児を、
応援してい
ます！！

分娩費や入院費、その他不明な点は、医事課までお問い合わせください。

お知らせ

入院予定日のご連絡について

当センターでは、入院をお待ちの患者さまが大勢いらっしゃることや、重症度により順番が前後する場合もあり、入院予定日に確実にご入院できるとお約束できないのが現状です。

担当医からお伝えした入院予定日はあくまでも「予定」ですので、実際のご入院はそれ以降とお考え下さい。

入院日が確定した場合には、必ず前日若しくは前々日にお電話でご連絡いたします。患者さまのご都合を考え、早めにご連絡を差し上げたいのですが、入院中の患者さまが予定どおり退院できない場合も多々ございます。

確実にご入院できるようになってからご連絡を差し上げるため、直近のご連絡となってしまいます。

ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。



採血室待合イスを更新しました

本館1階の採血室前は、時間帯によっては混雑を来し、大変ご迷惑をおかけしております。この度、少しでも気持ち良くお待ちいただけるよう、待合イスを更新しました。



看護職員を募集しています

当センター看護部では、他県から移転してきた看護師や、育児のために退職していた看護師が数多く再就職しています。そして、自身の持つ大学病院や急性期病院での経験を活かしてがんばっています。

当センターは、もちろん忙しい職場ではありますが、それを超える充実感や自己の成長を実感できる職場です。また、なんといっても職員間の人間関係の良さが、一人ひとりを支える大きな力となっています。

皆さまのお近くに再就職を考えている方がいらっしゃいましたら、当センターをご紹介します。募集パンフレットもすぐに準備できますので、総合案内にお声をおかけください。よろしくお願いします。



▲先日行われた看護師同士の懇親会の様子

携帯サイトができました

看護師の募集活動の一環として、看護部独自の携帯電話サイトを立ち上げました。内容等についてのご意見をお待ちしています。

携帯サイトアドレス

<http://www.jichi.ac.jp/saitamakango/>



左のQRコードを読み取ってアクセスしてください。



表紙写真

表紙写真

(さいたま市・氷川神社)

心を落ち着かせ

新たな年を迎える

撮影：金沢外来師長

編集後記

当センターは、昨年無事開院20周年を迎えることができました。これも患者の皆様をはじめ地域の皆様のご支援とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。新たな年を迎え、気持ちを新たに、更なる地域貢献に邁進したいと思います。

本誌が、当センターと患者の皆様との橋渡しとなるよう、紙面を通して情報を発信していきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(Y)