



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



ハッピー・ハロウィン

センターだより 第73号 ご案内

- 高度治療室（HCU）を開設いたしました
(高度治療部（HCU）部長 齊藤 正昭)
- 入院中のお食事について
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
総合健診センターからのお知らせ
地域のかかりつけ医を持ちましょう



高度治療室（HCU）を開設いたしました

高度治療部（HCU）部長 齊藤 正昭

朝の空気に爽秋の気配が感じられる頃となりました。世の中ではコロナ禍という長いトンネルに迷い込んでおりますが、コロナに対しましてはセンター職員一丸となってこの困難に立ち向かっております。

さて、本稿ではこの5月に開設しました高度治療室（HCU）についてご紹介したいと思います。高度治療室（HCU）とはHigh Care Unitの略で、集中治療室（ICU）や虚血性心疾患を専門とする冠疾患治療室（CCU）と並ぶ重症集中ケアユニットのひとつです。概念的にはICUやCCUと一般病棟の中間に位置し、急性期及び重症患者を対象とした安全で質の高い医療サービスの提供と高度な看護を実践する全科混合病棟です。

令和4年5月1日に運用を開始し、外科系診療科の大きな手術の術後、院内の重症患者、救命救急センターを受診した重症な患者さんなど集中治療が必要な患者さんをHCU入室の対象とし、病気や手術後の状態が安定した段階で、一般病床に移動していただくこととしております。

HCUの場所ですが、本館棟2階の手術室やICU/EICUと同じフロアにあります。手術室からの移動も近い場所ですし、また1階の救命救急センターからすぐ近くの専用エレベーターを使って入室できるようになっております。術後の患者さんや救急外来や救急車で来院し、嚴重な経過観察の必要な患者さんが直ちに入室できるようになっています。

HCUのベッド数は、陰圧室2床、4床部屋2室の計10床で運用しています。スタッフステーションが中央にあり、処置や観察がスムーズに行えるようになっています。HCUでは24時間を通じて患者4人に対し看護師1人が配置されています。また、患者の状態を24時間、一刻一刻嚴重に観察するため、呼吸数や血圧、心電図などの情報を記録、管理するためのモニタリング機器などを備えています。

看護体制としては、急性・重症患者看護専門看護師1名を含む看護師20名、看護助手1名で日々の看護を提供しています。各疾患の急性期や重症期など重篤な状態にある患者さんに対し、幅広い知識と技術をもって看護を提供するよう心がけています。様々な疾患をお持ちの患者さんに看護を提供するために、スタッフは定期的に部署内では勉強会を開き、また休日は院外での勉強会や学会に参加するなど日々研鑽に励んでいます。そして、医師をはじめとする他職種との連携を図り、治療が円滑に進み一日も早く回復できるよう援助させていただきます。また、術後の早期離床を含めたりハビリテーションにも努めており、患者さんのADL（日常生活活動）向上も図っています。医師（専従医師、各診療科主治医）、看護師、薬剤師、臨床工学技士、理学療法士、事務職員などの多職種で協力し、皆さまが一日も早く回復できるようチーム医療を進めております。

さらに、地域の医療機関の先生方とも連携を図らせていただき、重症の患者さん、感染症や手術が必要な患者さんの受け入れについても積極的に行いたいと考えております。

最後になりますが、当センターの理念にもありますように、患者さんの目線で、手術後の患者さんや重症の患者さんが、より安全で質の高い医療を提供できるようスタッフ一同向上心を持って励んでおりますので、HCUをこれからもよろしくお願い致します。





入院中のお食事について

栄養部



当センターでは、栄養のバランスを配慮した安全でおいしい食事の提供を心がけています。

患者さんのお食事は、大きな炊飯器や釜などで手作りしています。出来上がった料理を分担して効率よく盛り付けし、温かいものは温かく、冷たいものは冷たくお出しできるよう冷温蔵配膳車で病棟へお届けしています。

1回に提供する食事は約400食です。医師の指示に基づき、治療の一環として患者さん一人ひとりの年齢や状態（病状・病態）、食べやすい食形態に合わせた食事を提供しています。多様なニーズに応えられるように、大人の食事は約100種、子どもの食事は約20種を用意しています。「基本食（常食）」や「軟菜食」、「乳幼児食」、「産後食」などの他に、栄養成分を調整した「減塩食」や「エネルギー制限食」などの食事があります。

入院中のお食事について一部をご紹介します。

季節のお食事

月に1回程度、季節を感じていただけるような食材や料理を献立に取り入れた行事食を実施しています。

写真は7月7日にお出した昼食「七夕そうめん」とおやつ「天の川ゼリー」です。



七夕のお食事



手作りおやつ

七夕ゆかりの献立といえば「そうめん」です。
「そうめん」は天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。

減塩食

食塩量が1食に2g程度、1日合計6g未満のお食事です。食塩量はひかえてありますが、だし汁のうまみを効かせ、辛みや香り、酸味などをプラスして調理しています。みそ汁など食塩量が多いお料理は、提供する量や回数を減らして召し上がっていただきます。

選択メニュー

基本食を召し上がっている入院患者さんに対して、週1回、昼食に選択メニューを実施しています。事前にAとBの2種類のメニューからお好きな方を選んでいただきます。

Aメニュー



パン シチュー サラダ

Bメニュー



ごはん ハンバーグ サラダ 果物

こんなときは・・・

Q ご飯は食べにくいです。麺なら食べられそうです。

Q 朝はパンを食べたいです。

A 米飯・軟飯・お粥・パン・麺・おにぎり・小おにぎりを用意しています。

Q 食物アレルギーがあります。

A 食物アレルギーをお持ちの方は、入院前や入院時に医師や看護師、管理栄養士にお申し出ください。

該当食品を除去した安全で安心な食事を提供致します。

Q 牛乳が飲めません。牛乳を飲むとお腹が緩くなります。

A ヨーグルトに替えることができます。



食事のことで困ったことがありましたら、
医師や看護師、管理栄養士にお声がけください。

(管理栄養士 椎名 美知子)

- ・糖尿病や腎臓病など食事制限がある方は、医師の指示に基づいた食事管理を続けましょう
- ・医師の指示により、管理栄養士に栄養や食事の相談ができます

お知らせ



感染制御室からのお知らせ

インフルエンザに備える

新型コロナウイルス感染症の流行により、すっかり影を潜めてしまったインフルエンザですが、今年の冬は流行が懸念されています。ここ数年流行しなかったことにより、多くの人のインフルエンザに対する免疫が低下していることが考えられます。そして、その免疫低下は集団免疫の低下につながり、ひとたび流行が始まると、あっという間に感染が広まる可能性があります。実際に海外ではインフルエンザの感染者数が急増した国があります。他人の事とは考えずに、しっかり備える必要があります。

インフルエンザの感染対策は？

インフルエンザは、主に咳やくしゃみ、大声を出したときに口から出るウイルスを含んだ飛沫により感染します。これは、新型コロナウイルス感染症と同じです。つまり、現在推奨されている感染対策を継続することが、インフルエンザの感染対策になります。ここでは、ワクチンと飛沫による感染に対して特に重要となる感染対策について振り返りましょう。

ワクチン接種

ワクチンの接種により、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症したとしても重症化を予防する効果があります。ここ数年インフルエンザが流行していないことから、多くの人がインフルエンザに対する免疫を持たない状態であることが考えられます。幼児、65歳以上の方、基礎疾患を持つ方、妊婦の方などはインフルエンザに罹患すると重症化しやすいため、ワクチン接種が強く推奨されます。

手指消毒と手洗い

帰宅時、食事の前には手洗いを行います。家の外などで水道がすぐに使えない場合は、アルコール製剤で手指消毒を行いましょう。ウイルスは目・鼻・口の粘膜から侵入しますので、顔に触れる前には必ず実施しましょう。ただし、冬に流行する感染性腸炎の原因ウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、食事の前、吐物や排泄物に触れた後は必ず手洗いを行ってください。

咳エチケット（ユニバーサルマスキング）

家族以外の人と会話をするときはマスクを装着しましょう。マスクには、自分の感染を防ぐ役割と、自分が感染しているときに他の人にウイルスをうつさない役割があります。マスクができず、咳やくしゃみを手で押さえた場合は、手に飛沫がつきますので手洗いや手指消毒が必要です。



総合健診センターからのお知らせ

アルコールとコロナの話題

総合健診部 部長 渡部 剛也

まだまだ続くコロナ禍ですが、最近は外出制限も緩和されて、外でお酒を飲む機会が増えているでしょうか？

コロナ流行後、家呑みの楽しさが再発見されたためか家庭でのアルコール消費量が増加しています（“緊急事態宣言”中では25%増）。

巷で一時期あやまった「アルコール神話」が流行っていたそうで、WHO欧州支部はわざわざ注意喚起を発表しています：

- 飲酒にウィルス殺菌作用はない。飲酒はからだのウィルスを退治するわけではない。
- 飲酒で免疫力は上がらない。むしろ低下させる。
- コロナ感染した場合、飲酒は病状を悪化させる恐れがある。

アルコールによる健康被害は肝臓病など一般によく知られていますが、コロナ環境で特に注意したいのは、①脂質異常症、②うつ です。

飲酒による脂質異常症（高脂血症）は、一緒に食べるおつまみが一因であることと、アルコール自体が代謝に影響して中性脂肪が増えることが指摘されていますが、コロナ禍で運動の機会を失い、筋肉で燃焼されるはずの脂質が体内に蓄積していますので、飲酒量が増えると拍車がかかります。動脈硬化が進み血管の病気（脳卒中、心臓病、大動脈疾患、腎臓病など）のリスクが懸念されます。

飲酒中はアルコールが脳に作用して気分よくなりますが、過度の飲酒後はアルコールが抜けていく途中で気分がネガティブになります。これはあらゆる飲酒の影響から脳が完全に回復していないからで、二日酔いと感じていなくても完全に回復するまでメンタル面に影響します。連日となれば慢性的なうつ状態を招きかねません。飲酒翌朝に原因なく気分が晴れないと感じたら、飲みすぎ？を疑ってください。コロナ禍ではストレスも多く「コロナうつ」が増えていますので、アルコールがむしろ逆効果になる心配もあります。

健診センターでお酒好きの方に「お酒の適量」をお話しても一笑に付されることばかりですが、あえてここに掲載しておきます。お酒の量は図のとおりですが、さらに2日/週の休肝日も必要条件です。

家呑み、外呑み、楽しくお酒をいただきたいものですが、過量とならず、また惰性で毎日…とならないよう気を付けたいものです。運動も忘れずに！



サントリーホームページからhttps://www.suntory.co.jp/arp/proper_quantity/#i01

連載 『脳の話』 <⑧>

『散歩の脳科学』

脳ドックをお受けになった方に、認知症予防にはウォーキングをイチオシでお勧めしています。

ウォーキングと言うと誰にでもできる軽い運動ですが、単にゆっくり散歩するだけでも認知症予防につながる脳の活性化に大変有効です。散歩中に脳は何をしているのでしょうか？ 脳にどんな効果があるのでしょうか？

歩いていると脳血流は増加しています。有酸素運動を継続的にこなすと、脳の記憶回路で重要な「海馬」の体積が増えることが研究で証明されています。

海馬とその周りには、驚くことに散歩している地域の地図が存在し、常に自分の現在地がアップデートされていて、ゴールまでの経路も常に計画しなおされているのだそうです。カーナビはもともと脳にあったのだと言えます。

同時に、常に周囲の状況を観察して、その情報を脳で判断をつかさどる前頭葉の前頭前野に伝えています。動物でいえば警戒にあたることですが、ヒトの脳も散歩中に無意識のうち警戒を怠らず活発に働いています。

ある研究では歩行中には創造力が60%もアップしていたそうですが、前頭前野という判断や創造をつかさどる脳が活性化しているからなのでしょう。歩きながらものを考えた偉人はたくさんいますが、アップルの創業者スティーブ・ジョブズはミーティングまで歩きながらやっていたそうです。わが国にも京都に「哲学の道」があります。

散歩中にこれだけ脳が活性化するほどですから、認知症予防に非常に効果があることをご理解いただけましたでしょうか？ 考え事が煮詰まった時にも、ぜひ散歩に出かけませんか？



氷川参道



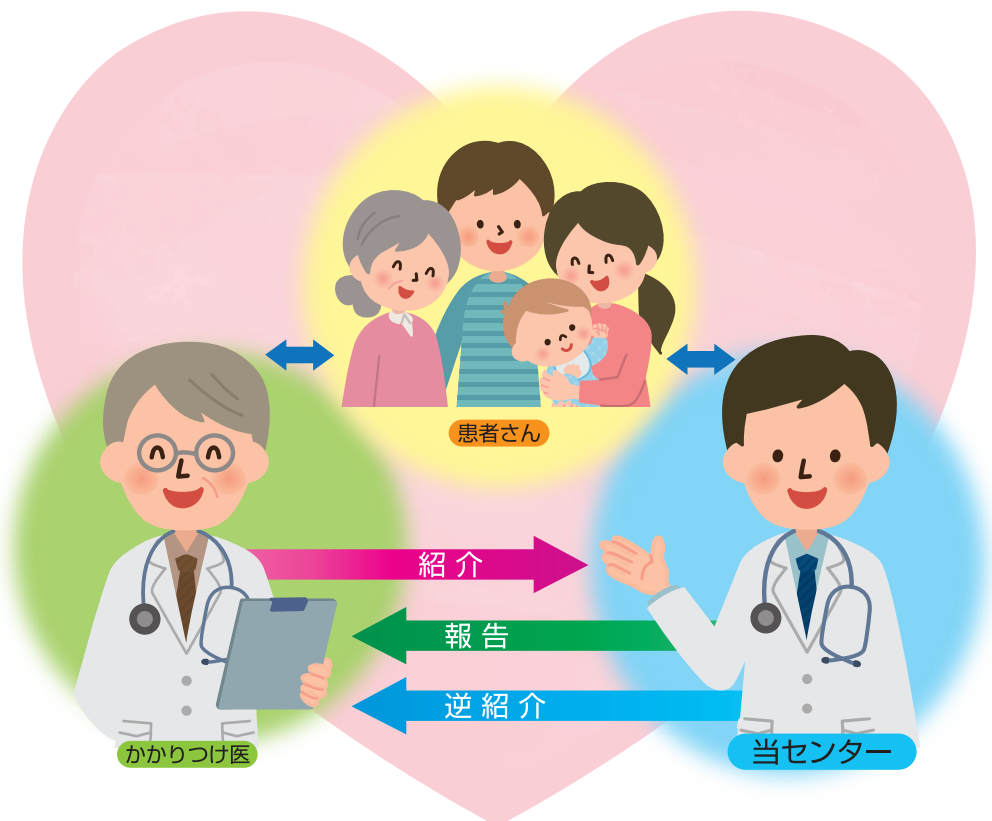
4月の芝川

(文責：渡部剛也)

地域のかかりつけ医を持ちましょう

当センターでは、大学病院としての役割である高度医療を一人でも多くの患者さんに提供できるよう、国の政策に基づき、地域のかかりつけ医と協力して診療を行っています。

病状に応じた役割分担についてのご理解とご協力をお願いします。



当センターでの診療後、病状が落ち着きましたら、再び地域のかかりつけ医に紹介いたします。病状に応じて、診療情報提供書（紹介状）等で診療情報を共有しますのでご安心ください。大学病院での診療が必要となった場合は再度紹介受診ください。

表紙写真



ハッピーハロウィン

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆さんはどの秋を堪能されていますか？ 10月31日はハロウィンの日。日本にハロウィンが入ってきたのは1970年代といわれていますが、今では日本の秋を彩るイベントとしてすっかり定着しました。新型コロナウイルス感染症の流行以降、家でハロウィンの飾りつけをし、ハロウィンにちなんだ料理やお菓子を買ったり作ったりして「ハロウィンは家で楽しむ」という家族が増えているそうです。皆さんもおうちハロウィンを楽しんでみてはいかがでしょうか。