

# 青竹

No.  
**76**  
2018.3.31

編集 8 病院広報紙編集委員会  
委員長 河井 通泰

- P 2 抗菌薬の適正使用に向けて
- P 3 新任医師の紹介
- P 4・5 がん患者サロンの紹介
- P 6・7 看護局から
- P 8 診療技術局から
- P 9 臨床検査シリーズ④
- P 10 薬局から
- P 11 携帯表示通知システム案内  
提案箱
- P 12 ピアサポーター（がん治療経験者）による  
相談会開催のお知らせ



災害対策訓練のようす



# 抗菌薬の適正使用に向けて

巷で話題の感染症や毎年流行する感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎）も重要ですが、私たち医療従事者を含む国民全員が知っておくべき問題についてお話いたします。それは、薬剤耐性菌問題です。薬剤耐性は英語でAMR（Anti-Microbial Resistance）と表現され、薬剤耐性菌対策、又はAMR対策などと言われます。要するに抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が問題視されているのです。

## ■問題の背景

2015年5月に開催された世界保健機関（WHO）の総会で『薬剤耐性菌問題に関するグローバル・アクションプラン』というものが採択され、加盟各国は2年以内に国家行動計画を策定しなければならなくなりました。厚生労働省は関係各省と有識者らとの議論や調整を経て、2016年4月にわが国初となる『薬剤耐性（AMR）対策アクションプラン』を公表しました。今後は適切な抗菌薬を適切な量と期間で使用することを徹底しなければなりません。本アクションプランに基づいた国民運動などが展開されると見込まれます。

そもそも、耐性菌とは何でしょうか。細菌感染症を患っている人に抗菌薬を投与することで細菌の増殖を抑制したり殺菌したりすることができます。最も有名な抗菌薬は世界で初めて発見されたペニシリンです。最強と思われたペニシリンですが、数年後には耐性菌が発見されてしまいます。これ以降、新しい抗菌薬の開発と新しい耐性菌との闘いがスタートしました。しかし、近年では有望な抗菌薬の開発がなく、新たな耐性菌が問題となっています。図は経済協力開発機構（OECD）が発表した2050年の死亡者数の予測レポートです。現在、薬剤耐性菌による世界の死亡者数は約70万人とされていますが、2050年には1000万人になると予測されています。その数は癌による死亡者数を超えています。

## ■私たちにできること

製薬会社による新しい抗菌薬の開発に期待が寄せられますが、国による資金援助がなければ難しいでしょう。米国はいち早く巨額の資金を投じ新薬の開発に取り組んでいます。もちろん新薬開発を待っている時間はありません。医療分野では患者さんへの安易な抗菌薬の処方減らし、細菌の抗菌薬感受性を保つ取り組みを始めています。畜産分野でもその使用量の削減が始まっています。どちらも高い目標値が示されており、達成努力が求められています。

先に説明した『薬剤耐性（AMR）対策アクションプラン』は既に地方自治体を経て保健所や関係各所に伝達されています。私たちはウイルスが原因の風邪や胃腸炎で抗菌薬を処方することはありません。患者さんを含め病院を訪れる方たちにもご理解とご協力をいただきたいと思います。

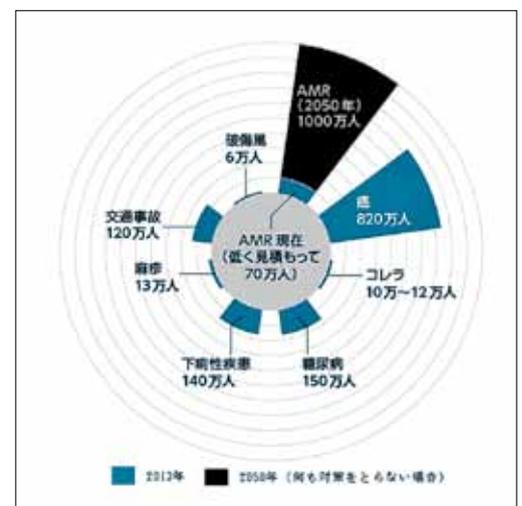


図1. AMRによる死亡者数の予測



1. 所属
2. 赴任日
3. 前任地
4. 趣味
5. その他自由（抱負、自己PR、家族のこと、最近思うこと ほか）

## 伊藤 哲（イトウ アキラ）

1. 一般外科
2. 平成30年1月1日
3. 名古屋大学医学部附属病院
4. サッカー
5. 名古屋大学病院から赴任しました。東三河の医療を担う豊橋市民病院の一員として微力ながら頑張りますのでよろしくお願いいたします。



## 上田 雅道（ウエダ マサミチ）

1. 神経内科
2. 平成30年1月1日
3. 名古屋掖済会病院
4. スキー
5. 名古屋掖済会病院から平成30年1月1日付で赴任しました。早く新しい環境に慣れて少しでも地域の皆様に貢献できるよう頑張りたいと思います。不慣れなところもありご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



## 斗野 敦士（ホシノ アツシ）

1. 救急科
2. 平成30年1月1日
3. J A 愛知厚生連 海南病院
4. ランニング、読書
5. 東三河の救急医療をよくしたい気持ちで赴任いたしました。救急外来とICUを中心に積極的に活動していきたいと思っています。しかし、多様化する救急においては各科の先生のご理解とご協力が不可欠ですので、ご迷惑をおかけすることもありますよろしくお願いいたします。



# がん患者サロンの紹介

地域がん診療連携拠点病院である当院では、がん患者さんやそのご家族が持つ心の悩みや不安について、これまでのがん治療の体験等を語り合うことで少しでも和らぐことを願い、がん患者サロンを開設しています。

去る1月23日（火）に当院では初めてとなる「がん患者サロン」を開催し、合計39名の方にご参加いただきました。サロンは、

ミニ講座とお話会の二本立てで開催し、前半のミニ講座では、「抗がん剤治療について」をテーマに医局長兼産婦人科第一部長の河井通泰先生が講演しました。

「抗がん剤は実際には、誰にでも効果があるというわけではなく、効果がある場合もあれば、効果がない場合もある。使い方によっては、副作用に苦しむ場合もあるが、現在では、抗がん剤をうまく使うことでがんと上手に共存できようになっている。また、抗がん剤治療をしながらでも、

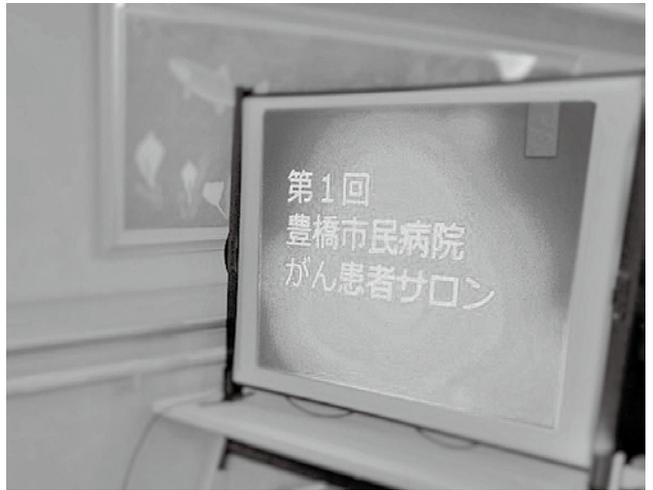


お仕事ができ、生活の質も保つことができる。」といったお話について、皆さん熱心に聴き入っていました。

後半のお話会では、がん患者さんやそのご家族14名の方にご参加いただきました。今回は、当院職員が

進行役となり、時にはアドバイスしながら、それぞれが持つ悩みや不安を共有し、どうすればよいのかを一緒に考える場になっていました。

参加者には、今後のサロンの運営に役立てるため、アンケートを実施し、「がん患者さ



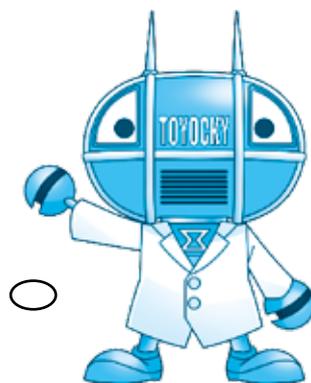
んど本人のお話を聞くことが出来て、とても参考になった」、「抗がん剤について、誤解していた事もあり、とてもよかった」、「不安な事などお話を聞くことができ、気持ちが楽になった」、「他のがん患者さんとお話をするのも、初めての経験で、参考になった」といったご意見をいただきました。

当院では、今後も引き続き開催していきますので、お気軽にご参加ください。

### 次回の開催予定

日時 平成30年5月22日（火）  
午後2時から午後3時40分

内容 ミニ講座 「緩和ケアについて」  
お話し会



©toyohashi city.toyocky

### がん相談支援センターの紹介

「がん」と告知されてから患者さん、ご家族の方々が送られる日々には不安が尽きることはないかと思います。がん患者さんが安心して治療、療養していただけるように、がん相談員（医療ソーシャルワーカー、看護師）が「がんに関する情報の提供や相談」をお受けしています。お一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ・ご相談

がん相談支援センター（患者総合支援センター内）0532-33-6290（直通）

# 看護局から

## がんと診断された時からの緩和ケア



～あなたらしさを支えるために～

こんな声をよく耳にします

がんと言われた。  
何をどう考えれば良いのか分からない。  
他に治療方法はあるのか。  
治療をすべきなのか。  
家族に迷惑を掛けたくない。



家族ががんと言われた。  
何をすれば良いのか  
分からない。



### そんな時は緩和ケアを

がんと診断されたその時から、患者さん・ご家族は様々なつらさ、迷い、不安などが生じます。患者さんやご家族が体験しているところやからだのつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくことを緩和ケアと言います。私たち看護師は様々な場所で病期に問わず、あなたらしさを支えていきたいと思っています。

### まずは相談してください

病気や治療により生じるつらさ、生活する中での困りごとには、入院中・外来通院中を問わずに看護師が対応します。1人で悩まずに近くにいる看護師にご相談下さい。

患者さん・ご家族のつらさに耳を傾け、看護師間・他の医療職と連携しながら、速やかかつ適切に対応し、あなたらしい生活を支えます



また、当院には緩和ケア認定看護師、がん性疼痛看護認定看護師、がん化学療法看護認定看護師など、専門的な研修を受けた看護師がいます。診断直後の不安、治療選択時の不安、副作用のことなどに対応しています。入院中・外来通院中、がん相談支援センターでの相談、ご家族からの相談、がんサロンなど、様々な場面で対応しています。ぜひ、声を掛けて下さい。



がん相談支援センター  
がん性疼痛看護認定看護師  
森谷景子

お知らせです



## 認定看護師の紹介



感染管理認定看護師 福井通仁



平成29年7月に感染管理認定看護師の資格を取得いたしました。  
感染症は、身近なかぜ症候群やインフルエンザから、生命に関わる重篤な疾患まで多岐にわたります。私の役割は、感染に対する専門的な知識と技術を用いて、そのような感染から「患者さんとその家族・職員・病院に訪れるすべての人を守る」ことです。そのためには感染の原因となるリスクを抑制することが大きな使命となります。

環境整備や感染予防行動の励行を中心に、感染予防に重点を置き、豊橋市民病院を訪れる方に「安心・安全」を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## DMATインストラクターの紹介



DMATインストラクター  
倉島正成・杉浦淳平



DMATとは災害派遣医療チームのことで、当院のDMATも東日本大震災や熊本地震において被災地で活動しました。被災地での活動や院内での後方支援活動を経て、南海トラフ地震発生時に甚大な被害を受けることが予測されるこの地域において災害対応のスペシャリストの必要性を痛感していました。

私たちは2年に渡り、災害医療に関する様々な研修や訓練を受け、今回DMATインストラクターとなりました。DMATインストラクターはDMATになる医療従事者の指導をはじめ、様々な災害訓練の企画・運営を行い、災害発生時には災害医療の要となる本部運営などを行います。今後は、今まで得た知識・技術を活かしより多くの方に災害の対応を知って頂き、地域の自助力の強化に努め、災害に負けない病院づくり、地域づくりに貢献していきたいと思っております。



# 診療技術局から

## 災害の備え 大丈夫ですか？

### ○豊橋市民病院の備蓄食料について

豊橋市民病院では、災害に備え、備蓄食料を準備しています。

2011年（平成23年）3月11日に東日本大震災が発生してから、7年余りの年月が流れました。その当時、豊橋市民病院では入院患者さん3日分の食料を備蓄していましたが、災害想定を見直し、現在では5日分に増やしました。また、外来の患者さんや、院内職員が帰宅困難になることも想定し、その分の備蓄食料を備えるように変更しました。

※備蓄食料の一例

### アルファ化米五目ご飯



### ハンバーグ煮込み



### 野菜ジュース



### ビスコ 保存缶



### パン缶



### ミネラル水



### ○家庭における災害の備えについて

皆様のご家庭では、災害の備えをしていますか？

この地域は、南海トラフを震源とする大規模地震が100～200年周期で発生しており、過去の津波被害を伝える史跡や被害を受けた寺院、神社も点在しています。政府の地震調査委員会の発表によると、南海トラフでマグニチュード（M）8～9の巨大地震が30年以内に発生する確率は、70～80%と予測されています。

災害の備えについて、備蓄食料をはじめとした非常用持ち出し品や避難ルート、危ない家具の有無など、ご家庭においても再確認をお願いします。

※非常用持出品リスト例（消防庁ホームページより一部抜粋）

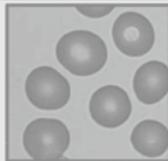
分類	品名	チェック	分類	品名	チェック
貴重品類	現金（10円玉含む）		生活用品	懐中電灯	
	通帳・印鑑			携帯ラジオ	
	保険証・免許証の控え			予備の電池	
非常食品	レトルト食品		救急用品	毛布類・タオル	
	飲料水			携帯用トイレ・ティッシュ	
衣料品	下着・靴下		救急用品	持病の薬・お薬手帳	
	雨具・防寒具			オムツ・生理用品	

# 臨床検査シリーズ④

## 血液の中にはどんな細胞があるの？

血液の成分には、タンパク質やミネラルといった形に見えないものと、顕微鏡で観察することのできる細胞成分があります。では、血液の中にある細胞成分にはどんなものがあるでしょうか。これらは、標本を作って、染色することにより、顕微鏡を使って目で見ることができます。

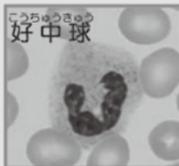
### 赤血球



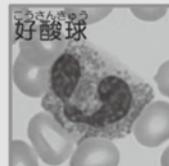
赤血球は中央が凹んだ円盤状の形をしています。これは、血管の中で自由に変形して動くためです。直径は7-8 $\mu$ mです。主な働きは酸素の運搬です。

### 白血球

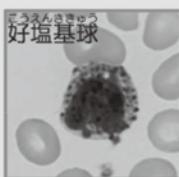
白血球は、大きく骨髄球系細胞とリンパ球系細胞に分けられます。骨髄球系細胞には、顆粒球（好中球、好酸球、好塩基球）と単球があります。これらは顕微鏡で分類して観察することができます。一方、リンパ球系の細胞は、T細胞、B細胞、NK細胞に分けられますが、これらの細胞の形を顕微鏡で判別することはできません。



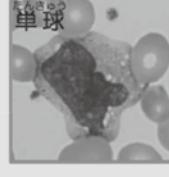
細菌などの体内の異物を貪食し、除去することにより、体を守る働きをします。



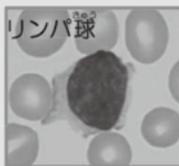
アレルギーの時増加します。オレンジ色の顆粒が特徴です。



アレルギーに関与しています。赤紫色の大きな顆粒があります。

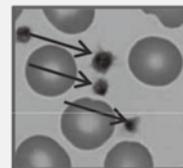


好中球よりも強い貪食能をもっています。血液の中では単球として存在し、組織ではマクロファージとして存在します。



T細胞、B細胞、NK細胞に分けられます。分類するためには細胞の表面にあるマーカーを調べます。

### 血小板



血液の細胞の中で一番小さく、直径は2-4 $\mu$ mです。血液が凝固するときの最初の働きをします。

## 睡眠薬の上手な飲み方(2) ~睡眠薬Q&A~

### Q1：睡眠薬と安定剤（抗不安薬）の違いは何ですか？

☞ベンゾジアゼピン系薬物の中でも催眠作用が強いものが睡眠薬として、催眠作用が比較的少なく不安や緊張の緩和作用が強いものが安定剤として使用されます。安定剤は就寝前の緊張をほぐして眠りやすくするために睡眠薬代わりに用いられることもあります。



### Q2：寝つけない時や、夜間目を覚ました時、何時頃まで追加で飲んでもよいでしょうか？

☞睡眠薬には、翌日に眠気が残る、頭の働きを悪くする、ふらつくなどの持ち越し効果という副作用があります。遅い時刻に服用すると翌日に持ち越し効果を生じる危険性が高くなります。追加薬は超短時間作用型の睡眠薬とし、起床時刻の6~7時間前までに服用するのが望ましいと考えられていますが、眠れないからと自己判断で追加投与はせず、医師の指示に従ってください。

### Q3：睡眠薬は晩酌後何時間くらい空けてから服用したらよいでしょうか？

☞アルコールと睡眠薬を一緒に飲むと、ふらつき、物忘れ、おかしな行動をしてしまうなどの副作用を生じやすくなります。一方、アルコールの影響が体から消失するには、一般に考えられるより長い時間が必要です（コップ1杯のビールの代謝に約2時間）。晩酌後には睡眠薬を飲まないことが原則です。

### Q4：睡眠薬を服用した翌朝に運転しても大丈夫ですか？

☞睡眠薬の説明書には「睡眠薬の影響が翌朝以後に及び、眠気、注意力・集中力・反射運動能力などの低下が起こることがあるので、自動車の運転などの危険を伴う機械の操作に従事させないように注意する」と記載があります。睡眠薬を服用した翌朝には自動車などの運転を控えていただく必要があります。

### Q5：睡眠薬を何種類か服用しているので副作用が心配です。

☞一般的に、睡眠薬の多剤併用時には副作用のリスクも高くなりますが、睡眠薬を飲んでもなかなか効果が上がらない場合などは、違うタイプの薬を同時に服用することもあります。不明な点があれば医師に確認するようにしてください。

### Q6：睡眠薬はいつまで服用すればよいのでしょうか？

☞基本的に、睡眠薬は無期限に長く服用する薬ではありません。不眠症が治ったら、適切な時期に減薬、休薬するべきです。ご自身の不眠症が治っているか判断するには夜間の不眠症状が改善していること、日中の心身の調子が良いことがポイントになります。

十分に治らないうちに睡眠薬をやめると、不眠が再発したり、悪化したりすることがあるので注意しましょう。

医師に相談しながら方針を決めましょう。

**質の高い睡眠は、翌日の活力になります。  
睡眠薬を安全に上手に使いましょう。**



# 携帯表示通知システム案内

## 提案箱 提案を活用させて頂きました



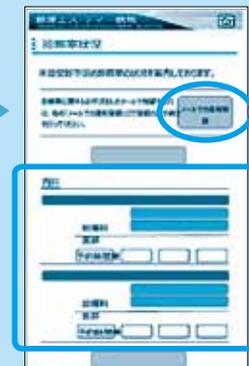
**ご存じですか？**  
**診察状況が**  
**スマートフォンで**  
**確認できます。**

お手持ちのスマートフォンで本日の診察の状況が見られます。メールで診察案内や会計計算ができたことを受け取れます。自分が診察室からいつ呼ばれるかわからないので、「トイレに行くのも気がかり。」「ちょっと買い物のため売店に行きたいけど行けない。」などの心配が解消されます。どうぞご利用ください。

外来パスポート



診療状況画面



2  
**メールでの通知登録**

- 1 お手持ちのスマートフォンで外来パスポートの右下にあるQRコードを読み取って開くだけです。
- 2 メールでの通知サービスを受けるには、「メールでの通知登録」を押すとメール画面が開きますので、内容を変えずにそのまま送信してください。
- 3 送信後しばらくすると登録用のアドレスが書かれたメールが送信されますので、アドレスを開き、最終登録の確認を行ってください。  
 \*操作は画面の指示に従ってください。

通知サービスには、  
 ・ 予約前日の案内  
 ・ 当日診察の案内  
 ・ 会計計算完了の案内 があります。

## 提案書への対応状況報告

【所属：栄養管理室】

提案日 平成29年12月

病院食のメニューが2週間ごとなので、もう少し工夫してせめて1か月ごとにしてけるとよいです。また、がん患者対応食があるとよいです。

対応  
 内容

ご提案ありがとうございます。常食、軟菜食、一部治療食において、夕食メニューの選択ができるほか、平成27年からは常食、軟菜食の昼食も選択メニューも開始しておりますのでご利用ください。選択可能食種の朝食については、主食をパンに変更すると、おかずも変更しています。また、クリスマスやお正月など、年15回程度の行事食も取り入れています。季節に応じて献立も一部変更していますが、引き続き新献立の導入など、内容の見直しを継続します。がん患者対応食種について、当院では、がんによる食欲不振等に対応したミニ食や特別対応食がありますので看護師にご相談ください。

【所属：管理課・医事課】

提案日 平成30年1月

ベビーカーを設置してください。

対応  
 内容

ご提案ありがとうございます。  
 貸し出し用に2台用意していますので、総合案内またはお近くの窓口にお申し出ください。

平成  
30年度

# ピアサポーター（がん治療経験者）による 相談会開催のお知らせ

がんと診断されると、  
誰でも不安や迷いが生じます…

治療についての悩み、病気の症状  
日常生活や仕事での悩みなど、  
…etc



相談会でがん治療の経験者とお話ししてみませんか？  
がん患者さんやそのご家族の方など、  
どなたでも参加していただくことができます。

戸惑いや不安を、ありのままにお話しすることで  
お気持ちの整理がつくかもしれません。

参加費  
無料

開催日時 偶数月 第2水曜日 10:00~12:00

場 所 診療棟 1階銀行ATMコーナー横

問い合わせ先：がん相談支援センターTEL：0532-33-6290

## ◆ 豊橋市民病院の理念 ◆

信頼に応える技術、人に優しい思いやりのある心、地域に開かれた安らぎのある病院

## ◆ 豊橋市民病院の基本方針 ◆

1. 地域に開かれた信頼のある病院、患者に優しい思いやりのある医療を目指します。
2. 地域の基幹病院としてふさわしい高度な医療を提供するとともに、特殊医療、救急医療等を積極的に受け持ちます。
3. 基幹病院としての役割を担いながら、他の医療機関との間の有機的な連携のもとに当院の行うべき医療活動を推進します。
4. 医学及び医療技術の研鑽に努めるとともに、医学・医療の進歩に寄与します。
5. 研修医、医学部学生、看護学生、コメディカル、救急救命士などの教育を積極的に行います。
6. 地域住民の保健知識の普及に努め、健康増進活動に参加します。
7. 公共性と経済性を考慮し、健全な病院経営に努めます。
8. 安全医療の推進に努めます。

当院のご案内は下記でも行っています。併せてご覧下さい。

豊橋市民病院インターネットホームページアドレス

<https://www.municipal-hospital.toyohashi.aichi.jp/>



豊橋市民病院  
携帯  
サイト

