



看護部 副看護部長 森田 記美子

全国の病院や医療センターでは、看護週間を中心に「ふれあい看護体験」を実施しています。当院でも8/2～8/5の4日間、岐阜県・愛知県の高校生110名、社会人3名、小学生1名が参加して「ふれあい看護体験」を開催。病院だけではなく、老人保健施設や訪問看護ステーションなど様々な施設で看護の仕事を経験し、患者さまとふれあうことで、命の大切さや看護の心、看護への道を身近に感じていただける機会となりました。

「ふれあい看護体験に参加して」 長良高校 2年生 M.Kさん  
医療の現場の空気に触れ、人の命に関する仕事は本当に大変だと改めて感じました。又、認定看護師の専門的な看護業務を実際に見て、より一層、看護師の仕事への興味と関心がわきました。今まで看護師になりたいと漠然と思っていたも現実味がなく、今回の体験を通して自分が看護師になるという進路が明確になりました。

講習会・イベントのご案内

救急セミナー

医療関係者向け

日時:9月12日(月) 18:30～  
場所:松波総合病院 3F講堂  
テーマ:『サリン事件とイラン・イラク戦争化学被害』  
講師:コロラド州立大学 名誉教授 杜 祖健(Anthony Tu)先生

第77回すこやかネットワーク

医療関係者向け

日時:9月21日(水) 19:00～  
場所:松波総合病院 3F講堂  
テーマ:『認知症の診断、治療、ケアネットワーク』  
講師:松波総合病院 回復期リハビリテーション病棟部長 川口 雅裕先生

第64回開放型病床カンファランス

医療関係者向け

日時:9月16日(金) 20:00～  
場所:松波総合病院 3F講堂  
テーマ:『副腎皮質ホルモン製剤の使用と副作用』  
講師:松波総合病院 病院長 山北 宜由先生

第8回岐阜南NST研究会

医療関係者向け

日時:9月28日(水) 18:30～  
場所:松波総合病院 3F講堂  
テーマ:『静脈栄養からPEG、経口摂取へ  
～栄養ケアのトラブル対策と半固形化栄養の有用性～』  
講師:北中城若松病院 内科 吉田 貞夫先生

かかりつけ医院のご紹介

羽島郡 岐南町の 沢田内科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00～7:00	○	○	○	—	○	—

院長: 澤田 英夫

各地での勤務医生活の後、故郷に近い岐南町で内科医院を開業しました。開業してすいぶん経ちますが、もう転職することは無いと思います。皆様よろしくお願い致します。

内科 呼吸器科

小児科 アレルギー科

休診日 日曜日・祝日

〒501-6001  
岐阜県羽島郡岐南町  
上印食3-178

☎ 058-247-5131  
FAX 058-247-4521

一:休診



お気軽にお問い合わせください。

☎ 058-388-0111  
http://www.matsunami-hsp.or.jp/

社会医療法人 蘇西厚生会

松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町田代185-1



当院は、病院内・敷地内  
全面禁煙です。  
皆様方のご理解とご協力  
をお願いします。

患者さまと  
病院をつなぐ  
かけはし  
No.143  
MATSUNAMI

# まつなみ

2011

9

発行  
社会医療法人  
蘇西厚生会

## がん患者会『絆』 活動レポート

もうひとりで悩みを抱えないで。  
ここには分かち合い、支え合う  
仲間がいる。

命と向き合うことも多い、がんという病気。突然がんが診断されたら、誰も目の前が真っ暗になります。病気と向き合う過程では深い悲しみや不安におそわれ、気持ちが大きく揺れることもあるでしょう。そんなときは、がん患者会「絆」の扉を叩いてみてください。同じ思いを抱える仲間との情報交換や交流が、がんと向き合うための新たな力となるはずです。



会の発行する、がん患者会新聞「KIZUNA(絆)」。紙面には、患者会の報告から、ミニレクチャーの概要、ドクターへのミニインタビューまで、盛りだくさんの内容が詰まっています。

### がんを抱える不安や悩みを ホッとして語り合える仲間が欲しい。

こうしたがん患者さまの思いから今年3月に発足したのが、松波総合病院がん患者会「絆」。その名前には、「ひとりではがん闘えない。お互いさまの精神で助け合い、「絆」を強くしていけたらいいね」という願いが込められています。毎月1回、定期的に開かれている患者会は、患者さまはもちろん、ご家族や友人、当院からも医師や看護師が参加して、がんという病気を共に学び、悩みを分かち合っています。



「患者さまの明るい笑顔に、私たちがパワーをいただいています!」。当院の野々垣看護師と小園看護師が窓口となって患者会のお手伝いをしています。

患者会で巡り会った、かけがえのない仲間たち(左から山本さん、伊藤さん、渡辺さん、坂井田さん)。皆さん、笑顔が素敵です!

### がんになっても上を向いて笑顔で生きていきたい!

7月26日(火)に開かれた会には、男女あわせて12名の患者さまと当院看護師、管理栄養士らが参加。毎回、最初の30分はミニレクチャーの時間にあてられ、この日は当院診療放射線技師が講師となり、「放射線治療ってな～に?」をテーマに、放射線治療の特長や目的、副作用などをお話しました。その後は、休憩をはさんでフリートーク。「痛いのは何かのサイン。がんと闘うためには、自分が医者となって身体のシグナルを発見することが大切」「生活上のちょっとした工夫など、みんなの話を聞くことで病気との上手なつきあい方を学んだ」「昔の自分やプライドをかなぐり捨てたら、とっともラクになった。自分の生き方を変えてくれた病気に感謝」「辛くて落ち込むこともあるけれど、支えてくれる家族や友だちに感謝」。などなど、それぞれの悩みや不安を吐き出していくうちに、参加者の表情もみるみる笑顔に。「がんになっても上を向いて笑顔で生きていきたい」と声を弾ませる患者さまもいらっしゃいました。



7月26日に開催されたがん患者会。

### 毎月1回の集まりが心の拠りどころ。 これでまた1ヶ月がんばれる!

そんな仲間の声を聞くのがうれしくて患者会に欠かさず参加しているという会の中心メンバーである山本さんのこれからのテーマは「いかに遊んで暮らせるか」。だからこそ「食事会や旅行などもどンドン企画して、みんなで楽しい時間を過ごしたい」と言います。同じく会の渡辺さんからは「クリスマスにはみんなでコーラスをしたいわ」という、ワクワクするような提案もありました。仲間の声を励みに、積極的に治療する。療法・養生を継続する。一日一日を大切に、自分らしく生きる。人と人との「絆」の素晴らしさを感じた、ほっこり温かい2時間は、患者さまやご家族にとっては「孤独や不安」を乗り越える大きな力に。私たち医療者にとっては、患者さまの悩みや希望が分かり、よりよい医療につなげる貴重な時間となっていることを実感しました。これからも、「絆」の活動は続きます。

### 「絆」の輪をもっともっと広げたい!多くの方のご参加をお待ちしています。

患者さまはもちろん、ご家族や友人の方々の参加も大歓迎! 皆さまお誘い合わせのうえ、どしどしご参加ください。

#### 今後のスケジュール(ミニレクチャー・テーマ)

開催日 9月27日(火)『今、急増中!前立腺がん』  
10月25日(火)『ご存知ですか?高額療養費』  
11月22日(火)『がんと手をつないで』  
12月27日(火)『パワー!がでる栄養豆知識』  
1月24日(火)『痛み★我慢しない!』

時間 11時～13時  
場所 松波総合病院 3F講堂  
お問い合わせ 野々垣智子(化学療法室看護師)  
小園典子(がん性疼痛看護認定看護師)  
電話:058-388-0111(松波総合病院代表)

## 「こんにちは 西6階病棟です。」 患者さんの声に耳を傾け、 心に寄り添う看護を。

西6階は整形外科と外傷センターの病棟で、ベッド数は48床。医師(5名)、看護師(30名)に加え、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士など



多くの医療スタッフが関わり、患者さまの一日も早い回復に向けて、治療と看護にあたっています。

看護師長  
森崎 好美

### 日常生活の援助と精神的サポートで 元気を取り戻すお手伝い。

整形外科は大腿骨頸部骨折などの骨折や高齢に伴う関節(股・膝)や脊椎の変性疾患で、手術を受ける患者さまが大半を占めます。外傷センターでは事故などで救急搬送される患者さまが多く入院されています。日常生活を制限される患者さまが多いため、食事や排泄など基本的な日常生活のお手伝いはもちろん、清拭や入浴などの清潔ケアにも力を入れています。さまざまな病気を抱えた高齢の患者さまも多いので、全身管理に細心の注意を払うこと、また、転ぶ、倒れるということのないよう、常に目配り、気配りを忘れないように努めています。また、不慮の事故や受傷で入院や手術を強いられる患者さまやご家族の不安をできるだけ軽減し、安心して次のステップへ進めるよう精神的サポートを行うことも、私たち看護師の大切な仕事です。

### 「歩いて帰る」を合い言葉に、 早期離床、早期リハビリ。

患者さまが一日も早く元の生活を取り戻せるよう、病棟では日々のカンファレンスに加え、毎週1回、医師や看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが集まってチームカンファレンスを実施。総合的なチーム体制で患者さまの入院から退院までをサポートしています。特に術後のリハビリテーションは大きな比重を占め、手術の翌日から早期離床をうながす運動療法を開始。車椅子への移動や歩行練習などを積極的に行うなど計画的にリハビリを進め、スムーズな在宅・社会復帰を支援しています。



西6階病棟には、文字通り“気はやさしくて力持ち”の男性看護師が3人。患者さまが笑顔で過ごせ、笑顔で退院していただけるよう日々がんばっています！

### 患者さまが笑顔で 退院されることが一番の喜び。

手術件数も多く、また入退院も多い中で、私たち看護師が常に心がけていることは、患者さまの思いに寄り添い、その人らしさを尊重した看護を実践すること。また、より質の高い看護を提供するために定期的に勉強会を開き、専門的な知識と技術を高める努力も重ねています。はじめは痛みもあり、辛そうにベッドで過ごしている患者さまが少しずつ笑顔になり、やがて自分の足で歩いて退院されて行く、そんな姿を間近で見られることが私たちの喜びであり、明日への原動力になっています。

### こんな病棟エピソードも…

看護師という仕事には、患者さまの命を預かる厳しさもある反面、けがや病気に立ち向かう患者さまの姿から教えられることもたくさんあります。つい最近も97歳の女性の患者さまが手術されたのですが、私たちがお手伝いしようとする、「私を甘やかさないで」と言って、自分でできることは自分でやる努力をされていました。もちろん、退院される時は自分の足でしっかりと歩いて帰られました。私たちはそんな彼女の生き方から多くのことを学びと同時に、「見守る」「待つ」という看護の大切さを再認識しました。これからも、患者さまとの関わりのなかで多くのことを学び、よりよい看護につなげていきたいと思っています。



スタッフ間の風通しがいいのが西6階病棟の良さ。ベテラン看護師から若手看護師まで、“明るく元気な笑顔”をウリに、患者さまの入院生活をサポートしています！

## 咳のおはなし

### 咳の原因となるものにも色々なものがあります。

咳を訴えて受診される患者さんを外来診療でよく経験します。「夜ベッドに横になると咳込んで寝つけない」「朝方咳込んで起きてしまう」「咳込んでもどしてしまう」など咳の訴えにも色々あります。まず、「咳」は期間で急性か遷延性か慢性かに分けます。急性の咳とは咳がおこってから3週間以内のもので、最も多いのは風邪などの感染性疾患で自然によくなることが多いですが、時折心不全や肺塞栓などの重篤な疾患があり注意が必要です。そのため、息苦しい感じや突然の胸の痛みを伴う急性の咳の場合は受診が必要と考えます。遷延性の咳とは、3週間以上から8週間未満(おおよそ1ヵ月から

総合内科副部長 長門 直

専門分野：総合診療(内科一般・内科救急)  
感染症医学・蘇生医学・災害医療  
認定資格：日本臨床内科医会：臨床内科認定医  
日本医師会：認定産業医  
日本医師会：認定健康スポーツ医  
ICD制度協議会：認定ICD  
JPTEC協議会：JPTECインストラクター  
日本救急医学会：ICLSコースインストラクター



2ヵ月)続くもので慢性の咳とは8週間(おおよそ2ヵ月)以上続くものです。また、痰を伴った湿性のものと痰のない乾性のもの(いわゆる空咳)に分けられます。慢性咳嗽の3大原因としては副鼻腔気管支症候群(湿性)・咳喘息(乾性)・アトピー咳嗽(乾性)があり、遷延性の咳はそれらに風邪を引いた後の咳(乾性)が原因として加わります。その他、意外なところで胃食道逆流症による咳(乾性)や心因性・習慣性(乾性)や薬剤性(乾性)、喫煙されている方は慢性気管支炎による咳(湿性)などもあります。一概に「咳」といっても上記のように多くの原因があり、原因によって治療は異なります。3週間以上咳が続く場合は受診をお願いします。



常川管理栄養士が  
お届けする

## 体に◎ヘルシーレシピ

### 残暑を乗り切るレシピ

## 旬を味わおう! 秋刀魚のさっぱり南蛮漬け

<材料・2人前>  
・生秋刀魚 …… 2尾  
・酒 …… 小さじ2  
A・しょうが(おろし) 少々  
・片栗粉 …… 大さじ2  
・ごま油 …… 大さじ2  
・にんじん …… 1/2本  
・ピーマン …… 1個  
・たまねぎ …… 1/2個  
・レモン …… 1個  
・酢 …… 50cc  
・だし汁 …… 50cc  
B・しょうゆ …… 大さじ1  
・砂糖 …… 大さじ1  
・赤唐辛子 …… 1本

<作り方>

- 秋刀魚は頭を切り落としてはらわたを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは薄切りにする。レモンは数枚を薄切りにし、残りは果汁をとる。赤唐辛子は小口切りにする。
- 切った野菜とB、レモンの果汁を合わせる。
- 秋刀魚に薄く片栗粉を付け、ごま油をひいたフライパンでこんがり揚げ焼きにする。
- 秋刀魚が焼けたら熱いうちに③に移し、しばらく漬けておく。
- 味がしみ込んだら器に盛り付け、薄切りにしたレモンを飾る。

### ！ここがヘルシーポイント！

旬の食材は栄養価が高く、食材そのもののうまみがたっぷり詰まっています。秋刀魚は9~11月が旬の魚です。塩焼きでいただくことが多い魚ですが、今回は野菜と一緒に摂れるレシピを紹介します。レモンの香りと酸味、唐辛子の辛味を

加えることで塩分控えめでもおいしく、まだ夏の暑さの残るこの時期に食欲が増すと思います。また、酸味の成分であるクエン酸の疲労回復効果で夏の疲れを癒し、秋に向けて体調を整えましょう。

## くすりのお話し



### ～妊婦さんの飲むお薬～

みなさん、妊婦さんといえば、お薬をあまり飲まないイメージがありますよね。特に妊娠1~2ヶ月の間は、赤ちゃんに影響を及ぼさないようお薬を控えるのが一般的です。ただし、元気な赤ちゃんを育てるために、お薬が必要になる場合もあります。今回はその中でも、多くの妊婦さんが服用する「鉄剤」について紹介します。妊娠をすると、赤血球の原料となる鉄分を赤ちゃんに分け与えるため、妊婦さんが貧血になりやすくなります。そのため約半分近くの妊婦さんは鉄剤を服用します。鉄分はビタミンCと一緒に摂取すると吸収されやすいので、食事にフルーツなど取り入れてみましょう。薬の

影響で便の色が黒くなる可能性があります。心配はいりません。飲み始めは胃のむかつきがおこりやすいですが、徐々に慣れてくる場合が多いので、1~2週間は様子みてください。また薬の影響で便秘がおこりやすいので、あまりにひどいようであれば医師に相談しましょう。他の薬との飲み合わせですが、一部の抗生物質と一緒に服用するとその効果が半減してしまうため、服用の際は医師・薬剤師に相談してください。元気な赤ちゃんには十分な栄養が必要です。そのためにもお母さんがバランスの良い食事をとり、医師に処方された薬は毎日忘れずに飲むようにしましょう。