



地域に暮らす人々と共に心あたたかな医療をすすめたい

特集

術後疼痛管理チーム

- ▶ 矢神外来はじめました
- ▶ 教えて！健康コラム 月経量のトラブルに悩んでいませんか？
- ▶ 看護部だより 患者・家族の退院後の生活をイメージし、より良い看護を提供したい
- ▶ トピックス 中尾一和特別教授
生活習慣病・内分泌代謝外来をはじめます ほか
- ▶ インフォメーション 公立八鹿病院組合 インスタグラムはじめました ほか

2023

10
月号

公立八鹿病院基本理念

私たちは、地域中核病院として、医の倫理を基本に、質の高い医療と優れたサービスをもって、住民の健康を守り、地域の発展に尽くします。



術後回診のようす

術後疼痛管理チーム

当院では、2023年2月、術後の疼痛管理をおこなうチーム（APS）を発足。日々、対象患者さんの疼痛管理に努めています。今回は、疼痛管理チームの取り組みについてご紹介します。

手術を受けることが決まった時、多くの方が不安をお持ちでしょう。それは、病気、麻酔、手術、術後の痛みなどのご自身の病気に関することや、術後の生活、家族、仕事、経済的問題などの生活全般など人それぞれであると思います。その中でも、手術を受ける患者さんにとって『術後の痛み』は最も心配事ではないでしょうか。この不安をできるだけ最小限にとどめることは、術後に回復していく過程でもとても重要なことです。

「術後の痛み」を和らげるメリット

① 深呼吸を上手におこなう合併症予防と回復を促す

麻酔から覚めた手術当日は最も強く痛みを感じやすく、術後に大切な深呼吸が上手くできなくなります。特に術後は痰が溜まりやすくなるため、痛みを和らげ大きく呼吸をし、痰を出すことが無気肺や肺炎などの呼吸器合併症を防ぐことに繋がります。

また、深呼吸をして酸素を十分に取り込むことで、傷や体の回復を促すこともできます。

② 心臓への負担軽減

痛みによって交感神経が緊張し、血圧が上昇し

たり脈が速くなったりします。これは心臓に負担をかけます。

③ 積極的なリハビリテーションと動ける程度を広げる

最近は術後なるべく早期に体を動かすことで、身体の回復がよくなるのがわかってきました。そのため、当院でも痛みが残る術後早期にリハビリが開始されます。リハビリをすることで、その痛みは生じますが、その痛みをうまく制御しながら、患者さんの動ける程度を広げていきます。意欲的に動いていただくことが早期回復につながるため、術後の痛みのコントロールが大切です。



こんなふうに術後の患者さんの痛みを管理しています

術後の痛みが特に強いとされている、外科の開腹手術や整形外科の手術を受ける患者さんの一例



APS チーム病室へ訪問（術後すぐ）

評価スケールを使用した痛みの評価や副反応の確認。バイタルサイン（脈拍や血圧など）や意識状態、動ける範囲を確認。



術後の痛みを軽減する硬膜外鎮痛法または経静脈的的患者自己鎮痛法を実施。



計画上に沿って術前の注意事項や麻酔方法、術後の痛みや合併症について説明。

入院前に外来でオリエンテーションをおこなう。外来看護師より痛みの評価ツールについて説明。入院後は事前に病棟看護師が患者さんへ痛みの伝え方について説明。

痛みを緩和する専門家集団 術後疼痛管理チーム

A P S

術後の痛みや嘔気嘔吐等の副作用を少しでも和らげて早期離床や合併症予防を目的に活動しています。

【対象の患者さんは？】

手術を受けられる方のうち全身麻酔下での術後の痛みを緩和するために、「硬膜外鎮痛法^(※1)」や「経静脈患者管理鎮痛法^(※2)」を使用する方です。

※¹ 硬膜外鎮痛法：脊髄の硬膜の外側に細いチューブを留置し、そのチューブから局所麻酔薬（歯医者さんが治療時の痛み止めに使う薬と同じ仲間）を硬膜の上から投与することで痛みを伝える脊髄細胞を麻痺させ鎮痛効果を得る方法。

※² 経静脈患者管理鎮痛法：点滴から鎮痛薬を持続的に投与して鎮痛を得る方法



麻酔科医

病状や手術方法、身体状況を考慮しながら術後の痛みをコントロールするための麻酔方法や処方計画をたて、多職種に指示します。

手術看護認定看護師

認定看護師の経験を活かし患者さんの身体状況を考慮した上で痛みの評価をしています。患者さん自身で痛みの度合いを伝えることができ、医療者と共有し一緒に回復に向かえるよう、病棟看護師と協力して支援しています。

薬剤師

術後疼痛管理に係る所定の研修を修了した薬剤師が担当しています。患者さんにあった薬剤の確認や副作用・お薬の併用についてアドバイスするなど医師と相談の上、適切な薬剤の投与管理をおこなっています。

痛みの最も強い時期の手術直後から3日間、患者さんのもとへ訪問します



- ・術後合併症の有無、鎮痛薬の服薬状況、離床状態の程度などの確認
- ・痛みが強い時、鎮痛剤による副作用（吐き気等）発生時のコントロール

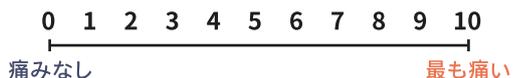
※回診は状況により参加するスタッフが異なります

主治医や病棟看護師など多職種との連携



認知症やせん妄の度合いなど患者さんの状況に応じて、主治医や病棟看護師、リハビリなど多職種と常に連携をとっています。

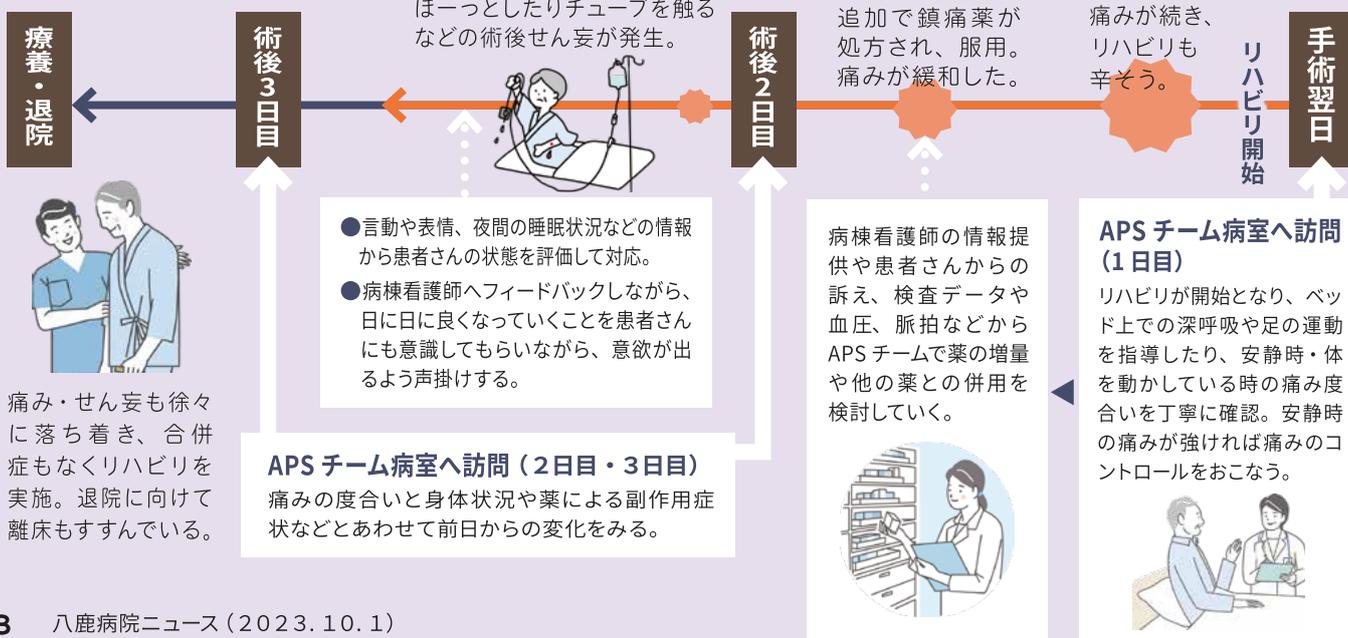
数字を使った評価スケールで痛みの度合いを共有しています



術後は痛みの度合いを測る指標を利用し、術後の痛みを患者さんや医療スタッフと共有しています。最も痛くて動けないくらいの痛みを10と表記し、痛みがないものを0として、0から10段階のレベルを数字で確認させていただいています。



数値化することで日々の痛みの変化がわかりやすくなります！



NEW

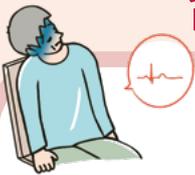
「失神外来」 はじめました

失神には、命に関わる心臓の病気が原因のものもあります。それを見逃さず治療に繋げることができるよう、内科（循環器）医師による失神外来をはじめました。

失神って？

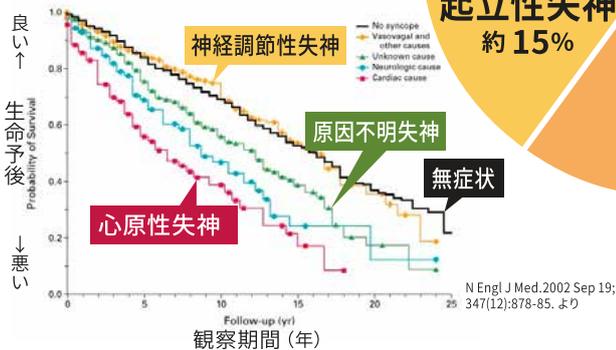
「失神」は、医学的には「脳全体に十分な血液が供給されなくなったために、一時的に意識を失うもの」と定義されています。脳に血が十分行かなくなることで起こるため、あまり身体にとっていいものではありません。全国で毎年約20万人が失神により病院に搬送され、約80万人が受診していると推定されています。そばで見ている人の多くが、「〇〇している時、急に倒れたんです」というのが特徴です。失神は大きく4つに分けることができます。

突然死の可能性もある 「注意が必要な失神」



◆心原性失神

注意しなければいけないのは、「心原性失神」、すなわち不整脈などの心臓病による失神です。脈が遅くなる不整脈（徐脈）や速くなる不整脈（頻脈）、さらには心臓の弁や筋肉の異常などが引き金となって失神を起こし、多くの場合、転倒を伴います。また、突然死の危険性もあります。



上記グラフのように、神経調節性失神の人は無症状の人と比べて生存率は変わりませんが、心原性失神と原因不明失神の人は生存率が随分低くなるのがわかります。

倒れたときの事故を防げれば 命には影響しない「危険性の低い失神」

◆反射性失神（神経調節性失神）

最も多いのは「反射性失神」です。長時間立っていたとき、興奮したとき、激しい痛みを感じたときなどに発症します。排尿・排便、大量飲酒後などにも起こるため、男性がお酒を飲みすぎた時のトイレは、小用でもしゃがんで済ませた方がよいかもしれません。

反射性失神 約60%



◆起立性低血圧

「起立性低血圧」による失神は、いわゆる「立ちくらみ」で倒れてしまうタイプです。

どちらも睡眠不足や運動不足を避ける、水分を十分にとる、お酒は控えめにする、過度なダイエットはしない、といった生活習慣の見直しが大切です。



4つの失神原因



失神外来のながれ

診察

内科（循環器）の医師による診察をおこないます。

検査

患者さんの病状に応じて検査を組み合わせ、結果を元に診断を確定します。

治療

失神の治療が必要となった場合は、薬による治療や生活指導などをおこないます。また、ペースメーカー治療を必要とする場合もあります。



MRI

こんなときはご相談ください

より健康に長生きするために、「時々『ふっと』なるなあ」「うちのおばあさん時々『ふっと』なっているなあ」という方がいらっしゃれば、かかりつけの先生または失神外来へ一度ご相談ください。

【診察日時】毎週金曜日（予約制）

【お問い合わせ】内科外来

教えて！
健康
コラム

月経量のトラブルに 悩んでいませんか？

産婦人科 松本 典子



「あなたの月経量は多いですか？」と聞かれてもピンとこない女性が大半だと思えます。月経の量は人と比較することも難しく、量が多くても「こんなもの」と思って自分の月経量が多いと気づかず、に過ぎている方も多いのではないのでしょうか。



月経の量が異常に多いことを**過多月経**と言います。定義としては140ml以上とされていますが、実際の量を測ることは難しいです。我々が患者さんにお聞きするのは「500円玉くらいのレバー状の塊が出るかどうか」です。月経量が多いと腔内に出血が溜まり、それが固まればレバー状のような塊となり、そのまま排出されます。月経量は2日目と3日目が多く、ある程度の塊が毎回排出されるようであれば過多月経が疑われますので、一度産婦人科を受診してください。



過多月経の原因と治療

過多月経の原因として子宮筋腫、腺筋症、

子宮内膜ポリープなどがあります。これらについてはエコー検査であらかた診断がつかまず、必要であれば手術やホルモン療法などをおこないます。出血量が多いと貧血になるため、血液検査で貧血があればその治療もしていきます。ホルモン治療は年齢や原因により使い分けますが、ピル、黄体ホルモンなどがあります。

治療時に最も重視していることは？

過多月経の患者さんを治療する際に重視しているのが「生活の質が下がっていないか」です。ナプキンから漏れて困ることがないか、それにより日常生活が制限されていないかなどを細かく確認しています。怖くて外出をセーブしている、職場でも月経2日目は気が気でない、などということがあればホルモン療法への適応があると思います。

今まで我慢していた方は、ぜひ産婦人科にご相談ください。それぞれのライフステージで家事や仕事をこなしつつ、月経と付き合う女性の大変さは自分もよくわかります。どうか一人で悩まないで、お気軽にご相談いただければと思います。

患者・家族の退院後の生活をイメージし、より良い看護を提供したい

10病棟 看護師 上田 良介

看護部だより

10病棟（回復期リハビリテーション病棟）では脳血管疾患の患者さんが多く、私が受け持つ患者さんにも気管切開をされた脳梗塞治療後の方がおられました。その患者さんについて多職種でカンファレンスをおこない、退院後の生活をイメージし目標を設定しました。

実際にポータブルトイレ動作の自立に向けた援助や、気管切開部分から自分で痰を吸引する方法の指導などを継続的におこないました。その結果、患者さんは自立することができ、介護サービスの調整や自宅の住環境が整ってから笑顔で退院されました。

私は患者さんと家族が退院後どう過ごしていきたいか、寄り添う姿勢で話を聴くことを意識しています。

その中で患者さんやご家族に心境の変化などがあればカンファレンスで情報を共有しています。

これからも患者さんやご家族が、退院後に安心して社会・在宅復帰ができるよう支援していきたいです。



トイレ動作の援助をする上田看護師

高校生・医学生・看護学生向けにセミナーを開催しました



8/4 看護部インターンシップ (オンライン開催)

初の試みである看護師のためのインターンシップ研修には、看護学校生(2年生)が参加。病院全体の紹介や教育プログラムの説明、現役看護師との交流をおこないました。質疑応答では先輩看護師が勤務形態や配属部署を決めるタイミング、看護技術のアドバイスなどをお答えし笑顔の多い時間となりました。



8/8 医師を目指す高校生のためのセミナー (オンライン開催)

但馬地域の高校から13名が参加。西村院長のほか、研修医の小田垣医師(2年次)、宇川医師(1年次)の講演を聞いていただきました。当院の医師が今回皆さんにお伝えしたのは、とにかく「努力」が大切であるということ。自分なりの勉強法を見つけ、メリハリをつけ学びつづけることの大切さをお伝えしました。



8/17 8/18 地域医療夏季セミナー 2023 in ひょうご

当日は医学生11名が参加。病院紹介や指導医5名からのレクチャー、先輩医師との交流、また地域に向き、養父市の歴史・風土・自然が体感できるプログラムを実施しました。参加した医学生からは、「将来の具体的なイメージが持てた」「あたたかくていい町。また来てみたい」など嬉しい声も聞くことができました。



岸田さん(後列右から2人目)と当院薬剤部スタッフ写真

薬剤部 日本麻酔科学会関西支部集会で演題発表をおこないました

9月2日(土曜日)大阪府にて開催された日本麻酔学会関西支部集會において、優秀演題に選出された当院薬剤部の岸田敬子さんが演題発表をおこないました。

本学会では一般演題119題のうち6題が優秀演題に選出され、岸田さんの演題を含む6題の演題が発表されました。

朝食にタンパク質を一品プラスして
睡眠ホルモンをアップしよう!

和食

ごはん + 味噌汁 + 焼き魚
or
納豆 + 卵焼き

洋食

チーズトースト またはシリアル + パナナ入りヨーグルト or 牛乳 または豆乳

栄養管理科 管理栄養士 恵後原 美里

また、油の多い食事は寝つきを悪くします。睡眠を浅くさせたり体内時計を乱すおそれがあるので、ご注意ください。

「トリプトファン」を摂取することができます。朝に摂取すると、夜にメラトニンが合成されぐっすり眠れるというわけです。

ちょっとブレイク!スタッフコラム
栄養管理科からこんにちは
vol.5

秋の夜長、眠れない夜に悩んでいませんか?
「睡眠」に効果的な「朝食」のすすめ

朝食には体内時計をリセットさせる効果があります。魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などタンパク質のおかずを朝食に加えることで睡眠ホルモン(メラトニン)の原料となる「トリプトファン」を摂取することができます。

【内科】中尾一和特任教授による 生活習慣病・内分泌代謝外来を はじめます

10月19日より、生活習慣病・内分泌代謝外来をはじめます。

【診察日】

毎月第3木曜日 午前 ※予約制

【担当医師】

中尾 一和 特任教授

京都大学大学院医学研究科
メディカルイノベーションセンター

※受診予約等、詳しくは内科外来まで
お問い合わせください。

ごあいさつ

養父市大屋町の出身で、八鹿高校卒業です。生活習慣病の糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症、痛風は、生活習慣と体質の相互作用で個々にも発症しますが、しばしば重積し、肥満を基盤として重積する場合はメタボリック症候群と呼ばれます。そして全身の動脈硬化症を促進させ、脳卒中、虚血性心疾患、腎不全、閉塞性動脈硬化症などが発病します。食事や運動などの生活習慣の改善と適切な薬物治療は、疾患の先制医療・重症化軽減、合併症の予防に有効です。

内分泌疾患は、甲状腺・副甲状腺疾患、副腎疾患、脳下垂体疾患などがあり、ホルモンの不足や過剰による特徴的な病態を呈します。ホルモン補充、薬物治療、手術が有効です。

お気軽に受診ください。



中尾 一和 特任教授

谷 尚医師 (公立八鹿病院名誉院長)
正垣道生さん (病院ボランティア)

兵庫県高齢者特別賞 受賞おめでとうございます



谷 尚医師 (95歳)

当院老人保健施設にて、
現在も引き続き勤務さ
れておられます。



正垣 道生さん (90歳)

当院ボランティア歴19年。
長きにわたり患者さんを
サポートしてくださっています。

兵庫県高齢者特別賞では、県内に在住する90歳以上の高齢者で、徳行に優れ、永年にわたり勤労に励み、現在も健康で社会的に活躍し、その功績が特に優れている方が表彰されます。(兵庫県ホームページより)

谷尚名誉院長は、永年にわたって医師として地域医療の推進のために活躍されているとして、受賞が決定しました。

また、先日も兵庫県給食施設協議会より、給食施設の相互支援体制の確立と円滑な支援に努められたことに対する長年にわたる実績と後進への指導に対し、感謝状が贈られました。

同賞には当院ボランティアの正垣道生さん(90歳・養父市)も安全で安心な地域社会づくりに活躍されていることから受賞されました。



どうしたら
いいの…

抑うつ・不眠・不安感
イライラ・涙もろい など

当院ではお母さんの頼れる場所として
産後ケア をご用意しています!

八鹿病院の産後ケア

宿泊・日帰りの2つのプランがあります。

◆産後ケアの申込み方法

お住まいの市町村(住民票所在地)により
申込先が異なります。

養父市 公立八鹿病院 産婦人科外来 電話:079-662-5555
香美町 (受付:平日14時~16時)

朝来市 健幸づくり推進課 電話:079-672-5269

豊岡市 こども未来課 おやこ保健係 電話:0796-24-9604



お母さんも
休んだっていいんです

産後のお母さんが感じる不安は、ホルモンバランスの崩れから起こります。最も不安になる時期は出産直後から3か月ごろと言われています。近年増加傾向にある「産後うつ」は、誰もが陥る可能性があります。不安が強く辛い時は、一人で抱え込まず、パートナーや家族、まわりの人に頼ることも大切です。心身ともにゆっくり休み、自分をいたわる時間も必要ですよ。



vol.1

「産後ケア」って
ご存じですか?

次号 産後ケアの内容についてお伝えします!

公立八鹿病院組合 職員募集

詳しくは、当院のホームページをご確認ください！ 病院見学も受付中！

募集職種・人数	受験資格（要件を全て満たす方）	試験日（申込締切 ※必着）
看護師 正規職員 40名程度	令和5年度（中途）採用 ・昭和53年4月2日以降に生まれた方 ・国家資格取得済みの方	⑧令和5年11月18日（土） ⑨令和5年12月16日（土） ※申込期限は各試験日の前週木曜日必着。 ※募集定員に達した場合はその後の試験は実施しません。 （①～⑦回目試験の申込期間は終了しました）
	令和6年度採用 ・昭和54年4月2日以降に生まれた方 ・国家資格取得済みまたは取得見込みの方	
介護福祉士 正規職員 3名	令和6年度採用 ・昭和54年4月2日以降に生まれた方 ・国家資格取得済みまたは取得見込みの方	令和5年 12月23日（土） （申込締切：12月14日（木）） 申込み順に随時実施 （募集枠に達し次第終了）
言語聴覚士 正規職員 2名	令和6年度採用 ・昭和60年4月2日以降に生まれた方 ・国家資格取得済みまたは取得見込みの方	
医師事務作業補助者 パートタイム会計年度任用職員 2名	不問（医療事務経験者歓迎）	
薬剤師 パートタイム会計年度任用職員 1名	薬剤師免許取得済みの方 病院勤務未経験、ブランクのある方でも支援します！	

※資格免許取得（卒業）見込みの方は、免許取得（卒業）が採用の条件です。



◎看護師・介護職員など正規職員のほか、会計年度任用職員（パート等）の募集もおこなっています！

【お問い合わせ・お申し込み】 **公立八鹿病院 人事会計課**
 電話：079-662-5555（代） Mail：jinji@hosp.yoka.hyogo.jp



公立八鹿病院組合 インスタグラム はじめました

Follow me!



フェイスブックに加えてインスタグラムもはじめました。イベントや院内のようす、現場スタッフのようすやお知らせや職員募集などを投稿してまいります。ぜひ「フォロー」や「いいね」をお願いします。
@YOKA_MUNICIPAL_HOSPITAL

FaceBookも投稿中!



医師異動のお知らせ

【新任医師】

よろしくお祈りします

令和5年10月1日付

ふじやま まい
【外科】 藤山 舞



【退任医師】

お世話になりありがとうございました

令和5年9月30日付 【外科】 永澤 悟

— 医師を目指す皆さんへ — 令和6年度 医師修学資金利用者募集

2名募集

入学金や授業料などに
総額3,152万円の
 サポートが受けられます!



受付期間 令和5年 10月16日（月）～12月15日（金）

試験日 令和5年 12月23日（土）

詳しくは当院ホームページにてご確認ください。

【お問い合わせ・お申し込み】 人事会計課



[編集・発行]

公立八鹿病院（担当）総務課

〒667-8555 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1878 番地 1

TEL **079-662-5555**（代） <http://www.hosp.yoka.hyogo.jp>

SNS 公式アカウント情報発信中!

ぜひ「フォロー」や「いいね」をお願いします

