

# ながしんまがしん



## — 理念 —

衆和会は、透析医療を中心とした24時間対応の腎疾患専門施設として、地域社会に貢献します。

## — 基本方針 —

1. 自己研鑽による透析技術の飽くなき追求
2. 患者の権利を守り、機能的なチーム医療を提供
3. 地域の医療・福祉と連携し、入院を必要とする患者の受け皿

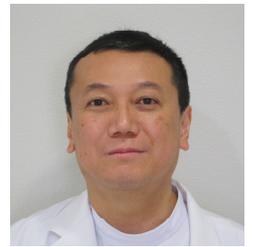
## Contents

- 新年のご挨拶
- 広報委員コラム「2014の出来事」
- 読んで得する感染情報
- アメリカ腎臓病学会・九州人工透析研究会参加報告
- 安全対策チーム「院内の安全ラウンド実施」
- 運動のすすめVol.6
- 新人紹介
- 委員会の部屋「医療ガス委員会」
- 薬剤課たより「おくすり手帳をお持ちですか？」

**TAKE FREE** ご自由にお持ち帰りください



# 新年のご挨拶



長崎腎クリニック  
院長 橋口 純一郎

あけましておめでとうございます。今年も新しい年が始まりました。  
ところで新年の挨拶は、英語では「happy new year (良いお年を)」ですが、なぜ日本では「おめでとう (congratulations)」なのでしょう。



そもそも正月とは、五穀豊穡の神であると同時に時を司る神様でもある年神様(としがみさま)に、各家庭に来て頂く行事です。神様に家庭訪問してもらうには、失礼のない準備が必要です。神様は穢れが嫌いです

ので、まず大掃除をします。さらに家の中に不浄なものが入らないように防御壁として注連縄(しめなわ)をはります。神様が間違わないように目標物である門松を立てます。そして家に来た神様が宿るものとして鏡餅も用意します。これだけの準備でやっと神様に来て頂いて、今年も豊作にしてもらいます。それは、正月に神様が来た暁には「やったね！これで飢えずに生きられる。豊作確定おめでとう」と言いたくなりますね。  
さらに年神様は豊作だけでなく、その年の魂となる

「年魂」も皆に分けてくれます。

人は母親の胎内にいる時からすでに魂があるので生まれた時は1歳と考え、その後は元旦が来る度にみんな一斉に神様から歳を頂きます。そして頂いた数を数えれば年齢になります。これが「数え年」です。つまり元旦は全員共通の誕生日なのです。その意味でも、「誕生日おめでとう」と挨拶するのは分かります。

このように日本の「おめでとう」という挨拶は欧米とは違って、無事に新年を迎える事が出来た生命への畏敬の念が凝縮している言葉に感じます。私も新年にあたり、改めていのちに感謝し、そして謙虚に向き合っていきたいと思います。



少し遅くなりましたが、「皆様、あけましておめでとうございます」

## 広報委員コラム

2014年の出来事

事務課 小串百合子

皆さん、あけましておめでとうございます。年末年始いかがお過ごしでしたか。

私事ですが、年末にかけて2014年の出来事を少し振り返ってみました。毎年、新年を迎えるといくつかやりたいことを掲げているのですが、その中で最近よく掲げているのが、あたらしい趣味を見つけることです。2014年も何かあたらしいことに挑戦してみようと思い、休日にカメラをもって写真を撮りに行くことを始めてみました。両親とコスモスや紅葉を見に出かけるなど今までより家族と出かけることも増え、楽しい趣味を見つけることができました。2015年はもっといろいろな場所へ写真を撮りに行きたいと思います。

これを機会に皆さんも2015年はあたらしい趣味を見つけるなど、何かに挑戦してみたいはかがですか。



### 「ガーゼマスクとウイルス」

ウイルスの大きさをサッカーボールに例えると、ガーゼの目は国立競技場全体の広さになり、ウイルスはマスクの目をいとも簡単に通り抜ける事ができます。つまり、マスクではウイルスの侵入を防ぐことができないので、風邪予防にマスクは無効という意見が一部にあります。

インフルエンザウイルスの大きさは $0.1\mu\text{m}$ 程度です。ウイルス自体は非常に微細なためウイルス単独で外に飛び出すことはできず、唾液などの飛沫と呼ばれる液体とともに飛び散ります。飛沫の大きさは $5\mu\text{m}$ ほどであり、不織布マスクで95%程度、捉える事ができます。

インフルエンザ感染は飛沫感染ですので、病気にかかった人がマスクをすれば、感染源になる飛沫を周囲にまき散らさないため、周囲の人にインフルエンザを移しにくくするという効果は期待できます。

しかし、自分への感染予防としてのマスク使用では、飛沫を完全に吸い込まないようにすることはできません。それはマスクと顔の隙間からも飛沫が侵入してくるからです。

又、乾燥した所では、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなる。

それでは、マスクは全く風邪予防に役立たないのでしょうか？

マスクはウイルスは通すけれど、「風邪を予防する効果」はあります。

冬風邪やインフルエンザのウイルスは気温が高く、湿度が高い環境では繁殖できません。

マスクを通して吸った空気は、そうでない空気と比べ、暖かく湿っているのでウイルス量を少なくすることで、感染の危険を少なくします。

又、マスクの着用でウイルスが付着した手で口や鼻を触る機会を減らすことも期待されます。マスクの着用は、冷たく乾燥した空気でも、口元の空間で乾燥を防ぐので、風邪のひきはじめやのどの痛みの時に喉に潤いを与える効果がある。

女性にはさらに朗報があります。美容の味方でもあるのです。

マスクは風邪予防や花粉対策だけではなく、肌の保湿も守ります。汚い空気や細菌、冷たい風、乾いた風などの刺激から肌を守ってくれますし、美肌には血液循環が良いことが大切ですが、マスクで血行をよくすることができます。

しっかり保湿してマスクをすれば、呼吸によるスチーム効果もあります。

就寝中に濡れマスクをする事で喉を潤す効果は、加湿器よりも優れているといわれています。参考までに濡れマスクの作り方を記載します。ぜひ、お試しください。

### ＜濡れマスクの作り方＞

マスクを水で濡らして軽く絞る。冬はお湯を使う。マスクの上部1/3を外側へ折り返す。こうすると寝ている間も安定して装着できる。

最後に、風邪・インフルエンザにかからない体を作るための、日常生活での心得や予防法をご紹介します。皆さん、風邪をひかないように注意してお過ごしください。

- ・ていねいなうがい、石鹸を使った手洗い
- ・風邪に対する免疫力を高めるために十分な睡眠
- ・バランスの良い食事とビタミン補給
- ・体調を整える適度な運動
- ・乾燥した所や人込みを避ける



# アメリカ腎臓病学会 参加報告

臨床工学課  
宮本教司

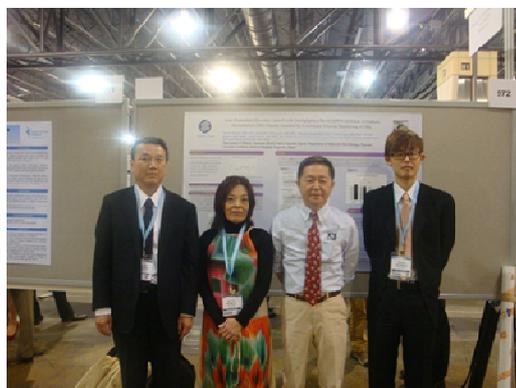
今回、11月にフィラデルフィアの会場で行われたアメリカ腎臓病学会に参加させていただきました。日本の透析学会とは規模が違い、人種も様々で参加者の数や会場の大きさ全てにおいて圧倒されました。発表は船越理事長がポスター展示を行い、あらゆる質問に答えていました。理事長のポスター展示の後には、講演を聞きに行ったのですが、スライドや発表は全て英語。Wi-Fiが繋がる会場だったのでスマートフォンの英和辞典を駆使して発表中の講演をなんとなく、かなりふんわり理解したつもりで会場を後にしました。

学会の他にもブルックリンにある「DOWNSTATE Medical Center」という病院へ見学に行きました。ここでは、船越理事長が日本の透析の状況をスライドで伝え、また、アメリカの透析の事も知ることができました。コンソール1台が非常に大きく、1施設に入っている透析ベッドの数は非常に少なく感じました。海外の透析は家庭透析が日本より多いということを知っており、見学に行った病院では家庭透析を導入するまでの教育等もしっかりされている印象でした。

学会の会場はフィラデルフィアでしたが、滞在中はニューヨークに宿泊しました。映画やテレビで観ていた憧れの場所だったので、滞在中は常に興奮していました。

おかげでホテルの部屋に鍵を置いたまま外に出て閉め出されるという凡ミスをおかし、ブルックリンで携帯をなくし、さらには持って行った一眼レフが壊れるというトラブルメーカー気質を最大限に発揮し、皆さんに多大な迷惑とご心配をおかけしました。しかし、船越理事長の賢明な捜索により携帯を見つけることができ、ホテルまで届けていただきました。

今回の学会やアメリカ滞在での貴重な体験が、ただの思い出とならないようにこれからも頑張っていきたいです。



## 安全対策チーム

## 院内の『安全ラウンド』を実施しました

長崎腎病院 放射線課 小嶋幸徳

患者様に不利益を生じさせる医療事故を起こさないために、院内の事故を起こしそうな危険箇所を探す『安全ラウンド』を、安全対策チームが平成26年12月3日に実施しました。当院では、ヒヤリ・ハット事例をレポートソフトで入力・検証し、事故を繰り返さないための具体策を構築するシステムを採用し実践しています。第1回目ラウンドでしたが、今まで構築した具体策も含めて各部署で作成した『安全ラウンドチェック表』で点検、他部署同士が忌憚りの無い意見交換をすることができました。経験していないケースの事故を予測するのは困難です。

他部署から違った見方の意見を聴くことで気付かされる新しい発見がありました。思い込みや勘違いによるヒューマンエラーを起こさないためには、一度動作を止めて実行に移す前に2人でダブルチェックするか、1人の時はもう一度再確認するのが鉄則です。この鉄則に加え『安全ラウンド』の実施は、医療事故を未然に防ぐ有効な手段であると確信しました。『ヒヤリ・ハット事例のレポート入力』と『安全ラウンド』を安全対策の両輪として、今後も皆様の安心・安全向上に努めてまいります。



# 運動のすすめ

Vol.6

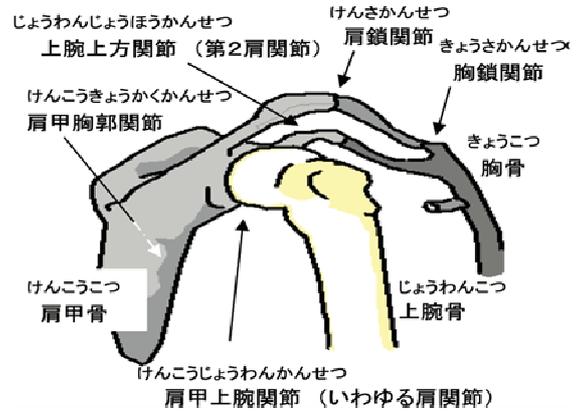


理学療法士が自宅で簡単にできる運動をご紹介します

リハビリテーション課 林 涼子

前回までは腰痛体操の紹介をしましたが、今回からは腰痛に次いでよく聞かれるのが肩の痛み。肩凝り・肩関節周囲炎・胸郭出口症候群…さまざまな症状がありますが、総称していわゆる五十肩(正式な疾患名ではありません!教科書にも「いわゆる」がついているんです)

肩は、大きく見積もっても5つの関節があることをご存知ですか?また、筋肉も靭帯も多く存在する関節です。そのため、痛みやこわばり感などは様々な原因が考えられます。激しい痛みの場合は整形外科への受診をお勧めしますが、簡単な体操で改善する場合がありますので、一度お試しください。



## 肩関節体操

運動負荷の軽いものから順に紹介します。

回数は、10回から15回程度から開始しましょう。できるだけ毎日、定期的に進めることが大切です。

### ①アイロン体操(前後)



アイロンのように持ちやすく幾らか重りになるものを持ちます。台などに反対の手をついて、肘は伸ばしたまま、肩を軸に前後に振ります。

レベルアップ!

### ②アイロン体操(左右)



①と同様にして、左右に振りまします。この場合も、肩を軸にして肘を伸ばしたまま行います。

レベルアップ!

### ③アイロン体操(回旋)



肩を軸にして円を描くように振ります。時計回り・反時計回り、それぞれ行います。

レベルアップ!

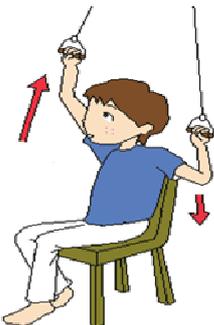
### ④滑車体操(痛みに合わせて)



なかなかご家庭には滑車はないと思いますので、紐を高い所に引っかけてやってもOK。ゆっくりと痛みのある方の手を引き上げます。

レベルアップ!

### ④滑車体操(より高く)



動くようになったら、より高く、前へ引き上げたり、横に引き上げたりしてみましょう。

軽い負荷から開始して、自分がどのレベルの運動が適しているのか、数日行って判断してみましょう。

次回は、もう少し負荷が強い運動をご紹介します予定です。お楽しみに…

# 新人紹介 ~The New Face~



看護部（血液浄化センター）

川内 リカ

趣味：ヨガ

2014年10月に入職し、3階透析室に配属になりました。以前の病院でも透析室に勤務していましたが、透析機械をはじめ違うところがたくさんあるのでとまどっています。いろいろとご迷惑かけるとは思いますがよろしくお願いします。



看護部（血液浄化センター）

友田 龍舞

趣味：散歩、音楽鑑賞、釣り、ドライブ、テレビゲーム

はじめまして！昨年11月より入社しました、准看護師の友田です。初心を忘れず、謙虚な姿勢で日々業務に取り組んでいければ良いと思います。よろしくおねがいします。

## 九州人工透析研究会 参加報告

看護部 植木秀一

行って来ました、大分へ。今回、第49回九州人工透析研究会にて人生初体験である演題発表を行ってきました。以前勤務していた透析病院で参加はしていたのですが、発表はしたことがなく、まさか自分が演題発表を行うとは思いませんでした。今年の九州透析医学会は、大分県で行われました。旅行で行くのと学会発表で行くのとは、やはり違い、新鮮？複雑？な気持ちでいっぱいでした。

今回、私は「スタッフのメンタルヘルス」について演題発表を行ってきたのですが、発表が終わるまで、極度の緊張に襲われており、発表時の第一声もうまく出ず、口の中はカラカラで、飲み物を持参しなかったことを後悔しました。極度の緊張の中でしたが、発表は無事に終了し、質問も難しい内容はなかったので、自分の座席へ戻った際は、冷めやまぬ緊張もありましたが、何より安堵の気持ちと解放感の気持ちでいっぱいになりました。

発表した「メンタルヘルス」の内容としては、アンケートの結果で「仕事の量」や「仕事の質」についてみなさんストレスを感じている結果でしたが、イライラや不安感などの精神面までの影響は、まだ少ない結果でした。正直、イライラなどの感情は高いかなと思っていたのですが、予想に反して、そう高くはなかったのです。上司や同僚・家族のサポートがあつてこそその結果(アンケートの結果にも出ていました。)だと思います。

これまでの経験を思い返すと、自分の成長の為に学会での発表は、すごく刺激のあることだと感じ、そして、今回初めての経験でしたが、先生や共同演者の先輩方、そして周りのスタッフの協力に、大きな感謝と頼りがいを感じています。これから自分が共同演者に選ばれたり、他のスタッフが発表の準備をしている時などは、進んで協力したいと思いました。

また、自分達のストレスを軽減できることは、スタッフが仲良くあつてこそだと思います。1人1人が相手を思いやり、良い職場環境を作ることができたらと思います。





看護部(病棟)

堀 諭

趣味:読書

12月16日より5階病棟へ配属となりました堀です。透析病院は初めてで、みなさんにご迷惑をかけながらも少しでも早く仕事を覚えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



看護部(外来)

田村 千架

趣味:スポーツ観戦 読書

昨年7月よりお世話になっております。臨床検査技師の田村です。現在は看護部に所属し、外来にて、採血、PTAや造影検査の介助をさせていただいています。どうぞ宜しくお願い致します。

## ★委員会の部屋 医療ガスについて★ 委員会紹介のコーナー

医療ガス委員会  
臨床工学課 宮本教司

病院で使用されている医療ガスには、さまざまな種類のものがあります。

下記に主な医療ガスを取り上げてみました。

- 酸素ガス・・・肺や心臓の病気、出血を伴う怪我など、血液中の酸素が不足した時に投与します。
- 空気……主に人工呼吸器に使用され酸素と共に呼吸用として使用されます(清潔な空気をつくる専用の機器があります)。
- 窒素ガス・・・手術に必要な医療機器を動かすためなどに使用されます。また、患部を窒素ガスで凍らせて手術をすることもあります。
- 炭酸ガス・・・おなかの手術をする際に、おなかの中を膨らませる必要がある時に使用されます。体に吸収されやすい性質があります。
- 吸引ガス・・・陰圧のガスで、患者さんの痰の吸引をする時などに使用します。

このほかにも様々な「医療ガス」がありますが、当院で使用しているものは「酸素ガス」と「吸引ガス」となっています。

ガスの種類を間違えて使用してしまわないように、ガスボンベの色を変えたり、機器の接続部の形を変えて違う種類のものとは接続できないようにしたりといった工夫がされています。また、自動切換器でのガス供給により、ガスの圧力によって左右のボンベの切換えを行うため、停電時にも供給が途絶えることはありません。

さらに、当院では**医療ガス(診療に用いられる酸素、各種ガス)設備の安全管理を図り、医療ガスに起因する事故を防止し、患者さま及び職員の安全と安心に寄与することを目的とした「医療ガス安全管理委員会」という組織を設け、医療ガス設備の安全に努めています。**



マニホールド室



医療ガス配管

# 薬剤課だより

## 『おくすり手帳をお持ちですか?』

薬剤課 小嶺 真耶

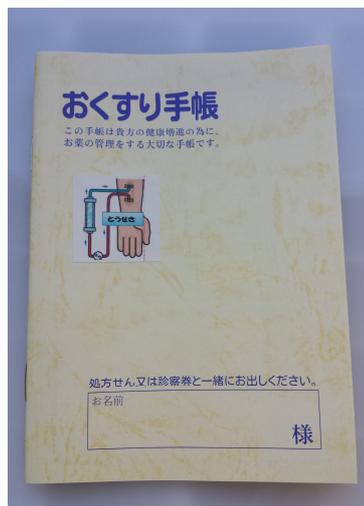
「おくすり手帳」とはあなたに処方されたお薬の内容（お薬の名前や飲む量、飲む回数など）を記録する手帳です。

どんな時に「おくすり手帳」が役立つかというと、例えば、他の病院などでお薬をもらうときに医師や薬剤師に「おくすり手帳」を見せることで、同じようなお薬が重なっていないか、飲み合わせ等の確認を行っていただけます。

腎機能が低下している方や透析を行っている方は、飲む量を調節するお薬等がありますので確認を行っていただけます。

つまり、お薬を安全に使用するために「おくすり手帳」は大切な役割をしているのです。

「当院では「おくすり手帳」の表紙に【CKDシール】もしくは【とうせきシール】をお貼りしています。



「おくすり手帳」をお持ちの方は、当院での処方内容を記載いたしますのでお持ちください。

また、「おくすり手帳」が必要な方はお知らせいただければお渡しいたします。

ぜひ、「おくすり手帳」を持って安全にお薬を使用しましょう。

「おくすり手帳」に記録された内容は大切な情報です。大切に保管しましょう。

## 地域連携室からのご案内

診療科目 内科,腎臓内科,  
泌尿器科(長崎腎病院のみ火・金の午前)  
診療時間 AM9:00~12:00 PM15:00~18:00

		月	火	水	木	金
■長崎腎病院	AM	一ノ瀬医師	原田医師 澤瀬医師 (泌尿器科)	李医師	西野医師 佐々木医師	原田医師 澤瀬医師 (泌尿器科)
	PM	原田医師	李医師	佐々木医師	一ノ瀬医師	佐々木医師
■長崎腎クリニック	AM	橋口医師				
	PM					

## 医療法人衆和会 NAGASAKI JIN GROUP

### 長崎腎病院

〒850-0032  
長崎市興善町5番1号  
☎095(824)1101



### 長崎腎クリニック

〒851-2105  
西彼杵郡時津町浦郷272-14  
☎095(813)2777

