

# 砂丘

発行：独立行政法人 国立病院機構

鳥取医療センター

発行責任者：柏木 徹

## 理念

1. 人類愛に基づく、質の高い医療を提供する。
2. 患者本位の医療体制を確立し、十分な説明と同意の下に、自由意志を尊重し、人としての尊厳を守る。
3. あらゆる情報の公開に努め、医療人としての自己研鑽に努める。



## お知らせ

### 一般病床を増床しました

当鳥取医療センターは、昨年7月1日に統合開院し一般病床100床、結核病床50床、重心病床160床、精神病床250床で運営して参りました。

この度、第2病棟（結核病棟）50床のうち18床の陰圧仕様である病室を結核病床専用とし、残りの32床を一般病床として申請し、平成18年8月1日から一般病床132床、結核病床18床、重心病床160床、精神病床250床で運営しております。

今後も精神医療、重症心身障害児（者）医療、神経難病医療、結核を含む呼吸器医療の分野において、地域に貢献できる医療の提供を目指して努力して参ります。



病院長

## ● こんな研修を受けてきました。 ●

### 医療安全研修会に参加して

第8病棟看護師長 上野三和子

6月5日から9日の5日間、中国四国ブロック事務所にて、「平成18年度中国四国ブロック管内医療安全管理者育成研修会」に参加させていただきました。

参加者は42名で、専任リスクマネージャー10名・看護師長29名・副看護師長2名・薬剤師1名の参加でした。参加者の中には、奈良・大牟田・琉球から来られた方もおられました。

「病院における医療安全管理に携わる者として、業務遂行上必要な知識・技術の習得を図る。」という目的で、中身の濃い研修内容でした。研修内容は、「医療安全管理者の役割」「医療安全の基本的な考え方」「医療安全管理者に求められるもの」「事例分析の方法」「事例分析の評価とその後の対応」「事故発生時の対応」「危険予知能力のスキルアップ」「医療安全のための組織的な取り組みの実際」「医療事故における法的責任」「グループワークと発表」と盛りだくさんでした。多くの学びがあり、頭がパンクするのではと思いましたが、医療安全に対する思いが変わり、もっといろいろなことが知りたいという気持ちになりました。

看護師長として、病棟の医療安全に関して責任を持つうえで、役割を果たしていくための知識・技術を学ぶことができ、有意義な研修でした。学んだことは、①医療



事故の言葉の定義を理解して適切に使用することの大切さ、②医療事故の法律上の責任を知るとともに、「患者・家族がなにを望んでいるのか」に対応すること、③医療安全管理者に必要な能力・資質、④医療安全管理者の役割、⑤組織的に取り組み、専任リスクマネージャーを支える体制・組織づくりの大切さ、⑥事例分析の進め方・視点・改善策の決定・改善策の評価方法・まとめ方、などで、課題が山積みとなりました。

なかでも、東京大学助教授の前田正一先生の講義は、医療安全の考え方についてわかりやすく話され、印象に残りました。事故は「0」に出来るものではない、患者・家族がなぜ裁判を起こすのか考えると、事故前の対応（IC:説明文・添付文書の確認が大切）と事故後の対応（発生後、早急に適切な対応が大切：リスクマネジメント）が大切で、そのために専任リスクマネージャーが大きな役割を果たすということがよくわかりました。皆様も機会があれば、ぜひ前田先生の講義を受講されることをお勧めします。

グループワークでは他施設の方との交流・情報交換ができ刺激を受け、また、事例を使って分析方法を実際に展開することでより学びが深まり有意義でした。

この研修で学んだことを現場に活かせるよう、また、専任リスクマネージャーの手助けができるよう取り組んでいきたいと思えます。

## ● 私たちはこんなことをしています。 ●

### 言語聴覚療法の取り組み

言語聴覚士 横田嘉子

言語聴覚療法（以下ST）は、昭和62年旧西鳥取病院においてリハビリのより一層の充実を図る目的で開設されました。当時は県内でSTを行っているところは僅かであったこともあり、急性期の病院から比較的早い段階での患者様の紹介がありました。

STでは、脳血管障害などの脳の障害による様々なコミュニケーション障害の患者様に対し、個々の障害に対応した訓練を行っています。脳の障害によって言葉が理解できなくなったり、話したり、読んだり、書いたりすることが困難になる状態を『失語症』といいます。失語症の症状には、言いたい言葉が思うように出てこない「喚語困難」や、言おうとしている言葉とは違う言葉が出てきてしまう「錯語」（例えば「リンゴが食べたい」と言いたいところを「掃除機が食べたい」と言ってしまうたり、「スラベキノコサイ」など、日本語には無いようなことばを言ったりする）など様々なものがあります。

また手足のマヒ同様、顔面・舌・口唇など口腔器官がマヒのためにうまく動かししゃべりにくい、人にうまく伝わらないという『構音障害』もあります。

現代社会はコミュニケーションが「話し言葉」に偏りすぎ、きちんと話すことを求めすぎる傾向があると感じることが多くあります。本人が、伝えたいことに対してどんな手段をとるか、また聴く側もどれだけ理解しようと努力するかが大切と考えます。

言葉の障害の他に、口腔器官の障害や発達段階でのトラブル、高齢化に伴う機能低下により、食事が困難になった『摂食機能障害』の患者様に対し、まずどこに問題があるのか詳細な評価（VF検査等）を行い、体系的な訓練、食事形態や体幹角度など環境整備の検討などを行っています。当院はH17年度より鳥取県東部圏域地域リハビリテーション支援センターのST部門を担当しており、7月9日には第1回現任者講習会で『高齢者における摂食機能障害への理解とリハビリテーション』と題し実習を中心とした講習を行い、好評を得ました。

更に、H15年より現在特に注目を浴びている、交通事故や頭部外傷などの脳損傷により「記憶障害」「注意障害」「遂行機能障害」「社会的行動障害」などの「認知障害」を主たる要因として日常生活及び社会生活への適応に困難を有する『高次脳機能障害』者への評価、訓練に組み、H17年度からは当院も『鳥取県高次脳機能障害自立支援モデル事業』における鳥取県東部地区の機関病院としての重要な役割を担っているところであります。

個々の患者様のニーズに対し、まだまだ充分な対応が出来ていない現実ではありますが、患者様の家庭復帰、更には社会復帰の一助となれるよう、今後もリハビリチームの一員として努力していきたいと思えます。ご協力よろしくお願い致します。



暑い日が続きます。夏バテを起こさないようにその対処法を考えてみました。  
参考にしてください。

## 夏バテについて

内科医師 岩田 康裕

この時期、外来患者さんに「体調はどうですか？」と尋ねると「体がだるくて夏バテ気味です。」といった返事がよく返ってきます。

では一体夏バテとはどういうことなのでしょう。夏バテにははっきりとした病気としての定義があるわけではなく

- ①全身の疲れがなかなか取れない
- ②寝つきが悪く熟睡感がない
- ③思考力がいつもより低下する
- ④普段に比べ便秘や下痢をよくする
- ⑤食欲がない

などといったいくつかの症状を総称して夏バテといっています。日本の夏は梅雨明けから極端に蒸暑くなり人の生活リズムが崩れやすくなります。夏バテは高温多湿な環境におけるある種の適応障害ともいえます。



夏バテの原因はいくつかあり

- ①汗のかきすぎによる脱水、ミネラル不足
- ②寝苦しい夜が続く子による睡眠不足
- ③麺類等の食べやすい食事が多くなることによる栄養バランスの偏り
- ④冷房による室内と室外の急激な温度差などがあります。

原因を理解しそれを改善すれば基本的にはひどい夏バテにはならないのですが、現在すでに夏バテしている方は夏バテから回復しないといけません。そのためには普段よりやや多めの水分を取ること（水道水ではなく、スポーツドリンクやお茶等のミネラルを含んだものがよいでしょう。）、麺類等の糖質だけではなくタンパク質（豚肉等おすすめ）をとること、睡眠環境を整え十分な睡眠をとること、疲れていたら無理をしないことです。夏バテ解消法の参考にしてみてください。

## 食事で夏バテ解消

栄養管理室 小林 優子



日本の夏は湿度が高く熱帯夜が続く為、多くの方は睡眠不足等、体の不調を感じ食欲もなくなってしまいがちです。この時、体内ではビタミンB1がどんどん使われ、ビタミンB1不足の状態が起きている。ビタミンB1不足は「疲れやすい、食欲がない、手足のむくみ、夕方になると足がパンパンになる、寝ている時に足がつる等」の症状が現れます。ここで

食欲がないからと言って「冷たい麺類、冷たい飲み物、アルコール等」糖質を多く含み、喉ごしの良い食事内容に偏るとさらに糖質を体内でエネルギーに変える為にビタミンB1が消費されます。元気を付けるために食べていたものが逆にビタミンB1不足につながるという悪循環に至らないような食事の工夫が必要になってきます。

夏バテ予防の食事のポイントとして、ビタミンB1と充分なたんぱく質を摂ることが必要です。その両方の栄養素を多く含んだ代表的な食物として「豚肉」が挙げられます。豚肉をあっさり食べるには、豚肉の冷やししゃぶしゃぶがお勧めです。また、ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、たまねぎなどアリシンという成分を含んだ食品と一緒に摂ると吸収が高まります。豚肉とたまねぎとの生姜焼きも夏バテ解消にお勧めメニューです。

いよいよ夏本番！しっかり食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



## 子どもの睡眠不足による夏バテ

主任保育士 大本 好子

夏バテの原因の中に、子どもによる睡眠不足があります。その子どもの睡眠不足の原因の一つに「親の夜型の生活」があげられています。親の時間に子どもを合わせるのではなく、親が子どもの時間に合わせるようにしましょう。夜更かしは睡眠不足と慢性的な時差ボケ状態をつくり出し、生活リズムを狂わせます。小・中学生の夜更かしは、集中力の低下、昼間の運動不足、肥満などの原因になっていると指摘されています。不登校の7割近くの生徒に生活リズムの狂いが見られると言われていています。子どもの睡眠にとって大切なのは、生活上の昼と夜のメリハリです。昼間はしっかりと体を動かしてエネルギーを発散させましょう。

生活のリズムをつけるには「早起き」から。ポイントは太陽の光。睡眠と関係のあるホルモンは、光に左右されます。朝起きたら、まず太陽の光をたっぷり浴びましょう。昼間は太陽の下で体を動かします。夜は明るすぎる所には行かないようにします。この三つが大事です。早寝早起きをするには、早く起きることから始めるのがコツ。まずは10分でもいいから早く起きてみましょう。慣れてきたら、また10分早くするというふうによればよいでしょう。昼寝も長いとかえって寝つきが悪くなり、夜更かし型を増やす一因になります。

布団の上は楽しいところと印象付けましょう。布団に行くこと、大好きな絵本が読んでもらえる・お話しをしてもらえる等、寝転んで出来ることなら何でもやって素敵な触れ合いタイムを作りましょう。そのうちスヤスヤ眠ってしまいます。

本来、健康な子どもは横になるとすぐにスヤスヤ寝てしまうものです。本来の子どもの姿が見られるよう、気をつけてあげましょう。



# 外来診療科担当医表

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター

平成18年8月1日現在

			月	火	水	木	金
内科				岩田		塩	
内科(検査)				小西		小西	
精神科	初診	診察室6	坂本	土井	松島	林	高田
		診察室7	池成	池成	坂本	土井/岡田	林
	再診	診察室1	高田	松島	土井	高田	土井
		診察室2	松島	坂本	川口	助川	坂本
		診察室3	池成	林	林	池成	池成
		診察室7					岡田
		診察室8	岩田	岩田	岩田	岩田	岩田
神経内科	1	下田	岡田	井上	金藤	土居	
	2	後藤	下田	金藤	土居	井上	
小児科	1	中野	小松	赤星	中野	赤星	
専門外来	睡眠外来	精神科5	坂本		高田		高田
	神経内科(予約制)	失語症 パーキンソン病		高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病	嚥下障害 失語症	失語症 パーキンソン病
		下田	下田	井上	金藤	下田	
	小児科(予約制)	発達外来 小枝	発達外来 赤星	発達外来 中野 予防接種 15:00~16:00			

- ◆所在地 〒689-0203 鳥取県鳥取市三津876番地
- ◆電話 0857-59-1111
- ◆診療受付時間 午前8時30分～午前11時30分
- ◆専門外来診療時間 午後1時30分～午後3時00分(睡眠外来の受付時間は午前中です)
- ◆休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始、ただし、急患の方はこの限りではありません。
- ◆ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~nistori/>

## 優しく、明るい看護職員 看護師・看護助手を募集中

看護の仕事への再就職を考えておられる方、転職を考えている方お気軽にご相談ください。

現在19年度の採用試験実施中です。臨時、パート採用は随時行っております。

**まずは病院見学をしてみませんか。**

問い合わせ先：鳥取市三津876番地

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター 0857-59-1111

