


# 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：下田 光太郎

## 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。



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。年が明け皆様にはそれぞれ決意を新たにされたことと存じます。昨年は医学の進歩に伴い、夢と希望を叶えられるような話題、人の皮膚細胞から人工的にES細胞（人工多能性幹細胞）を作ることに成功した等の明るい話題もありましたが、一方で医師不足、患者たらいまわし、病院経営の悪化、高齢者・障害者医療問題、など様々の医療の問題が世間を賑わせました。これらの問題は昨年で解決されたわけではなく今年もさらに社会問題となり、問題解決のために多くの力が注がれ、我々も微力ながら問題解決に努力しているところです。

さて今年も国立病院機構にとって平成16年度に独立行政法人となってから5年目であり、当初立ち立てられた5ヵ年計画最後の年です。当初の目標をどの程度まで達成できたかが検証されることとなります。当院は平成17年度7月より新病院となっていますので僅か3年での評価となります。新病院としては平成21年度より始まる次の5ヵ年が当院の真価が問われるときなのかもしれません。当院は精神医療、神経難病医療、老人・リハビリ医療、一般医療、重症心身障害児医療、結核医療等を主に行っていますが、これらの医療の充実と地域との連携を如何に行うかが今問われています。その充実のために色々な計画が進行しつつあり、皆様のご協力の下に着々と実現していることを感じています。またご存知のように国立病院機構は日本最大の病院群です、我々も機構病院の一施設として誇れる医療を提供していきたいと思っています。ただ今のところ当院が国立病院機構の一員であることによる様々のメリットを未だ十分に生かしてない面が多々あります。地域における他施設との連携は言うに及びませんが、他の機構病院施設と連携を図っていくことにより、より充実した医療が提供できると考えています。その一環として2月より一ヶ月間同じ機構病院の一施設である岩手県の花巻病院に数名の先生方が行って頂く事となりました。これは当院精神科の有志の先生のご協力によりなされるものですが、医師不足で困窮している花巻病院の為になるばかりではなく当院の職員にも多くの刺激をもたらしてくれることを期待しています。行ったださる先生方には大いに感謝するところですが、留守を預かる先生方にも敬意を表したいと思います。花巻病院よりは最大のお年玉を頂いたと感謝されたところですが、当院にとってもこの医療連携が何かの弾みになり、精神医療がより充実できればと思っています。

当院は今年で3年目に当たります。年の初めにあたり医療の原点に立ち返り、患者さん及び家族にとって信頼できる最新最善の医療を安全、安心して受けていただく様職員一同こころしていきたいと思っています。今年もよろしくお願いたします。



院長 下田光太郎



## ● 新しくお迎えしました ●



北恵詩穂里と申します。平成7年卒、愛媛大学の出身で、神経内科を専門としております。

神経内科とはいっても急性期から慢性期までさまざまな疾患がありますが、そのなかでも主

に睡眠関連疾患の仕事をしています。

もともとは、頭痛やめまいなどの治療や、脳血管障害の予防のために、睡眠時無呼吸症候群の診療を始めたの

神経内科医師 北 恵 詩穂里

ですが、学問としても大変奥深く興味の尽きない分野です。医療者側にもなかなか浸透しにくい概念ですが、睡眠時無呼吸症候群をはじめとする睡眠関連疾患は、生活習慣病や心疾患の原因ともなり、その治療は予防医学の面でも不可欠なものといわれています。

人生の3分の1から4分の1を占めている「眠り」の時間をより良いものにし、頭痛や脳卒中やその他の疾患を予防していけるよう、微力ながら貢献できればと願っております。

## ● 防火火災訓練 ●

庶務班長 田 中 信 義

11月22日13時30分から日勤時間想定で防火火災訓練を行いました。第5病棟（重心）配膳室から出火したと想定し訓練を開始。火災報知器の鳴動に続き、全館への非常放送、各々消火器を片手に火元へ走り（精神病棟からは相当な距離があり息絶え絶えで到着する職員もいました）、初期消火体制をとり、患者避難を第一に車いす、ベッド、毛布等を使用し模擬患者の避難援助、誘導を的確に行い無事に避難しました。

対象となった病棟は、重症心身障害児（者）の病棟であり、通常は畳やフロアマットで生活している病室であり、入室に際しては履き物を脱がなければならないこと、多数の職員が病棟に押しかけると患者様が興奮して発作を起こしかねないこと、また、病室と外部とは段差があり一度に患者様を引き出せないこと等があり、訓練では病棟看護師が毛布で患者様を窓際まで運び、その後他部署からの応援者が避難場所まで運ぶという方法をとりましたが、スムーズに避難が出来て、万一の火災発生時でもこの方法が使えることが実証出来ました。

対象病棟の避難完了は比較的早い時間で終了しましたが、事前の関係者との打合せがタイムテーブルに沿って詳細に行



われたいと、他病棟の「異常なし」報告がタイムテーブルの時間までなかったことが、やはり訓練なのかと反省することとなりました。

### 湖山消防署の講評

本日は寒いなか、火災避難訓練を実施いただきありがとうございます。

鳥取医療センターは広い敷地を持っておられ防火に対しては大変ご苦労をされていると思います。

春と秋の火災訓練で、たとえ火災が起きても無事避難できることを体験していただけたと思います。

鳥取医療センターからは、湖山消防署が最も近いのですが、到着まで通報があってから6分、火災発見から10分程度の時間がかかります。迅速な初期消火に努めてください。

今年は東部管内で106件の火災

が発生し、昨年より15件増加しております。これから、火災の発生が多くなる時期になります。いつも「病院は火災を起こさない。」を心がけてください。

本日の訓練は、テキパキとされていました。一番大切なことは、「患者様を外に出す」ということです。外に出せばその患者様の命は助かります。このことを重点において行動されることをお願いします。





# ○ 第5回 国立病院看護研究学会学術集会 ○

## 「これからの看護 —— 変革と調和」に参加して

看護師長 山崎みどり・田中 英美

平成20年1月13日（日曜日）、東京ビッグサイトにて、第5回国立病院看護研究学会学術集会「これからの看護—変革と調和」が開催されました。

当院からは、NST：山崎みどり「入院患者の栄養状態の実態」、褥瘡対策：田中英美「褥瘡ラウンドチームの活動報告」を発表しました。ポスターセッションによる

発表で興味をもたれた参加者からの質疑に應じたり、各々の病院の状況などNSTや褥瘡管理に関する情報交換をおこなったり、とても有意義でした。

今回の参加で得た情報を活かし、明確になった課題に取り組んでいきたいと思ひます。

## 発表会場風景



NST：山崎みどり看護師長



褥瘡対策：田中英美看護師長

## ○ 表彰おめでとうございます ○

看護部長 内田 眞澄



7病棟 大杉ひとみさん

昨年表彰を受けられたお二方を紹介し、その栄誉を讃えたいと思ひます。

まず一人目は、平成19年度社団法人日本精神保健福祉連盟会長表彰を受けられた9病棟田中悦利さんです。

田中さんは40年近く当院の精神医療に携わり、鳥取県の精神看護の基盤創りに

貢献されました。田中さんの患者様へのかかわり方は誰もが見本とする納得のいくものであり、患者様からの信頼は言葉で表現できないほど絶大なものがあります。常に患者様の苦痛に心を寄せ、どう看護することが患者様

に安心感を得ていただけるのか等、どの患者様にも変わらぬ姿勢で長年看護に取り組まれました。

もうお一方は、鳥取千代ライオンズクラブ表彰を受けられました7病棟大杉ひとみさんです。大杉さんは、統合前の西鳥取病院に採用となり、その後28年間重心患者様への看護を主とし、長期にわたり業務に専念されました。この年月は鳥取県の重度心身障害児（者）医療の歴史の大半を占めます。その間、大杉さんの明るく大らかな人柄によりたくさんの患者様・家族の方は安心を得られたことでしょう。その支援の功績は多大なものであり、今回の受賞となりました。

今後とも自身が健康で、これまでと変わらぬ姿勢を持ち続けてられ、看護の道を歩み続けていただくことをお願いし紹介いたします。本当におめでとうございます。



## ● クリスマス会があったよ！ ●

療育指導室



メリークリスマス！今年もサンタがやって来ました。  
12月12日、重症心身障害児（者）病棟でクリスマス会が行われ、歌やハンドベル演奏、サンタに扮装した職員の踊りなど、病棟毎でそれぞれ工夫を凝らした内容で楽しいひとときを過ごしました。また、ジャスコ鳥取店から駆けつけてくれたサンタクロースの登場で、各病棟は盛り上がりを見せ、プレゼントをもらった患者様は声を

出して喜んでおられました。

毎年、ジャスコ鳥取店からプレゼントを持って駆けつけてくれるサンタさん、ありがとうございます。紙面をお借りしてお礼申し上げます。

このクリスマス会で今年の行事は全て終了いたしました。来年も今年以上に楽しい行事を計画しますので、みなさん待っていて下さい。



## ● とん ど 祭 り ●

生活療法委員 米田 真奈美

平成20年1月10日、入院患者様・ディケア通所の方を対象とした、とんど祭りが行われました。当日は天候にも恵まれ患者様約90名、職員約40名と大勢の方の参加がありました。高さ約1.5mのやぐらを組み、年男・年女の

患者様に点火していただき、「一年間健康でいましょう」と健康祈願しました。

参加された患者様からは「正月が終わったな、良かった」等の感想が聞かれ、季節感を感じてもらえたと思います。

恒例行事として続けていきたい行事です。





# ● 一次救命処置の手順(心肺蘇生法とAEDの操作)第三回 ●

看護師長 清水 泰史

心細い中ずっと心肺蘇生を続けてきました。やっと応援が来てくれました。でも私、人が言ってるから言ってみただけAEDなんて知らない。どうしたらいいの？ でもこの人を助けなきゃ！



最終回はAEDの使い方を勉強しましょう。

	観察と確認のための標準的な呼称	観察と確認、手当ての動作
AED到着	(AEDを持って来ました) *操作できますか? 「心肺蘇生を代わってください」	誰もが平常心でいるとは限りません。 あなたが頼り！リーダーになってください。 心肺蘇生が中断しないように応援の人と交替しましょう。 あなたはAEDの蓋を開け、電源を入れて準備します。 *慌てないで、音声ガイダンスと図に従って操作しましょう。
AED作動	「心肺蘇生を中断してください」  「よし」	応援者に協力の指示をし、傷病者の上半身を脱がせます。  胸部の状態を指差して確認し、電極パッドを貼り付けます。 水に濡れていれば拭きとって、ペースメーカーがあれば2~3cm離し、膏薬等も剥がして、ネックレスや下着等の金属はパッドから離してください。
心電図解析開始	「みんな、離れてください」	周囲の人に傷病者から離れるように指示します。
ショック必要と解析	「ボタンを押します」	傷病者から50cm~1m離れて手を挙げます。誰も触れていないことを確認してAEDのボタンを押します。
ショック不要と解析	「心肺蘇生を続けてください」	応援者に心肺蘇生の再開を指示します。胸骨圧迫から始め、圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返します。
約2分後、心電図解析音声		ショックの適否は自動的に解析し指示されます。音声に従ってください。
救急隊到着		救急隊の質問に対して、傷病者の状態やおこなった手当てを報告します。電極パッドは貼り付けたまま電源を切らないで救急隊へ引き継ぎます。



▲色、形、大きさ、音声などが微妙に違うものがあります。基本操作の手順や流れは同じです。

▶傷病者の状態を悪化させないために、身体的・精神的な安静を図ることが大切です。傷病者に不安を与えたり、処置の妨げになったりするので、野次馬を整理する担当の人を決めて、傷病者のプライバシーを守る配慮が必要です。



今回でこのシリーズは終了です。もしもの時慌てずに、音声ガイダンスに従えばあなたも救命救急士。貴重な人命を救うことができます。

3回の資料を合わせると、基本的な救命の流れが再現できますが、消防署や地域主催の講習会への参加をお勧めします。お付き合いありがとうございました。



# メタボリックシンドローム③

栄養管理室 山下 紗也佳

メタボリックシンドロームの予防や対策を考えると、脂質というものは何かと悪者のように思われがちですが、人間にとってなくてはならない栄養素でもあります。そこで今回は、「脂質」についてのお話です。



## <「脂質」とその働き>

脂質は、たんぱく質や糖質に比べて少量で大きな力となる非常に効率の良いエネルギー源です。ホルモンや細胞膜・角膜などの構成成分となるほか、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を助ける働きをします。また血中には、コレステロールや中性脂肪などの脂質が含まれています。

## <脂質摂取の重要性>

メタボリックシンドロームの診断基準でもある「コレステロール」と「中性脂肪」。これらの問題は、あくまでもその量が「増えすぎる」点にあります。

そのため、メタボリックシンドローム対策として、脂質を気にしすぎるあまり食品からの油脂類の摂取を絶ってしまったり、必要なビタミン類などの摂取・吸収ができなかったり、身体の活動性が低下するなどの影響が出てきます。脂質は「食事から適量」を摂取することが大切です。

## <体に良い「脂肪」もある！>

脂質の構成成分である脂肪酸は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大別されます。「飽和脂肪酸」は肉類や乳製品などに多く、摂り過ぎると動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞などの疾患を引き起こす原因となりますが、植物油や魚の脂などに多い「不飽和脂肪酸」には、脳の機能を高めたり血中のコレステロールを減らす働きがあるといわれています。

ただし、不飽和脂肪酸の摂り過ぎや、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の摂取バランスが極端に偏ってしまったりは逆効果。脂肪の摂取バランスにも気を配りたいものです。

## <食生活を工夫することで、脂質摂取は減らすことができる>

内臓脂肪を減らすためには、まず摂取エネルギーを減らすことが重要となります。脂質は1gあたり9kcalのエネルギーを持つため、いくら摂取量が少量であっても摂取エネルギーが多くなってしまいがちです。脂質摂取量を減らすためにできることとしては、以下のようなことが考えられます。

- ・油を多く使う料理の摂取を控える
- ・主食はパンより米飯に
- ・主菜は肉類より魚類に

脂質摂取を抑えた食事は、メタボリックシンドロームの予防・改善だけでなく、その他の疾病予防にも役立ちます。皆さんもこれを機に、健康的な身体をつくる食生活を実践してみたいでしょうか。



次回 メタボリックシンドロームと「特定検診」について



## メンタルヘルス（第4回）

今回は、こころと体との関係についてお話ししましょう。現代人は生物学的にはホモ・サピエンス(Homo sapiens 知恵のヒト)という動物で、同じ直立二足歩行をしていた原人ホモ・エレクトゥス(Homo erectus 直立しているヒト)とは別種とされています。

ホモ・サピエンスのルーツは、遺伝子を解析した最近の研究によると、およそ15万年前にアフリカで生じた数千人規模の集団で、それが全世界に広がって色々の民族に分かれたと考えられています。

私たちホモ・サピエンスの特徴は、言葉を使って考えたり、ヒトとコミュニケーションをしたり、悩んだり、ヒトのことを思いやったりすることが出来るということ、要するに脳を含む「こころ」の働きがすばらしく発達していることだと思います。漢字では「人」はただ立っているヒトの姿を描いた象形文字だそうですが、「仁」は「人を愛するところをそなえた人」という意味があるそうです。

ところで、こころと体の関係は精神医学の基本問題のひとつですが、精神医学の教科書には「それは哲学の問題であって科学である精神医学では答えることができない」と書かれています。しかし、私はこころと体とは表裏一体の関係にあるのではないかと考えています。つまり自分を鏡に写して外から見ると体しか見えませんが、その体を内側から動かしているのは私という存在だということです。車と運転者の関係に例えれば、車両は体、ドライバーがこころということになりましょうか。交通安全（健康づくり）もドライバー（こころ）の問題といえましょう。

英語の辞書を見ると、inward man(内なる人)とかoutward man(外なる人)といった言葉がありますから、西洋では昔からこころと体とを分けて考えていたのではないのでしょうか。聖書でもパウロは「Even though, our outward man is perishing, yet the inward man is being renewed day by day. 外なる人（肉体）は滅びるものだが内なる人（魂）は日ごとに新しくされていく」と書いていますから、古代ローマやギリシャの時代から区別して考えられていたのではないかと思います。

こころと体を分けて考えることはメンタルヘルス上でも有益だと思います。というのは、両者を分けることによって自分の体を少し距離をおいてみる事ができるからです。そうすることによって、少しは体のことを思いやるゆとりも生まれましょう。一日の終わりにゆっくりとお風呂につかりながら、もう一人の自分である外なる体にかかって「お疲れさん」と声をかけてやれば体はどんなにか喜ぶことでしょう。

手紙の最後に「ご自愛ください」という言葉をよく書き添えませんが、これは「お体を大切にしてください」という相手を思いやるいたわりの言葉だそうですね。自分の体をいたわることは自分自身にしかできないことを日本人は昔からよく知っていたのでしよう。(つづく)



精神科医長 松島 嘉彦



# 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20年1月1日現在

			月	火	水	木	金
内科			松本		松本	松本	松本
精神科	初診	診察室6	坂本	土井	柏木	松島	高田
		診察室7	林	池成	池成/岡田	土井/岡田	林
	再診	診察室1	高田	松島	土井	高田	柏木
		診察室2	松島	坂本	川口	助川	土井
		診察室3	池成	林	林	池成	坂本
		診察室7					池成
		診察室8					岡田
神経内科	1	後藤	岡田	井上	金藤	土居	
	2	下田	下田	金藤	土居	井上	
	3		小西		小西	北恵	
小児科	1	中野	小松	赤星	中野	赤星	
外科				湯村		湯村	
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20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

