



院長 片柳 憲雄

院長 年頭のあいさつ

市民病院の適正利用と 夜間の救急医療電話相談「#7119」

明けましておめでとうございます。例年通り雪の少ない年末年始でした。昨年はインフルエンザワクチンが少なく予防接種に苦労されたのではなかったでしょうか？年末年始、新潟ではインフルエンザの流行、ノロウイルス感染、ノロ以外の感染性胃腸炎の流行も少なかったようですが、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。

新潟市民病院は、新潟医療圏で重症、専門、救急医療を担っています。救命救急・循環器病・脳卒中センターでは心筋梗塞、脳卒中、多発外傷などの救急患者さんに時間との戦いの中で対応してきました。また、総合周産期母子医療センターでも母体搬送、新生児搬送に24時間対応させてきていただきました。しかしながら、昨年の労働基準監督署からの「是正勧告」、国の「働き方改革」により、医療者特に医師の長時間労働が問題になってきました。当院でも患者さんの求めに応じて、「いつでも、どこでも、誰にでも」最良の医療を提供したいという医師の思いから、長時間労働になっていたようです。しかし、これからは、医療者も自分自身が健康であり、ワークライフバランスを考えた時間の使い方ができるように意識改革をしていかなければなりません。そうすることで安全第1な仕事をしていただきたいと思います。また1人の医師に負担がかからないように、診療科単位、病院単位で患者さんを診ることにし

ました。「必要な時に、必要な人に」市民病院の人、モノ、機能を有効に使用いたします。そのために、患者さん、市民の皆さんにも意識改革をしていただきます。入院患者さんには複数主治医と多職種でのチームで診療を行っています。医師からのお話は平日時間内に聞くようにしていただいています。市民病院の救急外来は、三次救急、重篤患者さんに特化しますので、軽症患者さんは、平日時間内はかかりつけ医を、時間外は新潟市医師会の急患診療センターを受診していただきます。中等症の患者さんは夜間であれば、二次輪番病院を受診してください。夜間（午後7時から翌午前8時まで）急なけがや病気で救急車を呼ぶべきか、病院を受診すべきか迷われた時には、救急医療電話相談「#7119」をご利用ください。



新潟市民病院はこれからも「患者とともにある全人的医療」を理念として、重症・専門・救急医療を中心にチーム医療を実践しながら、「患者さんに信頼されるぬくもりのある医療」を目指していきます。新潟市民病院を上手にご利用くださいますよう、願います。

乳がん治療とサバイバーシップ

乳腺外科 坂田 英子

乳がんの患者さんには、女性だからこそ、比較的若い方が多いからこそ、就業、結婚や妊娠・出産・育児、介護などの悩みも多く、乳がんの発症がその後の人生に様々な影響を及ぼします。

従来のがん診療は、診断から治療にいたるまで、治癒を目指した治療に重点が置かれ、治療終了後の生活にはあまり目が向けられてきませんでした。しかし、がん診療の飛躍的な進歩により、がんの診断を受け治療を終了したがんサバイバーが増え、サバイバーの生活の質を上げることが大きなテーマになってきました。

がんサバイバーシップ支援

* がん体験者の方への社会生活における支援のこと

がん患者の支援

従来重視されてきた点

サバイバーシップの特徴

がんの診断から治療
終了にいたるまで

治癒を目指した治療

主に治療終了後の
社会生活面を重視

サバイバーシップとは、がんサバイバーの方々が直面する体や心、日常生活における様々な課題を、社会全体が協力して乗り越えていくという概念です。例えば、治療によって生じた後遺症のような身体的障害や、再発への恐怖、周囲との人間関係などに関する心の悩み、恋愛や結婚、性生活、出産・育児、介護、就学・就労の問題、経済的問題、癌への偏見、がんリハビリテーション、生きる意味を含めた実存問題など課題は多く、医療現場だけではケアしきれない問題もあります。乳がんになっても、叶えたい夢やあきらめない人生を過ごせるように、患者さんの生活をサポートする様々な取り組みが始まっています。

身体面では、希望に沿った術式選択や、侵襲の少ない治療の選択に加え、術後の生活の質維持のための取り組みとして肩関節拘縮予防目的の術後早期からのリハビリ開始、術後のリンパ浮腫発症を予防のための指導を行っています。リンパ浮腫発症後の弾性着衣の購入費用は健康保険適用となっています。

薬物療法における副作用軽減のためのオリエンテーションや薬剤の使用も辛い治療を支えるための一環です。

乳がん罹患後でも出産を希望される若年乳がん患者さんのための「乳がん患者の妊娠出産と生殖医療に関する診療の手引き」や厚生労働省がん研究助成金事業指定研究「若年乳癌患者のサバイバーシップ支援プログラム」が作成されたり、就労に関しては「第2次がん対策推進基本計画」において治療と仕事の両立支援が求められるなどの、がんサバイバー支援が行われています。

当院の患者総合支援センターにはがん診療支援室があり、多職種によるチーム医療で多方面からのサバイバーシップ支援を行っています。ハローワーク新潟の就職支援ナビゲーターによる出張相談も行っております。

これからの乳がん治療は、がん診療の質の向上だけを目指すのではなく、サバイバーシップ支援も同様に行っていくことが重要だと考えています。

サバイバーシップ支援のためのチーム医療



『誤嚥性肺炎を防ぐために』

言語聴覚士 木村 隼也

【誤嚥性肺炎とは】

食べ物が口に入ってから飲み込むまでの一連の働きを「嚥下」といいます。そして、唾液や食べ物などが、食道ではなく誤って気管から肺へ入り込むことを「誤嚥」といいます。この誤嚥が原因で起こる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。

肺炎は日本人の死因の第三位となっており、誤嚥性肺炎はその多くを占めると言われています。

【嚥下障害のサインに注意】

病気や加齢によって嚥下がうまくいかなくなることを嚥下障害といいます。次のような症状があるときは、嚥下障害のサインかもしれませんので注意が必要です。

- ・最近体重が減少した
- ・食事にむせることが多い
- ・咳の力が弱い
- ・飲み物が苦手(むせやすい)
- ・痰の量が増えた(特に食後に増える)
- ・飲み込むときにのどに違和感がある

【誤嚥性肺炎を防ぐには】

◎口の中を清潔に

口の中の細菌が誤嚥によって気管から肺へ入り込むことも、誤嚥性肺炎の原因の一つです。日頃から口の中を清潔に保つことが、誤嚥性肺炎の予防になります。

◎食事の工夫

食べ物を食べやすく工夫することで、誤嚥をしにくくなります。具体的には、

- ・適度な水分を含ませ、パサつきを防ぐ
- ・ベタつきを少なくし、ツルンとさせる
- ・あんかけなどでまとめ、口の中でバラけないようにする
- ・サラサラした液体にはトロミをつける

◎食べ方の工夫

次のような食べ方をすることで、食べ物ののどに残りにくくなり、誤嚥の防止につながります。

- ・交互嚥下：「食べにくい物→食べやすい物→食べにくい物」というように形状の異なる物を交互に食べる
- ・反復嚥下：1口をゴクンと飲んだら、続けて2~3回唾液を飲み込む

◎嚥下の力を維持するトレーニング

自宅でも行える簡単なトレーニングで、嚥下の力の維持を目指しましょう。

- ・咳の訓練：しっかりと息を吸って、「えへん」と咳払いをします。これを数回繰り返します。
- ・発声練習：大きく息を吸って、「あー」と長く大きな声を出します。歌を歌ったり、朗読で声を出すのも良いでしょう。
- ・おでこ体操：額に手を当てて抵抗を加え、おへそをのぞき込むように強く下を向くようにします。(1回5秒程度)



【終わりに】

「食べること」を大切に、「上手なゴックン」でイキイキとした生活を送りましょう。

