くしもと町立病院　広報誌
Kushimoto Municipality Hospital

うみつばめ

2022 MARCH
第15号
令和4年　3月号

〈表紙写真〉
くしもと町立病院、循環器内科
非常勤医師の田中基英先生が
撮影されました。

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに共感し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

「ストレスとどう向き合うか？」

串本町病院事業管理者　竹村　司（日本医師会認定産業医）

長びく新型コロナウイルスの影響で、ストレスを感じておられる方も大勢おられると思います。今回は病院事業管理者としてではなく、産業医の立場から、ストレスマネジメント（対処法）についてお話したいと思います。

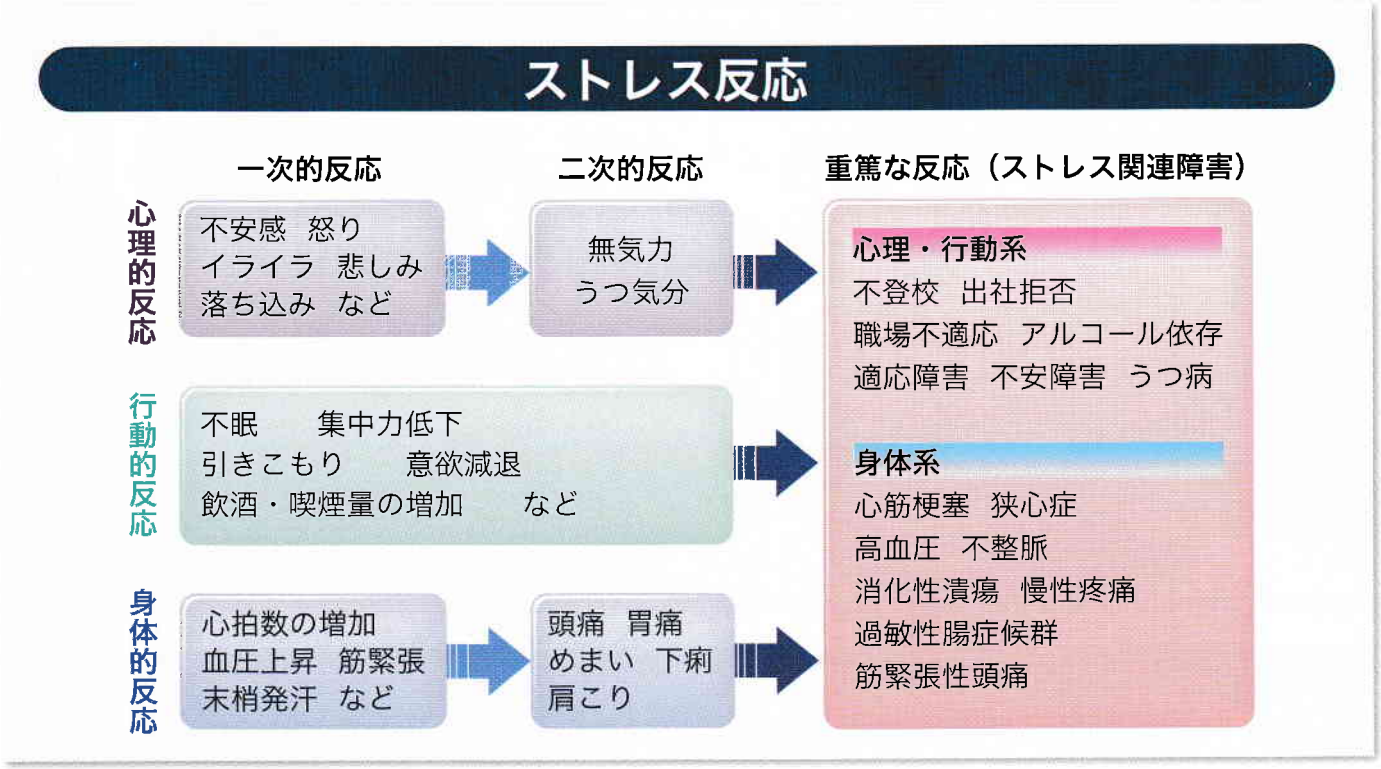
●ストレスの原因は？

ストレスの原因となるものはストレッサーと呼ばれます。ストレッサーには、以下のようなものがあります。程度の差はあるにしても、誰もが１つ以上のストレッサーを抱えて生活しているものと思います。

- **環境的ストレッサー：職場環境、通勤ラッシュ、騒音雑音、天候、匂い…など**
- **社会的ストレッサー：対人関係、立場、肩書きや役職の重み、昇進、結婚…など**
- **心理的ストレッサー：仕事の重圧、イライラ、不満、不安、怒り、失望、緊張、…など**
- **身体的ストレッサー：過労、睡眠不足、病気、けが、加齢、体力低下…など**

●ストレス反応とは？

それでは、ストレスがかかると人間はどのような反応を起こすのでしょうか？以下のような、心理的反応、行動的反応、身体的反応が引き起こされます。



ストレスがかかりすぎると、人は「抑うつ状態」に陥ります。まず、最初にストレッサーが作用すると、人は程度の差はあれ何らかのショックを感じます。しかし、少しすると次第に立ち直り、「頑張るぞ！」といった反抗期がやってきます。しかしストレスが取れずに継続すると、「ダメだ、疲れてきた‥」といった疲弊期がやってきます。この疲弊期が続く前までに何らかの手立てを打たないと、心身にストレス過剰という負の反応が生じてしまいます。

●ストレスはすべて悪者でしょうか？

そうとは言い切れないと思います。「心地よいストレス」、お聞きになられたことがある方も多いと思います。さて、どのようなものでしょうか？不快なストレスは心身の不調からやって来ることが多いのですが、一方、良いストレスとは、目標、夢、スポーツ、良い人間関係など、自分を奮い立たせてくれたり勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする刺激です。こうした良いストレスは、人生を豊かで充実したものにしてくれます。ストレスの量と生産性（パフォーマンス）の関係をみてみますと、ストレスレベルが高すぎても、低すぎても生産性は落ちてしまいます。したがって、適度に良い（心地よい）ストレスと感じる心身の状態を自ら意識して作り出してゆくことが大切です。どのような感覚であるかも人それぞれですが、例えば、「張り合いがある」「少し不安もあるが、ワクワクしたり、楽しみを感じる」などでしょうか。

●どうやってうまくストレスマネジメントをしてゆくのか？

大きく以下のような、３つのストレス対処のパターンがあります。

①降りかかる問題に直接的にアプローチをする

②上司・同僚・専門家などのサポートを受ける

③気持ちを落ち着ける、気分転換をする、考え方を変えるなどのセルフコントロール

①は、人によってはなかなか答えが出ずに葛藤するかもしれません。

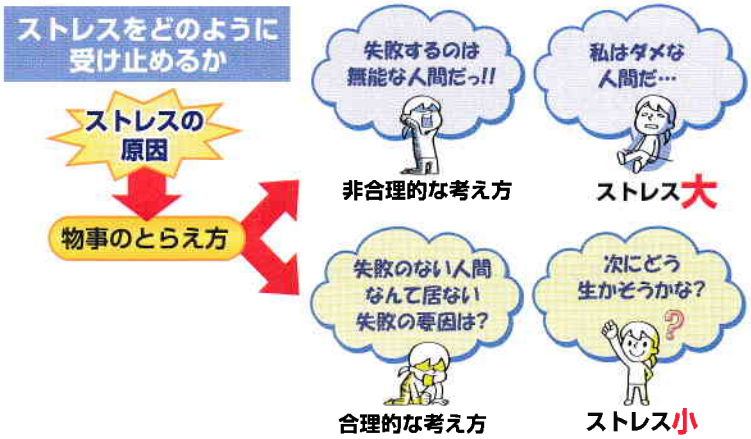
②は、信頼できる上司や同僚がいる場合には有効であることがあります。ストレス反応の予防と対処には、特に③のセルフコントロールが重要であると考えられています。そのためには、健康的な生活習慣を身に着ける、気分転換を計る、偏った物事の捉え方に気づく、ことなどが必要です。

気分転換にはリラクセーションが欠かせません。皆さまはどのようなリラクセーション法をお持ちですか？癒される自分を自ら作り出す時間を作ってみてください。身近な簡単なことでいいのです。私は、植木鉢に種を撒いて、目が出てくると「無事に芽をだしてくれた、嬉しい！」、成長してくると、「もっともっと元気に大きくなぁれ」と水や栄養素を与える。そして実を結ぶ。その過程に癒しと喜びを感じるのです。変ですか？人それぞれですが、リラクセーションの効果には、過敏状態の鎮静化や自律神経の安定がもたらされます。

もう一つ重要なのは、偏った物事の捉え方に気づくことです。ピンとこない人もいるかもしれませんね。例えばこんな事です。全か無か（All or Nothing：完璧主義）、過剰な一般化（大抵の人はそうしているなどという罪悪感や圧迫感）、「～すべき、～ねばならない」思考、結果の飛躍（妄想に近いような考え）、マイナス思考などが考えられます。

●リフレーミングの習慣

リフレーミングとは、出来事の枠組み（フレーム）を変えることです。図に示すような受け止め方を変える習慣です。これ以外にも、コップにジュースが「もう半分しか入っていない」というフレーム、「まだ半分も入っている」というフレームでは物事の感じ方が異なってきますね。短所を長所に変える魔法として、皆さま積極的にリフレーミングしてみましょう！



くしもと町立病院に新しく

前号や当院 Facebook においてもお知らせしていますが、

最初は、『認知症看護認定看護師』の、寺島　真由美　看護師長です。

７か月間に及ぶ山梨県立大学の認知症看護認定看護師教育課程を修了し、この度、認定試験に合格いたしました。超高齢社会に突入した我が国において、社会的に取り組むべき喫緊の課題の一つが「認知症」と言われています。認知症の患者数は、団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年には、700 万人に達し、65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人を占めると推計されています。ここ串本町でも 2020 年度には、高齢者が人口の約 46%を占め、認知症の方がますます増えると考えられます。今や認知症は、家族や身近な人、そして自身など誰もがなりうるものとなっています。

認知症による症状は様々なものがあり、時には対応が非常に困難な場合もあります。認知症看護認定看護師は、認知症の方に対して悩みを持つご家族や医療従事者に対し、適切なアドバイスを行うなど、患者と介護者・家族が安心して暮らせることができるように支援する役割があります。

また認知症になると自分の思いを他者に上手く伝えることが困難になるケースが多くなりますが、「認知症であっても個人の意思が十分に尊重され、できる限り住み慣れた良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現」に向け、病院では質の高い看護を目指すと共に、スタッフ一人一人の意識が向上するような支援をすることも役割だと考えています。

認知症は、今後、医療従事者だけでなく、地域の方々と一緒に理解を深めていくことが大切だと考えています。認知症についての正しい知識をもち、地域全体で支えられる「認知症にやさしいまちづくり」を目指して活動していきたいと思っています。

【文責・写真：認知症看護認定看護師　寺島　真由美】

2名の専門ナースが誕生しました！

今号では、詳しい活動内容についてそれぞれご紹介いたします。

次に、『感染制御実践看護師』の認定を受けた、佐々木　武志　看護師です。

活動内容としては、院内での感染対策が正確に実施出来ているかについて評価・指導をおこなうことで患者様・病院職員の健康を守っています。具体的な活動内容をご紹介しますと、

1　全国の感染症情報を収集し、データーの傾向から自施設・地域の感染対策を検討する

2　細菌やウイルス情報に基づき、病院内における対策の立案・強化やゾーニング（汚染区域と清潔区域を区分けること）等の指導を行う

3　院内をラウンドして、感染対策が出来ているか、評価・軌道修正を繰り替えし行う

4　病棟内で処置を行っている患者のリスクを検討・評価しリスクの削減に努める

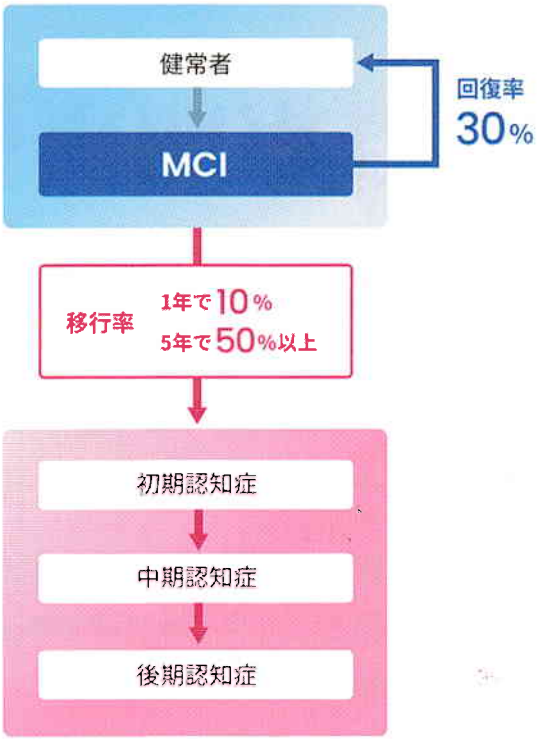
このほか、近隣の病院と連携し、相互に院内状況を評価する事で感染対策を高めています。

今後は専門性を活かし、病院のみならず地域の皆様の生活にも関われるよう活動を広げていきたいと考えています。

写真：感染制御実践看護師　佐々木　武志

【文責：看護部　小高　ルミ】

軽度認知障害（MCI）とは？



健常者と認知症の中間にあたる段階（グレーゾーン）で、認知症予備軍といわれています。

軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）は、そのまま放置すると症状が悪化する可能性が高く、約５年の間に半数の方が認知症に進行すると言われています。一方、**この段階で適切な予防や治療を行うことで、MCIの改善や認知症の発症リスクを下げることができることがわかっています。**

★ 認知症になる前から予防することが大切です。

認知症の中でも一番多いアルツハイマー型認知症は、発症する約２０年前から主な原因物質とされるアミロイドベータペプチドが脳内にたまり始めて、認知機能が少しずつ低下していきます。

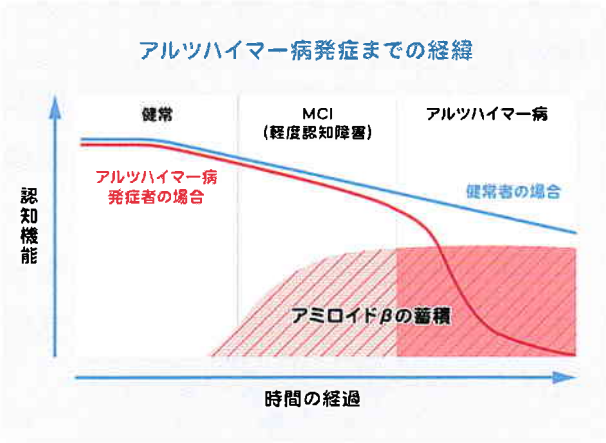
軽度認知障害を早期に発見する「MCIスクリーニング検査プラス」

この検査は、アルツハイマー型認知症の前段階である軽度認知障害のリスクを調べる検査です。

（保険適用外ですので自費診療となります）

採血を行って、認知障害の原因物質の一つであるアミロイドベータペプチドの排除に関連する血液中にある複数のタンパク質を測定することにより、軽度認知障害のリスクを判定します。

最新の検査項目（2021年11月）では蓄積に至る前のリスクである血管の損傷や炎症に関連するタンパク質も測定され早期からのリスクスクリーニング検査となっています。



健常者と比べて、これらのタンパク質が減って脳から認知症原因物質を排除する機能が低下するとアミロイドベータペプチドが蓄積され脳神経細胞にダメージを与えます。　これらの蓄積は４０～５０代から始まるとされており、加齢に伴う物忘れなども起こってきますので、早い段階からリスクを知ることで認知症の予防につながります。

※　検査結果に影響を及ぼす疾患や健康状態がありますので、検査を望まれる際には事前にご相談ください。

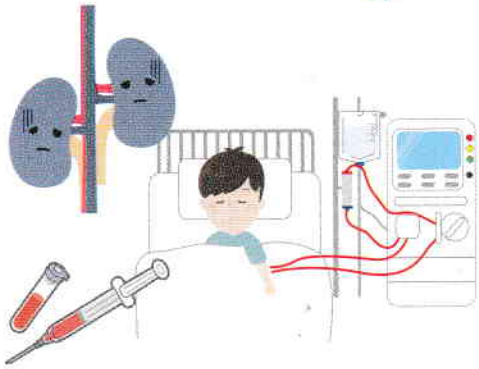
【文責：臨床検査部　亀井　聡】

栄養だより　慢性腎臓病（CKD）の食事について 8

今回は慢性腎臓病（CKD）の食事について紹介します。

一般的に CKD は末期腎不全に至るまで自覚症状に乏しいですが、放っておくと進行して透析療法が必要になることが多いです。腎機能の状態は血液検査で確認することができます。

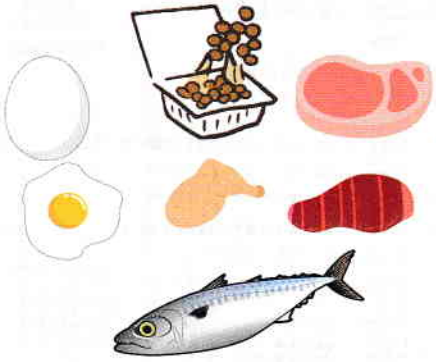
検査を受診して腎機能の低下を早期に発見し治療することで、腎機能の低下の進行を抑えたり、透析導入までの期間を遅延させたりすることができます。



CKD の食事

主に「低塩・低たんぱく食」です。

ハムやソーセージ、練り製品、干物などの加工食品は食塩を多く含みます。できるだけ控えましょう。



タンパク質は適度にとりましょう。タンパク質は人の体に必要不可欠な栄養素ですが、とり過ぎると腎臓に負担をかけてしまいます。

タンパク質の適量はその人の体格や腎機能などによって異なります。

そのほか、血液中のカリウム値やリン値が高いかたはそれらをコントロールする必要があります。

まずは主治医に相談してみましょう。

【文責：管理栄養士　土井　麻緒】

当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆ 10月～12月

8月生まれ

濵口　采里さん

10月生まれ

松本　朔碧さん

10月生まれ

國定　希成さん

10月生まれ

小林　樹さん

11月生まれ

土屋　敦生さん

11月生まれ

西川　乙波さん

12月生まれ

中林　ゆいさん

【保護者の同意を得て掲載】

前号において、8月出生の濵口采里さんが、ご紹介出来ていませんでした。お詫びいたします。

【今号において掲載とさせていただきます】

くしもと町立病院　http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/
住所：〒649-3510 和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7　電話0735-62-7111　FAX0735-67-7200