



# はらじゅくかわら版

独立行政法人 国立病院機構

## 横浜医療センターの理念

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもって安全で納得していただける**患者中心の医療**を目指します。

私たちは、急性期の地域医療を基盤として質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、関係医療機関と密接な連携をもつ**地域完結型医療**を目指します。

私たちは、健全な病院経営を心がけ、患者の皆様がより良い医療を受けられ、**地域で選ばれる病院**になるべく日々努力していきます。



記事「戴帽式を終えた横浜看護学校1年生からメッセージ」はP1に掲載



## 第62号 目次

行事紹介 ..... 1

「戴帽式を終えた横浜看護学校1年生からメッセージ」

特集 - 医師が語る疾患 -

第21回 新しい概念「フレイル」とは？：

その特徴・予防と対策について

救命救急センター長 古谷 良輔 ..... 3

連載

職員リレー紹介 第20回

入院調整センター（PCC）の紹介 ..... 4

お知らせコーナー

高校生一日看護体験を行いました！ ..... 5

～看護師になる夢への後押し～

病診連携施設紹介 ..... 6

安藤眼科クリニック

外来担当医表／編集後記 ..... 7

発行 月：平成30年11月

発行 行：独立行政法人国立病院機構

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者：平原 史樹

住所：横浜市戸塚区原宿3-60-2

電話：045-851-2621

FAX：045-851-3902

URL：http://www.yokohama-mc.jp



●当院携帯サイトはこちらから

# 行事紹介

## 戴帽式を終えた横浜看護学校1年生からメッセージ



・入学して半年、56回生は戴帽式の準備に取り組む中で一致団結することができました。各系のリーダーやメンバーが積極的に意見を出し合いながら行動する姿を見て今後の学校生活がより実りのあるものになると感じました。戴帽式が廃止になる学校が多いなかで、家族や友人の前で看護師になるための決意表明ができたことは、とても貴重な機会でした。この先、自分の道に迷った時には戴帽式で誓った「誓いの言葉」を思い返したいと思います。

(戴帽式係リーダー：A・Sさん)

・戴帽式までに各係を中心に学年で話し合い行動したことで無事戴帽式を迎えることができました。戴帽式で看護学生として大切な儀式を迎えられ嬉しい気持ちと看護師への意思を改めて固められたと思います。(R・Sさん)

・夏休みの間からナースキャップの作成や身だしなみを整えるためのチェックシートの作成をしました。学年全員の協力もあり無事戴帽式を終えることができました。ありがとうございました。(K・Hさん)

・身だしなみを全員がきちんと整えて、綺麗なナースキャップを戴帽され戴帽式を成功させることができ良かったです。(Y・Aさん)

・看護師になる決意を固め、戴帽式に向け日々練習をしてきました。最初は、誓いの言葉も難しくクラスがまとまりませんでした。しかし、係を中心に学生が主体的に練習することで団結力が高まり一致団結することができました。今後、困難に直面することもあると思いますが、誓いの言葉を忘れずクラスメイトと力を合わせて頑張っていきたいと思います。(R・Sさん)



・戴帽式キャンドル係としてうまく取りまとめることができなかつた部分もありましたが、同級生のみんなのおかげでスムーズに進めることができました。これからも周りの人と支えあって看護学校生活を頑張りたいと思いました。(A・Sさん)

・会場準備では、スケジュールを立て作業の指示などリーダーとしての仕事がうまくできず、本番までに間に合うか不安でした。しかし、係のメンバーや学年全員が協力してくれたおかげで無事に本番を迎えることができました。戴帽式は、看護師への決意だけではなく団結力も深めることができました。(K・Nさん)

・戴帽式に向け座席をきれいに並べたり、物品を整えたりと全員で良い戴帽式にしようと準備しました。結果、とても良い戴帽式となりました。(H・Fさん)

・「誓いの言葉」の作成にあたり「56回生らしい誓いの言葉ってどのようなものだろう」と試行錯誤し推敲を重ねました。何度も練習を重ね戴帽式当日、全員がそろって誓いの言葉を述べられた時の感動と達成感は忘れられません。今後も56回生らしく助け合いながら頑張っていきたいです。(R・Aさん)

・はじめは、誓いの言葉やナイチンゲール賛歌を覚えることができるか不安でした。しかし、戴帽式では看護師になった自分の姿を想像し心に刻みながらしっかり「誓いの言葉」を宣誓することができました。戴帽式の成功は、協力し合った仲間と温かく見守ってくれた家族のおかげです。ありがとうございました。(M・Sさん)

・戴帽式本番までは、リーダーを中心に練習のスケジュールを組み立て一年生全体が自主的に頑張ってきました。練習の度、先生方や先輩方から色々アドバイスをもらい当日に活かすことができました。これからは周りで支えてくださる方々への感謝と戴帽式での誓いの言葉を忘れずそれぞれの理想の看護師になれるよう頑張ります。(M・Tさん)



・戴帽式を終えて、これからも周りで支えてくれている家族や友人への感謝の気持ちを忘れずに、79人がそれぞれ抱いている理想の看護師になれるよう努力していきます。(A・Kさん)

・戴帽式の一連の流れをみんなに伝えるのは難しかったですが、56回生のみんなでどのように動き、移動がスムーズで美しく見えるか意見を出し合ったことが本番の成功に繋がったと思います。忘れられない一生の思い出になりました。

(N・Kさん)

・戴帽式までに整った動きにできるか不安でした。しかし、早朝や放課後時には授業の空き時間に集まり共に練習してくれた仲間のおかげで厳かな式になったと思います。これからも戴帽式での決意を忘れず、看護を目指す仲間と共に精進していきたいです。(A・Nさん)

# 特集－医師が語る疾患－

## 第21回 新しい概念「フレイル」とは？：その特徴・予防と対策について

救命救急センター長 古谷 良輔

当院に救急車で搬送される高齢者ご本人やご家族に、あらためてこの1-2年の様子についてのお話を伺うと、ゆっくりと体重が減ってきていたり、疲れやすさ、体力の衰えを感じていたりしていたとおっしゃる方が増えています。その場合われわれは、救急搬送された原因疾患や外傷の根本的治療とともに、体重減少や疲れやすさの原因として、まずは内服している薬物による副作用の有無を確認し、さらにがんをはじめとするいろいろな合併疾患の有無を調べます。しかし、それらには特に異常を認めずに、根本治療とともに運動、嚥下機能のリハビリテーションが進み、栄養状態が改善すると、救急搬送前とは見違えるほど体調も表情も元気になって退院なさるケースも多く経験しています。

フレイルは老化を研究する学会が2014年に提唱したもので、まだあまり知られていないかもしれませんが、「さまざまな機能が衰えてきて、体がストレスに弱くなっている状態、ストレスに対する回復力が低下した状態」のことを指します。「介護が必要となる状態」と「健康」との間の期間です。

その特徴としては、機能の低下には筋肉の量が少なくなって起きる身体的機能の衰えだけでなく、認知機能が低下したり心が沈んだりする認知・心理的機能の衰え、人とのつながりが減って閉じこもったりする社会性の衰えなど多面性があり、それぞれが重なり合い影響しあっているということ、また、フレイルに早く適切な介入をすれば元に戻る可能性があり、逆に適切に介入しなければ生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症のために要介護状態になってしまう状態であるということです。

フレイルの基準には、さまざまなものがありますが日本版のJ-CHS基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。(表1)

表1 フレイルの評価 (J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で2-3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性<26kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれにも「週に1回もしていない」と回答

3つ以上該当：フレイル、1～2つ該当：プレフレイル

フレイルになると、ストレスに弱い状態になっているので、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、転倒して打撲や骨折をしたりする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなったりすることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうこともあります。

フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき予防や対応をすることができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らしたりする可能性があります。

フレイル予防は多面的であることが必要です。「栄養」「運動」「社会参加」この3つが柱です。さらに「薬で寝たきり」を回避することです。蛋白質とビタミンDの摂取を十分に行い、毎日意識して身体を動かすことが大切です。自分にできそうな簡単な筋トレをとり入れることも筋力維持につながります。そして社会参加です。趣味の活動などに参加することは、外出の機会が増え身体を動かすことにつながりますし、仲間とおしゃべりを楽しむことで、気持ちが明るくなる効果も期待できます。また、ワクチンなどによる感染予防に留意し、かかりつけ医や薬局と相談し内服薬種類や量の見直しなども考慮して下さい。

## 第20回 入院調整センター(PCC)の紹介

地域医療連携係長・PCC看護師長併任：清水 太郎

横浜医療センターでは、平成28年より入院調整センター（PCC：Prehospital Coordinate Center）を開設し今年で3年目になります。

入院調整センターは、入院が決定した患者さんが、安心して入院できるように、入院前から介入する部署として設置されました。手術を目的に入院される患者さんは、「手術を受ける」という人生の大きなイベントに対して不安を抱き緊張もされていると思います。入院調整センターでは、各科の医師・麻酔科医師・看護師・薬剤師管理栄養士そして地域医療連携室がお互い連携を取り介入させていただき、少しでも安心して入院準備できるように努めています。現在は、脳神経外科・整形外科・泌尿器科・外科・婦人科の手術を受けられる患者さんを対象としておりますが、少しずつ対象患者さんを拡大していく予定です。

入院調整センターの各々の役割紹介

「麻酔科医師」は

- ・麻酔に関する説明と診察を行います。

「看護師」は

- ・入院中の生活や予定を「パス（右下の写真）」にそって説明をします。
- ・入院や手術に必要な物品などを説明します。

「薬剤師」は

- ・服薬中のお薬の内容や内服状況を確認します。手術や検査に伴い、中止するお薬を確認しています。

「管理栄養士」は

- ・入院前の食事状況や、治療上必要な制限などの確認を行います。
- 必要によっては食事内容等の案内をします。

「地域医療連携室」では

- ・ソーシャルワーカーは介護保険や施設など社会資源のご案内や相談をします。
- ・退院調整看護師は入院前から退院に向けての援助を行います。

入院・手術の様々な説明用紙

「パス」：入院中の予定が一目でわかる表です。



PCCスタッフ

# お知らせコーナー

## 高校生一日看護体験を行いました！ ～看護師になる夢への後押し～

副看護部長 幸阪 貴子

横浜医療センターでは、例年夏休みを利用して高校生一日看護体験を企画しています。高校生が看護師と一日行動を共にし、患者さんと直接ふれあい看護を体験することによって、看護に関心と理解を深める機会となっています。今年度は7月24日に開催し、神奈川県内の高校生28人の方が参加して下さいました。

### 〈一日のスケジュール〉

時間	内容
9:00～10:00	受付・更衣
10:00～10:15	オリエンテーション
10:15～10:30	病院・看護部の紹介
10:30～11:00	看護学校紹介
11:00～11:30	病院見学、インフォメーション
11:30～12:00	健康チェック 自己測定
12:00～13:00	昼食
13:00～15:00	看護体験
15:00～16:00	意見交換・アンケート記入



〈健康チェック〉

病院を訪れるのが初めての高校生が殆どだったようで緊張されていましたが、制服から白衣に着替え髪を整えた頃から皆さんの表情が和らぎ高校生同士の会話も聞こえてきました。ほとんどの参加者が将来は看護師希望で、看護学校の教育主事による看護学校紹介を真剣に聞いていました。院内見学では色々な職種の職員が仕事をしている様子を身近で見てもらいました。健康チェックではお互いに血圧・体温・酸素飽和度を測ってみました。「正常な値はどれくらいですか」と積極的に質問していました。昼食後は、いよいよ病棟に行って看護体験。患者さんと話をしたり、車いすを押したり洗髪したり様々な経験をしてもらいました。2時間という短い時間でしたが、看護体験が終わる頃にはまるで看護学生の実習のような充実感で生き生きとした表情でした。

最後に病棟看護師と共に意見交換会。「専門学校で学んで立派な看護師になりたい」「看護師になれるように勉強を頑張ろうと思った」など頼もしい発言が聞かれました。看護師への夢に一步近づいてくれたのではないかと微笑ましく思いました。

後日、参加した高校生から「今回の経験を活かし看護師への夢を実現できるよう一層学業に励みたい」という嬉しいお手紙をいただき、看護師になる夢の後押しにつながったのかなと自負しております。

### 〈アンケート結果〉

Q：参加して看護師になりたいと思いませんか？

	とても思う	思う
看護師になりたいと思ったか	26	2



# 病診連携施設紹介

## 安藤眼科クリニック

診療内容：眼科診療一般

院長 安藤 匡子

当院は昭和61年（1986年）6月に戸塚駅西口に開院しました。写真①は当時のものでゴミゴミした西口通り商店街の一角の小さな医院でした。因みに隣は煙の多い焼鳥屋さんです。戸塚駅西口は長年掛かって再開発され、当院も平成11年に戸塚駅東口への移転を余儀なくされ、新しく大きく生まれ変わりました。写真②は移転直後の写真です。

以後19年が経過し、外観や、基本的なレイアウトは変わりませんが、何度かの最新検査機器への更新を繰り返しております。しかし変わらないものがあります。それは「患者様が安心して受診し、相談できる地域に根差した医療を行いたい」という私のモットーとそれに共感し、心を一つにして支えてくれるスタッフ達です。

現在の医学、医療機器の進歩は目覚ましく、それに目を向け、勉強し続けなければいけないと思います。しかし、医療の根源は人と人、心と心の繋がり（信頼関係）にあると常々感じております。開院以来、30数年が経ち、2代、3代、最近では4代目と来院して下さる患者様もおられ、まるで家族のようなつながりを感じております。

横浜医療センターの先生方には、国立横浜病院時代からのお付き合いで本当にいつもお助け頂き感謝いたしております。当院も微力ながら眼のホームドクターとして、地域の皆様の健康のお役に立てますように努力して参ります。今後ともよろしく願いいたします。



右から2番目安藤院長 スタッフ他3名



写真①



写真②



## 安藤眼科クリニック

〒244-0817 横浜市戸塚区吉田町112-2 S.Aビル1F

TEL : 045-871-5516

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	◎	◎	◎	—	◎	◎	—
14:00~17:30	◎	◎	◎	—	◎	—	—

【休診日】木曜日、日曜日、祝日

診療科		月	火	水	木	金
外来受付 A	小児科	鎌木 陽一	福山 綾子	小林 慈典	鎌木 陽一	塩谷 裕美
		小形 亜也子	鈴木 健	大山 里恵	矢竹 暖子	矢内 貴憲
		小林 孝輔	中永 思蘭	宮田 直	藤井 まどか	長井 真理
	心臓血管外科	盆子原 幸宏	休診日(手術日)	交代医師	休診日	西本 隆亨
	形成外科	休診日	村下 一晃	休診日(手術日)	村下 一晃	村下 一晃
整形外科	渡邊 竜樹	日塔 寛昇	渡邊 竜樹	日塔 寛昇	佐藤 雅経	
	久保田 聡	小林 秀郎	小林 秀郎	佐藤 雅経	久保田 聡	
	堀 莉彩	日野 勝利	外澤 正一	土肥 健人	土肥 健人	
	外澤 正一			堀 莉彩		
外来受付 B	総合内科	交代医師	交代医師	交代医師	交代医師	交代医師
	糖尿病内分泌内科	小西 裕美	交代医師	堤 優 宇治原 誠	大久保 和哉	小松 裕美子
	神経内科	浅野 敬一郎	土橋 裕一	高橋 竜哉	渡辺 大祐	上村 直哉
	腎臓内科	松下 啓	前田 晃延	松下 啓	小宮 麻里子	休診日
	呼吸器内科	柴田 祐司	休診日	池田 秀平	休診日	椿原 基史
	消化器内科	野登 はるか (第1・3・5曜日) 野中 敬 (第2・4曜日)	内山 崇 (第1・3・5曜日) 宮澤 志朗 (第2・4曜日)	田邊 浩紹 (第1・3・5曜日) 小松 達司 (第2・4曜日)	松島 昭三	山田 英司 (第1・3・5曜日) 鈴木 大輔 (第2・4曜日)
		循環器内科	岩出 和徳	森 文章	岩出 和徳	岩出 和徳
	膠原病・リウマチ内科	井畑 淳	渡邊 俊幸	井畑 淳	井畑 淳	井畑 淳
	外科・消化器外科	清水 哲也	関戸 仁	小暮 悠	関戸 仁	休診日 (手術日)
		休診日	野間 大督	休診日	渡部 克也	交代医師
	脳神経外科	休診日 (手術日)	岡田 富 (第1・3・5曜日) 宮原 宏輔 (第2・4曜日)	瓜生 康浩 (第1・3・5曜日) 谷野 慎 (第2・4曜日)	休診日 (手術日)	宮原 宏輔 藤津 和彦
	緩和ケア内科(ペイン・緩和)	小川 賢一	小川 賢一	休診日	小川 賢一	小川 賢一
外来受付 C	耳鼻咽喉科	佐々木 祐幸	小野瀬 好英	佐々木 祐幸	小野瀬 好英	交代医師
	眼科	木村 正彦	犬伏 ルル	岡部 智子	木村 正彦	山内 悠也
		毛塚 由紀子	岡部 智子	山内 悠也	犬伏 ルル	毛塚 由紀子
	泌尿器科	井上 雅弘	平井 耕太郎	休診日 (手術日)	平井 耕太郎	井上 雅弘
		石川 達郎	米山 脩子		米山 脩子	石川 達郎
皮膚科	上田 喬士	上田 喬士	休診日 (手術日)	上田 喬士	上田 喬士	
	内海 友理	内海 友理		内海 友理	内海 友理	
外来受付 D	精神科	休診日	休診日	交代医師	交代医師	交代医師
	産婦人科	向田 一憲	奥田 美加	窪田 興志	乗杉 輝彦	鈴木 理絵
		楚南 侑子	高山 智子	上西園 幸子	平原 裕也	下向 麻由
	産科	交代医師 (妊婦健診)	交代医師 (妊婦健診)	交代医師 (妊婦健診)	交代医師 (妊婦健診)	交代医師 (妊婦健診)
	歯科口腔外科	休診日	根岸 明秀	休診日 (手術日)	根岸 明秀	休診日
		吉井 悠		吉井 悠		
専門外来 (予約制)	神経内科		頭痛外来(第2・4曜日) 物忘れ外来			
	膠原病・リウマチ内科			関節超音波		
	呼吸器内科					アスベスト外来 (第1曜日)
	脳神経外科			脳神経血管内治療外来 (畑岡 峻介)		
	放射線科	杉山 正人	杉山 正人	杉山 正人	幡多 政治	杉山 正人
	精神科	物忘れ外来				

初診受付：(平日) 8:30～10:30  
 休診日：土曜日・日曜日・祝日、12月29日～1月3日  
 ※急患は随時受け付けております。来院前に病院にご連絡下さい。(代表)045-851-2621  
 ※ 青色の枠の担当医 は、完全予約制となります。

## ◆編集後記◆

やっと過ごしやすい「秋」になりました。朝晩寒いと感じる日が多くなってきた今日この頃、体調管理に十分注意して、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・色々な秋を楽しんでください。

(M・M)