

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2015

冬



全国天満宮の総本社 北野天満宮(上京区)

—特集—

断らない救急を目指して

- ◆ 冬の健康管理 ～寒い時期に増加する脳卒中や心筋梗塞～
- ◆ 外来での専門的な看護支援について
- ◆ 病気と食事対策②-2
「化学療法や放射線治療で食欲がない時」



地方独立行政法人京都市立病院機構
京都市立病院

断らない救急を目指して

京都市立病院の救急は、要請のあった患者さんの病気やけがの種類・重症度に関わらず、断らずに診療することを原則としています。より多くの救急患者さんを診療し、なによりも患者さんにとって、京都市立病院を利用してよかったと思っただけのような救急医療の場にしたいと考えています。

救急部門について

京都市立病院では、京都市内外の救急医療ニーズの増加に対応するため、平成25年春の新棟完成にあわせて救急科スタッフを増員し、秋には屋上ヘリポート運用を開始しました。

京都府二次救急医療機関、地域

医療支援病院、災害拠点病院の救急部門として、年間約6,500台の救急車搬送を受け入れ、救急外来として約18,000人の救急初期診療を行っています。



当院救急部門の特徴

- 1) 緊急度に配慮した診療（救急外来トリアージ）
- 2) 全診療科と連携した診療（全診療科支援型）
- 3) 医療者の能力向上の場



救急部門の診療

救急車以外で受診された患者さんには、まず看護師（トリアージナース）が問診や血圧、体温などから緊急性を判断します。緊急度が高い場合、すぐに救急医師が診察をすることで待ち時間に症状がひどく悪くならないように配慮しています。また、救急医師の診療の結果、専門医の

診察が必要であれば、すぐに診療を引き継ぎ、より専門的な診療を行います。

「腹痛で来院されたら、実は心筋梗塞だった」「歩いて来院されたが、内臓で出血していた」など、救急現場での病状は多岐にわたります。



救急部門の医療職に求められるもの

医師として大事なことは、多くの患者さんを診ることです。日々、医学の進歩や医師の専門化が進んでいますが、だからこそ、多くの経験を積み、患者さんをいろいろな視点から診ることが大切です。

また、救急部門ではさまざまな患

者さんが来院されるため、医師と患者、医師と他職種、医師同士間で適切なコミュニケーションを行うことが重要です。職種を問わず、専門職としての技術以外の能力を学ぶ場としても、救急部門は大事な教育の場でもあります。

医療従事者も事務職員も

訓練しています！

みんなで取り組む 蘇生法

京都市立病院の職員研修として実施している蘇生法の研修は、今年度から更にバージョンアップし、事務職員も含めた全職員が2年に一度は受講するように取り組んでいます。

今年度の受講者は400名を超えました！

(平成26年10月時点)



災害トリアージ

トリアージとは？

フランス語の「仕分ける」という意味の単語に由来します。災害トリアージとは、災害発生時などに多くの患者さんが発生した場合に、病気やけがの緊急度や程度に応じ、適切な搬送・治療をすることです。



START式による一次トリアージ

短時間で容易に多くの患者さんを識別する方法としてSTART (Simple triage and rapid treatment) 式による一次トリアージがあります。トリアージ区分は次の4つに分けられます。

- I : 赤 緊急治療群
- II : 黄 準緊急/待機治療群
- III : 緑 軽症/非治療群
- O : 黒 搬送適応外/不搬送群

成人と小児では判定基準が異なります

写真は災害派遣医療チーム (DMAT) の隊員である看護師が講師となり、災害トリアージ (小児) について研修をしているところです。こんな状態の小児ならどの区分にトリアージするかを色付きの札を使って短時間で判断する練習をしています。

冬の健康管理

～寒い時期に増加する脳卒中や心筋梗塞～

冬は気温が低いいため血圧が上がりやすく、また暖かい場所と寒い場所を移動するときに起こる急激な血圧の変動（ヒートショック）などにより、血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞になりやすい季節です。



予防のポイント

- 起床時にコップ1杯の水分補給
- 寒い野外に出るときは、防寒対策
- 冬場は脱衣所と浴室を暖かく
- お風呂の温度は38～40度と低めに
- 入浴時間は短めに
- 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- 高齢者や心臓病の方の入浴中は、声掛けチェック
- 入浴前にアルコールを飲まない
- 収縮期血圧（上）が180mmHg以上または拡張期血圧（下）が110mmHg以上ある場合は入浴を控える
- 禁煙する※



▶▶ 特に注意が必要な方

- メタボリックシンドローム
- 糖尿病（血糖値が高め）
- 高血圧
- 不整脈
- 脂質異常
- 喫煙※

※当院では、毎月2回「禁煙教室」を開催しています。

→詳細は裏表紙をご覧ください。

「脳梗塞」は一刻も早い受診が必要です





脳の血管がつまる「脳梗塞」は脳卒中の約7割を占めています。脳梗塞は発症後4時間半以内のみに行える効果的な治療法（t-PA静注療法）があるため、一刻も早い受診が必要です。脳梗塞の前ぶれは簡単なチェック方法「FAST」で見つけることができますので、ひとつでも当てはまれば、すぐに受診をしてくださいね。

あれ？
何か様子がおかしい？
もしかして脳梗塞？



「FAST」で すぐに医療機関へ



F ace 顔のまひ  顔の片側が下がる、 ゆがみがある CHECK 📌 うまく笑顔が作れますか？	A rm 腕のまひ  片腕に力が入らない CHECK 📌 両腕を肩の高さまで上げて目をつぶってキープできますか？	S peech ことばの障害  ことばが出てこない、 ろれつが回らない CHECK 📌 短い文をいつもどおり話せますか？（例：「太郎が花子にりんごをあげた」）	T ime すぐに受診  テストで異常が見られたらすぐに救急車を呼ぶか、一刻も早く医療機関を受診しましょう。
--	--	--	---

症状は数分以内に消えることが多く、「これくらいで受診してもいいの？ 救急車を呼んでもいいの？」と思われるかもしれませんが、ためらわずに、すぐに医療機関を受診してください。

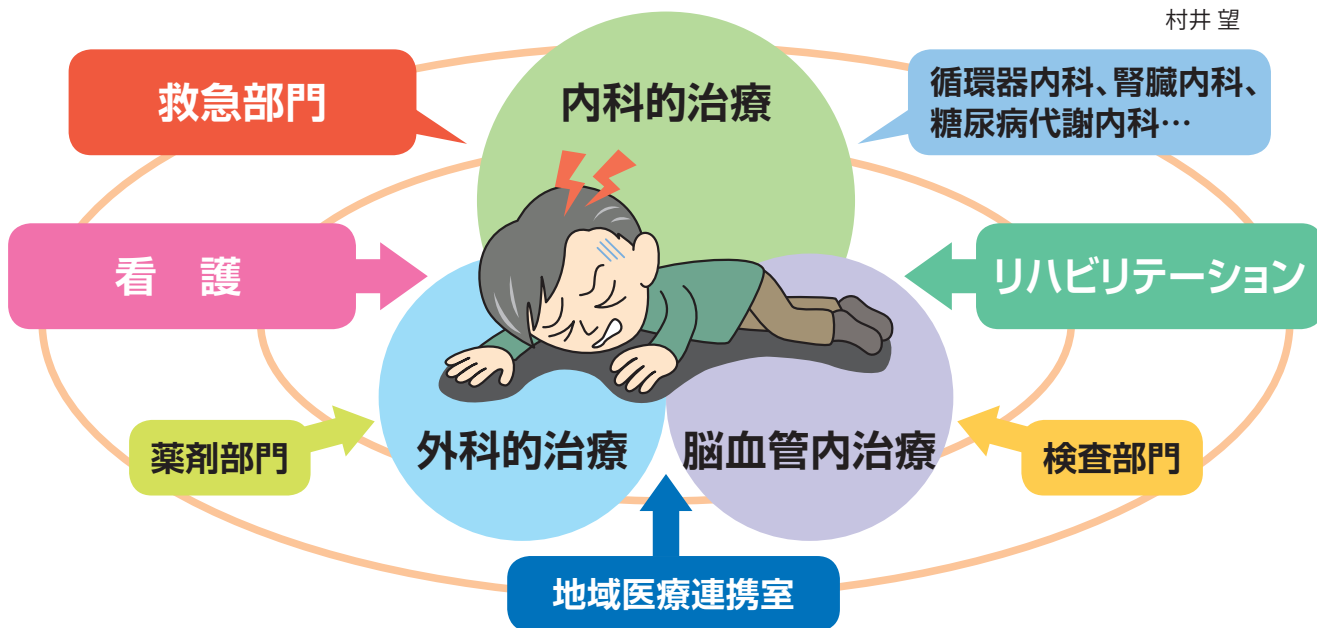
脳卒中センターを紹介します

京都市立病院では、平成25年12月に脳卒中センターを開設しました。総合的な脳卒中診療を行うために、内科と外科が協力して診療にあたっています。血栓溶解療法（t-PA静注療法）、血管内治療（カテーテル治療）、外科手術などの高度な専門的治療を受けることが可能です。

さらに、多くの職種が緊密に連携し、チームで診療にあたることによって、治療効果を上げています。近年、合併症の予防や早期の社会復帰などのために注目されている早期リハビリテーションに力を入れていることも特徴のひとつです。



脳卒中センター長
脳神経外科部長
村井 望



脳の健康チェック ～脳ドックで病気の発症を予防～

脳ドックは、脳卒中（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血等）や脳腫瘍などの脳疾患の発症や進行を予防しようとする健診システムです。当院の健診センターでも脳ドックを受けていただくことができますので、脳の健康管理にお役立てください。

お問い合わせ・お申込み
京都市立病院健診センター
TEL: 075-311-6344
(月～金 9:00～17:00)

脳ドックの検査項目	
脳・脳血管	頭部MRI・脳血管MRA・頸動脈エコー
内科診察	問診・胸部聴診・腹部触診
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
循環器系	血圧測定・心電図検査
腎・尿路系	尿素窒素・クレアチニン
血液系	赤血球数・白血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット・血小板数
生化学系	総蛋白・アルブミン・尿酸
代謝系	糖（空腹時血糖・HbA1c）・脂質（総コレステロール・HDL-コレステロール・LDL-コレステロール・中性脂肪）

外来での専門的な看護支援について

医師をはじめとする多職種との連携、そしてチーム医療を基盤に、専門性豊かな看護師が主体となり、専門的なケアや生活指導を行います。患者さんが病気と向き合い、自己管理でき、安心して過ごせるように支援することを目的に活動しています。



▶ ストーマ

ストーマ^{※1}をお持ちの方やご家族が、安心して日常生活を送ることができるようにストーマについて専門的な知識や技術を持った皮膚・排泄ケア認定看護師がサポートします。自己管理を行っていくにあたり、さまざまな問題に対して解決できるよう支援します。

※1 手術によっておなかに新しく作られた便や尿の排泄口。「人口肛門」「人工膀胱」ともいう。

▶ 乳がん看護

乳がんと告知を受けた時から、治療選択や不安などの相談や精神的フォローを行っています。なかでもリンパ浮腫（むくみ）は、手術を受けた患者の5割で発症するという報告もあるため、当院では、認定看護師を中心に乳腺外科医師と連携して、リンパ浮腫予防の指導やリンパ浮腫を発症した患者さんへの支援を行っています。

▶ 造血幹細胞移植後フォローアップ

造血幹細胞移植^{※2}を受けられた方の生活の質を保つために、感染予防のこと、合併症のこと、日常生活指導、心のケアを行います。



※2 正常な血液を作ることが困難な病気の患者さんに、造血幹細胞を移植して正常な血液を作ることができるようにする治療。

▶ 腹膜透析

腹膜透析を受ける患者さんが、在宅での腹膜透析液の交換や出口部ケアなどの技術トレーニングや日常生活上の指導など、安心して治療が続けられるよう支援します。

▶ がん看護

がんと診断された時からの、患者さんやご家族のさまざまな心配や不安に対して、専門看護師が相談に応じます。医師・薬剤師・栄養士・MSW・心理士との連携を図りながら、患者さんにご家族の気がかりや心配、不安を解決できるようお手伝いします。



〈個別の相談内容〉

- 悪い知らせ（がんの診断、再発・転移、治療の中止など）を伝えられた後の、気持ちの整理を一緒に行います。
- がんに伴う痛みやつらい症状を和らげるために、医師と一緒に薬の調整を行います。
- 治療や療養生活に伴う不安な気持ちをお聴きします。
- 患者さんをサポートしているご家族の心配事や悩みの相談に対応します。

▶ フットケア

糖尿病をかかえる方とご家族に対して、トラブルが生じやすい足のケアと、自己管理のための相談を行っています。糖尿病療養士の資格を有する看護師が足のトラブルを予防し、快適な生活を送れるよう一人一人に合ったケアを行います。



▶ 糖尿病腎症

糖尿病の療養生活指導の一つとして、実施しています。専門医師・看護師・管理栄養士が透析予防診療チームとして、糖尿病合併症の一つである糖尿病腎症を心配されている外来患者さんを対象にフォローを行っています。

病気と食事対策 2-2

「化学療法や放射線治療で食欲がない時」

前号に引き続き食欲の低下に対するご家庭でもできる工夫について紹介します。今回は吐き気があるときや口内炎などの痛みがあるときについて紹介します。治療中でない方もぜひ参考にしてください。

3 吐き気、嘔吐のあるとき 消化の負担を減らしましょう。

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 少量ずつ何回かに分けて食べる。
- 脂っこい料理を避ける。
- 消化が悪い食品（ごぼう、タケノコ、山菜など）を控える。
- 流動食のようなもの（スープ・ヨーグルト等）やプリン、ゼリーなどから食べてみましょう。



吐き気で
食べられない。
胃がむかつく。



水分補給について

嘔吐を繰り返すときは、**脱水に注意!!**

水分補給が大切です。

水やお茶以外にも、スポーツドリンク、汁もの（スープ、みそ汁）など電解質を補給できるものもおすすめです。



4 口内炎・食道粘膜の障害があるとき 刺激になるものを避けて、口当たりをよくしましょう。

刺激を感じにくい料理

- とろみのついたもの（あんかけ、シチュー）
- 水分の多い料理（煮魚、温泉卵）
- 薄味のもの（だしスープ）



刺激を感じやすい料理

- 硬いもの
- 酢の物や柑橘系の酸っぱいもの
- 味付けの濃いもの
- 香辛料やドレッシング

口の中が荒れている。
飲み込みにくい。



食事の工夫以外にも、口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保つよう心がけましょう。口の乾燥を防ぐスプレーやこまめな水分補給、またうがいや歯磨きも有効です。

5 その他の工夫やポイント

■ 食べられそうなタイミングを逃さない。すぐに食べられるように常備しておく。

- 冷たくてさっぱりしたもの → ゼリー、プリン、アイスクリーム、果物など
- お湯を注ぐだけで食べられるもの → カップスープ、粉末状スープ

■ 少しでも栄養の豊富なものを選ぶ。

- 旬の食材を用いる。
- エネルギー、タンパク質、ビタミンなどが強化された[栄養機能食品]を取り入れる



《亜鉛》について

長い期間、食事の量が低下すると亜鉛が不足し、味を感じにくくなるなどの味覚障害が出ることがあります。また、亜鉛は、皮膚や粘膜の状態を健康に保つ働きもしています。

亜鉛を多く含む代表的な食品は、かき、うなぎ、牛肉、豚肉、大豆、コーン、玄米、ココアなどです。

食不振に対して、決められた対応はありません。

食べられるときに、食べられるものを、少しずつでも良いので、食べることを続けることが大切です。

※食べられない状況が続くときや水分摂取が困難な時は主治医に相談しましょう。



健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。一人ひとりが健康づくりに取り組み健康でいていただけるように、その健康づくりを応援する当院各科講師による健康教室を開催します。

- 日 時 毎月第3金曜日 午後2時30分～3時30分
- 場 所 京都市立病院 北館7階ホール2
- 定 員 先着順50名(予約不要)

2月20日(金)

『夜中に何度も目が覚める泌尿器の病気』

3月20日(金)

『緩和ケア ～より自分らしく生きるために～』

禁煙教室 ～吸う人も吸わない人も知って得するタバコの不思議～

タバコ煙の成分やニコチン依存症のしくみ、タバコによる健康被害、禁煙のコツなど、様々な視点から話をします。禁煙希望者には医師などが具体的なアドバイスを行うほか、その場で当院の禁煙外来を予約することができます。

- 日 時 毎月第2・4金曜日 午後2時～午後3時
- 場 所 北館7階ホール2
- 対 象 京都市立病院に入院や通院している方に限らず、禁煙に興味のある方ならどなたでも

糖尿病教室

糖尿病は、療養を怠ると数多くの恐ろしい合併症が現れる反面、適切な治療を続けていけば、健康な人と変わることなく生活することができます。糖尿病についての正しい知識を持って、糖尿病と向き合っていきましょう。

- 日 時 毎月第1・2・3木曜日
午後3時～午後4時30分
- 場 所 北館7階ホール2
途中の回から参加していただくことも可能です。

がん患者・家族のサロン「みづなの会」

がんで療養中の患者さんとそのご家族の集まりです。患者さん同士で、色々な悩みをお話したり、情報交換ができます。人と話をしたり、話を聞くだけでも、気持ちが軽くなるものです。気軽な気持ちでご参加ください。

- 日 時 毎月第3水曜日
午後1時30分～午後3時30分
- 毎月第4水曜日
午前10時～午後3時
- 場 所 北館7階サロン
- 対 象 がん患者及びその家族

学習会

日時：奇数月の第3水曜日
午後3時～3時30分
場所：北館7階ホール

3月18日(水)

『がん治療を助けるお口のケア』

編集後記

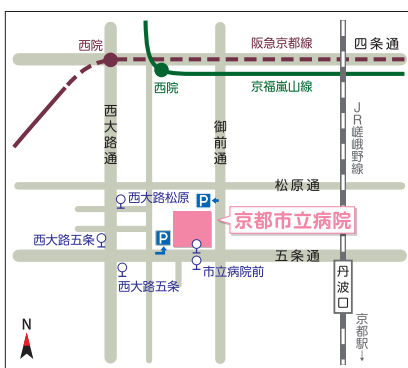
今回は冬の健康管理として脳卒中や心筋梗塞の予防をお伝えしました。冬は水分補給を忘れたり、寒いから高めの温度のお風呂に入ったりという方も多いかと思います。あともう少し寒い日が続きます。元気に春を迎えるためにも本誌がお役に立てれば幸いです。

やすらぎ 2015・冬号 2015年1月23日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311 FAX 075-321-6025

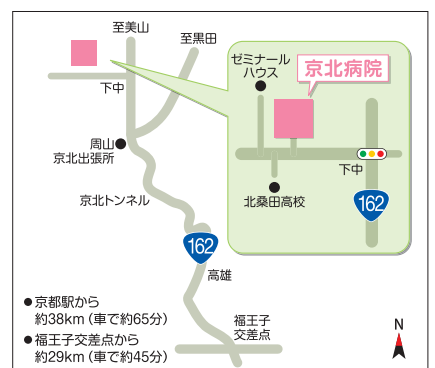
京都市立病院

〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代)
FAX 075-321-6025(代)
<http://www.kch-org.jp/>



京都市立京北病院

〒601-0533
京都市右京区京北下中町鳥谷3番地
TEL 075-854-0221(代)
FAX 075-854-0825(代)
<http://www.kch-org.jp/keihoku/>



- 京都駅から
約38km(車で約65分)
- 福王子交差点から
約29km(車で約45分)