県立広島病院広報誌
もみじ
第27号
2011.4.1
発行

県立広島病院
〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5番54号
TEL(082)254-1818(代) FAX(082)253-8274
ホームページ http://www.hph.pref.hiroshima.jp/

理念：県民の皆様に愛され信頼される病院をめざします

春といえば、「桜」と「新しい仲間」です。当院玄関にある自慢の桜は今年も豪華に咲くでしょう。新しい職員もどうかよろしくお願いいたします。

院長　桑原正雄

ワンポイント健康メモ
ー緊張が続く時のリラックス法ー

4月は、出会いの季節。多くの人、初めての人と会ったりすることで、私たちは大なり小なり緊張してしまいます。緊張すること自体は人として自然な反応なのであまり気にする必要はありませんが、ある程度、緊張を防いだり和らげることができたら、日々過ごしやすいですよね。今回は、アロマテラピーによるリラックス法をお知らせします。

○アロマテラピーとは

ハーブなど天然植物から抽出した芳香物質（エッセンシャルオイル）を嗅ぐことで、心身をリラックスさせる「美容と健康に役立つ自然療法」です。

心地よい香りは鼻から脳へ素早く伝達され、不安や不快な症状を和らげ、リラックスできます。

○環境が変わったとき

環境が変わり、不安などで心身のバランスを崩してしまうことがあります。そんな時、リフレッシュするオレンジやグレープフルーツ、ベルガモットなど柑橘系の香りがお勧めです。

日頃から好きな香りがあると、環境が変わっても脳が香りを記憶しているので、その香りを嗅ぐと気持ちが落ち着きます。

○緊張が続く時のリラックス法

好きなエッセンシャルオイルを1、2滴、ハンカチかティッシュに垂らし、ポケットやバッグに入れておくと緊張が和らぎます。また寝るとき、枕元において寝ると安眠につながります。

スポーツ選手も試合前、香りを嗅いだりアロママッサージで緊張をほぐしているそうですよ。このリラックス法は様々な場面で活用できそうですね。お試しあれ。

＊エッセンシャルオイルは、説明できる人がいるアロマ専門店やデパートでお求めになることをお勧めします。

アロマテラピスト　山下裕美

看護部だより　助産師が医師と連携して健診や細やかな保健指導を行う　助産外来

県立広島病院産科では、妊産婦さんやそのご家族に、より快適なマタニティライフを送っていただくため、平成22年10月から助産外来を始めました。

助産外来は、正常な妊娠経過をたどる妊婦さんを対象に、助産師が妊婦健診や保健指導を行います。

妊婦さん、これからお兄ちゃんやお姉ちゃんになるお子さんやパートナーの方などご家族を交えて、わきあいあいとした雰囲気のなか、助産師4名が医師や産婦人科外来看護師と協力しながら、診察をしています。

開設以来、60名を超える妊婦さんがこの外来を利用されています。よりたくさんの方に利用していただけるよう、がんばっています。

ご案内

4月のがんサロン

■と　き／4月19日（火）
14：00から15：30まで
■ところ／新東棟2階ラウンジ
■内　容／参加された方の交流会
■問い合わせ先／総合相談・がん相談室

診療科名変更のお知らせ

4月1日から神経内科が脳神経内科に変更になります。
診療内容を患者さんをはじめ、県民の皆さんによりわかりやすく理解していただけるよう、変更しました。今後ともよろしくお願いします。

職員募集！　私たちと一緒に県立広島病院で働いてみませんか。

病棟業務嘱託員（非常勤職員）

■募集人員／10名程度
■業務内容／食事の配膳、リネン類の搬送、ベッドメイキング、患者さんの介助など
■資　　格／ホームヘルパー2級所持が望ましい
■任　　期／平成24年3月31日まで（更新可能）
■勤務時間／1日7時間程度、週4日勤務
■休　　日／週休3日、その他有給休暇等
■時　　給／1,220円、通勤手当支給
■加入保険／雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金保険
■問い合わせ先／看護部　中島
082-254-1818（内線4266）

調剤業務嘱託員（非常勤職員）

■募集人員／2名程度
■業務内容／調剤業務、服薬指導
■資　　格／薬剤師免許取得者
■任　　期／平成24年3月31日まで（更新可能）
■勤務時間／月から金曜日まで1日6時間勤務
■休　　日／土、日曜日、祝日、休日、その他有給休暇
■時　　給／1,570円、通勤手当支給
■加入保険／雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金保険
■問い合わせ先／総務課　佐々木
082-254-1818（内線4209）

職員募集〆切／平成23年4月28日まで

詳しくは当院ホームページをご覧ください。http://www.hph.pref.hiroshima.jp/boshu_shokuin/index.htm

外来診療のご案内

■診療受付時間
午前8時30分～午前11時00分
※午後の診察は科によって異なります。

■休診日
土曜日・日曜日・祝祭日
年末年始（12月29日～1月3日）

■紹介状持参のお願い
初診時、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合、保険診療費のほか2，620円のお支払が必要となります。初診の際には、紹介状をお持ちください。

診療科だより 第7回 緩和ケア科

がんになったら、『緩和ケア』

本家緩和ケアセンター長に直撃インタビュー！！

「緩和ケア」とはどのような医療でしょうか。

本家緩和ケアセンター長

緩和ケアは、「つらくないようにがんと向き合っていくための方法」です。がんによって生じる体の不調や心の問題に対処しながら、社会生活を送っていくための気がかりや、家族の苦悩に配慮することは、がん自体に対する治療と同様に大切なことです。

県内の緩和ケアの現状を教えてください。

県内8施設に緩和ケア病棟（132床）が設置されて、少しずつ理解されるようになってきました。がん患者さんを治療する主要な病院には、緩和ケアチームもできており、入院での緩和ケア医療の質は改善されてきています。しかし、在宅での緩和ケアはまだ足りていないので、今後は各医師、看護ステーションだけではなく、ネットワークを組んで、地域で患者さんを自宅で診ることができるようになればと思います。また、がん医療に従事する医師すべてに緩和ケア研修が義務付けられてからは、基本的な疼痛緩和などは地域の医療機関で行えるようになってきました。

「がん患者さんは病院で亡くなられる」と思われがちですが、実際はどうなのでしょうか

広島県内では、1年間に約8,000人の方ががんで亡くなられており、そのうち、約500人（約6～7%）の方が自宅で亡くなられています。「最期は自宅で迎えたい」と希望していても、ご家族の負担や社会的な問題で病院で亡くならざるを得ないという方が多いと思います。

今後ますます、病院と在宅との連携を強化して、最期まで患者さんの希望に添えるような医療、生活のなかで最期を迎えさせてあげたいですね。

県病院緩和ケア病棟の紹介をお願いします。

20床の個室があり、面談室、家族室、ファミリーキッチンなどを備えています。各病室には電動ベッド、ソファーベッド、トイレ、テレビなどが完備され、医師、看護師、保健師、薬剤師、栄養士、理学療法士、音楽療法士、ボランティアなどのスタッフがチームを組んで、患者さんやご家族のケアにあたっています。最近の問題点としては、在院日数が平均約40日と長くなったこともあり、当緩和ケア病棟を希望される方を長く待たせてしまっていることです。

ところで本家先生の趣味はなんですか？

大学の時はサッカーをしていましたが、今は海釣りです。大島でもっぱら船から鯛を釣っています。陸地を離れるということが日常を離れる感じがして、少しほっとします。

本家先生のモットーを教えてください。

何事もチームで行うことです。緩和ケア病棟に入院して来られる方に対して、一人ひとりがその人らしく過ごしていただけるようにチームで医療にあたっています。

広島県全体の緩和ケアを支える県病院の緩和ケア病棟。ご苦労は多いようですが、本家先生を始めとしたスタッフの笑顔に癒される患者さんも多い、そんな緩和ケア病棟でした。

後列左から　志々田、岡崎
前列左から　小原、本家

次回は、脳神経内科に直撃インタビューします。

県立広島病院災害時救急医療支援チーム出動報告

3月11日（金）発生した東北関東大震災に対し当院DMAT（災害時救急医療支援チーム）が初の実働となり、私と救急科森川、鈴木の医師3名、救命救急センターの西村、小川、東7病棟の石井の看護師の3名、業務調整員として上田、沖村の計8名が出動しました。活動の概要を報告します。

当日の15時14分、厚生労働省DMAT事務局から全国の隊員に「待機要請」のメールが発信されました。各自、救命救急センターに集合、情報を得つつ準備を進めました。救命救急センター長山野上先生の調整のおかげで呉から自衛艦「くにさき」に乗艦したのは21時30分でした。

横須賀に上陸したのは3月13日（日）6時でした。レンタカーでひたすら東北自動車道を北に向かいました。東北新幹線の大被害を目の当たりにしました。

18時45分、指定された仙台医療センターに到着、ただちにミーティングに参加、任務を指示されました。東北大学病院の先生が、参集した13チームに感謝の言葉を述べようとするが、涙で言葉にならないという一幕がありました。福島第一原発から被曝した車輌が来ており敷地内の離れた場所に置かれ、「近づかないように。」と館内放送が流れていました。

3月14日（月）0時、救急外来の「赤」ゾーンで重症患者さんの診療を受け持つこととなりました。

どんな重症が来るのかと緊張していましたが、結局来られませんでした。「重症患者さんがいない」のでなく「重症患者さんを搬送できない」ためなのです。ほっとしつつも暗澹たる思いでした。

朝からは仙台市立病院に移動、救急外来支援を続けました。意識障害の男性、熱傷の5歳児、自転車vsオートバイ事故の女性、不整脈の悪化した高齢者などを共同で診療しました。各種備蓄が残り少なく、ガーゼは1枚ずつ、CTは単純のみ、腹部打撲の患者さんの検査は末梢血、GOT、GPT、アミラーゼのみとしました。

外来に行方不明の奥さんを捜す男性と娘さんがいました。「仙台中の病院を捜した。あと捜しに行くのは遺体安置所だけだ。」というのです。かけてあげる言葉もなく胸が締め付けられるようでした。

この日で我々は活動を終了し仙台を離れました。広島へ帰着したのは3月15日（火）23時でした。

DMATの活動は建物倒壊や大規模交通災害での急性期医療を想定しており、今回成果を十分に出せたとは言えません。課題は山積みですが、今は犠牲者のご冥福と被災地の一日も早い安定と復興とを祈りたいと思います。

（麻酔科　部長　竹崎亨）

横須賀港に上陸
左から沖村、上田、鈴木、森川、竹崎、石井、小川、西村