



特集 P-2

「自分らしい生活」を  
送れるようなケアを目指して

～専門看護師・認定看護師のご紹介～



- お役立ち情報 P-6  
正しく薬を飲むために 第6回
- 情報カード P-8  
「咳エチケット」を守りましょう
- 外来紹介 P-9  
呼吸器内科

病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



# 「自分らしい生活」を送れるようなケアを目指して

～専門看護師・認定看護師のご紹介～

当院では、特定の領域で専門的な知識や技術を持った看護師が活躍しています。専門看護師、認定看護師と呼ばれ、日本看護協会から認定されます。当院の専門看護師は5つの領域で6人、認定看護師は12の領域で15人います。今回はその中でも新しく特定された2つの領域から、認定看護師を紹介します。



慢性呼吸器疾患看護  
認定看護師  
中村 麻友美

**慢性呼吸器疾患**<sup>※ わすら</sup>を患った方は、長期的にその疾患を自己管理していくことが大切となります。自己管理の中には

薬剤だけでなく、栄養、運動、酸素療法、症状が悪化した時の受診のタイミングなど多岐にわたります。患者さんとご家族が病状に応じた自己管理ができるよう、他職種（医師・薬剤師・リハビリ・栄養士）と連携をとり、患者さんの生活に合わせた情報提供や指導を行っています。

**息** 苦しいからといって、外出を控えたり自分の活動範囲を制限したりしてしまいがちですが、呼吸法や動作の工夫で体動時の息苦しさを緩和することもできます。また、酸素吸入をしながらの生活を余儀なくされた方には、酸素吸入しながらでも、自分の生きがいや価値観を大切にできるよう、患者さんとご家族が自分らしく療養できるサポートをします。

## ※慢性呼吸器疾患

COPD（肺気腫など）、間質性肺炎、気管支喘息、気管支拡張症、肺結核後遺症、非結核性抗酸菌症、肺線維症、肺炎、新型インフルエンザなどの呼吸器感染症、睡眠時呼吸障害等。肺腫瘍を除く神経・筋疾患による呼吸障害を含む。

## ワンポイントアドバイス

一般的に肺炎と認識されている病気は「細菌性肺炎」という病気で、口や鼻の奥、のどなどにいる一般細菌が何らかの原因で肺に落下・付着してしまい、起きる病気です。またかぜやインフルエンザをこじらせて肺炎になることもあります。細菌性肺炎は以下のような方法で予防することができます。

- ▶ 手洗い・うがい・マスクの着用をしましょう
- ▶ 免疫力を低下させないように、規則正しい生活・食事・適度な運動を心掛けましょう
- ▶ 65歳になったら肺炎球菌ワクチンを接種しましょう



慢性心不全看護  
認定看護師  
近藤 理子

**心** 臓には全身へ血液を送り出すという機能があります。心不全とは、この機能が有効に働かなくなった状態をいい、呼吸困難や冷汗、むくみといった症状が現れます。元々、心疾患を抱えた患者さんは、他の疾患の治療や高血圧等をきっかけに心不全に陥ることがあります。一旦心不全を引き起こすと、増悪（ぞうあくわるくなること）と寛解（かんかい良くなること）をくり返し、徐々に心臓の機能そのものが低下していきます。さらに進行すると、風邪や塩分の取りすぎ、薬の飲み忘れなど日常のちょっとしたことがきっかけで、心不全に陥ようになります。私たち慢性心不全認定看護師は、こういった心不全のリスクを抱えた患者さんが自宅で療養できるよう、サポートすることを大きな役割としています。

**心** 不全のリスクがあるからといって、仕事や運動、食事など全てに制限が必要なわけではありません。増悪のきっかけを適切に評価して改善することで、その人らしい生活を過ごしながら、心不全増悪を回避する方法を患者さんと一緒に考えていきます。

**ま** た高血圧、脂質異常症、糖尿病等のいわゆる生活習慣病は心疾患のリスクがあります。内服や運動、食事療法などにより心疾患発症を予防していきましょう。

### ワンポイントアドバイス

寒い時期は、外出時に血圧が上がりやすくなります。寒暖差による高血圧は心臓に負担をかけるので、暖かい服装で出かけましょう。

### 看護スペシャリスト慢性期チーム



慢性疾患看護  
専門看護師  
山本 真矢

老人看護  
専門看護師  
宗像 倫子

慢性心不全看護  
認定看護師  
近藤 理子

慢性呼吸器疾患看護  
認定看護師  
中村 麻友美

\* 慢性的な病気を抱えながら生活している患者さんが、病気とうまくつきあいながら、その人らしい生活が送れるようにサポートするチームです。

\* 定期的にミーティングを行い、チームとしての活動について議論したり、情報共有をしたりしています。



▲ミーティングの様子

《相談事がありましたら、お近くの看護師まで声をおかけください》

第6回

正しく薬を飲むために…

# 使っていますか？ お薬手帳



みなさんは、お薬手帳をご存じですか？自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録する手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。お薬をより安全に使用するために、お薬手帳を活用しましょう。

## お薬手帳を使うメリット

- いくつかの医療機関にかかっている際に薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らします。
- 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- いつ、どのような薬を処方されたのかすぐに分かります。
- 旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

## お薬手帳ってどこでもらえるの？

処方せんをもらったら保険薬局でつくってもらいましょう。入院中であれば、退院の際に院内の薬剤師がお渡します。お薬手帳は無料でもらえます。



## お薬手帳活用にあたっての留意事項

- ① お薬手帳を常に携帯するようにしましょう。患者さんがお薬手帳を携帯することによって、手帳の記載から薬の服用歴がわかり、医療機関による治療が円滑に行いやすくなります。
- ② 医療機関を受診するときには必ず持参し、医師・看護師・薬剤師に見せるようにしましょう。
- ③ 複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報を一元管理するために1冊のお薬手帳で管理しましょう。

## 「咳エチケット」を守りましょう

風邪やインフルエンザに感染した時に、咳やくしゃみを1回するだけで大量のウイルスがばらまかれていることをご存じですか？

次のような「咳エチケット」は、風邪・インフルエンザを防ぐために大切なマナーです。知らず知らずのうちにウイルスをばらまいてしまわないように、「咳エチケット」をしっかりと守りましょう。

### マスクを着用する

- くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。
- マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を覆い、正しい方法で着用しましょう。

#### 正しいマスクの着用



### 咳やくしゃみが出るとき

- 周囲の人にかからないように顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。(くしゃみや咳の飛沫(ひまつ)は1~2メートル飛ぶと言われています。)
- 口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみなどを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう。



文責：感染管理認定看護師 安間 有希

## 呼吸器内科



担当 部長 **中村 秀範**

なかもら ひでのり

- ▶ 出身地 / 静岡県浜松市
- ▶ 出身校 / 山形大学 (1982年卒)
- ▶ 趣味 / 歴史散策、剣道、音楽鑑賞 (KPP)

## 長引く咳には注意しましょう!

呼吸器内科外来では、「咳」「痰」「息切れ」などの症状がでる「肺と気管支」の病気を中心に診療しています。

肺の病気には多くの種類があります。肺炎、気管支喘息、COPD(肺気腫など)、間質性肺炎、肺がんなどそのほとんどが、「日本人が一生のうちで罹りやすい病気」です。

また、肺は、大気中から酸素を体内に取り込む「呼吸」するたった一つの臓器です。酸素とともにたばこ、大気汚染物質 (pm2.5 など)、粉じん (土砂や金属などの微小粒子)、アレルゲン (花粉・ハウスダスト) など多くの危険物質を吸い、病気と結びついてしまうこともあります。お薬を内服する前に、禁煙指導を受けたり、家庭や職場の環境改善などを十分に考えたりすることも重要です。

長引く咳や痰の原因として、「かぜ」のこともあります。上で述べたような肺や気管支の病気が隠れている可能性もありますので、少しおかしいと思われたら呼吸器内科にご相談ください。

※初診の方は、紹介状をご用意のうえ予約をお取りください。



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## ■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診時**選定療養費**として**3,150円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆さんのご理解と協力をお願いいたします。

## ■ 初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします

予約時には、症状や診療科の確認等が必要となることがあります。原則として医療機関からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。患者さんの待ち時間軽減のためにもご協力をお願いいたします。

**地域医療連絡室 (JUNC) ☎ 053-474-8801**

(月～金曜 9:00～17:00・土曜 9:00～12:00／祝祭日を除く)

## ■ 再診 (診察・検査等) 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかりますことをご了承ください。

**外来受付センター ☎ 053-474-0100** (月～金曜 14:00～16:45)

- お手元に診察券・予約券等をご準備のうえ、お電話いただきますようお願いいたします。
- 時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合がございますのでご了承ください。

## ■ 面会について

- 面会時間… (月～土曜) 14:00～20:00、(日曜・祝日) 10:00～20:00
- 産科・小児科病棟の面会者は1階総合受付で手続きのうえ、面会者札の着用をお願いいたします。



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 **聖隷浜松病院**

ジョイント・コミッション・インターナショナル認定  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222  
発行責任者 病院長 鳥居 裕一