



かわひたる

2022

7 月号

JULY

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集：

河北救急と熱中症予防

河北総合病院 救急集中治療科部長 内野 正人

探検隊が行く：

薬剤科

地域連携施設紹介：

高円寺じゅんクリニック

きせきレディースクリニック



救急救命士による入電対応も（救急外来）

| 河北救急 |

救急集中治療科が新体制になりました！

ER とは Emergency Room の略であり、救急室や救急外来を意味する言葉です。救急業務は都道府県が医療法における医療計画によって、症状と緊急性から 3 段階に分けて医療体制を整えています。この 3 段階というのが、一次救急、二次救急、三次救急といわれています。河北総合病院は、二次救急を担っています。

新任部長挨拶

2022 年 4 月 1 日より、救急集中治療科部長に着任しました内野正人と申します。私は、1995 年に産業医科大学を卒業し、同年関西の大学病院の外科に入局しました。医局人事にて外科医として地方の町へ赴任した際に、人々の健康を守る地域医療の大切さを目の当たりにし、外科だけではなく、救急医療を学ぶ必要性を強く感じ医師として研鑽を積んできました。これまで主に千葉県で救急医として診療に当たらせていただき、その経験から緊急度・重症度の高い患者さんへの対応のみをおこなう救急医療ではなく、救急外来の処置室へ訪れるあらゆる患者さんの診療、またそのための体制作りこそが重要と考えています。いたらぬ点多々あるとは思いますが、よろしくお願いいたします。



救急集中治療科の新体制

一般的に救急医というと、あらゆる傷病に精通し、いつでも治療のできる医師と思われがちですが、実際はその傷病の緊急度・重症度を判定し、その結果をもとに診療の優先順位をつけて（トリアージ）、応急処置を施すといった診療を主な業務としています。このような診療体制を「ER 型救急医療体制」と呼びます。

必要があれば、各診療科の専門医に相談し、その後の診療を委ねます。従って、救急外来の処置室だけでは治療が完結することはほとんどありませんし、救急医は元々の急性疾患や外傷に対応する医師であり、慢性期疾患に対応する能力は乏しいという弱点もあります。救急集中治療科では、2005 年より ER 型救急医療体制を敷き、「より多くの患者さんに当たり前の医療を当たり前に提供する」ことを目標としています。可能な限り救急外来の処置室に救急専門医が常駐し、あらゆる救急患者さんに対応できるよう努力していきます。しかし、トリアージの結果、診療の待ち時間が長くなることや、初めからその傷病に対する専門医の診療を希望する場合などは、必ずしもご期待に添えないこともあるかもしれません。しかし、できるだけ多くの救急患者さんに対応するための体制ですので、何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

熱中症予防と暑熱馴化

熱中症とは、暑熱環境下にさらされたり、運動などによって身体の生み出す熱量が熱を逃がす量を超えることにより、体温を維持するための生理的機能を凌駕して体温が上昇して生じる病態を指します。症状は、足がつる、数秒間の失神といった軽度から、めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、頭重感、悪心・嘔吐といった中等症。更に意識障害やショック状態にいたる重症まで多岐にわたります。

軽症ではそのほとんどが現場で対応可能とされますが、意識障害をとまなうような重症となると生命に関わることもあります。

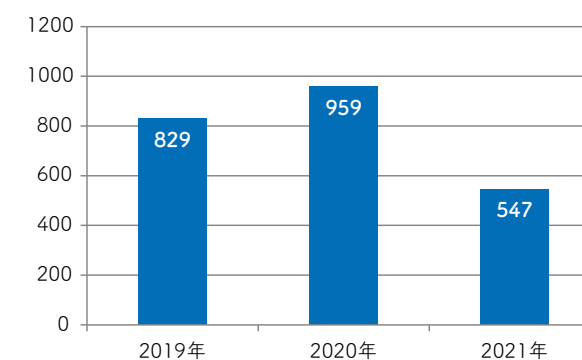
暑く湿度の高い 7 月～8 月は、昼間の屋外での長時間の作業を避け、室内では夜間でも適切にエアコンなどを使用し、適度の塩分や糖質を含んだ飲み物を摂るといった熱中症の予防策は皆さんもすでに実践していると思います。

私があえてこの時期に熱中症を話題に取り上げたのは、夏本番前の梅雨時に予防としてできることがあるからです。暑さ・寒さなどの気候の変化に対する身体機能の適応を気候馴化（じゅんか）といい、夏の暑さに対する（長期）暑熱馴化はまさに梅雨時に進みます。体温の放熱機転を効率化させるように血流が変化し、発汗速度も大きくなり、内分泌のバランスも変わるといわれています。この時

期に暑いからといって過度に冷える設定でのエアコン使用や、冷たい飲み物や食べ物ばかり摂っていると馴化が完了しないままに真夏を迎えることになってしまいます。無理のない程度の行動で暑熱馴化を促し、梅雨明けの蒸し暑い夏に備えましょう。



熱中症 死傷者数 厚生労働省 HP より



河北総合病院 救急集中治療科部長

内野 正人

うちの まさひと

日本救急医学会 救急科専門医
日本救急医学会 ICLS・BLS コースディレクター
(WS ディレクター)
日本外科学会 外科専門医
ICD 制度協議会 インフェクション
コントロールドクター



Check!
救急集中治療科
ホームページ



探検隊が行く

安心・安全に お薬を提供しています

病気の治療で欠かせないのがお薬。患者さんに、品質の保証されたお薬を安心して使用していただけるように、安全な管理を心がけ患者さんの回復を祈りつつ調剤や供給をおこなっています。

安心・安全に薬剤を提供するために

薬剤師は薬の専門家として薬に関するあらゆる業務に携わっています。入院患者さんが安心して安全に有効な薬物治療が受けられるよう、様々な工夫を凝らしています。処方箋は必ず薬剤師が確認をおこない、医師とともにチーム医療として患者さんに最適で安全な調剤を実施しています。内服薬は飲みやすいように原則として一包化してお渡ししています。薬の名前や量などの大切な情報は確認ができるように一包化した袋に記載しています。また、調剤済の薬は別の薬剤師が必ず最終鑑査をおこない、一包化の鑑査支援システムを活用しながらダブルチェックを実施することで安全を担保しています。

どんなスタッフがいるの？

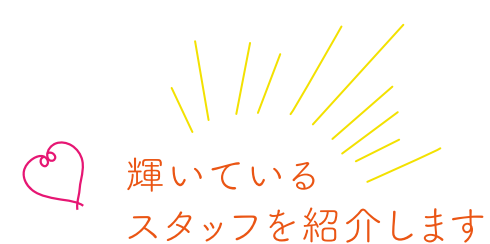
薬剤師は 29 人、その他に事務職員 3 人、薬の物流管理を担当している外部委託 4 人が勤務しています。薬剤師はキャリア1～2年から 8 年を中心に活動しており、8 割が女性の明るい職場です。ママさん薬剤師も在籍しており、産婦人科や小児科の病棟で活躍しています。薬剤師の中には医師のように専門領域をもち、がん薬物療法、抗菌化学療法、感染制御、スポーツファーマシーなど



の研鑽を積んで認定の資格を取得しているものもいます。薬剤師の多くは理科系や生物系の勉強が大好きです。そのため好奇心も旺盛です。国内で新しい治療薬が発売されると薬剤科で勉強会を開催して情報共有をしています。入職して1年目の経験が浅い薬剤師は、経験豊富な先輩薬剤師から熱心に指導を受けながら成長しています。そして、多くの薬剤師が最も成長するのが患者さんとの対面です。患者さんからいただいた情報や話の内容から、より安全に有効な薬物治療ができるよう日々の研鑽に努めています。

患者さんへ

入院時には患者さんが日常使用している薬の情報は不可欠です。病院から処方された薬以外にも、ドラッグストアなどでお求めになった薬やサプリメントの情報も重要です。お持ちの“お薬手帳”はぜひご持参ください。そして、担当の薬剤師がベッドサイドにうかがった際には、普段の使用状況をお話してください。不安な点があれば遠慮なくご相談ください。



Q1 今の仕事を選んだきっかけ

Q3 10年後、どんな自分でありたいか

Q2 仕事の内容

New 先輩からのメッセージ



シーダ・ウオーク
看護介護部
しまだ みく
島田 実空
入職：2021年4月
早稲田速記医療福祉
専門学校卒業
介護福祉士、毛筆書写検定準
2級、硬筆書写検定準2級



医療技術部
薬剤科
こすだ じゅね
小須田 樹音
入職：2021年4月
明治薬科大学卒業
薬剤師免許、アロマセラピー
検定

Q1 曾祖母の介護を手伝っていたことがあり、その時に来てくださった訪問介護士やケアマネジャーの方が優しく、親身に話を聞いていただいたことが印象に残っていて、「誰かの役に立てる仕事」に就きたいとめざすきっかけになりました。

Q3 ご利用者さんの気持ちに寄り添い、さりげないサポートができる介護士になりたいです。年を重ね、できなくなることが増える不安や怖さを和らげ、少しでもその人らしく楽しい日常生活を過ごせるお手伝いができるよう技術を身に付けていきたいです。

Q2 ご利用者さんが日常生活を送れるよう身体的な介助や、施設生活を不安なく過ごせるようお話を聞き、気持ちに寄り添うことが主な仕事だと思っています。また、毎日ただ同じことを繰り返すだけにならないよう、工作活動やレクリエーションをおこない職員だけでなく、ご利用者さん同士での交流を作れるように日々勉強しています。

シーダ・ウオーク
看護介護部 岡本 みなみ
重介助が必要なご利用者さんが多い5階での業務に、新社会人ということで嫌になってしまわないかと心配していましたが、持ち前の真面目さと穏やかさで、気難しい方とも信頼関係を築いています。今では頼りになるユニットメンバーです。これからもお互い日々成長できるように頑張りたいと思います。



友人と推し活

友人と好きなアイドルを応援する「推し活」で息抜きしています。推しに会うために仕事も頑張れます！



友人と食事

おいしいものを食べることです。元気がないとき、おいしいものを食べてチャージしています。



河北チャンネル
薬剤師のお仕事

地域連携施設紹介



高円寺北
2-3-3
5F

高円寺じゅんクリニック

内科 消化器科 外科 肛門科 内視鏡科



03-5356-9645



kouenji-junclinic.com/

診察時間／月、火、木、金、土 9:00～12:30・
15:00～19:00 (土13:30～16:00)
日(第1,3,5) 9:00～12:30(予約のみ)

休診日：水、日(第2,4)、祝



院長 近藤 洵

日本外科学会認定医

■ 医師をめざしたきっかけ

ワールドグローバル スキルを持ち、たったひとつの組織、国に縛られず様々な場所で生きていくのに最適、最善の仕事だと考えたため。大型基幹病院での研修修了後は、大学附属病院の消化器外科医局に所属、腹部救急医療、がんの各種手術、全身化学療法、終末期緩和療法など、初診、検査、診断から手術、最後に訪問診療で看取るまでを一貫しておこなってきました。研修医の頃からいつかはクリニック開業をしたかったのです。当地は偶然にも若い頃よく訪れていた場所でもあり感慨深い。

■ メッセージ

患者さまはコンビニと大型百貨店のように病院とクリニックの賢い使い分けをすることが肝要です。腹部救急含む全般の初療を当クリニックでは可能です(CT, MRI, 内視鏡 etc 可能)。一度、"入院含む高度先進医療"

が必要な際には河北総合病院の第二外来のようなスタンスで速やかに病院の先生方へ橋渡しをしたい、と思います。今後とも宜しくお願いします。



きせきレディースクリニック

産婦人科



03-5316-3949

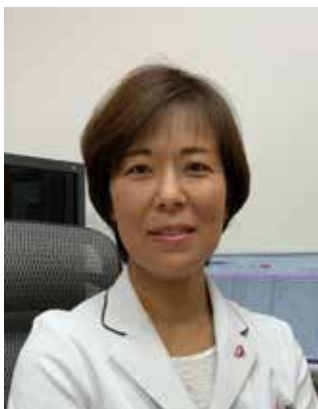


kiseki-lc.jp/

診察時間／月、火、水、金 9:00～12:30・
15:00～17:30
土 9:00～12:30

休診日：木、日、祝

浜田山
3-34-3



院長 幾石 尚美

日本産科婦人科学会専門医・指導医
検診マンモグラフィ読影認定医
乳がん検診超音波検査実施判定医
日本臨床細胞学会細胞診専門医・指導医

■ 医師をめざしたきっかけ

高校の時は海外で漠然と医療協力の仕事をしたいと思っていましたが、医師である父に、「医師資格を取得して、仕事の幅を広げたら?」と言われ、医学部に進学しました。臨床研修では、がんの治療は手術から術後の治療まで一貫して診ることができることや分娩に興味があり産婦人科を専攻しました。医療に対する考え方が非常に近いことで主人とともに婦人科を立ち上げ、現職に就いております。診療所でできる最大限のところまで担って、皆さまのお役に立てればと思っております。

■ メッセージ

若い女性の月経困難症や更年期症候群のホルモン管理や治療は、最近社会的にもニーズがあります。トータル的なご相談

に乗って皆さまの生活が元気でいられるようにお手伝いできればと思います。スタッフ一同お待ちしております。



急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医(診療所・クリニック・病院)と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

リハビリ体操 肩こりの体操～肩こりチェック～

近年、スマートフォンの普及で、若年層から高齢者までどの世代にも悩みである肩こり。スマホ首と聞いたことはありませんか?今回は、肩こりのチェック、体操前の準備を紹介します。体操本編はYouTubeにて動画をご覧ください。下記、QRよりアクセスができます。

肩こりチェック

肘の上がる角度で肩こりをチェックします。③まで上がらない、または上げると痛みがある方は体操を毎日おこないましょう。③ができた方は予防になります。まずは、肘と肘を合わせましょう。

①肘を胸の高さまで上げましょう。

②肘を鼻の高さまで上げましょう。

③肘を鼻より高い位置まで上げましょう。



姿勢

姿勢が悪いことが肩こりの原因になります。悪い姿勢と正しい姿勢を理解しましょう。

悪い姿勢

正しい姿勢



体操前のほぐし

体操を始める前に肩甲骨周りをゴルフボールくらいの丸いものでほぐしてください。指先でも問題はありません。



動画をご希望の場合は、YouTube河北チャンネル「web河北健康教室」へアクセスしてください。上記以外の体操もご紹介しています!

監修:河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

お酒の適量について

お酒は百薬の長といいますが、過度の飲酒は生活習慣病です。家飲みも小宴会も節度をもって楽しみましょう。

お酒の適量

男性でビール500ml、女性はその半分の250ml程度です。1日おきの飲酒のほうが死亡率が低いという研究もあります。

お酒の良い効果

少量の飲酒は、総死亡と虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病の疾患リスクを下げるという研究報告があります。

お酒による健康被害

個人差はありますが、様々ながんや肝硬変などの万病の元。暴力・事故など社会的な健康被害も起こします。

監修:河北ファミリークリニック南阿佐谷 医師 矢作 栄一郎

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1性別(男・女)
- Q2年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)
- Q4もっともよかった記事は何ですか?
(ページ:)
- Q5今後、特集してほしい記事はありますか?
()
- Q6河北総合病院を何でお知りになりましたか?
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)
- Q7web 河北健康教室を試聴したことはありますか?
(はい・いいえ)
- Q8パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?
(はい:よく見るサイト名)

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

杉並区民健診のご案内

河北ファミリークリニック南阿佐谷ならびに河北健診クリニックでは、2022年度杉並区の区民健診を6月1日(水)より実施しております。区民健診は予約制です。下記よりご予約ください。窓口でのご予約は受け付けておりません。

河北ファミリークリニック
南阿佐谷

右のQRよりご予約ください。



河北健診クリニック

ご予約はお電話にて承っております。

TEL: 03-5377-2511

お手元にご予約専用用紙をお持ちの方は、FAXでお送りください。

FAX: 03-5377-2515

祝日のお知らせ

7月18日(月)海の日、8月11日(木)山の日
は救急外来のみの対応となります。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

河北ファミリークリニック南阿佐谷
公式LINEアカウント スタート

当院でもLINEを始めました。
友だち登録をお願いいたします。

LINE
公式アカウント

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

料金受取人払郵便

杉並局
承認

5022

差出有効期間
令和6年
6月30日まで
(切手不要)当財団からイベント、セミナー情報を
メルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
☒ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

編集後記

鮮やかに映えるあじさいが蒸し暑さを和らげてくれる6月が終わり、夏本番を迎えます。節電対策が呼びかけられておりますが、熱中症対策も大切です。食事や運動など日頃から体調をしっかりと整えて、自己管理をおこないましょう。

M.Yama

病気などの紹介
「河北医療財団の
魅力!」YouTube
「河北チャンネル」
体操など配信

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ☒ kouhou@kawakita.or.jp▼ 当財団の情報を発信しております。
ぜひ、ご登録ください。

ホームページ



採用サイト



Facebook



Instagram



LINE