



## 感染管理認定看護師活動報告



感染管理認定看護師  
湯浅圭望



### ◇感染管理認定看護師

私は、感染管理認定看護師として、感染対策チームメンバーとともに病院内のあらゆる部署における感染症の発生を監視し、感染のリスクを早期に発見できるよう、各部門との連絡・調整するなどの感染対策活動を行っています。患者さんが入院中にもとの病気とは別の感染を起こすと、患者さんの状態が悪化したり、入院期間が延長するなど、患者さんやご家族の負担はとて大きくなります。そこで、「患者さんを感染から守る、職員を始め病院を訪れる人すべてを感染から守る」ことを目標に、当院で働くすべての職員が感染対策に取り組めるよう、研修会を開催したり、周知のためのポスターを作成したり、相談を受けたりしています。今回は感染対策の基本となる手指衛生と咳エチケットについて紹介します。

### ◇手指衛生

手指衛生には手洗いと手指消毒があります。これは最も基本的で簡便な感染対策ですが、最も効果のある重要な感染対策です。当院ではすべての病室の洗面台に石鹸および速乾性擦りこみ式手指消毒薬(=アルコール製剤)を設置し、すぐに手指衛生が実施できる環境を整備しています。さらに患者さんに関わるスタッフは、いつでもどこでも手指消毒を行えるように小さなボトルの擦りこみ式手指消毒薬を携帯しています。



「看護」の「看」という漢字の中に「手」の文字が入っているように、患者さんのケアを行うときは必ず「手」を使います。細菌やウィルスなどの病原体が付着していない清潔な手でケアを行うために、私たちは患者さんに触れる前と後に手指衛生をおこない、感染対策を実施しています。

〈速乾性擦りこみ式手指消毒薬の使用時のポイント〉

- ・ポンプは下まで1push押す
- ・爪、手のひら、手の甲、指、指の間、親指、手首まで擦りこむ
- ・15秒以上かけてしっかりと擦りこむ

〈手指衛生を行うタイミングの例〉

- ・病室に入る前、病室から出た後
- ・くしゃみを手で押さえた後
- ・食事の前
- ・トイレの後



### ◇咳エチケット

咳エチケットは咳やくしゃみなどのしぶきが飛び散るときや熱がある場合に実施する感染対策です。

- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーや手で口と鼻を覆う
- ・使用したティッシュペーパーはすぐゴミ箱に捨てる
- ・咳やくしゃみのしぶきに触れた後には手指衛生を行う
- ・サージカルマスクを着用する
- ・他の患者と1m以上離れる

### ◇最後に

病院という環境は多くの患者さんが過ごす共同生活の場所であり、多くの方が出入りします。感染を広げないために、またご自身を感染から守るために、市民の皆様も入院される際や面会に訪れる際には感染予防へのご協力をよろしくお願いします。



## 正しい睡眠をとって

## 認知症を防ぎましょう

睡眠と認知機能の関係についてお話ししましょう。しばしば、昼寝をすると夜寝られなくなるといって、日中は一睡もしない、させないという話を聞きます。また、夜は眠らなければいけないと思い込んで、「睡眠薬」を飲む、飲ませるといようなこともよく行われています。このような誤解はただ単に睡眠や生活の質を悪化させるだけではなく、認知機能の低下ももたらすことが最近になってわかってきました。

高齢になると、体内時計が加齢による変化をきたし、睡眠リズムは早寝早起きになります。また、年齢とともに睡眠が浅くなるので、睡眠時間が細切れになり、真夜中に目が覚めたりや朝早くから覚醒したりします。赤ちゃんは脳の機能が十分に発達していないので、短い周期で寝たり起きたりしますが、高齢になると、残念なことに脳の機能が衰えてくるので、赤ちゃんと同じように睡眠と覚醒の周期は短くなってきます。本を読んだり、ドラマを見たりして疲れたら、昼間であってもちょっと寝て、頭を休める必要があります。もちろん、長時間寝る必要はありません。せいぜい十分も休んだら、起こしてもらいましょう。このように適度に脳を休憩させると、集中力や注意力が回復します。眠くて眠くてぼーとしながら日中を過ごすよりは、生活にメリハリをつけて楽しい毎日を送っていただくことが何よりも重要です。

夕ご飯を食べ終わるとすぐに床に入る方も少なくないようですが、早く床に入ってもなかなか寝付けないことが多く、それが「睡眠薬」を必要とする理由にもなります。また、かりに寝付くことができたとしても、真夜中に目が覚めてしまって、その後なかなか寝付けないくなります。ですから、夜はなるべく眠くなるのを待ってから床に入るようにしましょう。

しかし、いつまでたっても眠たくならないという方もいるでしょう。その際に気をつけなければならないことは、安易に薬に頼らないことです。一般に「睡眠薬」と呼ばれているお薬は大きく分けると三種類あって、①商品名でハルシオン、レンドルミン、ベンザリン、デパスなどのベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤、抗不安薬、②商品名でアモバン、マイスリー、ゾルピデム、ゾピクロンなどのベンゾジアゼピン系以外の睡眠導入剤、③商品名でロゼレム、ベルソムラなどの不眠治療薬に分けられます。

最近、①ベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤の常用はアルツハイマー病の危険因子であることがわかりました。さらに、このような薬剤は、不穏や譫妄を誘発したり、



逆に急に中止すると精神症状が出現したりすることも知られています。①は、たとえば三交代勤務で働いている50代までの方が必要に応じて最低限の用量で服用するのはよい使い方だと私も思います。しかし、60歳を越した方が、他の治療の一環としてではなく、ただ寝られないという理由だけで常用することはやめた方がよいと私は考えます。もし、このようなお薬を服用していたけれど、これを読んでやめたいと思った方はそのお薬を出していただいている先生とよく相談して、時間をかけてゆっくりと変更していただきましょう。慌てる必要は全くありません。

おすすめは③の不眠治療薬です。これらのお薬は、はっきり言うとじわっと眠くはなりますが、すぐには効きません。サスペンス・ドラマで飲物に粉薬を混ぜて、被害者に飲ませるとすぐにいびきをかいて寝てしまうというシーンがありますが、そういう目的には絶対に使えません。③は長期間にわたって服用することにより、睡眠の質やパターンが改善するのです。①とはちがって、脳全体の機能を低下させることはないので安心して使えます。

とはいえ、寝付きの悪い方には、③だけではものたりないかもしれません。そのような場合には適宜、②を併用してもよいでしょう。しかし、②でもふらつきや転倒などといった副作用が出る可能性はあるので、ご高齢の方には注意が必要です。

以上、睡眠と認知症についてお話ししました。たかが睡眠と言わずに、日常生活や服用しているお薬を見直して、予防できる認知症には罹らないようにして、たのしい毎日をお過ごしください。

## お薬の話 16

# 高齢者とお薬について



ご高齢の方は複数の病気にかかり、何種類ものお薬を飲まれていることが多くなってきます。薬の種類が増えると注意することも多くなってきますね。今回はお薬に関して、特にご高齢の方に注意していただきたいことを少しお話しします。

### ●飲んだ後のお薬の行方は？



みなさんは飲んだあとのお薬の行方をご存じですか？お薬は主に腸から血液に取り込まれます(吸収)。取り込まれたお薬は血液の流れによって全身へと行きわたり、臓器へと入っていき、お薬の効き目を現していきます(分布)。しかし、お薬はもともと体の中にあるものではなく、体にとっては異物です。主に肝臓は異物を取り除く働きを持っており、お薬を効き目のない、体の外に出しやすい物質に変えていきます(代謝)。また、お薬は主に腎臓で尿とともに体の外に出されます(排泄)。

肝臓や腎臓はお薬の排泄に重要な働きをしますが、年を重ねるとともに、だんだんと働きが弱くなってしまいます。肝臓や腎臓の働きが弱くなると、お薬を効き目のない物質に変えたり、体の外に出したりするまでに時間がかかります。そのためご高齢の方は、同じ量のお薬を飲んでも、若い人よりも体の中のお薬が蓄積してしまうことがあります。これによって、副作用という好ましくない症状が出てしまうことがあり、ご高齢の方では特に腎臓や肝臓の働きに合わせたお薬の量の調節が大切です。

### ●お薬、全部一緒に飲んでもいいの？

複数のお薬を飲んでいると気にされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。飲み合わせは大丈夫か、薬局にお問合せをいただくこともあります。お薬の組み合わせによってはお互いに影響しあい、薬の効き目が強くなって副作用が出たり、効き目が弱くなってしまうことがあります。これはお薬同士だけでなく、お薬と食品・健康食品・市販薬でも起こることがあります。このことをお薬の相互作用と呼びますが、ご高齢の方は複数のお薬を飲まれていることが多く、特に注意が必要です。

それではどうしたらこのような事態を避けられるでしょうか。お薬によっては、飲む時間をずらすことでこの事態を避けられますが、長時間効き目を現すお薬など、飲む時間をずらただけでは避けられない場合もあります。まずは医師や薬剤師に使っているお薬や健康食品などを伝え、飲み合わせに問題がないか相談しましょう。



### ●「おくすり手帳」のメリットって？



おくすり手帳をしっかりと使うと、複数の病院や診療科にかかっているお薬の重複を避けたり、飲み合わせの悪いお薬同士が処方されてしまうことを避けたりすることができます。また、体に合わないお薬があれば、おくすり手帳にそのことを記録しておくことで、同じようなお薬が処方される危険性がなくなります。東日本大震災では、飲んでお薬全てについて言えない場合もあり、おくすり手帳が大変役立ちました。おくすり手帳を上手く活用し、1冊にまとめましょう。

新

## 新しいCT装置のご紹介



現在、中央放射線室のCT部門では、2台のCT装置が稼働しており、技師3名、看護師1名、受付1名のスタッフが勤務しています。平日は毎日120名を超える患者さんの撮影を行っています。

主に予約の方を優先で撮影をさせていただいております。待ち時間が少なくなるようスタッフ一同協力して懸命に検査しておりますが、その日の検査数によっては待ち時間が出ることもございますので、どうぞその点はご了承ください。

さて、このCT装置の内一台が更新となり、2015年3月より東芝メディカル社製の「Aquilion ONE VISION Edition v7（以下Aquilion ONE）」が導入されました。今回はこの装置について少しご紹介いたします。

更新以前のCT装置は16列のマルチスライスCTでした。CT装置において列数が大きいほど短時間で広範囲な撮影が可能であることを示します。今回更新となったAquilion ONEでは列数が320列となり撮影可能な範囲が格段に広くなりました。これは人体を透過したX線を受ける検出器の幅が従来の32mm(16列)から160mm（320列）になることを意味し、様々なメリットが得られます。

まず320列の検出器におさまる撮影範囲であれば、寝台を動かさなくとも一度にスキャンできるため、副鼻腔や、頭部血管・冠動脈などの検査において時間差の少ない画像が提供できるようになりました。例えば心臓などは絶えず動いていますので、従来の16列のマルチスライスCTでは広範囲を撮影する際、寝台を動かしながら撮影しなければならずつなぎ目ができてしまう可能性が高くなります。ですがAquilion ONEを用いれば、ほとんどの人の心臓は1スキャンの撮影範囲内に収まりますので、心臓の止まっているようなタイミングで撮影すれば、つなぎ目のない画像が撮影できます。

その他にも同じ撮影範囲を経時的に撮影する4D撮影やCT Perfusionといった検査も可能になっています。またノイズリダクション効果の大きい逐次近似再構成法AIDR 3Dの採用や金属アーチファクトを低減するSEMARなど新しいアプリケーションも加わり被ばく線量も以前より少なくよりクリアな画像が得られるようになりました。

今後もより良い臨床画像を提供することで、患者さんのためになれる様、スタッフ一同努めてまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。

# 秋のふれあいコンサート

秋のふれあいコンサートを10月30日に開催しました。

会場となった講堂は、予想以上の大勢の方で埋め尽くされました。入院の患者さまだけでなく、外来の患者さまや付添の方、中には当日の院内放送を聞いて飛び入り参加された方も見えたようで、多くの方に聞いていただくことができ、うれしく思いました。



今回のコンサートは、四日市交響楽団による4部構成の演奏でした。曲目は、

- ・オーボエ四重奏曲 変ホ長調 C.シュッターミッツ作曲
- ・フルート三重奏曲 J.フック作曲
- ・弦楽四重奏曲「ひばり」より 第1・3楽章 ハイドン作曲
- ・合唱 花は咲く・上を向いて歩こう・ふるさと



オーボエ四重奏



フルート三重奏



弦楽四重奏



参加された患者さまは、オーボエ4重奏、フルート三重奏、弦楽四重奏の心地よいしらべに聴き入っていました。また最後の合唱では、演奏に合わせて楽しそうにリズムに乗って口ずさんでいました。

患者さまからは、『とても感動いたしました。日ごろ病と戦っており、悲観するすする気持ちを暖かくできました。』など、うれしいお言葉をいただきました。

約1時間という短い時間でしたが、秋のふれあいコンサートを通して病室とは違うひと時をお過ごしいただき、患者さまのよい気分転換になったのではと思いました。



# 病院食、こんだてじまん

栄養管理室は、  
 \*安全な食事 \*治療に役立つ食事 \*おいしくて楽しみのある食事  
 \*旬の食材・地元の食材を使用した食事 \*手作りの食事  
 の提供を目標として、より質の高い給食管理・栄養管理を目指しています。

## 選択食

トンテキ



## 常食

錦まき卵



さばのミルク味噌煮

喫食率では毎回ベスト3に入る人気メニューです。人参、玉葱、葱が入る見た目にきれいなだし巻卵で、食べるとほっと和み、控えめだがきらりと光る当院自慢のメニューです。栄養士、調理師が1本1本丁寧に巻き上げます。

選択食は食事を楽しく食べて頂く為に昼食に実施しています(対象にならない食種もあります)。うどん・そば・パスタなどの麺類の他、ご当地グルメの「トンテキ」も人気です。デリバリー気分味わえる「ピザ」など新メニューにも取り組み中です。当院の常食は「日本人の食事摂取基準」に基づき、塩分1日8g未満の食事を目標としており、選択食においてもひと工夫した減塩料理を提供しています。写真の「さばのミルク味噌煮」は、牛乳で煮る事でさばの臭いが消えてコクが増し、減塩でもおいしく食べられると好評であったメニューです。

## 特別食

(エネルギー制限食)

牛肉巻き



薄いスライス牛肉で、インゲンや人参、茄子を巻いてボリュームアップ。オイスターソースを使用し旨味とコクを出しています。低エネルギーで彩よく、お腹も心も満足する1品です。

病院食が入院生活に潤いをもたらす量・味付け・バランスなどにおいて「おいしくて健康的な食習慣」の見本として役立てて頂けたらと思います。また、退院後も食事療法が必要な患者さんには、「栄養相談」・「調理実習」・「バイキング教室(減塩・エネルギー制限)」等において、継続した適切な食生活のサポートをさせて頂いておりますので、ご利用ください。



(栄養管理室)

# 災害と病院

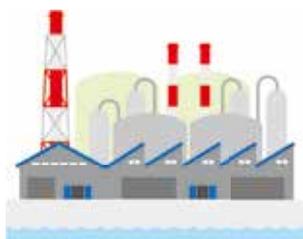


## 1. 災害の種類について

災害の種類は①自然災害②人為災害③特殊災害（NBC災害）の三つが分類されています。それぞれ具体的に①自然災害には地震、津波、火山噴火、洪水、竜巻など ②人為災害には大火災、工場爆発、交通事故、テロリズムなど ③特殊災害（NBC災害）には放射線（Nuclear）・生物（Biological）・化学（Chemical）災害があげられます。

当院が位置する三重県四日市市では、自然災害として東南海地震、人為災害として市を南北に走る幹線道路・鉄道の事故、特殊災害として臨海部にある石油化学コンビナート群での事故が懸念されます。

これらだけでなく、つい最近世間を騒がせたデング熱、MERS、エボラウイルス感染症などの感染症の拡大発生も災害の一つとなります。



## 2. 災害とは

神戸学院大学の中田先生によると災害とは「加害力と防災力の引き算の結果」になります。

防災力を高めることにより災害（被害）は防ぐことができるということですが、際限なく防災力を高めるということはコストも際限なくかかるということになります。

防災力はある程度までとして、あとは被害が発生したときにどうするかを考えた方が現実的です。

加害力－防災力＝災害（被害）  
 加害力＞防災力 被害発生  
 加害力＜防災力 被害なし  
 加害力＝防災力 微小被害発生



## 3. 災害発生時における医療救護活動

当院は災害拠点病院に指定されており、災害発生時には県知事からの要請を受けて傷病者の受入や医療救護班の派遣を行います。

当院を含む災害拠点病院は中等症から重症患者の受入から治療、被災地域外への搬送までを担い、軽症者は四日市市と医師会が設営する応急救護所が対応することになります。

これは阪神淡路大震災の教訓を受け、災害時には限られた医療資源を「助かる命を助ける」ために集中させるためです。

## 4. ひとりひとりができることを

### みなさんは災害への備えをしていますか？

災害対策は「自助」、「互助」、「公助」と言われています。互助・公助は災害が起きてずいぶん時間がたってからしか働きません。自ら災害に対応する自助がなくては自らの命を守ることはできません。

当院でも災害対策訓練を年に1回以上実施しており、今年も東南海地震を想定して10月28日に机上訓練を、12月4日に実際に人が動いた訓練を実施しました。

今後は自然災害だけでなく、人為災害、特殊災害に対する災害対策を進めていきます。

みなさんも明日起こるかもしれない災害への備えを日頃から準備してください。





# “治療”と“仕事”の両立に 悩んでおられませんか？

ご自分やご家族の病気のこと、下記のような心配事はありませんか？

当院の地域連携・医療相談センター「サルビア」では、専門の相談員（医療ソーシャルワーカー等）が病気によって起こる、様々な生活上の心配事についてご相談に応じています。治療と仕事の両立については、職場や仕事の状況をお伺いし、必要に応じて事業所や保険者（市町村や協会けんぽなど）、ハローワーク、年金事務所など、地域の関係機関と連携を取りながら、その問題の解決や軽減策を一緒に考え、支援します。



## ひとりで悩まず、まず相談を！

仕事を辞めてしまう前に、ぜひご相談ください。仕事への復帰、治療との両立、辞める前にしておくべきこと・・・など、どうしていくのが良いのか、相談員があなたと一緒に考えます。

■医療福祉サービスや医療機関のご利用、また在宅療養等についてお困りの場合は、  
**地域連携・医療相談センター「サルビア」**（がん相談支援センター）へ  
**ご相談ください**

相談時間：月～金 / 9：00～17：00（原則予約制）TEL 354-1111（内線）5185