

ながと

秋号

2018年11月

秋号 ● ながトピ
CONTENTS ● 私の看護エピソード

特集
1

AMR対策

特集
2

大腸内視鏡検査体験記



表紙/2B病棟 伊東看護師 / 鷲上看護師

知っておこう。 わたしたちにできるAMR対策。

このままでは、抗生物質・抗菌薬が効かなくなる未来がやってきます！

AMRとは

- ・AntiMicrobial Resistanceの略で、日本語では「薬が効かない」という意味。
- ・今、世界中で薬が効かない細菌(薬剤耐性菌)が増えている。
- ・AMR対策とは、薬剤耐性菌を生み出さないための対策。

30年後、薬剤耐性菌感染症による死者は、がんによる死者を超えると予測されています。(図1)

今回は、有効な薬を未来に残すため、わたしたちにもできるAMR対策についてのお話です。

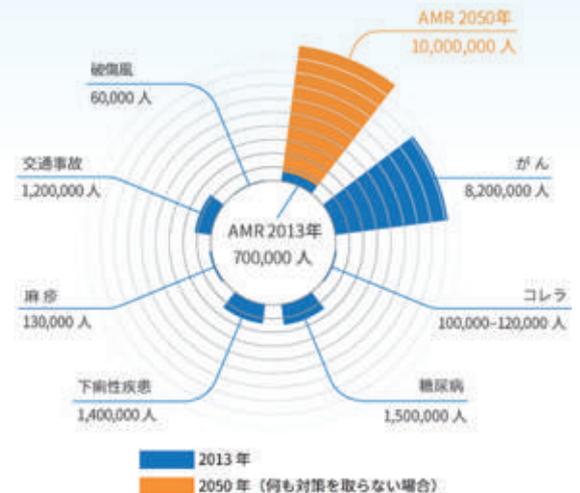


図1 疾患別死者数 AMR臨床リファレンスセンターHPより

感染症の予防

抗菌薬の正しい服用

薬剤耐性菌増加という国際問題に対し、日本では2016年に「薬剤耐性 (AMR) 対策アクションプラン」が策定されました。目標は、医療における抗菌薬の使用量を減らすこと、主な微生物の薬剤耐性率を下げることです。難しいと感じるかもしれませんが、わたしたちが目標達成のためにできる事は「感染症の予防」と「抗菌薬の正しい服用」です。

▶ 感染症予防について

感染症とは、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫といった病原体がからだに侵入して、症状が出る病気のことをいいます。感染症予防として大切なのは①手洗い、②咳エチケット、③ワクチン接種の3つです。

① 手洗いは 極めて有効な感染対策!

わたしたちが感染する病原体の多くは、まず手に付着します。一見きれいに見える手も、実は病原体でいっぱいなのです。その手で鼻や口などに触れると、病原体が体内に侵入して感染が成立します。また、病原体のついた手でさまざまな物に触れ、周りのひとがそれらに触れることで感染が広がっていきます。わたしたちの手こそ、さまざまな感染症の運び屋なのです。

手洗いは手についた病原体が自分のからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとへの感染拡大を防ぐこともできるのです。

② 咳エチケットを覚えよう!

咳やくしゃみは想像以上の広範囲に病原体を撒き散らします。症状があるときはマスクを着用し、マスクが無い時はティッシュやハンカチで、ティッシュやハンカチもない時は自分の腕で鼻・口を覆って、咳・くしゃみをするように心掛けましょう。(図2)



図2 厚生労働省HPより

③ ワクチン接種は転ばぬ先の杖!



NPO法人 VPDを知って、子どもを守るうの会 HPより

どんなに自分が手洗いや咳エチケットを徹底しても、周りのひとや物からの感染は防げません。ワクチンを接種すると、からだはその病原体に対しての免疫を獲得します。すると、その病原体がからだに侵入しても、病気にならない、または病気になっても軽くすむようになるのです。

ワクチン接種により多くの感染症を予防できます。大人でも打てるワクチンがありますので、免疫を持っていないようなら、今からでもワクチン接種を検討しましょう。

▶ 抗菌薬(抗生物質)の正しい使用法について

用法・用量を守り、しっかり飲み切りましょう。(症状がよくなっても、中断してはいけません。)

余ってとっておいた薬を、後で飲むことはやめましょう。(細菌によって、効く薬が異なります。)

誰かにもらった薬を服用することはやめましょう。(副作用が出ても救済されません。)

抗菌薬とは細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬のことを指します。感染症は細菌、ウイルス、真菌、寄生虫といった病原体がからだに侵入することで起こる病気とお話ししましたが、抗菌薬は細菌にしか効きません。

風邪を引いて病院を受診した経験は、みなさんお持ちでしょう。抗菌薬を処方され、服用により治ったと感じる方も多いと思います。みなさんから医師に、抗菌薬の処方をお願いする事もあるかもしれません。

しかし、その風邪は抗菌薬を服用したから治ったのではなく、からだの免疫力により自然と治っているのです。

風邪に抗菌薬は効きません!



AMR臨床リファレンスセンターHPより

ウイルスが鼻やのどにくっくと、鼻水、せき、のどの痛みといった風邪症状が出ます。

大切なポイントは「風邪の原因はウイルス」ということ。つまり、細菌が標的である抗菌薬を服用しても、風邪には意味が無いです。もし、医師から「風邪なので抗菌薬はいりませんよ」と言われたら、「抗菌薬が必要な病気ではなかった」と安心するようにしましょう。

抗菌薬が必要な、風邪に似た症状の感染症もある

風邪への抗菌薬は無効ですが、抗菌薬が必要な感染症もあります。抗菌薬の処方を受けたとき、みなさんはもらった薬をしっかり飲みきっているでしょうか?よくなったからと、途中で中断したりしていないでしょうか?

つらかった症状がよくなっても、細菌の退治が完全に終わったわけではありません。服用の中断により、治まった症状が再度でてきってしまうかもしれません。しかも、その症状は薬剤耐性菌によるものの可能性もあるのです。

抗菌薬の途中中断は、薬剤耐性菌を生む原因のひとつ

薬剤耐性菌はその名の通り、抗菌薬に耐える能力を持った細菌です。「耐性」という能力を持つてはいますが、わたしたちのからだに住み着いている細菌の中では弱く、普段はおとなしくしています。しかし、抗菌薬が投与され、そこに途中中断が重なると薬剤耐性菌だけが生き残り、増殖していきます。



AMR臨床リファレンスセンターHPより

耐性菌は 拡散していく!

この薬剤耐性菌が、わたしたちの手やくしゃみを介して、周りのひとや物に拡散していく事を考えると、抗菌薬の途中中断がいかに危険であるかを理解できるでしょう。処方された抗菌薬は用法用量を守り、きっちり飲み切ることを心掛けてください。

医薬品副作用被害救済制度をご存知ですか？

薬を正しく服用して重篤な健康被害が起こったとき、治療費などの給付を受けられる公的な制度です。しかし、とっておいた薬の服用や、誰かからもらった薬であった場合はこの制度の対象にはなりません。

抗菌薬なしでは、感染症予防が欠かせない、 手術や抗がん剤治療もできません!

わたしたちの将来のために、
子供たちの未来のために、
これから生まれる新しい命のために、
正しい知識のもとAMR対策を実践していきましょう。

～ わたしたちが今からできる、6つのAMR対策 ～



抗菌薬は医師の処方箋が必要です



抗菌薬は医師の指示通り飲みきる



抗菌薬をとっておいてあとで飲まない



抗菌薬をあげない、もらわない



わからないことは医師や薬剤師に聞こう



感染症を予防しよう

体験してみました!

大腸内視鏡検査体験記!

第2弾

前号の「胃内視鏡検査体験記」に続く第2弾! 節目検診として「大腸内視鏡検査」を経験してきましたので報告します。

前回の胃カメラにつづき、もちろん初めての体験です。これから大腸検査を受ける人や、健康診断で受けてみようと思っている方の参考になればと思い、身体を張って体験してきました。

まず検査に向けて、3日前から消化の悪いもの(海藻・イカ・タコ・キノコ等)はなるべく避けます。

そして検査前日夕食は素うどんやおかゆなど消化の良いもの、または検査食(サンケンクリン)を食べます。21時以降は食事を控え、寝る前に下剤を服用します。これで準備完了!

スタート

1

下剤1~2ℓ(モビプレップ)を飲みます。

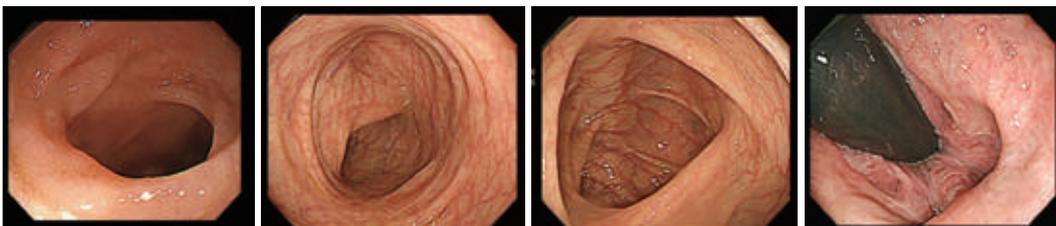


とにかく飲みます。けっこう大変でした。そして残留物をトイレで出し切ります。少し時間がかかりますが、飲んで、出しての繰り返しです。



6

検査後に診察があります。



このように半日がかかりにはなりませんが大腸内視鏡検査を予約をすればいつでも実施可能です。この検査は大腸がん(結腸・直腸・肛門がん)等の早期発見につながります。40才を過ぎたら定期的で大腸内視鏡検査をすることをお勧めします。

2

控室→トイレ→控室と繰り返します。便の色がきれいになったら検査台へ移動です。



何気にこの時間が一番大変でした。

3

いよいよ検査開始!

検査台で横になり、点滴をしてから大腸カメラが肛門から挿入されます。



挿入時の違和感がありますが、そのあとは下腹部にどんどん入っていくのが何となくわかります。



長門先生の手技でどんどんカメラが中に入っていきます。

4

検査終了



ふう、やっと終わった。



終わってみればあっという間です。

5

検査後は1時間ほどお休みします。



半日かかりましたが、検査自体は楽でした。ただ下剤を飲み続けるのは、少し大変でした。

検査でポリープが見つかったら、切除術をするので、1泊入院になります。僕は軽度の大腸憩室症はあるものの、特に異常はありませんでした!

帰宅後に出血がないかを確認し、また腹部の異常があったら病院までご連絡ください。

nagato topics ながトピ

nagato topics
ながトピ

「看護おおいた」の 特集に掲載されました

大分県看護協会が3か月に1度発行している「看護おおいた」の第108号(8月1日発行)の表紙は長門記念病院の看護部です!記事の中にある「トップに聞く」でも司農看護部長がお話をされています。

大分県看護協会のホームページより「看護おおいた」が読めますので、是非と

8/22水

TOPICS

3施設合同研究 発表会がありました

当グループの鶴望野・和の風・花みずきの3施設合同研究発表会が当院の研修ホールにて行われました。各施設の事務、介護福祉士、栄養士、社会福祉士など様々な職種から、出張報告や日ごろの取り組みについて発表し、情報の共有を目的とし、開催されています。

このような取り組みを通じて、利用者さんやご家族の方により良いサービスを提供していければと思っています。



8/24金

TOPICS

第24回長門夏祭りを 開催しました

毎年恒例の長門夏祭りが、病院駐車場で行われました。ダンスフェスティバルやバービーズによるチアリーディング、迫力満点の鶴岡八幡太鼓など、開幕から元気いっぱいのステージで観客を魅了していました。無料のお菓子配布やジュース配布も好評で、子どもたちはスーパーボールすくいも楽しんでいました。抽選番号付うちの配布で人があふれかえっていましたが、佐伯音頭が流れ始めると、自然と盆踊りの輪が出来上がっていました。

19時から中継棟1階ラウンジにて大分トリニータの選手によるサイン会が行われました。今年は、修行智仁選手と姫野宥弥選手が来てくれました。おふたりともとても素敵な笑顔で、サインや写真撮影に応じてくれました。

それからステージに移り、大分トリニータトークショーを行い、いよいよ大抽選会です。番号が読ま

れるたび、ため息がもれていました(笑)

今年も無事に開催できたのも、地域の方のご協力あってのことです。ほんとうにありがとうございました。



9/9日

TOPICS

大分リレーマラソン 2018に参加してきました

大分市の大銀ドームで「大分リレーマラソン2018」が開催され、長門記念病院走RUN会は2チーム参加してきました!

いつもはドームの外のコースも走るのですが、この日はあいにくの雨模様で大銀ドームの天井を閉め、急遽トラックのみでの競技に変更になりました。400mトラックを105周と195m走って42.195kmを全員でタスキをつなぎ走りぬきました。

Aチームは目標としていた3時間切りを見事達成!順位も全体で30位と好成績を収めました。Bチームは初参加のメンバーも多くエンジョイチームとして参加。目標の3時間30分には届きませんでしたが、大満足の走りとなりました!

メンバーも増え、看護師、薬剤師、理学療法士、事務など他職種のチームワークでますます盛り上がってきた長門記念病院走RUN会。次は国東の「とみくじマラソン(フル)」を目標に頑張ります!



9/22土

TOPICS

世界アルツハイマーデーの リーフレット配りをしました

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーです。アルツハイマー病や認知症の啓蒙活動のため、佐伯市地域包括支援センターの職員や認知症の人と家族の会の方々と、佐伯市内のスーパーでリーフレットを配りました。

当院脳神経内科の三宮副院長も参加し、認知症理解への声掛けを行い、たくさんの方にリーフレットを受け取って頂きました。

『認知症になっても安心して暮らせる佐伯市を!』当院も積極的に様々な啓蒙活動に参加していきたいと思っています。



Vol. 9

～患者様の力になれる看護師になりたい～

私の看護エピソード

看護師として働き始め4年目になります。私はもともとコミュニケーションをとることが上手なほうではありません。ですが、『将来は自分の家族や人の力になれるような職業に就きたい』と思い看護師になろうと決心しました。

日々忙しい業務の中で、失敗などをしたときに、「自分は看護師に向いていないのではないかと悩んでいたことがありました。そんな中、私の顔を見ると「今日はいるんなや。上杉さんがいるだけで私は今日安心や」「担当じゃなくても毎日顔を見せに来てな。それだけでも安心するから。」と患者様から言葉をいただき、その時、自分が少しでも患者様の力になれることができたのだと感じました。そして、自分の頑張れる力になりました。

これから多くの患者様の力になれるように日々頑張っていきたいと思います。



2A病棟 上杉 玲奈

一般外来診療予定表

午前 受付時間 8:00～11:30 診療時間 8:30～12:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井・三戸	後藤・平井・三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	—
消化器	橋本	松本・橋本	—	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	—	—	—	—	—	永瀬(第1・3週) 原田(第2週)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) ※1
脳神経外科	—	—	—	—	田島(予約制)	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	宇都宮
精神科・心療内科 物忘れ外来	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原・山内 (予約制)	河原・河野 (予約制)	—
整形外科※2	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
ペインクリニック (痛み外来)	竹島(予約制)	手術日	—	—	竹島(予約制)	—

※1) 都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。
 ※2) 整形外科受付6:30～10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	9:00～ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00～ 月2回(予約制)

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。

午後 受付時間 13:00～16:30 診療時間 13:00～17:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	橋永	松本	呼吸器交代制	稲垣平下	日直医
専門外来 (予約制)	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 藤岡 (脳神経内科)	三戸 (喘息・COPD・禁煙) 後藤 (呼吸器)	入江 (ダイエット) (1・3・5週)	—
精神科	河原 (予約制)	河原 (予約制)	—	河原・山内 (予約制)	河原 (予約制)	—
泌尿器科 検査	—	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

先日、当院にて女性職員を対象に子宮がん検診が行われました。今回は乳がん検診がマンモグラフィーのみのため年齢制限で受けられなかったのですが、子宮がん検診のみ受けました。何年前かに佐伯市から補助があったときに受けようと思ったのですが、自分で病院を予約して平日に休みをとって行くのがめんどくさくて、結局行かないままになっていました。なので今回のように職場で受けられるというのはとてもありがたかったです。後日、このときに勧められた乳がんの超音波検査を受けてきました。

がん検診はどちらも初めての経験で緊張しましたが、子宮がん検診は先生と顔を合わせることもなく、1～2分ほどで終わり、乳がん検診も5分もかからず終わりました。すぐに結果を教えてくれて、子宮がんも乳がんもどちらも異常なしでほっとしているところです。あっという間の検査なので、めんどくさからず年に1回は受けに行こうと思いました。

企画広報室

関連施設一覧

社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

A 長門記念病院

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3000 FAX.0972-23-6640

直川クリニック

〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見562-1
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

因尾診療所

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

西野浦診療所

〒876-2302 大分県佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

名護屋出張診療所

〒876-2405 大分県佐伯市蒲江大字丸市尾601
TEL.0972-44-0212

介護老人保健施設

A 鶴望野

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

C 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

その他

佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

本匠高齢者生活支援施設 ほのか
〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

ケアタウン ながと

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目6番3号

B 長門在宅リハビリテーションクリニック

TEL.0972-24-1001

B 長門デイサービスセンター

TEL.0972-22-5120

B サービス付き高齢者向け住宅 つくし

TEL.0972-20-3305

B 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

TEL.0972-20-3307

B 訪問看護ステーション 長門

TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

B 介護保険サービスセンター 鶴望野

TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

B ホームヘルパーステーション 鶴望野

TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

相談窓口

A 地域連携室

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

社会福祉法人 双樹会

入所サービス

D 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

D グループホーム 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1712-27
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

養護老人ホーム ながと

〒876-0111 大分県佐伯市弥生大字井崎981番地
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

F 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

D デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

E デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1689-1
TEL.0972-20-3133

F デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

F デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

ケアマネージャー

D 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

