

インフォメイト

Vol.07
July
2015

特集

腰痛でお悩みの方へ
病院薬剤師の仕事

省エネ活動の取り組みについて

「第16回 市民公開講座」のご案内

新しいバス路線が開通！

腰痛は一生のうちに経験しない人はほとんどいないと言われていています。その腰痛の改善には痛みどめの内服、湿布、牽引やマッサージなど、いろいろの治療法が言われていますが、確かな証拠が無いものも多いです。そんな中で確証があるものとして筋力強化、いわゆる筋トレが重要であるという事は整形外科医にとって半ば常識となっております。しかし、具体的にどのような筋力強化をすると効果的であるのかは実は今まであまりよく分かっていませんでした。

最近、「体幹筋トレーニング」という言葉を耳にするようになってきました。「体幹筋」とは、体の中心を直接支える筋肉のことを言い、背骨と骨盤に直接くっついている筋肉の事を指します。「インナーマッスル」とか「コアマッスル」とも呼ばれています。代表的な体幹筋は背骨からくるとお腹を回っている腹横筋、背中側で背骨と骨盤を直接つないでいる多裂筋などがあります。この体幹筋をしっかりさせることで、背骨と骨盤が適切な関係を保ち、それが腰痛を軽減させたり腰痛の再発予防に役立つことが分かってきました。

実際にはどのような運動を行うと腹横筋や多裂筋を鍛えることができるのでしょうか。そこがなかなか実証されてきませんでした。そこで、早稲田大学スポーツ健康科学部の大学院生が自らを被験者

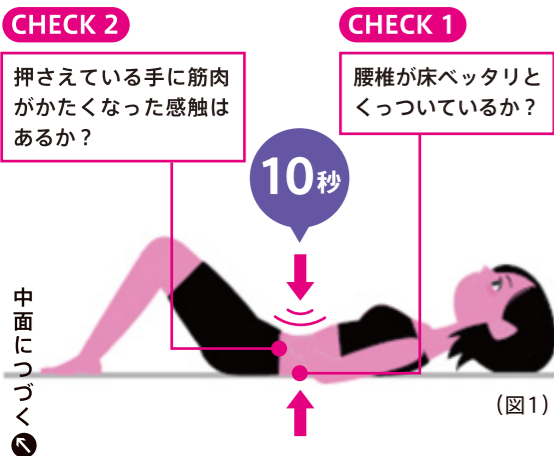


腰痛でお悩みの方へ 整形外科からお勧めする腰痛対策

整形外科部長 村松俊樹

として研究をしてくれました。筋肉の収縮を正確に知るために針筋電図を用い、腰痛に良いと言われるさまざまな運動を行い、その結果2種類の運動が体幹筋トレーニングに有用だとの結論を得ました。

1. ドローイン(図1)・腹横筋トレーニング
仰向けに寝て、膝を立てます。お腹の横の方を両手で触ります。その姿勢でおへそを背中に近づける、すなわちお腹を引き込むようにしてお腹に力を入れます。息を吸ってゆっくり息を吐きながら行うとやりやすいです。これを10秒間続け、一呼吸おいてまた10秒間、合計10回繰り返します。両手はお腹を押すのではなく、お腹の筋肉がしっかりと固まっているのを確かめます。「ドローイン」とは「中に引き込む」という意味です。



地域医療連携室だより！ 看護外来のご案内

当院は平成23年4月よりがん診療連携拠点病院に認定され、地域の医療機関と連携しながら各分野の専門家が協力してがんの治療にあたっています。また、患者さんやご家族に対する相談支援や情報提供の役割も担っています。今回は看護外来についてご紹介します。



看護外来とは、ある特定の分野について専門的な知識や技術を持った看護師(専門看護師・認定看護師)が患者さんやご家族からの療養生活上の相談をお受けするための外来です。当院ではストーマ外来、がん看護外来を行っています。



- 【ストーマ外来】
ストーマ(人工肛門や人工膀胱：手術によっておなかに作られた便や尿の排泄の出口のこと)をもつ患者さんの次のような相談をお受けしています。
○ストーマ周囲の皮膚トラブルへの対応
○日常生活上の問題や不安への対応
○精神的な支援
連絡先
消化器外科外来 TEL042-461-0052(代)

※要予約。他院で手術をされた方は、紹介状が必要ですよ。
【がん看護外来】
患者さんががんと診断されてからの病状や日常生活での不安や悩みについて一緒に考えていきます。連絡先

がん相談直通電話 TEL042-466-1802

※日時や費用等、詳細についてのお問い合わせは、各連絡先へお願いいたします。



《公立昭和病院の理念と方針》

【理念】

一人ひとりの命と健康を守り、医療の質の向上に努め、熱意と誇りを持って地域社会に貢献することを目指します

【方針】

- 1 地域医療支援病院として地域連携を推進します
- 2 科学的根拠に基づいた医療を提供します
- 3 急性期病院として高度専門医療、救急医療を実践します
- 4 がん拠点病院としてがんの予防から治療までを担います
- 5 信頼される優れた医療人を育成します
- 6 健全な病院経営に努めます

当院は、東京都多摩地域の小金井市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市、東大和市、武蔵村山市および西東京市の8市で構成されている昭和病院企業団により運営されています。標榜診療科は全31科。休日・夜間救急医療をはじめ、高度・専門医療、予防医学的事業、地域医療センターとして高い機能を発揮して、地域の医療需要と信頼に応えています。



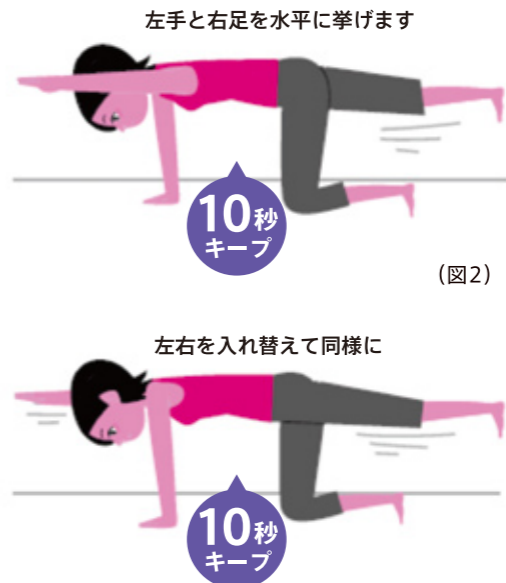
公立昭和病院

〒187-8510
東京都小平市花小金井8-1-1
tel.042-461-0052
fax.042-464-7912
www.kouritu-showa.jp



● 表面のつつき

2. ハンドニー(図2) 腹横筋と多裂筋トレーニング
四つん這いになります。即ち手と膝(ハンドニー)を床につくようにします。その姿勢でドローインの要領でお腹を引き込みます。そして右手と左足を水平にするまで挙げ、その姿勢を5秒間保ちます。続いて反対の左手と右足を水平にして5秒間。これを1セットとして10回行います。気をつけることは背骨が反り返らないようにドローインでお腹から支えること、手と足は水平にすることです。高すぎても低すぎても良くありません。



「10秒間を10回連続」と勤めています
※最初は10秒は難しいので5秒でもOK

薬剤部長 芝崎 健志

病院薬剤師の仕事

毎年クラレという会社が、新小学一年生とその親を対象に「将来就きたい職業」「将来就かせたい職業」というアンケートを実施しています(子ども男女各2000名、その親4000名)。その調査結果をみると、やはり子どもたちの夢は男の子「スポーツ選手」、女の子「ケーキ屋・パン屋」、ともに17年間不動の1位となり超人気ぶりです。

一方、「女の子の親」編では、1位「看護師」、2位「薬剤師」、3位「公務員」という結果から医療系の仕事に関心が高いようです。また、「男の子の親」編では、1位「公務員」、2位「スポーツ選手」、3位「医師」の順となり、その中で2011年からトップ10の中に「薬剤師」が定着しています。

さて、この薬剤師とは、どのような職種で?どのような仕事にかかわっているのか?説明していきたいと思えます。

まず、薬剤師免許を取得するには、大学の薬学部を卒業後、国家試験に合格する必要があります。この薬学教育も平成18年度からは、より高い資質を持つ薬剤師を養成するために4年制から6年制に移行し、今年で制度変更から4回目の卒業生を社会に送り出しました。

薬剤師法では「薬剤師は、調剤 医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする」と謳っています。実際、薬剤師の仕事は多種多様で、薬局、病院、診療所、製薬会社での研究、卸売販売会社、行政など医薬品等の開発から流通・管理、そして調剤に至るまで様々なところで活躍しています。

それでは、ここからは当院の薬剤師についてお話ししますが、昭和病院には、27名の薬剤師が勤務しています。一般的に薬剤師と関わる事のない方々の印象では、病院薬剤師は部屋にこもって、薬をつくっている(調剤している)という閉鎖的なイメージがあるかもしれませんが。

しかし、業務量の大部分を占めていた外来患者の『院内調剤』は職員も含めて院外処方箋発行へと切り替えたことで、現在では入院患者さんを中心とした業務へシフトしています。

さて、このような練習で大学院生、すなわち若者には効果があることが分かりました。しかし中高年はどうでしょう?この中高年に対する研究を公立昭和病院で行いました。大学院生に当院まで出張してもらい、様々な原因を持つ腰痛患者さんに対してトレーニングを指導し、ご自宅でも実践してもらいました。きちんと練習ができていくかは腹横筋の厚さを超音波で調べることで検証しました。その結果、中高年の方でもほほすすべての患者さんで腰痛は軽くなり、その後の痛み

の再発も少なくなっていることが分かりました。

何歳の方でも大丈夫です。腰痛の軽減、再発予防にドローイン、ハンドニーを頑張りましょう!

(病棟カンファの様子 [情報共有])



具体的には12の病棟に専任薬剤師を複数配置しており、入院時には初回面談を実施、服薬状況を把握した上で服薬指導をするなど、注射剤を含めたお薬の適正使用を支援しています。また、これらの業務をサポートする組織として(1)予約入院の患者さんを対象に入院前に事前面談をして服用歴をチェックする「持参薬センター」、(2)がんの薬物治療を安全に施行するため、検査値に基づいた投与量の確認後に無菌調製を行い、副作用等の服薬説明を実施している「通院治療センター」にも薬剤師を配置しています。

さらに、病院は24時間365日稼働していますので、いつでも迅速に医薬品を供給できるよう薬剤師の常駐にも対応しています。もちろん、それだけに留まらず、(3)各医療スタッフが、各々の専門性を生かし互いに連携・補完し合いながら的確な医療を提供し協働する「チーム医療」への参画(4)病院薬剤師と保険薬局薬剤師が情報を共有し退院してからでも充実した医療を受けられるように「薬・薬連携」を介して、適切な薬物療法のための橋渡しにも取り組んでいるところです。

近年、医療の高度化や高齢者社会の到来、医薬分業の進展等により、薬剤師を取り巻く環境は大きく変化していますが、それに対応すべく、薬剤師のフィールドを拡大しながら、入院患者さんを中心とした『医療安全』に視点を置いて日々業務に勤め研鑽しているのが実状です。

最後になりますが、紙面上に専門用語が含まれ若干難しい表現となりましたが、私たち病院薬剤師の仕事というもののイメージがつかめたら幸いです。



(病棟での服薬指導の様子)



省エネ活動の取り組みについて

当院は、平成21年に東京都の環境確保条例による「特定地球温暖化対策事業所」として指定を受け、温室効果ガス排出量の削減をはじめとした省エネ活動を行っています。

病院改築事業を平成18年から進める中、新しい設備として、総合エネルギー効率を高めるコージエネレーションシステムを導入しました。改築事業が完了した平成22年以降は、冷暖房の効率改善のための二重サッシなどを整備し、LED照明やインバーター型機器などに代表される省エネ機器の設置も進めています。さらに、省エネ管理委員会を立ち上げ、副院長を先導に照明間引きの実施、こまめな消灯、階段の3UP4DOWNを啓発するなど、職員の意識改革と活動を積み重ねた結果、東日本大震災前と比較して20%近く電力量削減を実現しています。

今年も、夏季限定で病院入口横ラウンジ窓に「つる植物」による緑のカーテンを設置しました。ご来院の折、お気づきになりましたら、ご鑑賞いただければ幸いです。

今後とも医療活動を最優先しながら着実に「省エネ活動」を推進していきますので、ご理解、ご協力をお願いします。



6種類のゴーヤによる「緑のカーテン」が夏の日差しを遮ります(6月撮影)



職員募集の省エネ標語 院内掲示しています

「第16回市民公開講座」のご案内

日時/平成27年7月18日(土) 14時30分〜16時

場所/東大和市民会館ハミングホール(西武拜島線 東大和市駅徒歩7分)

地下有料駐車場有り ※催事の状況により早くから満車になる場合がございます。



内容/第一部「女性のがん(子宮がん・卵巣がん)について」

講師/公立昭和病院産婦人科部長 武知 公博

第二部「糖尿病患者さまが健康寿命を全うしていただくために」

講師/東大和病院糖尿病・内分泌科糖尿病センター長 犬飼 浩一

※入場無料、事前申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先/医事課医事管理係 042-461-0052(代)内線2171

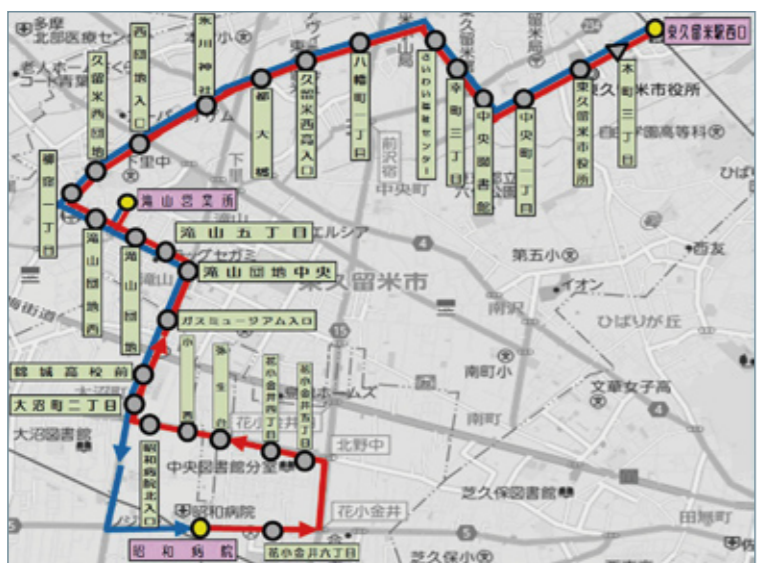
主催/公立昭和病院 共催/東大和市医師会・北多摩医師会 後援/東大和市

東久留米駅西口から当院までのバス新路線が開通!

当院までの所要時間はおよそ25分!

西武バス株式会社による昭和病院行の新しいバス路線が開通しました。当院をご利用の際には、新しいバス路線を是非ご利用下さい。(※運行は平日のみです。)

運行系統/久留31系統



【運行系統図】

【運行時刻表(平日)】					
東久留米駅西口	久留米西団地	滝山営業所	昭和病院	滝山営業所	東久留米駅西口
7:30	7:43	→(通過)→	7:55	→(通過)→	8:13
8:50	9:03	→(通過)→	9:15	→(通過)→	9:33
10:05	10:18	→(通過)→	10:30	10:45	
			12:05	→(通過)→	12:23
12:56	13:09	→(通過)→	13:21	→(通過)→	13:29
14:16	14:29	→(通過)→	14:41	→(通過)→	14:59
15:31	15:44	→(通過)→	15:56	16:11	

※道路状況等により遅延が生じることがあります。

【お問い合わせ先】
西武バス株式会社 滝山営業所 ☎042-474-2525
公立昭和病院 事務局 経営企画課 ☎042-452-3511