

つばさ 翼

No.83

発行日 令和6年7月

尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院

〒722-0393

広島県尾道市御調町市124番地

TEL 0848-76-1111 (代表)

FAX 0848-76-1112

<http://www.mitsugibyouin.com>

副看護部長就任のあいさつ

この度、副看護部長を拝命いたしました。未熟ではございますが、周りの皆さまにご指導いただきながら精一杯努めてまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

2019年末に発生した新型コロナウイルス感染症により、医療機関や介護施設では感染拡大予防のために面会が大きく制限されました。2023年5月に5類に移行しましたが、この数年間、不安を感じたり寂しい思いをされている患者さまやご家族の姿を目にすることも多く、あらためて日々患者さまと接している私たち看護師の役割の重要性と責任を感じています。

公立みつぎ総合病院看護部は、「全人的看護の実践」を理念とし、豊かな人間性と高い専門性を持ち、患者中心の看護を提供することを目標としています。看護師の役割は、患者さまの病状だけを見るのではなく、身体面、精神面、社会面など個人に関する全ての側面からニーズを捉え、患者さまがその人らしく生活できるようにサポートすることです。「全人的看護」を実践するためには、専門職としての知識・技術を高めていくことはもちろんのこと、患者さまやご家族の思いに寄り添い、生活の視点を持って患者さまを看ることのできる人材を育てていかなければなりません。

当院では、クリニカルラダー（段階的な評価基準を定めた人材育成を進めるためのシステム）を取り入れ、院内研修を実施し、看護実践能力の向上を図っています。さらに、昨年度から、場所を問わず空いた時間を活用して自己研鑽できるようにeラーニングを導入しました。自分が成長したと実感できることは、やりがいや意欲につながります。看護師一人ひとりが目標を持ち、日々成長していくことができるよう支援していきたいと思っております。

また、看護の質を向上するためには、日々の看護ケアや業務内容を評価し改善していくことも重要ですので、現場の看護師の意見に耳を傾けながら、そのサポートをしていきたいと考えています。看護師が意欲をもって働くことができる職場をつくることは、看護の質の向上につながります。そのため、看護師が自分の意見を積極的に出しやすい職場、そして意欲的に話し合える職場づくりを目指し、不十分なところばかりに注目するのではなく、良いところを認めていくことも心がけていきたいと思っております。

これからも看護部全体で切磋琢磨しながら、患者さまやご家族、地域の皆さまから信頼される心のもった質の高い看護を提供できるよう努めてまいります。



副看護部長
室谷 伸子

シリーズ 医療最前線

ブラキシズムという言葉を知っていますか？「上下の歯が、非機能的な接触を生じている状態」と定義されています。歯ぎしりと聞くと分かりやすいですね。ただ、ブラキシズムは寝ている時の歯ぎしりだけではありません。もっと大きな意味を含んでいます。歯ぎしりはグライディング、噛みしめや食いしばりはクレンチングと言います。また、イライラした時に歯をカチカチと噛み合わせている人もいますが、それはタッピングと言います。食事をしたり喋ったりしている時には、上下の歯は当然噛み合いますが、これは「機能的な接触」です。それ以外の時に、意味も無く歯を噛み合わせることを「非機能的な接触」です。適切な日本語が無いので、ブラキシズムと呼んでいます。

ブラキシズムは、睡眠時ブラキシズムと覚醒時ブラキシズムに分けられます。睡眠時ブラキシズムは、寝ている時の歯ぎしりで、日中のストレスや不安感、アルコールやカフェイン、薬物などが原因とされていますが、実はまだよく分

かっていません。一方、覚醒時ブラキシズムは、病気ではなく癖です。成人の5人に1人が、この癖を持っているというデータもあります。覚醒時ブラキシズムが問題視されるのは、様々な病気を引き起こすからです。歯の痛みが代表的ですが、その他に、冷たいものがしみたり、歯が浮いた感じがしたり、すり減ったり、割れたり、グラグラしたりすることもあります。さらには、顎の関節痛や筋肉痛、肩こり、頭痛を引き起こすこともあります。起きている時間が寝ている時間よりも長いために、影響が大きいとされています。また、強い力で噛みしめている人だけに起こるわけではありません。上下の歯が長時間、軽く合わさっているだけでも、こういった症状を引き起こしてくることが分かってきました。それを上下歯列接触癖 (tooth contacting habit:TCH) と呼

① ブラキシズムの分類

(A) 睡眠時ブラキシズム

- ・睡眠時グライディング (寝ているときの歯ぎしり)

(B) 覚醒時ブラキシズム

- ・覚醒時グライディング (ギリギリ動かす)
- ・クレンチング (グッと食いしばる)
- ・上下歯列接触癖 (ずっと軽く噛み合わせたまま)
- ・タッピング (カチカチ噛み合わせる)

No.60

ブラキシズム



歯科医長
手島 渉

んでいます、これもブラキシズムの一種です。最近はメディアでもよく取り上げられています。

ところで、喋る時や食べる時に上下の歯が一瞬噛み合いますが、合計でどのくらいの時間、噛み合わさっているかご存知ですか？1日約19分だそうです。随分と短いですよね。では、それ以外の時間はどうなっているのでしょうか？あまり考えたことはないと思いますが、実は奥歯で数ミリ開いています。ここがポイントです。何もしていない

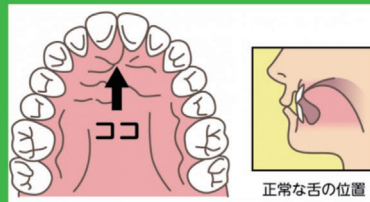
時は、噛んでいないのが望ましい状態です。でも、唇は閉じて、鼻でゆっくり呼吸をしてください。そうすることによって、歯や顎の痛みが解消することがあります。

最近、パソコンやスマホの操作でうつむくことが多くなっています。その時は歯が噛み合った状態になっていませんか？ギリギリしない、噛みしめない、食いしばらない、カチカチしない、上下の歯は接触させない、という意識を持っていただき、ご自身で気をつけてみま

しょう。時々、顔をまっすぐに上げて、良い姿勢で深呼吸しましょう。その時に、お口の状態にも気を配ってください。きっとリラックスできますよ。

② 安静時のお口の状態

唇を軽く閉じて、唾をゴクンと飲み込んでください。次に舌の先を上顎につけたまま、奥歯を軽く開けてください。



①唇は閉じて ②舌先は上あご ③歯は噛みあっていない
出ていますか？

- ・鼻でゆっくり息をすると、顔はまっすぐの位置になると思います。
 - ・下を向くと歯が噛み合ってしまう。良い姿勢を保ちましょう。
- (図は神戸市歯科医師会ホームページより引用)

③ 付箋を貼ってリラックス



普段、目につくところに「噛みしめない」「お口」など書いた付箋をあちこち貼ってください。それが目に入れば、噛み合わせないように気をつけてみましょう。認知行動療法の一種です。

(図は日本歯科医師会ホームページより引用)

介護老人保健施設 「みつぎの苑」(認知症棟)

みつぎの苑認知症棟では、生け花やおやつ作り、中庭で花や野菜を育てるなど、利用者さまにとって馴染みのある生活を続けていただけるよう取り組んでいます。庭仕事は特に好評で「日に当たりながら、土を触るのは楽しいよ」などととても喜ばれています。



また、コロナ禍以前の環境に近付けるよう、予約での面会や介護タクシーを利用し外出、外泊をされることも少しずつ可能になりました。ご家族からは「久しぶりに家族でゆっくりとした時間を過ごせました」「数年ぶりに家に連れて帰ることができました。これからは時々家で過ごす機会を設けたいです」などのお声を頂いています。今後も利用者さま、ご家族のご希望に沿えるよう看護、介護、リハビリなど様々な専門職と力を合わせ、皆さまの生活を支援していきます。

特別養護老人ホーム 「ふれあい」俳句の会

特別養護老人ホーム「ふれあい」では入所者さまとカラオケや詩吟など、数名程で集まって楽しむグループ活動を行っています。その中の1つに「俳句の会」があります。

毎回その時期の季語をキーワードに思い浮かぶ季節感や事象、日常の事、遠い昔の思い出など、それから湧く情感を、五音・七音・五音の合計十七音で表現します。俳句は世界で最も短い詩だそうで、短文なのですぐ出来そうですが言葉選びがなかなか難しい面もあります。「こんな感じ」というのをどう表現するか、しかも字数も合う言葉を探すとすると、皆で頭をフル回転させて考える時もあります。



ぴったりの言葉が見つかり文字数もきちんと収まると気持ちよく嬉しく、出来た句を皆さまと味わい共感しそこからまた色々な話に発展し、賑やかに活動しています。新型コロナウイルス感染症が5類に移行したとはいえ施設では感染予防が続いています。外出もままならず季節感を感じにくい状況の中、「この時期にこの花が咲くのよ」「今頃は月が綺麗な時期ね」「昔は松茸が良く採れた」などその季節季節をじっくり味わい、それに付随して思い出される昔話に花が咲いたり、時には話が脱線し川柳を作って大笑いしたりと心豊かな時間を過ごせているように思います。



医師も「俳句の会」で発表することがあり皆さまも楽しみにされています。昨年度1年分の作品集もできあがり、皆さま本年度も良い句を作っていこうと意欲満々です。隔週で開催していますが、出来た句は特養の玄関ホールに展示しておりますので是非ご覧ください。



MRI検査を受ける際の注意点について

診療放射線技師 植 省吾



MRIはMagnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像) の略で、強い磁石と電波によって、身体の内部情報を画像化する検査です。CT検査とは異なり、放射線を使わないため、被ばくの心配はありません。しかしながら、強い磁石のため検査を行うにはいくつか注意点があります。

- 手術等で体内に金属・医療機器を埋め込んでいる
- 閉所恐怖症など狭い空間が極端に苦手
- 持ち物・衣類(下着)などに金属がある

このような場合、検査ができないことがあります。



GE社製1.5テスラ MRI装置

具体例	
体内埋込型医療機器 ペースメーカー、植込み型除細動器など	当院では 検査できません
人工内耳・中耳	
体内クリップ(脳動脈クリップなど) 圧可変VPシャント、血管内ステント	検査ができない ことがあります
その他の体内金属	
化粧品・カラーコンタクト・ ネイルアート	検査ができない ことがあります
時計・補聴器・携帯電話・ 自動車の鍵(リモコンキー) など	MRI室に持ち込むと 故障します
キャッシュカード、クレジットカード・ 診察券・駐車券などの磁気カード	MRI室に持ち込むと 使えなくなります



持ち物・外せるものは検査終了まで、ロッカーに入れていただきます。

※MRIの安全運用のため、手術歴・所持品について問診をさせていただきます。
ご不明な点・気になる点がございましたらスタッフにお問い合わせください。

近年**ネイルアート**、特にジェルネイル・マグネットネイルなどをされている方が増えています。ネイルアートには**金属成分が含まれている**ことが多く、そのままMRI検査を行ってしまった場合、爪や皮膚の火傷や変色、ネイルの剥離、焦げたようなにおいを生じる等の危険性があります。受診当日に検査を行う場合は除去していただく必要があります。検査予定日がわかっている場合にはネイルアートをせずに来院していただきますようお願いいたします。



人間ドックを受診しましょう!

人間ドックは1日ドックと2日ドックの基本検査項目に加え、脳ドックなど各種のオプション検査を用意しています。

受診日当日に医師による健診結果の説明と保健師による保健指導を全員に実施しています。また、健診後のフォローで継続的な関わりを持たせていただいています。

健康で充実した日々を過ごしていただくため、年に一度は人間ドックを受診して健康管理にお役立てください。皆さまの満足と安心を大切に、スタッフ一同笑顔でお待ちしています。



●受診コース一覧

	健診日	所要時間	昼食	料金(税込)
日帰りドック	月～金	午前8時20分～午後2時頃まで	あり	36,300円
1泊2日ドック	月・木	午前8時20分～翌日の午後1時頃まで	あり	58,850円
脳ドック	水・金	午後1時～午後3時頃まで	—	34,100円
日帰り+脳ドック	月～金	午前8時20分～午後2時頃まで	あり	60,500円
1泊2日+脳ドック	月・木	午前8時20分～翌日の午後1時頃まで	あり	79,750円

- ・健診料金は全額自己負担で受診した場合のセット料金です。
- ・お申し込みの団体（保険者や事業所）によっては、検査内容が一部異なる場合があります。
- ・健診費用や助成（補助）についても、お申し込みの団体にお問い合わせください。
- ・1泊2日コースの宿泊料金は健診料金に含まれています。
- ・その他各種オプション検査をご用意しています。お気軽にお問い合わせください。
- 発熱があるなど、体調不良が認められる方は、後日、体調が回復してからの受診をお願いしています。
- 来院時には、マスクの着用にご協力をお願いします。

頸動脈エコー（頸動脈超音波）をしてみませんか？

この検査を行うことにより頸動脈（大動脈から頭部へ血液を送る血管）の動脈硬化によって厚くなった血管壁やこびりついたプラーク（コレステロールなどの塊）や血栓などを調べることができます。検査はとても簡単（実際の測定にかかる時間は10分程度）です。年1回の人間ドックで測定されてみてはいかがでしょうか。



ご予約の際に、事前にお申し込み下さい。【オプション検査料金 3,850円(税込)】
その他各種オプション検査をご用意しています。お気軽にお問い合わせください。



公立みつぎ総合病院は「人間ドック健診施設機能評価認定施設」
および「日本人間ドック学会保健指導実施認定施設」です。

人間ドック・健診のご予約、お問い合わせ

公立みつぎ総合病院 人間ドック健診受付 TEL 0848-76-1111 (代表)

(予約受付時間：平日 10:00～16:00)

職員の紹介

公立みつぎ総合病院に入職して6年目、回復期リハビリテーション病棟へ異動して3年目となりました。急性期病棟から異動した当初は看護の違いに戸惑うことも多く、患者さま一人ひとりの退院後の生活に合わせた目標を考えながら看護を行うことができていませんでした。しかし、看護師の先輩方をはじめ、医師やリハビリスタッフなどに相談を行いながら、患者さまが今できることと、退院に向けて必要なことを考えながら関わることができるようになりました。今後もスタッフ間で連携をとり、リハビリで練習した動作を日常生活に繋げ、退院に向けた支援ができればと思います。よろしくお願いします。



看護師
まつの はるか
松野 花香

入職し2年目となりました。回復期病棟で言語聴覚士として勤務しています。

入職当初は日々の業務をしっかりと行えるか不安を感じていましたが、周りの方々の支えのもと業務に励むことができています。

患者さまの身体機能や今後の方針に合わせたリハビリを行うことに難しさを感じることもありますが、状態が良くなっていったり、笑顔を拝見するとこの仕事を選んで良かったとやりがいを感じます。

これからもコミュニケーションを大切に、専門知識の向上に努め、患者さまやご家族に寄り添って業務に励んでいきたいと思っています。



言語聴覚士
てんま あき
天満 亜季

公立みつぎ総合病院入職後、尾道市北部地域包括支援センターに配属され2年目になりました。

包括支援センターでの仕事を通して、独居や、介護が必要な高齢者夫婦の世帯、認知症が進行し従来通りの生活が困難になってきている方、生活困窮の世帯など支援が必要な様々なケースがあることを実感した1年でした。2年目の今年は、安心して住み慣れた地域で暮らすために、どのような取り組みや関わりが必要か、地域の皆さまの声に耳を傾け、またその思いに寄り添いながら、「地域包括ケアシステム」を支えるチームの一人として頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

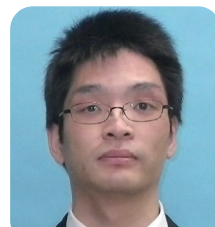


社会福祉士
たかはしまさのり
高橋 政憲

公立みつぎ総合病院に入職し、4年目になります。4月の人事異動により、みつぎ総合病院から保健福祉総合施設に異動となりました。

病院では、物品の注文や医療費の請求業務などの事務作業をしていましたが、総合施設では、利用者さまやご家族に接する機会が増えました。皆さまに安心して利用していただけるよう、笑顔で丁寧な対応を心がけております。

新年度となり新しい職場で不安はありませんが、先輩方のご指導により、安心して業務に取り組むことができています。まだまだ知識は浅く、至らぬ点ばかりですが、様々な業務ができるように努力してまいりますので、よろしくお願いします。



主事
たけだ ひさし
竹田 尚史

訪問看護ステーション「みつぎ」

～24時間・365日安心を支える
訪問看護サービス～

訪問看護ステーション「みつぎ」では、看護師・保健師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの専門職が医師の指示にもとづき、24時間対応体制をとり、自宅はもとよりサービス付き高齢者住宅・グループホームなどにも訪問しています。

訪問看護内容

- ① 医師の指示による点滴、カテーテル管理（胃ろうなど）・インスリン注射の管理など
- ② 身体清拭・洗髪・入浴介助・排泄の介助・床ずれ予防や処置・薬の管理指導などの療養生活上の看護
- ③ 人工呼吸器・在宅酸素など医療機器管理
- ④ 小児や精神疾患・認知症などの看護
- ⑤ がん・難病など施設や緩和ケア病棟などとの連携による終末期ケア（在宅での看取り）
- ⑥ 拘縮予防や歩行、嚥下などの機能練習、在宅でのリハビリテーションなど



人工肛門の管理



訪問リハビリ

また、医療ニーズをかかえて退院される利用者さま及びそのご家族に向けても、病院スタッフ・地域包括ケア連携室・ケアマネジャーなど多職種・多機関などと連携して相談や訪問を行っています。小児から高齢者に至る全ての方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、支援させていただきま。ぜひご相談ください。

●問い合わせ先 訪問看護ステーション「みつぎ」 TEL 0848-76-2811

公立みつぎ総合病院 ホームヘルプステーション

ホームヘルプステーションは、介護保険の訪問介護と介護予防訪問サービスを提供するとともに、障害福祉サービスである居宅サービスも提供しています。

訪問介護は、利用者さまの「生活の支援」であり、利用者さまはもとより介護者の介護量軽減を図り、可能な限り居宅において自立した生活を営むことができるよう、多職種との連携を図り、利用者さまのニーズに沿い、支援を行っています。



訪問介護スタッフ

●問い合わせ先 御調保健福祉センター内 TEL 0848-76-2235

ご意見、ご感想をお聞かせください

患者さまならびに地域の皆さまと共に作成したいと考えております。ご要望をお待ちしております。

TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956
E-mail: tiiki@mitsugibyoin.com
ホームページは「みつぎ病院」で検索

発行：尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会