

第138号 令和2年9月17日 発行

- 消防訓練実施報告
- 防護具着脱研修実施
- 入院患者面会禁止
- 睡眠時無呼吸症候群
- 安全Topics
- 看護補助者の仕事紹介

IWAKUNI  
MEDICAL  
CENTER

地域医療支援病院

岩国市医療センター  
医師会病院だより

<http://iwakuni-med.jp>



撮影：写真部 写楽 川口 憲二

笑顔と元気で  
地域貢献

岩国市医療センター医師会病院

〒740-0021

岩国市室の木町3丁目6-12

☎ (0827) 21-3211 (代表)

E-mail : [info@iwakuni-med.jp](mailto:info@iwakuni-med.jp)

# 消防訓練実施報告

8月6日(木)に消防訓練を実施しました。当院は不特定多数の人が出入りする建造物であるため、消防法により年2回の消防訓練の実施が義務付けられており、例年は第1回目は6月頃実施していますが、今年は新型コロナ流行を考慮し約2ヶ月遅れての実施となりました。

訓練内容は例年通りとし、深夜2時に本館2階の病室前廊下で出火したとの想定で、午後2時より、患者役19名、救助者役14名、監査等その他進行役13名、合計46名で実施しました。岩国地区消防組合の消防隊にも来院してもらい訓練の監査をして頂きました。

人工煙により火災報知器が発動すると、病院中のサイレンの音が鳴り響き、防災センターからの放送で発火点を知らせ避難誘導を行いました。例年第1回目の訓練では、その年に入職した新人を中心に訓練を実施しており、今年も新人を中心に訓練者を選抜しました。



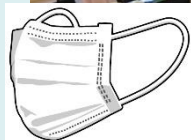
病院の駐車場まで患者役を避難誘導して消防訓練は終了し、その後は消防隊による消火器の使用訓練を受けました。消火器について基本事項の説明を受けた後、消防隊が準備して下さった消火剤の代わりに水が詰まった訓練用消火器で、赤いコーンを発火点に見立て多くの職員が訓練に参加しました。

その後、場所を講堂に移し、消防隊にも参加して頂いて反省会を開きました。消防隊からは毎回大変有意義なご指摘やご助言を頂き大変助かっています。次回は今年11月頃に昼間出火想定で実施する予定です。秋の訓練は岩国YMCA国際医療福祉専門学校看護学科の学生さんが患者役として毎年多数参加して下さいのため、今回より大規模に実施する予定です。

防火対策委員会



# 防護具着脱研修 ~リハビリ部~



新型コロナウイルス感染症が流行しているなか、当院では全職員を対象に個人防護具(PPE)の着脱研修を実施しています。リハビリ部でも、手袋、エプロン、マスク、ゴーグルの正しい着脱方法の指導、確認を行いました。

①マスクは針金が入っている方を上にし、表面の溝が下向きになるように付ける  
②防護具は表面の汚染面に接触しないように外す  
③エプロンを外す際には、ウイルスなどを拡散させないように内側から折り畳むことなど、細かな注意点があることを再確認できる良い機会となりました。日々様々な状態の患者さんと接触しているので、患者さんとリハビリスタッフ双方の感染を防ぐように努力していきたいと思えます。

## 面 会 禁 止

日頃より、当院の感染対策につきまして、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症が山口県内及び周辺地域で発生していることを受け、しばらくの間、原則、入院患者さんへの**面会を禁止**しております。

面会は病状説明等で当院からご依頼した方のみといたします。ご面会の際は、必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を入念に行ってください。

### ◆ 洗濯物の受け渡しについて

受付場所	受付時間		
本館 1 階受付	平日	10 : 00 ~ 17 : 00	
東館 1 階受付	平日	10 : 00 ~ 17 : 00	土曜日 10 : 00 ~ 12 : 30
救急センター受付	日祝	10 : 00 ~ 17 : 00	

※9/19 (土) は東館 1 階受付では荷物の受け渡しができません。

# 睡眠時無呼吸症候群

皆さんは日中に不意に眠くなってしまったり、朝起きた時に口の中がすごく乾いている。などの体験はないですか？ このような症状の方が知らないうちに罹患しているかもしれない **睡眠時無呼吸症候群(SAS)** についてお話したいと思います。

## SASとは、

夜間睡眠中に無呼吸を繰り返し、その結果日中傾眠などの症状を呈する疾患の総称です。7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸もしくは睡眠1時間当たりの無呼吸が5回以上の状態を言います。実際の臨床での重症度判定には、無呼吸回数と低呼吸(止まってはいるが本来より吸気量の少ない状態)を合算した無呼吸低呼吸指数(AHI)というものをを用います。



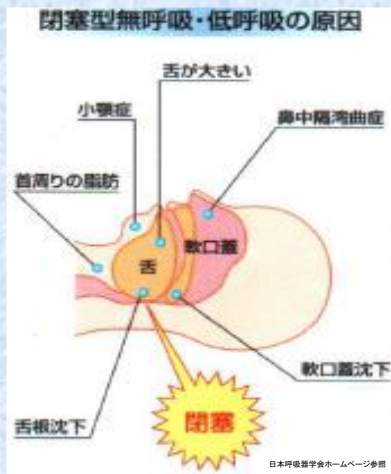
## 用語解説

SASは Sleep Apnea Syndrome の略語です

無呼吸 (Apnea)：10秒以上の気流の停止

AI (Apnea Index)：睡眠1時間当たりの無呼吸の回数

低呼吸 (Hypopnea)：酸素飽和度の低下や覚醒を伴う気流の低下



## 症状

### 大きないびき

無呼吸状態から呼吸が再開されたとき独特の大きないびきが起きます

### 睡眠時間は長いのに日中眠い

呼吸をしないことで脳に十分な酸素が行きません。また入眠に伴い筋肉の弛緩が生じ、無呼吸が起きます。覚醒することによって筋肉は収縮し気道が確保され、無呼吸状態は終わります。再度入眠し無呼吸となり覚醒しを繰り返すことにより、長時間寝たはずなのに日中に強い眠気に襲われてしまいます。

### 起床時の頭痛

低酸素状態が続くことや二酸化炭素の排出が適切に行われないうちによって起きます。



家族などの周囲からいびきの指摘によって発見されることが多いです。寝起きの強い疲労感や倦怠感は解消されないまま日中の眠気、集中力の低下につながります。仕事中に眠ってしまうなど日常生活に支障をきたすだけでなく、居眠り運転などの多くの人を巻き込んだ大きな事件や事故に発展することがあります。

睡眠は1日の3割程度を占めます。

良好な睡眠をとるためにも、思い当たる方は検査をしてみたいかがですか？

右の得点表はSASの簡易評価用です。11点を超えれば1度専門の医師への相談や簡単な検査をお考え下さい。(当院健診部で、簡易の睡眠時無呼吸簡易検査を実施しています。料金は3,630円(税込み)です)

【 数字の度合い 】

0：決して眠くならない。

2：居眠りする事がよくある。

1：ときどき、居眠りしてしまう。

3：だいたいいつも居眠りしてしまう。

状況	点数
1. 座って読書しているとき	0 1 2 3
2. テレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 公の場所で座って何もしないとき (たとえば劇場や会議)	0 1 2 3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0 1 2 3
5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき	0 1 2 3
6. 座って誰かと話をしているとき	0 1 2 3
7. 昼食後(お酒を飲まずに)静かに座っているとき	0 1 2 3
8. 自分が運転をしており、交通渋滞で2~3分止まっているとき	0 1 2 3

合計点

岩国市医療センター医師会病院 保健健診部  
0827-21-6675 月曜日～金曜日(10時～17時)

# “健康いきいき” 10のポイント ～ポイント④口腔の機能編 part2～



歯と口のケア（口腔ケア）をして  
健康を守りましょう！！



## 生活習慣の改善ポイント

### 口の中をきれいに保つ

食後の歯みがきや歯間ブラシ、  
義歯の清掃、また舌の清掃などで  
口の中を清潔に保ちましょう。

### 定期的に歯科医でチェック

6ヶ月～1年に1回など定期的に歯科検診を  
受け、歯と口、義歯の状態などを確かめて  
もらいましょう。



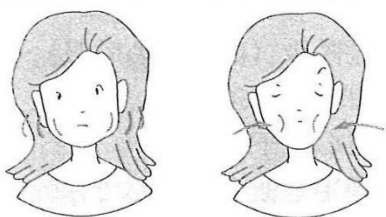
### 口腔体操などで口腔の機能を保とう



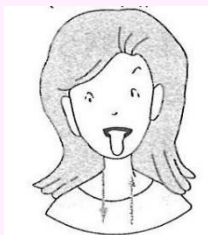
高齢になるほど「飲み込む力」も衰えます。できれば毎日口腔体操などで口を  
良く動かして口腔の機能を保ちましょう。

## 口腔機能を保つ口腔体操の例

- 口を閉じたまま頬を  
ふくらませたり、  
すぼめたりしましょう！



- 口を大きく開けて舌を  
出したり引っ込めたり  
しましょう！



- 「パ・タ・カ・ラ」と  
発音することで口の周りの  
筋肉や舌の機能を維持・  
向上できます。



聖隷嚥下チーム(著)：嚥下障害ポケットマニュアル第3版 2012より引用

老化などで機能が衰えると誤って気管に入りやすくなります。  
その結果「誤嚥性肺炎」が起こります。  
予防には口腔ケアで細菌の食べかすを減らして口の中を清潔に  
保つことや、口腔体操などで飲み込む機能を保つことが役立ちます。

来月は『“健康いきいき”10のポイント～ポイント⑤体重の変化～』について掲載予定です。



当院のホームページに、皆さんの健康維持・増進の手助けとなるようにと作成した  
「健康づくりパンフレット」を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

# 看護補助者という職種をご存知ですか？

当院には現在47名の「看護補助者」が働いています。外来・透析室・手術室・急性期病棟、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟に配属されています。

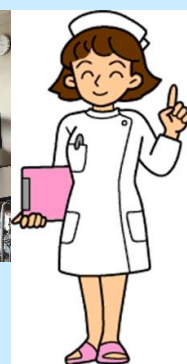
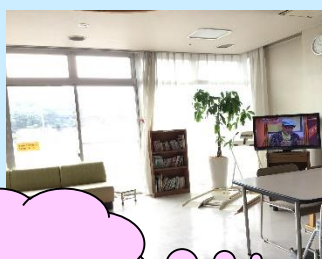
看護補助者の仕事は、看護師の指示のもとに行われます。療養生活に関わる業務・療養環境に関わる業務・診療補助に関わる周辺業務があります。具体的には食事や排せつ、清潔に関する業務と、掃除やゴミ、ベッド周囲の整理整頓、診療で使用する書類の準備や整理などがあります。

看護補助者の中には、介護福祉士の資格を持っている人もいれば、資格や経験のない人もいます。資格や経験がなくても、研修が充実しているので、どなたでもお仕事ができます。研修は、医療制度や病院組織のこと、守秘義務や個人情報の重要性などちょっと難しいものもありますが、日常生活に関わる研修は実技なので、移乗・移動、オムツ交換は、わいわいと楽しく、そして真剣に学んでいます。もちろん安全と感染対策を考えながら学んでいます。転倒転落予防を考えるKYT（危険予知トレーニング）はグループワークでいろいろな意見が出ておもしろいです。研修を通して、看護補助者は、看護チームの一員としての知識と技術の習得を目指しています。

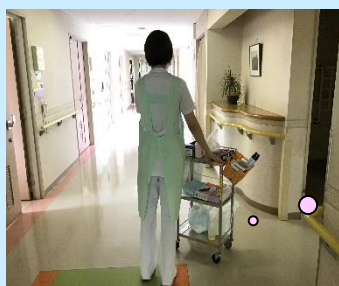
ごみ集めも大事な仕事の一つです。



食堂です。環境整備ですっきりきれい！



準備万端！さて、おむつ交換に！



# 1日のお仕事



- 7:00～早出出勤 清拭の準備
- 7:30～お茶の準備  
歯磨きや口腔ケアの準備
- 7:45～食事の配膳・食事介助
- 8:30～下膳  
歯磨きや口腔ケアと後片付け  
排泄の介助
- 8:45～お風呂の準備
- 9:00～おむつ交換や清拭  
お風呂の介助
- 9:30～ごみ収集・ごみ出し  
検査の移動や移送  
ナースコール対応
- 10:00～遅出出勤  
入院患者さんの準備  
退院患者さんのベッドと周囲の  
片づけ 備品の洗浄や消毒  
洗髪・足浴・手浴
- 11:00～お茶の準備  
歯磨きや口腔ケアの準備
- 12:00～食事の配膳・食事介助
- 12:30～下膳  
歯磨きや口腔ケアと後片付け  
排泄の介助
- 13:00～シーツ交換 洗濯 環境整備
- 14:30～院内デイケア(平日)
- 15:00～おむつ交換と補充
- 17:00～お茶の準備  
歯磨きや口腔ケアの準備
- 18:00～食事の配膳・食事介助  
歯磨きや口腔ケアと後片付け  
排泄の介助
- 19:00～おむつ交換と排泄の介助  
見回り ナースコール対応  
電子カルテに食事量の入力

毎日忙しく  
患者さんとゆっくり  
関わる時間が取れ  
ないこともありますが、  
患者さんから  
「ありがとう」と言われる  
と嬉しいし、達成感や  
やりがいを感じます。

補助者歴:5年



夜勤明けは  
帰りまーす。

介護の資格は  
持っていませんが  
定期的に研修もある  
ので、少しずつ自分の  
ペースで理解しながら、  
学ぶことができます。

補助者歴:1年



休憩は交替で  
1時間。

夜勤者出勤!  
看護師と一緒に  
夜勤をするから  
安心。

夜勤は16時間  
あるけど、過眠は  
2時間とれるゾ。

遅出さんに  
任せて早出は  
終了。

後は夜勤に  
任せて、遅出は  
帰ります。



# 岩国市医療センター医師会病院 外来診療担当医師

(午前中のみ)

令和 2年 9月 1日現在

	月	火	水	木	金	土	
総合診療科	小林 知貴 (広島大学)						* 毎週月曜日(9時~12時半)に診療を行っています
消化器内科 (肝臓)			川口 憲二	川口 憲二			* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
循環器内科	大上 泰生		大上 泰生		大上 泰生		* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
糖尿病内科 血液内科				佐々木 輝昌			* 毎週木曜日(9時~16時半)に診療を行っています * 糖尿病教室は、毎週月・木曜日、第2・4金曜日の15時から行っています
腎臓内科	福田 雅通	福田 雅通		福田 雅通	福田 雅通	福田 雅通	* 血管造影は、金曜日の午後に行っています
泌尿器科			佐本 征弘 (山口大学)				* 毎週水曜日(13時半~16時半)に診療を行っています
小児科	福田 雅通	古賀 まゆみ		福田 雅通	古賀 まゆみ	福田 雅通	* 紹介状を必ずお持ち下さい
緩和ケア内科		中藤 嘉人 (午前)	中藤 嘉人	中藤 嘉人 (午前)			* 初診の場合は、必ず 予約が必要です
ハートクリニック内科	熊野 健一 (午前) (再診のみ)	熊野 健一 (午前)			熊野 健一 (午前)	(第1・第3) 原田 英宜 (山口大学)	* 毎週 火曜日・金曜日(ハートクリニック(痛み)の外来)は予約も可能です 急患や火・金曜以外の診療については、医療連携室または直接 熊野健一へお問い合わせ下さい * 第1・第3土曜日(9時~12時半)は完全予約制のため医療連携室へお問い合わせ下さい
脳神経内科			金谷 雄平 (広島大学)				* 毎週水曜日(9時~12時半)に診療を行っています * 完全予約制のため、医療連携室へ詳細はお問い合わせ下さい
整形外科	貴船 雅夫	貴船 雅夫	茶川 一樹	茶川 一樹	清水 元晴		* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
消化器外科						筒井 慶二郎	* 入院等必要のない外来で完結する患者のみ、詳細はお問い合わせ下さい
脳神経外科						(第1) 貞廣 浩和 (第3) 杉本 至健 (山口大学)  (第2) 井本 浩哉 (山口大学)	* 毎月第1・第3土曜日(10時~12時半)に診療を行っています * 毎月第2土曜日(9時半~12時)に診療(機能的脳外科)を行っています(要予約)
放射線診断科	有吉 彰子 (山口大学)	交替	亀田 りふみ (山口大学)	交替	伊原 研一郎 (山口大学)		* 完全予約制のため、放射線科受付(21-3224)へ詳細はお問い合わせ下さい
リハビリ科	繁富 頼雄	松本 彰紘 (広島大学)	茶川 治樹	森脇 宣允	柳居 理絵子 松本 彰紘 (広島大学)	森脇 宣允 木村 浩彰 (広島大学)	* 初診の場合は、必ず 予約が必要です
療育	古賀 まゆみ	茶川 治樹	古賀 まゆみ	古賀 まゆみ	茶川 治樹	茶川 治樹	* 完全予約制のため、療育センター(24-0168)へ詳細はお問い合わせ下さい

★ 救急は、この限りではありません

★ 紹介状は必ずお持ち下さい

※ 土曜日の午前中は、病院医師1名の当直体制となっています

\* 医療連携室電話番号: ☎ (0827) 21-3225

## 医療相談室についてご案内

疾病に関する医学的な質問、医療安全、医療費、各種申請書、各種証明書、入院生活、健康診断結果等の健康管理に係る相談、保健福祉サービスに関する相談等について、医療安全管理者・看護師・薬剤師・社会福祉士等の各担当者にご相談に対応します。

本館1階受付にお気軽にご相談ください。

受付時間: 9:00 ~ 17:00 (平日)  
9:00 ~ 12:00 (土曜日)

## 救急センター

岩国市医療センター医師会病院 救急センターは、下記の時間に診療を行っています。

休日・夜間のお問い合わせは、救急センターにお願ひします。

平日・土曜日: 19:00 ~ 22:00

日曜日・祝日: 9:00 ~ 22:00

電話番号: 0827-21-1199



携帯電話でアクセス!

左の2次元バーコードを携帯のカメラで読み取り、携帯電話に登録できます。