

Frontier

先進医療を、あなたのそばへ。

VOL.15
第15号 / 2017.11

見える医療を開拓する。
福井大学医学部附属病院
情報誌「フロンティア」

特集 / Close Up Frontier

診療改革

病院再整備の効果を
最大限に発揮して
診療の質向上を目指す

福井大学医学部附属病院 副病院長 **大嶋 勇成**

トピックス

「福井県地域包括ケアシステム」のための
支援システム開発研究の開始
患者さんの不安を和らげるMRI検査室へ、
「SKY FACTORY」を導入

座談会

好評のブラック・ジャック セミナー

レポート

教育担当看護師の1日に密着!
「精神面もサポートしながら新人看護師の技術高める」
教育担当看護部長 黒川 美幸さん 教育担当主任看護師 高柴 綾子さん

アンチエイジング入門

腸内環境を整えて健康と美肌を保つ





Frontier VOL.15

CONTENTS

「Frontier」に込めた想い

本誌は、患者さん、地域の皆さまとの接点をより密接にし、さらなる安心と信頼をお届けすることを目的に創刊しました。私たちが志向する最高・最新の医療に対する思いを6つの「F」に込め、つねにその先駆者であることを願って「Frontier」と名付けました。

<p>Fukui</p> <p>Function</p> <p>Forefront</p> <p>Face to face</p> <p>Fun</p> <p>Friendly</p>	<p>私たち「福井大学医学部附属病院」の</p> <p>果たすべき「役割・責務」を明らかにするため、</p> <p>最先端医療の「最前線」から</p> <p>患者さん、地域の皆さまに「きちんと向き合う」媒体として、</p> <p>かつ、県民の皆さまが「楽しめる」情報も盛り込んだ</p> <p>「手に取りやすい」広報誌であることを目指します。</p>
--	---

03 特集 / Close Up Frontier

診療改革

病院再整備の効果を
最大限に発揮して
診療の質向上を目指す

福井大学医学部附属病院 副病院長 大嶋 勇成

08 トピックス / Current Pick Up

「福井県地域包括ケアシステム」のための
支援システム開発研究の開始
患者さんの不安を和らげるMRI検査室へ、
「SKY FACTORY」を導入

10 診療の現場から / Watch

救急医療連携 救急部長 木村 哲也

11 病院再整備通信 / Hot News

外来部門の一部が完成しました

12 売店・理美容室・薬店・コーヒーショップがオープンしました!

13 座談会 / Our Partner

好評のブラック・ジャック セミナー

高校生が最新手術を模擬体験。外科医や医療への関心深める迫真性

- ・消化器外科長 五井 孝憲
- ・消化器外科助教 小練 研司
- ・手術部看護師長 諏訪 万恵
- ・手術部副看護師長 石山 陽子
- ・臨床検査技師 渥 孝介

16 リポート / Report

教育担当看護師の1日に密着!

「精神面もサポートしながら新人看護師の技術高める」

・教育担当看護師長 黒川 美幸さん ・教育担当主任看護師 高柴 綾子さん

19 掲示板 / Bulletin Board

NEW!「福井大学病院の得意な治療がわかる本」を発刊しました
まちかどラジオを知っていますか?

20 アンチエイジング入門 / Anti-Ageing Navi

腸内環境を整えて健康と美肌を保つ

21 良食良薬～便秘の解消で、毎日が快調!～

22 健康お役立ちグッズ

23 患者さんの声 / 編集後記

診療改革

福井大学医学部附属病院
副病院長（診療担当）

大嶋 勇成

おおしま・ゆうせい

昭和36年1月、石川県金沢市出身。昭和60年、京都大学医学部卒業。平成5年、同大学院修了。福井県立病院、国立療養所南京都病院、カナダ・モントリオール大学附属ノートルダム病院アレルギー研究室を経て、平成10年から福井医科大学医学部（現福井大学医学部）に勤務。平成22年、福井大学医学部病態制御医学講座小児科学教授に就任。平成28年4月から現職。専門はアレルギー・免疫学。

病院再整備の効果を
最大限に発揮して
診療の質向上を目指す

平成23年度からスタートした福井大学医学部附属病院の再整備事業は平成26年度の新病棟オープンに続き、昨年度には既存棟の改修も大半が完了しました。外来部門の新システム導入をはじめ再整備効果を最大限に発揮して診療の質向上を目指す大嶋勇成副病院長に新たな取り組みについてうかがいました。

外来の呼び出しシステムや ブロック会計導入の結果 患者さんの利便性と 診療効率が大幅に改善

**外来診察室の割り当てを
実績に応じて弾力的に。
無駄なく活用することで
新たに特殊外来枠を確保。**

平成23年度から着手した病院再整備は、第Ⅰ期事業の新病棟（A棟）が平成26年度にオープンし、第Ⅱ期事業の中央診療棟・外来棟の部分改修および既存病棟（B棟）の改修も平成28年度に完了しました。外来棟に関しては一部の診療科の移転が残っていましたが、今年9月には移転を終え、全診療科が再整備計画に基づく最終形の配置になりました。

患者総合支援センター（仮称）やホスピタルストリートの整備を柱とする第Ⅲ期事業の中央診療棟・外来棟の部分改修は現在進行中で、予定通り平成29年度中にほぼ工事を終え、平成30年度の早期にすべての整備が完了する見込みです。

第Ⅱ期事業の外来棟改修の目玉の一つは、内科外来を中心に房型に診察室を配置し、電光表示による患者さんの呼び出しシステムと連動させ、効率的な診察室の運用を実現したことです。

従来の診察室の配分は診療科ごとに固定されていましたが、混み具合や外来担当医の出勤状況によっては部屋があまり活用されない日がありました。診察室をどの診療科に割り当てるかを状況に応じて弾力的に運用することによって、診察室の稼働率を高めるようにしたわけです。

例えば、3室を押さえていたある診療

科の水曜日の利用率が低ければ、水曜日は2室だけを割り当て、空いた1室は別の診療科が使用します。あるいは、午後の利用率が低ければ、午後は別の診療科に割り当てます。

診療科ごとの利用状況は、呼び出しシステムで正確に把握できます。そのデータを解析した上で割り当てを調整しますので、説得力があり、減らされた診療科も納得せざるを得ません。この調整により無駄なく診察室を使えるようになり、より多くの外来患者さんを診療できるようにになりました。

午後の空き時間帯を活用して、ベースメーカー外来や、痙性麻痺を治療するボトックス外来など特殊外来枠を新たに確保することもできました。特殊外来には同種のケアが必要な患者さんが集中的に受診しますので、資材を入れ替える手間が省けますし、コメディカルスタッフの手法もある程度ルーチン化でき、診療がスムーズに行える効果が出ています。



呼び出しシステム電光表示



呼び出し時間一覧

また、空いている診察室を活用することで、他の診療科や他の医療機関からの対診依頼を受け入れる余地が広がりました。さらに、他の診療科に診察室を奪われないよう、各診療科の稼働率向上へのモチベーションが高まるという副次的な効果も生まれています。

**呼び出しシステムの導入で
患者さんのイライラを解消。
初診時の負担増にもかかわらず
外来患者さんが増加傾向に。**

電光表示の呼び出しシステムは、患者さんにとってもメリットがあります。どの診察室の前で待っていればよいのか、自分がいま何番目かが一目瞭然と把握できますので、状況が分からなくてイライラすることはありませんし、自分の受診までに時間があれば、いったん席を離れて過ごすことも可能です。

呼び出しシステムの表示順を決めるのは診療担当医です。例えば、診療にじっ



ホスピタルストリートのイメージ

くり時間を割きたい患者さんがいれば、短時間で済みそうな患者さんと順番を入れ替えることができます。また、受診後に検査を挟む場合、検査結果が届いたら、その患者さんを優先的に診療し、在院時間が必要以上に長引かないよう配慮することもできます。こうした順番の入れ替えは待ち合い席の患者さんには分かりませんが、不満も回避できます。

このようにメリットの多い呼び出しシステムですが、当初は期待通りには活用が進みませんでした。慣れ親しんだ方法から切り替えるのが面倒に感じられたのかもしれない。

そこで、毎月の診療委員会において、呼び出しシステムのデータに基づいて診療科別の診察室利用状況を報告するようにしました。呼び出しシステムを使わない診療科は自ずと数値が低くなりますので、診察室数を減らされるのではないかとの危機感が強まり、活用する診療科が急激に増えました。

実際に使ってみると、患者さんはいちいち呼び出す必要がない便利さが体感できますので、現在はほぼ100%の活用率になり、完全に定着しています。

手術室の割り当てについても、外来診察室と同じ考え方で、診療科ごとの固定枠を廃止し、手術件数実績に基づいて弾力的に運用する方法に改めました。既得権を認めず、定期的に枠を再配分することにより、空き時間を減らし、より多くの手術が可能になりました。その結果、外来での手術待ちの期間が短縮されています。

病院再整備以降、外来患者さんは1日平均1300人近くに増加しています。特定機能病院である本院は平成28年4月から、紹介状のない初診患者さんに5400円を負担していただくことになりました。大幅増額の影響で患者さんが減ることも予想されましたし、実際、減少している大規模医療機関もありますが、本院の場合はむしろ増加傾向にあるわけです。

新病棟ができた影響が大きいと思われるですが、外来改修の効果もあると考えています。少なくとも、5400円を負担しても受診していただける診療を提供していると自負しているところです。

**窓口を4つに分散し
会計時の混雑緩和を実現。
ワンストップで相談が可能な
患者総合支援センター。**

外来部門では、患者さんの待ち時間の短縮を図るため、従来1カ所で集中的に行っていた保険証の確認と料金計算を、平成28年8月から4つのブロックに分散する新たな方法に変更しました。

これにより特に会計時の混雑が緩和され、患者さんの在院時間が短くなりました。実際の待ち時間が短くなっただけでなく、列が短くなり、スムーズに支払いが進む印象を与えるため、心理的な効果も大きいようです。

来春から稼働する予定の患者総合支援センターは、従来、分散していた患者さんの相談窓口を集約し、ワンストップで対応することを目的としています。患者さんはあちこち回らずに済むことになり、病院内でも入院する患者さんなどの情報を1カ所で収集できるメリットがあります。

ホスピタルストリートは中央受付と新病棟をまっすぐにつなぐ通路です。これまではジグザグが多く、分かりづらいとの指摘もありましたが、新病棟まで見通せる一本道になりますので、迷うことなくスムーズに移動できるようになります。



ブロック受付



中央受付の自動支払機

児童精神科医の拡充や 病棟保育士の配置により 小児科分野においても 本格的チーム医療を推進



災害時の早期機能回復に向け 業務継続計画を策定。 新しい診療体制に対応して 災害対策計画全体も再構築。

厚生労働省は今年3月31日付で、災害拠点病院に対しBCP（災害時の業務継続計画）の整備と、それに基づく訓練の実施を義務づけました。東日本大震災以降、BCPの整備は努力目標とされていましたが、熊本地震を教訓に強化されたわけです。本院は義務化が通知される前の昨秋からBCP策定に取り組み始め、今年3月に策定作業を終えました。

BCPは被災した病院のイメージを最小限に抑え、早期に回復し、被災者の診療に当たれる事前の備えや対応を盛り込んだマニュアルです。初動対応をまとめた災害対応マニュアルに比べ、カバーする範囲が広く、発災直後からの初動期、急性期、その後の亜急性期、慢性期へと変化する災害の各段階に対して切れ目なく対応できるよう、時系列で実践的かつ具体的方策を整理して記載しなければなりません。

例えば、停電になった場合、自家発電装置のキャパシティーがどれだけあるか、その限られた電力をどの部門に、どんな割合で優先的に割り当てるのかといったことや、医薬品や食料、飲料水の備蓄量に基づき、どれくらいの期間ならどれくらいの人数に対応できるか、足りない場合はどうやって調達するかといったことなどを、地域や病院の復旧状況に合わせた形で整理しておくわけです。さらに、現状の備えがせい弱だとすれば、今後、どのように充実させていくかという課題も書き込んでおく必要があります。

策定項目は膨大で、大項目だけでも組織体制、災害対策本部、診療継続・避難の判断、安全・減災措置、本部への被害状況の報告、ライフライン、人員、診療、電子カルテ、受援計画ほかに及んでいます。

本院の場合、病院再整備により新病棟が誕生し、既存棟も大幅な改修が行われましたので、初動対応マニュアルを新しい診療体制に即した内容に見直す必要があります。その意味では、ちょうど良いタイミングで災害対策計画全体を再構築することができたと思っています。



患者総合支援センターのイメージ

体制が質・量共に充実した 「子どものこころ診療部」。 病棟保育の専門職HPSが 子どもの心と生活をサポート。

本院には乳幼児、学童、思春期、青年期における心の問題の診断・治療を専門とする「子どものこころ診療部」があり、小児科と精神科の医師による混成チームが、発達障害、虐待待児をはじめとする児童精神科領域の諸問題に対応しています。

しかし、福井県内には児童精神科領域に対応できる医療機関や医師が少なく、日本児童青年精神医学会の認定医も不在でした。対してニーズは極めて多く、本院を含め受診までに何カ月も待っていたかなくてはならない状況でした。

こうした状況を改善するため、福井県の寄付により、福井大学子どものこころの発達教育センターに児童精神科医の育成部門が設置され、児童精神医学の第一人者である杉山登志郎客員教授と、2人の准教授が9月1日付で着任しました。これに伴い、子どものこころ診療部の診療体制も質・量共に大幅に拡充されました。

B棟の改修に伴い、成人との混合病棟だった小児病棟は、平成27年12月にB棟西3階に移転し、独立病棟となりました。これに合わせ、入院中の子どもたちが遊ぶプレイルームを拡充し、新たに病棟保育士を1人配置するなど、より充実した診療環境を整備しました。

入院中の子どもは普段とは異なる特殊な環境に置かれ、精神的に不安定になりがちです。そのため、安心して治療を受け、入院生活を送れるよう、子どもらしい遊びを取り入れたり、注射や検査などへの恐怖心や不安感を取り除いたりするサポートが求められます。そうした活動を担うのが病棟保育士の基本的な役割となります。もちろん、感染症や衛生管理、病院ならではの事故防止対策などの知識とスキルも必要です。

そうした観点から、本院小児科の病棟保育士は現在、HPS（ホスピタル・プレイスペシャリスト）という専門的な資格の取得を目指し、静岡県の養成施設で研修を受けており、今年度中に資格を取得する見込みです。HPSは病棟保育に必要な知識とスキルを備えた英国発の専門職で、福井県内の資格取得者はまだ1人しかいません。

小児科病棟では今後、ご家族のメンタルケアも含め、より質の高い診療を提供するため、本格的なチーム医療に取り組みたいと考えています。医師、看護師のほか、臨床心理士、HPS、コントロールの難しいアレルギー疾患の子どもやご家族をサポートするPAE（小児アレルギーエデュケーター）などでチームを編成する計画です。

HPSには、子どもたちのサポートや、ご家族との交流を通して、医師や看護師では得られない情報を収集し、チームにフィードバックする役割も期待しています。

入院患者さんを早期ケアする 認知症サポートチームが発足。 看護師の活躍や経営面にも メリットがあるチーム医療。

本院では多職種の医療従事者が協働するチーム医療を積極的に推進しています。すでに栄養サポートチーム、呼吸ケアチーム、精神科リエゾンチーム、褥瘡^{そうじょう}チームなどが本格的な活動を展開しており、実績も挙げています。

今年7月には新たに認知症サポートチームも発足しました。精神科の医師、認知症看護認定看護師、精神科病棟看護師、精神社会福祉士らがメンバーになっており、治療内容を十分に理解できない患者さんや、入院中に認知症が進行しそうな患者さんを早く見つけ出し、早期ケアを提供することにより、認知症の進行を食い止め、早期退院にもつなげることを目指しています。

本院でも近年、高いスキルアップ意欲を持ち、認定看護師や専門的資格を取得する看護師が多様な分野で増えていきます。そうした看護師の熱意が医療チーム立ち上げの原動力になった例も多く、結果的にチーム医療が意欲と能力の高い看護師の活躍の場を広げることにもつながっています。

チーム医療には診療報酬の加算制度があり、病院経営の面からもメリットがあるため、診療の質向上を目指す重要施策の一つに位置づけ、さらに強化を図っていきたく考えています。

「福井県地域包括ケアシステム」のための 支援システム開発研究の開始

医療度の高い患者さんでも安心して自宅ですごせるよう、さまざまなサービスを大学病院が支えるための仕組みを開発していきます。

高齢者が暮らし続けられる仕組み

我が国は超高齢社会を迎え、75歳以上の高齢者の増加とそれを支える生産年齢人口（20～65歳）の減少が続いています。医療分野の発展と共に日本人の平均寿命は男性で80・98歳、女性で87・14歳まで伸びましたが、自立して生活できる健康寿命は男性で72・14歳、女性で74・79歳に留まり、平均寿命との間には未だ10年前後の差があります。この間は誰もが何らかの介助を必要とし、衰えてゆく生活能力、体力、気力と向き合わなければなりません。「地域包括ケアシステム」は、高齢者が重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される社会システムの構築を目指すものです。超高齢社会は福井県でも進行しており、高度先進医療を担う福井大学医学部附属病院でも、高度な医療機器や調整の難しい点滴薬をつけたまま退院される患者

さん（II医療度の高い患者さん）が増えています。そこで、福井大学医学部では附属病院看護部、救急部と地域医療推進講座の3部門が複数の企業と協力し、平成29年4月から「福井県地域包括ケアシステム」のためのクラウド型在宅療養情報共有システムと人工知能（AI）による事象分析に関する研究を開始しました。この研究は総務省の戦略的情報通信研究開発推進事業（SCOPE）の支援を受け、医療度の高い患者さんであつても安心して自宅ですごせるよう、地域包括ケアシステムが担うさまざまなサービスを大学病院が支える仕組みを開発していきます。

研究で地域包括ケアシステムに貢献

この研究は大きく2段階に分かれています。第1段階はモバイル端末を使った問題事例の収集です。地域包括ケアシステムでは、医療度の高い患者さんは病院からご自宅に戻られた時にさまざまな問題に直面します。例えば、高度な医療機器やデリケートな調整を要する点

点滴薬は、経験豊富な訪問看護師であつても使いこなせない場合があります。そういった時には病院の担当看護師が患者さんのご自宅を訪問し、訪問看護師と一緒に必要な機材や薬剤の調整に当たります。また医療度の高い患者さんは予想外の症状を示すことがあり、訪問看護師が戸惑う場面も少なくありません。そんな時に病院看護師はモバイル端末を通じて、訪問看護師の相談を積極的に受けつけます。これらのやり取りを通じ、研究チームは訪問診療における医療・看護・介護の問題点を整理し、専用のコンピュータ（サーバー）に蓄積します。第2段階では蓄積した問題を解析し、訪問看護師を始め、地域包括ケアシステムに関わるスタッフが直面するさまざまな問題を解決するAIシステムの構築を開始します。福井大学医学部と附属病院は、この研究を通じて福井県の地域包括ケアシステムに大きく貢献することを目指しています。



地域医療推進講座
やまむら おさむ
山村 修

患者さんの不安を和らげるMRI検査室へ、「SKYFACTORY」を導入

検査時間が長いMRI検査は患者さんの協力が不可欠です。患者さんにリラックスしてもらおうための快適な検査環境を導入しました。

検査室環境の改善で不安を軽減

MRI検査は、X線CT検査と並んで、今日の医療を支える画像診断の一端に、特に脳・頸椎・腰椎・膝などの画像診断に有効な検査です。X線による被ばくがなく安心して検査が受けられるという利点がある反面、圧迫感と騒音などが課題となっています。

薄暗い閉塞感のあるMRI検査室に一歩踏み入れた瞬間から「どんな検査をされるのだろっ？」と多くの患者さんが不安を感じていると思います。当院では、MRI検査装置の更新に伴い、MRI装置の性能向上はもちろんのこと、患者さんの不安を少しでも和らげる試みとして、閉塞感のある空間を、開放的で心地よい空間へと一変させてくれるSky Factoryのルミナススカイシーリング(バーチャルスカイライト)を導入しました。

リラクゼーション効果の促進

患者さんが検査室に立ち入った瞬間から、初夏の木々の間から見える高く青い空

と白い雲は、まるで高原にいるような錯覚から「おおっ！」と驚きの声も聞かれます。

ルミナススカイシーリングは閉塞感のある空間に開放感を生み出し、明るい検査室の頭上と壁面に広がる空を眺めることによって、自然をより身近に感じる空間へと検査室内を一変させて、患者さんにリラックス効果をもたらすと考えています。実際に以前の検査室で検査を受けられた患者さんに簡単なアンケートをお願いして、ルミナススカイシーリングの導入による検査環境の改善効果を検証してみました。対象は15名(男性8名女性7名)平均年齢67.8歳です。

	はい	いいえ	わからない
以前より快適に検査が受けられましたか	14	0	1
室内の風景写真を見て気持ち落ち着きましたか	13	1	1
室内は開放感がありましたか	14	0	1
次回MRI検査を受ける機会があれば同じ検査室を希望されますか	15	0	0

表に示されるように多くの患者さんは、ルミナススカイシーリングが提供する環境下で以前より快適に検査を受けることができたと回答していた。だし、全員が次回MRI検査を受ける機会があれば、同じ検査室で検査を受けたいと希望されました。

最先端の検査を「優しい」環境で

MRI検査は検査時間が長く、最先端の装置の導入を行っても検査の間は動かないように患者さんに協力していただいて、はじめてしっかりとした検査が可能になります。これまでのMRI検査室は、無機質で冷たい印象があり、閉塞感に満ちた環境下でドキドキしながら検査を受けられた患者さんも大勢いたと思います。病院の無機質な検査環境を「患者さんに優しい検査室」に改善し、快適で安心して検査を受けて頂くことで、最先端の医療機器を最大限に生かし、検査の質の向上と質の高い医療の提供に努めたいと思います。



MRI室の天井のルミナススカイシーリング



患者さんに優しいMRI検査室



エコスリムLED型



スカイシーリングの主な構造

- A: 照明システム(LED)
- B: スカイトイル(軽量アクリルパネル)
- C: スカイトイルエレベーター
- D: グリッド型天井



放射線部 技師長
あだち としき
安達 登志樹

救急医療連携

心電図伝送事例

「ビー、ビー、ビー」、深夜の救急室に着信音が鳴り響きました。救急医療連携システムに12誘導心電図が伝送されてきた知らせです。同時に、救急隊からの傷病者の受け入れ要請も入電されました。

「こちら嶺北三国消防です。急な胸の苦しさを訴えている72才女性の受け入れをお願いします。先ほど心電図も送りましたので確認いただけるでしょうか。」要請を受諾するとともに、送られてきた心電図を確認すると、前胸部誘導で広範なST上昇を認め、明らかに急性心筋梗塞の所見を示しています。緊急力テーテル治療の適応です。

ただちに循環器科医と連絡を取り合い、治療室の準備など受け入れ態勢を整えて、救急室で待機します。救急車が到着し、運び込まれる患者さんの顔面は蒼白で、不整脈が多発し不安定で危険な状態です。急いで静脈ルートの確保や酸素投与などの処置を進めるうちに「心室細動」を起こしてしまいました。直ちに心臓マッサージを開始しながら電気ショックを行うと、幸い心拍が再開し、カテーテル治療室に移送することができました。緊

急冠動脈形成術は無事終了し、特に合併症もなく14日後に元気に退院されました。

クラウド救急医療連携システムの特徴

本院で開発・導入されている救急医療情報連携システムは、IT技術を利用して、心電図データや現場での画像情報を病院にリアルタイムに伝送するというのもので、時間が勝負というような状況で有用です。例えば、急性心筋梗塞の場合、発症から治療までの時間が120分を超えるると生存率が下がるとされ、一刻も早い治療開始が必要です。本システムを用い、現場から心電図データを病院に送ることにより、事前に医師の召集や手術室の準備などができ、到着後すぐに治療を始めることができます。

これまでも、電話回線を利用した心電図伝送の試みはありましたが、通信の不安定性により実用化が困難でした。しかし、現在では通信技術が飛躍的に向上し、本システムのように、大容量の情報を、高い精度と速度で送ることが可能となったのです。また、このシステムはクラウドと呼ばれるインターネット上の環境で運用されているため、タブレットやスマート

ホンがあればどこからでも接続できることも特色の一つです。どこへでも持ち運びができるため、今後は災害時の利用や在宅医療など広域連携の分野での発展が期待できます。

この取り組みは各方面から注目されており、2016年度総務省MCPCAワードで、総務大臣賞グランプリを受賞しました。今後はさらにシステムの改良を重ね、地域の救急医療に貢献できればと考えています。

救急医療の現場では一刻も早い治療開始が求められます。クラウド上で運用する救急医療情報連携システムによって大容量の情報を高速で送り、タブレットなどで接続できることでより広域での救命救急活動に貢献が期待されています。



図1 伝送されてきた心電図を判読する医師たち

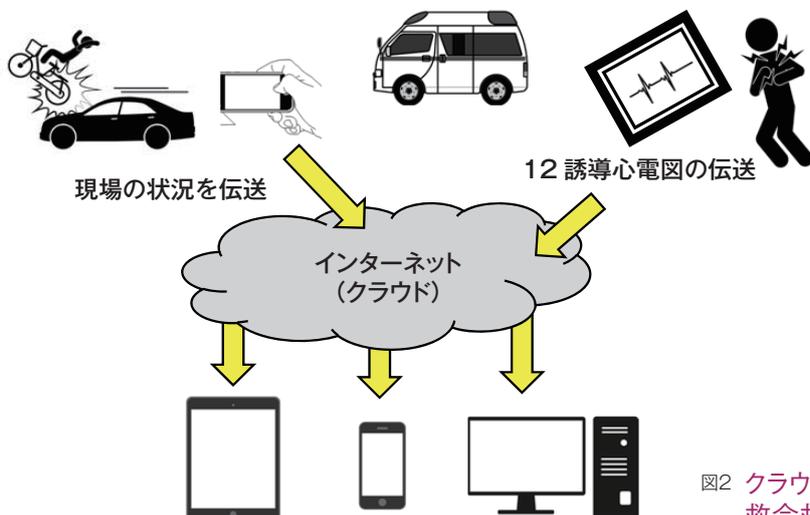


図2 クラウド救急医療連携システムによる救命救急活動

外来部門の一部が完成しました

福井大学医学部附属病院の既存棟改修工事は、平成26年12月に着工し、約3年が経過しました。平成29年8月には外来部門の一部が完成し、9月に移転を行いました。

新外来・中央診療棟2階

今回外来・中央診療棟2階には子どものこころ診療部及び神経科精神科外来が9月に移転を完了しました。同時にお手洗いが1箇所増設されました。子どものこころ診療部や神経科精神科外来の診察室には、患者さんの不安が少しでも和らぐようなイメージカラーを採用しています。外来診療部門の改修は今回で完了しました。



子どものこころ診療部・神経科精神科 受付



神経科精神科外来 待合



子どものこころ診療部 検査室



外来・中央診療棟2階 お手洗い

1階在宅療養相談室



在宅療養相談室 受付廻り



在宅療養
相談室
受付



患者総合支援
センター(仮称)
完成イメージ

9月の外来の移転と同日に、在宅療養相談室が移転を完了しました。在宅でのフットケアやスタマ指導の部屋をそれぞれ設け、プライバシーに配慮した環境での相談や指導が可能となりました。現在は、ホスピタルストリートを挟んだ向かい側に、術前検査センターや入院センター、よろず相談窓口等をワンストップサービスで対応できるように、患者総合支援センター(仮称)の改修を進めており、平成30年1月の完成を目指しています。

1階患者・家族サロン やわらぎ、売店(ローソン)、薬店、理美容室、コーヒーショップ(タリーズコーヒー)

10月に患者・家族サロンや売店(ローソン)、薬店、理美容室、コーヒーショップ(タリーズコーヒー)が移転しました。このエリアは、元の薬剤部をいったん仮設の泌尿器科および整形外科、外科外来等として使用した後、平成29年4月より改修を行いました。

患者・家族サロンとは、主にがん患者さんや家族の方が交流すること、病気についての情報を収集すること、病気に関する相談をすることを目的に、がん診療連携拠点病院に設置されています。本院では、コーヒーショップに面して配置し、コーヒーを飲みに来店するかのように訪れることができ、かつ、一般の客席とは視線を遮る工夫をしているため、気軽に訪れて頂ける雰囲気となりました。



がん相談支援センター 入口



患者・家族サロン やわらぎ



理美容室



売店(ローソン)



コーヒーショップ(タリーズコーヒー)

売店・薬店・コーヒーショップは、将来的に外来ホールからA棟まで直線でつながるホスピタルストリートに面することになります。



ホスピタルストリート 工事中



ホスピタルストリート 完成イメージ

現在は、外来ホールからA棟まで直線でつながるホスピタルストリートや外来ホールまわりでの工事、外壁改修を行っています。外壁はエリアを区切って改修しており、少しずつお色直しが完了しています。

既存棟の改修は、今後も居ながら改修のため、工事期間中は皆様には騒音・振動の発生や、仮設相談窓口や診療等で何かとご迷惑をお掛けしておりますが、安全には万全を期して施工しますので、今後ともご理解のほどよろしくお願い致します。

再整備推進室では、これからもさまざまな情報をお伝えしていきます。

お問い合わせ 再整備推進室 TEL.0776-61-3111(内線3142) E-mail bkkaihatu-s@ad.u-fukui.ac.jp

売店・理美容室・薬店・ コーヒーショップがオープンしました!

外来診療棟改修工事期間中におきましては、皆さまにご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願い致します。

また、10月末現在の改修工事箇所は下図のとおりとなっております。

直近の改修終了部門等

- 9月 神経科精神科、子どものこころ診療部、在宅療養相談室
- 10月 がん相談支援センター・患者家族サロン(やわらぎ)、売店(ローソン)、理美容室、薬店、コーヒーショップ(タリーズ)

2階



1階





消化器外科助教
小練 研司
こねり・けんじ

消化器外科長
五井 孝憲
ごい・たかのり

臨床検査技師
漙 孝介
あわら・こうすけ

手術部看護師長
諏訪 万恵
すわ・かずえ

手術部副看護師長
石山 陽子
いしやま・ようこ



座談会 Our Partner

好評のブラック・ジャック セミナー

高校生が最新手術を模擬体験。外科医や医療への関心深める迫真性



消化器外科長

五井 孝憲

ごい・たかのり

五井 「ブラック・ジャック セミナー」は高校生たちに最新の外科治療を体験してもらい、医療や外科医に興味を深めていただくことを目的に平成19年にスタートし、昨年で10回を数えます。全国の12大学病院が同種のセミナーを実施していますが、本院は全国でも古い歴史を有しています。

小練 本物の手術室で、本物の手術着を着て、実際に手術に使っている器具を使って模擬的な手術を体験してもらいます。体験メニューは年によって少しずつ違いますが、昨年の場合は縫合、腹腔鏡手術、電気メスによる切開、超音波メス（超音波凝固切開装置）による切

**10回の歴史重ねる
昨年は県内12校から47人が受講**

若者たちに外科医や医療への関心を深めてもらう目的で、福井大学医学部附属病院は平成19年から毎年、福井県内の高校1年生を対象に、外科手術を模擬体験する「ブラック・ジャック セミナー」をジョンソンエンド・ジョンソン株式会社との共催で開催しています。手術室において超音波メスなどの最新手術器具を使うリアルな体験メニューが好評で、福井大学医学部に入学したセミナー参加者が50人近くに及ぶなど、大いに成果を挙げています。



モニターを見ながら行う腹腔鏡手術の模擬体験



消化器外科助教

小練 研司

こねり・けんじ

開、腸などをつなぐ吻合、手術時手洗いの6つを用意しました。

諏訪 対象は福井県内の高校1年生で、福井大学医学部に入学実績のある高校に案内しています。昨年は70人ほど応募があり、定員を大幅に上回る12校の47人が受講しました。医師や看護師をはじめ、将来、医療従事者を目指そうと考えている生徒が大半です。

石山 参加者は7グループに分かれ、各グループに医師と看護師が1人ずつ付き添って、医師の指導のもと、4時間ほどかけて順次、各メニューを体験している。

参加者中49人が福井大学医学部に入学 女子が増加、男子より積極的にパワフル

五井 セミナーを始めた背景には、将来的に地元の外科医が減っていくのではないかとという危機感がありました。現実には平成6年から平成26年の間に、外科医の数は全国で約20%も減っています。

すし、どの大学医学部でも外科医志望者は5%ほどにすぎません。本音の部分では、地元の高校生が福井大学で外科医を目指すきっかけにしたいという狙いもありました。

諏訪 期待通り、平成26年までのセミ

きます。休憩ブースでは医師や看護師、技師らと親しく懇談できるようにになっています。

源 本院の消化器外科、泌尿器科、心臓血管外科、産科婦人科などの医師をはじめ、看護師、臨床検査技師、事務職、医療機器メーカー担当者ら総勢30人以上が運営に携わります。当日は新病棟にある10室の手術室のうち、緊急手術用を除く8室を使用します。終了後には最先端の手術支援ロボット「ダヴィンチS」の前で集合写真を撮影し、修了証とともに受講者にプレゼントします。

ナー参加者348人中、49人が福井大学医学部に入学しています。医学科が43人、看護学科が6人です。年平均6人、入学率は14%ですから、極めて有意義な催しだと自負しています。

五井 実際に福井大学の医学生から「セミナー参加をきっかけに、福井大学への進学を決めた」と聞いた時はうれしかったですね。高1の時点で将来の進路を決める生徒がいることは、私たちの励みになります。



手術部看護師長

諏訪 万恵

すわ・かずえ

源 3回目からセミナー運営にかかわっていますが、最初は正直、医学部志向につながると思っていま

た。実は入学者が多いと聞いて、モチベーションが高まりました。毎年、開催時期が近づくと、「いよいよよか」とやる気がみなぎってきます(笑)

小練 スタッフは「手伝って良かった」と言ってくれます。私も含めて、生徒たちの真剣な姿に接して、医療の道を志した時の初心を思い出すようです。

五井 生徒たちの真剣さがひしひしと伝わり、私も心が洗われます。

諏訪 休憩ブースでは「どんな勉強をしたのか」「どれくらい勉強したのか」「看護師を目指したのはなぜか」といった真摯な質問が寄せられます。近年は医師以外の職種に関心を示す生徒も増

類のないリアルな体験メニューが人気 高校の先輩の指導が親しみやすさに

小練 本院セミナーの最大の特徴はリアルティードだと思います。実際の手術時と同じように、手術室に入る前に手から腕まで3回もみ洗いし、爪をブラッシングする手術時手洗いをしてもらいますし、ブラックライトで手の残留物を

チェックします。滅菌した手術着、ガウン、帽子、マスク、手袋も本物を着用してもらいます。

えてきています。女子が増加しているのも最近の特徴で、今や4割ほどを占めるようになりましたね。

小練 私は体験の指導医を数回経験し、昨年からは総合ガイダンスを担当しているのですが、女子の積極性とパワフルさには驚きます。まず女子が体験して、その後に男子が続くという感じですね(笑)

石山 体験がよほど新鮮なのか、「こんなに切れるんだ!」「できたー!」などリアクションが生き生きしていて、付き添っていても楽しいですよ。

源 医療系のテレビ番組もよく見ているようで、「テレビに出ていたのと同じ機械だ」とうれしそうに反応も見られます。最新の医療機器をアピールする良い機会だと実感します。

源 手術器具も本物を使います。電気メスで豚肉の切開を体験したり、研修医でも使ったことがないような自動吻

合も使ったことがないような自動吻



手術部副看護師長

石山 陽子

いしやま・ようこ

小練 昨年は手術時手洗いや、話のきつかけづくりのために休憩ブースで『外科医の一日』という映像を流すなどの新しい試みに挑戦しました。同じ内容ばかり

だと、スタッフ側も飽きてきますので、今後もう少し新しいメニューを取り入れて、スタッフも楽しんだり、刺激を受けたりしながら、診療の活力につながる

より実践的な内容で関心を高めたい キャパ広げ希望者全員の受け入れを

石山 生徒たちは初めての非日常的な環境と体験に緊張していますし、途中で気分が悪くなってしまう生徒もいますので、しっかりケアしながら、最後まで楽しく体験してもらえるようにサポートしています。

五井 なるべく生徒と同じ高校出身の医師や看護師が付き添うようにしているのも効果的ですね。先輩後輩という関係だと垣根が低く、より親しみやすく、話しやすいと思います。

小練 超音波メスによる郭清かくせいの模擬体験は、鶏肉の肉と皮を2人で剥離していくのですが、こちらもありアリテイ性が高く、人気があります。

「参加して良かった」と思ってもらせるように企画や運営にも知恵を絞っています。

合器も使います。ここまでリアルな内容のセミナーは、恐らくほかにはないのではないのでしょうか。
諏訪 最も人気があるのは、モニターを見ながら行う腹腔鏡手術の模擬体験ですね。人形の体内に入れたビーズを、鉗子かんしを操作して移動させるタイムトライアルです。コンピュータゲームで慣れているせいとか、とても器用にこなす生徒もいます。

諏訪 生徒たちとずっと一緒に行動します。なので、会話をしやすいように話しかけたり、話題を振ったりしています。また、看護師を志望する参加者も増えてきていますので、自分の経験も含めて、なるべくかわりを多くするようにしています。

ような工夫をしていきたいと思っています。
諏訪 以前はシミュレーターを使った胆のう摘出手術の模擬体験も人気がありました。体験に時間がかかるために中止されたのですが、自由体験の時間を設けるなどの工夫をすれば、再開できるかもしれませんね。また、患者さんにもリラックスしていただくために、術中に音楽やビデオ映像を流していますので、セミナーでも取り入れられればと思います。

フに参加してもらえればと思います。
涼 手術の手技や機器は日進月歩なので、常に最新の技術や機器を体験してもらい、関心を高めていきたいですね。X線血管造影装置と手術寝台を組み合わせたハイブリッド手術室なども、模擬体験できるようにできればと思います。

石山 新人看護師のOJT(現任訓練)では手術室で実際に使用する手術器械を医師に手渡す実習が好評です。セミナーでももっと実践的な内容を導入すれば、看護師志望者の興味もより高まると思います。また、新しい見方や意見を取り入れるために、若手看護師もスタッフ

五井 希望者全員がセミナーに参加できていないことは大きな課題です。もう少しブースを増やすなどして、キャパシティを広げたいと考えています。また、2、3年生時にも医療への関心を持續させるようなフォローも必要かもしれません。もっともっとセミナーを盛り上げていって、彼らが福井大学に入学して、将来の福井の医療の担い手として活躍し、いずれは日本、世界へと羽ばたいていってほしいですね。

図1
ブラック・ジャック セミナー
受講生のうち、
本学に入学した学生数

開催年度	セミナー受講生数	入学者数
平成19年	36	7
平成20年	49	8
平成21年	42	9
平成22年	42	5
平成23年	46	8
平成24年	42	7
平成25年	45	2
平成26年	46	3
平成27年	40	*
平成28年	47	*
合計	435	49

※平成27・28年の受講生は現在高校在学中



臨床検査技師

涼 孝介

あわら・こうすけ

教育担当看護師の一日に密着！

「精神面もサポートしながら 新人看護師の技術高める」

福井大学医学部附属病院には毎年、50人以上の新人看護師が入職します。大学病院にふさわしい看護師を育成する3年間の看護総合力育成プログラムのうち、1年目は61項目の基礎的看護技術の習得を目標に研修が行われます。新人の集合研修を担当するのは専任看護師長と主任看護師のペア。精神面のサポートも含めて新人教育に奮闘する2人の1日に密着しました。

教育担当看護師長
黒川 美幸さん(右)

くろかわ・みゆき
昭和36年、福井県福井市出身。昭和63年、福井市医師会看護専門学校卒業。平成2年、福井医科大学医学部附属病院(現福井大学医学部附属病院)に看護師として入職。教育担当副看護師長、看護師長、医療メディエーターなどを経て、平成28年4月から現職。

教育担当主任看護師
高柴 綾子さん(左)

たかしば・あやこ
昭和55年、秋田県男鹿市出身。平成15年、金沢大学医学部保健学科看護学専攻コースを卒業し、福井大学医学部附属病院に看護師として入職。平成28年、主任看護師。平成29年3月から現職。

教育担当看護師長
黒川 美幸さん
看護総合力を育成する
研修プログラムを提供

本院の新人看護師の研修は、独自の看護総合力育成プログラムに基づき、3年間の段階別研修により、看護の基礎をしっかりと身に付けることを目標としており、1年目は61項目の基礎的技術の習得を目指します。

新人は10月下旬の正式配置までに、本人の希望に沿った2つの診療部門と手術部をローテーションし、OJT(現任訓練)研修を受けます。希望すれば、この間の1、2週間、別の部署で研修を受けることも可能で、多くの臨床現場を体験した上で志望配属先を決めてもらう仕組みになっています。

並行して実施する新人集合研修は、4月が週1、2回、5、6月が週1回、7月以降は月1回、年間では計22回を予定しています。また、コミュニケーション教育も取り入れています。

集合研修を担う私たち教育担当とは別に、新人のOJTを担うクリニカルコーチが各部署に配置されています。さらに、本院オリジナルのPNS(パートナーシップ・ナーシングシステム)により、先輩看護師とペアを組みながら臨床実践を通して看護力を磨いていきます。



業務調整



病棟ラウンド

11:35~12:40

臨床教育研修センター白翁会ホール 昼食

きょうは午後にも同じテーマの集合研修がありますので、午前の部の終了後、2人で会場の一角で慌ただしく昼食を済ませました。2人とも研修に立ち会う場合は、交替で昼休みを取ることもあります。

看護部のラーニングスペースで昼休み時間に技術補習を行うこともあり、昼食時間はなかなか一定しません。

12:40~13:55

臨床教育研修センター白翁会ホール 集合研修運営

受講者が交替して午後の部の集合研修を行いました。受講者は院内の看護師が中心ですが、テーマによっては他の医療機関からの受講も受け入れています。きょうの午後も外部からの参加がありました。

午前、午後ともスムーズに運営することができました。



9:30~11:30

●黒川

各病棟 病棟ラウンド

新人看護師が配置されている病棟を巡回し、看護師長やクリニカルコーチと新人の様子について情報収集や情報交換を行います。

集合研修の成果が臨床現場で発揮できているか、物足りない点はないかなど技術面のほか、日常の意欲や姿勢、メンタルの調子なども探ります。集合研修の場と病棟とでは様子が違っているケースもあり、客観的な情報を得ることを重視しています。

集合研修が週1回から月1回になる7月以降は、新人たちの顔を見る機会が少なくなりますので、病棟ラウンドの頻度を高くするようにしています。直接、新人が働いている様子もさりげなく観察します。

9:30~11:35

●高柴

臨床教育研修センター白翁会ホール 集合研修の準備・運営

午前10時20分からの集合研修に向け、会場に入って、前日から準備しておいた会場設営や演習教材の最終チェックや補足準備を行いました。

研修が始まると、進行状況や受講者の様子などを見守ります。きょうの研修はまず講義があり、その後グループ別に心肺蘇生とAEDの演習を行いました。各部署のクリニカルコーチが演習の指導を手伝い、私も指導に参加しました。



8:30~8:50

看護部教育スタッフルーム デスクワーク

毎朝、必ず行っているのが、医療安全管理部から報告される看護師が関わったオカレンスレポート報告の確認です。もし新人看護師に関わる事例があれば当該看護師長と共に、当事者などに状況や原因を確認して、高柴主任と防止対策を検討したり、クリニカルコーチや新人看護師が配置されている部署に注意喚起を促したりします。

集合研修などのイベントがない日は、看護部や教育委員会、看護師長会の意見を参考にし年間の集合研修スケジュールや研修内容の検討・立案、翌月の活動確認や調整に、日中の多くの時間を割いています。(黒川)

通常は午前中いっぱいかけて、次の集合研修に向けた講師との打ち合わせ、資料作り、物品準備の打ち合わせなどの作業を行います。集合研修後であれば、教育担当副看護部長に提出する報告書や、各部署にフィードバックする研修レポートの作成を行うこともあります。

きょうは午前10時20分からのアナフィラキシーショックへの対応をテーマとする集合研修に備え、最終的な段取り確認を行いました。(高柴)

8:50~9:30

看護部教育スタッフルーム 業務調整

2人で1日の活動予定について確認や調整を行います。月曜日は1週間の活動について打ち合わせます。きょうは集合研修がありますので、早めに切り上げて、高柴は会場の準備作業に入りました。

**大学病院にふさわしい
力量を備えさせる使命**

教育担当の主たる業務は、集合研修のスケジュールや講義・演習内容の計画立案、関係部門や講師との調整、研修の準備・運営です。演習において実践的な技術を習得できているかどうかをチェックし、受講者の所属部署や本人へのフィードバックも行います。

年度ごとに新人の特徴的な傾向がありますので、それを早く把握して、講義に小テストを取り入れるなど、傾向に合わせて研修内容を工夫しています。また、技術習得が遅れが見られる新人を対象に、昼休みや夕方に看護部のラーニングスペースで補習を行ったり、病棟に向いて技術指導したりもします。

個別面談や病棟ラウンドを通じて、それぞれの技術課題、意欲や姿勢、悩みなどを把握し、サポートするのも私の役割です。特にメンタル面に関しては、臨床心理士とも協力しながら、きめ細かくフォローすることを心がけています。「ほやほやルーム」という面談スペースで個別の自由相談にも応じています。

大学病院は先進医療をはじめ高度な医療を実践しており、診療内容も日進月歩です。しかも、診療部

教育担当主任看護師
高柴 綾子さん

クリニカルコーチの 負担軽減に努めたい

黒川看護師長のもとで、主に集合研修の実働部隊として活動しています。毎回のテーマに沿って院内外の講師との連絡調整、会場や研修資料の準備、必要な物品の管理、研修の運営などを担当し、時には演習指導にも携わります。集合研修中は常に会場にいて、つつがなく進行するよう気配りしています。

今年3月に教育担当になったばかりなので、黒川師長や前任者と相談しながら業務に当たっていますが、4~6月は週1~2回の集合研修を実施しましたので、作業が錯綜し、実施するのも大変でした。

研修結果を評価し、報告書を作成したり、各部署にフィードバックしたりする業務も担当しています。また、昼休みや夕方の技術補習指導、病棟での技術指導などにも黒川師長と共に携わります。

長く病棟看護師をしてきましたので、臨床現場で看護業務を実践しながら新人教育も担当しているクリニカルコーチの大変さがよく分かります。少なくとも技術面に関しては、新人のレベルアップを促すことで、クリニカルコーチの負担を少しでも軽減したいと思っています。

いまの新人たちの価値観や意識は、私が入職した頃とは随分、変わりました。当初は戸惑いでしたが、納得しやすい説明や、主体的に「なぜ」を考えてもらえるような指導を心掛けています。

私が患者さんと直接的に接するわけではありませんが、新人たちの後に患者さんがいる責任をしっかりと自覚しながら、教育担当としてのレベルアップに努めています。

主体的に「なぜ」を考えてもらえるような指導を心掛ける



個人面談

15:00~16:00 ●高柴

看護部教育スタッフルーム 集合研修報告書作成など

きょうの集合研修について、黒川師長との振り返りを基に、報告書と各部署にフィードバックする研修レポートの作成に取り掛かりました。このレポートは新人看護師の技術習得度などについて各病棟の師長やクリニカルコーチと情報共有することで、OJTに活用してもらうことを目的としています。



16:00~17:15

看護部教育スタッフルーム 情報共有、対外調整など

2人で今後の活動予定や準備についての確認や、次回以降の集合研修についての段取りなどを行いました。

自主参加の技術補習も



採血や点滴抜針などの技術習得に遅れが見られる新人看護師を対象に、昼休みや夕方の時間を利用して、ラーニングスペースで技術補習を行っています。自由参加ですが、チラシを各部署に配布したり、個人的に声掛けしたりして、自発的な参加を促すようにしています。

例えばベッド移乗の介助など臨床現場でしか指導できない技術もありますので、場合によっては病棟に向かい技術補習することもあります。

14:00~15:00

看護部教育スタッフルーム 集合研修振り返り

会場の後片付けをした後、2人できょうの集合研修についての振り返りを行いました。時間配分や教材の妥当性など研修の運営についての自己評価や反省点のほか、受講者の受講態度、理解度、演習における技術評価など全般にわたって検討します。

講義中に眠くならないように、小テストを組み込んだりする工夫が必要になりますので、次回以降や来年度の研修に向け、情報と認識を共有しておきます。また、研修ごとに受講者からアンケートを取り、企画や運営の参考にします。

15:15~16:00 ●黒川

ほやほやルーム 個人面談



「ほやほやルーム」は看護師の個人面談専用の部屋です。「ほやほや」は「新人」という意味と、「ほうやほうや」という福井弁の相づちをかけて名づけられました。

個人面談はローテーション研修の1クール目と2クール目が終わった時期に行うほか、今年度は正式配属後の年明けにも予定しています。新人看護師の近況を聞きながら、困っていること、悩んでいることなどの相談に乗り、励まします。対話を通して本音を聞き出し、メンタル面で不調がないかも注意深く観察します。

全員に対して順次行う面談とは別に、毎月曜日と水曜日の午前11時~午後1時に自由面談の枠を設けてあります。年間で延べ10人ほどの利用があります。

門や患者さんが多く、薬剤や医療材料も多様で、看護師には高度で複雑な業務をこなせる知識とスキルが求められます。それを担える優秀な看護師の育成こそ、私たちに課せられた使命だと考えています。

ひよっこだった新人看護師たちが一人前に育ち、臨床現場で生き生きと活躍している姿を励みに、より効果的な研修を提供できるよう改善に努めています。

NEW!

「福井大学病院の得意な治療がわかる本」を発刊しました

病院スタッフがわかりやすく解説

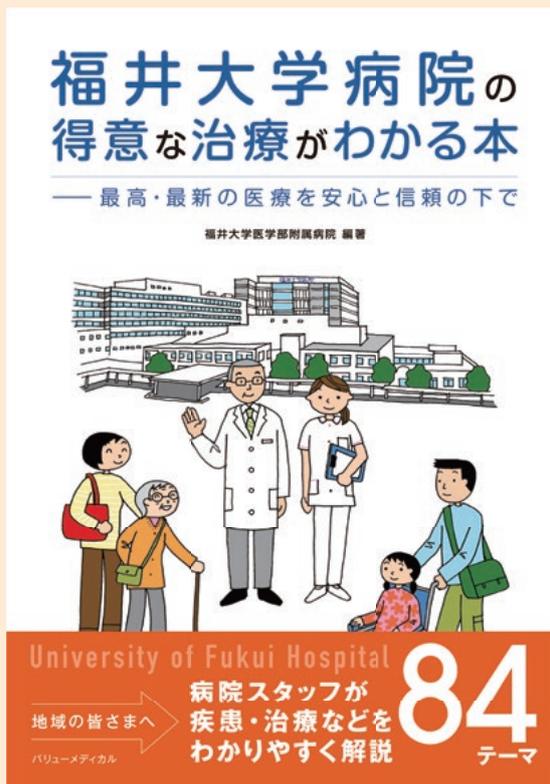
2017年8月、本院の得意な治療や最新治療を解説した「福井大学病院の得意な治療がわかる本 ―最高・最新の医療を安心と信頼の下で」を発刊しました。

インターネットを中心に、さまざまな医療情報が溢れる現代においては、正確な情報を見極めることが難しくなっています。そこで改めて、本院で行っている治療をわかりやすく解説し、各診療部門の治療に関するサポートについても説明しています。地域の皆さまに安心して治療に臨んでいただくための情報をわかりやすく紹介しています。

県内書店、院内でも販売

福井県内の書店にて扱っている他、院内ローションでも販売していますので、ぜひ、お手に取ってご覧ください。

- 内容 84テーマ(診療科:60テーマ、診療部・センター:24テーマ)
本院で行っている得意な治療や最新治療、疾病の詳細などをわかりやすく解説
- 仕様 A4/160ページ/カラー刷り
- 定価 1,500円(税別)
- 発行 株式会社バリューメディカル



お問い合わせ

福井大学医学部附属病院 病院広報室 TEL: 0776-61-8615
E-mail: bsiso-s@ad.u-fukui.ac.jp

まちかどラジオを知っていますか?

福大病院 まちかどラジオ

FM77.3MHz

福井街角放送の「Radioあいらんど」番組内で、「福大病院まちかどラジオ」が放送されます。福井大学病院の最新情報や、季節に合わせた旬な情報をお送りしますので皆さんぜひお聴きください。

放送日時:毎月第1、3水曜日 16:30分頃から約10分間放送

福井街角放送「Radioあいらんど」番組内
出演内容:<http://www.hosp.u-fukui.ac.jp/other/machikado/>
2017年4月5日からON AIR!



エリア内人口
(実聴可能範囲内人口)
453,625人

エリア内世帯数
(実聴可能範囲内世帯数)
142,129世帯

ラジオを聴く人の約7割は車の中で聴いています。福井街角放送はカーラジオなら福井県地方の広範囲で聴くことが可能です。つまり福井県の人口の半分、約40万人の人が聴くことができます。福井街角放送は、福井ケーブルTVのガイドチャンネル(555ch)でもお楽しみいただけます。

アンチエイジング入門 15

腸内環境を整えて健康と美肌を保つ

腸内環境を左右する菌の働き

腸内環境が乱れる原因には不規則な生活習慣や偏った食生活、ストレスなどさまざまな要因があります。そして腸内環境の悪化は、ニキビや吹き出物などの肌荒れ、体調不良、免疫力低下など身にさまざまな悪影響をもたらします。腸内にはたくさんのお細菌が生息し、それらは人体に有益な「善玉菌」と有害な「悪玉菌」、腸内の環境によってどちらにもなる「日和見菌」に分けられます。良好な腸内環境とは腸内で善玉菌が優勢

消化吸収だけでなく、健康や美肌にも深く関わる腸。健康維持や老化防止の働きをする乳酸菌やビフィズス菌などの「善玉菌」を腸内で増やし、腸内環境を改善することはアンチエイジングへの近道です。



な状態、悪い腸内環境とは悪玉菌が勢力を伸ばしている状態です。美肌と腸内環境には密接な関係があり、腸内環境を良くすることは美と若々しさを保つ近道になります。

少数派の善玉菌を維持

とはいえ、これまでの研究によると、兆単位に存在する腸内細菌のうち、善玉菌はほんの一握りであることが明らかになっています。腸の健康を保つには、いかに少数派の善玉菌を維持するかが重要となります。

善玉菌と悪玉菌の綱引きは食べ物や睡眠、ストレス、加齢などの影響を受けて刻々と変化していきます。腸内細菌の栄養源となるのは、私たちが毎日食べる食べ物です。お母さんのお乳だけを飲んで育つ赤ちゃんの腸内は「善玉菌天下」の状態が多く、圧倒的に「善玉菌天下」の状態ですが、大人と同じ食べ物を食べるようになると次第に悪玉菌や日和見菌が増えられます。

悪玉菌には大腸菌やウェルシュ菌などがあり、肉や魚に含まれるタンパク質がこれらを増殖させます。一方、善玉菌の代表格である乳酸菌は野菜、海藻などに含まれる食物繊維を取ると増え、ビフィズス菌は野菜や豆類に多いオリゴ糖を餌とします。腸内環境を改善するには野菜や海藻、豆を多く取り、肉や魚のタンパク質を摂り過ぎないように心掛けるようにしよう。

相性のよい菌を見つける

さらに乳酸菌やビフィズス菌が含まれるヨーグルトなどの発酵食品を日々摂取することも効果的です。ただし、人はそれぞれ独自の腸内細菌の構成を持っているため、善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌といえども、人によって相性があります。

したがって自分の体に合った乳酸菌やビフィズス菌を見つけることも大切です。相性のよい菌を見つけるには、1週間ほど同じものを試し、便の調子が良ければ、

合っている証拠と判断できます。日々の暮らしのなかで上手に乳酸菌とビフィズス菌を摂取してアンチエイジングを心掛けて下さい。

また、食生活に注意を払っていても、加齢によって悪玉菌が優勢になる傾向があります。左記のような症状が表れる時は悪玉菌が優勢です。中年期以降は特に、腸内環境に気をつけましょう。

こんな症状が出る時は悪玉菌優勢!

- 肌荒れや体臭、口臭が気になる
- 便やおナラが臭い
- 腹部の張りや腹痛
- 倦怠感や疲労、風邪や口内炎
- 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい



善玉菌の働き

- 腸内環境を良好にし、悪玉菌の影響を抑える
- 腸の働きを整え、便秘や下痢を予防する
- 免疫力を高め、風邪や感染症を予防する
- 食べ物の消化吸収を促進する
- ビタミンを合成する



食薬 良良

カラダがよろこぶ
健康食材

便秘の 解消で、 毎日が快調！

便秘にお悩みの方は必見！
すっきりする方法をお教えします。

栄養部
中田 奈都子



食物繊維を多く含む食材例
ごぼう・オクラなどの野菜類、きのこ類、わかめ・昆布などの海藻類、長芋、里芋、さつまいも、納豆、こんにゃく、果物、玄米、押し麦など

●腸内環境が良くなるものを食べる

善玉菌といわれているヒフィス菌や乳酸菌などの微生物を含む食品のことを「プロバイオティクス」、腸内細菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖のことを「プレバイオティクス」といいます。食物繊維は「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2つに分けられます。水溶性食物繊維は水を抱き込んで便を軟らかくしたり、腸内の有害物質や老廃物を取り込んで便と一緒に排泄したりするはたらきがあります。不溶性食物繊維は水分を吸収して大きく膨らみ、便のかさを増すことで腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便意をもたらす働きがあります。

「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」はそれぞれ単独で摂取するよりも組み合わせたほうがより有効であるといわれており、これを「シンバイオティクス」といいます。意識して腸内環境が良くなる食べ物を摂取するようにしましょう。

●水分をしっかりとる

何度もトイレに行くのが億劫、などの理由で水分摂取を控えてはいませんか？十分な水分摂取は便の軟らかさを保ち、便を出やすくしてくれます。一般的に成人で体重1キログラムあたり30mlの水分が必要と言われています(例えば、50キログラムの方で1500ml/日)。体格にもよりますが、だいたい1日に500mlのペットボトル3本程度を目安に摂取するようにしましょう。

●適度な運動をする

腸をスムーズに動かすためには適度な運動も必要となってきます。腸の蠕動運動は自律神経がバランス良く働くと起こりやすくなり、そのバランスをとるのに運動は良い方法のひとつです。また、排便の際に使う腹筋を強くするという意味でも適度な運動は必要です。

普段ほとんど運動をしないという方、まず散歩程度から始めてみましょう。背筋を伸ばして大股で早歩きすると少しの時間でもいい運動になりますよ。それも難しいという方は、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、近所への用事なら車を使わず歩く、など生活の工夫で少しずつ活動量を増やしましょう。

●朝の時間を大切に

食べ物を食べると、胃が拡張して刺激され大腸が動き出します。これを「胃結腸反射」といい、この反射は食後どの時間帯でも起こりますが、1日の中で特に朝食後に一番大きく大腸が動くことがわかっています。また、朝食後30分程度経った頃が一番排便が起こりやすくなるため、食物繊維をたっぷり含んだ朝食をしっかりと食べて、トイレでゆっくりと過ごす時間を作ることも大切です。

**食事・生活習慣のちよつとした改善で、
すっきりした毎日を過ごしましょう。**

傷あととはキレイな方がいい！

傷あとに悩む女性を一人でも減らしたい！アメリカFDA認可の医療用シリコン使用で安全・安心！

傷

が小さく体への負担が少ないことされ、近年増加している腹腔鏡手術ですが、日本人は白人に比べて傷跡が異常になりやすい体質といわれています。そこで傷あとに悩む女性を一人でも減らしたいと生まれたのが「レディケア」。

手術後の傷は大小にかかわらず、患者さんの体質によりミミズ腫れのような肥厚性瘢痕(ひこうせいはんこん)になることがわかっており、放置すると痛くてズボンがはけないなど、生活に支障をきたすこともあり

ます。傷あとに関する調査では帝王切開をした患者さんの1年後の傷あとには34%が赤いミミズ腫れのような肥厚性瘢痕になることが明らかになっています。通常、帝王切開後は1カ月健診が終わると通院しませんが、育児で忙しく、また傷あとケアに関する情報がないため、自分の傷あとをケアを忘れてしまつママが多いと聞きます。そのため、気が付くと傷あとが赤くミミズ腫れになってしまつているケースが多いことでした。形成外科を紹介されるまで「治療法があることを知らず放置していた」ケースが6割を超えていま

した。ある調査では異常な傷あとになつていてる方でも44%は自分の傷あととは「順調に回復している」と誤解しているとのデータもあり患者さんに傷あとに関する情報が十分に伝わっていない状況がわかります。

すでにできてしまつた肥厚性瘢痕にはステロイドの外用、注射や手術といった治療法がありますが費用や期間、入院といった負担が患者さんにはかかります。そんな前にぜひお使い下さい。

レディケアはシリコンゲルを使用したシートで貼るだけで忙しい方にも簡単に継続して使用できます。また薬剤を使用しておらず、かぶれやかゆみの心配がほとんどなく、安全に使用できます。

【製品の特長】

①傷あとの大きさに

合わせて選べるサイズ

8cmまでの傷あとには【レディケア8】、3cmまでは【レディケア3】をお選びいただけます。

②アメリカFDA承認の

医療用シリコン使用で安心・安全

接着剤などの化学物質を使用しないのでかぶれ、かゆみを大幅に軽減しました。

③貼るだけの簡単ケア。

洗って繰り返し使用でき経済的

忙しい方でも貼るだけでOK。洗って皮脂を落とせば粘着力が戻ります。

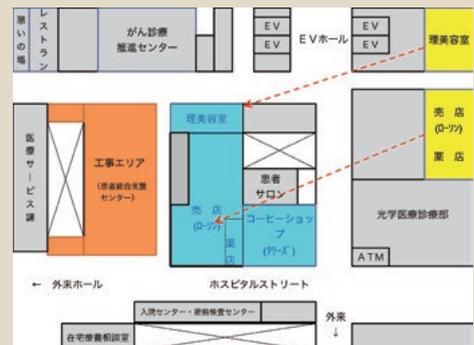


いずれも福井大学医学部附属病院の売店・薬店でお買い求めいただけます。取材協力／一般財団法人福和会

B棟ローソン移転オープンのお知らせ

約2年半、皆さまにご愛顧いただきましたB棟ローソンは、この度ホスピタルストリート沿いに移転オープンいたしました。新店舗ではマチカフェをご提供。外来ロビーからも近く、お馴染みのローソン商品に加え、特製のお弁当やパンを取り揃えています。薬店コーナーも広くなり、商品はより一層充実しました。ぜひ、ご利用ください。

一般財団法人 福和会





患者さんの声



患者さんから寄せられたご意見やご質問に対してお答えしていきます。
随時ご意見やご質問を受け付けております。お気軽にご投稿ください。

VOICE

放射線科の廊下が暗い。他の廊下に比べて薄暗くて陰気臭いので、せめて蛍光灯をLEDに替えて、明るくしてほしい。

ANSWER

ご指摘いただきありがとうございます。
放射線部の廊下におきましては、現在行っています病院改修工事にてLED照明器具に変更いたします。(平成29年度中に変更) 恐れ入りますが、変更する時期までご理解いただきますようお願いいたします。

VOICE

夏は寒く、冬は暑い。いつも感じているのですが、夏は寒いというより、寒すぎる。また、冬は汗ばむほど暑い。もう少し調整していただけるとうれしい。

ANSWER

外来の各診療科で冷暖房の調整は、看護師または外来クラークが行っています。患者さんからのご要望があれば、その都度空調の温度調整、バスタオルやひざ掛けの貸し出しなどで対応させていただきますので、お気軽に声をおかけください。

感謝のことば

- A看護師さん、B看護師さん、私の入院中は大変お世話になりありがとうございました。また、明るい笑顔に随分癒されました。それと、この病院で生まれた孫も現在中学生、将来は看護師を目指しています。A看護師さんやB看護師さんのような真面目でステキな看護師さんになってほしいと思います。本当にありがとうございました。
- 私が「ありがとう」と言わなければならないのに、毎日「ありがとう」と言ってくださる看護師の方の対応にびっくりしました。2週間あまりでしたが、気持ちよく過ごすことができました。憂鬱な入院生活だと思っていたので、本当に感謝しかありません。

編集後記

●先日、真夜中を通り過ぎた台風では、眠れない夜を過ごされた方も多かったと思います。気がつけば山々で紅葉が始まり、今年も寒さが増してきました。当院では、外来・中央診療棟の再整備が進んで、外来ホールの近くにローソンとタリーズが進出し、これまでと違った雰囲気を感じています。

●さて、今回のテーマは、診療改革ということで、診療担当の大嶋副院長に語っていただきました。「如何に日々の診療をスムーズに運ぶか?」や「如何に患者さんが安心して受診していただくか?」などの課題には、診察室の効率的な運用などの診療現場に直結した取り組みを地道に積み重ねることが必要です。「再整備の効果を十分に発揮するためには、現場スタッフの取り組みが重要です。」との熱き語りでした。

●8月に「福井大学病院の得意な治療が分かる本」を発刊しました。皆さんに興味を持っていただくために、「わかりやすくすること」を目標にしました。みなさん、ぜひ手にとってご確認ください。
いかがでしたでしょうか?

(広報室)

安心と信頼のために、
その先を目指して。



Event Information

北信がんプロがん専門医療人材養成プラン 県民公開シンポジウム

がん診療最前線

場所 福井県県民ホール(アオッサ8階)

定員 300名 対象 一般

司会進行 福井大学医学部附属病院 がん診療推進センター長 片山 寛次
開会挨拶 「第3期がん対策基本計画と北信がんプロについて」

12/17 (日)
13:30~16:20 (開場13:00)
参加費：無料



講演 1 「ゲノム医療：がん治療におけるテーラーメイド治療とは」
福井大学医学部附属病院 がん診療推進センター 助教
講師 根来 英樹

講演 2 「遺伝するがんについて」
福井大学学術研究院医学系部門医学領域外科学(1) 教授
講師 五井 孝憲

講演 3 「小児・AYA世代のがんサバイバーに伝えたいこと」
京都橋大学看護学部 教授
講師 上澤 悦子 氏

講演 4 「がんになって気づけたこと」
がん患者会「みのり会」会員
講師 中川 清和 氏

質疑応答 がんに対するQ&A (事前募集)

共催
福井新聞社

後援
福井県医師会
福井県薬剤師会
福井県看護協会
福井県病院薬剤師会
福井県がん診療連携協議会

公開講座のお申し込みお問い合わせ
福井新聞社営業局「がん診療最前線」係
〒910-8552 福井市大和田2丁目801
TEL:0776-57-5152 FAX:0776-57-5166
E-mail:gpro@fukuishimbun.co.jp