



し ょ う な ん め ー る

SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail



Number 152
2019 November

▷ 特集 ◁

第4回 湘南鎌倉マンモサタデー
「乳がんサポートミーティング」
開催レポート 乳腺外科 部長 田中 久美子

・2019年度QI大会を開催

- ・管理栄養士の簡単レシピ
- ・総合診療科「インフルエンザワクチン」
- ・お知らせ
がんサロン開催・インフルエンザ予防接種
病院祭開催



表紙写真 鳥の名前「セッカ」
撮影場所：鎌倉市
撮影者：施設管理係 前島 崇忠

乳がん啓発 サポートイベント

第4回 湘南鎌倉マンモサタデー「乳がんサポートミーティング」

乳がん啓発およびサポートイベントのためのイベント「マンモサタデー」を今年は例年より早い9月21日(土)に開催しました。

ミニレクチャーは、検診や乳がん診療、薬物療法、乳房再建の3本立て。3階形成外科外来待合で行い、ほぼ満員でした。イベント会場の健康管理センターでは、多職種によるポスターの掲示を行い、クイズに答えて理解してもらう形式や、奥のイベントスペースでは、サポートイベントのグッズ（ウィッグ、メイク、人工乳房、リンパ浮腫スリーブ、脱毛予防の頭皮冷却装置など）を展示しました。

乳腺外科 田中 久美子 部長



▲企業展示で説明を受ける医師



▲イベントブースの様子



▲クイズを解いていく患者さん



▲来場者にはお菓子をプレゼント!



▲模型を使ってエコー検査を体験



▲脱毛予防の頭皮冷却装置



▲乳がんに関する様々なポスターを掲示



▲マンモグラフィ画像を使って説明をする放射線科の職員

Breast cancer Enlightenment & Supportive Care

参加者の明るい表情が 印象的でした。

▶スカーフ教室の皆さま



▲スカーフ教室

マンモグラフィ解説やエコー展示も例年どおり行いました。日頃の悩みを抱えた他院の患者さまから医療者に質問がきて、「立ち話セカンドオピニオン」も会場内あちこちで行われていました。

今年の新企画は、抗がん剤による脱毛時に、ウィッグや帽子ばかりでなくスカーフを巻く方法をレクチャーする「スカーフ教室」の開催です。化学療法経験者お二人を講師に招き、マンツーマンの直接指導。この新しい試みも盛況で、参加者の明るい表情が印象的でした。



▲形成外科 上田 百蔵 医師(右)

皆が協力し 来場者の方々が 「参考になった」と帰られる...

今回はバイオリン奏者のご参加もあり、会場内にバイオリンの音色という贅沢なBGMが流れていました。来場者は昨年より増加し、レクチャーに47名、総来場者は103名でした。

スタッフは乳腺外来、形成外科、健康管理センター、放射線科、検査部や医療相談室、患者支援室、事務部門まで幅広い分野の総勢22名。日々仕事に尽力する中でイベントの準備をして滞りなく終わらせるのは大変ですが、皆が協力して準備し、来場者の方々が「参考になった」と言って帰られるこのイベントは今後も継続予定です。次回のバージョンアップにもご期待ください。



▲演奏曲はリクエストにも答えてくれました♪



◀参加した職員



また来年も
おまちしております!

Quality Improvement 2019年度 QI 大会を開催

「より良くあり続ける」ために推進するQI(品質改善)活動の一環
院内での優れた事例を共有 ■ QIセンター主幹 原田 憲成



QIとはQuality Improvement(品質改善)のこと。

医療の品質はもちろんですが、患者さんの視点、地域での在り方、職員や経営の品質などに視野を拡げて「より良くあり続けよう」とする活動です。その一環として、当院では例年秋にQI大会を開催しています。9月20日に行った今年度の大会で第6回を数えました。QI大会では、病院全体、部署、委員会などで取り組むQIを、職員同士で発表、聴講、評価しました。

今年度は、計25演題(オーラル17題、ポスター8題)の発表があり、審査の結果、次の5つが表彰を受けました。

最優秀 QI 賞

■ 薬剤師による入院前支援の取り組み

薬剤部 副主任 宮田 祐一



◀ QI大会「最優秀QI賞」受賞
薬剤部副主任 宮田祐一 (前列…右)

手術に際し、例えば血液を固まりにくくするお薬など、休薬を予めお願いする場合があります。しかし、なぜ、どの薬剤を休薬すべきかの確にお伝え出来ないまま手術間際(前日の入院など)を迎え、休薬できず、手術が延期となってしまう事態が発生していました。

そこで、薬剤師が立ち上がり、手術予定の患者さんに対する外来患者面談を通じて、休薬の説明、指導、確認をする活動を2015年8月に4つの外科系診療科で開始。2018年10月までに約700件の休薬指導を行いました。このうち休薬できなかったのはわずか1件(0.1%程度)、手術延期などはゼロとなりました。





優秀 QI 賞 ■ バスキュラーアクセス関連感染の低減化 ME 室 副技士長 種山 かよ子

血液透析を行う際に必要な、患者さんの体側の血液の出入口をバスキュラーアクセスと言います。種類がいくつかある中で、今回、特に着目したのはグラフト（人工血管）の感染対策でした。感染をきした場合に特に深刻なことになりやすいからです。衛生管理が感染対策の一番の方策と考え、勉強会や直接指導を通じて患者さんのご理解をいただき、透析前にシャント肢（腕）の洗浄を徹底していただきました。2年間で手洗い率は42%から89%に上昇、年間4件発生したグラフト感染はゼロになり、グラフト以外（内シャント）の感染の発生件数にも減少傾向が見られました。



ポスター奨励賞 ■ 外科専攻医の負担軽減の取り組み 副院長 外科主任部長 河内 順

伝統的に長時間労働を受け入れてきた外科医ですが、近年働き方改革が推進される中で、外科専攻医・研修医の量的・質的な負担が課題になってきています。

今回取り組んだのは、当直の担当をスタッフの外科医にシフトし、専攻医・研修医の当直を減らし、その影響を検討することでした。残念ながら統計上はインシデント*の減少という結果は得られませんでした。彼らの負担が軽減していることは事実であり、外科専攻医・研修医の QOL**や睡眠時間、自習時間のほか、インシデントの発生抑制や、より迅速で的確な治療などをデータで捉えていきたいと考えています。

*インシデント…誤った医療行為などが実施される前に発見されたもの、あるいは実施されたが結果として患者さんに影響を及ぼすに至らなかったもの。

** QOL…Quality of Life 生活の質のこと。



QI 奨励賞 ■ 手術中に待機しているご家族への支援 看護部 副主任 大川 真由

手術の終了を待つご家族は、患者さんを自分のこと以上に思うことから、不安や恐怖といった大きなストレスを受けていると感じてきました。こうしたご家族のご要望、また、安心できる環境がどういったものかを明らかにして、対策を講じるというのがこの QI です。アンケート結果に基づき、まずご家族に対する手術中の情報提供を強化しました。予定の手術終了時間が来る前に、ご家族に手術の状況を説明させていただくことで、42%の方から情報提供は充分であったとの回答をいただきました（以前は27%）。今後は、情報提供の仕方をより最適化するとともに、専用ブースやモニター設置など、環境の改善を進める計画です。



QI 奨励賞 ■ 転倒転落予防（13階病棟） 看護部 副主任 割田 佳奈子

13階病棟にご入院される腎臓内科の患者さんには、転倒転落をした場合に重大な転機となりやすい、ご高齢者や病態に伴う骨粗しょう症の方が多数おられます。対策として、今回、発生率の高い夜間の転倒転落の予防に取り組みました。夜、病室が暗くて足もとが見えにくいことが転倒の要因であるとの仮説に基づき、睡眠を妨げない程度の明るさのセンサー式フットライトを取り付けました。その結果、全体に占める夜間帯（21時～6時台）での転倒転落発生率は、46%から29%へと大幅に低減しました。

今後は、フットライトを付けても転倒してしまった事例を検討した結果を受け、ベッド周辺の手すり対策による更なる転倒転落予防を目指します。また、フットライトによる対策は、他の病棟にも紹介していきたいと思っています。



演題数は年々増加し、今回の25演題は過去最多の数となりました。一つひとつの内容も、着眼点の多様化と発想の新しさ、実行と成果を伴う具体性など、年々、充実したものになっているように感じます。しかし、「より良くあり続けよう」とする QI の活動にこれで良いと言える終着点はありません。今後も病院一丸で取り組んでいきたいと思っています。



Easy Recipe

管理栄養士の

秋 簡単レシピ

For Autumn



カリフラワーのごまマヨソースがけ

■栄養量 169kcal ■塩分 0.8g

材料 (1人前)

- ・カリフラワー 60g ・塩 2つまみ ・お酢 大さじ1
- ・A (練りごま/大さじ1・マヨネーズ/大さじ1
・砂糖/小さじ1/2・醤油/小さじ1/4)

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩と酢を加えて、カリフラワーが柔らかくなるまで茹でる。
- ② Aの調味料をまぜて①にかける。

ブロッコリーとカリフラワーは年中出回っていますが、11月~3月にかけて旬を迎えます。

ブロッコリーはβカロテンやビタミンB・C・Eなどが豊富で、機能性の高い緑黄色野菜の一つです。また、身体の中で酵素の生成を促す「スルフォラファン」も多く含まれており、ブロッコリーを摂取することで身体の抗酸化作用や解毒作用を高めることが期待されます。

カリフラワーはブロッコリーと同じアブラナ科のキャベツの仲間で、ブロッコリーが突然変異し花蕾が白化したものと言われており、ブロッコリーと同様にビタミンB・Cが多く含まれます。カリフラワーに含まれるビタミンB・Cは熱に強いので、調理での損失が少ないことが特徴です。



ブロッコリーのポタージュ

■栄養量 148kcal ■塩分 1.5g

- 材料 (1人前) ・ブロッコリー 50g ・塩 ひとつまみ ・じゃがいも 1/4 個
・牛乳 150ml ・コンソメ 5g 塩/胡椒 適量

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩を加えて、ブロッコリーが柔らかくなるまで茹でる。
- ② じゃがいもは竹ぐしがずっと入るまで電子レンジにかける。
- ③ ①と②と牛乳をミキサーにいれて、ブロッコリーとじゃがいもが細くなるまで、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移し、コンソメを加えて火にかける。とろみがついたら塩・胡椒で味を調える。



ビタミンを摂って風邪を
予防しましょう!
栄養管理センター 須山 璃子



総合診療科 Dr. より

“インフルエンザワクチン” ~皆さま、インフルエンザワクチン接種は受けましたか?~

1918年から1919年にかけて感染者5億人以上、死者5000万~1億人(当時の世界人口18~20億人)と、全世界を震撼させた感染症がありました。当時第一次世界大戦で情報統制がされている中、中立国であったスペインでの流行が多く報道されたため「スペインかぜ」と呼ばれますが、原因はインフルエンザと言われています。

これを受けてすぐに原因特定と予防法の研究が始まり、1933年にインフルエンザウイルスが特定・分離され、今広く普及しているインフルエンザワクチンへと繋がりました。スペインかぜ終息から今年でちょうど100年になります。

インフルエンザワクチン接種の推奨者は「生後6ヶ月以上のすべての小児/成人」です。効果発現まで2~4週間を要し、効果持続は3~5ヶ月とされており、一般的なインフルエンザシーズンは12月~3月のため、10月~11月頃のワクチン接種が勧められています。特に**“最優先”**とされる対象者は、記載の通りです。

インフルエンザワクチン“最優先”対象者例		
高齢者	妊婦または妊娠予定の方	慢性肺疾患を持つ方(喘息・肺気腫など)
慢性心疾患を持つ方(慢性心不全・心筋症など)	糖尿病を持つ方	慢性腎臓病を持つ方
免疫抑制剤を服用中の方	化学療法中の方	介護施設入居者

(アメリカ疾病管理予防センター、世界保健機関からの提言により一部抜粋)



ワクチンによりインフルエンザの発症を60%低下、発症した場合も合併症(肺炎など)を30%低下させることが証明されています。またインフルエンザのみならず、慢性肺疾患がある方の急性増悪の予防、心筋梗塞などの心疾患予防にもつながります。

多くのクリニックや病院で接種可能となっていますので、是非かかりつけの先生と相談されてみてはいかがでしょうか。

9月の病院統計データ	
入院数	1,795名
退院数	1,758名
外来人数	40,637名
初診数合計	4,363名
紹介状持参	2,206名
紹介入院(当月)	465名
紹介率	71.43%
逆紹介率	59.43%
E R (救急車)	1,233名
(救命救急センター紹介状)	283名
(救急車)	176名
(救急入院)	186名





セッカは警戒心が低い鳥ですがアシ原やススキが減った鎌倉では見かけることも少なくなってきました。畑仕事の時に周囲のススキにとまったので、そっとファインダーを覗いて焦点を合わせた時の一枚です。

がんサロン **がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください!**
 (定例) 第3土曜日 (祝日除く) (対象) 患者さんとそのご家族
 (場所) 2F 21番 オンコロジーセンター待合室 参加費無料・事前申込不要・自由参加

11/16 土
14~16時

「がんの親を持つ子供のケア」
～がんになった時家族にどう伝えますか?～

〈最初の30分に〉 布谷乳がん看護認定看護師によるレクチャー付き

**完全
予約制**

令和元年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

ワクチンの数に限りがございますので、**診療予約と併せてあらかじめご予約ください**。また、ご予約につきましては、ご受診の診療科にお問い合わせください。※予防接種のみの予約は承っておりません。

☎ 0467-46-1717(代表) 【月曜日～土曜日(祝日を除く) 8:30～17:00】

予約受付期間	▶ 令和元年 10月15日(火)～12月28日(土)
実施期間	▶ 令和元年 11月1日(金) 接種開始
料金	▶ 任意接種(高校生以上) 5,500円(税込) (公費) 鎌倉市・逗子市・横須賀市・葉山町に住居登録のある、満65歳以上の方が対象です。

市から送付された
 ●ハガキの無い方…市町村によって負担が変わります
 ●ハガキがある方…無料
 (公費が使用できる期間は令和2年1月31日まで)



湘南かまくらクリニック においても、ワクチン接種予約を承っております。

住所	神奈川県鎌倉市山崎 1202-1	料金	3,850円(税込)
電話	0467-43-1717	対象	生後6ヶ月以上の方
予約受付時間	15:00～17:00		
予約方法	窓口・電話・FAX・メール(ホームページ)		※旧湘南鎌倉総合病院裏手にあるクリニックです

湘南鎌倉総合病院

第2回 病院祭 2019

医療・介護フェスティバル

11月17日(日) 10:00～15:00

★介護用品のご紹介 ☆介護食・宅配食の試食

★医療・栄養・お薬相談 ♪院内コンサート and more!

くま所長が遊びに来るよ!

医療法人 沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院



SHONAN KAMAKURA
 GENERAL HOSPITAL

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
 TEL 0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
 ホームページアドレス: <http://www.shonankamakura.or.jp>
 (直通) 健康管理センター:0467-44-1454 人工膝関節センター:0467-46-7172
 しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

