



令和2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。**
ご受診の診療科にご予約をお問い合わせください。

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



予 約
受付期間

令和2年 **10月15日(木)～12月28日(月)**

実施期間

令和2年 **11月2日(月) 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・葉山町に住民登録のある、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3年1月30日まで)

面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さんが多数入院されています。感染拡大防止のため、当面の間、**原則面会禁止とさせていただきます。**入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

下記に該当する場合のみ面会可能とさせて頂き、**マスク着用の上、短時間での面会**をお願いいたします。

- 医師等から面会許可がある場合
- 病状説明など医療者との面談がある場合
- 入院時・退院時および手術当日

※上記以外でもご事情がある場合は病棟職員にご相談ください。



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: <https://www.skgh.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



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

し ょ う な ん め ー る

Mail

Number **164**
2020 November

SHONAN Mail Vol.164
2020 November

特集: 当院の排尿ケアチームのご紹介

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



表紙写真: 紅葉 長野県
撮影者: 看護部 島根 容子

▶ 特集 ◀

『当院の排尿ケアチームのご紹介』

総合診療科 Dr のためになる話⑨

『少し気になる足の〈むくみ〉』

『しょうかま検査技師がお答えします!』 Part.3 採血室編 後編

お知らせ ■ インフルエンザ予防接種について ■ 面会禁止のお願い



当院の 排尿 ケアチームのご紹介

排尿ケアチーム専任看護師 外来副主任

岩本 沙織

■ NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会
 上級 快適自己導尿指導士
 ■ 日本泌尿器科学会 排尿機能検査士

排尿ケアチーム専任看護師の岩本です。私は泌尿器科外来で尿が出ない、頻尿で眠れない、尿が漏れるなどの症状で悩む患者さんに関わってきました。

自分だったらと考えた時、切ない気持ちになりました。悩みをゼロにすることはできなくても、少しでも快適に過ごせるようにできないかと思い、2017年から排尿ケアチームの一員として活動しています。病棟看護師、他職種と協力し排尿に関して様々な角度から患者さんそれぞれに合わせた対応を考えています。

1 排尿ケアチームってなに？

入院中に病気や治療で尿道カテーテル※を使用した患者さんのために、1日でも早くカテーテルを抜き、安全に排尿ができるように考えます。その他、患者さんの排尿に関わるトラブルや悩みについても病棟から相談を受けています。

病棟から相談を受け、患者さんの排尿に関する問題を少しでも解決し、早期の退院に向け、快適な排尿を病棟とともに考える医療チームです。当院の排尿ケアチームは泌尿器科医師・専任の看護師・リハビリテーション科スタッフで構成されています。

※尿道カテーテルってなに？ 尿道カテーテルとはおしっこを出すための管のことをいいます。尿の出口から膀胱（おしっこを溜める場所）まで入っていて、病気や治療のために使用することがあります。

左から
 泌尿器科部長 三浦 一郎 医師
 排尿ケアチーム専任看護師 岩本 沙織 副主任
 リハビリテーション科理学療法士 渡邊 暁



2 よく相談を受ける患者さんの症状

- 💧「尿道カテーテルを抜いた後、おしっこがでない。」
- 💧「1日に何回もおしっこのためにトイレに行くから困る。夜も眠れない。」
- 💧「急にトイレに行きたくなって、我慢できなくておしっこが漏れてしまう。」

正常な排尿とは、ただ尿が漏れない、尿が出るということだけではありません。尿意を感じ、トイレの場所を認識してトイレに移動することができ、ズボンや下着を脱ぎ便器へ排尿して、後始末をする。このような一連の動作が排尿には関わっています。当たり前のようですが、実は様々なことの組み合わせで排尿はできるようになっています。

3 排尿ケアチームの活動

- 専任看護師・リハビリテーション科スタッフは平日毎日患者さんのお部屋に伺い、排尿に関しての評価やケアの方法の見直し、リハビリテーションの進み具合などを確認しています。
- 病棟看護師や関連する部署と情報共有し、患者さんそれぞれに合わせたケアを考えていきます。
- 週に1回、泌尿器科医師・専任看護師・リハビリテーション科スタッフのチーム全員で回診を行っています。
- その他、排尿に関する勉強会を開催したりしています。



▲病棟回診の様子

活動を通して、排尿ケアチームで関わる患者さんの中にはリハビリ病院などへの転院が多いことが分かってきました。転院する患者さん達にはその後も継続した排尿ケアが必要です。そのため、患者さんの転院先となる神奈川県下全ての回復期・慢性期病院へ排尿に関するアンケート調査を行い、その結果をまとめて第33回日本老年泌尿器科学会で発表し、表彰されました。

■患者さんへメッセージ

排尿は人にとって生活や尊厳に大きく関わる大切な問題です。私たちにできることは、ほんのささいなことかもしれませんが、安全・快適な排尿を患者さんと共に考えていきたいと思っています。排尿に関しての悩みがあればどうぞ病棟の看護師を通してご相談ください。



むくみの原因は何か？

少し気になる 足の『むくみ』

ためになる
いい話。

なぜむくむのか？



身体を、『細胞』・『血管』・『その他』に分けて説明していきます。心臓という『細胞』が、『血管』の中にある血液を全身の『細胞』に送ります。心臓をでた血液はいずれ心臓に戻ってくるわけですが、『血管』の中にある血液の中の水分は、一部はそのまま『血管』の中を移動して心臓に戻り、一部は浸透圧の関係で『血管』から溢れ、血管の外の『その他』の領域に滲み出ていきます。この『その他』の領域に漏れ出た水分（体液）は、静脈という『血管』もしくはリンパ管という『血管』に吸収され、心臓に戻ります。

しかしこの『その他』の領域に漏れ出た体液が、その場で停滞してしまう場合があります。これが『むくみ』（浮腫）です。

停滞してしまう要因として心不全、腎不全、低たんぱく血症などが有名ですが、実に多岐に渡ります。【浸透圧の関係で『血管』から水分が溢れる】と述べましたが、実際は血管側、間質側の静水圧、膠質浸透圧が影響するという複雑・難解な関係です。

さらに人間の身体は賢いので、色々なホルモン、神経がそのむくみを改善させようと働き始めます。そのため、「むくみの原因は何か？」という問いに答えるのは、必ずしも容易ではありません。むくみの場所にも因り、その中でも多い『足のむくみ』について次に述べていきます。

足のむくみの特徴は？ 浸透圧の関係で『血管』から水分が溢れる ...

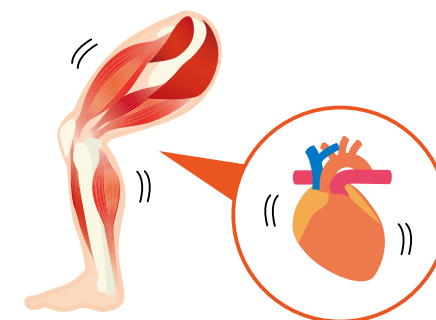
足の筋肉は収縮することで「血液を心臓に送る」というとても大切な役割も担っています。

【浸透圧の関係で『血管』から水分が溢れる】と簡易的に述べた通り、体液は圧力の関係で溢れます。人間の足は身体が一番下についている部分であり、足の『血管』から心臓に戻るためには、1m以上の長い距離を重力に逆らって流れていく必要があります。そのため『血管』の中の血液の流れが悪くなりやすく、静水圧の上昇により『その他』の領域に水分が漏れ出てしまいやすいです。

それを阻止する一つの大きな因子は、筋肉です。足の筋肉は、収縮することで『血管』の中にある血液を心臓に送る、というとても大切な役割も担っています。筋肉が『第二の心臓』と呼ばれる所以は、ここにあるわけですね。

また人間の身体の特徴上、左足の方が『血管』である静脈の流れが悪くなりやすいです。そのため、左足がむくんだ、という訴えはとて多くなります。

ではそのようにむくんでしまう足に対して、我々は何に気をつけるべきなのでしょう？



<足のむくみには何をすべき？>

年々運動の機会は減り、足を下にして過ごす時間も長くなると思います。そのため、血液の流れの問題で足がむくむことが多くなってきます（静脈還流障害とも呼ばれます）

その際に行うべきは、運動・圧迫です。いずれも第二の心臓である下肢の筋肉を動かして血流をよくしてあげよう、という治療法です。どの程度の運動負荷が良いかは分かっていませんが、生活習慣病の運動療法とは目的が異なるため、ウォーキングでも十分だと思います。

また圧迫に関しては、弾性ストッキングという特殊なストッキングが有効とされています。薬局や通販などで広く販売されていますので、聞いたことがある方も多いと思います。弾性ストッキングの注意点として、常に着けていると皮膚が荒れることがあるので、日中のみ、など調整していく必要があります。

足のむくみに気づいたら『か・き・く・け・こ』

足のむくみに気づいたらすべき『かきくけこ』を最後にお伝えしたいと思います。

『か』患側はどちらか、『き』きっかけはないか、『く』薬は何を飲んでいるか、『け』経過は急性なのか緩徐なのか、『こ』これ以外の症状がないか、です。この『か・き・く・け・こ』は、静脈還流障害以外の可能性がないか、また、静脈還流障害の中でも注意すべき疾患ではないか、について教えてください。



- か** 患側（病気〈むくみ〉が問題になっている側）は左が多いです。そのため足が右で強くむくんでいる場合は、他のむくみをきたす原因をまず考えます。
- き** きっかけとして、立ち仕事が増えた、運動する機会が減った、などがあると静脈還流障害を疑います。
- く** 薬剤が契機になっていないかも考えます。降圧剤、鎮痛剤、ホルモン剤など、浮腫をきたしうる薬剤は多岐に渡ります。
- け** 経過に関してですが、緩徐に左足がむくんできた、というのは静脈還流障害の印象を受けますが、急にむくんできた、となると、例えば心臓、腎臓、肝臓の障害や、静脈還流障害でも血栓という血液のかたまりができていいるなど、別の疾患をまず考えていきます。
- こ** これ以外の症状がないか、ですが、例えば息苦しさがある、となると心臓や腎臓、肝臓といったむくみも含めて全身に症状を起こす疾患が想起されます。他に、足が腫れて痛みもある、となると、感染症や血栓の可能性も考えなければなりません。

あくまで参考程度にさせていただき、もし足のむくみでお困りなのであれば、**かかりつけの先生への相談をお勧めします。**みなさまの健康に役立てられれば幸いです。

9月の病院統計データ							
入	院	数	1,716名				
退	院	数	1,693名				
外	来	人	数	39,525名			
初	診	数	合	計	4,242名		
紹	介	状	持	参	2,185名		
紹介入院(当月)				486名			
紹介				率	72.85%		
逆				紹	介	率	61.55%
E R (救急車)				1,322名			
(救命救急センター紹介状)				414名			
(救急車)				194名			
(緊急入院)				169名			

湘南鎌倉総合診療科は地域視点での診療を心がけています！

皆さまの健康な生活をサポートできるように、これからも邁進していきたいと思ひます。



しょうかま検査技師が お答えします！Part.3

採血室編 後編

Q & A

患者さんからよくいただくご質問にお答えします。

POLICY

患者を思いやる
振る舞いと言動

POLICY

努力を惜しまず
自己研鑽

POLICY

チームワークの
遵守

13 Q 車いすのまま採血できる？

A できます。ただし、ブースによっては車いすが入れませんので、車いすでの採血をご希望の方は、**25番窓口で受付する際か26番のスタッフにお声がけください。**



14 Q 採血後のテープはいつまでつけていたらいい？

A 血液が漏れてくる可能性がありますので、最初の5分はテープの上から**反対の手でしっかりとおさえて止血**してください。（内出血してしまうので、揉まないようにしましょう）そのあとは特に決まりはありませんが、30分ほどしたら、止血していることを確認しながら、外して頂いて構いません。



次回はエコー（超音波）検査についてのご質問にお答えします！

