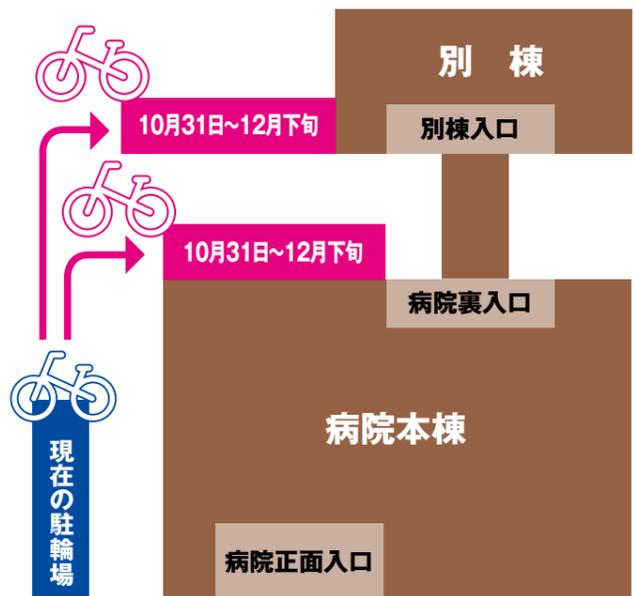


# 患者様専用駐輪場 が 一時的に 移動します!!

移動期間：10月31日～12月下旬



オンコロジー  
センター主催

がんサロン拡大版  
クリスマス講演会

■日付 12月18日(土)  
■時間 14:00～16:00  
オンライン(zoom)  
にて開催  
詳細は次号にて

## 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いただき、**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 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) 予防医学センター: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 Mail Vol.171  
2021 November

特集:『救急調整室24時』

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

しょうなんメール



SHONAN  
湘南鎌倉総合病院広報誌

# Mail



## ▶ 特集 ◀

『救急調整室24時』

認定看護師ってなあに? Vol.2～救急看護～

リハビリテーション科

自宅でできる『簡単ストレッチ』Vol.2～腰痛～

お知らせ

■ 駐輪場の移動・面会禁止のご案内

■ オンラインセンター

クリスマス講演会のご案内

撮影者:看護部 島根 容子  
撮影場所:福島県磐梯山

## 申し送り



夜勤帯にあった引き継ぎ事項などを日勤帯の救命士に伝えます。

年間1万4千件を超える救急隊からの救急患者の受け入れ要請の対応や、年間3千5百件を超える他医療機関からの受診連絡を対応しています。情報を集約し他施設、他診療科、他部署に発信しています。



## ホットライン対応 & 紹介連絡対応



## ピックアップ搬送 ・ 転院搬送

他医療機関からの紹介に対して状態が安定している症例に限り、当院の救急車を活用し現場へ迎えに行っています。

また、従来消防に依頼していた当院と他医療施設における搬送業務を行うことで、消防が緊急度・重要度の高い患者さんに迅速に対応できるよう地域医療の向上を目指しております。

救急調整室は、救急患者の受入から転院までを管理する  
まさに救命救急センターの中核部門

救急調整室なくして、救命救急センターの  
今のパフォーマンスは発揮できません。さらに活動範囲を広げ、  
救急医療改革を進めていただきたいです！ 山上センター長より



# 救急調整室 24h

国家資格である救急救命士の資格をもった職員  
いつ・どこに・どのように来る

14名がこれから救急総合診療科に関わる患者さんが送るのか情報を統括します。

## 救急車の点検・洗車

病院所有の救急車は一心同体！定期的な洗車や点検は欠かせません！



## 院内急変対応

救急総合診療科以外の場所で急変患者が発生した場合、対応に当たっています。

## 院内外 BLS 講習



院内と院外で一次救命処置の講習を行っております。1人でも多くの方に応急処置を知ってもらえるよう今後も続けてまいります。



看護の日では救急車展示、夏祭りや花火大会では市からの依頼で救護所設営を行っています。

## その他業務内容の紹介

# 認定看護師 ってなあに？

CERTIFIED NURSE  
Vol.2  
CERTIFIED NURSE

## 救急看護



### 認定看護師とは？

ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、「公益財団法人 日本看護協会」の認定を受けた看護師をいいます。



### 救急看護とは？

突発的な外傷、急性疾患、慢性疾患の急性増悪、などのさまざまな状況によって、救急処置が必要な対象に実施される看護活動のことを指します。

救急処置を中心とした初療段階での看護実践で、ERや救命救急センターだけではなく、院内急変や病院前救護、災害救急医療などさまざまな場面で実践されます。

### 主な業務内容

- |    |   |
|----|---|
| 実践 | ① 救急外来における初療看護、救急患者のトリアージ（診療の優先順位をつけること）                                |
|    | ② 心肺停止傷病者に対して心肺蘇生を行う一次救命処置  |
|    | ③ 気管挿管などの確実な気道確保と高濃度酸素投与、電気的除細動、静脈路確保と薬物投与を主体とした手技によりなされる高度な処置を行う二次救命処置 |
|    | ④ ECUにおける救急重症患者看護   |
|    | ⑤ 院内における急変事例に対応するメンバーとともに、院内急変事例の分析や院内急変対応システムの構築、運営と急変対応教育の実施          |
|    | ⑥ 救急看護に関する院外活動（市民向け救命処置講習など）  |
| 指導 | ① 院内における急変事例に対応するメンバーの一員として、院内急変対応や急変察知能力の向上を目的とした勉強会の開催                |
|    | ② 院内教育ラダーに沿ったフィジカルアセスメント、災害看護、救急看護コースの研修の講師                             |
| 相談 | ① 院内における急変事例に対応する活動を通して、病棟における救急重症患者へのアセスメントや看護ケアに関する相談と助言              |
|    | ② 病棟における急変事例の振り返りの実施  |



認定看護師を  
目指したきっかけは？

藤田大樹

今成亮

川名修平

自分は本当にエビデンスに沿った看護や指導を展開できているのか、自分の経験値だけで看護や指導をしていないかと疑問に思った時期がありました。  
専門性を追求したい、質の高い看護を提供できるチームを目指したいと思ったことがきっかけです。

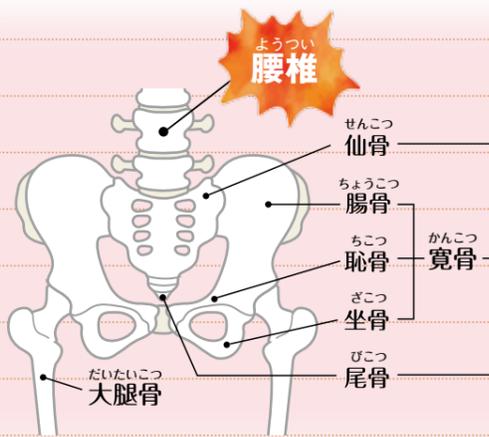
ER、救急病棟に所属していた際に、若いスタッフが救急看護に取り組む中でストレスを抱え、離職してしまう現状に直面しました。  
救急看護のやりがいや楽しさをもっと伝えることができれば、救急看護を続けてもらえるのではないかと考えたことがきっかけです。

「あなたがなんとなく生きて今日は、あの人がどうしても生きてかかった明日」という言葉に出会ってから、自分自身も「今」を生きることを意識してきました。そのため、突然訪れる命の危機に直面した患者さんや家族の明日を守りたい。その気持ちに寄り添いたいと考えるようになったことがきっかけです。

# 自宅でできる「簡単ストレッチ」Vol.2 腰痛

新型コロナウイルス感染症の予防のため外出自粛を余儀なくされている方も多いと思います。また、在宅ワークや家で動く頻度が減って肩こりや腰痛が増えてきているという話もよく聞かれました。散歩やジョギング・サイクリング等、運動は屋外で行うものと考えがちですが自宅にいてもさまざまな運動は行えます。外出自粛は「家でじっとしていること」ではありません。今回は家事や在宅ワークの合間に座って行える運動をご紹介します。

座る時間が長くなると**骨盤や腰椎に負担がかかり、痛みが出る原因**となることがあります。骨盤・腰椎についている筋肉を動かすことで負担を減らし痛みの軽減につながります。



理学療法士 増屋 静  
作業療法士 堀田 優海  
作業療法士 田原 瑞穂



わたしたちがご紹介します!!

## Step 1 腰回りのストレッチ



① 息を吐きながらゆっくり上半身を前に倒します。その姿勢で 10 秒程度保ちましょう。戻るときは、腰から胸にかけてゆっくりと戻るようにしましょう。



② 椅子に深く腰をかけて少し前かがみになります。そのまま椅子の背もたれなどをつかんで後方を見るようにして、ゆっくりと体を左右にひねります。

## Step 2 体幹の運動



### ① 腹式呼吸

椅子に深く腰をかけます。お腹をへこませながらゆっくり息を吐き、その状態を 5 秒程度キープ。最後はお腹を膨らませるように息を吸います。10 回を目安に行ってみましょう。



### ② 体幹・下肢の運動 (腿挙げ)

背中を椅子につけたまま片脚をあげて 10 秒保ち、交互に行います。10 回を目安に行ってみましょう。



## Step 3 腰痛予防

座っている時間が長い方は姿勢に気をつけましょう。長時間、座った姿勢は姿勢崩れが起きやすく腰痛も起こりやすくなります。**クッション**などをお尻の下に敷き、腰痛を予防しましょう。

### ① 椅子に座るとき



お尻の下にクッションや座布団を敷き、前に重心がくるように座るのがおすすめ!



- ★上半身をできるだけ机に近づける。
- ★深く腰をかけ背中を密着させる。
- ★ひざが無理なく曲がる高さに。

### ② 床に座るとき

あぐらをかく時は、時々背筋を伸ばして**骨盤をしっかり起こす**ことを心がけましょう。

