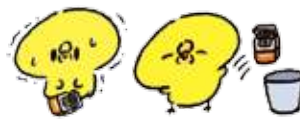


保健だより

TDS(ニコチン依存症のスクリーニングテスト)

～SKGHバージョン～

下記設問で当てはまるものが5つ以上の方は、ニコチン依存症と判定されます!!!



	設 問 内 容	チェック
①	自分が吸おうと思っていた本数よりも、多い本数のタバコを吸ってしまうことがありましたか?	
②	禁煙や本数を減らそうとして、できなかったことがありましたか?	
③	禁煙に取り組んだり本数を減らした時に、タバコを吸いたくて我慢できないことがありましたか?	
④	禁煙に取り組んだり本数を減らした時に、下記の症状はありましたか? (イライラ、神経質、落ち着かない、集中できない、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手が震える、食欲増進、体重増加)	
⑤	④で当てはまる症状を軽減するために、喫煙を再開または本数が戻ってしまうことがありましたか?	
⑥	病気にかかった時に、タバコが体に良くないと分かっているにもかかわらず吸ってしまうことがありましたか?	
⑦	タバコの影響で自分に健康問題が起きていると分かっているにもかかわらず吸ってしまうことがありましたか?	
⑧	タバコの影響で自分が不安、憂うつ、抑うつになると分かっているにもかかわらず吸ってしまうことがありましたか?	
⑨	自分はタバコに依存していると感じることはありましたか?	
⑩	タバコを吸うことができない環境を避けることがありましたか?	
	合 計	

※禁煙治療のための標準手順書を参考に作成

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。



〒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.173
2022 January

特集: 新年のご挨拶

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

しょうなんめーる



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number 173
2022 January

謹賀新年

▶ 特集 ◀

新年のご挨拶

湘南鎌倉総合病院 院長 篠崎 伸明

臨床工学科へようこそ「ぶち 社会科見学」

認定看護師ってなあに? Vol.4 ~集中ケア~

保健だより 第8回 喫煙について
Vol.2 ~ニコチン依存症と禁煙外来~
TDS テスト

お知らせ 面会禁止のご案内

撮影者: 患者支援室 大久保 由美
撮影場所: 乗鞍高原

あけまして おめでとうございます



外傷・救命救急センターの
工事現場にて

当院の増築は着々と進み、昨年には先端医療センターが無事に開院し、今年から陽子線治療がはじまります。また、同センターに設置しているホウ素中性子捕捉療法（BNCT）の稼働調整を開始します。そして、春には外傷・救命救急センターが完成予定です。

湘南鎌倉総合病院 院長

篠崎 伸明

interview with NOBUAKI SHINOZAKI

この予期しなかったパンデミックによって、私たちは多くのことを経験し、多くのことを学びました。地域医療における当院の立ち位置が明確になり、様々な地域の医療機関、介護施設との連携を、また私たちにとって救急を断らない、困っている方々に手を差し伸べる、生命だけは平等、これらの理念と行動を再確認できた1年でした。

これからますます診断、治療は進歩していくはずで。ともすると忘れがちな人と人との関わりもより大切にしていかなくはなりません。私たちはサービス業としての本質を見誤ることなく、「真実の瞬間」で職員がもつホスピタリティを最大限発揮し地域の方々に貢献していきたいと考えています。住民参加、住民監視、住民管理で本年もよろしくお願い申し上げます。



謹
賀
新
年

臨床工学科へようこそ!!

ふち 社会科見学 START



こんにちは!
私たちが臨床工学技士です!

一



血液浄化業務

血液浄化は患者さんともっとも関わる機会が多い場所です。実は、あまり知られていないかもしれませんが臨床工学技士も穿刺を行っています!



三



循環器業務

心臓カテーテル検査の補助業務やペースメーカー外来での患者さんの対応を行っています。

二



手術室業務

心臓の手術を行う際に用いる「人工心肺」の操作を行っています。この瞬間、私たちが扱っているこの機械が、患者さんの心臓の代わりをしているのです!

四



内視鏡業務

内視鏡室では看護師や臨床検査技師と共に内視鏡検査の介助を行っており、処置を行う際は機器の操作をして医師のサポートをしています。

NEXT →

五

機器管理業務

病院の中にあるさまざまな医療機器を臨床工学科で管理しています。医療機器の不具合は時には患者さんの生命に直結するため、安全に使用できるように点検はとても重要です。



六

病棟業務

生命維持に欠かせない機器のトラブルが起こった場合でも、24時間365日いつでも駆けつけて対応します!最近話題の ECMO の管理も行っています!



七

高気圧酸素業務

専用の装置に入り通常より高い気圧環境で血液中に取り込まれる酸素の量を増やすことで、治癒が早まることが期待されています。慣れない場所で不安にならないように1対1で患者さんをサポートしています。



八

施設管理業務

医療機器には電気や医療ガスが不可欠です。病院の生命線ともなりうるそれらの管理も私たちの大事な業務となります。



今年度入職したフレッシュな 4 人!



これからも
頑張るぞ!!

臨床工学科 技士長
高室 昌司

GOAL



認定看護師ってなあに？

CERTIFIED NURSE
Vol.4
CERTIFIED NURSE

集中ケア



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。

集中ケアとは？

生命の危機的状況にある患者さんの病態の変化を予測して、さらなる重症化を予防することです。そして生活はもちろん、生命活動自体を私たち医療者や機器類に委ねるしかない患者さんに、社会復帰を見据えたケアを早期から提供することも重要な使命です。

これには、高度な知識と技術が求められるとともに、医師・看護師・その他のコメディカルとの良好なチーム連携が重要となり、私たちはこのチーム連携を調整するという役割も担っています。そして、一般病棟においても、患者さんの状態悪化を早期に察知し、重症化や心肺停止を予防する活動も行っています。

主な業務内容

ICUにおける重症患者の看護ケア（重症化の予防、社会復帰を見据えた合併症予防ケア、ご家族への支援など）を実践するとともに、ICU 看護師の教育も行っています。



その他、「院内急変対応チーム」を組織し、一般病棟の患者さんの重症化を予防する活動や、院内で心肺停止状態となった患者さんの心肺蘇生活動なども行っています。

また、看護部の中では、看護師の教育に携わっており、新人から中堅看護師まで、様々な研修の講師を担っています。私たちは、経験と学習から得た専門的な知識・技術を活かし、日々繰り広げられる患者さんとそのご家族にとっての人生における大きな危機を、共に乗り越える手助けを行うことが使命であると思っています。そして、同じように活躍できる看護師を一人でも多く育成していきたいと思っています。



認定看護師を目指したきっかけは？

川崎由香

福岡県の医師数が少ない民間病院のICUで勤務する中で、もっと私たちが知識と技術を身につけて、起こりうることを予測し早期に対応することで患者さんを救えると思ったことがきっかけです。学校は大変でしたが、人生観が変わるほどの素晴らしい経験となりました。

中山真代

昔から憧れがあった分野でしたが、なかなか覚悟ができませんでした。育休が終わって働き方や部署の今後を考えた時に、もう一歩、二歩...成長したいと思えるようになったのがきっかけです。学校生活ではとてもいい仲間と教員に出会うことができました。

第8回 喫煙について

Vol.2 ニコチン依存症と禁煙外来

前号(しょうなんメール Vol.172)では、たばこが与える体への影響についてお話ししました。今回はくニコチン依存症と禁煙外来についてお話しします。

POINT

ニコチンは毒物に指定されています

ニコチンはたばこの葉に含まれています。脳へ刺激を与えて快感や報酬感を感じさせるため、身体的にも精神的にも『また吸いたい』と思わせる力があります。

また、口の粘膜や皮膚からも吸収されやすい物質のため、自分だけではなく周囲の人たちの皮膚からも吸収されます。



比較 ニコチンを吸った後とニコチンが切れた後の心と体の変化

- ・頭がすっきりする
- ・気分が落ち着く
- ・リラックスする



- ・イライラ
- ・気分が落ち着かない
- ・ストレスを感じる
- ・集中力低下
- ・食欲増進
- ・抑うつ等



▶ニコチンが切れることで離脱症状が現れます。身体がたばこを吸うことで離脱症状を回避しようとするため、悪循環に陥り禁煙ができなくなる、この状態をニコチン依存症といいます。

▶ニコチン依存症とは、やめたくてもやめられない喫煙のことをいいます。麻薬と同じくらいに依存性が高いため、一人で禁煙に取り組むのは困難です。



まずは、ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)で確認をしてみましょう!!! ※本冊子の裏表紙をご覧ください

たばこをやめたくてもやめられない...



STEP ①

自力で禁煙する方法

Let's チャレンジ



- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ①冷たい水やお茶を飲む。 | ⑥野菜を食べることで体重増加を抑え、便秘を防ぐ。 |
| ②深呼吸する。 | ⑦趣味に没頭したり、楽しいことを考える。 |
| ③歯ブラシを口にくわえたり、糖分の少ないガムを噛む。 | ⑧散歩や運動で体を動かす。 |
| ④禁煙日記をつける。 | ⑨薬剤師常駐の薬局でニコチンパッチ、ニコチンガムを購入し使用してみる。 |
| ⑤宴会や煙の多い場所を避ける。 | |

上記のことにチャレンジしても、禁煙までの道のりが長いようなら、【禁煙外来】へ!

STEP ②

禁煙外来について

※湘南鎌倉総合病院 予防医学センター例



ご自身で禁煙に取り組むのはとても大変なことです。禁煙外来では各種禁煙補助剤(パッチ、ガム)などを使用しながら、禁煙のお手伝いをさせていただきます。

期間

おおよそ8~12週間で終了します。診察は1~2週間おきに1回程度です。

所要時間

初回は30分~1時間程度、2回目以降15分程度です。

禁煙のメリット

- ①肺がん、心疾患等の発症、それらによる死亡率が下がる!
- ②受動喫煙による健康への悪影響も減る!
- ③目覚めが爽やかになる!
- ④咳と痰が止まる!
- ⑤食事がおいしく感じる!
- ⑥たばこに充てていた出費を他のものに使用できる!



→1日に2箱(400円/箱)喫煙している場合、1年で約29万円、5年で150万円、10年300万円をたばこ代として支払っています。



たばことニコチン依存症について知識を深めてきました。私たちと一緒に目標を立てて、禁煙に取り組みましょう!!

次号は、『春のメンタルヘルス』についてお話しします!!