

# せせらぎ

2016  
ひまわり号  
vol.19

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



～よろしくお願ひします～

## もくじ Contents

|  |       |
|--|-------|
| 特集1 『むずむず脚症候群』とは .....                         | 2・3 P |
| シリーズ 災害医療情報発信 それゆけDMAT® .....                  | 4 P   |
| 『地域包括ケア病棟』について .....                           | 5 P   |
| 特集2 新規採用職員の紹介 .....                            | 6 P   |
| せせらぎ掲示板 .....                                  | 7 P   |
| ・『糖尿病にならないためのセミナー』を<br>開催しました                  |       |
| ・お薬Q&A『お薬とアルコールの危険な関係』<br>『禁煙外来よりお知らせ』ほか ..... | 8 P   |

## 市民病院 新規採用職員

# 特集① 『むずむず脚症候群』とは？

こんな症状はありませんか。

もし気になる症状があれば、一度医師に相談してみましょう。

## むずむず脚ってどんなもの？

夕方や夜眠る前、あるいは、長い間じっとしているときなどに、脚に不快感があり、動かさずにいられなくなる、そういう症状を感じたら、あなたはむずむず脚症候群かもしれません。

じっと座っているとき、じっと動かないでいるとき、あるいは動けないでいるときにむずむず脚症候群は現れます。

何かに集中していると不快感は起こりません。

脚をたたいたり、足踏みしたり、歩き回ったり、脚を動かすと不快感が治ります。

こういった気持ちの悪い感覚はいろんな言葉で表されます。

「むずむずとしか言いようがありません。」

「うまく表現できません」。

「脚がイライラする。ざわざわする。虫が這うような。じりじりする。

重くなる。……」

脚の不快感を表す表現は、人によって様々です。

必ずしも「むずむず」だけではありません。

こういった脚の不快感のため、じっとしていられなくなります。



## 症状の特徴は？

症状が現れるのは安静時です。動いているときには現れません。仕事が終わって休憩室で椅子に腰かけてリラックスしたとき、夕食後に居間でソファーにもたれてテレビを見ているとき、あるいはベッドに横になって眠ろうとするとき、突然脚に不快な感覚が現れてじっとしていられなくなります。

脚を動かすと症状が治まります。起き上がって歩き回ると脚の不快な症状は消えてゆきます。しかし動作をやめてじっとしていると、再び脚の不快感が現れじっとしていられなくなり、また脚を動かす続けることになるのです。

この不快な症状は、夕方から夜間に多く見られ、起床時から見られることはありません。しかし、悪化すると時折だった回数が多くなり、現れる時間もだんだん早くなります。

脚の異常感覚は表面ではなく、脚の内部で筋肉や骨に感じられます。現れる場所は下腿に最も多く、ひざや足、大腿に起こることもあります。

現れ方は両脚に対照的ですが、まれに左右差があったり、左右交代に現れたりすることもあります。また、片脚だけしか起こらない人もいます。

症状が強い時には、脚だけでなく、上半身にも及びます。ただし、上半身単独に現れることはありません。

## むずむず脚症候群にかかりやすいのは？

断定することはできませんが、統計的にはむずむず脚症候群にかかる人は40代以降の中高年で、男女比は2:3ぐらいで女性の方が多くなっています。



## 何が原因で起こりますか？

脚の病気？じつは違います。

原因はよくわかっていません。正常な状態では、脚からの筋肉の興奮信号など、安静時や睡眠時に脳に届いてほしくない信号を抑制して安眠を保つ働きが、何らかの原因でうまく働かず、そのために様々な異常感覚が起こるといことです。

脳内の神経伝達物質“ドパミン”の機能障害や、鉄欠乏が関係しているという説が有力で、鉄が不足すると“ドパミン”がうまく働かず症状が起こるのではないかと考えられています。

鉄欠乏が認められる場合は、鉄剤の投与で症状が改善する人がいます。

また、治療として使われる“ドパミン”を増やす薬が有効なことが、診断を支持する所見とされています。



## 遺伝しますか？

「子供のころ、毎晩寝る前に父の脚を踏まされていました。私も、今では、毎晩子供に脚を踏んでもらいます。大人になると、脚が疲れるので、寝る前には脚をマッサージするものだと思っていました。まさか、父と私にむずむず脚があるとは思ってもみませんでした。」

家族に同じ症状の人がいますかとたずねると、何人かはすぐに自分の親や兄弟の話をしてくれます。

家族歴があれば親から子供に50%の確率で遺伝すると考えられますが、体質が遺伝するからといって直ちに発症するわけではありません。つまり、遺伝的な要素に後天的要素が加わって、初めて発症すると考えられます。

## どういうことに気を付けたらよいのでしょうか？

カフェインを含んだ飲料は症状を悪化させる原因になるので、寝る前は摂取を控えましょう。

寝る前に下肢のマッサージ(ストレッチ、足もみ、指圧、青竹踏みなど)や歩行を数分間すると効果的です。

入浴やシャワー、カイロ、冷却シートの使用など、温めると楽になる人と冷やすと楽になる人とがいます。

## 薬で起こりますか？

原因となりうる薬剤(ドパミン遮断薬、抗うつ薬、抗ヒスタミン薬など)を服用している人は、主治医と相談して、薬の中止や減量、他剤に変更することを考えてみてください。



脳神経外科医師  
伴 昌幸

あてはまる症状があれば、一度医師にご相談ください。

## シリーズ災害医療情報発信 それゆけ!DMAT⑧

# 平成28年熊本地震での災害支援活動報告

(救急災害対策委員会)北川 了三

平成28年4月14日に熊本地方を震源としたマグニチュード6.5、震度7の前震が、その2日後の4月16日にはマグニチュード7.3、震度7の本震が発生しました。熊本県を中心に、死者49名・重傷者360名・軽傷者1,311名・行方不明者1名の人的被害を受け、住宅では全壊2,848棟・半壊5,333棟・一部破損33,726棟の被害があり、その他に公共施設や自治体庁舎などの建物も被害を受けました。その後も断続的に余震が発生しており、いまもなお避難所生活を続ける等地震の影響が残っています。

今回の地震では、発災直後より九州地方を中心としたDMATが出勤し、その後も全国各地のDMATが被災地での災害支援活動にあたりました。当院のDMATも高知県からの派遣要請を受け、第2陣派遣隊として被災地に赴き、4月21日と22日の2日間にわたり災害支援活動を行いました。

活動場所として、熊本県阿蘇市の阿蘇医療センターへ派遣されました。活動内容は、阿蘇市の各避難所アセスメント(状況調査)や巡回診療にあたることでした。1日目は悪天候の中で活動しましたが、大雨による二次災害の危険性があるため途中で一旦活動を中止し本部へ帰着し、その後再び避難所での巡回診療にあたりました。2日目は天候も回復し、避難所アセスメントを無事に終わることが出来ました。以前から有事に備えて災害訓練等に参加していましたが、実際の災害支援活動は初めてで戸惑いながらも、DMAT本部や他のDMATと協力し、何とか無事に災害支援活動を行うことが出来ました。

今回、被災地での災害支援活動を経験し、被災地の状況、被災者の避難所生活の様子、被災者の声や意見を聞き、また医療支援活動にあたった医療スタッフの働きや意見を聞くことで、訓練だけでは分からない多くのことを学びました。そして避難所での活動時には、被災者の方から感謝の言葉を頂き、少しでも被災された方々のお役に立つことが出来たのではないかと感じました。

避難所巡回診療風景



避難所状況調査風景



DMAT本部にて状況説明



DMAT活動終了



阿蘇医療センター長(中央)と当院のDMAT

高知県も例外ではなく、近い将来起こると言われている南海トラフ地震対策が急務であり、今後は今回の災害支援活動での貴重な経験を活かし、地域での災害対策・医療連携を強化できるように努めていきます。

# 『地域包括ケア病棟』についてお知らせします

当院では、急性期医療から在宅までを結ぶことを重要と考え、3階を地域包括ケア病棟に、4階を一般急性期病棟とし病院機能を再編しました。

地域包括ケア病棟は、退院を支援する病棟で入院期間は最長60日です。

地域包括ケア病棟の機能は以下のとおりです。

## 受け入れ機能

- ①急性期病院、急性期病棟からの受け入れ
- ②在宅や施設で療養中の方の緊急時の受け入れ
- ③その他の受け入れ

(地域包括ケア病棟で受け入れが可能な状態や疾患の方)

当院では、短期滞在の手術入院、糖尿病の教育入院、計画的な入院治療、レスパイト入院(※1)の患者さんを対象としています。

## 退院支援機能

- ④在宅復帰のための支援(地域内多職種の協働体制)
  - 1)在宅復帰のための準備や、必要な身体機能の回復
  - 2)必要な在宅サービス等を受けるためのケアプランの立案



## (※1)レスパイト入院のご案内

当院では、地域包括ケア病棟の開設に合わせ、レスパイト入院の受け入れを始めました。レスパイトとは「小休止や休息」などを意味しており、「介護されている家族等の病気やケガ、冠婚葬祭などの事情で自宅での介護が一時的に困難な場合」や「介護者が肉体的・精神的負担(介護疲れ)の一時的軽減を希望された場合」に介護者を支援する目的で一時的に入院していただく制度です。

- ご利用可能な方は
  - ・在宅で地域のかかりつけ医に往診を受けられている患者さん
  - ・ショートステイやデイサービス等の利用困難な医療的管理をされている方(医療保険適用の方に限ります)
- 入院期間は原則2週間以内です。
- 入院費用は診療報酬基準に基づき計算します。
- ご相談は「地域連携室」までご連絡ください。



(地域連携室 山本・上村・横山)

## リハビリ室よりお知らせ【地域包括ケア病棟のリハビリテーション】

当院の地域包括ケア病棟では、1名の専従理学療法士を含め4名の理学療法士が診療を行っています。地域包括ケア病棟は、①「急性期病院」②「在宅等での急変時」③「その他の受け入れ」という3方向から患者さんを受け入れるため、患者さんの症状が多彩です。つまり、患者さんが「動けない理由」も筋力低下や痛み、心肺機能の低下など一人ひとり異なります。私たち理学療法士は、患者さんそれぞれの「動けない理由」を見つけ、患者さん一人ひとりに合ったリハビリテーションを実践します。それに加えて、退院後に症状が再発しないように、運動指導や日常生活動作指導なども行います。

地域包括ケア病棟では、ひとつの病棟で同じスタッフと業務に取り組めるので、スタッフ同士のコミュニケーションが取りやすいという特徴があります。多くの職種がうまく連携できると在宅復帰に向けてより充実した診療が行えます。これからも「患者さんに在宅復帰していただく」という共通の目標を持って、チーム医療を実践していきます。



(リハビリ室 山崎・北川・刈谷・片山)

# 特集② 新規採用職員を紹介します!

【①氏名 ②職種(部署) ③趣味 ④抱負など】



- ① 文野 知加  
 ② 看護師(内科外来)  
 ③ ウインドウショッピング、子どもと遊ぶこと  
 ④ 4歳と1歳の子育てをしながら、仕事と家庭の両立に日々奮闘中です。頑張りますのでよろしくお願いいたします。



- ① 滝平 宜之  
 ② 看護師(4階病棟)  
 ③ つり  
 ④ 20年ぶりに地元に戻ってきました。地元で子供を育て、仕事に生活に頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



- ① 益岡 瑞季  
 ② 看護師(内科外来)  
 ③ 読書  
 ④ 看護師としての知識や技術を向上させるために、研修や自己での勉学に励みます。



- ① 山地阿佑美  
 ② 看護師(4階病棟)  
 ③ 舞台観劇、映画鑑賞、登山  
 ④ 新たな職場で心機一転、頑張りたいと思います。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一生懸命やっていきたいです。新たなことを吸収していけたらと思います。



- ① 有田 嘉代  
 ② 看護師(3階病棟)  
 ③ 音楽鑑賞・ドライブ  
 ④ 新しい環境での不安と期待の中、4月に入職しました。市民病院での新しい学びとこれまでの経験を生かした看護を提供していきたいと思います。



- ① 片山 尚明  
 ② 理学療法士(理学療法室)  
 ③ バレーボール  
 ④ より良いリハビリを提供できるように頑張ります。



- ① 井上江里子  
 ② 看護師(3階病棟)  
 ③ 食べ歩き  
 ④ まだまだ慣れない毎日ですが、ご指導お願いします。精進できるよう頑張ります！



- ① 山崎 理恵  
 ② 理学療法士(理学療法室)  
 ③ 散歩  
 ④ 1日でも早く皆さまに信頼される理学療法士になれるように努力していきますのでよろしくお願いいたします。



- ① 小倉 由夏  
 ② 看護師(3階病棟)  
 ③ 旅行  
 ④ 四万十市に貢献できるようスキルアップしていきたいです！

フレッシュな9名(看護師7名・理学療法士2名)を迎え、皆さまにより良い医療が提供できるよう病院スタッフ一丸となって取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。





# せせらぎ掲示板



## 『糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました！

5月21日(土)に健康管理センターにおいて『糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました。

今回は20名の参加があり、【フットケアのコツ】【効果的な運動のコツ】【夏場に気をつけたい水分補給】をテーマに、実技も交え楽しく学ぶことができました。

特に、フットケアについては初めて学ぶという方も多く、「爪の切り方やケアの仕方を学ぶことができ大変参考になりました。」という感想も多くいただきました。

今後当院では、11月に健康フェア、12月に糖尿病の料理教室の開催を予定しており、これからも患者さんやご家族と一緒に療養指導に関わることができるよう、スタッフ一丸となって取り組んでいきます。



(フットケアのコツ)



(運動のコツ)



(水分補給のお話)

## お薬Q&A【お薬とアルコールの危険な関係】

ときに“酒は百薬の長”などと言われることもあるアルコールですが、それだけに体にあたえる影響は大きく、飲みすぎはかえって“毒”となってしまいます。さらにお薬との飲み合わせでは、たとえ少量であっても非常に危険なこともあるため注意が必要です。

### 例1) 抗生物質とアルコール

抗生物質のなかには、嫌酒薬と同じようにアセトアルデヒド(アルコールによる二日酔いの原因物質)の代謝を阻害するものがあります。このような抗生物質とアルコールを一緒にとると、アセトアルデヒドが蓄積して頭痛や顔面紅潮、動悸、血圧低下、悪心・嘔吐などの症状が現れます。この作用は、治療終了後も1週間ほど続きます。

### 例2) 糖尿病薬とアルコール

アルコールのとりすぎは、血糖コントロールを悪くするのはもちろんですが、その代謝過程で肝臓に蓄えられている糖を消費してしまうため、時に低血糖を起こすことがあります。さらに糖尿病のお薬の作用を強めることもあるため注意が必要です。

### 例3) 眠剤・安定剤とアルコール

アルコールは、眠剤や安定剤などと同じように脳の働きを抑える作用を持っています。同時に服用すると、健忘や異常行動、呼吸抑制、昏睡、耐性、依存性などの副作用がおこりやすくなります。

このほかに循環器のお薬や解熱鎮痛薬また市販の風邪薬などのなかにも、アルコールとの飲み合わせが悪いお薬は数多くあります。治療中の飲酒については、必ず医師または薬剤師などに相談するようにしてください。

(薬剤師)平地 珠美

# 外来診療医師担当日表

(平成28年4月1日より) ●受 付: 午前 8 時~11 時まで(☎34-2126)  
●診療開始時間: 午前 8 時 30 分~

|     |    | 月         |      | 火         |                | 水         |                 | 木         |      | 金         |                |
|-----|----|-----------|------|-----------|----------------|-----------|-----------------|-----------|------|-----------|----------------|
| 内 科 | 午前 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐 | 初診<br>予約外 | 小川貴司           | 初診<br>予約外 | 濱川公祐<br>第1・3・5週 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐 | 初診<br>予約外 | 小川貴司           |
|     |    | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 樋口佑次           | 予約        | 樋口佑次            | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期) |
|     |    | 予約        | 小川貴司 | 予約        | ※鷺山憲治          | 予約        | 濱川公祐<br>第2・4週   | 予約        | 小川貴司 | 予約        | 濱川公祐           |
|     | 午後 | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | 小川貴司           | 予約        | 小川貴司            | 予約        | 小川貴司 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期) |
|     |    | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | ※鷺山憲治          | 予約        | 小川貴司            | 予約        | 小川貴司 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期) |
|     |    | 予約        | 濱川公祐 | 予約        | ※国立高知<br>第2・4週 | 予約        | 濱川公祐            | 予約        | 濱川公祐 | 予約        | 樋口佑次           |

※印のある医師は非常勤医師です。  
 ・国立高知病院医師が交替で診察します。  
 ・竹田修司医師の勤務は不定期となっています。

|           |    |       |       |       |       |       |       |
|-----------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 脳神経<br>外科 | 午前 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 |
|           | 午後 | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  |

※脳神経外科は午後も診察しています。

|            |    |       |       |       |       |       |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 外 科        | 午前 | 宇都宮俊介 | 検査    | 宇都宮俊介 | 検査    | 宇都宮俊介 |
| 整 形<br>外 科 | 午前 | 河内 通  | 坪屋 英志 | 河内 通  | 坪屋 英志 | 河内 通  |
| 泌 尿<br>器 科 | 午前 | 中尾 昌宏 |

◎急患の方については、午後9時まで受付しています。電話連絡のうえ来院して下さい。

## 禁煙外来よりお知らせ

平成28年4月より、健康保険による禁煙治療の対象が広がりました。  
 1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上の方のほか、新たに35歳以下の方も対象となりました。

健康保険を使った禁煙治療は、12週間の内に5回診察を受けます。  
 「お医者さんと禁煙」は成功率アップの秘訣です。  
 この機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

◆問い合わせ先 市民病院 内科外来 (☎34-2126)



## 四万十市立市民病院理念

### 【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

### 【基本方針】

#### (患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

#### (職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

#### (地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

#### (経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861

## 市民病院に入院される方へ ~CSセット(入院セット)導入のお知らせ~

以前から入院に際し多くのご要望がありましたCSセットを、平成28年4月1日より導入しています。

このCSセットは、患者さん・ご家族の方へのサービス向上と院内感染対策、院内の清潔保持を図ることを目的としています。

入院時にCSセットをお申込みいただきますと、入院中に必要な衣類・タオル類・日用消耗品・紙おむつ類等を洗濯付きの日額定額制レンタルにてご利用いただけます。

詳細をお聞きになりたい方は看護部までご連絡ください。

◆問い合わせ先 市民病院 看護部 茶畑(☎34-2126)