



さいせい



発行
済生会西条病院
 2019年夏号 第77号

西条市朔日市269-1
 TEL(0897)55-5100



瓶ヶ森山頂からの眺め 撮影：検査室 青野拓也

ごあいさつ

副院長 石井 博

慢性痛の治療

ペインクリニック外科 長槽 巧

痛み止めのおはなし

薬局 大森 孝子

慢性痛と運動

リハビリテーション科 加藤 克大

病院玄関前の植木について

名誉院長 常光 謙輔

新入職員歓迎会

総務課

部署紹介

HCU看護師長 大道美由紀

感染対策研修会

いしづち苑 大仲佳奈子

書道クラブ

西条特別養護老人ホーム 中野 佳弥

ごあいさつ

副院長 石井 博



副院長

石井 博

令和の改元後、初めての夏がやってきます。私事ながら平成4年8月に済生会西条病院に赴任して27年となりました。京都（北野天満宮の近く）に生まれ、父の勤務の都合上数年で転校ばかりで、最も長く同じ場所に住めたのが大学時代の6年間でした。祖父の実家が今治であったものの赴任以前に西条のことは知らず、祖父から「西条は古くから東予地域の中心で、とても豊かで上品な方が住まれている土地柄だよ」と教えてもらいました。赴任後も過ごしやすく、済生会西条病院の一外科医師として一所懸命研鑽し奮闘している現在でございます。

最近災害医療対策に関わることが多くなり、地震や洪水等が発災した際の初期にスタッフの誰もが同じように行動できるアクションカードを整備し、少しずつですが災害発生時の対策を院内でも進めております。平成30年大雨により野村町や大洲市が洪水の被害を受けた時に西条市でも大雨が降り、自宅の横の御舟川がもう少して氾濫しそうな状態を見て、西条市の状況について調査してみました。西条市のホームページにも記載されていますが、日野和煦編集による「西條誌」の記載において、1600年以前加茂川は神拝方向と御舟川方向の2方向に流れており、加茂川の氾濫による洪水がしばしば発生しました。松山藩主加藤嘉明の命により家老の足立重信と光明寺6代目住職の常眞が現在の加茂川の流れを現在のように変更して洪水の被害が減少しました。この常眞住職への功を称えて西条祭りの見どころである御旅所がある場所は「常心」という地名となったようです。これら偉大な祖先の功績により、私たちの安全が守られています。私たちも将来の西条市民のために、自分たちができる最大限の災害対策を行いたいと考えております。皆様におかれましても地震時および洪水時の安全を確保するために、ご自分の地域の避難施設を西条市ホームページ等にて確認されておくようお願い申し上げます。

慢性痛の治療

ペインクリニック外科 長 櫓 巧

1. 慢性痛とは

長く続く痛みが慢性痛で、ペインクリニックで治療を行っています。

2. 慢性痛のいろいろな原因

- ① 外傷：手術や外傷後の痛み、複合性区域痛症候群（CRPS）
- ② 神経障害：帯状疱疹後神経痛、椎間板ヘルニアの後の痛み、脳卒中の痛み、三叉神経痛など
- ③ 慢性疾患：変形性関節症や関節リュウマチに伴う痛み、慢性膵炎に伴う痛みなど
- ④ はっきりした原因がない：線維筋痛症、緊張性頭痛、心理・精神的な痛みなど



3. 発症のしくみ

体には、痛みを感じるのを促す神経システム（促進系）と抑制するシステム（抑制系）があり、そのバランスで、痛みが出現・消失し、また強さが変化します。慢性痛は、いろいろな原因で、促進系が抑制系より優勢な状態が続いていると考えられます。

4. 診断と治療

長く続く痛みは、稀に重大な病気により起こっている場合があるので、まず原因の検索を行い、治療できる原因がある場合には原因治療を優先します。慢性痛の治療の原則は、痛みの促進系を抑え、抑制系を活性化することです。ただ、有効な治療法は、患者さんで差異があり、その患者さんに合った治療を行うのが大切です。

- ① 薬物治療：慢性痛には、抗てんかん薬、抗うつ薬、麻薬系の薬が用いられます。これらの薬は、促進系を抑えるか抑制系を活性化します。ただ、効果は、痛みの原因、患者さん毎に異なります。また、フラフラする、眠たい、便秘などの副作用が出る場合があります。効果と副作用を見ながら少量より漸増し、無効な場合、強い副作用が出る場合は中止します。また、薬は、漫然と服用せず、痛みは経過とともに変化するので、途中で薬が必要かどうかを判定することも大切です。痛みの治療に頻用されている消炎鎮痛薬は、炎症による慢性痛以外効果は期待できません。
- ② お話療法：慢性痛は命に関わる病気でないこと、痛みの発症のしくみ、痛みは心配、不安などで増強し、楽しい、嬉しいなどのポジティブな感情・考えで軽減することなどを話し、慢性痛の理解を深めます。そして、治療目標を決めます。慢性痛をゼロにすることは難しく、多くの場合、日常生活、心身の状態の改善を目標にします。心理・精神的機序の関与が強く、痛みのコントロールが難しい場合には、精神科や心療内科に相談することもあります。
- ③ 運動、リハビリ療法：痛みで長い間、体を動かさないと、筋・骨格筋の萎縮、拘縮が起こり、動かそうとすると痛みが強くなり、ますます動けなくなります。リハビリ、運動は慢性痛の治療に非常に大切で、痛みがあっても動ける心身を目指します。また適度な運動は痛みを軽減します。ただ、運動をし過ぎないことも大切です。また、線維筋痛症などでは、運動で痛みが増強する場合がありますので注意が必要です。



5. 終わりに

ペインクリニックでは、慢性痛の患者さんが充実した日常生活を送れることを目標に治療を行っています。

痛み止めのおはなし

薬局 大森 孝子

原因に関わらず3か月以上続く痛みを「慢性疼痛」といいます。今回は慢性疼痛の治療に使われているお薬を紹介します。

【NSAIDs（非ステロイド抗炎症薬）】

一般的に「解熱鎮痛剤」と呼ばれるお薬です。炎症を抑えることで痛みを取ります。胃への負担を気にされる方も多いですが、胃腸障害を軽減する工夫が施されたお薬もあります。

【アセトアミノフェン】

小児から高齢者まで使用できる比較的安全性の高い痛み止めです。ただし過量に使用すると副作用が起きることがあるので、処方された用量は必ず守りましょう。また、市販の風邪薬などにも含まれることがあるため、知らずに併用すると予想外に過量に飲んでしまうことになるので注意が必要です。

【神経障害性疼痛緩和薬】

代表的なものにプレガバリン（リリカ®）があります。炎症を抑える作用はなく、神経系に直接作用して鎮痛効果を発揮します。副作用として、内服開始時のふらつきやめまいがありますが、食後に内服することでその副作用を軽減できるといわれています。飲み方については主治医の指示に従ってください。

【鎮痛補助薬】

神経の痛みは通常の痛み止めだけでは取りきくことは難しく、鎮痛補助薬といわれる「痛み止めの作用を助けるお薬」を併用することがあります。てんかんやうつ病の治療薬の一部は「鎮痛補助薬」として使われています。



慢性痛と運動

リハビリテーション科 加藤 克大

「痛みは安静にしていれば治る」「痛いときに本当に運動しても大丈夫なの？」そのように思われている方は多いのではないのでしょうか。痛みには急性痛と慢性痛があります。怪我や疾病に伴う急性痛は、医師による診断や治療が必要です。安静により疼痛が改善することもあります。

しかし、慢性痛に関しては安静が心身に悪影響を与えてしまうことがあります。慢性的に痛みを感じていると活動量が減少し、筋力や体力の低下、関節が固まるなど、様々な身体機能の低下が起きます。身体機能の低下は二次的な痛みを引き起こし、痛みを増悪させます。身体機能の低下は日常生活へも大きな影響を与えます。身体機能を維持し、より良い生活を送るために適度な運動は必要です。また、運動自体にも慢性痛を和らげる効果があります。

痛みには様々な要因があり、感じ方には個人差があるためオーダーメイドの運動が必要です。始めやすい運動としては、痛みがない部位のストレッチや軽い負荷での筋力トレーニング、ウォーキングなどの有酸素運動などがあります。痛みが強い場合には腹式呼吸などを行いながら、なるべく心身がリラックスした状態にするようにしましょう。家事や仕事で動くことも大切な運動の一つです。一度に無理をすると痛みが強くなる場合があります。少しずつ出来ることから始めてみましょう。



病院玄関前の植木について

名誉院長 常光謙輔

病院の玄関前には何本かの植木がありますが、それぞれ思い出がつまっています。

1. ミズ松の木

これは昭和40年7月に弁財天にあった旧済生会病院の新築落成のとき、総裁高松宮宣仁親王殿下がご臨席になり、お手植えになった木です。昭和61年に新病院ができた時、今の場所に移植したものです。現在では9mの高さに成長していますが、冬には葉が落ちてしまうのが残念です。

2. 柏の木

これは平成14年に当院が全国済生会学会・総会を担当した時、総裁寛仁（ともひと）親王殿下が西条病院を視察に来られ、お手植えになったものです。木に土をかけながら「私のしるしの木だと知っていたのだね」とニヤリとされたことを思い出します。宮家にはそれぞれ「おしるしの木」が決まっていることを調べて柏の木を探しましたが小さな木しかありませんでした。植えた時には1.5m位だったのに今では4.5mにもなっています。



1. ミズ松の木



2. 柏の木

新入職員歓迎会

総務課

平成31年4月6日、今年の新入職員26名と平成30年度中途採用者5名の新たな仲間を迎えて、毎年恒例の新入職員歓迎会をアサヒビール園で開催しました。名水百選の地元うちぬき水で作られたビールを味わいながら、ジンギスカンや多くのオードブル料理を堪能しました。新人歓迎会は、長橋センター長、岡田院長の心から歓迎する挨拶から始まり、新人職員一人一人の自己紹介や新人職員に関するクイズゲームも行いました。自己紹介では、個性豊かなパフォーマンスを披露する新人職員もあり、会場は笑い声で盛り上がりました。また、在職している職員も普段話す機会がない職員とふれあうことで、多職種間での距離がグッと近づき、楽しい時間を過ごすことが出来ました。新人歓迎会のパワーで今年1年間職員一丸となって、地域医療を担って参りたいと思います。



部署紹介

HCU 看護師長 大道美由紀

HCUとは・・・高度治療室（High care unit）です。当院では4床のベッドで患者4名に対し看護師2名で稼働しています。スタッフは、師長を含め看護師10名、看護助手2名で、9名の看護師で平均14回/月の夜勤を行っています。

当院のHCUでは、各科全身麻酔手術後、救急外来や一般病棟で急変や症状悪化した場合、急性心筋梗塞、心不全などの心疾患、呼吸器疾患の増悪で呼吸管理が必要な場合、敗血症、DIC、急性腎不全、脳血管疾患などの疾患に対して救命を最優先とし集中的な治療・看護を行っています。様々な監視装置や点滴ライン、人工呼吸器や血液透析、血圧を維持するための大動脈内バルーンパンピングなどの機器類に囲まれ、特殊な環境での入院生活となります。そのため私たちは、専門的な治療や処置にかかわる技術習得はもちろんのこと、不安を抱えた皆様に寄り添い、日々丁寧な対応を心がけ、安心して治療に専念して頂けるよう看護ケアを提供しています。特殊機器や全身状態にかかわる勉強会を常時行い、引き続き統一した看護を行って参ります。また、挨拶や笑顔を忘れず明るい職場を心がけています。

HCU入室されても、私たちが安全に看護を行いますので、ご安心くださいますようお願い申し上げます。



感染対策研修会

いしづち苑 大 仲 佳奈子

西条病院の横畑加代子感染管理認定看護師を講師に、「ノロウイルスの嘔吐物処理法」の講習会を5月22日に開催し、介護職員や事務職員など67名が参加しました。

最初に、次亜塩素酸ナトリウムの作成濃度を学び、次に吐物の処理を行いました。吐物処理の実習は3カ所に分かれて実施。ブルーシートの上に、インスタント味噌汁と片栗粉を混ぜた模擬吐物を160センチの高さから落とし、どれくらいの範囲に飛び散るかを確認した後、4人1組で、手袋、エプロン、マスクを装備し、外側から内側へ丁寧に拭き取っていきます。職員は手馴れた手つきで数分で片付けを完了。「自分の子供の吐物処理にも役立つそう」と話していました。

今回の研修を活かし、どんな状況でも落ち着いて処理できるようにしたいと思います。



書道クラブ

西条特別養護老人ホーム 中野佳弥

毎週金曜日、「金曜クラブ」としてレクリエーションを行っています。6月は書道好きの入居者さんが集まり、職員と一緒に書道を楽しみました。

「書道は学校でしてただけで、習ってない」と入居者さんは言われていましたが、長年書道をされていただけあって、とてもお上手！お手本は必要ないようで、筆を持つとスラスラと書き始めていました。

「初夏」「六月」「令和」など、季節にあった字を書いたり、新聞に書いてある文字を見て、漢字を書き写したりしました。中には、フフッと笑いながら「美肌」と書く入居者さんも。皆さん、自由に好きな文字を書いて、最後には、丁寧にご自分の名前を書かれていました。一通り書き終わると、出来上がった作品を見せ合い、「はらいが上手に書けとるね」「あなたのが一番」などと、お互いに作品を褒め合いました。「みんな一等じゃ！」の入居者さんの一言で自然と拍手が沸き起こり、その日のクラブ活動はお開きになりました。

「久しぶりに書いたけど、手が覚えとる」「心が落ち着くね」と皆さん、楽しまれていました。今後も、入居者さんの趣味や生活歴を大切に、クラブ活動やレクリエーションにも力を入れていきます。

