日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

古河赤十字病院

雪華

古河赤十字病院広報誌
2023. Spring
Vol. 46
季刊発行

「介護」の困りごとはございませんか?

“心臓リハビリテーション”を
ご存じですか?

【特集】
50歳を過ぎたら気をつけたい
「帯状疱疹」

安全に手術を受けていただくための
取り組み

写真撮影時、帽子・マスク等を外させていただいております。

50歳を過ぎたら気をつけたい
「帯状疱疹」

帯状疱疹とは？

子供の頃に罹った水ぼうそうのウイルスが、体の中の神経節というところに潜んでいて冬眠状態にありますが、体がとても疲れたり大きなストレスがかかったり、病気で体力が消耗したり、年齢が上がることで免疫力が低下すると冬眠状態から目覚めて暴れ出し、神経を傷つけながら皮膚に発疹を出現させる病気です。

５０歳以上になると発症率が上がり、加齢に伴ってさらに増加します。日本では８０歳までに３人に１人が帯状疱疹を発症すると言われています。

症状は体のどこにでも出ますが通常は右か左どちらか片側に出ます。発疹が出る前に痛みが先行し、その時点では帯状疱疹とは気が付かず、１～２日後に発疹が出始めて気付くことが多いです。

治療はウイルスの増殖を抑える**抗ウイルス薬**を発症後早期に（発疹が出始めてから２～３日以内に）投与することで皮膚症状の広がりを抑え重症化を防ぐことが出来ます。
痛みが強い時は**鎮痛剤や神経ブロック治療**などを行います。

帯状疱疹の合併症

もっとも多い合併症は**帯状疱疹後神経痛**です。
帯状疱疹の皮膚症状は１～３週間ほどで治ってきますが、皮膚症状が落ち着いた後も長期間にわたって痛みが続くことを言います。皮膚症状が重症であるほど高齢になるほど神経痛になりやすいので、早く気づいて抗ウイルス剤治療を始めることが大切です。

帯状疱疹後神経痛になると通常の痛み止めでは効果が得られにくい痛みに変化するため、神経痛の薬や抗うつ剤などを使います。

他にウイルスによる角膜炎、結膜炎といった眼の合併症や顔面神経麻痺、めまい、難聴など重い合併症もあります。頭頸部の帯状疱疹の場合は特に注意が必要です。またお尻に発症すると便秘や尿閉（尿を出したくても出せない）を引き起こすこともあります。

コロナ禍で帯状疱疹が増えた？

新型コロナ感染症が流行し始めてから帯状疱疹痛や神経痛の痛みでペインクリニック外来を受診する患者さまが増えた印象があります。患者さまの中にはコロナのワクチンを打った１～２週間後に帯状疱疹にかかったという方も複数人いらっしゃいました。そこで調べてみると次のような２つの報告がありました。

①新型コロナウイルスに感染すると、５０歳以上では帯状疱疹発症のリスクが上がります。

米国の研究で、新型コロナ感染症にかかった５０歳以上の人は、かかっていない人よりも帯状疱疹になるリスクが１５％高い、という結果が出ています。これはコロナ感染による免疫力の低下やストレスが影響していると考えられます。

②コロナウイルスワクチン接種後も、帯状疱疹発症のリスクが上がります。

そもそもワクチン接種は新型コロナワクチンに限らず他のワクチンでも同じように免疫力に影響を及ぼすので、帯状疱疹を引き起こすきっかけになっていると考えられます。

麻酔科部長　加瀬　幸子（かせ さちこ）

麻酔標榜医
ペインクリニック専門医
日本麻酔科学会認定麻酔科指導医
日本東洋医学会認定漢方専門医

帯状疱疹はワクチンで予防できます！

帯状疱疹には２種類のワクチンがあります。帯状疱疹発症予防効果、帯状疱疹後神経痛発症予防効果、持続効果ともにシングリックスが水痘生ワクチンを上回ります。また、水痘生ワクチンは弱毒化されてはいるものの病原性をわずかに残すため、免疫不全状態の方やステロイドなどの薬を内服中の方は接種していただくことができません。

シングリックスの欠点としては費用が高い事（１回２万円程度で２回接種が必要）があげられます。費用は自費（保険適応外）ですが自治体によっては助成（費用補助）を受けられる場合もありますので各自治体にお問い合わせください。

	水痘生ワクチン	帯状疱疹ワクチン シングリックス
ワクチンの種類	弱毒生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1	２ヶ月以上（６ヶ月以内）開けて２回
帯状疱疹発症予防効果	50－60％	90％以上
効果持続時間	5年程度	9年以上
接種部位	皮下注射	筋肉注射
費用	8,000円前後	１回約20,000円×2回

日常生活で気をつける事

最初にも申し上げましたが加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下すると潜伏していた水痘・帯状疱疹ウイルスが再び活性化しやすくなります。偏食や暴飲暴食、睡眠不足、運動不足も免疫力を低下させます。日頃から十分な休息をとりながら免疫力の維持を心がけましょう。

バランスの良い食事、散歩やウォーキングで体温が少し上がる程度の運動、日光を浴びることも免疫力アップにつながり、帯状疱疹以外の病気の予防にもつながります。

＊当院でワクチン接種をご希望の方は、健診センターまでお問い合わせください。
健診センター　☎０２８０－２３－７０７０（直通）
平日：午前１０時～午後４時の間にご利用ください。

「介護」の困りごとはございませんか？

医療社会事業課長　土屋 光子

「介護保険」という言葉もずいぶん身近になってきました。

今年、２０２３年は「介護保険法」が施行された２０００年から数えて２３年目となります。介護保険料は「満４０歳に達したとき」より徴収されるわけですが、介護保険や介護サービスについては実際に申請を検討するまで詳しく知る機会はないかもしれません。

これまで長い間、自宅で生活を送ってこられた方も「一人でお風呂に入るのが不安」と感じたり「足に力が入らなくて、お手洗いに手助けが必要になった」など、ちょっとした不安や困りごとはありませんか。「介護に疲れてしまっている」といった切実な困りごとや「すぐ利用するわけではないけれど、どんなサービスがあるのか知りたい」といったような内容についても各住所地の市町村の役所の関連施設に窓口で相談する事ができます。また、２０１９年からは古河市より古河赤十字病院・友愛記念病院・古河総合病院・総和中央病院の4病院が「古河市在宅医療・介護連携支援センター事業」委託を受け、より身近に相談ができるようになりました。

当院では**「患者サポートセンター」**として窓口を設置しておりますので古河市以外の方も是非お気軽にお立ち寄りください。

介護や在宅での困りごとを「自分で何とかしなくては…」と頑張り過ぎず、アドバイスやサポートを受けてみてはいかがでしょうか。

お住まいの市町村の公式ホームページから「介護保険」のページを検索できますので一度確認してみて下さい。

介護保険／古河市公式ホームページ

介護保険／野木町公式ホームページ

介護保険／加須市公式ホームページ

安全に手術を受けていただくための取り組み

手術室 看護師長　青木 紀子

手術室では、安全に手術を受けて頂くために、手術前の確認、麻酔導入前の確認、手術開始時の確認、創を閉じる前の確認、手術室から退出する前の確認と、誤認や遺残防止のために、**複数回の確認**を行っています。

確認

手術室入り口では、患者さまの間違いや、手術部位に誤りが無いかを確認します。

まずは、ネームバンドでカルテ認証を行い、受付をします。また、カルテ認証だけでなく、患者さま自身で名乗ることが出来る場合は、名前と予定手術部位を言っていただき、カルテの画面を一緒に見ていただきながら、複数の目（ご本人、手術室看護師、病棟看護師）で確認します。ご自身で名乗ることが出来ない場合も同様に複数人の目で確認しています。そして、手術で使用する薬剤や器械等によって身体に害を及ぼす事が無いよう、アレルギーの有無や金属類、動揺歯の有無などについても確認します。

情報共有

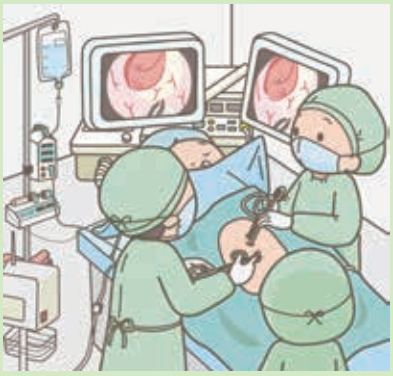
患者さまを手術を受ける部屋にご案内します。手術に携わるスタッフ全員（執刀医、麻酔科医師、看護師、臨床工学技士など）が一旦手を止めて、タイムアウトを行います。その後、麻酔科の医師が患者さまの氏名の確認を行い麻酔を導入し、手術開始となります。

＊タイムアウトでは、執刀医が手術を受ける患者さまの氏名、病名、術式、手術部位、手術予定時間、患者さまの情報（アレルギー情報などの注意点）を読み上げて、患者さまの情報を共有します。

確認

創を閉じる前の確認は、体内にガーゼや器械、針などの異物が残ったまま閉じてしまうことが無いようにするために行います。使用したガーゼの枚数や準備した器械の数、針などの個数が合っている事を確認しています。

手術室から退出する前の確認は、手術中の患者さまの状態や使用した薬剤など、病棟看護師に伝えることで、病室に戻ってからの注意すべき点などを共有するために行っています。



以上の様に手術室スタッフは、患者さまに安全に手術を受けていただける様、様々な場面で日々注意深く確認し、皆さまに寄り添っております。

イラスト引用：看護roo!

“心臓リハビリテーション”をご存じですか？

リハビリテーション技術課長　鈴木 絵美子

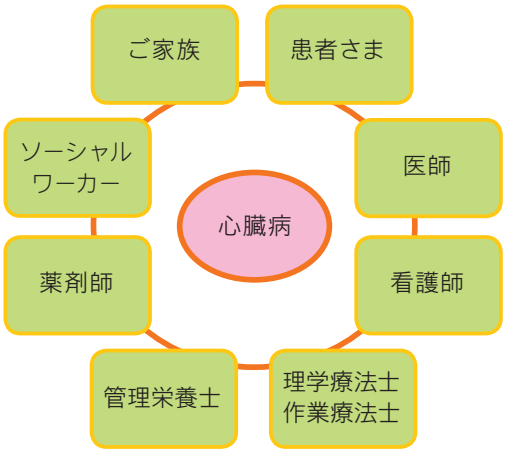
「リハビリ」という言葉を聞いて、みなさんはどのような病気や怪我を思い浮かべますか？
　おそらく大多数の方が骨折や脳卒中などを思い浮かべると思います。実は心臓の病気を対象とした心臓リハビリテーションがあり、当院でも施設基準を取得しています。

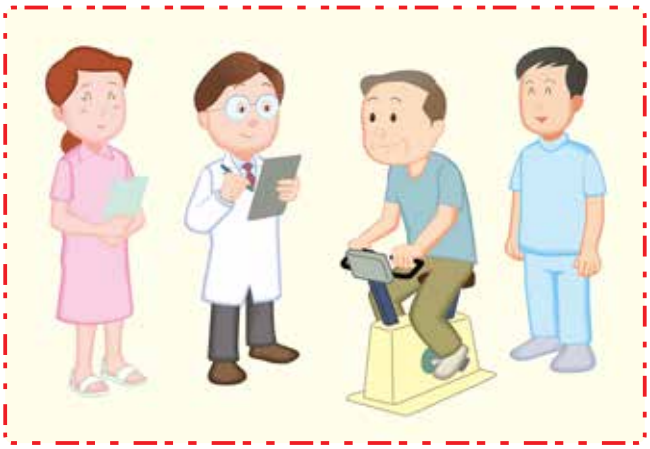
心臓リハビリテーション　という言葉を聞いても、心臓が弱っている状態でどこまで動いて良いのか？　どのようなことに気を付ければ良いのか？ 治療法についてなど分からないことが多いと思います。
　患者さま、ご家族、医療スタッフが一丸となり、心臓や体の状態、生活の注意点について正しく知ることで病気の再発や増悪を予防することが心臓リハビリテーションの目的です。

心臓リハビリテーション　では、患者さまやご家族が退院後も安心して生活できるように多職種のスタッフが役割を分担しながら体調管理や日常生活の注意点、食事療法、薬物療法、運動療法について説明します。
　回復期および退院後の「慢性期リハビリテーション」では、有酸素運動を中心とした運動を続けることで、自律神経や血管の機能を是正し、心不全の悪化による再入院を防ぐこともできることが明らかになっています。

当院　では、主に慢性心不全、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）の患者さまを対象に心臓リハビリテーションを実施しています。慢性心不全という病気は入院中に症状が改善しても、退院後に生活習慣を変えることができないと容易に再発するため、患者さま自身が病気と向き合い、生活習慣を変えていく必要があります。それにはご家族の協力も必要不可欠です。誰かひとりががんばるのではなく、チーム全体で病気と向き合うことが大切です。

みんなで一つの「チーム医療」





イラスト引用：日本心臓財団

当院は、敷地内含め全館禁煙です。

トイレ、ベンチ、駐車場…病院敷地内での喫煙はNG！

当院は、敷地内および全館禁煙です。地域のみなさまの健康を守るため、ご協力をお願い致します。

地域医療連携室
連携室だより
☎0280-23-7090（直通）

令和4年度　大規模地震災害実働訓練

茨城県から災害拠点病院の指定を受けている当院では、古河市で震度6強の地震が発生したという想定で令和5年3月9日(木)に大規模震災訓練を実施しました。

訓練は「各部署アクションカードを用いた初動訓練・災害対策本部運営訓練」と「トリアージエリア運営訓練」の2部構成で行いました。

第1部　各部署アクションカードを用いた初動訓練・災害対策本部運営訓練

各部署の職員がアクションカードに基づき、入院と外来患者の安否確認や医療機器等の作動状況、建物・設備・ライフライン等の確認し、災害対策本部に報告しました。災害対策本部では各部署からの被害状況や患者・職員の安否確認等を行い、災害拠点病院としての機能を果たすため、休暇等職員の非常招集や他医療機関からの入院患者受け入れ、他機関との連携について手順を確認しました。

第2部　トリアージエリア運営訓練

多数の傷病者が当院に搬送されてきたという想定のもと、医師や看護師、事務がチームとなり傷病者に優先順位を付けながら重症から軽症の傷病者対応と受け入れ手順を確認しました。

有事の際でも災害拠点病院としての役割・機能を果たせるよう、継続的に訓練を実施していきます。

Special thanks to　古河市医師会、総和中央病院、日本赤十字社茨城県支部

古河赤十字病院
理念

日本赤十字社の使命と責任を持ち、
地域の皆さまの健康を守る最良の医療を提供します。

表紙を飾った古河赤十字病院スタッフ

川崎看護師　　関根看護師

私たち看護師は、安全且つスムーズに手術の進行ができるよう密なチームワークでサポートをしています。

川崎さんは2022年11月に病棟勤務から異動になり、手術室勤務は初めてです。「患者さまに安心して手術に臨んでもらえるよう精神面でも支えていきたいです。」（川崎さん）

関根さんは数回の異動を経て、手術室勤務は20年に及びます。「自分が学んだことを直ぐに実践でき、自分の実力を発揮できる手術室の勤務に手応えを感じています。今後も医師やスタッフと話し合いながらチームワークで患者さまを支えていきたいと思います。また、チーム全体で川崎さんをはじめとする若手の看護師を育てていきたいと思います。」（関根さん）

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　古河赤十字病院
〒306-0014　茨城県古河市下山町 1150 番地　TEL 0280-23-7111㈹／FAX 0280-23-7120㈹
ホームページ http://www.koga.jrc.or.jp/　休院日：日曜、祝日、第 2・第 4・第 5 土曜日、11/1（創立記念日）、12/29 ～ 1/3（年末年始）
古河赤十字病院　検索