

## 化学療法のご紹介

### 化学療法とは？

新規薬剤の開発や副作用の軽減など、医療の進歩により外来でも安全にがん治療を受けることができるようになりました。

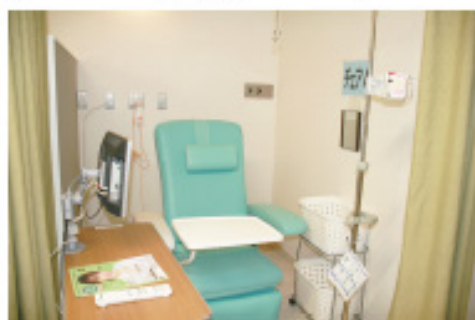
新須磨病院でも、化学療法室を設置し、乳癌、消化器癌、婦人科腫瘍、前立腺癌の治療を行っています。またリウマチ膠原病患者さんには生物学的製剤による治療も行っています。

### 化学療法室スタッフ

看護師8名、薬剤師2名が担当しており、医師、病棟看護師や社会福祉士なども連携し、患者さんに適切で安全な治療を提供するよう努めています。

### 化学療法室概要

電動ベッドが2床、電動リクライニングチェアが4台整備され、テレビや専用トイレも完備されています。室内音楽なども使用し、治療中の患者さんが少しでもリラックスし、穏やかな気持ちで治療を受けられるよう設備を整えています。



### 治療を受ける患者さんへの看護

各診療科での問診、点滴の実施に加えて、セルフケア支援などを行っています。患者さんが安心して納得のうえ、日常生活・社会生活を両立させて治療を受けられるように、また苦痛を少しでも和らげ人生や生活を充実して過ごすことができるように、「確実に」「安全に」「安楽な」治療を日々提供していきたいと思っています。

### 薬剤師の役割

抗がん剤の投与量を計算し、薬局内に整備されている安全キャビネット内で、清潔に正確な量を調製しています。また患者さんが最も心配されている副作用については、予防・軽減するための生活指導を行い、治療開始後には電話訪問や化学療法室への訪床により体調の変化をお伺いし、必要に応じ主治医へと処方提案を行っています。安全な薬物治療を提供し、少しでも不安、苦痛を軽減することで、自分らしい生活を継続して頂けるよう心掛けています。



化学療法室スタッフ

# 生活習慣を整えて予防しませんか “脳卒中”



つのだ まいこ  
角田 麻衣子

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師



テレビやラジオ、雑誌などでも「脳卒中」について取り上げられることが多くなりました。脳卒中は「暮らしの質」に大きくかかわってくる病気であるからです。けれども生活習慣を見直して整えることで予防ができる病気でもあるのです。

脳卒中(脳血管疾患)とは脳の血管のトラブルによって脳細胞が壊れる病気の総称です。主には「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」があります。脳卒中は発症すると命に係わることもあります。治療法や薬剤の進歩にもかかわらず2017年厚生労働省の人口動態月報年計(概数)によると死因の第3位(前回4位。がん、心臓病に次いで)になりました。高齢化社会の進展に伴い患者数は年々増加し「介護が必要になる原因のトップ」となりました。脳卒中は「助かる病気」どころか「後遺症を抱えることも多い病気」「介護が必要になる病気」なのです。

全国的に脳血管の動脈硬化による脳梗塞は増加しており、全体の約60%を占め、神戸市においても同程度です。

動脈硬化により弱くなった血管は、破けやすくなり詰まりやすい状態にあります。血のかたまりや血管の内側に溜まったアテローム(水道管でいう水垢みたいなもの)が血流に乗ってその先に詰まれば「脳梗塞」、動脈硬化で血管の弾性を失い(劣化したゴム管のように)破ければ「脳出血」、焼いたお餅がふくれるように瘤がでれば破裂すれば「くも膜下出血」です。血管を守るためには「破けづらい」「詰まりづらい」状態を作ることがポイントです。

## 脳卒中を予防するポイント 「破けづらい」「詰まりづらい」血管をつくる

血管を守ることは「動脈硬化を抑える」ことです。動脈硬化の原因は「高血圧」「脂質異常」「高コレステロール」「糖尿病」などがあります。これらは生活習慣病ですから、生活習慣と密接な関係にあり、生活習慣を整えることで予防することができます。食べ過ぎに注意し、塩分を取

りすぎない、お酒を飲まない(日本酒なら1合、ビールな500ml以下が目安です)、ストレスを溜めない、少し汗ばむ程度の運動をする、などが有効です。

そして今の時期、特に脱水に注意しましょう。脱水で怖いのは、血液が濃くなって固まりやすくなることです。これにより血液のかたまり(血栓)が詰まって脳梗塞を発症する恐れがあります。脱水が進むと突然訳のわからないことを言ったり、うろろう動き回ったり、幻覚や幻聴が起こることもあります。①満足する量を、②寝る前・起床時にはかならず、③1～2時間ごと、④時間を決めるなど、喉が渇く前に水分補給をするように心がけてください(心臓や腎臓などに持病のある方はこの限りではありません。主治医や看護師にご相談ください)。

高血圧、脂質異常症、高コレステロール血症と診断されている方は、そちらの治療薬を継続することが脳卒中予防につながります。心房細動(不整脈の一種)は高齢者に多く、これがあると脳梗塞になりやすいことが分かっています。心電図検査で容易に診断できますので、心房細動があれば脳卒中予防のための治療を受けましょう。

## 「あれ?おかしいな」と感じたら「FAST」

脳はあらゆる運動機能・感覚機能を司っていますので、何かが起こると体のどこかに現れます。いつもやっている動作に「へんだな」「おかしいな」「違和感があるな」があれば、脳卒中を疑ってみましょう。そして次の症状に当てはまる場合は迷わず救急車を呼んで病院へきてください。調子が悪くなった時間(または気づいた時間)を必ず救急隊へ伝えてください。

無理のない程度で、生活習慣を整えて、脳卒中を予防してみませんか?



## 「FAST」てなあに？

### 1 Face: 顔の麻痺

顔  
Face



口を横に引いてください。

口を横に引くと口がゆがむ

### 2 Arm: 腕の麻痺

腕  
Arm



手のひらを上に  
して両手を前に  
あげてください。

両手を90度前に  
上がると片手が  
落下

### 3 Speech: 言葉の麻痺

言葉  
Speech



「今日はいい天気  
です」と言ってく  
ださい。

### 4 Time: 時間

時間  
Time

**急いで行動しよう！**  
**ACT F. A. S. T**  
アクト・ファースト

すぐに救急車を  
呼び少しでも早く  
病院へ



## 脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

- ① 手始めに**高血圧**から治しましょう
- ② **糖尿病**放っておいたら悔い残る
- ③ **不整脈**見つかれば次第すぐ受診
- ④ 予防には**タバコ**を止める意志を持って
- ⑤ **アルコール**控えめは薬・過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる**コレステロール**も見逃すな
- ⑦ お食事の**塩分・脂肪**控えめに
- ⑧ 体力に合った**運動**続けよう
- ⑨ 万病の引き金になる**太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中**起きたらすぐに病院へ

## ◎ あなたの脳卒中危険度をチェック！

・（はい・いいえ）どちらかに○をつけてください。

- |      |                                 |          |
|------|---------------------------------|----------|
| 第1問  | 睡眠不足である                         | （はい・いいえ） |
| 第2問  | ストレスを解消できない                     | （はい・いいえ） |
| 第3問  | お風呂やトイレが寒いと感じる                  | （はい・いいえ） |
| 第4問  | 野菜が嫌い                           | （はい・いいえ） |
| 第5問  | 脳卒中の家系である                       | （はい・いいえ） |
| 第6問  | 肥満である                           | （はい・いいえ） |
| 第7問  | 運動をしない                          | （はい・いいえ） |
| 第8問  | 塩辛い物が好き                         | （はい・いいえ） |
| 第9問  | 夕食後水分をとらない                      | （はい・いいえ） |
| 第10問 | 肉がすぎて魚を食べない                     | （はい・いいえ） |
| 第11問 | お酒を飲み過ぎる<br>日本酒を3合以上またはビールを3本以上 | （はい・いいえ） |
| 第12問 | ヘビースモーカーである<br>1日20本以上          | （はい・いいえ） |
| 第13問 | 定期健診を受けていない                     | （はい・いいえ） |

「はい」が**5つ以上**…注意！生活習慣を見直してみましょう。

「NO! 梗塞 net より引用一部改定」

そのほかにもこんな症状があります。

- ① 片側の手足の麻痺や感覚障害  
・脱力 ・動かない ・しびれ



- ② 運動失調  
・身体のバランスがとりにくい ・歩きにくなる

- ③ 視力・視覚障害  
・片方の目がみえない ・視野の半分が欠ける  
・二重に見える

- ④ 頭痛



### 【引用参考文献】

NO!梗塞.net /ウコウソク.ネット  
<http://no-kosoku.net/index.html>

日本脳卒中協会  
<http://www.jsa-web.org>



## 第11回 新須磨病院大見学会ご報告



★  
★  
★  
職員 の pepper くんも参加したよ!!

新須磨病院大見学会を8月3日(土)に開催いたしました。今年は天候にも恵まれ、看護科・臨床工学科・臨床検査科・診療情報管理科の学生と看護師の計15名の方が参加してくださいました。中には2年連続で参加された方や、昨年の大雨のリベンジで参加された方もいらっしゃいました。院内見学では、普段なかなか行けない場所にも案内し、多職種の仕事を見ていただきました。「みんな笑顔で丁寧に対応してくれて、こんな病院で働きたい」と言っていただき、改めて病院は雰囲気や職員の印象がとても重要なのだと再認識しました。質問コーナーでは、様々な内容の質問をしてくださり、当院のことを知りたいという感じが伝わってきました。質問の中には、「こういうことを考えているのか」とこちらが考えさせられることもありました。当院の名物となった寸劇「新須磨劇場」では、多職種で協力し合いながら患者対応を演じ、参加者の方々に楽しんでもらいながら当院の良さを感じていただきました。参加された方々の笑顔は、私たちの喜びにもなっています。当日参加いただいた皆様、企画から担当したすべての方々に感謝いたします。ありがとうございました。

見学会企画・運営担当チーム一同



< 見学風景 >

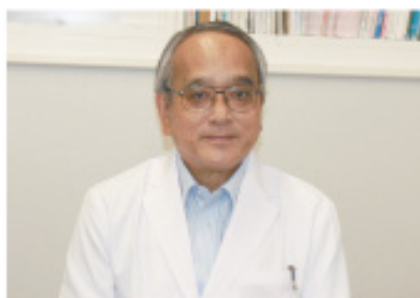


< 寸劇「新須磨劇場」 >



## Shin smile 表彰式

「Shin smile」賞とは日頃から接遇の向上に取り組まれ、きわめて優秀な方に授与されます。



スマイル賞ありがとうございます。  
30年以上前、悪意にしていた患者さんが入院されたとき、先輩の先生が回診のときに、肝臓の悪いデータを見て険しい顔つきになったのを患者さんが観察し、「あんな怖い顔をしたら、自分のなおる病気も治らんように思える。あんな顔したらあかん。」と言われたのを思い出します。主治医がにこにこしてたら患者さんの精神衛生にもいいのかな、とできるだけ眉間に皺をよせないように心がけています。

糖尿病センター長 芳野 原  
新須磨病院高脂血症外来



このような素敵な賞をいただけてとてもうれしく思います。この賞がいただけたのは日々支えて下さるスタッフみなさまのおかげです。ありがとうございます。今後も日々邁進してまいります。

4階病棟看護課長 藤原 典子 (右)

今回、初めて Shin smile 賞を頂きました。このようなすてきな賞をいただきありがとうございます。これからもよい接遇を心がけていきたいと思ひます。

手術室看護師 香川 真里奈 (左)