

New

病院の
理 念

その人らしく「生きる」を支える

1. 人権を尊重し、心のこもった医療を実践します。
2. 地域との連携を図り、安全かつ専門的な医療を提供します。
3. 主体的に参画し、健全な病院運営に努めます。



作品名：ミヤマガラス 制作者：片山八雲様 所属：短期入所利用

CONTENTS

- トピックス 世界デュシェンヌ啓発デーにたくさんの風船を飛ばしました
- 看護部だより 特定行為実践看護師誕生まで
- 薬剤部だより 医療用麻薬への偏見
- リハビリテーション科だより 身体活動の強度METs
- 地域医療連携室だより 地域医療連携施設の紹介マラソン
しまでらメディカルクリニックの紹介 61
- ニューフェイス紹介
- 職員リレーノート

スタッフ募集中

看護師・介護有資格者・
看護助手



当センターへのお電話は、電話番号をよく見ておかけ間違いのないようにお願いいたします。

世界デュシェンヌ啓発デーに たくさんの風船を飛ばしました

KST (筋ジスサポートチーム)

2023年11月、国連は9月7日を「世界デュシェンヌ啓発デー」と公式に指定しました。これは、国連が初めて希少疾患に捧げられた日を正式に認め、世界の希少疾患コミュニティには重要な節目を迎えました。デュシェンヌ型筋ジストロフィーは小児の遺伝性希少疾患の中で最も一般的なものの1つであり、病気に苦しむ人々に対する理解と共感を深め、世界的な連帯を促進し、患者さんやご家族が直面する特定の課題とニーズについて積極的に認識を高めていくことが大切な疾患です。2024年からは世界中のデュシェンヌ型筋ジストロフィー関係者が9月7日を公式に記念日として位置づけることができるようになりました。

「世界デュシェンヌ啓発デー」は、元々、世界デュシェンヌ型筋ジストロフィーの会のエリザベス・ブルームさんとニコレッタ・マディアさんにより2014年に提唱されました。病気に立ち向かい、迅速な診断と効果的な治療を行うためには、病気について知っている人を増やすことが大事で、世界中でこの日にこの病気がどんな病気かを知り、どのように生活に影響するか、それに対して何ができるのかを考える機会にしてほしい、との願いが込められています。



2024年9月7日、当院でも「世界デュシェンヌ啓発の日バルーンセレモニー」としてイベント（バルーンリリース）を実施いたしました。イベントには、筋ジストロフィーや希少疾患で入院中の患者さん約30名が参加し、前半は岐山高校の先生によるフルートとピアノ演奏を鑑賞しました。素敵な音色にその場にいたすべての人々が魅了され、本当に心が洗われるハーモニーでした。その後は中庭に移動し、約80個の赤色の風船をみんなで飛ばしました。「3、2、1」の掛け声とともに、風船を手放すと空高く飛んで行きましたが、スーッと高く上がるものもあれば、ゆっくり上がるものもあって、みんなで大笑いしました。

このような活動を通して、少しでも多くの方々が筋ジストロフィーという疾患やその患者さんやご家族の様子、そして、それを支援する人々や活動について、ご理解を深めて頂ければ幸いです。



特定行為実践看護師誕生まで

看護部

植松あゆみ・安江亜由美・平野 翔・井上翔太

長

良医療センターは、令和4年8月30日付で特定行為研修機関として指定されました。この制度は、厚生労働省が医師または歯科医師の包括的指示のもとで医行為を実施できる看護師を養成し、確保することを目的としています。

特定行為研修は、250時間の共通科目と、在宅・慢性期領域65時間、感染に係る薬剤投与関連の30時間の区分別科目で構成されています。さらに、各特定行為については5症例の臨地実習を行い、その後に修了試験を実施します。これらの研修を経て、特定行為実践看護師として認定されます。

令和5年12月より、在宅・慢性期領域の特定行為実践看護師は、気管カニューレ交換と胃ろう交換の2行為について、障がい者病棟の患者様を対象に包括同意のもとで実践を開始しました。医師の指導のもと、実践回数を重ねています。他の特定行為についても実践に結びつくよう、日々、患者様の状態把握を行っています。

今年度からは、2期生が研修を修了し、令和6年10月から実践が開始される予定です。また、令和6年11月からは3期生の研修も始まります。特定行為実践看護師の増加により、患者様の状態に応じた適切な医療を迅速かつタイムリーに提供できる環境が整いつつあります。

特定行為実践看護師誕生まで



医療用麻薬への偏見

薬剤部 調剤主任

加藤 瑛一

緩和ケア病棟が設置され1年半ほどが経過しました。薬剤師は2名体制で関わらせていただき、苦痛を和らげるためのお薬の選択や投与量の調整を行っています。今回は、緩和ケアで使用する薬で、特に患者さん、ご家族の皆さんに知っておいてほしい医療用麻薬について書かせていただきます。

がんによる痛みや、呼吸の苦しさを和らげるために緩和ケアでは医療用麻薬を使用することがあります。しかし、麻薬という言葉で拒否感を感じ、お薬の説明で使用したくないといわれる方も居ます。

麻薬は強い鎮痛作用がある反面、習慣性などの精神への影響があるとされる薬物の総称です。それらを取り締まる「麻薬及び向精神薬取締法」の目的には、「麻薬及び向精神薬の濫用による保健衛生上の危害を防止し」と書かれており、乱用することの危険性が示されています。

乱用による危害の一例として依存性（一度使うとやめられない、等）があります。麻薬を一度に大量に使用した際に、脳の報酬系とよばれる神経群が強く刺激され、おいしい食事がもっと食べたくなるのと同じように依存性を強めていきます。医療用麻薬の使用では、一度に大量に使用するのではなく、体の中で一定量の麻薬が放出されるようにした錠剤やテープを使用して普段の痛みをコントロールします。それでも突然痛くなった際に、普段の量の1～2割程度の量を目安に、前の薬が体の中で分解されるだけの十分な間隔をあけ

て追加の薬を使用することで、依存性が生じにくいようにしています。

今回は依存性を例にしましたが、多くの誤解は乱用によるデメリットが強調された内容です。治療の中で医療用麻薬に触れる機会がありましたら、しっかりと説明を受け、誤解を晴らした上で治療を選択していただければと思います。

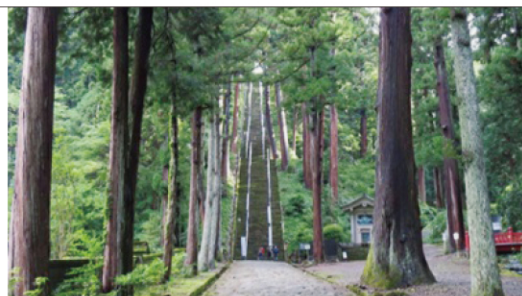
余談ですが、医療用麻薬・睡眠薬を服用されている方は運転をしないよう指導しております。事故率が上がるだけでなく、自動車保険が受けられない場合があるといった問題もありますので、ご家族の協力や福祉サービスの使用をご検討下さい。



薬剤部前に治療パンフレットの棚を設置しました。お薬や病気を知っていただく手助けになればと思います。

身体活動の強度METs

主任理学療法士
森本 大輔



わたくしは趣味にトレッキングをしております。長い石段を登って息切れをしながら、これは何METs!?などと考えて楽しんでおります。

こんにちは。この4月より赴任してまいりましたリハビリテーション科主任理学療法士の森本大輔です。

今回のリハビリテーション科のコラムでは「METs（メッツ）」についてご紹介したいと思います。難しく感じる単語で大変恐縮です。医療従事者でも最初は敷居が高く感じましたが、内容はそれほど難しくありませんので暇つぶしにでもお読み頂けると幸いです。

運動の強度を表す指標は様々なものがありますが、METsはMetabolic Equivalent of Tasksの略で身体活動の強度を表すのに最もよく用いられる単位です。身体活動とは日常生活を営むために行われる「生活活動」と、余暇に行われる「運動」を合わせた活動全体を指しています。成人が安静に座っているときのエネルギー消費の状態を「1」METsと定め、その何倍のエネルギーを消費する活動なのかを表しています。詳しくは（独）国立健康・栄養研究所のホームページなどで閲覧

可能ですのでご覧ください。ざっくりとした目安ですが、ゆっくり座っている状態が1METs、立っているときは2METs、歩いているときは3METs、早歩きで4METs、また、階段を上がるときや筋力訓練時に5METs程度になります。

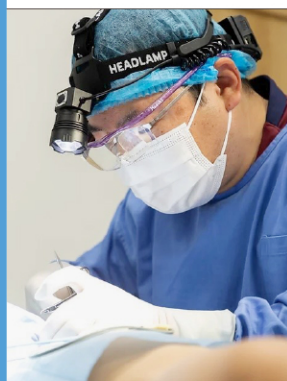
リハビリテーション科では、ご病気から回復される過程にある患者様の状態に応じ、どの程度の身体活動が適量かを日々考えながら運動量を調整し、体力の回復の手助けをさせて頂いております。現在主流の考え方としては、それぞれの強度を満遍なく、が良いとされています。即ち、1METsの椅子もしくは車いす座位で過ごす時間を長めに確保し、2METsの立位、3METsの歩行をする機会を設けます。状態が安定されればトレーニングとして5METsの筋力訓練を無理無い範囲で行います。とすると1METsの「座位の時間を確保」を軽視してしまいそうですが、そうではないようです。

退院後も体力回復のためのご自宅での運動を続けるのが良いのですが、暑い日や寒い日は外での散歩ができないことがあります。特別な運動の代わりにMETsの表を参考にして家事仕事などの日常生活動作を「運動」として代用すると、負担も少なく良い選択になることがあります。

（注意：心疾患については高いMETsが心臓の負担になることがあり、制限をかけることをアドバイスすることがあります。）

METs	歩行速度	身の回りの活動	仕事・家事・運動など
1.0		静かに座る	
1.5		座位での会話 読書	バス・電車に乗る 車の運転
1.8		立位での会話 食事 入浴	電話 アイロンかけ
2.0	54m/分未満	シャワー	料理 洗濯 事務仕事 教会で歌う
2.5		着替え ストレッチ	血洗い モップかけ 水やり
2.8			ミシンかけ ピアノ トラクターの運転
3.0	67m/分		買い物 犬の散歩 太極拳 ボウリング
3.3	81m/分	階段を下りる	運動時の早歩き 掃除機かけ 血洗い スポーツ観戦
3.8	94m/分		風呂掃除 バイクの運転 ゴルフ（カート利用）
4.0	95-100m/分		介護 自動車整備 庭仕事全般
4.5			4.5-9.1kgの物を持ち続ける
4.8			部屋の片づけ
5.0	107m/分	階段を上がる	重い物（重い荷物）カヤック 製造業全般
5.5			スキー（ほとんど） 乗馬
5.8			
6.0	ランニング 107m/分	7.3-10.9kgの荷物を 持って 階段を上がる	家具の移動 のこぎりで切る のんびり泳ぐ 10分未満のジョギング テニス（ダブルス）
6.5			トラックの運転 登山（荷物4.5kg未満）

（独）国立健康・栄養研究所 改定版 身体活動のメッツ表より一部改変して引用



しまでらメディカルクリニックの紹介 ～地域医療連携施設の紹介マラソン 61～

院長
嶋 寺 伸 一

令和4年2月1日に開業した小児科クリニックです。小児外科専門医の目線で0歳から100歳まで、小児外科、小児科、外科、内科の診療をさせて頂いております。令和5年4月からは「病児保育室しましま」もオープンし、「子供さんの突然の熱」＝「病児保育室しましま」と連想して頂けるよう精進して参ります。よろしくお願いします。

開院当初はコロナ禍でしたので、設計段階から発熱感染症患者と非感染患者と動線を完全に分離する間取りを取り入れ、発熱外来はドライブスルー診察方式とすることを実現させました。この方式はコロナが五類に移行した後も続けております。待合室が自家用車内という点がユニークであると自負しております。

当クリニックの特性は以下のとおりです。

1) 専門性

私は日本小児外科学会認定専門医であると同時に日本外科学会認定専門医でもあります。小児外科専門医は数が少なく、岐阜県ではわずかに数名しかいません。専門医の名に恥じない診療をこのクリニックで展開していきます。病気、特に小児外科で扱う病気の理解はなかなか難しいですので、当院では絵や写真で病気の説明を丁寧に行います。当クリ



ニックでも全身麻酔下の小児外科手術を行っております。小児外科の治療経験は国立小児病院時代（東京）に約1500例、京都府立医科大学時代に約3000例、その後草津総合病院時代に約800例の経験を積み、その経験を元に当院でも小児外科を中心とした医療を展開しています。当クリニックでも全身麻酔下手術の設備を整え、令和4年は2月に開業後、47例（令和4年）、57例（令和5年）の小児外科手術を行い、全例翌日には元気になられており、術後経過は良好です。ただ、全身麻酔にはリスクも伴うので、そのリスク要因を極力避ける工夫を日々積み重ねております。

2) 幅広い診療科目

小児の内科から外科、成人の内科、外科まで、0歳から100歳まで診療しております。手術以外にも日常的な小児の感染症、便秘、皮膚疾患、ケガややけどの治療、骨折、打撲、肘内障といった整形外科領域の初期診療も行っています。特にワクチンについては「痛くない注射」をめざしています。理論に基づいたその手技については実際に注射を受けて頂くと分かると思います。また発達障害（神経発達症）の方には感覚統合療法を取り入れるなどの工夫を行っています。

長良医療センターの新しい顔に

転入
新規採用

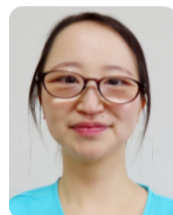
- ①抱負、自己PR
②好きな言葉、座右の銘
③出身地 ④趣味



事務助手

かわ い あき こ
河合 晶子

- ①初心を忘れず、コツコツ真摯に仕事に取り組みたいです。
②思い立ったが吉日
③岐阜県安八郡安八町
④ドライブ（先日417号を走って福井に行きました）



薬剤師

しろ みず み は
白水 美波

- ①今までの経験も活かしながら、新しいことも身につけていきたいです。
②大丈夫
③長野県松本市
④ダンス（ハウス・タップ）

職員リレーノート

～自由なメモ帳～

長良医療センターで働き始めて3年目となりました。

今回は入職する以前からハマっている「洋服づくり」について書かせていただきます。

学生時代に部活を引退したことをきっかけに、洋服づくりに夢中になりました（それまでは硬式テニス部に所属していて、こんがり日焼けをする日々でした）。

作りたい服の型紙や生地を選び、カットした後、縫っていくという作業をしています。

次は何を作ろうかと考えながら、生地を選ぶ過程が一番好きです。

イメージしたものが形になり、得られる達成感に魅力を感じています。

最初は自己流だったので散々な出来でしたが、レッスンに通ったりもするうちに、少しずつ形にはなってきたような気がします。

薬剤部 今井田 詩織



レッスンで作成したブラウスです（初心者なので大目に見てください笑）。

薬剤師としての仕事に精進することはもちろんですが、繊維産業が盛んな岐阜に住んでいることを生かして趣味も楽しみながら続けていきたいです。

読んでいただきありがとうございました！

外来診療のご案内

[illegible]

※予約制を行っています。再診予約電話058-232-2800（平日8時30分～17時15分）

交通案内



自動車



- 高山方面より
東海北陸自動車道
関インターより30分（R156号線経由）
- 名古屋方面より
東海北陸自動車道
一宮木曾川インターより30分（R22号線経由）

電車・バス



JR東海道本線岐阜駅下車又は名鉄名古屋本線岐阜駅下車
岐阜バス

- 長良医療センター行（所要時間26分）終点下車**
 JR岐阜駅前 バスターミナル ⑬番のりば
 名鉄岐阜駅前 バスターミナル ④番のりば
■松籟団地行（所要時間23分）長良医療センター口下車▶徒歩5分
 JR岐阜駅前 バスターミナル ⑬番のりば
 名鉄岐阜駅前 バスターミナル ④番のりば



国立病院機構

<http://www.hosp.go.jp/~ngr/>

長良医療センター

〒502-8558 岐阜市長良1300-7
代表TEL:058-232-7755 FAX:058-295-0077
予約センターTEL:058-232-2800
●令和6年10月1日発行 ●印刷/山興印刷株式会社

●令和6年10月1日発行 ●印刷/山興印刷株式会社