

“いこいの広場”

このページでは、乳がんについて、当院のスタッフが書いたショートストーリーを掲載いたしましたので、ご覧ください。

『乳がんとは思わなかった...』

いつもの朝、太陽はまだ十分に上がりきっておらず、明るいよりは暗いといったほうがあった。以前



より深い睡眠がとれないせいか、目を覚ますのには十分だった。ゆっくりと体を起こして、顔を洗って、着替えた。シャツに袖をとおすときに、ふと胸に違和感を感じた。左の胸の上のほうが少し重かった。この時はよく見えなかったし気にもしなかった。台所に行き食事を作り、家族と一緒に自分も仕事に出た。このときが最初に感じた異常でそれまでは全く心当たりがない。

「〇〇さん、〇番にお入りください。」



同世代か、もしくははやや年上の身綺麗なご婦人がずっとたって、薄暗い待合

室を逆光にてらすドアの向こうへ、そそと入っていった。痛みはなかった。ただ学童のころ使っていた、丸くなったプラスチック消しゴムのようなものが皮膚の下に横たわっている感じだった。押すと横に動く。親指と同じくらいのおおきさ。確認するように何回も触ってしまうが、そのたびに残念なくらいに、またはおなかから湧き上がってくる腹立たしい感情を抑えきれないくらいに、そこにあるのがわかった。

「そんなことあるものですか。嫌だ。」

そう思って病院に行くのをやめようと思ったが、こわくて言われたとおりにいった。水辺の森のカフェを尻目に電停の横断歩道を数回渡った。その帰り道の度ごとに自分の足が



ちょっと浮いて感覚がうわついたような、吹けば飛んでしまうというより消えてしまうように感じた。応援されている

とはわかっていても、なにも落ち着かない。どうしていいかわからない。来るべき時が近づいてくる...。

... それでも、自分にいいきかせるようにして、ひとやま越えた。

別のご婦人が、光を背にドアからでてきて看護師さんと南病棟へ向かった。やっと自分も人の目が気にならなくなったが、髪質が変わったのはちょっと寂しい。以前はまっすぐだった。まっすぐでなくなってわかったことがあるとしたら、このような人が少なくないということ、みなさんそれぞれむきあっているのだらうと思えること、そして、今この現在自分がここにいるということ、であろうか。

今日の結果は悪いところはなかったらしい。今後のことについてはあまりいってこない。ただ五年間ホルモン剤を飲んで、そして十年は通院することは前から言われている。十年って長いし、そんな未来をいわれても想像しにくい。できることならいままでと同じように悪いところがでないように見張ってもらおうつもりでいる。



病院をでるとやわらかいような、うそだったんだといってくれるような、その日差しが眩しくて顔をあげた。

ご意見・ご感想ございましたら市民病院本館2階の外科外来までお寄せください。





私たちは、**転倒・転落事故**の防止に取り組んでいます。

当院では、転倒・転落事故を予防するために様々な取り組みを行っています。「私は若いから転ばないわ」と思っている方もしばらくお付き合いください。

入院時には、全ての患者さんに転倒・転落アセスメントを行っています。視力・聴力などの感覚障害、まひやしびれなどの機能障害、足腰の弱り・筋力の低下・車椅子や杖歩行など活動の様子、物忘れなどの認識力について看護師がお伺いします。点数が多いほど転倒・転落危険度が高くなります。

転倒・転落アセスメントチェックシート

転倒危険度Ⅰ(0～5点) 転倒・転落を避ける可能性がある。
転倒危険度Ⅱ(6～10点) 転倒・転落を避けることが難しい。
転倒危険度Ⅲ(11～15点以上) 転倒・転落をよそおいます。

項目	特徴	評価ポイント	0	1	2	3	4	5
A 年齢	70歳以上、95歳以下	評価ポイント			2			
B 性別	男性	評価ポイント		1				
C 既往歴	転倒歴・転落したことがある 空を飛んだことがある	評価ポイント			2			
D 感覚	手足の麻痺がある 聴力が低下している	評価ポイント		1				
E 機能障害	歩行障害がある、しびれ感がある 歩行、階段に異常がある(両側、足指)	評価ポイント			3			
F 活動制限	足腰の痛み、筋力の低下がある 車椅子・杖・歩行器を使用している 移動に介助が必要である 歩行速度が低下している	評価ポイント			3			
G 認識力	認知機能障害、意識障害、混乱がある 歩行異常がある 歩行速度、理解力の低下がある 歩行速度が低下している	評価ポイント			4			
H 薬物	抗凝固薬 抗血小板薬 降圧薬 利尿剤 鎮痛薬 抗がん剤 抗糖尿病薬 化学療法	評価ポイント	受け付け	1				
I 介護	口開、換気器がある 口開がある 口開が閉まっている 口開が閉まっている	評価ポイント	受け付け	2				
合計 転倒危険度								

転倒危険度Ⅰ、Ⅱ、Ⅲは転倒・転落の危険度を示す。
※A～Gは、転倒危険度評価ポイントに追加する。

【転倒・転落アセスメントチェックシート】

入院時には、全ての患者さんとご家族の方へ～病院で転ばないために～リーフレットで転倒・転落について説明しています。

患者さんとご家族の方へ

病院で転ばないために

1. ベッドから落ちないための留意点

- ① ベッドに腰を掛けた時、足が床につく高さである。
- ② ベッドの柵を上げる。
- ③ ベッドの上には立たない。
- ④ 足を乗り出して、柵や床に落ちたものはない。



スリッパは滑りやすい為、履き替えた履き物を準備下さい。スボンのすそは、くるぶしの上。

スリッパはダメです。

2. 夜間のトイレ

- ① ナースコールの位置を確認しましょう。ふらつく場合は介助が必要ですので看護師を呼んで下さい。
- ② 前夜前にトイレを済ませます。
- ③ 睡眠薬は、前夜前にトイレを済ませてから、薬を服用します。
- ④ ライトを付け、目覚ましを付けてから、動きます。
- ⑤ 時間前に看護師が声をかけることも見逃さず、ご相談下さい。



ベッドから落ちないための留意点、夜間のトイレについて、歩くとき足がふらつく場合の留意点、転倒・転落の危険性がある場合などについて看護師が説明します。

転倒・転落の危険性がある場合、次の対策を検討します。

低床ベッド：ベッドの高さが床上25cmまで低くなります。足が床に着くため、安定した体位を保持することができ、転落時の衝撃も少なく済みます。

衝撃吸収マット：転倒・転落時の影響を少しでも軽くする目的で、ベッドサイドに敷いて使用します。

離床センサー：ベッドから立ち上がり危険、手術後でまだ歩行できないが、1人で動いてしまう際に使用します。何らかの行動を起こしたときに、センサーが作動し、ナースコールに連動するシステムで、すぐに駆けつけることで危険行動を予防します。ベッド柵につけるタイプ、床に敷くタイプのセンサーがあります。



【衝撃吸収マット】

【離床センサー】

転倒された方にお話を伺うと「トイレに行きたくてベッドから降りたら、ふらふらとして転んだ。ナースコールして下さいって言われたけど昨日もできたからネ」とおっしゃいます。ご自宅で出来ていたことでも、夜間はベッド周りが暗かったり、トイレまで距離があたりと環境の変化により、スムーズにいかないこともあります。また、睡眠導入剤を使用されている際は、薬の効果が体に残っていてねむ気やふらつきで思うように歩けないことがあります。夜中に目覚めたときや朝方にトイレに行かれるときは、めまいやふらつきが無いことを確認してから歩きましょう。私たちは患者さんの安全を第一に考えていますので、どうぞ遠慮なさらずに看護師をお呼びください。

医療安全管理委員会



お知らせ掲示板



紹介しま商会

市民病院出張所
創業 昭和23年

ボランティアの事をもっと知っちゃおう！！

今回は、院内ボランティアさんから活動を通じての感想を紹介いたします。

私は傾聴ボランティアを担当しています。人は誰でも宝物のように大切にしている人生の一つや二つお持ちだと思います。傾聴者は何としてもその患者さんの人生を聞き出そうとします。そしてついに人生のことを、お喋りなされた患者さんの精神的の高揚感は凄いです。「入院して初めて笑った」、「よく聴いてくれた」、「楽しかった」と言ってもらえた。でもこんな事って時々あることなのです。もっともっと己を磨く事なのですね。（談：院内ボランティア 大竹豊彦さん）



私がボランティアを始めた理由は、病院嫌いの私が入院をしなければならなくなり、その時に受けた思いが感謝の気持ちとなり、ボランティアでお返しが出来ればと始めました。現在は外来者の案内、入院される方のご案内、5階のいこいの広場で花作りをして、トイレに花を飾ったりして院内を明るくしています。ロビーコンサートのお手伝いや、ボランティアが主催する折り紙教室も開催できる事になりました。皆さんから「とても癒されてきます」と声をかけられると嬉しくなって、その声に自分も癒されていると気付きます。お互いが出来る事を助け合いながら自分が出れる範囲の中で、お役に立てばと思っています。これから病院も大きくなります。みんなで支え合っていかなければなりません。“どんな時にも 心だけは豊かに生きたい”そんな場所であってほしいと願います。若い方は力をかけてください。年配の方は経験と知恵をかけてください。そして学ぶことを忘れてきた方は、今から一緒に学びましょう。（談：院内ボランティア 深堀家子さん）



折り紙のぶどう



ちぎり絵



トイレに飾っている花



がん患者外出用帽子



バッグ

【左はボランティアスタッフが作った手作りの品々】

現在、ボランティア登録人数は9名です。うち学生1名は夏休み、冬休みで行っていますので、実質8名で行っています。新病院に向けてボランティアの数を増やして、もっともっと患者のみなさんにとって、癒されるような事を考えて、頑張りたいと思います。（ボランティア担当職員より）

病院の理念

いかなる時も優しさをモットーとして、市民の健康を守るため、地域と密接な連携のもと良質で安全な医療を提供します。

病院の基本方針

- 1 病気を治すために必要な最新で正しい知識・技術の習得に努めます。キーワード：科学的、理論的、EBM、正確、安全性、高度医療
- 2 患者さんとその周囲の人々を癒す気持ちを持ち続けます。キーワード：人間性、哲学、宗教心、暖かさ、奉仕
- 3 地域医療支援病院として、病院内外の連携を密に地域で頼れる存在であり続けます。キーワード：協調性、チーム医療、連携、地域医療

患者の権利と責務

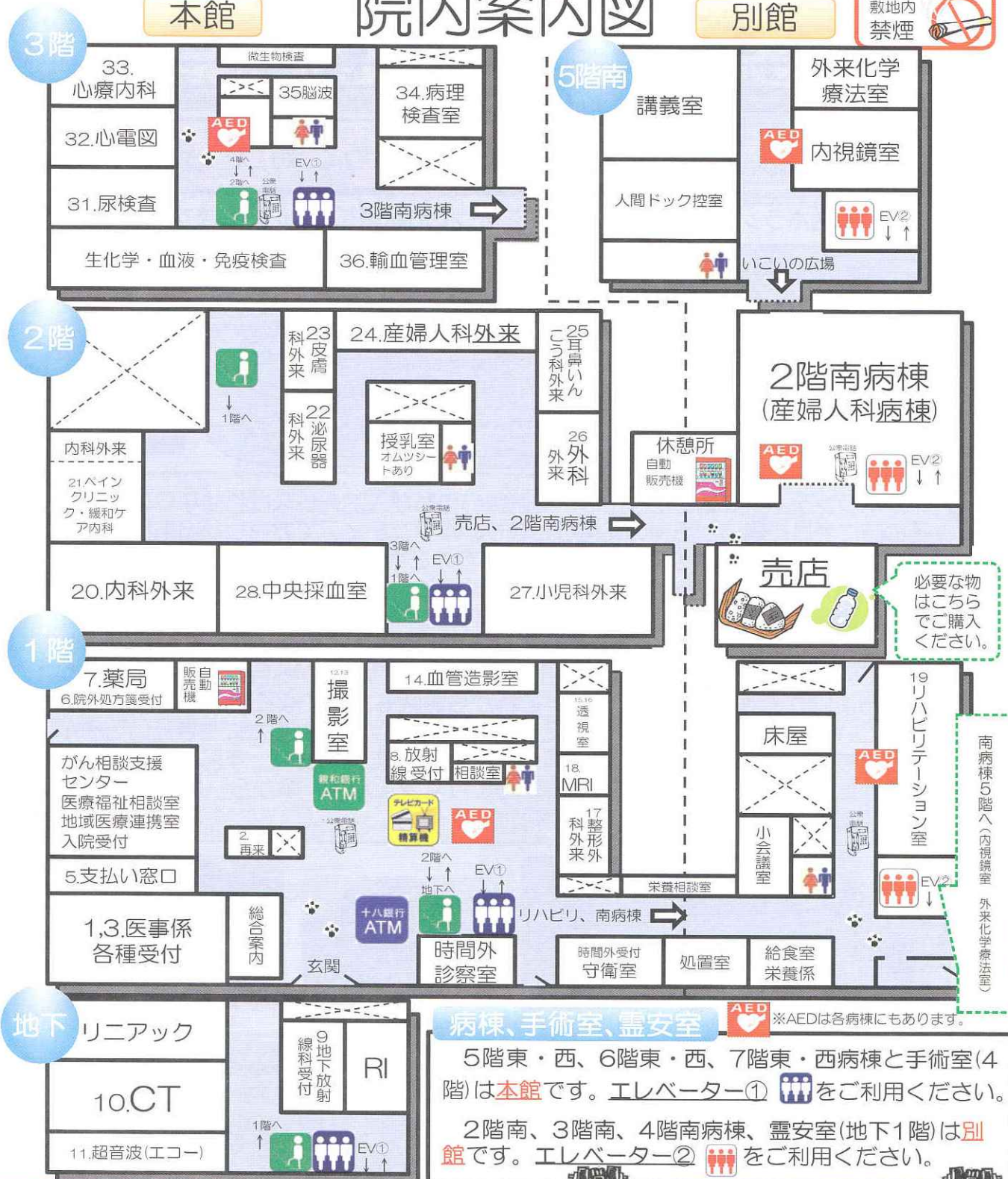
1.患者の権利

- (1) 全ての人にはその人格、価値観などを尊重され、医療提供者との相互の協力のもとで、公平に良質な医療を受ける権利がある。
- (2) 医療を受ける際には、理解しやすい言葉や方法で、診療内容に対して十分な説明を受け、必要な場合には第三者の意見を聞くことができ、その上で治療方法などを自らの意思で選択する権利がある。
- (3) 自身の診療記録などの開示を求める権利がある。
- (4) 基本的人権とプライバシーが守られる権利がある。

2.患者の責務

- (1) 医療提供者に対し、求められる情報をできるだけ正確に提供する責任と義務がある。
- (2) 他の患者の医療に支障を与えないよう配慮する責任と義務がある。





病棟、手術室、霊安室 ※AEDは各病棟にもあります。

5階東・西、6階東・西、7階東・西病棟と手術室(4階)は**本館**です。エレベーター①をご利用ください。

2階南、3階南、4階南病棟、霊安室(地下1階)は**別館**です。エレベーター②をご利用ください。

〈外来診療案内〉

- 診療時間 午前8:45~午後5:30
- 受付時間 午前8:30~午前11:00 (ただし、救急患者及び予約患者を除く)
- 休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始 (ただし、救急患者を除く)

〈面会時間〉

- 一般病棟 (小児科病棟 (4階南) 以外) 平日/午後 3:00~午後 8:00 休診日/午前 11:00~午後 8:00
- 小児科病棟 (4階南) 全日/午後 3:00~午後 7:00

※携帯電話は指定の場所で他の方のご迷惑にならないようご使用ください。

〈脳トレ腕試し〉

お薬についてO×のクイズ

問：お薬は水なしで飲んでも大丈夫ですか？

答：× 薬を飲む時は多めの水（約コップ1杯）で飲むようにしましょう。水なしで飲むと、薬が溶けにくく、薬の効果が十分に現れない場合があります。また、食道に薬が付着して、その場所が食道炎や潰瘍の原因になることがあります。

発行：長崎市立市民病院広報委員会
問合せ：医事情報課 095-822-3251(代表)

