



求められる
緩和ケア

INDEX

- ・年始のご挨拶
- ・2023年度 市立敦賀病院活動内容
- ・緩和ケアチームの取り組み
- ・冬の免疫力アップにおすすめのレシピ 他

Message

市立敦賀病院 院長より

皆様新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。令和5年9月1日付けで市立敦賀病院 院長を拝命し、今回初めてのお正月となります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和6年能登半島地震により被災された皆様ならびにご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様の生活が1日も早く平穏に復することを祈り申し上げます。

私が脳神経外科医として市立敦賀病院に赴任したのは、2012年4月であり、まる12年が経とうとしています。こちらに来ての前半は、ひたすら24時間365日断らない脳疾患救急診療を実践してきました。診療で睡眠の取れない日もたくさんある中で、仕事が終わって多くの仲間と朝方まで飲み明かした日々は、今では私の大きな財産となっています。

後半は、医療安全、地域医療連携の業務にも携わり、地域の患者さんと家族、そして診療所の先生方など多くの方々と交わることができ、いつの間にか私はこの敦賀が大好きになりました。人も海も山も大好きです。

ただ現在、敦賀病院はたくさん課題を抱えています。人材確保、特に看護師、薬剤師の確保、これは喫緊の課題です。そして地域医療構想、この二州地域の効率的・効果的な医療提供、これを敦賀病院がどうマネージメントしていくか、そして働き方改革、それぞれの職種が効率よく無駄なく実力を発揮するにはどうしたらよいか、これ以外にも認知症や多様な疾患の対応、退院支援困難など現場の負担がますます増えています。どれも簡単には解決しませんが、職員一丸となって、知恵を出し合って、

協力し合って、解決していこうと思っています。

今後の私の一番の目標は、地域の人たちが「敦賀病院があるから安心、診てもらってよかった。」、そして敦賀病院の職員が「敦賀病院に勤めてよかった。」と言ってくれる病院を創ることです。職員が誇りをもって働ける病院、地域の人たちが誇れる病院を創りたいです。どこに行っても、病院は町にはなくてはならない存在です。敦賀病院が発展すれば、我々の大好きな敦賀の町も必ず発展して

いきます。もうすぐ新幹線もやっけますから。

これからも皆様から温かいご支援や貴重なご意見をいただけますよう宜しくお願いいたします。

市立敦賀病院
院長

新井 良和

/ Yoshikazu Arai



1 市立敦賀病院「DMAT」

福井県総合防災訓練

令和5年10月7日(土)

県内の災害応急対応の練度向上と県民の防災意識の高揚のため実施された福井県防災訓練に参加しました。震度7の地震を想定し行われ、当院DMATは傷病者のトリアージから処置、搬送までを行いました。

統括DMAT

柳下信一医師から…

2011年3月に第1隊を編成後、これまで医師8名、看護師8名、業務調整員7名(計23名)がDMAT隊員となり、第1隊編成直後に発生した「東日本大震災」や2016年の「熊本地震」での災害支援活動を行ってきました。

現在は1月1日に発生した能登半島地震において支援活動を行っています。今後想定されている「南海トラフ巨大地震」や最近多い「水害」「雪害」、さらには新型コロナウイルスに代表される「感染症」などへも対応できるように、日々知識のアップデートに精進しております。

4機関合同訓練

令和5年7月10日(月)

船舶事故発生時の連携強化のため、敦賀海上保安庁・福井県防災ヘリ、市立敦賀病院DMAT・福井県警察航空隊の4機関が合同で救出救助訓練を実施しました。

若狭湾での要救助者に対し、海保船えちぜんにて要救助者の救助活動を行い、ヘリで搬送しました。

大規模地震発生時

医療活動訓練

令和5年9月29日(金)

～9月30日(土)

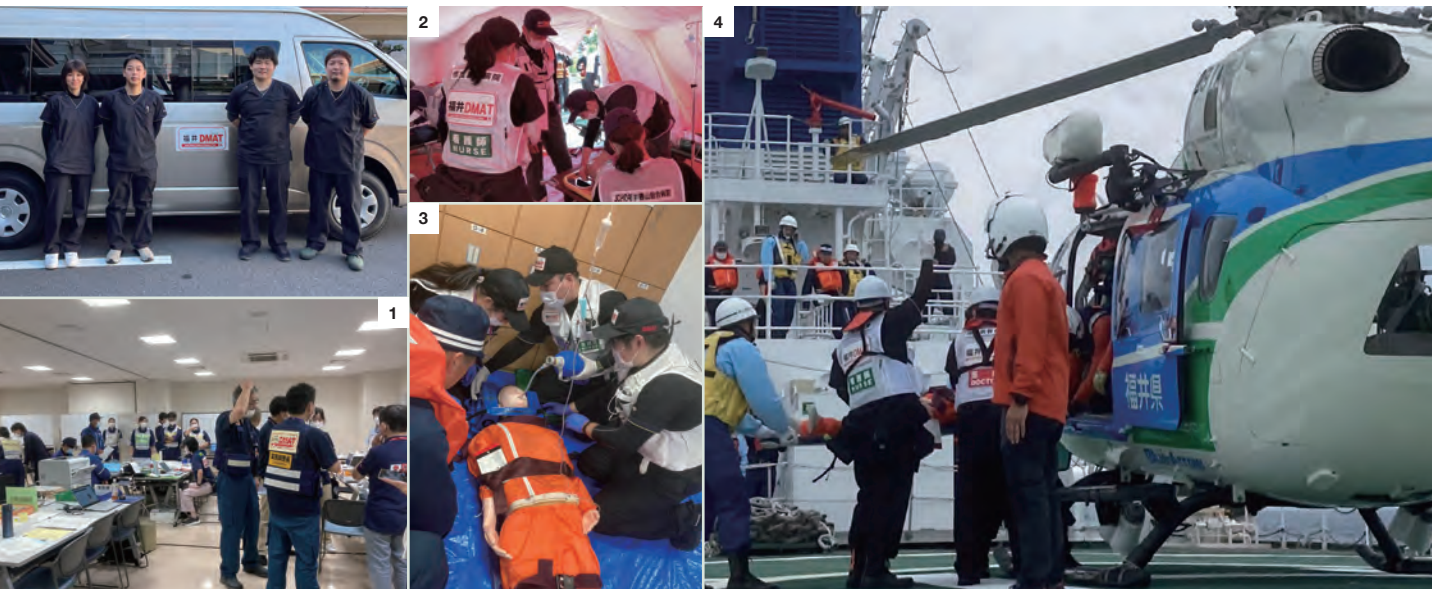
南海トラフ地震を想定し、四国で実施された政府訓練に参加しました。当院DMATは、高知県内の浸水想定病院へ自衛隊ポートで向かい、病院避難の支援を行いました。

「DMAT」ってなに？

DMATとは、災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)の略称で、医師・看護師・業務調整員で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(概ね48時間以内)から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームのことで、近年、大規模な自然災害が相次ぐなか、市立敦賀病院DMATはさまざまな災害医療の場面で活動しています。



▼写真 1:大規模地震発生時医療活動訓練 令和5年9月29日～9月30日 / 2:福井県総合防災訓練 令和5年10月7日 / 3・4:4機関合同訓練 令和5年7月10日



2 健康応援フェスタ



date

2023
10
28

2023年10月28日に4年ぶりとなる健康応援フェスタ2023「来て！見て！体験！敦賀病院」を開催しました。

テーマのように、敦賀病院をより知っていただくために様々な企画をご用意しました。

敦賀病院で働く人たちのお仕事体験では、薬剤室、検査室、放射線室、手術室、臨床工学技術室の各ブースで普段は見えないお仕事を疑似体験していただきました。

健康を保つために身体の様々な測定をし、参加者の方が持つ疑問に対応させていただきました。キッチンカーや救急車も集うなど、普段とは違う病院の姿もありました。

敦賀病院のスタッフで力を合わせ、これらのイベントに取り組みました。

天候が変わりやすい秋空でしたが、大雨になることなく、780名の皆様に参加くださいました。たくさんの方の笑顔が集まった健康応援イベントとなりました！



3 クリスマスの集い



date
2023
12
21

2023年を締めくくるイベントとして「クリスマスの集い」が12月21日に開催されました。

音楽の贈り物として、ゆいまーるさんから「きらきら星」「ジングルベル」といったクリスマスソングの他、三線を使った沖縄民謡の演奏が披露され、クリスマスイベントに花を添えて頂きました。

クリスマスイベントには欠かせない92歳の名物サンタさんの登場で、今年も多くの笑顔が咲いたひと時となりました。

毎年クリスマス会を笑顔で盛り上げ、支えてくださった「名物サンタさん」が今年で最後となりました。院長から35周年の感謝を込めて、高崎三蔵さんの名前にちなんだ「名前詩」を感謝状として贈らせていただきました。

サンタさんの元気を分けてくださる笑顔とガッツのあるメッセージは今年も参加された方を大いに励まし、楽しいひと時となりました。



「緩和ケアチーム」の取り組み



当院の緩和ケアチームは、医師2名・がん関連の認定看護師・薬剤師をはじめ、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、リハビリテーション専門職、がん相談員、放射線技師、各部署のリンクナースが多職種で活動を行っています。今年度より、循環器内科医師もチームに加わっています。

他職種によるチーム編成で 治療や経過で発生する様々な問題に対応

緩和ケアとは、「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア」とされています。病気に伴う様々な苦痛を和らげて生活の質(Quality of Life: QOL)を改善する取り組みのことを言います。

以前の緩和ケアの考え方は、病気の治療が終了してから緩和ケアを開始する、としていましたが、最近では病気が診断されたと同時に患者さんの苦痛を拾い出し、早期から適切な緩和ケアが行われるように変わってきています。対象となる病気は、がんに限らず心不全末期などの疾患も対象になるようになってきました。

病気そのものによる症状や治療に伴い生じる苦痛症状(吐き気・嘔吐・痛み・倦怠感・不眠や不安など)や、

患者さんやご家族の不安や心配事、生活上の問題(就労や経済的問題)などに対応し、痛みや症状だけではなく、周囲を取り巻く環境から受ける苦痛も和らげるためのお手伝いをします。治療や経過で発生する様々な問題に対応するため、緩和ケアチームとして多職種で診療にあたっています。身体症状担当医師、精神症状担当医師に加え、緩和ケア認定看護師を中心とするリンクナース、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、ソーシャルワーカー、訪問看護師、医療相談員が緩和ケアチームに所属しています。今年度より、循環器内科医師もチームに加わっています。

当院では、入院中ならば緩和ケアチームラウンドで病室に、外来ならば緩和ケア外来で、緩和ケアを必要とする患者さんやご家族に対して診

活動内容

■カンファレンス&ラウンド

当院入院中の患者さんを対象に、痛みなどのつらい症状や不安、お金や仕事のことなど、患者さん、ご家族のさまざまな心配事について、少しでも苦痛や悩みが改善し、穏やかに過ごしていただけることを目指して、カンファレンスを行い、ラウンドとしてお部屋に向っています。

■チーム勉強会

緩和ケアチームでは、定期的に勉強会を開催し、多職種が講師となり、チーム全体の知識の向上に取り組んでいます。

■緩和ケア外来

緩和ケア外来では、外来通院中のがん患者さん・ご家族を対象に、主治医の依頼を受けて診療を行っています。患者さんのつらさに応じて、身体症状担当医師や精神担当医師、緩和ケア認定看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーション専門職、医療ソーシャルワーカーが対応しています。今年度より、他院通院中の患者さん・ご家族も受け入れを行っています。

毎週 水曜日・金曜日

13:30～16:00 (30分/件)完全予約制

院外の方は、がん相談支援センター

TEL: 0770-22-3611(代表)までお問い合わせください



緩和ケアチーム
身体症状担当医師
兼 乳腺外科部長
横井繁周
/ Shigehiro Yokoi

療を行います。緩和ケア外来では、院内だけでなく、当院以外に通院中の患者さん、ご家族にも受診が可能です。緩和ケアチームが主治医やスタッフと協力して、患者さん・ご家族のサポートをさせていただくことで、入院や治療・生活に伴う不安・苦痛などをできる限り軽減するとともに、患者さんらしい生き方を選択するためのお手伝いをさせていただきます。主治医の先生やスタッフに声をかけていただければ、チーム介入への架け橋をかけていただけたと思います。

また緩和ケアチームでは、ACP (Advance Care Planning) の推進、普及にも取り組んでいます。ACPとは最期の瞬間まで、「いかに生きるか」を考えて人生計画を立てることを言います。人生会議とか、リビングウィルというような言葉でも表されます。自分の希望や目的に合わせて、治療内容やどう過ごしていくか、を考えて、それを家族や友達・医療従事者など、大事な人たちと共有して計画を立てていくことで、自分だけではなく自分を取り巻く人たちの幸せや満足を得ることができます。ACPは、何も病気になることから始めなければいけないものではありません。元気なうちから、興味を持った時点で、患者相談室や緩和ケアチームスタッフに声をかけていただければ、ACPに取り掛かりやすいツールを交えてご紹介いたします。

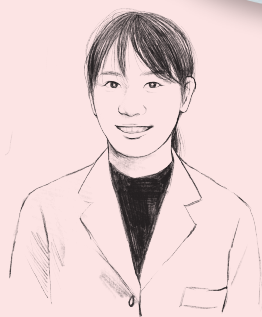
冬の免疫力アップにおすすめのレシピ



おしながき

石狩鍋風スープ

大根の肉そぼろあんかけ



管理栄養士
平田 あおい
/ Aoi Hirata

大根の肉そぼろあんかけ

● 材料 (2人分)

・大根	1/2本(8cm程度)
・鶏ひき肉	100g
【調味料A】	
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2
おろししょうが(チューブ可)	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	70cc

● 栄養成分 (1人分あたり)

・エネルギー	146kcal
・たんぱく質	10.0g
・脂質	6.2g
・炭水化物	11.1g
・食塩相当量	1.1g

● 作り方

- 大根は2cmの厚さの輪切りにし皮をむく。切り口に格子状に切り目を入れる
Point 切り目を入れることで、火が通りやすくなり、短時間で味がよくしみ込みやすくなります
- 大きめの耐熱皿に1を重ならないように並べる。小さじ2の水(分量外)を回し入れ、ふんわりとラップをし500Wのレンジで15分加熱する
- 耐熱容器に鶏ひき肉、調味料Aを入れて粘りが出ないように箸などでよく混ぜる。ふんわりとラップをし500Wのレンジで2分30秒加熱する。(火が通っていない箇所があれば10秒ずつ追加で加熱する)温かいうちによくかき混ぜてほぐす
Point フォークや泡立て器を使うと均一にほぐれやすいです
- 2を皿に盛り、上から3をかける

石狩鍋風スープ

● 材料 (2人分)

・生鮭切り身	2切
・酒	小さじ2
・白菜	2・3枚
・人参	1/4本
・しめじ	1/4株
・だし汁	3/4カップ(150cc)

【調味料A】

調整豆乳	1カップ(200cc)
味噌	小さじ2

● 栄養成分 (1人分あたり)

・エネルギー	210kcal
・たんぱく質	23.2g
・脂質	7.4g
・炭水化物	12.1g
・食塩相当量	1.2g

● 作り方

- 鮭は大きめの一口大に切り、酒をふる
- 白菜、人参は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす
Point 白菜の芯の部分は薄くそぎ切りに、にんじんは2,3mmの薄切りにすることで火の通りが早くなります
- 鍋に1,2とだし汁を入れ、具材が軟らかくなるまで中火にかける
- 一旦火を止めて調味料Aを加えてよくかき混ぜる。弱火にかけて沸騰直前まで温めたら、器に盛りお好みで山椒や七味唐辛子をかける
Point 豆乳は加熱しすぎるとたんぱく質が凝固しモロモロと分離してしまうので、沸騰させないようにゆっくりと加熱しましょう

「身体ぽかぽか習慣」のススメ

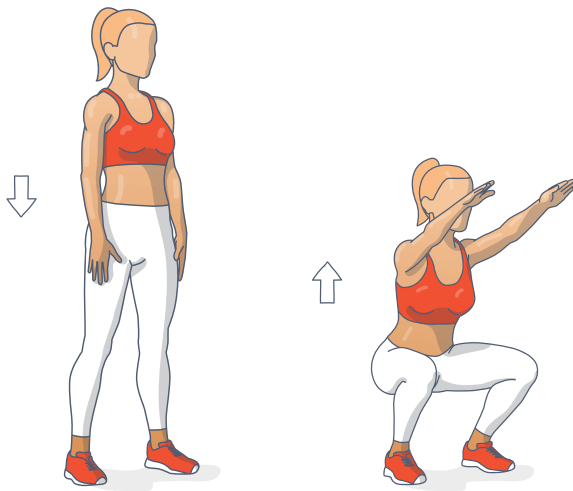
だんだん寒くなってきて、つつい家にこもりがちになる季節になってきましたね。
家の中で出来る運動を取り入れて体温up! 風邪やウイルスに負けない身体を手に入れよう!

POKAPOKA

01

スクワット(筋トレ)

代謝を上げて熱を作りだします



やり方

1. 肩幅より広めに足を広げて立つ。
2. 胸を張ったまま、お尻を後ろに引き下げ、膝をゆっくり曲げる。この時太ももの筋肉にしっかりと力が入っている事を意識する。
3. 深呼吸するくらいのペースで5~10回、1日に2~3セット行う。

● 注意点

- ・息を止めないで行いましょう
- ・関節への負担を避けるために椅子の高さまで下げるようにしましょう
- ・支えが必要な方は机に手をつけて行いましょう

POKAPOKA

02

もも上げ運動(有酸素運動)

血行を改善して熱を全身に運びます



やり方

1. 足をこぶし分開いて立つ。
2. 一定のリズムで腕を振りながら片脚ずつ上げる。
3. 30秒間行い、1日に3セット行う。

● 注意点

- ・準備運動としてストレッチを行いましょう
- ・支えが必要な方は椅子に座った状態で行いましょう
- ・疲れてくると足を上げにくくなりますが、おなかの高さを意識しましょう

「冬の感染対策」を確認しよう

2020年1月に日本で初めて新型コロナウイルス感染症が発生して以来、4年近くが経過しました。

この間の新型コロナウイルス感染症拡大は皆さんもよくご存知のとおりですが、一方で他の感染症の流行はほとんど耳にしなかったのではないのでしょうか。

また、2023年5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法における類型が5類へ移行となり、一般生活の中では感染対策が大きく緩和されています。

そのため、今冬は新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザやノロウイルス感染症などの大規模な流行が懸念されています。

あらためて感染対策をふり返り、冬に流行する感染症に備えましょう。

なぜ、冬に感染症が流行する？

【原因①】 寒冷な気温

●もともとウイルスが好む環境なので、長く生存できる絶好の環境。

●人のカラダの代謝活動が低下する

【原因②】 空気の乾燥

●ウイルスの水分が蒸発し軽くなることで、空気中をただよい、感染が伝播しやすくなる。

【原因③】 人々が集まりやすい

●年末・年始などのイベントが多く、密集する場所では、感染が伝播しやすくなる。

感染対策

【対策①】 手指衛生

●外から帰った時やご飯の前には手洗いをする。

【対策②】 体調管理

●体調不良時は早めに受診する。

【対策③】 咳エチケット

●咳が出る時は、周りの人に向つさないためにマスクをする。

●混雑した場所へ行く時や医療機関を受診する時は感染を広げないためにマスクをする。

【対策④】 流行状況の把握

●流行時期に人混みへの外出を避ける等、行動を見直すことへ繋がる。

【対策⑤】 ソーシャルディスタンス

と適切な換気

Hand Washing

正しく手を洗おう

① → ② → ③ → ④ → ⑤



水で手をぬらして



せっけんを手にとって



あわ立てブクブク



手のこうモミモミ



指のあいだモミモミ

⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ⑩



おやゆびクルクル



手のひら・指先ゴシゴシ



手くびクルクル



しっかりながして



きれいにふいて

ピッカピカ

地域医療機関のご紹介

くまがいクリニック

住 所 敦賀市中央町1丁目17-24
電 話 0770-21-2501
診療科目 内科・消化器内科・人間ドック



↑ WEB



左：院長 熊谷 幹男／右：副院長 熊谷 将史

当院は平成7年に開院以来、地域医療に尽力してまいりました。現在は共に市立敦賀病院勤務歴のある医師2人体制で、日々皆様の健康のため診療を行っております。

診療内容は専門である肝臓をはじめとした消化器系（食道、胃、小・大腸、胆のう、膵ぞう）疾患および糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症（痛風）などの生活習慣病の診断・治療を中心に、喘息などの呼吸器疾患や甲状腺、腎・泌尿器など多岐の疾患の診療に対応しています。また、胃・大腸内視鏡検査、CT検査、超音波検査など、専門性の高い検査を用いながら、迅速かつ正確な診断・治療を心掛けています。他には、各種健康診断・人間ドック・特定健診・個別がん検診や、皆様の要望に応じて往診・訪問診療も行っています。

「患者様の立場にたって診療を行う」ことを心掛け、市立敦賀病院様と親密な連携を築きつつ、今後も診療を継続していきます。

たけの子歯科

住 所 敦賀市木崎20-15-1
電 話 0770-24-0418
診療科目 歯科



↑ WEB



院長 高橋 さら

先代の開業から42年、幅広い世代の方々から「口の中のかかりつけ医」として親しんでいただいております。他病院や診療所とも連携をとっており、有病者の方の情報共有、レントゲンも被曝が少ないデジタル化、子供さんが親御さんと一緒に治療を受けられる小児用の個室、段差のない出入口の設定など歯が生えてから歯が抜けた後までの全ての過程において患者さんが来院しやすい環境づくり、また適切な診療ができるよう情報や知識、技術、設備をアップデートしております。医師と技工士と患者さん3人で色を決めたり、ケースによりますがご来院いただいたその日のうちに治療を終えるワンビジットトリートメントも行えるように設備を充実させております。患者さんの希望や思いと治療方針の違いがないようコミュニケーションを重視して診療を行っており、明るい診察室であることをスタッフ全員で心がけております。ネットからの予約もできるようになりましたので是非ご活用ください。

意見交換会を 開催しました

敦賀市・三方郡医師会と市立敦賀病院・敦賀医療センターとの意見交換会が2023年11月1日にニューサンピア敦賀にて、4年ぶりに盛大に開催されました。

当院と医療センターより新しい取り組みや連携について紹介されました。当院からは、青木耳鼻いんこう科医長、横井乳腺外科部長、垣内病理診断科医長が説明を行いました。



市立敦賀病院
MUNICIPAL TSURUGA HOSPITAL

市民公開講座

※申込不要
参加無料
定員 240名

第1部 のみこみを良くして肺炎予防
第2部 知っておきませんか?がん検診・予防

2024年 3月3日^(日) 13時~16時
※13時 開場
きらめきみなと館(小ホール)
福井県敦賀市桜町1番1号



詳細な内容は
当院ホームページまで

市立敦賀病院では
地域の方々の健康に対する意識向上や
健康管理・疾病予防に役立てることを目的とし
市民公開講座を開催いたします



きらめき 市立敦賀病院 広報誌

発行：市立敦賀病院 / 企画・編集：市立敦賀病院広報委員会
©2024 市立敦賀病院
本誌に掲載されている内容の無断転載、
転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



市立敦賀病院
公式ホームページ
<https://tsuruga-hp.jp>



編集 後記

きらめき54号を最後まで
でお読みいただきありが
とうございます。
新春号として院長の挨拶
から始まり、2023年を振り返り病
院フエスタやクリスマス会など当院開
催イベントを取り上げさせていただきました。
地域の方々に親しんでいただ
ける病院であるように、今後とも職員
一丸となり前進していきたいと思いま
す。
本年も市立敦賀病院をごさようしく
お願いいたします。