



私たちは、地域医療と市民生命をまもります

# SMILE!



～毎日笑顔で～



## ①② 特集 おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

### 【第4回】大動脈の病気 急性大動脈解離

- ③ 看護のこころ Vol.11 「2022年度 採用内定者病院説明会を開催」
- ④ 認定看護師 NEWS Vol.6 「大切な人と、もしもの時の話をした経験はありますか？」
- ⑤ 第11回 感染対策室ニュース 地域全体で感染予防に取り組もう!
- ⑥ もしものために備えています! 災害拠点病院として
- ⑦ 第7回 リハビリ通信 「痛みを予防して健康寿命を延ばそう! 腰痛②」
- ⑧ 看護職員募集 (ケアアシスタント)

表紙の写真のご紹介

鈴木 武さん撮影の緋連雀・黄連雀です。この鳥は、渡り鳥ですが毎年来るとは限りません。令和3年2月から3月にかけて、市内徳延の街路樹で撮られました。尾羽が赤い緋連雀と黄色い黄連雀と一緒に写っている珍しいものです。



# おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

## 【第4回】 大動脈の 病気

病名

きゅう せい だい どう みやく かい り  
**急性大動脈解離**



### 急性大動脈解離とはどんな病気?

大動脈解離とは、全身に血液を運ぶ大動脈（血管）の一部が縦方向に裂けてしまう病気です。

典型的な症状は突然の胸や背中での激痛で、それ以外にも大動脈が裂けた場所により、意識障害などが起こることもあります。

夏よりも寒い冬の時期に起こりやすい病気です。大動脈が広範囲に裂けるため、今までに経験したことがないような強い痛み（引き裂かれるような痛み）であることが多いです。

### 概要

大動脈と呼ばれる血管は、外側から【外膜】【中膜】【内膜】という3つの層で成り立っています。

内膜が裂け、中膜の隙間（ぎくう）に血液が流れ込んで血管が縦方向に剥がれるように裂ける病気を大動脈解離といいます。

### 年齢

発症が多い年齢層は男女ともに70歳代です。

しかしながら、最近は40～50歳代の働き盛りの男性の患者さんも増えています。

### 頻度

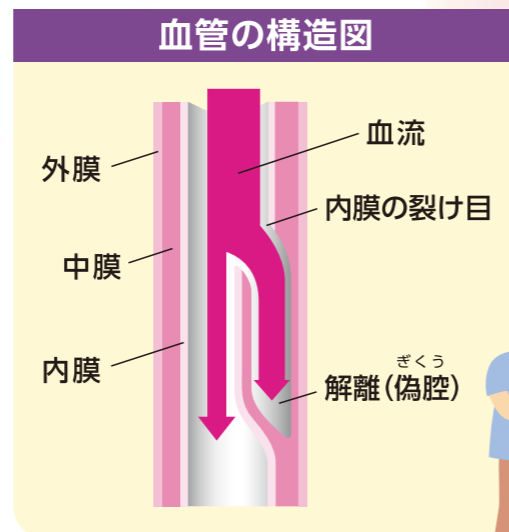
東京都の過去の統計では、急性大動脈解離の発症は10万人あたり年間10人であると報告されています。

平塚市の場合、毎年20人ほどの方が発症することになりますが、実際はそれより多い印象があります。

### 予防

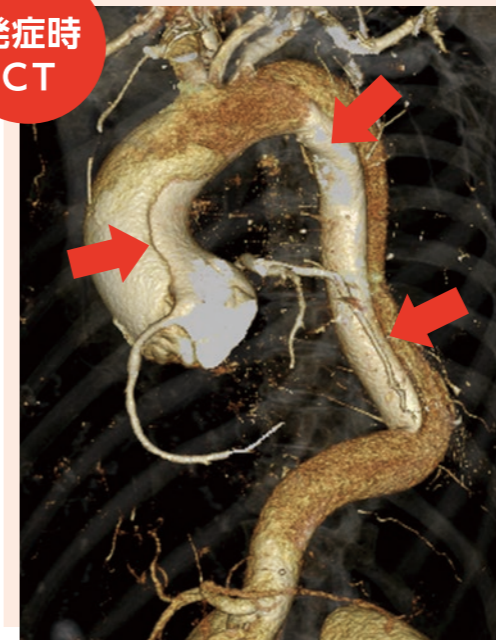
大動脈解離の危険因子としてもっとも知られているのは高血圧です。そのため、大動脈解離を予防するには、日頃から血圧管理を行うことが重要です。

食事、運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣に注意し、血圧が高い状態が続く時は早めに受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。



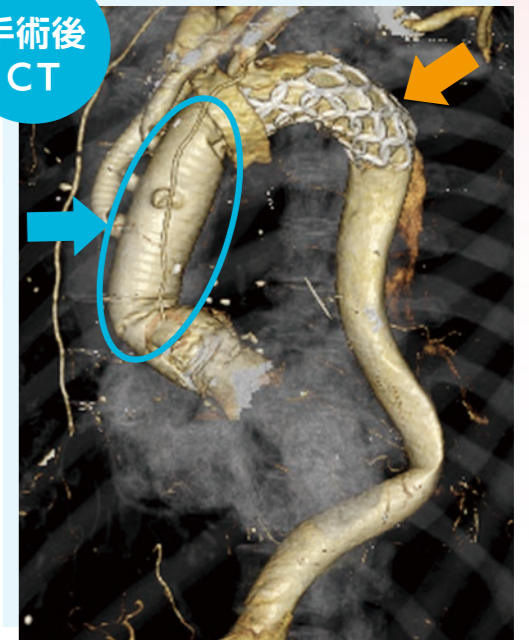
### 治療について

発症時  
CT



← 裂けた血管

手術後  
CT



← 人工血管 ← スtentグラフト(網目の部分)

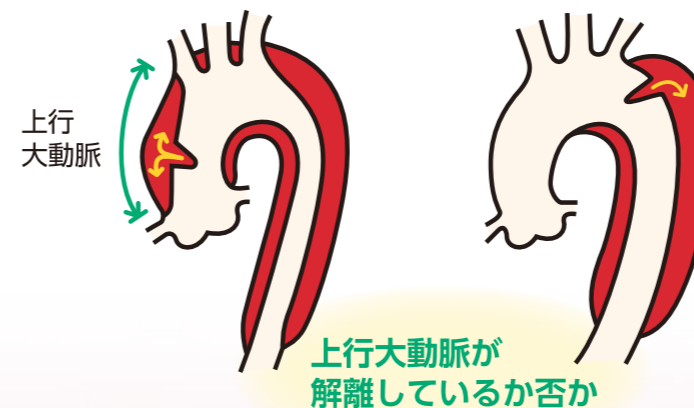
心臓に近い大動脈が裂けている場合（スタンフォードA型）は心タンポナーデ（破裂して漏れ出した血液が心臓を包む膜にたまること）などの致命的な合併症で急死する例があるため、緊急手術が必要です。

一方、心臓から離れた大動脈が裂けている場合（スタンフォードB型）は、2週間程度の入院治療が必要ですが、多くの場合で手術せずに降圧薬と安静で軽快することが期待できます。

手術を要する場合は、人工血管置換術やステントグラフトを併用した、広範囲の治療を行っています。

### スタンフォードA型

### スタンフォードB型



### 当院では

平塚市民病院の心臓血管外科では夜間休日を問わず、急性大動脈解離に対して最良の治療を提供できる体制が整っています。救命のための手術に留まらず、長期予後の改善を目指して根治性の高い手術方法を採用しています。

心臓血管外科について  
詳しくは病院ホームページをご覧ください。





当院では、2022年度の採用内定者とその保護者を対象とした病院説明会を11月と12月に開催しました。病院の機能や役割、教育制度などを改めて説明し、1年目、2年目の看護師から自部署の紹介や、自分の現状などを説明しました。



参加した内定者からの声

- 職員に対して、病院が何を大切にしているかが分かって、入職が楽しみに became.
- 私は看護師として、平塚市民病院で働くという気持ちをもつことができました。
- 学生としてでもできること（規則正しい生活）をしっかりと行い、4月から元気に働けるよう準備します。
- 1年目看護師の先輩から直接話を聞くことができ、入職後の姿をイメージすることができてよかったです。
- 本日の説明会で、より一層平塚市民病院で働きたい思いが強まりました。

参加した保護者からの声

- 家族としてこれから大変な仕事にたずさわる娘の心と健康のサポートをしていかなければと感じました。
- 娘の職場として安心してお任せできると感じました。
- 新人教育に大変熱心で、親として大変安心しました。
- 先輩看護師の方々もとても生き生きとして、よい職場なんだと感じました。

看護部から

保護者の方へはお子さんのサポート（日々の会話等）をお願いし、採用内定者には社会人になる心構えをお伝えしました。また、当院のことを知っていただくよい機会だったと思います。

詳しい活動や採用情報は看護部ホームページへ [平塚市民病院 看護部](#) 検索



緩和ケア認定看護師：中村綾子・本間美由紀

大切な人と、もしもの時の話をした経験はありますか？

厚生労働省から出されている「人生会議」について、テレビやインターネットでご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「人生会議」とは「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」の愛称です。ACPはもしもの時のために、本人が望む医療及びケアについて、本人を主体にその家族や近い人、医療・ケアチームが環境や体調の変化により話し合いを行い、共有していく取組です。友人や職場の仲間とはもしもの時の話を気軽に話せるけど、身近なご家族とはこのような話しはできないと感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実際、私たちがこれまで関わった患者さんやご家族にも、十分に自分の思いを伝えられず悩まれる方もいらっしゃいました。

まずは、あなたが「大切にしていること」「どうしてほしいか」などを話してみてもいいのではないでしょうか。

話し合いの進め方(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため何度でも繰り返し考え話し合しましょう



認定看護師の紹介

認定看護師とは日本看護協会による認定資格で、特定の教育を受け、その分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた看護師のことです。

緩和ケア認定看護師とは



がんなどのつらい症状を抱える患者さんにご家族に寄り添い、より良い時間が過ごせるように、その人に適したケアの提供を行います。当院には2名の緩和ケア認定看護師が在籍しており、医師や多職種で協働する緩和ケアチームの一員として、患者さんやご家族の身体的・精神的なつらさを和らげ、その人らしく生きていくことを支えています。がん相談や入院中の緩和ケアの相談も行っていますので、お気軽に声をおかけください。





## 感染対策室 ニュース

# 第11回 地域全体で感染予防に取り組もう!

## 報告 感染管理認定看護師による公民館講座の様子

感染対策室では、公民館主催の「市民講座」で講義を行っています。講座では、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策や肺炎、結核の予防についてお話しています。

受講者の方からは、多くの質問があり、感染対策への意識の高さを感じています。

新型コロナウイルス感染症の流行によって、私たちの生活は大きく変化しました。感染対策を取り入れながら、日常生活を送りましょう。

大原公民館



### 【2021年 公民館での講座】

6月 2日	旭北公民館
6月 4日	中央公民館
6月15日	須賀公民館
10月20日	松が丘公民館
11月 3日	大原公民館
11月20日	中原公民館



松が丘公民館

当院では「ヒソムコロナ」対策に取り組んでいます。詳しくは病院ホームページをご覧ください。



災害備蓄品

## もしものために備えています! 災害拠点病院として

### 災害医療対応訓練

消防法で定められている災害医療訓練を、11月に実施しました。

今回は新館2階手術室に特化した訓練です。手術中に大地震があり、エレベーター停止、電話の不通、医療用酸素配管が断裂したことを想定して、手術室からICU・CCUまでエアストレッチャーを用いて、患者さんを搬送しました。また、本館2階大会議室に災害対策本部を立ち上げ、手術室とインターホン、無線を活用した伝達訓練も行いました。

今回の訓練を通じて挙がった問題は、災害医療企画室にて今後検討していきます。



災害対策本部



手術室からICU・CCUへ搬送

### 自動参集訓練

当院では自動参集基準（震度5強の地震発生など）にあてはまる場合には、速やかに全職員が病院に参集します。自動参集訓練は、実際に自宅や駅から参集することで、参集時の問題点を検証することを目的としています。

今回の訓練は50人が参加し、令和3年10月1日(金)から31日(日)までの期間で、各自都合の良い日に病院まで徒歩・自転車・バイクで参集しました。想定した地震は、大正型関東地震、地震規模はマグニチュード8.2、最大震度7とし、病院に着くまでの経路で障害となりうる場所、危険だと感じた場所を5か所以上確認し、報告しました。

## リハビリ通信 第7回

# 痛みを予防して健康寿命をのばそう! 「腰痛②」

リハビリテーション技術科のスタッフが、みなさんに知ってほしい情報をお伝えしていくコーナーです。今回は「腰痛予防」に関する情報です。生活習慣を見直し、腰痛予防のための運動習慣を身につけましょう。



### 一日でも長く健康でいるためには?

日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。そして、適度な運動が効果的です!

## 腰痛予防のための生活習慣!

腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

### 「腰痛体操～筋バランスや筋力を向上させる～」

- 腰の痛みに対して骨盤ベルトや腰椎コルセットなどの着用が勧められていますが、装着時の安定感があるからと依存し過ぎて常用するとかえってお腹周りや腰の筋肉を弱らせてしまう可能性があります。
- お腹周りや腰の筋肉を鍛える運動は腰痛改善に効果があります。

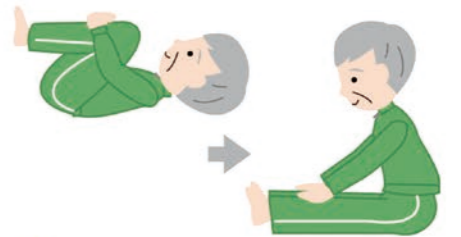
### ウォーキング・ジョギング

動きやすい服・運動靴で会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。



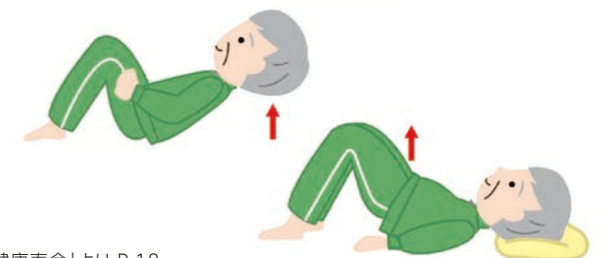
### ストレッチ

息を止めずに20～30秒かけて気持ち良く感じる程度にのばしましょう。



### 腹部と背部の筋トレーニング

頭あげ、お尻あげ運動を10回程度から始め、徐々に増やしていきましょう。





## 平塚市民病院

# ケアアシスタント 大募集！

業務内容：身体介護を要する看護補助業務  
(食事介助・搬送・清潔ケア等)

### 勤務形態：

- ①日勤のみ週5日 7:00～21:00  
のうち実働6.75H
- ②日勤3日と夜勤1日  
(日勤) 7:00～21:00  
のうち実働6.75H  
(夜勤) 16:15～翌9:00  
のうち実働15.5H



条件・業務内容等  
お気軽にお問い合わせください！

### 給与：別途、期末手当支給(年2回)/昇給有(年1回)

- ①173,496円/月額
  - ②183,778円/月額 + 8,000円/夜勤1回
- ※期末手当 令和2年度支給実績 計2.5か月分



経験・年齢不問  
勤務形態も  
幅広いです！

## 市民病院で働きませんか？



お問い合わせ・応募先

平塚市民病院 病院総務課

# TEL 0463-32-0015

詳しくはこちらをご覧ください！



# Hiratsuka City Hospital 平塚市民病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1  
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847  
URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>



休診日：土曜日・日曜日・祝日 年末年始（12月29日～1月3日）



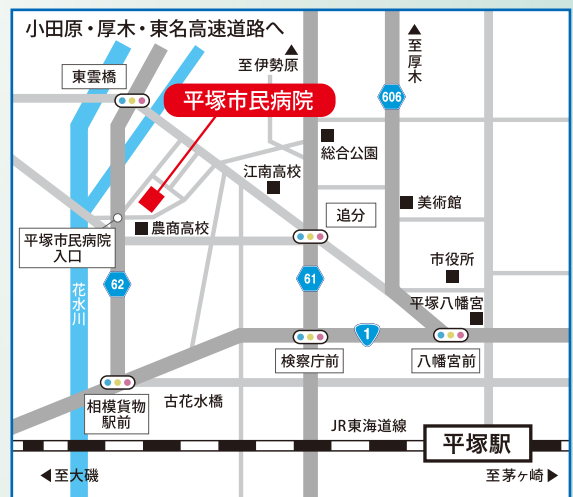
## 地図・交通アクセス

### 【路線バスをご利用の方】

- JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分  
平21、22、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、  
市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き  
「市民病院前」下車 運賃：現金 200円、ICカード199円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩約10分

### 【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。  
[運行日] 市民病院外来診療日  
[運休日] 土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)  
[運賃] 大人… 1乗車260円  
小学生、割引運賃適用者(※)…130円  
未就学児…無料  
現金 前払い(回数券、ICカードは使えません。)  
※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、  
その介護者の方



### 【車をご利用の方】

- 午前中は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場（有料）  
[利用時間] 午前7時00分～午後7時30分  
[料金] 外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円  
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算  
交通系電子マネーでの支払いが可能となりました。(面会含む)

