

おひさま

2021.9
Vol. 9

北茨城市民病院・北茨城市民病院附属家庭医療センター・訪問看護ステーション



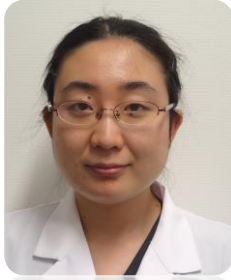
新型コロナウイルスワクチン集団接種会場にて



北茨城市民病院では、新型コロナウイルスワクチン接種について、市民病院や家庭医療センターでの個別接種に加え、市民体育館での集団接種にも、田淵事業管理者をはじめとする医師や看護師等を派遣し、市民の皆様の安心・安全に協力させていただいております。今後もワクチン接種に加えて、感染症外来を実施する等、市民の健康に寄与させていただきます。

- 新型コロナウイルスワクチン集団接種会場にて・・・①
- 新任医師のご紹介・・・②
- 認定看護師紹介・・・②
- コロナ禍の中での体力チェック・・・③
- 連携医療機関のご紹介・・・④
「友愛クリニック」
- 北茨城市消防本部だより・・・④

新任医師からのご挨拶



内科(10月以降家庭医療センター) 海老澤 由香

はじめまして、内科の海老澤由香と申します。出身は茨城県鉾田市です。これから地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。4月～9月は北茨城市民病院で勤務しながら北茨城市民病院附属家庭医療センターで週1回外来や訪問診療を行う予定で、10月から家庭医療センターに勤務する予定です。よろしくお願いいたします。



家庭医療センター(10月以降市民病院内科) 鈴木 李理

4月より北茨城市民病院附属家庭医療センターに勤務させていただいております。筑波大学附属病院総合診療科に所属し、これまで水戸やつくば、県西地域で研修を行ってきました。地域の皆様の生活に貢献できるよう精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



認定看護師紹介

救急看護認定看護師

Since 1999 Certified Nurse in Emergency Nursing

クリティカルケア認定看護師

Since 2021 Certified Nurse in Critical Care

加藤 ゆみ子

「看護師の特定行為実践」

2021年6月30日に2020年度日本看護協会の特定行為研修を修了し、特定行為を実践する認定看護師となりました。特定行為を実践したいと思うようになったのは、日頃より痛みや苦しみのある患者さんの姿を目の当たりにすることで、早く苦痛を楽にしてあげたいと考えていたからです。これは、救急看護認定看護師として救急医療の現場で活動してきた経験からであるように思います。

救急医療においては、的確な判断のもとに迅速に実践する適切な治療が求められます。チーム医療の中で、看護師が介入できる場面は沢山あり、それが救急医療の醍醐味でもあり、大きなやりがいです。

「特定行為」は、診療の補助であり、医師の指示による手順書をもとに行いますが、特定行為を行うにあたっては、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識および技能が必要とされます。このため、研修では、医師がどのように患者さんの病態を捉え、臨床推論を行い、診断、治療を行っているか等診療に必要な知識・技能について合計323時間かけて幅広く学び、臨床実習で症例と向き合い、知識と技能を統合しました。

救急医療現場を主軸とし、クリティカルな状態にある患者さんの病態を的確に判断し、タイムリーな治療を実践し、速やかに危機状態からの回避が図れるよう特定行為を実践していきます。

特定行為研修を修了したことで、長年付き合ってきた救急看護認定看護師からクリティカルケア認定看護師へと名称が変更になります。名称から「救急」と言う言葉が消えてしまうのは非常に残念ですが、特定行為を携えてより進化したものと捉えています。

新たな役割を担った新しい名称を汚すことのないよう、更なる高みを目指して研鑽に励みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

<語訳>

クリティカルケア分野: 急性かつ重篤な患者の病態判断とケアをするための分野

社会的ニーズを鑑み、救急看護分野と集中ケア分野に共通する知識と技術をクリティカルケアのコアとなる臨床実践能力と位置づけ、多様性をもつ対象に対応できる新たな分野として創設。クリティカルケア認定看護師には、軽症重症を問わず、あらゆる場で急性期にある患者に対して、高い臨床推論力と病態判断力に基づいた初期対応および重症化回避と早期回復支援を行うことが期待されています。



コロナ禍の中での体力チェック（リハビリ室より）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として、テレワークの普及や外出自粛が広がっています。特に高齢者の方は外出自粛の影響で体力の低下や筋力の低下が心配されます。そこで今回は自宅でできる簡単な体力テストをご紹介します。

<30秒椅子立ち上がりテスト>

30秒間に何回立ち上がることができますか？

- (1) 椅子（座面の高さ40cm前後）を用意します。座面の中央部より少し前に座り、背筋を伸ばします。
- (2) 30秒間に何回、椅子から立ち上がれるかを記録しましょう。

注意点

立ち上がり時に膝が完全に伸びきること、背中をまっすぐに保って行うのが正しいやり方です。このテストでは、転倒予防につながる筋力を評価することができます。膝関節に違和感が生じた場合は途中で中止します。

下記の筋力年齢表を参考に、自分の体力をチェックしてみましょう。

筋力年齢を見てみましょう

(男性)

(回)

年齢群	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	～22	23～27	28～32	33～37	38以上
30～39歳	～20	21～25	26～30	31～36	37～
40～49歳	～19	20～24	25～29	30～35	36～
50～59歳	～17	18～21	22～27	28～31	32～
60～64歳	～13	14～19	20～25	26～31	32～
65～69歳	～13	14～17	18～21	22～25	26～
70～74歳	～11	12～15	16～20	21～24	25～
75～79歳	～10	11～14	15～17	18～21	22～
80歳以上	～9	10～13	14～16	17～19	20～

(女性)

(回)

年齢群	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	～17	18～22	23～28	29～34	35以上
30～39歳	～17	18～23	24～28	29～33	34～
40～49歳	～16	17～22	23～27	28～33	34～
50～59歳	～15	16～19	20～24	25～29	30～
60～64歳	～13	14～18	19～23	24～28	29～
65～69歳	～11	12～16	17～21	22～26	27～
70～74歳	～9	10～14	15～19	20～23	24～
75～79歳	～8	9～12	13～17	18～21	22～
80歳以上	～8	9～12	13～16	17～19	20～

連携医療機関のご紹介

友愛クリニック 院長 福島 直樹 先生



市民病院のスタッフの皆様にはいつもお世話なり感謝しております。

当院のはじまりは平成元年(1989年)に、産婦人科、皮膚科の有床診療所、友愛産婦人科医院です。分娩を扱っていたので、元副院長の故伊藤俊一先生には大変お世話になりました。その後、個人産科医療の限界を感じ、平成9年(1997年)に皮膚科・内科・小児科・泌尿器科・婦人科(後に婦人科廃止)の無床診療所、友愛クリニックとなり現在に至っております。

特に内科・皮膚科・泌尿器科の市民病院の先生方には、いつも快く患者さんを受け入れて頂き御礼の申し様もありません。今後どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



【診療のご案内】

■受付時間

月・火・水・金

午前8:30～12:00 午後14:50～18:10

木・土

午前8:30～12:00 **※木曜・土曜は午後休診**

■住所 〒319-1541 北茨城市磯原町磯原1191-10

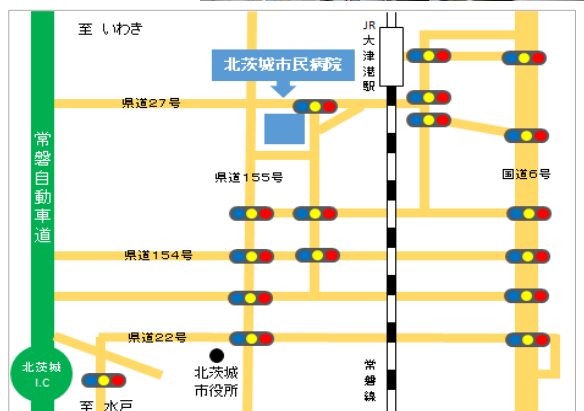
■TEL/FAX 0293-43-1398/0293-42-7221

○ 北茨城市消防本部便り ○ 救急車を更新！

これまで使用してきた高規格救急自動車を更新し、令和3年1月28日から新しい車両での運用が開始されました。

今回更新された車両は、日産パラメディック 排気量2,488cc 四輪駆動で小回りが利く車両になっています。また搭載された資器材には、AEDや自動心臓マッサージ器、人工呼吸器等があります。

今後、更なる救命率の向上めざし大切に運用します。引き続き救急車の適正利用にご理解と、ご協力をお願いします。



- 発行 北茨城市民病院
〒319-1711
茨城県北茨城市関南町関本下1050番地
TEL 0293-46-1121 FAX 0293-46-6526
URL <http://kitaibaraki.info/>
- 発行人 事業管理者 田淵崇文
- 編集 北茨城市民病院広報委員会