



## 日本の風景 「妙高山」

新潟県を代表する山の1つであり、越後富士(えちごふじ)の異名を持つ。北信五岳のひとつとして親しまれる。また近隣の火打山、焼山と共に頸城三山を形成している。山麓には温泉が湧き、冬期ウィンタースポーツのリゾートエリアとしても知られる。  
文・写真引用元: Wikipedia/写真AC

## 高知赤十字病院の理念

愛され、親しまれ、信頼される病院づくりを目指します。

## 高知赤十字病院基本方針

- 人道・公平・中立・奉仕の赤十字基本原則を遵守します。
- チーム医療を推進し、患者様中心の安全で良質な医療を提供します。
- 高度医療の推進と救急医療の充実を図ります。
- 地域医療機関との連携を推進し、地域医療レベルの向上に努めます。
- 教育・研修の推進と次代を担う医療従事者を育成します。
- 災害時における医療救護活動への積極的な参加と支援を行います。

## 受診される皆様へ

私たちは、受診される皆様の権利を尊重します

- 平等かつ適切な医療を受ける権利
- 個人の人権が尊重される権利
- プライバシーが保障される権利
- セカンドオピニオンを受ける権利
- 医療上の情報及び説明を受ける権利
- 医療行為を選択する権利

## 私たちからのお願い

- ご自身の健康に関する詳細な情報を医師をはじめとする医療提供者にお知らせください。
- 治療や検査等は、理解し、納得したうえでお受けください。分からないこと等は、ご遠慮なく医師をはじめとする医療提供者にお問い合わせください。
- 病院内では他人の迷惑にならないようお願いいたします。
- 暴言・暴力行為があった場合、診療をお断りすることがあります。
- 医療費の支払い請求には、速やかな対応をお願いいたします。
- その他、より快適な入院生活をお過ごしいただくために、病院内の約束事についてはご協力をお願いいたします。

# 新年のご挨拶

高知赤十字病院院長 谷田 信行



高知県民の皆様、明けましておめでとうございます。日頃から高知赤十字病院への御支援、ありがとうございます。

12月の時点で、全国的にコロナ感染は増大していますが、高知県は他県に比較し、感染がやや抑えられているようです。高知県民の新型コロナウイルス抗体保有率（献血者調査）が、全国平均より高いことが影響しているのかもしれません。

当院では、以前から新型インフルエンザへの対応と同様に新型コロナ感染に対しても検査協力医療機関であり、一般救急医療を優先する方針でした。しかしながら、2022年4月から当院も重点医療機関となり、コロナ患者さんの入院を受け入れています。

さて、以前にもご紹介しましたが、当院は2021年医療福祉建築賞を受賞致しました。当院のコンパクトな設計と省エネ運営が全国的に評価されています。

これからのコロナ感染症の動向はまだ分かりません。しかし、当院はコロナ下でも、地域に信頼される断らない救急医療を目指していきます。今後とも変わらぬ御支援を賜りますよう御願ひ申し上げます。



## 一般社団法人日本損害保険協会寄付金による 令和4年度交通災害等救急医療機器整備事業が完了

この度、令和4年度の日本損害保険協会の寄付金により、救急外来に超音波画像診断装置を整備することができました。

これにより、交通事故をはじめとする救急医療体制を強化することができます。



# 特定行為看護師が2名誕生

## 特定行為看護師ってどんな看護師？



特定行為は、診療の補助であって、看護師が手順書により行う行為であり、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及び技能が必要とされるもので、指定の研修を修了し認定を受けたのちに実施できるものです。その行為は38行為あります。

湯田平 千春

指導医:山下幸一医師・島津朱美医師・山本賢太郎医師

特定行為区分:術中麻酔管理パッケージ

- 【経口用気管内チューブ又は経鼻用気管内チューブの位置の調整】
- 【侵襲的陽圧換気の設定の変更】【人工呼吸器からの離脱】【直接動脈穿刺法による採血】
- 【橈骨動脈ラインの確保】【硬膜外カテーテルによる鎮痛剤の投与及び投与量の調整】
- 【脱水症状に対する輸液による補正】【持続点滴中の糖質輸液又は電解質輸液の投与量の調整】



2015年から始まった「看護師特定行為研修」は、医師の診療の補助として手順書に基づいて38行為の特定行為を行うことができる制度です。2020年からは、実践頻度が高い特定行為をパッケージ化して研修する方針が決定し、その中の「術中麻酔管理領域」に関する特定行為研修を受講することができました。

研修は、38行為全ての特定行為に共通する「共通科目」と、専門に分かれた「区分別科目」で構成されていて、e-ラーニングを基礎に、レポート、演習、面接、そしてOSCE合格後の実践(必要症例数)があります。研修は約1年間で、働きながらの研修になります。勤務調整や時間確保など、所属長やスタッフの協力もあり、無事に終了することができました。

現在は、麻酔科医師と共に麻酔に入り、直接指導を受けながらトレーニングをしています。まだまだ学ぶべき事はたくさんあり、日々勉強の毎日ですが、麻酔科医、外科医、臨床工学技士など他職種と連携しながら、個々の状態に応じた【安全な手術】を目指し、術中麻酔管理ができるよう頑張っていきたいと思います。

山崎 麻衣

指導医:藤岡愛医師

特定行為区分

- 【褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去】
- 【創傷に対する陰圧閉鎖療法】



昨年度、特定行為研修の創傷管理関連と栄養及び水分管理に係わる薬剤投与関連の研修を終了することができました。私自身未知の世界ではありましたが、普段行っている創傷ケアを根拠をもって実践したいと考え、約1年間かけて受講させていただきました。研修では解剖生理等の基礎知識や患者様とのコミュニケーションスキル、病態アセスメントなど看護学生時代以来の研修があり様々な振り返りができました。そして実際に、患者様のベッドサイドでデブリードマンや陰圧閉鎖療法の実践など普段医師が行っている処置を、指導医の先生方やWOC田村係長さんにご指導頂きながら実践しました。やはり実践は今までに無いぐらい緊張しましたが、その都度振り返りをして頂くことで次に活かすことができ、何より実際に患者様の傷が治っていくのを目にするととても嬉しかったです。まだまだ未熟者ですが、少しでもお役にたてるよう自己研鑽していきたいと思えます。そして研修を受講するにあたり、ご指導頂いた先生方やWOC田村係長さん、ご協力頂いた3東病棟のスタッフの皆様がこの場を借りて感謝申し上げます。

# 肩こりの改善におすすめのストレッチを紹介します!

リハビリテーション科

肩こりは、首や肩、背中などにかけて筋肉の張りやこり、痛みなどが生じ、慢性化すると首や肩などに常に痛みを感じ、頭痛や吐き気を伴うこともあります。そんなつらい肩こりの予防や改善には、ストレッチが効果的です。今回は肩こりの改善におすすめのストレッチを紹介したいと思います。

肩こりによる痛みや不快感は、前かがみの姿勢を続けることなどによって、肩甲骨周辺の筋肉が緊張して血行が悪くなることで生じます。特に、冬は寒さや厚着による服の重みなどの影響で、筋肉がさらにこわばって血行不良が進み、肩こりが悪化しやすくなります。

肩甲骨を動かすストレッチによってこれらの筋肉をほぐし、肩甲骨の動きを良くすることが、肩こり解消につながります。

## 「肩甲骨をはがす」ストレッチ

①

両ひじを曲げて肩より上にあげる(腕が上がらない人はできるところまでOK)。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。



②

両ひじを、ゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら、ひじの位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。



③

肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力する。これを5回繰り返す。



朝起きた時に5回、寝る前に5回、習慣にするのが効果的で、デスクワークの合間などに行うこともおすすめです。自由に動く肩甲骨を取り戻し、辛い肩こりを緩和させてみてください。

## 高知赤十字病院 駐車場ご利用案内

### 駐車料金

外来患者さまは、無料です。2階 総合受付計算窓口へ駐車券をご提示ください。

上記以外の方は、60分までは無料、以降30分ごとに100円が加算されます。

1日の上限額は、500円です。

#### 【駐車料金が無料になる場合】

- ・入院日
- ・手術・検査でのご家族付添い
- ・小さなお子さまの付添い
- ・病院からの呼び出し(病状説明等)
- ・退院日

※上記の場合は無料となりますので、時間内は2階 総合受付計算窓口、時間外は救急外来受付にお申し出ください。



皆さまへよりよい情報提供ができる紙面づくりを目指しております。

本誌に対するご意見やご要望などございましたら、高知赤十字病院医療事業・広報課までお寄せください。  
(088-822-1201 (代表))

