



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

# つながる

2020

第15号

ご自由にお持ちください



つがる総合病院 研修医勉強会の様子

## 《 特集 》

床ずれ（褥瘡）について

【まめ知識】

手洗い・うがい・マスクで防ごう！  
気をつけたい冬から春の感染症

【リハビリテーション局がお送りする健康体操】  
腰痛予防

【地域医療をつなぐ Vol.13】

地域医療特集 医師不足問題を考える

連合議会や職員採用  
試験などの情報は、  
下記ホームページで  
ご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



特集

# 床ずれ（褥瘡）

今回は、つがる総合病院皮膚排泄ケア認定看護師  
松宮むつ子さんから教えていただきました。



## 床ずれ（褥瘡）とは

床ずれは、専門用語で「褥瘡（じょくそう）」  
と言います。床ずれというと、寝ている間に擦  
れてできると思われがちですが、むしろ、動か  
ないでできる傷です。

病気やケガで安静にしていなければならぬ  
方や、自分で動けない方に、適切なスキンケア、  
体圧分散、栄養補給が行われないうちでできやす  
くなります。

注意



皮膚が赤くなったり、  
熱くなっていたら要注意！！

それは床ずれの症状かもしれません！

床ずれ↓傷↓「痛い」んです。

「痛い」と表現できない方もいらっしゃいます。  
周りの方の観察が必要です！

症状の進んだ床ずれは、出血したり、膿が出た  
りすることがあり、時には命にかかわるほど重症  
の場合もあります。

そのため、日頃の予防が大切です。

## 床ずれにならないための予防法を確認しましょう！

POINT  
アドバイス

### スキンケア

清潔を保つため、できるだけ入浴  
やシャワーをしていますか。

刺激の少ない弱酸性の

石けんを使いましょう。

（ベビー石けんは皮脂を

取り除きすぎるので✕）

石けんはよく泡立て、こすらないよう  
に洗い、しっかりとすすぎましょう。



健康な皮膚を保つため、

保湿ケアをしていますか。

保湿剤を使いましょう。

保湿剤は、1日2回以上

優しくすくこむこ

効果的です。



床ずれの兆し（皮膚の変化）を  
見逃さないようにしていますか。

赤み、痛み、熱感がないか、入浴、清拭、  
着替え、おむつ交換の際に皮膚の状態を  
よく見ましょう。

床ずれのできやすい骨の出っ張っている  
ところは、特に注意！

痛みの感覚が鈍く  
なっている場合は、

特に注意して皮膚の  
状態を細かく観察しましょう。



排泄後のケアは時間をおかないよ  
うにしていますか。

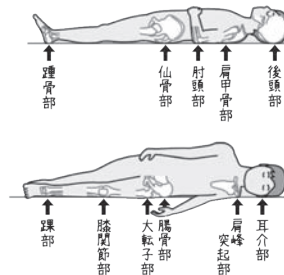
おむつを使っている場合は、通気性の良  
い素材のおむつを選択しましょう。

石けんを使用した洗浄は1日1回まで  
とし、皮脂の取り除きすぎに注意しま  
しょう。

## 体圧分散

骨の出っ張っているところは特に圧がかかりやすいので、体の向きや角度に注意していますか。

▼食事介助などで上体を起こす角度により、仙骨や、尾骨に圧をかけていることがあるので注意しましょう。



2時間おきに体位を変えていますか。

▼体位を変えたり、ベッドで上体や足を上げ下げした後には、ずれ・摩擦を解消するため背抜き・足抜き（背中や足とマットの間に手を差し込み、引っ張られた皮膚を元に戻す）をしましょう。

体に合ったエアマットレスなど、体圧分散マットを利用していますか。

▼自分で寝返りができなくなり始めたら利用しましょう。



## 栄養補給

偏食せず、特にたんぱく質、ミネラル、ビタミンを多く含むものを食べるように心がけていますか。

▼肉・魚、大豆製品、レバー、牡蠣、果物などを取り入れましょう。

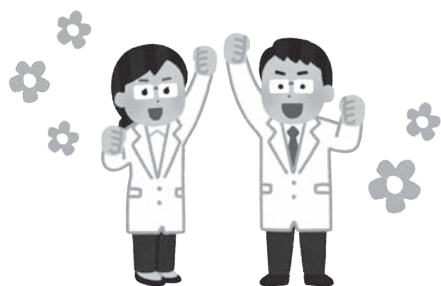


飲み込む力が低下していることも多いので、とろみをつけたり、ゼリーにしたり、調理に工夫していますか。

▼やわらかく、べたつきにくく、まとまりやすい状態にしましょう。

体重や血液検査値の変化をチェックして栄養状態に気をつけていますか。

“寝たきり状態にならないこと”が、最大の床ずれ予防!!



## 今号の表紙 つがる総合病院研修医

### “勉強会の様子”



つがる総合病院は、2年間の初期臨床研修医を受入れる基幹型臨床研修病院です。

今年度は1年次・2年次合わせて7名が、毎日研修を行っています。研修医は勤務時間外を利用して、医師としてのさまざまな技術習得のための勉強会を開催しています。

今回は消化器外科の医師の指導の下、腸管吻合ちょうくわんごうじょうのシミュレーター勉強会を開催しました。

院内で協力し、この地域の医療に貢献できる医師を育てています。



# 手洗い・うがい・マスクで防ごう！ 気をつけたい冬から春の感染症

暖かく感じる日も増え春が近づいてきました。しかしまだまだ肌寒い日も多いこの時期はインフルエンザやノロウイルスといった感染症が冬に引き続いて流行しやすいため、注意が必要です。



## 冬から春にかけての代表的な感染症

### ≫ インフルエンザ

毎年大流行をおこすインフルエンザウイルスはA型とB型があり、年ごとに少しずつ変異しています。発病している人の咳・くしゃみを吸い込むことで感染（飛沫感染）するほか、手指を介して接触感染します。



### ≫ ノロウイルス

ノロウイルスの感染経路は、ウイルスが蓄積した食材を不十分な加熱で食べるなどの『食中毒としての感染』と、感染者の嘔吐物に含まれたウイルスが手指に付着するなどの『人から人への感染』があります。

1年を通して起こる食中毒ですが、冬から春にかけての時期が特に流行しやすくなります。



## 感染症の予防

手洗い・うがい・マスクの着用といった感染予防対策を心がけ、日ごろから習慣づけましょう。

### ✿ 手洗いのタイミング

- ・帰宅時 ・人ごみから出たあと
- ・調理、食事の前 ・トイレのあと



流水と石けんによる手洗いのあと、手指消毒アルコールを使用するとより効果的です。

### ✿ うがいのタイミング

- ・帰宅時 ・人ごみから出たあと
- ・のどが乾燥したとき、調子の悪いとき



水だけのうがいでも予防効果はありますが、うがい薬を使用するとより効果が高まります。

### ✿ マスク着用時の注意

使用中はマスクに触らない

使い捨てマスクの再利用はせず、新しいマスクを使用する

使用後はゴムの部分を持って外し、捨てたあとは手洗いをする



発熱や咳、くしゃみといった症状があるときはマスクを着用しましょう。（咳エチケット）

## 二次感染予防

感染が周囲のほかの人に広がることを『二次感染』といいます。

家庭、学校、施設など大勢の人が集まる場所は二次感染を起こしやすいので、手洗いや消毒をこまめに行い、感染拡大予防に努めましょう。



リハビリテーション局がお送りする



健康体操 Vol.8



# 腰痛予防



疲れたら  
体を休ませましょう

随時、休憩を入れながら  
行いましょう。

教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部

理学療法士

高橋 美保さん、北澤 勇氣さん、  
木村 麻里子さん

腰痛は椅子に座りっぱなしや長時間の立ち仕事、重いものを持ち上げたりするときに起きやすい症状で、多くの人が一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。今回は、体幹筋を中心に、簡単に行える腰痛予防体操についてご紹介します。

## 体幹のストレッチ

**1 step** 椅子に座って背中を丸くします。



👉 10回行いましょう。

**2 steps** バンザイするように天井を見ながら両手を挙げましょう。



👉 10回行いましょう。

## 体幹筋力トレーニング

**1 step** 膝を立てて、頭を持ち上げます。



**2 step** うつ伏せになり、背中をそらします。



👉 息を吐きながらゆっくり10回行いましょう。

普段からストレッチや筋力強化を行い、腰痛を起こしにくくすることが大切です。ぜひ時間のある時に行ってみてください。なお、運動中に痛みがあったら中止しましょう。

また、現在腰痛のある方、腰痛で通院されている方は医師に相談してください。骨粗しょう症や心臓病など治療されている方も医師にご相談ください。



**普段の生活でも気をつけましょう**

仕事や家事などで同一姿勢になる場合は、時々ストレッチをする。前かがみになる姿勢も腰痛を起こしやすいので、膝立ち姿勢を取り入れたり、作業時の姿勢を工夫しましょう。



地域医療特集

# 医師不足問題を考える



第2回

## 「国・県の取組み」

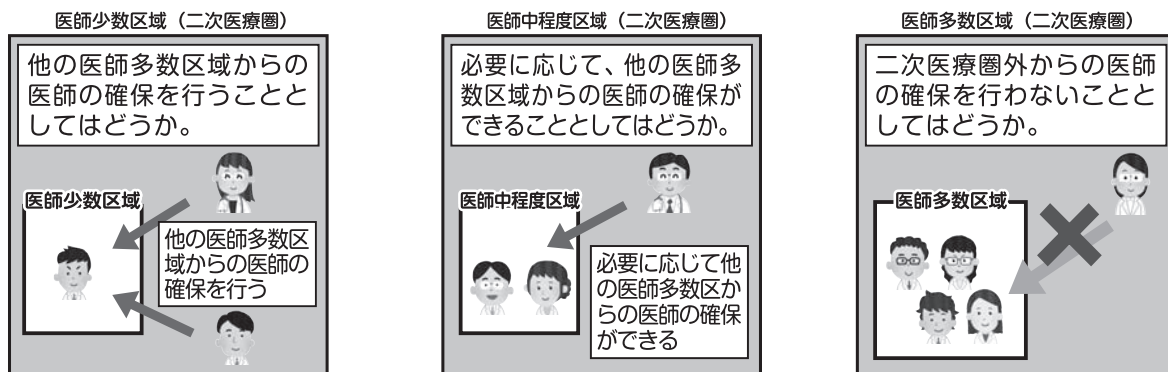
西北五医療圏だけではなく、全国的な課題となっている「医師の地域偏在」について、前回から引き続き、第2回となる本号では、この問題への「国・県の取組み」について見ていきます。

### 【国の対策】

医師偏在対策の枠組みを定めるため、平成30年3月、医療法及び医師法の一部が改正されました。

#### 1 「新たな医師偏在指標」の設定

各都道府県における医療提供の地域は、一次（市町村等）・二次（西北五などの県内中規模地域）・三次（県全体等）医療圏と区分されます。その二次医療圏ごとに、医療ニーズや人口、年齢構成の変化等を考慮した医師の地域偏在に関する指標（医師偏在指標）を算出し、医師多数区域、中程度区域、少数区域にわけ、医師少数区域における対策として「医師確保計画」を県が策定することとされました。



厚生労働省HP 平成30年11月「第24回 医師需給分科会」資料より

#### 2 医学部入学における地域枠・地元出身者枠の設定

医師少数県は、大学医学部への入学枠について、下記の要請が行えることとなりました。

- ・ **地域枠** … 地域の特定の医療機関への勤務を条件に、奨学金等を貸与するもので、県内医師少数区域での医師確保が期待できます。
- ・ **地元出身者枠** … 地元出身の入学者は、地元医療機関への定着割合が高いため、県内における医師確保が期待できます。

青森県（医師少数県）の要請権限

青森県

※イメージ

設置・増員要請が可能なもの

- ・ 地域枠
- ・ 地元出身者枠
- ・ 地域枠（臨時定員）

弘前大学医学部

#### 3 地域における外来医療機能の不足・偏在等への対応

法改正により、地域ごとの外来医療機能の偏在についても把握できるようになりました。また、「外来医療計画」を県が策定することとされたため、外来医療が、下記のような様々な医療サービスへ取組むための受け皿として機能していくことが期待されます。

- ・ **在宅当番医制** … 日曜日、祝日等の急な病気やケガでも受診できるよう、地域の各医療機関が当番制で対応するものです。（当番日に外来を受付するもので、往診に何うものではありません。）
- ・ **グループ診療** … 1つの医療機関や診療科目ごとに、複数の医師による連携を図ることで、診療体制強化を図ることができます。

## 【青森県の対策】

青森県では医師不足対策として「良医を育むグランドデザイン」を策定し、地域全体で医師及び医師を志す若い人たちを支え、育成していくため「医師修学資金制度」を設けています。

### 【医師修学資金制度】

医師になるための入学金、授業料など、経済的な面で心配することなく勉学に専念できるようにする修学資金制度です。

弘前大学医学部の入学生を対象とする「弘前大学医師修学資金」と、青森県出身の県外大学医学部生を対象とする「青森県医師修学資金」があります。

県が修学資金を貸与した医師は、医療法に基づく「キャリア形成プログラム」の適用を受け、原則として卒業後9年間、県内で医師として勤務することになります。（一定期間は医師が不足している地域等での勤務となります。）

## 【令和2年度 つがる西北五広域連合職員採用試験（予告）】

### 1 採用試験

#### 【第1回目】

区 分	内 容
実施日	令和2年6月28日（日）
受付期間	令和2年4月20日（月）から同6月5日（金）まで
募集職種	看護師、助産師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師

#### 【第2回目】

区 分	内 容
実施日	令和2年9月20日（日）
受付期間	令和2年7月13日（月）から同8月28日（金）まで
募集職種	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 ※第1回目採用試験で採用予定人員が確保できなかった場合、確保できなかった職種についても募集する予定です。

### 2 受験資格

昭和56年4月2日以降に生まれた方で、募集職種の免許を有する方又は令和3年4月30日までに免許を取得する見込みのある方

### 3 採用日

令和3年4月1日。ただし、診療放射線技師については、免許保有者に限り令和2年10月1日付け採用枠も設けます。

### 4 採用試験案内

6月実施の採用試験については、4月中につがる西北五広域連合ホームページへ掲載する予定ですので、こちらをご確認ください。

### 5 問い合わせ・申込先

つがる総合病院 3階 つがる西北五広域連合 病院運営局人事課  
〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 TEL 0173 (26) 6363

# 西北五地域の自治体が一つになって地域の医療を支えます

## つがる総合病院

〒037-0074  
青森県五所川原市宇岩木町12番地3  
TEL.0173-35-3111(代表)  
FAX.0173-53-2407



### ●外科外来について

診療時間等が下表のとおり変更になりました。

また、心臓血管外科・呼吸器外科・乳腺外科・消化器外科の他医療機関からの紹介状持参の方は事前予約が必要となります。

診療科	診療曜日					受付時間	診療時間	備考
	月	火	水	木	金			
呼吸器外科	新	○			○	8:15~10:00	8:30~	他医療機関からの紹介状持参の方は事前予約が必要
	再	○			○	7:00~11:00		
弘前大学応援医師			△			12:00~14:00	13:30~15:30	△第2・4水曜
乳腺外科	新	○	○		○	8:15~10:00	8:30~	他医療機関からの紹介状持参の方は事前予約が必要 ★水曜は予約のみ
	再	○	○	★	○	7:00~11:00		
消化器外科	新	○	○	○	○	8:15~11:00	8:30~	他医療機関からの紹介状持参の方は事前予約が必要
	再	○	○	○	○	7:00~11:00		
脳神経内科	新		★		★	-	毎週 火曜 13:00~ 金曜 13:00~	新患は完全予約制の為、他医療機関からの紹介状及び事前予約が必要 ※事前予約受付は14~17時 △金曜診察日は要問合せ
	再		○			△		
形成外科	新					8:15~11:00	9:00~	
	再	○		○		7:00~11:00		

## つがる市民診療所

〒038-3131  
青森県つがる市木造千年4番地  
TEL.0173-42-3111(代表)  
FAX.0173-42-1526

### 在宅医療についてのお知らせ

当診療所では、次のような患者さまを対象にご本人又はご家族が希望される場合「訪問診察・訪問看護」を行っております。

介護保険において  
要支援・要介護の方で、比較的病状が安定されており、通院することが困難な方



### ! 事前にケースカンファを行っています

利用者さまにとってより良い在宅医療が提供されるよう医師、看護師のほか、介護事業所の関係者や調剤薬局の方々との事前の話し合い「ケースカンファ」を行っています。詳しくは、当診療所 地域連携室までお問合せください。

## 鶴田診療所

〒038-3503  
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地  
TEL.0173-22-2261(代表)  
FAX.0173-22-5484

### ●令和2年度の健康診断申込みについて

当診療所では協会けんぽ生活習慣病予防健診の申込みを受け付けています。実施は4月以降となりますので、あらかじめ電話等でお問合せください。

また市町村職員共済組合の日帰りドックも同様に予約できますので、受診希望の方はお問い合わせください。



## かなぎ病院

(○印が診療日)

〒037-0202  
青森県五所川原市金木町菅原13番1  
TEL.0173-53-3111(代表)  
FAX.0173-53-2407

### ●診療日のご案内

当院では右表の日程で診療しておりますのでお間違えのないよう、よろしくお願いたします。

診療日課	月	火	水	木	金	受付時間
内科	○	○	○	○	○	8:15~11:00
内科 肝臓専門外来					○	午後(要予約)
外科	○	○	○	○	○	8:15~11:00
小児科	○			○	○	8:15~11:00
眼科		○	○			8:15~11:00 ただし、新患受付は10:00まで
皮膚科		休	診			
整形外科	○		○		○	8:15~10:30 ただし、新患受付は10:00まで
婦人科			○			8:15~11:00

## 鱈ヶ沢病院

〒038-2761  
青森県西津軽郡鱈ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10  
TEL.0173-72-3111(代表)  
FAX.0173-72-3367

### ●X線TVシステムを更新

令和元年10月よりX線TVシステムを更新しました。

今回更新した装置は、高画質で低被曝な検査を行うことができます。骨密度測定が可能になりましたので、骨粗しょう症など気になる方は病院にお問い合わせください。



## 相談窓口などのご案内

◇ お子様の「急な発熱」「誤飲」など急病で心配な時は…

「こども救急電話相談：局番なしの「#8000」又は「017-722-1152」

(※毎日午後7時から翌朝8時まで対応)

◇ 救急に関する情報を知りたいときは…

「あおもり医療情報ネットワーク」ホームページ (<https://www.qq.pref.aomori.jp/>)

「症状に対応できる医療機関」「休日夜間当番医」や「こども救急ガイドブック」などの情報が見つかります。

