

# とうかい



病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



## 那加門前町 各務原市民公園の枝垂れ桜

今月号の表紙は、足立宜泰さんからのご提供です。各務原市民公園内には、色々な種類の桜があります。中でも目を引くのは、この枝垂れ桜です。濃いピンク色の八重咲きの花が満開になった様子は、いつまでも見ていたくなるほど美しく、足立さんも思わずシャッターを切ったそうです。新境川へお花見にお出かけの際は、市民公園にもお立ち寄りください。

## 表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。次号の募集については、5月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページが新しくなりました。こちらませびご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>

## INDEX

- 痛みをがまんしないで！…………… 2・3/6  
～つらい痛みをやわらげたいあなたへ～  
痛みの治療、診断の専門科 ペインクリニックのご紹介
- 看護学生さんにインターンシップを  
開催しています……………4/6
- 東中すこやかセミナーを開催しました……5/6
- お知らせ……………5/6
- 公立共済やすらぎの宿……………6/6  
プラザ洞津／ホテル グランヴェール岐山／HOTEL ルブラ王山

# 『痛みをがまんしないで! ~つらい痛みを

## 痛みの治療、診断の専門科 ペインクリニックのご紹介

ペインクリニックとは、「ペイン(痛み)」の「クリニック(診療所)」という意味で、痛み自体を一つの病気としてとらえ、痛みを取り除く治療を行うところです。必要に応じて他の科とも連携しながら治療を行います。全身の様々な痛みが治療の対象となります。具体的には、帯状疱疹による痛み、頭痛、顔面痛、椎間板ヘルニアなどによる首の痛みや腰痛、怪我や手術の後の長引く痛みなどです。

特に**帯状疱疹による痛み**は、**早期の適切な治療**により、**慢性の神経痛への移行が少なくなる**と言われています。

主な治療法は、薬物療法と神経ブロックです。症状を見て、患者さんと相談しながら決めていきます。痛みがあるということは誰でもつらいものです。痛みが主観的であるがゆえに、周りの人に自分のつらさを理解してもらえないこともあります。ペインクリニックの治療もやはり魔法ではないので限界がありますが、それでも、現在の痛みを少しでも減らして、その人らしい日常生活を取りもどしていただくのに役立つものと考えております。

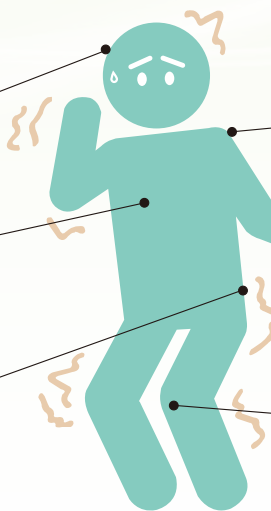
### ○対象症状

- ・ **帯状疱疹による痛み**
- ・ 椎間板ヘルニアによる首の痛み
- ・ 腰痛
- ・ 頭痛
- ・ **手術後の長引く痛み**
- ・ 線維筋痛症
- ・ 神経障害性疼痛 (ズキンズキン、ピリピリ、チクチク、締め付けられるような重苦しい痛み)

頭・顔
▶ 頭痛
▶ 顔の痛み・三叉神経痛

背中・胸
▶ 胸の痛み
▶ 背中中の痛み

腰・おしり
▶ 腰椎椎間板ヘルニアや 脊柱管狭窄症
▶ 臀部痛



首・肩
▶ 肩こり
▶ 頸椎椎間板ヘルニアや 頸椎症

腕・手
▶ 頸椎症
▶ 手の痛み

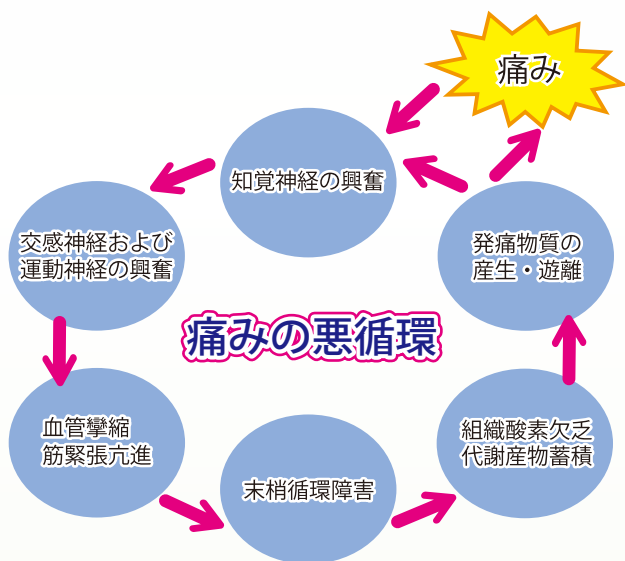
足・膝・足首
▶ 膝の痛み
▶ 足の痛み

### ○治療方法

- ・ 薬物療法
- ・ 神経ブロック…注射です
- ① **痛みの悪循環**を遮断
- ② 交感神経の遮断による**血行改善**により痛みを和らげます。

神経ブロックは、②の血行改善作用によって以下のような痛み以外の病気にも効果があります。

- ・ 顔面神経麻痺
- ・ 突発性難聴
- ・ アレルギー性鼻炎 など



### ○外来のご案内

東海中央病院では、毎週木曜日にペインクリニック外来を行なっています。つらい痛みにお悩みの方は一度ご相談ください。(予約制)

木曜日 9時00分~11時30分 ※祝日・年末年始を除く



# やわらげたいあなたへ～』

## 帯状疱疹の痛みについて ～風が吹いても痛い～

### ○原因

帯状疱疹は、子供の時にかかった水ぼうそうのウイルスが、治った後も神経の根本に残って潜伏し、年月を経て疲れやストレスなど体の免疫力が低下した時に、通常片方の神経に沿って痛みの強い赤い斑点が帯状にできる病気です。

### ○症状

夜間眠れないほど強い痛み、チクチク、ズキズキ、電気が走るような重くうずく痛みなど。皮疹が治った後も痛みが残って、生活の質を著しく低下させます。6か月後も疼痛が残存する割合は10～25%と言われています。初期の痛みは、例えばキズや炎症に伴う痛み、主に侵害受容性疼痛といわれる種類の痛みです。それが長引いてくると、神経障害性疼痛という種類の痛みに変化します。3か月から6か月以上経過したものを**帯状疱疹後神経痛**と呼びます。

### ○帯状疱疹後神経痛になりやすい方

- ・重症な皮疹
- ・年齢(50歳以上)
- ・初期の強い痛み
- ・皮疹に先行する痛み
- ・免疫機能の低下
- ・顔の帯状疱疹

これらの方では、早期から神経ブロックを含めた適切な治療を行うことが大切です。

### ○治療方法

<急性期の帯状疱疹痛>(およそ発症3か月以内)

薬物療法および、硬膜外ブロック、星状神経節ブロックなどの神経ブロック。

神経ブロックは痛みを和らげる作用と、血行改善、神経の炎症を抑える作用があります。

<帯状疱疹後神経痛>(およそ発症3か月～6か月経過後)

薬物療法…といっても通常の痛みどめは効かないことが多く、神経障害性疼痛の治療薬を組み合わせています。

知覚過敏がある場合には、神経ブロックを施行することもあります。



## 知ってる? まめ知識 【マスク編】

このコーナーでは、知っているようで意外と知らない医療や健康に関連する情報をご紹介します。



近年、インフルエンザ予防や花粉症対策などで身近な存在になったマスク。様々な商品が販売されています。中でも不織布でできたブリータイプマスクは、多くの方に使用されています。

そんな身近なマスクには、表裏があることをご存知ですか？

色が付いているから大丈夫! と思うかもしれませんが、両面とも同じ色の場合もあります。

マスクは正しく装着していないと隙間ができ、そこからウイルスや花粉が侵入して吸い込んでしまいます。今回は、色にかかわらず表裏を見極める方法や、正しく装着するポイントをご紹介します。正しい装着方法をマスターして、ウイルスや花粉から身を守りましょう。

# 看護学生さんに インターンシップを開催しています

副看護部長  
永井 順子

突然ですが、インターンシップという言葉をご存知ですか？

インターンシップとは、学生さんが実際に働くことを体験する「職場体験制度」の事です。東海中央病院看護部では、看護学生さんを対象に開催しており、今回紹介させていただきます。

インターンシップには、1日コースと春休み・夏休み限定で2日間コースを設定しています。1日コースは、1つの看護単位での体験になり、2日間コースでは、内科系と外科系、両方の体験ができます。また、インターンシップに参加すると、看護師はどんな環境で働いているのか、他職種と看護師がどのような連携を取っているかなど、職場の雰囲気を感じることができます。また、経験1～2年目の看護師に、職場の感想や病院でどのような教育を受けているのかを聞くことができます。インターンシップは、実習で学ぶことのできない体験を通して、自分が看護師として働く姿をイメージする事ができると考えます。

平成29年度に採用した新卒看護師の8割が、インターンシップ・病院見学を体験した学生さんでした。この数字から、参加した学生さん



には当院が働きやすい職場と思って頂けたと感じています。

体験後の学生さんの感想を、一部紹介させていただきます。

- ・ 様々なケアを間近で見学でき、指導などもわかりやすかった。
  - ・ 医師などの他職種とのコミュニケーションがよくとれており、チーム医療がしっかりなされていた。
  - ・ 看護師間のコミュニケーション、ナースステーションの雰囲気を実際に感じる事ができた。
  - ・ 職場・病棟の雰囲気やチーム制・勤務体制が良く、魅力を感じた。
  - ・ 一人ひとりに合わせた教育があるので学びやすいことも分かった。
  - ・ 現場の看護師に、実際に働いて感じることを、思うことをありのままに聞いて、働くイメージが持ちやすかった。
  - ・ 就職した時の福利厚生をしっかりと聞くことができ、病院の雰囲気もすごく良かった。
- など、働きやすい職場として良い内容をたくさん記載して頂きました。今後も、患者さんからも働く職員からも選ばれる病院でありたいと思っています。



## 看護学生さんへ

インターンシップについての詳細は、東海中央病院ホームページの看護部をご覧ください。みなさんのご参加をお待ちしております。

### ★マスクの表裏

耳に掛ける紐の接着面のある方が表(外側)になります。見栄えから裏だと思いがちですが、紐が表面にあることで、顔と密着し隙間を作らないのです。

### ★マスクの上下

プリーツタイプのマスクの場合、プリーツ(ひだ)が下を向いているのが正しい向きになります。

### ★マスクの着け方

表裏、上下を確認し、ノーズピース(ワイヤー)を軽く折り曲げます。口を覆い、紐を耳に掛けたら、プリーツを広げて顎の下まで覆ってください。しっかりフィットさせて、できるだけ隙間を作らないように装着しましょう。

### ★マスクの外し方

耳の紐に指を掛け、マスクの表面に触れないように注意して外しましょう。捨てるときは、外した形のまま捨ててください。くるくると丸めてコンパクトにしていまいがちですが、表面にはウイルスなどが付着していますので、できるだけ触れないようにしてください。





# 東中すこやかセミナーを開催しました



【日 時】平成29年2月9日(木) 14時00分～15時00分  
【場 所】東海中央病院 3階 大会議室  
【テーマ】ノロウイルスをやっつけろ!～家庭での感染対策～

このセミナーでは、毎回1つのテーマにそって、当院の医師や看護師、薬剤師など複数の医療スタッフが講師を務めます。

ただ話を聞くのではなく、実際に「やってみる」ことで日常生活に取り入れていただけるような体験を取り入れた内容で構成し、楽しく学んで健康維持に繋がっていただきたいと考えています。

初めての開催となる今回は、当院の感染対策チームの小島医務局長、板東主任薬剤師、横幕感染管理看護師の講師による、毎年冬に猛威を振るうノロウイルス感染の予防「ノロウイルスをやっつけろ!～家庭での感染対策～」がテーマです。

はじめに小島医務局長から、ノロウイルスの特徴や感染経路と症状などについて、続いて板東主任薬剤師から、ノロウイルス感染を防ぐための消毒剤の作り方や感染した際の対処法など、最後に横幕感染管理看護師から、予防対策として吐物処理の方法や清掃時の注意点についての講義がありました。

今回の体験は、「正しいマスクのつけ方」、「正しい手袋の外し方」、「正しい手指衛生の仕方」です。参加者の皆さんお一人ずつに、マスク、手袋、手指消毒用アルコールをお配りし、横幕感染管理看護師、日比副院長の実演を見ながら体験していただきました。



普段から何気なく行っているこれらの予防対策ですが、正しく行わないと、予防できていないだけでなく、周囲にウイルス等を広めてしまう結果を招くこともあります。実際に体験することによって、日常生活での感染予防に少しでもお役立ていただければと思います。

次回の開催は6月を予定しています。日程等は、チラシや院内の掲示ポスター、ホームページでお知らせいたします。たくさんのご参加をお待ちしています。



## お知らせ

### 女性泌尿器科外来のご案内

女性泌尿器科外来では、女性のトイレの悩みを扱います。女性の尿漏れ、頻尿、排尿時痛は決してめずらしい病気ではありません。誰にも相談できず悩んでいる方、恥ずかしさのため受診をためらっている方は多くいらっしゃると思います。そういった方が安心して受診していただけるよう女性医師が診察を担当し、おひとりずつじっくりとお話を伺いながら、個人の考え方やライフスタイルを尊重した診療を進めていきます。

完全予約制です。ひとりで悩まず、女性泌尿器科外来へご相談ください。

【外来日・時間】 月曜日 13時00分～15時00分 ※完全予約制



### ブログを始めました

当院のホームページにてブログを始めました。外科を中心に、様々な情報を発信していきたいと思っています。トップページ左側の「東中ブログ」バナーまたは「お知らせ」から閲覧することができますので、ぜひご覧ください。



# 公立共済やすらぎの宿



お伊勢さん菓子博 2017  
27th National Confectionery Exposition in Mie

## お伊勢さん菓子博宿泊プラン

販売期間  
平成29年4月1日  
～  
平成29年9月30日



**ご利用者様には**  
老舗菓子店の伊勢茶シフォンを  
プレゼントいたします。  
菓子博開催期間中にご利用で  
ご希望のお客様には菓子博入場  
券を前売価格にてご手配します。  
(開催期間：4月21日～5月14日)

**宿泊日の2日前までにご予約をお願いします**

- 松阪牛ヒレ肉のステーキや手こね寿司など、三重県ならではの夕食をご用意いたします。  
※季節や仕入れ状況に初メニューが多少変更になる場合がございます。
- 朝食も別途承ります。  
(和朝食 1,080 円、洋朝食 540 円 税込)

お一人様 1泊夕食付 **13,000 円** (税込)  
2名様より承ります。



公立学校共済組合津泊所 どうしん  
**プラザ洞津**  
http://www.dohshin.jp

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28  
TEL **059-227-3291** (代)  
FAX **059-226-3185**

無料駐車場あり / 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分



## Bridal Fair

チャペル・神殿の挙式会場や、  
コーディネートされた披露宴会場をじっくり見学できます。  
おもてなしの基本となる料理は  
ミニコースで試食していただけます。





毎月開催

お気軽にお越しください♪  
ご予約はHPから

**ホテル グランヴェール岐山**

〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地  
TEL 058-263-7111 / FAX 058-263-5517  
info@grandvert.com http://grandvert.com

LINE@  はじめました。  
友だち募集

<https://www.facebook.com/grandvert>

**病院内 1F レストラン**  
【ひだまり食堂 好評営業中】

Weekday (平日) 8:00～18:00  
Holiday (休日) 9:00～16:00

ヘルシーランチ (平日限定)

ひだまり食堂せはらのランチは一汁三菜で構成されています。  
500gをベースに和洋中とバラエティ豊かな料理を作っています。

献立1  
新登場の旬の食材を中心に、  
たっぷりお肉もようはし、  
旨みたっぷりのソースを  
使ったお肉を焼いています。

メイン料理  
鶏・魚などタンパク質豊富な  
メイン料理です。  
素材の味を生かしながら  
調理しています。

汁物  
塩分をひかえめに  
仕上げの汁物に  
しています。



日替わりヘルシーランチ  
700円 (平日限定)

献立2  
和食や洋食の両方に  
対応したランチを  
承っています。

ごはん  
献立は「はだまり」の定食を  
提供しています。  
献立18時です。

※ヘルシーランチは平日11:30～14:00までの販売となります。

H.29.3.1(水)～H.29.5.31(水)

## 歓送迎会プラン 宴

お一人様 **7,300 円** フリードリンク付 **8,000 円**  
(この他にも 4,900 円・6,000 円プランもございます)



<p>前 菜 オードブル盛合せ お造り お造り7種盛り 鯛の松皮 鮪角造り サーモン 赤海老 鳥貝 平貝 烏賊 あしらいい式</p> <p>煮 物 若竹煮 揚 物 海老の変わり揚げ 夏野菜を添えて 魚料理 オマール海老の ココットグラタンと鯛のポフレ</p>	<p>肉料理 牛フィレ肉の陶板焼き 季節の野菜を添えて (+800 円で奥羽牛に変更できます)</p> <p>酢の物 蛸烏賊の辛子酢味噌和え お食事 ご飯 お味噌汁 香の物 デザート フランボワーズタルト クランベリー フルーツ添え</p> <p style="text-align: center;">○フリードリンク 2時間制</p>
---	---

■ご予約・お問い合わせは ※公立学校共済組合愛知支部組合員の方はイベント補助が受けられます。

 **ホテル ルブラ王山** TEL 052-762-3151  
〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通8-18 URL <http://www.rubura.org>

※ご予約は4名様以上で5日前までにお願いいたします。  
※仕入れの都合により内容が変更になる場合がございます。



## とうかい

Vol.67 2017春号

発行 / 〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2  
公立学校共済組合 **東海中央病院**  
TEL (058)382-3101 FAX (058)382-1762  
URL <https://www.tokaihp.jp>

発行人 / 病院長 坂本 純一  
発行 / 年4回

初診・再診受付時間 8:30～11:30 / お休み：土・日・祝日・年末・年始

お願い 保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口にて提示してください。