

# 看護部 復職支援 ~看護職員復職支援研修2011~

やっぱり看護が好きだから...  
あなたの復職、サポートします!

子育てがひと段落し看護師として働きたいがブランクや不安もあり悩んでいる方、  
看護師免許はあるけれど臨床経験がない方へ。  
イムス三芳総合病院はあなたの「やる気」を応援します。



## 研修日程

奇数月 第3水曜日開催。  
その他はお問い合わせください。

## 場所

イムス三芳総合病院

## 各コースの募集人数

Aコース: 10名 Bコース: 5名  
Cコース: 5名 ※先着順

## 研修プログラム概要

- 基礎看護技術の講義と演習
- 再就職支援相談、研修生親睦会
- 医療安全、感染管理
- 病棟体験

## 服装について

当院で用意します。シューズのみご用意ください。  
(白いスニーカーなど)

## 食食について

当院で用意します。

## その他

研修期間は無料で保育室をご利用できます。

種類	日程	日数	主な内容
Aコース	奇数月 第3水曜日	1日	講義をメインとするプログラムです。いずれ再就職をしたいと考えている方におすすめです。
Bコース	奇数月 第3水曜日	3日	模型や実際の医療機器を使用する演習をメインとするプログラムです。基本技術の確認などができるので、再就業に向けて少しずつ準備をしたい方におすすめです。
Cコース	奇数月 第3水曜日	5日間 (土日休み)	病棟における実習をメインとするプログラムです。基本的技術の確認はもちろん、臨床での働き取り戻したいと考えている方、すぐに再就業を希望する方におすすめです。

実際に体験した方にアンケートをさせていただきました。

### Q1.病棟ではどのような体験ができましたか?

A. 技術経験をたくさんさせていただきました。サーフロ挿入・マーゲンチューブ挿入・吸引・口腔ケア・食事介助・移送・VS測定と点滴ミキシングもさせていただきました。



### Q2.外来での体験はいかがでしたか?

A. とても久しぶりの患者さまへの採血だったので、とても緊張しましたが適切なご指導で無事にできました。



### Q4.今回参加した復職支援研修の感想・要望などをお書きください

A. 充実した教育内容と環境が整っており、とても意義のある研修だと思いました。



### Q5.その他(自由にお書きください)

A. 医療機器の進歩がめざましく、医療従事者の安全がとても守られていることがわかりました。その他とても勉強になる内容で、教育内容が充実していると感じました。



## 皆さまの声を聞かせてください!

イムス三芳総合病院では、よりよい病院づくりをすすめるため、患者さま・地域の皆さまのご意見を募集しています。ご意見は下記FAX、E-mailまたは院内総合受付横に設置のアンケートBOXまで。皆さまの貴重なご意見をお待ちしております。

FAX: 049-274-7016

E-mail: renkei.mkh@ims.gr.jp

イムス三芳総合病院 広報誌  
Plaza ims(プラザイムス) Vol.19 2011.4  
発行/イムス三芳総合病院 地域医療連携室  
発行日/2011年4月  
〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保266-1  
医療法人社団明芳会 イムス三芳総合病院  
TEL049-258-2323  
http://www.ims.gr.jp/miyoshisougou/



# 身近な「眼」の病気 ~ドライアイ・眼精疲労~



眼の病気にはさまざまなものがあります。よくみなさんが耳にするのは「白内障」「緑内障」「結膜炎」などではないかと思いますが、みなさんにより身近な「ドライアイ」「眼精疲労」について症状・対処法などをご紹介します。

**ドライアイ** ドライアイとは、涙の分泌量が減少したり、涙の質が低下することによって、眼を保護する涙液が不足して、眼の表面が乾いてしまう症状の病気です。

目が乾く(ショボショボする)、ごろごろする、目が痛い、まぶしい、かすんで見える、などさまざまな目の不快感を生じます。目を使い続けることによる視力の低下も起こります。

ドライアイは、年齢を重ね、涙の分泌量や質が低下することによっておこりますが、若年層でも冬の乾燥した季節でドライアイが悪化する人も多く、エアコンの吹き出し口に当たるところなどでも症状が悪化します。コンピュータ作業や、テレビゲーム、読書、細かい作業、長時間の車の運転などをされる場合、通常のものに比べ、極端に瞬きの回数が減少し、ドライアイ症状が起こりやすくなります。また、ストレスや緊張、疲れなどでも涙液の分泌や唾液の分泌が減少する傾向にあります。

症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬で緩和させることができます。人工涙液、ヒアルロン酸製剤などが用いられます。長時間のパソコンなど、モニターを見つめる作業や運転では、適度の休みを取ることが目の健康に重要です。また、涙の状態を悪くさせる内服薬、コンタクトレンズ装用などを減らすことも一つの手段です。

目の保湿を図るために、加湿器を用いたり、エアコンの設定を変えるなども有効です。風が直接目に当たらないようにするために、ゴーグルタイプのドライアイ用メガネを使用することもあります。



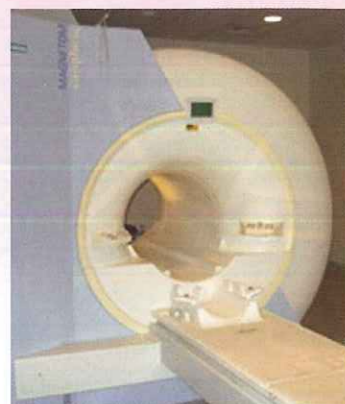
**眼精疲労** 眼精疲労とは、物を見続けることにより、眼が疲れ、かすみ・痛みを感じ、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現する状態で、休息や睡眠をとっても回復しない症状のことをいいます。

眼精疲労の多くは度の合わない眼鏡を使用していたり、無理な近業作業を行った場合などが原因ですが、緑内障や白内障でも眼精疲労が出現することがあり注意が必要です。最近では、パソコン作業も大きな要因の一つになっています。パソコン作業での目の疲れは、テレビを見ている疲れとは比べものになりません。

その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるものなど、眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたっています。

まずは眼精疲労の背後になにか病気が隠れていないか、チェックすることが大切です。病気がみつかったらその治療をしましょう。原因が特定できない場合でもビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬が有効である場合があります。

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、度が眼に合っているかチェックしてください。パソコン作業が長時間の方は、こまめに休憩をとって目を休め、軽い体操をしてみましょう。ドライアイも眼精疲労の要因となりますので、室内の乾燥なども調整してください。寝不足のときには、必然と眼を使う時間が長くなっていますので、睡眠を十分とりましょう。



放射線被ばくがなく、より精細な画像を生み出す診断装置

# MRI 装置のご紹介

SIEMENS社製 MAGNETOM Symphony 1.5T

現在では多くの臨床現場で稼動し、無くてはならない検査になっているMRI。2003年にはMRIの医学におけるその重要性和応用性が認められ〔核磁気共鳴画像法に関する発見〕に対してノーベル生理学・医学賞が与えられました。当院でも2000年8月にMRI装置を導入して10年経ちましたが、ソフトウェアを何度も更新し、常に最新の環境で検査を受けていただいています。新しくはないですが、改めて当院のMRIのご紹介をしたいと思います。

MRIは【Magnetic Resonance Imaging】の略で、磁気共鳴画像のことをいいます。MRIのMはマグネット(磁石)なので、大きな筒状の磁石の中に入って検査すると思ってください。

MRIは水素原子のNMR(核磁気共鳴)現象を利用しています。細胞内の水素原子(水分)の状態を画像にしているのです。人体は90%が水分なので、水素原子から体内の様子を画像にすることができます。

装置の形状はCTと似ていますが、CTとはまったく異なった画像が出てきます。体の断層像(輪切りの状態に)撮像するのですが、同じ場所を様々な条件で画像にでき病変の性質まで診断することが可能です。

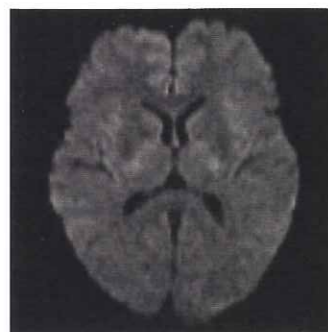
X線を使わないので、放射線による被ばくは一切ありません。

X線撮影では骨による影響で画像にノイズが出てしまったりしますが、MRIは骨による影響が少なく、骨に囲まれている頭部

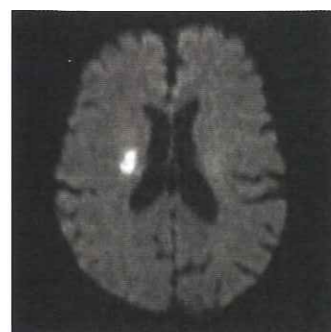
の細かな部位も撮像できます。全身どこでも検査可能ですが、特に脳・耳・鼻、脊髄、子宮・卵巣、前立腺、四肢(腱・筋)、皮膚などの軟部組織の診断に有用とされています。

CTでは造影剤を用いないと描出しにくい血管も、MRIは造影剤を使用せずに3Dで描出することができ、脳動脈瘤などを調べる脳検診においては欠かせません。

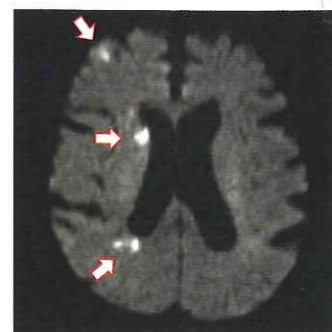
必要に応じて造影剤も使用しますが、病変の性質を調べたり、大血管、下肢の血管などより多くの情報を得ることができます。また脳梗塞の急性期ではCTより早期に病変を抽出することができ、絶大な威力を発揮しています。



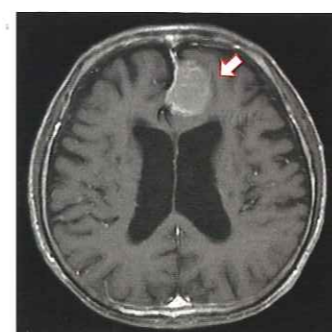
頭部単純(正常像)



頭部単純(脳梗塞)



頭部単純(脳梗塞)

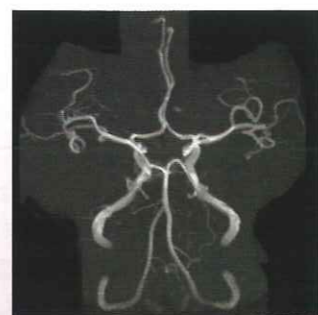


頭部造影(脳腫瘍)

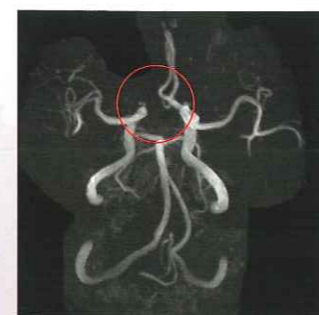
⇒ 白いところが梗塞のサイン

⇒ 造影剤で腫瘍が白く染まっています

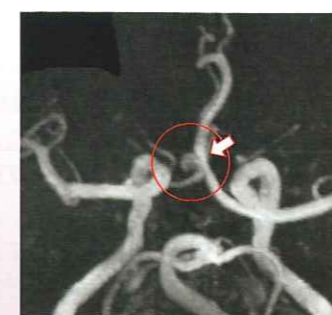
撮影の際の音が多少大きいですが、耳栓の代わりにヘッドホンを使用いただいています。



頭部血管(正常像)



頭部血管



頭部血管(動脈瘤)

○ 細くて血管が描出されていません

○ コブ状のものが動脈瘤

1検査およそ  
20分~30分  
(検査の部位や撮影範囲でかかります)  
お手洗いなどは先に済ませて  
おいてください

強力な磁石を使っていますので心臓ペースメーカーやその他、磁気に反応する金属があると検査を受けられないことがあります。検査自体は痛みも無く安全です。



腰椎(正常像)

腰椎(椎間板ヘルニア)

⇒ 椎間板の色が変わって、とび出しています

### 狭いところが苦手な方へ

当院のMRI装置は直径60cm、奥行150cmの筒状です。腹部や骨盤部撮影では頭は外へ出ますが、その他の部位を撮影する場合は装置の中心まで頭がはいりますので耐えられない場合があります。

検査の際にできるだけ周りが見える状態にしますが、気になるようでしたら、検査の前に一度撮影室を見ていただければと思います。放射線科スタッフまで、お気軽にご相談ください。初めての検査で不安という方もぜひご覧ください。

### 検査の時の服装は?

頭部検査に更衣の必要はありませんが検査前にスタッフが説明いたします。

カラーコンタクトレンズやお化粧など(マスカラ、アイシャドウ、アイライン)も金属成分が含まれて画像を乱してしまうことがあります。検査着の準備もありますが、できるだけ検査しやすい服装でお越しください。

### なぜ検査室に手荷物は持って入れないの?

金属は磁場により装置へ引き付けられます。また、身につけたまま検査を行うと金属により画像が歪んだり、金属自体が熱を持ち熱傷の恐れがあります。基本的に手荷物などを持って入ることはできません。

MRI検査時には、先に前室にご案内します。前室には鍵付のロッカーがあり、放射線科スタッフと再度確認してからMRI検査室への入室となります。

スムーズな検査を行うために、事前に外せるもの(時計やアクセサリーなど)は外してご準備ください。

## Good Cooking

### 端午の節句「柏餅」

5月5日は端午の節句、こどもの日です。端午の節句は中国から伝来し、日本古来の風習などが加わり菖蒲(しょうぶ)やヨモギを使って病気や厄災を払う行事となりました。

その日が男の子のお祭りとなったのは江戸時代からです。菖蒲(しょうぶ)が勝負(しょうぶ)と通じることから男らしい、勇ましさの象徴となったのです。

祝い菓子は粽(ちまき)と柏餅です。粽は中国から伝わってきたのに対し、柏餅は江戸時代に日本で生まれました。江戸では柏餅、京坂(京都・大阪)では粽という違いがあったようです。柏餅がなせ男の子のお菓子になったのでしょうか。それは柏の木の性質に由来します。柏の木は新しい芽が出ると古い葉が落ちます。新芽が出ない、古い葉は引退できません。このような性質にゲンをかつぎ、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。

柏餅は本来、上新粉(うるち米を粉にしたもの)だけで作られていました。しかし、最近ではもちもちした食感や軟らかいものが好まれるため、上新粉にもち粉や白玉粉を加えて作られるものが増えてきています。

形は楕円にのばしたもちを二つ折りにして餡をはさんでいましたが、最近では大福のように餡をもちでくるんだ形も見られるようになりました。

そんな柏餅の作り方を紹介します。時間がたつと硬くなるので、お早めにお召しあがりください。



[材料(2個分)]

- 上新粉 ..... 70g
- 白玉粉 ..... 30g
- ぬるま湯(40℃くらい) ..... 90ml
- 餡 ..... 適量
- 柏の葉 ..... 2枚

- ①ボウルに上新粉とぬるま湯60mlを入れ、約30回こねる
- ②ひとかたまりにして蒸し器に入れ、20分ほど蒸す
- ③ボウルに水を入れ、蒸しあがった餅を入れ冷ます
- ④白玉粉とぬるま湯30mlをよく混ぜる
- ⑤③と④をよく混ぜ合わせ、約50回こねる
- ⑥餅を2等分し、楕円形にのばす
- ⑦餡をのせ二つ折にし、蒸し器に入れて15分ほど蒸す
- ⑧冷めたら柏の葉を巻いて出来上がり

Good Cooking

Good Cooking

## Good Cooking