

# Seseragi

vol.3

2024  
December

あなたの万が一に  
備える砦

救急科

特集



## INDEX

- 02-03 特集 救急科 あなたの万が一に備える砦
- 04 整い空間へレッツトリップ リピートしたいサウナ。
- 05 乳腺外科に聞きました 乳がんのQ&A
- 06 覗いてしまいましたね 一病院のウラー MRI 検査室にゾウが!?! / 喫茶店でプチ診療室
- 07 地域医療の輪
- 08 Information / 交通アクセスのご案内





# あなたの万が一に 備える砦

川西市立総合医療センター救急科に搬送されてくる患者様は、月に約600人。救急科では常に受け入れ要請の電話が鳴りやみません。迅速な対応と高度な医療知識をもって、患者様の最後の砦としてチーム医療で奮闘する救急科に密着しました。

## 🕒 救急科のある一日。多忙を極める救急科の一日に密着しました。

### 休憩

つかの間の休憩時間。専用の端末から要請がない、わずかな時間に食事を取ります。日によっては食事が取れないほど忙しい日もあり、テレビドラマのように、カップラーメンにお湯を入れたその瞬間に要請が入ってしまうことも…。

13:00



### 退勤

物品補充と申し送りをを行い、業務は終了です。

8:30



### ラピッドレスポンスカーの点検と救命器具の物品確認、積み込み

ラピッドレスポンスカーへの物品の積み込みと人工呼吸器、除細動器、LUCAS（ルーカス）※の動作確認、救急バッグとラピッドレスポンスカーの点検を行います。  
※LUCAS（ルーカス）…自動心臓マッサージ器

### 朝礼

夜勤の医療スタッフから申し送りをを行い、患者様の情報を共有します。

8:45



### 受け入れ

救急隊からの要請があると、現場に緊張が走ります。患者様の情報確認と、受け入れ準備を万全にします。到着時には、個人防護を着て救急科入口でスタンバイをします。

9:00



### 出動

専用の端末から医師に要請が入ると出発します。出動するときの専用ユニホームを常に着用し、現場に必要な救命器具が入ったウエストポーチも装着した状態で院内の業務に従事しているため、速やかに出動できます。

11:00



## 救急看護認定看護師 吉丸 弘二 さんに 4つのシツモン

ラピッドレスポンスカーに乗るときの服も大公開

### Q1 救急看護認定看護師を目指したきっかけは何ですか。

救急科に配属されたときの教育担当者が、救急看護認定看護師の先輩でした。先輩の知識や高い技術に圧倒され、自分も先輩のような看護師になりたいと思ったことがきっかけです。

### Q2 やりがいを教えてください。

救急での処置を終えて、回復された患者様の笑顔を見たときに一番やりがいを感じます。また、「患者様を救いたい」という信念を持った救急スタッフと一緒に業務をしていると、チームでしっかり患者様一人ひとりと向き合うことができていると感じます。

### Q3 今一番したいことはありますか。

ドクターヘリ業務、DMAT（災害派遣医療チーム）の資格取得を目指しています。プライベートでは、ハワイでゴルフをしたいです。

### Q4 お休みの日は何をしていますか。

救急現場での迅速な対応を行うため、日頃のリフレッシュも兼ねて、職場の仲間とジムへ行き筋トレに励んでいます。また、当院のフットサルチームに所属しており、練習や大会などに出場しています。



### 専用ユニホーム

災害現場の最前線に行くこともあるため特殊な素材でできています。また、夏でも長袖を着用しますが、涼しい素材が使用されていて、長時間の現場での業務にも支障がないよう工夫されています。

### ウエストポーチ

現場で看護師が行う処置に必要な救命器具が入っています。

### 専用靴（安全靴）

どのような現場でも迅速に動くため、足元の保護は必須です。重さを軽減しつつ、自身の安全を守ります。

### 救急看護認定看護師

救急の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、公益社団法人 日本看護協会の認定を受けた看護師



## 教えて！ 救急科

### “断らない救急”をモットーに

「川西市（豊能町、猪名川町の北摂地域）の救急の砦」として、24時間いつでも患者様を受け入れられる体制を整えています。「断らない救急」を理念に掲げ、医師、看護師、院内救急救命士、臨床検査技師、診療放射線技師など多くの職員が一丸となって適切な診断と診療を行います。1人でも多くの患者様を救命し、地域医療に貢献したいと考えています。

### 地域の人々の、いのちと健康を守る

時間外診療では、救急搬送患者様以外にもご自身で来院された緊急性の高い患者様を全て受け入れています。緊急を要する治療が必要な患者様に対して適切な診断を行い、各専門医の治療へつなげます。これからは地域の皆様の健康を当センター救急科がお守りいたします。

### ラピッドレスポンスカーで重症患者様をいち早く治療

重症患者様の早期介入を行うため、ラピッドレスポンスカーで現場に駆け付けます。医師、看護師、院内救急救命士がいつでも出動できるよう、専用のユニホームを着用し、緊張感をもって出動に備えています。消防本部から専用の端末に緊急の連絡が入ると、2分以内に出動します。



ラピッドレスポンスカー

救急科 部長  
宮崎 克彦 先生

救急科 主任部長  
大家 宗彦 先生

救急科 看護師長  
小林 真理 さん



# 整い空間へレッツトリップ リピートしたいサウナ。

サウナを愛する福田さんがまたリピートしたい  
おすすめのサウナスポットを紹介！



看護師 福田 士さん  
サウナ歴2年

友人に誘われて行ったサウナの至福の時間が忘れられず、サウナの虜に。それからサウナに行くために旅行するようになったサウナラバー。

## SPAキセラ川西

全身に自分好みの熱波を感じられる  
仕掛けがいっぱい



サウナ後に「Sakulaカフェ」で食べる「ホルモン焼うどん定食」は絶品です！

2024年4月にグランドオープンされた、フィンランド発祥の「パレルサウナ」などが楽しめる温浴施設です。男性限定にはなりますが、「瞑想サウナ」がおすすめ。セルフフローリュ※ができるので、熱さを自分好みに調整可能です。また、温風スイッチが設置されており、押すと温風が吹き出して、フローリュによって室内に充満した熱い蒸気を全身に浴びることができます。

※…高温のサウナストーンに自分から水をかけ、蒸気を発生させて体感温度を上げること。

- 住 所** 兵庫県川西市火打1-16-6  
オアシスタウンキセラ川西2F
- 電 話** 072-757-1126
- 営業時間** 10:00~24:00 (最終受付23:30)  
※12月9日(月)から10:00~25:00  
(最終受付24:30に変更)
- 定休日** なし ※臨時休業の場合あり

## 神戸サウナ&スパ

人気テレビドラマ『サ道』のロケ地にもなった、天然温泉とサウナを堪能できるスポットです。フィンランドのサウナ小屋を再現した「フィンランドサウナ」では、照明を落とした室内でセルフフローリュを楽しむことができます。出入口にあるパケツシャワーで、汗を流す瞬間は爽快です。屋外水風呂の温度は、阪神・淡路大震災を風化させないという想いから起こった日付と同じ11.7℃に設定されています。

- 住 所** 兵庫県神戸市中央区下山手通2-2-10
- 電 話** 078-322-1126 (メンズフロント)
- 営業時間** 24時間
- 定休日** なし



本格的なフィンランド式サウナで  
こころもからだも癒やされて

不定期で焚火のイベント  
が開催されています

## 🕒 サウナの健康効果



### 疲労回復効果とストレス軽減効果

サウナに入ると副交感神経が優位になり、血流が通常の2倍近く促進され、肩こりや腰痛などの症状が改善されることで疲労回復につながります。また、リラックスすることで、ストレスホルモンが軽減し、ストレスが解消されます。



### 低温で温まると安眠効果も

ミストサウナや遠赤外線サウナなどの低温サウナで時間をかけて温まると、体が自然とお休みモードに変化して、質のいい睡眠が取りやすくなります。



### 入りすぎには注意

お風呂で体を温めずにサウナに入ると、血圧の変動が大きくなり体に負担がかかります。またヒートショックを引き起こしてしまうこともあり、危険です。サウナに入る前に、湯船に2~3分入るようにしましょう。循環器疾患のある方は、かかりつけ医と相談をして利用を検討してください。



## 乳腺外科に聞きました 乳がんのQ&A

近年、増加傾向にある「乳がん」。乳がんについて正しく知り、早期発見につなげることが大切です。



乳腺外科部長 中口 和則 先生

**Q.** 乳がんになる患者様はどの年代の方が多いですか？

30歳代後半から増え45歳くらいまで急増し、45~69歳にピークがあり、その後減少傾向になります。初期の状態では自覚症状がないことが多いですが、代表的な症状として「しこり」があり、その他にもさまざまな症状があります。

- 乳がんの初期症状**
- しこり
  - 乳房のくぼみ
  - 左右非対称の形
  - 乳頭や乳輪がただれている、分泌物が出ている

**Q.** 乳がんは遺伝するのでしょうか。

乳がんの5~10%は遺伝性と考えられています。両親、子ども、兄弟姉妹に3人以上の乳がん患者様がいらっしゃる場合と、2人以上の乳がん患者様で40歳未満の若年性乳がん、両側乳がん、他臓器との重複乳がん患者様がいらっしゃる場合は、遺伝性の可能性があります。

**Q.** 乳がんになった場合、どのような治療を行うのでしょうか。

乳がんになってしまった場合、初期の段階でも薬物療法や放射線療法のみでは完治させることが難しく、手術適応になった

患者様には、乳房を部分切除もしくは全切除するのが第一の治療法です。手術の前後で薬物療法などを行います。

**Q.** 乳房を再建する場合どんな方法がありますか？

術前術後検査で、皮膚や胸の筋肉にがんが広がっていない、高度のリンパ節転移がない場合は乳房の再建手術が可能です。形成外科と協力して行い、シリコン製のインプラントを入れる方法と、背中やお腹の組織を用いて再建する方法で行いますが、インプラントを入れた場合、経年破損などに対する定期的な経過観察が必要です。

**Q.** 乳がんにならないよう、日頃からできることを教えてください。

大豆食品を含むバランスのよい食事、受動を含めた禁煙、節酒、新生児がいる方は授乳をするように心掛けましょう。日頃の生活習慣に加えて、セルフチェックでしこりを見つけることが早期発見につながります。また、「プレスト・アウェアネス(乳房を意識した生活習慣)」もとても大切です。自己検診をしていても、40歳になったら2年に1回マンモグラフィ検診を受けましょう。

## HOW TO セルフチェック

**1.** 入浴前に脱衣場、浴室の鏡の前で両手を頭の上上げて見た目の変化の確認をしましょう。

**チェックポイント!**

- 乳房の変形はないか
- 左右差はないか
- 乳房にくぼみやひきつれはないか
- 乳頭と乳輪がただれていないか

乳房の状態を目視した後は触診をしましょう。

■片手を下ろして、反対側の乳房を4本の指をそろえた状態で円を描くように触り、しこりがないか確認

■両手を下ろして、脇にしこりがないか、乳頭をつまんで分泌物が出ないか確認



**2.** 就寝前におおむけでチェック

4本の指をそろえた状態で円を描くように触り、しこりがないか確認

※閉経前の人は、月経が終了してから4~7日後に触診しましょう。

※月1回を目標に行いましょう。



**プレスト・アウェアネス**  
(乳房を意識した生活習慣)

「いつもと変わったところはないか」という気持ちで、日常生活の中で自分の乳房を見て触ることで状態を把握する生活習慣のことを指します。定期的な検診に加えて、変化に気付いたら次の検診を待たずにすぐにかかりつけ医に相談しましょう。



覗いてしまいましたね



一病院のウラー

MRI検査室にゾウが!?



ゾウを装着したMRIの装置を導入。安心して検査を受けてもらえるように

MRI検査といえば、重厚な扉の先にとっても大きな装置があり、機械的な音が鳴り響いていて、見ただけで億劫な気持ちになってしまうのではないのでしょうか。

「機械=怖い」というイメージを持っている人は多いかと思いますが、当院のMRI検査室に入って最初に目に入ってくるものは…なんと巨大なゾウのぬいぐるみです。

このMRIに装着されたゾウがあるのは西日本で当院のみです。導入に至った背景として、MRI検査を行う際に患者様の不安を少しでも和らげたいという当院の想いがありました。

検査を受けられたお子さまからの反応も上々です。また、意外なことにご年配

の方からも「かわいい」「これいいですね」とお褒めの言葉をいただくことも多いです。MRIで検査を受けられる患者様の多くは、健康面で何かしらの不安を抱えています。このゾウはそんな患者様たちの気持ちに寄り添いたいというMRI検査室の想いを形にしたホスピタリティのシンボルキャラクターです。

### MRI検査室から聞こえる謎の音の正体

検査室に入ると「シュコシュコ」「ガッガッガッ」など、さまざまな大きい音が鳴り響いています。MRI装置は巨大な磁石に電気を流して検査を行う仕組みになっています。そのときに空気が振動することで大きな音が鳴るといふメカニズムです。音が少し静かになる静音モードがあり、

このモードを使用することで、音に敏感なお子さまの検査が行いやすくなっています。

経験豊富な診療放射線技師は、MRIから出る音を聞けば、どのような撮影をしているか判断ができます。また、希少な検査では聞き慣れない音が鳴るため、勉強熱心な診療放射線技師たちが見学のために吸い寄せられるように集まってくるのだとか。

(放射線科 診療放射線技師 森木 保博さん、樋口 政子さん)

お願い

MRI検査室には、補聴器、腕時計、スマートフォンなどの電子機器を持ち込むと、瞬時に故障します。検査のときにはご注意くださいと幸いです。



少しお茶しませんか

### 喫茶店でプチ診療室

病院に行くほどではないけれど、気になる症状がある…。小さな悩みをオーナー(看護師)に相談してみました。



今回の相談者：Tさん

最近胸にしこりがある気がする30歳女性。



喫茶店オーナー：看護次長 森 奈美さん

乳腺外科の「おっぱいのしこり安心相談」の窓口を担当。今号のみ「Seseragi」の喫茶店オーナーも兼務している。



森さん

いらっしゃい。今日はどうしたの?



Tさん

最近乳房にしこりがある気配して、乳がんかと思うと不安で眠れないんです。



森さん

それは不安ですね。病院には行きましたか?



Tさん

病院には行っていません…家にいたら、どんどん心配になってしまって。



森さん

「おっぱいのしこり安心相談」に電話してみてもいいかもしれません。



Tさん

相談窓口ですか?



森さん

病院に行った方が良いのか悩まれている方に向けて、川西市立総合医療センターでは相談窓口を開設しています。実際の看護師がお悩みをお聞きした後に、病院の予約も取ることができます。



Tさん

電話一本でカウンセリングと予約までできるのですね!



森さん

病気が悩んだらまず相談してみてくださいね。

おっぱいのしこり安心相談  
090-9284-6105  
受付時間：月～金曜日 10:00～15:00

### ★ かつら耳鼻咽喉科



川西市立総合医療センターまで徒歩約5分のオアシスタウンキセラ川西にある耳鼻咽喉科クリニックです。耳・鼻・のどの病気を診療します。耳の痛みや難聴、鼻づまり、風邪の諸症状でお困りの方、その他めまいや睡眠時無呼吸症候群の診療も行っています。よろしくお願いいたします。

住 所 兵庫県川西市火打 1-16-6 オアシスタウンキセラ川西 2F  
電 話 072-755-3387  
診療時間 9:00～12:00 (平日)、15:00～18:30 (月～水・金)  
休 診 日 木曜日・土曜日の午後、日・祝日

### ★ 咲クリニック



現在5名の専門医が在籍しており、各医師の専門知識、経験を生かし、高血圧・脂質異常症などの生活習慣病や一般内科診療に加え、糖尿病、消化管疾患、慢性肝疾患の診療を行っています。皆様何とぞよろしくお願いいたします。  
※詳細は二次元コードからホームページをご覧ください。

住 所 兵庫県川西市南花屋敷 4-6-16  
電 話 072-759-7938  
診療時間 9:00～11:30 (月～土)、17:00～19:00 (月・火・木・金)  
休 診 日 水曜日・土曜日の午後、日・祝日



### 地域医療の輪

地域医療連携 登録医紹介

川西市立総合医療センターでは、地域の医療機関との連携を密にし、最善の治療環境の実現を目指しています。このコーナーでは、当院の登録医として連携いただいている医療機関を紹介いたします。

### ★ たぐちクリニック



川西市能勢電鉄山下駅徒歩約5分に位置しており、泌尿器科の外来において、適切な診断と最善の治療を行います。また、高度な検査・治療が必要な場合は、川西市立総合医療センターをはじめ適切な病院を紹介いたします。ホームページ (<https://taguchi-klinik.com>) もリニューアルしましたのでご覧ください。よろしくお願いいたします。

住 所 兵庫県川西市見野 2-15-24  
電 話 072-791-5775  
診療時間 9:00～12:00 (平日)、9:00～13:00 (土) 16:00～19:00 (月～水・金)  
休 診 日 木曜日、土曜日の午後、日・祝日

### ★ たのうえこどもクリニック



猪名川町で1998年5月に開業いたしました。川西市立総合医療センター小児科には多くの患者様の紹介に際いただき感謝しております。当クリニックとしては可能な限りの診療はいたしますが、二次医療機関の診療が好ましいと判断した患者様につきましては、今後も川西市立総合医療センター小児科と密に連携できるよう努力いたします。

住 所 兵庫県川辺郡猪名川町白金 2-1 イオンモール猪名川3F  
電 話 072-765-1186  
診療時間 8:30～12:00 (月～土)、15:45～19:00 (月～水・金)  
休 診 日 木曜日・土曜日の午後、日・祝日



## 使うと便利!なサービスのご紹介

### 待たずにラク〜だ

医療費を後払ができる「待たずにラク〜だ」が利用できます。専用サイトに会員登録をすると、通院時に現金を用意する必要がなくなり、キャッシュレス通院が可能になります。

登録はこちら



登録はこちら



iPhone



Android

### PokeMed(ポケメド)

PokeMed(ポケメド)を利用すると、ご家族の診察券を一括管理ができるため、診察券を持ち歩くがありません。その他にも、診察予約の確認なども行えます。

## お知らせ

### 12月2日(月)からマイナ保険証へ移行

2024年12月2日(月)をもって健康保険証がマイナンバーカードと一体化され、当院認証機器の登録が必要になります。登録方法などご不明な点がございましたら、総合受付へお気軽にご相談ください。



### 市民医療講演会が開催決定!

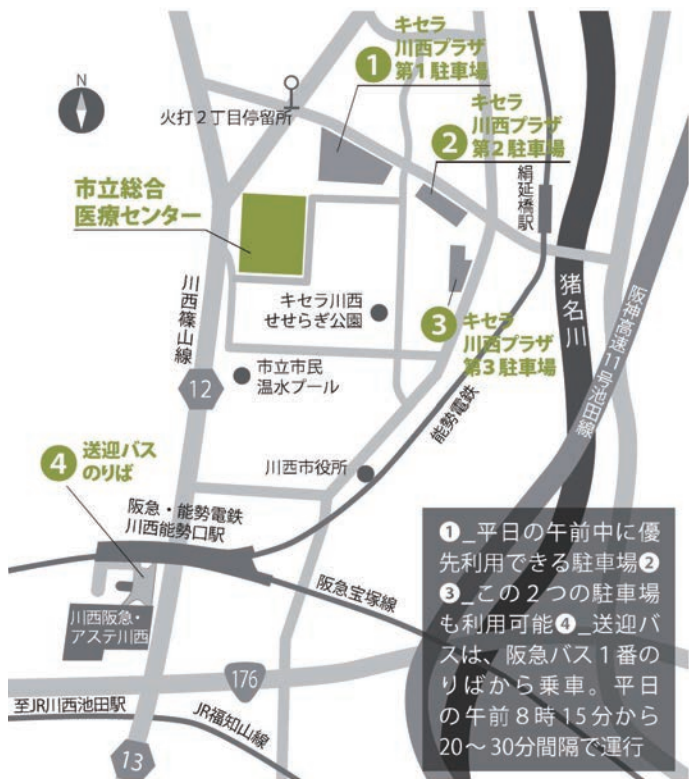
日時:2025年4月19日(土) 14時~

場所:アステホール(アステ市民プラザ)

内容:「消化器がんの外科治療」について

講師:大阪大学大学院医学系研究科 外科系臨床医学専攻 外科学講座消化器外科学 教授 土岐 祐一郎 先生

## 交通アクセスのご案内



### お車の場合

キセラ川西プラザ第1駐車場(病院利用者の優先駐車場)

※満車の場合は同プラザ第2・第3駐車場も利用可

### 電車の場合

阪急宝塚線「川西能勢口」駅より徒歩約12分(無料送迎バスを20~30分間隔で運行) 能勢電鉄「絹延橋」駅より徒歩約7分

### 無料送迎バス

| 停留所 | 阪急川西能勢口駅 発 | 川西市立総合医療センター 発 |
|-----|------------|----------------|
| 時刻  |            |                |
| 8   | 15 35 55   |                |
| 9   | 15 35 55   | 25 45          |
| 10  | 15 45      | 05 35          |
| 11  | 15 45      | 05 35          |
| 12  | 15 45      | 05 35          |
| 13  | 15 45      | 05 35          |
| 14  | 15 45      | 05 35          |
| 15  |            | 05             |

無料送迎バスは「阪急バス1番乗り場」でご乗車ください。

平日(月~金曜日)のみ運行です。

出発から到着までの所要時間は約10分です。

## 川西市立総合医療センター

Kawanishi City Medical Center

広報誌 セセラギ vol.3 / 2024年12月発行

〒666-0017 兵庫県川西市火打1丁目4番1号

TEL 0570-01-8199 (ナビダイヤル)

https://www.kawanishi-hospital.jp/