

### 災害時の対応を学びました

## 看護奨学生が研修遠足

千秋病院 師長室 沢田 美名

8月11日、看護奨学生の研修遠足を実施しました。学習場所は、名古屋市港防災センターです。震度7の大きな揺れを再

現する地震体験や火事の煙から逃げる煙体験、3Dシミュレーターで伊勢湾台風について知るコーナーなどがあり、災害時の対応

を学びました。特に地震体験機による震度7の揺れを体験した際、「数分で終わる疑似体験」と分かっていても



貴重な学びと、楽しい交流の機会になりました

怖かったので、実際の地震ではいつ終わるか分からない、また来るかもしれない恐怖をリアルに想像することができました。

緑の公衆電話を使って緊急通報をするコーナーでは、公衆電話を使ったことがない奨学生たちは興味津々でチャレンジしていました。火災や救助の通報体験もすることができました。

災害時に必要な知識を確認すること、災害が起こったときにどのように対応するといったことを話し合う機会になりました。

### 家庭介護のためのハートフルケアセミナー開催

## ストレスや介護の工夫を共有

一宮市地域包括支援センターちあき 保健師 三沢 美香子

7月19日に千秋病院市民健康教室で、一般社団法人カナンウォーク代表理事兼ウォーキングスタ

講師に、家族介護を担う人のリフレッシュ講座を行ないました。今回は「姿勢改善とウォーキング」に注目し、実際にエクサ

改善やウォーキングをすることで、介護者自身のフレイル予防やストレス発散につながります。多くの参加者が熱心に講義を聞き、エクササイズやウォーキングの効果を確認しました。

伊藤氏より「姿勢改善により、呼吸が深くなる・脳の血流量が増える・運動強度アップ・基礎代謝アップの効果があります。ウォーキングには生理機能を高める・心のバランスを整える・睡眠の質を高める効果がある」と話がありました。姿勢



**家族介護のためのハートフルケアセミナー**

考えてみませんか？  
人生の最後に食べたいもの  
～アドバンス・ケア・プランニングを学ぶ～

- 日時：9月28日(木) 13:00～14:20
- 会場：一宮研伸大学看護学部 (一宮市常願通5-4-1)
- 定員：12名 (事前の申込み必要)
- 受講料：無料
- 受講対象者：家庭で介護されている方、されていた方、介護に興味がある方

同日開催 14:30～15:45  
介護しているアナタ！お話し聴きます  
～認知症・介護支援の達人！ここに参上～

<問い合わせ・申込み>  
一宮市地域包括支援センターまちなか ☎0586-85-8672

## 胆石症

### おきたい医療知識と健康生活習慣⑦

千秋病院 外科医師 長谷川 誠

胆石って聞いたことありますか？

胆石は胆のうちでできた石です。大きさも、形も、数も人それぞれです。珍しいものではありません。

無症状の方も多いため、健診などで偶然発見される人もいます。しかし、発作を起こすとかなりきつい腹痛が起こります。

胆のう炎も合併すると、痛みだけでなく熱も出るので治療が必要となります。体の中にできる石は、ほかに尿管結石というものもありますが、この通り道にできる

胆のう炎も合併すると、痛みだけでなく熱も出るので治療が必要となります。体の中にできる石は、ほかに尿管結石というものもありますが、この通り道にできる

胆のう炎も合併すると、痛みだけでなく熱も出るので治療が必要となります。体の中にできる石は、ほかに尿管結石というものもありますが、この通り道にできる

手術は過去に大きなおなかの手術をしていなければ、腹腔鏡で行ないます。おなかに4つの小さな穴を開けて、胆のうを摘出します。胆のう炎を起こしていなければ、手術時間は1時間程度です。全身麻酔になるので、麻酔も合わせると1・5時間から2時間くらいで、入院期間は4、5日程度です。

千秋病院でも腹腔鏡での胆のう摘出手術はできます。胆石と言われた方、胆石があるかどうか心配な方など、相談だけでも、外科を受診してください。

**認知症の人と共に** 【第10回】  
在宅か入院かは患者さんに応じて  
千秋病院 こすもす病棟 認知症看護認定看護師 武田 慈

一部のご家族から「入院してから認知症が悪化した」「認知症が急激に進んだ」という話をされることがあります。

元々認知症の症状がみられた方が、自宅では環境や周囲の状況に慣れているため困ったこととして表れていなかった。しかし、病院という自宅とは異なる環境に置かれることで戸惑い、対応できず症状が出ることもあります。

認知症があることで、病気の説明や治療の説明を医師や家族から説明されているにも関わらず、なぜここにいるのか？なぜ点滴などしないといけないのか？なんの病気なのか？どのような状態となってここに来ることになったのか？と疑問に思っているのかもしれない。

ご自分が経験したことだから覚えているとは限りません。救急車で運ばれたことや、発症・受傷してすぐのことはあまり覚えていない人も多いため、検査や治療することに納得されず、点滴を抜いたり、ベッドから降りようしたり、家に帰ろうとされたりします。

その方によって違いますが、自宅に帰り、馴染んだ環境に戻ることによって症状が改善することがあります。全員が必ず戻ることはありませんが、可能性はあります。安易に自宅に帰ることができないこともあるとは思いますが、できるのなら早めに自宅に帰るといった方法の一つです。

胆のう結石手術について 鏡視下術の手術創

