

# 伊那中央病院

## 地域医療連携室だより

Vol. 12  
2020年10月

清秋の候、皆様には一層ご活躍のこととお慶び申し上げます。  
平素より地域医療連携について格別のご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

### ■ 特定看護師とは

「特定看護師」とは2015年10月に厚生労働省が定めた「医療の特定行為に関わる看護師の研修制度」によって生まれたものです。特定行為看護師研修を修了し、一定の高度な医療知識と現場判断力を評価されると、医師の判断を待たずに、手順書により一定の診療行為の補助を行うことができます。今回は、この特定看護師の仕事を紹介します。

救急看護認定看護師/特定看護師/看護師長補佐 伊藤

### 導入の背景・期待

これまでは患者さんの病状や経過を医師にその都度報告しながら診療判断や指示を仰いでいましたが、定められた手順書を基に、医師不在時にも特定看護師独自の判断により特定の診療行為の補助を行えるようになりました。高齢化社会では、特に在宅医療における特定看護師の活躍が期待されます。また、特定看護師の活動は、医師の働き方改革にも大きく貢献できると言われています。

### 業務内容・成果

看護師としての経験に応じ、特定看護師として行える行為が異なります。私は救急認定看護師としての経験があるため、人工呼吸器、点滴、循環器系、動脈採血等に係ることについて、計14の診療行為の補助ができるようになりました。

現在は動脈採血等に係ることを主に実践しています。特定看護師が検査開始から終了時まで一貫して、スムーズにかつ安全に行うことが可能になり、動脈採血のため医師が外来診療や治療を中断することがなくなりました。



動脈穿刺による採血

★当院は2018年8月に看護師特定行為研修指定研修機関に指定され、院内では15人が活動しています。また、院外からも受講生を受け入れています。

### ■ 眼科受診について

2020年10月1日より、当院の眼科受診には紹介状が必須となりますのでご注意ください。

### ■ 医師の異動

形成外科	金城 勇人	令和2年8月1日	着任（長野赤十字病院より）
小児科	平川 高広	令和2年10月1日	着任（信州大学医学部附属病院より）
脳神経外科	宮田 麻希	令和2年10月1日	着任（信州大学医学部附属病院より）
産婦人科	藤岡 磨里奈	令和2年10月1日	着任（信州大学医学部附属病院より）
形成外科	安永 能周	令和2年7月末日	退任
小児科	平林 耕一	令和2年9月末日	退任
脳神経外科	阿部 大志郎	令和2年9月末日	退任

# リラクゼーション体験

伊那中央病院地域医療連携室には臨床心理士が3名おり、患者さんを対象とした心理相談、検査業務に加えて、新入職員を対象としたストレスマネジメント講座を担当しています。今年度は新型コロナに対応するスタッフのセルフケアで、リラクゼーション体験を実施しました。代表的なリラクゼーション法には、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法、マインドフルネスなどがあります。その中で比較的簡単にできる**呼吸法**と**筋弛緩法**を紹介します。

臨床心理士（公認心理士） 近藤

**呼吸法**はあらゆるリラクゼーション法の基本で、ごく簡単に不安やイライラなどを鎮める効果が期待できます。

- ①口をすぼめて<口笛の形>息をゆっくり吐き出す
- ②吐ききったら鼻から自然に息を吸う



ゆっくり丁寧に、自分のテンポでリズムカルに呼吸するのがコツ。

**筋弛緩法**は、疲れやストレスで体の一部に生じた慢性的緊張＝凝りを、いきなり弛めるのが難しいことから、一旦緊張させてから弛めるというやり方です。弛める筋肉は顔面、四肢、体幹などどこでもいいですが、ここでは凝りが表れやすい肩、肩甲骨内側、首の筋弛緩法を紹介します。

## 肩の筋弛緩法

- ①肩を上を持ち上げながら力む
- ②肩をおろして力を抜き筋肉の弛みがじわーっと広がるのを感じる

## 肩甲骨内側の筋弛緩法

- ①肩甲骨を肘と共に背中側に張り出すようにして力む
- ②肩甲骨と肘を戻して力を抜き筋肉の弛みがじわーっと広がるのを感じる

## 首の筋弛緩法

- ①首を前/後/左/右に倒しながら力む
- ②首を元に戻して力を抜き筋肉の弛みがじわーっと広がるのを感じる



肩、首をゆっくり回しながら、凝りがどこにあるか確かめてから始めるとやりやすい。凝っているときは痛くなりすぎない程度の力みで、力むときは息を吸うか止めるかし、弛めるときは息を吐きながらして、弛みをゆっくり丁寧に感じるのがコツ。

## 選定療養費について

初診及び再診時における「選定療養費」に係る重要なお知らせ

令和2年10月1日から当院の選定療養費が変わります。

診療報酬の改定により、「紹介状なし」で受診する場合などに保険適用の診療費とは別に、国が定める次の料金を患者さんにご負担いただくことになりました。

【初診時】（紹介状をお持ちでない初診の患者さん）

令和2年9月30日まで	令和2年10月1日から
2,200円(税込)	5,500円(税込)

【再診時】（当院から他の医療機関に紹介を行ったが、引き続き当院への受診を自ら希望され、紹介状をお持ちでない患者さん）

令和2年9月30日まで	令和2年10月1日から
なし	2,750円(税込)



## 編集後記

秋彼岸の一日、何年かぶりにおはぎ作りに挑戦しました。うるち米1対もち米2の割合で、おはぎ20個の計画です。ところが何を間違ったか、うるち米3合ともち米6合で9合分を研ぎ始めてしまいました。



ふっくら炊き上がったご飯、こうなったら沢山作るしかありません。31個作ったところでお皿は一杯、疲労困憊、残りは冷凍することになりました。その後、気になって31という数字を調べてみると、縁起の良い数字とのことでした。「15」「24」「31」「32」「52」は「五大吉数」と呼ばれ、「31」は最強に幸運を引き寄せるラッキーナンバーとのこと。終わりよければ全てよし。大変おいしくいただきました。

地域医療連携室室長 向村いつみ

伊那中央病院  
地域医療連携室

〒396-8555  
伊那市小四郎久保1313  
番地1

TEL (0265) 78-8623  
(直通)  
FAX (0265) 74-2234  
(連携室専用)

E-mail  
syukai@inahp.jp  
URL  
<https://www.inahp.jp/>