



ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan

2024 年7～9月

夏号

～地域に信頼される
病院を目指して～



農家のみなさんが
手間をかけて育てた果実
ぜひ召し上がってください

坂本愛絵さん（地域医療連携室勤務）

2024 年南部町フルーツ娘として南部町のおいしいフルーツを
県内外にPRいたします。よろしくお願いいたします。

小児科・アレルギー科からのお知らせ

スワンクリニック小児科・アレルギー科に勤務する看護師2名が 「小児アレルギーエデュケーター」の資格を修得しました。

(PAE : pediatric allergy educator)



PAE とは日本小児臨床アレルギー学会が 2009 年から制定した資格で、アレルギー（アトピー性皮膚炎・食物アレルギー・気管支喘息・アレルギー性鼻炎など）を持つ患者様を専門的に指導させていただく医療スタッフです。修得するためには一定期間のアレルギー専門医の下での臨床経験・講習会の参加・筆記試験・症例報告書の提出などが必要です。難しい資格であるため 2024 年時点で全国に約 720 名、東北地方に二十数名、青森県内では 4 名が認定されているのみです。



三八上北地域で
小児アレルギーエデュケーター（PAE）
のいる病院・クリニック ● 3 名

三八上北地域で アレルギー専門医
のいる病院・クリニック

- 小児科 3 名
- 内科 2 名
- 皮膚科 2 名

スワンクリニック小児科・アレルギー科には
アレルギー専門医（小児科）と PAE の資格を
持つ看護師 2 名が在籍しています。アレルギーに関して
ご質問・ご相談等ありましたら、お声かけください。

PAE の主な役割は アレルギーを持つお子さんとそのご家族に対し 適切なセルフケアを説明し指導することです。具体的には 効果的な体の洗い方・外用薬の塗り方・吸入の使用法の説明や食事指導を行います。

アレルギー疾患は長期間の治療や管理が必要となることも多く 患者様とそのご家族の病気へのご理解とご自宅で継続して行うセルフケアが重要となります。そのためアレルギーに関する専門的な知識と指導技術を持った PAE が 医師よりもより身近な存在として きめ細やかなサポートをすることで効果的な治療につながると考えられます。では 当クリニックで行われている実際の指導についてご紹介します。



アトピー性皮膚炎ってどんな病気？

PAE 取得 森山静江 看護師
(2022 年 C A I 取得)

アトピー性皮膚炎は 湿疹がよくなったり悪くなったりを繰り返す病気です。
皮膚は乾燥していてかゆみを伴い掻くことで悪化します。



アトピー性皮膚炎の3つの治療



1

薬による治療

2

スキンケア

3

悪化要因の除去



1 薬による治療



ステロイド外用薬

効果の強さによって5段階に分けられています。体の部位によって吸収の程度が違うため正しく使用しましょう。



その他の抗炎症外用薬

皮膚の炎症や免疫反応を抑えます。
症状が落ち着いてきたときに使います。



内服薬

痒みや炎症を抑えます。重症の場合は免疫抑制剤や JAK 阻害剤という炎症や免疫反応を抑える薬を使います。



生物学的製剤の注射薬

内服や外用薬での治療でも十分に改善しない場合に使用します。



2 スキンケア

☆皮膚を清潔に

- ◇ボディーソープは十分に泡立ってます
- ◇首、関節などは、しわを伸ばして洗いましょう
- ◇泡が残らないように、ぬるま湯でよくすすぎましょう



☆皮膚の保湿

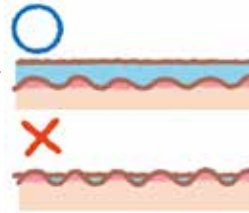
軟膏・ローションの 使用量の目安



塗り方

ポイント

手のひらを使って
擦りこまず
のせるように
たっぷり塗りましょう。



3 悪化因子の除去

☆掃除をしよう

ダニはほこりの中にいるため、室内にほこりがたまらないようにこまめに掃除をしましょう。



☆ストレスをためない

心理的ストレスがたまるとそれに反応してホルモンが分泌されアレルギー反応を起こしやすくなります。ストレスをためず、睡眠時間を十分にとるなどして生活習慣を整えましょう。



アトピー性皮膚炎は症状が完全になくすることが難しい病気です。しかし、症状をコントロールすることにより、「よい状態を維持すること」は可能です。

「うちの子、かゆみで困っている」「軟膏を塗っているのに治らない」など、お困りの方がいらしたら、スワンクリニック小児科・アレルギー科までご相談ください。どうしたらよくなるかを一緒に考え治療をしていきましょう。





気管支喘息ってどんな病気？

PAE 取得 漆原房子 看護師
(2023 年 C A I 取得)

喘息は、慢性的に気道に炎症があって、発作的に空気の通り道（気道）が狭くなり、咳や呼吸が苦しくなる状態（発作）を繰り返す病気です。

炎症により気道がいろいろな刺激に対して敏感になっていて、ハウスダストや花粉などのアレルギーの原因物質や、たばこや花火などの煙、風邪などがきっかけとなって発作が引き起こされます。



呼気一酸化窒素濃度検査の様子

喘息の診断は？

症状や診察所見をもとに、アレルギー検査や呼吸機能検査、気道の炎症を評価する呼気一酸化窒素濃度（FeNO）などを参考に診断します。



喘息に見られる症状

- ・ヒューヒュー、ゼーゼー
- ・夜に咳で眠れない
- ・明け方に咳で目が覚める
- ・咳き込んでおう吐してしまう
- ・運動するとゼーゼーする
- ・息苦しくなる
- ・ホコリを吸うと咳が出る

喘息の治療は？

喘息の薬には症状がなくても、発作を予防するために毎日使用する**長期管理薬（コントローラー）**と、発作が起きたときに使用する**発作治療薬（リリーバー）**があります。

症状の頻度と程度から重症度が評価され治療が決まります。大切なことは、目の前の発作に対する治療だけではなく、発作が起こらないように症状をコントロールしていくことです。

長期管理薬は吸入ステロイド薬と抗アレルギー薬の内服が中心となります。

吸入ステロイド薬は気道に直接作用し炎症を効果的に抑えます。しかし、せっかくの薬も気道に届かなければ効果が得られません。そこで吸入の特徴やポイントを患者さんご家族に指導しています。

吸入薬の種類



①ネブライザー

時間はかかりますが、乳幼児でも確実に吸入できます。



② pMDI

（加圧噴霧式定量吸入器）は、薬の噴霧にタイミングを合わせて吸い込みます。タイミングを合わせるのが難しいお子さんはスパーサーと呼ばれる吸入補助具を使用します。



③ DPI

（ドライパウダー定量吸入器）は粉末状の薬を自分で吸い込みます。吸い込む力が必要なので、おおむね学童期以上で使用されます。



吸入のポイント

- ・泣かずに吸入する
- ・マスクは吸入中ずっと顔に密着させる
- ・マウスピースは隙間なくしっかりと口にくわせる
- ・口呼吸をする
- ・吸入後はうがいをしましょう

特に初めての吸入の時は子どもに興味をもつような工夫をしたり、保護者が楽しそうに吸入している姿を見せたりします。

吸入を始めたら「じょうずだね」と声をかけ、終了時には頑張ったことをほめて自信が持てるようにします。

1人で出来る子もすべてを本人に任せるのではなく、必要に応じて手伝ったり、見守ったりします。



ほめてあげる



手伝ってあげる



小児のアレルギー疾患では、治療が長期間になることもあるため、病気の知識だけではなく、どうしたら治療を中断することなく続けていけるのか、一人ひとりに合った方法や工夫をご家族と一緒に考えてサポートすることも PAE の重要な役割となっています。



CAI 取得 横田智美 看護師

また 4月から小児科・アレルギー科の仲間に加わった横田智美さんも

CAI (アレルギー疾患療養指導士 Clinical Allergy Instructor)
という資格を修得しました。今後の活躍を期待しています。



クリニカルクラークシップ

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結し、指導医監督の下に、医学生が診療チームの一員に加わり、診療に参加させていただく「診療参加型実習」を実施しております。

4～5月に臨床実習を終えたお二人の感想をご紹介します。



指導医 副院長 三浦一朗

実習生感想

他部署研修はどうでしたか？



川喜多郁香先生

画像診断指導の様子



改めて多職種によって医療が支えられていることを感じました。チーム医療において各々が果たす役割を実際に体験できたことは、非常に貴重な経験となりました。将来医師として働く際に活かしていきたいです。

患者さんと接して、印象に残っていることは？



どの方も、採血や見学等に快く協力してくださったことが印象に残っております。医学生として実習ができるのは、周囲の方々の協力のおかげであると改めて強く感じるとともに、恩返しができるように頑張らなくてはと気持ちが引き締まりました。

実習生感想

実習で印象に残っていることは何ですか？



高橋理々花先生

他部署研修（放射線科）の様子



先生方が患者さん一人ひとりの生活背景や価値観に合わせた医療を提供されているのが印象的でした。疾患への対応だけでなく、患者の心身の状態や生活の質の向上にも配慮する必要性を実感しました。

患者さんと接して、印象に残っていることは？



病棟や外来で患者さんが応援や励ましの言葉をくださったことが印象に残っています。とても温かい気持ちにさせていただき 1 日幸せに過ごせました。同時に将来少しでも医療に貢献できるように、実習や勉強に努めようという気持ちが強くなりました。

夏バテ防止に…

「きゅうりとツナのさっぱりそうめん」



POINT

たんぱく質とビタミンを一緒に摂れる

＜材料＞（2人前）

- ・そうめん 2束
- ・ツナ缶（水煮） 1缶（70g）
- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1個

◎つゆ

- ・麺つゆ（3倍濃縮） 100cc
- ・ゴマ油 大さじ 1/2
- ・おろししょうが 小さじ 1
- ・水 280cc

◎薬味

- ・青しそ お好みで
- ・みょうが お好みで



POINT

- ・ツナ缶を鯖缶やサラダチキンにしてもおいしいです
- ・ゆで卵をプラスしてたんぱく質アップ！
- ・蒸しナスやオクラも合います

栄養科より

暑い日が続くと、食欲が落ちるなど不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな夏バテ予防のためには、たんぱく質やビタミン、ミネラルを意識してとる必要があります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！。



管理栄養士 相内

＜作り方＞

- ① きゅうりと薬味の青しそやみょうがは千切りにする。トマトはヘタを取り、1.5cm 角に切る。



- ② ボウルにつゆの材料を混ぜ合わせておく。



- ③ そうめんを表示通りにゆで、流水で洗って氷水で冷やし、水気を切る。



- ④ 器にそうめん、ツナ缶、トマト、きゅうりを盛り、つゆをかける。



- ⑤ 薬味を乗せる



調理員募集



仕事内容

- ・入院患者さんの給食調理業務全般
- ・レストラン・どう亭調理業務全般 など
- ・日勤もしくは短時間勤務も相談可能です
詳しくはお問い合わせ下さい
- ・資格は問いません
- ・正職員またはパート職員

一緒に
働きませんか



0179-34-3131 担当 千葉伸也



夜間を想定した避難訓練 実施しました

6月27日に夜間の火事を想定した避難訓練を行いました。



訓練の説明



119番通報、院内放送



手分けして入院患者さんの避難誘導



職員連絡網で
非番の職員に
応援要請



火元と反対側へ患者さんを避難させ、消防隊の到着を待つ



患者さんの確認



重要!

災害時はエレベーターを使わず、
階段で避難する

これからも職員一人ひとりが、日頃から防災意識、災害に対する意識を持ち、日々の業務に当たって行きたいと思います。



消火栓の使い方を教わりました

健康保険証は 2024 年 12 月 2 日に 廃止となります



医療機関の受診は マイナ保険証で

☆マイナ保険証って何？

マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。

南部病院・スワンクリニックにも顔認証付きカードリーダーを設置しています。

☆高額な医療費が発生した際の手続きが軽減される

入院・手術等で高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証として使うことで、一時的に自己負担したり、役場で限度額適用認定証の書類申請手続きをしたりする必要がなくなります。



マイナンバーカードの読取



認証方法選択



顔認証もしくは
パスワードの入力



本人確認完了

南部病院・スワンクリニックにカードリーダーがありますので、
マイナ保険証を使ってみませんか？
やり方がわからない方はスタッフまでお声かけて下さい。



スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



午前	8:30~11:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人	小笠原和人
	整形外科②	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗	三浦一朗
	整形外科③ 総合診療科	休診	10:00~ 穂元 崇	穂元 崇		10:00~ 穂元 崇	穂元 崇
	外科・内科	佐藤雅栄	休診	休診		休診	休診
	小児科 アレルギー科	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		小笠原奈緒子	休診
午後	14:00~17:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穂元 崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	外科・内科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	



南部病院 診療時間のご案内

電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 52-2

【内科】小原正和						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ~ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ~ 17:00	○	○	○		○	

【内科】小向良昌						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ~ 17:00			○		○	

【外科・内科】佐藤雅栄						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇						
	月	火	水	木	金	土
14:00 ~ 17:00 ※午後のみ	検査・手術 (三浦)	○ 予約のみ	手術	休診	手術	休診

【外科・内科】小笠原 博						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会

<https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております