

1. COVID-19 感染対策報告会

COVID-19 拡大による医療体制のひっ迫により、今年5、6月に大阪府にある地方独立行政法人りんくう総合医療センターへ2回にわたり3名が応援看護師として感染病棟に従事させていただきました（前月号に掲載）。新型コロナウイルス患者受け入れの最前線で仕事をし、様々な経験ができました。この貴重な経験を直接近隣施設の方々に伝達することにより、少しでも感染拡大予防の後押しができればと思い、感染対策についての報告会を合計10施設にて開催させて頂きました。施設の方々はとても熱心に聴いて下さり、感染エリアの区切りであるゾーニングや認知症の方の対応など様々なご質問を頂きました。その姿は、スタッフ一丸となって感染予防の対策をし、施設を利用されている方々を守っていくという強い気持ちを感じました。感染拡大を防止できるのは、**感染予防の徹底**です。一瞬の気の緩みは感染リスクを高めることとなります。『感染を受けないこと』『感染を上げないこと』を念頭に、いつか訪れる平和な日常が戻るよう行動していきたいと思えます。

看護師 小野瀬 光子



2. リンパ浮腫外来

現在、子宮がんは30人に1人、乳がんは10人に1人発症するといわれ、若年化しています。子宮がん、乳がん、前立腺がん等でリンパ節を切除した場合、リンパ管の障害が起こり、リンパ浮腫（むくみ）を起こすことがあります。

リンパ浮腫を発症すると、^{蜂窩織炎}（皮膚に生じる感染症）を起こすことが多々あります。また、むくみのためにロングスカートしか履けない、半袖のシャツが着られないなどのファッションに対する悩みや、足首・膝が曲がりにくくなり、階段の上り下りが困難、転倒しやすいなどの問題を抱えています。

当院では、2014年よりリンパ浮腫療養士によるリンパ浮腫外来を立ち上げ、手術後のリンパ浮腫の悪化防止・予防のため、医療リンパマッサージ（ドレナージ）を行っており、今日までに約950件施行しています。

患者様からはドレナージにより「むくみが少しずつ改善し、膝・足首が曲がるようになり転ばなくなった。」「^{蜂窩織炎}になる回数が減った。」「おしゃれができるようになり、出かける機会が増えた。」「快適な日常生活が送れるようになった。」など喜ばしい声が聞かれており、私たちのやりがいにもつながっています。少しずつ件数が増加しているため、現在予約が取りにくい状況ではありますが、今後も患者様に寄り添い、以前のような日常生活に戻れるよう関わっていきたくと思っています。



裏面をご覧ください。

施術等の指導をほぼ受けていなかった頃



皮膚の状態は、色が悪く、足指・甲の部分にまで浮腫が目立つようになりました。履ける靴もなくなってしまいました。

施術開始約 1 ヶ月



3日連続施術後
施術回数6回

施術開始約 2 ヶ月



体重、サイズともかなりの減少。
皮膚状態も良くなりました。
施術回数 9 回

リンパ浮腫外来受診について

対象となるのは、当院外科の田枝医師を受診し、リンパ浮腫でドレナージが必要と診断された方に限ります。

◆予約制 毎週水曜日

初回 6000 円 (税抜き)

2 回目以降【上肢】 4000 円 (税抜き)

【下肢】 5000 円 (税抜き)

【内容】ドレナージ 1 時間

セルフマッサージ指導

ストッキングの試着・相談 等

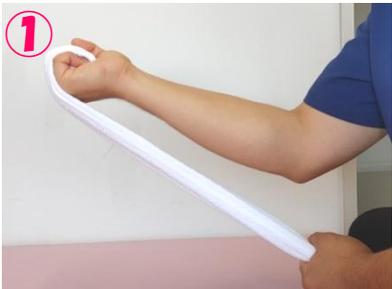
※ 保険対象外のため、**全額自費**となります。

※ 当院以外の医療機関で手術・放射線療法を受けた方は、診療情報提供書(紹介状)が必要です。

リンパ浮腫療養士 吉成 紀子 荒井 真希

3. 専門職が教える健康体操 **連載**

今回は、タオルを使った手首の運動です。無理せず痛みのない範囲で行ってください。



タオルの端と端を持ち、左手を手前で固定し、右手の手のひらを上に向けて、手首を持ち上げます。



右手の手の甲を上にして、手首を持ち上げます。

タオルを持ち替えて、反対側も行ってください。



タオルの両端を持ち、図のように、タオルの上を転がすように動かします。

それぞれ 10~20 回行ってください。強い痛み等がある場合には中止してください。

国家公務員共済組合連合会 水府病院

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1 丁目 1 番地

TEL 029-309-5000(代表) HP <http://www.kkr-suifu.com>

地域医療連携室 TEL 029-309-6546(直通) FAX 029-309-6641(直通)



平日 8:30~17:00

第 1・3 土曜日 8:30~12:00