

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいち通信

2014
VOL.19
春
SPRING

平成26年4月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

柔らかな日差しを浴びて
春うららら……



体の負担が少ない

尿路結石の治療

ピックアップ

点眼の正しい方法

リハビリに特化した新しい

通所リハビリテーション

平成26年5月より開始

訪問看護ステーションについて

便秘の予防、解消に
お腹のマッサージが効果大!

便秘体操で腸いい感じ!!

ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

回復期 リハビリテーション 看護師認定!

働く看護師の声

岡 美佐子



院内散策!

メイン
ホールへ
ぶらり

ご意見箱
貴重なご意見
ありがとうございます

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

まめ子さんの健康レシピ
朝ごはん食べてますか?





泌尿器科医長
柳 宏司
Koji Yanagi

【担当】泌尿器科
■出身大学／鳥取大学
日本泌尿器科学会専門医

4月より当院の結石破砕装置が最新の機種へ更新するのに伴い、
尿路結石の治療についてお話をさせていただきます。

尿路結石の治療

上部尿路（腎・尿管）結石

尿路結石とはおしっこを通り道にできる石のことで、40歳から60歳代にかけて多い病気です。夏場に多く、また何度もくり返し再発される方もいらっしゃいますので1～2年に一度は検診を受けた方がよいと思われます。日本人では1万人に5人程度の割り合いでこの病気にかかるといわれています。

原因は尿路感染（細菌）、尿流停滞（流れが悪い）、過尿酸血症（血液中の尿酸が多い）、痛風、長期臥床（寝たきり）などが考えられますが、約90%は原因不明です。成分は約70%がカルシウム結石で、15～20%は感染結石、10～15%が尿酸・シスチンなどの代謝異常によるものです。

【症状】

ほとんどの方は患側の横腹から背中にかけての痛みか、下腹の痛みを訴えます。また、肉眼的な血尿を伴う人もみえます。中には吐き気や、嘔吐する人もみえます。痛みを伴わずに血尿だけを認める人もあります。

腎臓に大きな結石があると細菌が入り込みやすく、細菌が入り込むと高熱が出ます。最近では人間ドックで超音波検査やCT検査で偶然結石が見つかる人も増えてきました。

【検査・診断】

まず検尿をして、尿に血液や細菌が混じっていないかどうか確認します。次に通常は単純X線写真、腎臓から膀胱までを含めた写真撮影をします。しかし、X線写真で写らない結石（尿酸結石など）もあるので、その場合にはCTが有用です。更に造影剤を使うと腎臓の形と働きがわかります。超音波検査で簡単にわかる人もいます。

【治療】

結石が小さい場合（4mm以下）は、自然に排石されることもあります。腎臓の中にある場合は通常放置します。尿管にある場合は、排石促進剤（結石を溶かす薬ではありません）と鎮痛剤を服用しながら飲水を促します。（約2000ml/日）

5mm以上の結石は体外衝撃波結石破砕術（ESWL）の適応になり、結石治療の第一選択となります。この治療は、結石を小さな破片にするのが目的です。割れにくい結石や大きな結石、また結石により腎臓に炎症がある場合には、腎と膀胱をつなぐ体内入れ込み式の力テールを入れて治療します。これは結石が尿管に長期間つまっている腎臓の働きが悪くならないようにするためです。

ESWL

●手術時間は
平均40分～50分です。

●原則として無麻酔です
（鎮痛剤を使用します）。

●基本的に入院は必要
ありません（特例はあります）。

●一度で結石が割れない方も
いらっしゃる場合がありますので、
何度かの手術が
必要になることもあります。

●体の負担が少ないので
高齢者や合併症のある方でも
治療できます。

体外衝撃波結石破砕術(ESWL)

ESWLとは体外衝撃波結石破砕術(Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy)のことで、衝撃波の発生装置がついており、水分と体組織をとおして衝撃波のエネルギーを結石に伝え、これを破砕する仕組みです。身体の外から衝撃波を結石に当てることにより、破砕がおこります。衝撃波を繰り返し当てることで結石は砂状になり、尿とともに出ていきます。当院の機種は疼痛が少ないという特徴があります。また焦点深度が深く肥満の方にも対応できます。破砕装置は何種類ありますが、当院はエダップテクノメド社製のソノリスプラクティス装置を使用しています。平成26年4月からは最新の機種ソノリスアイムブに更新します。

身体は組織や骨は、水と音響学的伝導率が近似しているため衝撃波による影響はなく、音響学的伝導率が異なる結石に対してのみ破壊作用が生じます。このため安全に結石の破砕を行うことができます。



本格的な花粉シーズンに突入！



PICK UP!

『点眼剤を正しく 使っていただくために』

点眼の正しい方法

① まずは石鹸で手をきれいに洗ってください。

② 下まぶたを軽く引き下げ1～2滴を確実に点眼してください。
その際に容器の先がまぶたやまつげに触れないように注意しましょう。触れてしまうことで点眼液の中身が細菌等で汚染されてしまうことがあります。

③ 点眼後はしばらくまぶたを閉じるか目頭を軽く押さえてください。(1分程度) こうすることで薬液が目の中に長くとどまり効果を高めることができます。
また、全身的な副作用発現の可能性を低くできます。手術後の方は傷口に触れてしまうのでまぶたを閉じるだけにしてください。

④ あふれた点眼液は清潔なガーゼやティッシュでふきとってください。ふき残しがあると皮膚炎などおこしてしまうこともあります。



点眼する際に注意していただくこと

- ① 懸濁型(にごっている)点眼剤はよく振ってから使用してください。
- ② 用時溶解型(顆粒や錠剤を溶かして使う)点眼剤は溶かすときに振って溶かしてから使用してください。
- ③ 点眼剤が2種類以上ある時は後の薬は5分程度あけてから点眼しましょう。すぐに点眼すると前の点眼液が押し流されてしまい効果が出にくくなります。
- ④ 用法・用量を守りましょう。回数や滴数を増やしても効果は変わりません。

点眼剤を保管する際に注意していただきたいこと

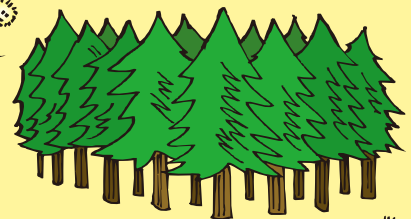
- ① 冷暗所保存(暗い温度の低い場所)などの指示がある場合にはそれに従い、特に指示がない場合でも直射日光を避け、なるべく涼しい所に保管しましょう。ただし冷凍庫には入れないで下さい。
- ② 点眼後はしっかりとふたをして、投薬袋などに入れて清潔に保管してください。
- ③ 救急箱に保管する場合にはシップ薬などの芳香成分が取り込まれるおそれがあるので注意しましょう。
- ④ 幼児があやまって飲むと危険なことも多いので手の届かないところに保管してください。

今のシーズンのトピック

アレルギー性結膜炎について

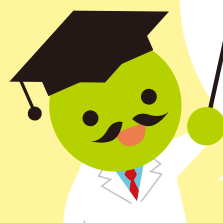
花粉症の原因となる植物としてこの時期はスギ花粉が代表的なものとなりますが、現在の日本の人口の約10%～20%がスギ花粉症にかかっていると言われます。目の症状はスギ花粉症の95%に見られると言われています。花粉症の生活上の注意点は6つあげられます。

- ① 花粉から遠ざかるために外出はなるべく避けましょう。
- ② マスク、メガネ、帽子、マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう。
- ③ 花粉を家の中に入れないようにしましょう。
外から帰ってきた時には洋服に付着した花粉をよく落としましょう。
- ④ ファーストフードや加工食品の摂りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう。
- ⑤ たばこやお酒、刺激の強い香辛料などの摂取は控えめにしましょう。
- ⑥ 皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がけましょう。



最後に・・・

薬を点眼または内服して
症状がおさまったからといって
花粉症が治ったわけではありません。
ただし根気よく治療を続けると、
次第にアレルギーに反応なくなり、
症状が軽くなっていきます。
医師の指示に従ってきちんと
治療を受けることが大切です。



理学療法士・
作業療法士による
個別リハビリを
行います。



当院では5月の連休明けより短時間
通所リハビリを開設いたします。
短時間通所リハビリテーション（デ
イケア）は、「介護保険」を利用しての通
所サービスです。当院の短時間通所
リハビリの特色は、病院での外来リハ
ビリと同じような感覚でのリハビリを
行えることです。理学療法士・作業療
法士による個別リハビリに特化した短
時間型（90分間）を提供します。
ご自宅までの送迎を行い、理学療法

リハビリに特化した新しい
通所リハビリテーションを
はじめます。

士・作業療法士による40分以上の個別
リハビリテーションに加え、パワーリ
ハビリ器具による筋力強化やホットバ
ックなどの物理療法が行えます。
可能な限り自宅で自分らしい生活が
送れるように、身体機能の維持・改善
を目的としております。
「短時間で集中してリハビリをした
い。」と考えている方は是非ご連絡くだ
さい。

パワーリハビリの機器を
使用してのセルフ
リハビリが出来ます。



制度のこぼなし

あまり知られていませんが、デイケアとデイサービスには大きな違いがあります。

通所リハビリ（デイケア）の介護保険法における基本方針（抜粋）は「理学療法、作業療法その他必要なリハビリを行うことにより、利用者の心身の機能の維持回復を図るものでなければならない。」となっています。

一方、通所介護（デイサービス）では、「必要な日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者の社会的孤立の解消及び心身機能の維持並びに利用者の家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るものでなければならない。」となっており、介護保険制度上では通所サービスの中でも通所リハビリ（デイケア）は、**リハビリ重視のサービスであると位置づけられています。**



訪問看護ステーション

津山第一病院では、昨年9月から医療機関からの訪問看護を行っていました。
そして、5月1日より訪問看護ステーションとなります。

「医療機関」と「訪問看護ステーション」との違いについてですが、「医療機関」の場合は、当院の主治医が担当する患者さまのみを対象とします。「訪問看護ステーション」の場合は、当院の医師以外の患者さまの利用も可能となります。このことで、利用対象者の幅が広がり、多くの方々に看護が提供できるようになります。

今後も私たち訪問看護では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、“在宅療養でお困りの方”などに看護サービスを提供してまいります。



「朝ごはん」食べてますか？

一日の始まりの朝ごはん。最近若い世代を中心に朝食を食べていない人が増えています。朝食を抜くとどうなるのか？どんな朝食がいいのでしょうか？新しい生活が始まる春こそ、食生活を考えてみませんか？

朝食をとらないと・・・

朝食を食べないと、午前中はエネルギーが無いのに無理に体をうごかし頭を使うことになるので、ぼーっとした状態で勉強も仕事もはかどりません。ダイエットのため・・・といって朝食をとらず一日の食事回数を減らすと、体は次にいつエネルギーが取れるかわからないので、いざというときのために余分なエネルギーを脂肪として蓄えようとするため、かえって太る体質になってしまいます。食事をしないで肝臓に蓄えているグリコーゲンがなくなると、体は筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーとして使用します。このとき摂食中枢が刺激され、いらいらしたり、キレやすくなったりするのです。



なぜ朝食が必要？

睡眠中は体温が下がっています。つまり脳も体も活動が低下している状態です。この状態を正常に戻し、意識をしっかりとさせ、体を目覚めさせることが朝食の役割なのです。朝食を抜くと・・・

- ◎目覚めが悪い
- ◎勉強や仕事の能率が悪い
- ◎集中力が低下する

朝食には夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、一日の生活リズムを規則正しくさせる働きがあるのです。

今まで朝食を食べていなかった方は・・・

まずは牛乳や飲むヨーグルト、野菜ジュース、スープなどから始めてみましょう。その後おにぎりやパン、チーズなど調理しなくても食べられる物などで徐々に種類を増やしていきましょう。それが食べられるようになったら・・・朝ごはんを自分で作ってみましょう。作るということで視覚、嗅覚が刺激され胃の働きが促進され、食欲が出てきます。

まめ子さんの

食欲わくわく

健康レシピ°

VOL.19「朝ごはん」

午前中の活動に必要な
栄養素をとりましょう。

朝ごはんの中身って？

炭水化物

脳のエネルギーであるブドウ糖を作ります！
ごはん、パン、麺類、イモ類。
これらの主成分である糖質はすぐ吸収され体のエネルギー源となります。

たんぱく質

体温を上げる効果が大い！
牛乳・乳製品、魚、肉、卵、大豆製品など

淡色野菜 緑黄色野菜

ビタミンは栄養素を体に取り込むために必要です。
食物繊維は胃腸の働きをよくします。

脂質

エネルギー源。
油、バターなど。
少量でたくさんのエネルギーを作ります。



便秘体操で腸いい感じ!!

便秘の予防、解消には適度な運動やお腹のマッサージが効果大。
運動やマッサージをして、お腹まわりをリフレッシュしましょう。



① お尻を高く突き出し、肩やお腹を伸ばします。

② 仰向けになって、腰を上げ、そのまま5秒数えます。



③ 腹式呼吸をしてお腹をへこませます。



④ 仰向けで頭を床につけたまま、両膝をかかえ、全身の力を抜き、腰を伸ばします。



⑤ 仰向けで、両肩を床につけた状態で片方の膝を曲げ、ゆっくりと逆側に倒して腰をねじります。



⑥ 仰向けでおへそを中心に腸の流れに沿って、「の」の字を書くようにマッサージ。

きゅう Qリハビリ～

自宅でも行える簡単なストレッチ
体操でからだイキキ!!



ナース美さんの元気もりもり ナースがんばってま〜す。



左から亘、植木

回復期リハビリテーション認定看護師とは どのような看護師でしょうか？（以下、認定看護師）

- ①回復期リハビリテーションサービスの対象者
及びその家族に対する質の高い看護の提供
- ②回復期リハビリテーション病棟における個人、集
団、組織に対するリスクマネジメント
- ③回復期リハビリテーションサービスにおける
他職種との協働とチームアプローチの実践

などの活動を、高いレベルで業務を行う看護師です。

回復期リハビリテーション病棟とはどのような病棟な
のでしょうか？

命を救うことを使命としている急性期病棟を退院された患者さまには心身へのダメージが大きく残り、元の生活にすぐ戻ることが困難な方もいらっしゃいます。そこで、平成12年に「回復期リハビリテーション病棟」が誕生しました。この病棟は、命の危機を脱した後もサポートが必要な時期の患者さまを対象にしています。多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態でご自宅や社会へ戻っていただくことを目的とした病棟です。

回復期リハビリテーション病棟協会より、当院の看護師2名が
「回復期リハビリテーション看護師」の認定を受けました。そこで2人にインタビューをしました。

認定看護師を目指したきっかけは？



植木

回復期リハビリテーション病棟の立ち上げから関わり、患者・家族様を中心としながら、多職種と協働し患者さまへチームアプローチしていく当院の特色を活かしながら、病棟内での限られた時間ではありますが患者さまや家族とのつながりを大切にしたい。また、より質の高い看護の提供とともに専門的な学びを得たいと考え認定を目指しました。



亘

私は、当病院の回復期リハビリテーション病棟開設時から働いていますが今までの急性期医療とは違い、治療が終わり自宅へ帰るための患者さまとの関わりを、どのように看護していくかに悩みました。そして家族やスタッフとの関わりも急性期医療とは違いチームアプローチの必要性を感じました。もっと専門的な知識を習得し患者さまへの治療、回復に活かすことができればと考え、認定を目指しました。

認定看護師として取り組んでいること、心がけていることは？



植木

医師やセラピスト、医療相談員や看護スタッフとカンファレンスを行いながら、ともにより良いリハビリ医療・看護の提供を目指しています。看護師が専門性を持って看護することで障害を最小限に留め在宅復帰支援及び、再発予防に取り組んでいます。



亘

まだ、認定を受けたばかりで実際大きく取り組んではいませんが、認定看護師として、今後はリーダーシップをとり他のスタッフと自宅復帰を目標に、患者さま・ご家族とともに歩んでいきたいと思っています。
回復期リハビリ病棟入院中は、毎日の生活がリハビリです。そのため出来ることはしていただきます。私たちは見守りに徹していることがあり少し冷たく感じることもあるかと思いますが、出来ない所を出来るようになるように一緒に頑張っていきたいと思っています。

当院では認定看護師を目指して
頑張っている看護師が他にもいます。
より高い専門性をもって、患者さまの
ケアをさせていただきます。



れんこの院内散策

メインホールへぶらり

今回は院外へ飛び出したれんこ。
今回は病院の玄関でもありますが、メインホールをぶらり。



当院は2005年に津山市田町から現在の津山市中島へ移転し、病院自体が比較的新しいのです。「光あふれるメインホール」とホームページでも紹介している通り、文字通り光にあふれており、解放感もあります。この場所では、クリスマスコンサートや、ふれあいフェスティバルが開催されます。

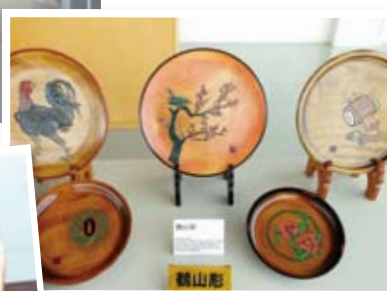
メインホールにはオブジェもあります。津山市出身の芸術家、草地元さんの作品で「曙光」、芸術には無頓着なれんこですが、金属の重厚さと輝きが素敵だなあと感じております。

他にも、

「だいいち展示スペース」なる場所があります。こちらには現在、当院通院中の方による「鶴山彫」の作品が展



▲「曙光」



◀「鶴山彫」の作品



示され、多くの方に観ていただいております。この展示スペースは基本的にどなたでもご利用いただけますので、「作品を展示してもいいよ」という方がいらつしやいましたら、職員までお声掛けください。



また新たに、わたくし、「れんこのお子様向けぬりえ」をお配りしております。出来上がった作品はメインホールに展示させていただきますので、受付カウンターの専用ボックスへお入れください。今後ほかのキャラクターのぬりえも随時お出しさせていただきます。ご自宅で遊んで当院にお持ちいただきたいと思います。

働く看護師の声



5階病棟
岡 美佐子

私は主人の転勤で津山市に引っ越して来ることになり、津山第一病院に転職しました。現在はフルタイムパートとして、子育てと両立しながら働いています。

津山第一病院を志望した理由は、慢性期疾患しか経験がなく、今回を機会に急性期の看護をしてみたいと思ったからです。また自宅から近く、病院が新しく綺麗だった事、保育料の補助がある事が就職先を考えると決めた手になったと感じています。

整形外科の周手術期看護は、全てが初めての経験でとても新鮮でした。資料や本を借りて自己学習をしたり、スタッフから丁寧に教えてもらいながら業務に慣れました。パート勤務ですが院内外を問わず研修に参加することもでき、学習の場が得られています。

最近、夫と子供の協力を得て夜勤もするようになりました。所属部署では勤務調整を柔軟に対応してもらい、また時間内に業務が終われるよう協力もしていただいています。

そして就職して1年になりますが、任せてもらえる仕事も増えて毎日が充実しています。何より回復される患者さまの退院をお見送りする時は本当に嬉しいですし、やり甲斐も感じています。職場はとても忙しい病棟ですが、人間関係が良好でみんな声掛け合って仕事をしており、自分も励みになっています。



編集後記

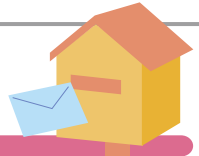


今年も花粉症のシーズンとなりました。みなさま花粉症に悩まされてはいませんか。毎年シーズンを迎えると、職場や友人の中に新たに花粉症が発症する人がいます。私自身まだ花粉症の症状はないのですが、シーズンを迎えるたびに今年こそ花粉症になるのではなからうかとビクビクしています。洗濯物は叩いて取り込む、外出時はなるべくマスクをする等やれることはして、なったら受け入れるしかないと思う今日この頃です。

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

たくさんの貴重なご意見
ありがとうございました。



※ご意見募集中!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

内容 待ち時間が長い。

対応

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。待合いで待たれている場合、急患処置などで診察が中断したり順番が前後する場合がございます。また、検査結果が出るまでに時間がかかる時もあります。私たちもこまめなお声がけを心がけますが、お急ぎの場合、ご気分が悪い場合は遠慮なく看護師、その他スタッフに声をお掛け下さい。

内容 体の調子を看護師の方に伝えたととき医師に相談してみますと言われ、一日中何の返事もないことが多い。患者を不安にさせたり心配させたりしてはいけないと思います。

対応

不安な気持ちにさせてしまい誠に申し訳ございません。多忙にかまけての伝え忘れは許されないことです。患者様に依頼されたことは忘れずに迅速に対処するよう徹底いたします。

内容 看護師さんは明るく話しかけて下さる方がいい。黙っておられると何だかおこられそうでこわい。

対応

不快な思いにさせてしまい誠に申し訳ございません。笑顔は周囲やその人自身にも勇気と力を与えてくれるものです。スタッフの顔にいつも笑顔が満ちあふれている病院になるように努力してまいります。

消費税増税に伴いまして

4月より消費税が増税となり、当院でも保険診療外の室料差額や診断書料等で一部価格を変更させていただきます。詳しくは職員へお尋ねください。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: ご飯を炊いたりするための器具。
- タテ 2: ソチ五輪で金メダルをとったのは○○○○結弦さんです。
- タテ 3: 交差点では○○みて、左みて。
- タテ 4: 和室に使っている建具。障子ではなく…。
- タテ 7: いちずに打ち込んでいる気持ち。熱心な気持ち。
- タテ 9: 本などを出すときの元となる文章。
- タテ12: 石に文字を刻んで建てた記念の碑。
- タテ13: 日本食の代表。○○食いねえ。
- タテ15: 5月は英語で。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 春になったらお弁当をもって出かけます。
- ヨコ 5: タラバ、ズワイ、松葉といったら。
- ヨコ 6: 世界記録に挑戦。○○○ブック。
- ヨコ 8: 目の上にはえています。
- ヨコ10: 夫 ⇄ ○。
- ヨコ11: 今日の○○○○を占ってもらう。
- ヨコ14: 70歳のお祝い。
- ヨコ16: 4月から8%に値上げされた。

答え

A	B	C	D	E

1	2		3		4	D
5	C		6	B	7	
8		9		10		
	11		E	12		
13	A		14			15
16						

答えはこのページの右下にあります。

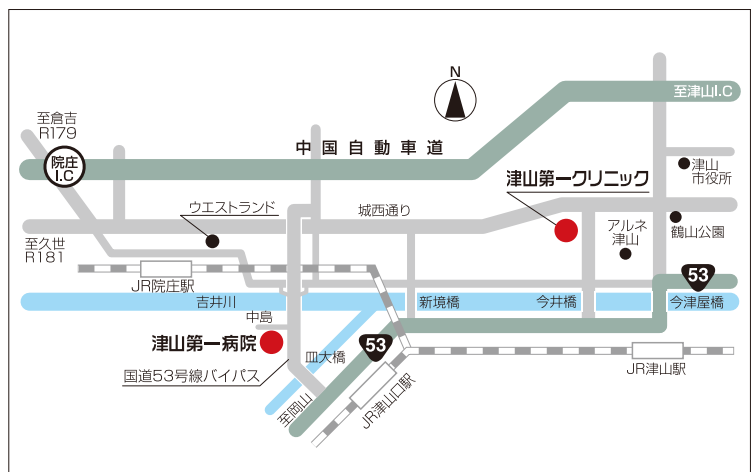


医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
TEL (0868) 22-1616 FAX (0868) 31-3625
電子メール clinic@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp/clinic



〒708-0052 岡山県津山市田町150番地