

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2014
VOL.21
秋
AUTUMN

平成26年10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



日本三大神輿のひとつ、
徳守神社の大神輿と
言われています！

第2回

R・C リハビリテーション セミナー

院内散策！
骨粗鬆症測定装置導入！
「骨粗鬆症」の
早期発見を

病気のイロハ
健康への道



50歳を過ぎる頃から肥大してくる！
前立腺肥大症とは？

ナス美さんの
ナースがんばってま～す
新人看護職員
半年を振り返って

まめ子さんの健康レシピ
秋の味覚「さんま」



お家でできる
簡単な運動
健康体操

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



第2回

R・Cリハビリテーションセミナー

特別講演

東邦大学医学研究科リハビリテーション医学講座
東邦大学医療センター大森病院リハビリテーション科

教授 海老原 覚 先生

「誤嚥性肺炎の治療・予防・リハビリテーション戦略」



海老原 覚 先生

平成2年 東邦大学医学部卒
平成26年 東邦大学医学部教授就任

ター大森病院リハビリテーション科 教授 海老原 覚 先生に「誤嚥性肺炎の治療・予防・リハビリテーション戦略」についてご講演いただきました。

誤嚥性肺炎のメカニズムとしては①脳機能障害②嚥下機能障害③咳嗽障害④無咳嗽のそれぞれの段階を経て発症し、データによれば、脳機能障害（認知症）の患者さんが施設に入所された後、2年後には約90%の方が、なんらかの嚥下機能障害に陥っているとのことです。嚥下障害の改善には、患者さんが温かい食事や、香辛料（トウガラシなどのカプサイシン）を一日に三回程度舐めることが効果的です。それらのほかに重要なのが口腔ケアであり、歯磨きで歯茎を刺激すると、脳が刺激され、飲み込みの改善につながります。これらを総合して行うことで誤嚥の予防につながる

9月13日に当院メインホールにて第2回R・Cリハビリテーションセミナーが開催されました。

このセミナーは昨年、当院呼吸器内科医師である河崎雄司院長が發起人となり、地域の医師やコメディカルはもとより、一般の方にも幅広く呼吸器疾患やリハビリの重要性を理解し、知識をつけていただくことを目的として開催しております。

第2回目となる今回のセミナーでは、東邦大学医学研究科リハビリテーション医学講座 東邦大学医療セン

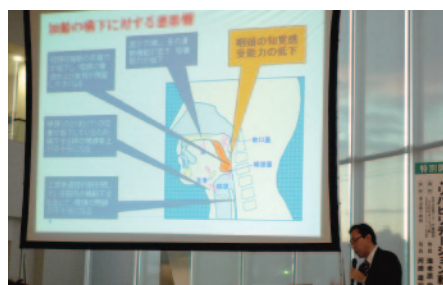
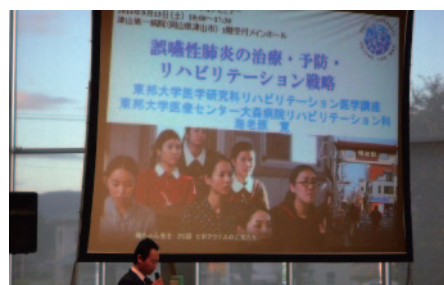
のです。

最後に東邦大学医療センター大森病院では嚥下チームがあり、誤嚥性肺炎の予防策として、嚥下障害対策シフトで嚥下障害の患者さんを病棟の嚥下係のナースを中心に常にモニターチェックを行い、嚥下係のナースと嚥下認定看護師や医師など他職種が連携して嚥下機能評価や治療に取り組まれているとのことでした。

注1 嚥下（えんげ）のみこみ
注2 咳嗽（がいそう）せき



※R・C=Respiration Care(呼吸ケア)



骨、元氣ですか？

「骨粗鬆症」の早期発見を。

れんこの院内散策

みなさまこんにちは。

地域レンコンこと、れんこです。
当院に、新しい機械が導入されました！

当院に2機種「骨密度測定装置」と「移動型外科用X線透視装置」が導入されました。
今回はこの2機種についてご紹介します。



Discovery

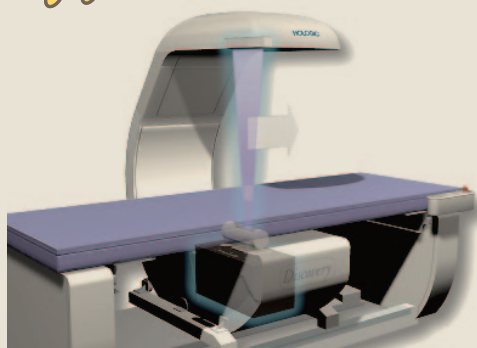


安心：極めて少ないX線を利用しているので女性の方でも安心です。

安全：着衣のまま仰向けにベッドに横になるだけで、痛みもなく簡単に測定できます。

簡単：とてもスピーディに検査出来ます。(測定する部位により異なります)

正確：検査データは保存されますので、定期的な検査で正確な診断が行えます。



HOLOGIC社 Discovery Ci (骨密度測定装置)

当院では、世界で最も信頼されている米国ホロジック社の最新の骨密度測定装置Discoveryを導入いたしました。

これにより、今までとは比較にならないほど正確かつ安全に骨粗鬆症の診断を行うことが出来ます。

ご来院の際には骨粗鬆症の早期発見のため、整形外科へ受診の上、骨密度検査を受けられることをお勧めします。



OEC Brivo Essential

GE社 OEC Brivo Essential (移動型外科用X線透視装置)

当院では整形外科医師の増員に伴い、手術件数の増加、また幅広い領域の手術に対応するため最新の移動型外科用X線透視装置を導入いたしました。

この装置は、1,000万画素の画像データ収集から画像処理、表示に至るまで全てを最適化することで高画質を実現します。さらに関心領域が中心から外れても画質を維持するAutoTrak、金属デバイスが含まれる部位でも金属の影響を最小限に抑えるSmart-Metal、リアルタイムに輝度、コントラストを自動調整するSmartWindowと、いつでも高画質・高品質画像が得られます。また拡大撮影は4.5インチまで可能で、高精細イメージングにも対応します。



病気のイロハ〜健康への道〜

シリーズ①

「がん」について。

普段の生活において、健康とは空気のような存在であり、失って初めてその大切さが実感されるものです。この健康を損なう一番の原因が「病気」と言えます。これは予期せずに突然襲ってくる場合や、来るべくしてくる場合があります。

今回はこの病気について皆様方と一緒に知識を増やし、予防できるものは予防し、不幸にして罹ってしまったら、より軽く済ませる方法などについて、できるだけ分りやすく2、3回に亘るシリーズでお話しできればと思っております。

第1回目は悪評の高いがんについてのお話です。「がん」と聞けば皆様は



内科医師 西山昭嗣
Akitugu Nishiyama

Profile

・昭和47年 京都府立医科大学卒
・日本内科学会 専門医
・日本消化器病学会 専門医
・日本消化器内視鏡学会 専門医
・日本ドック学会 認定医



どんなことを思いますか？きっと、もうこの世とはオサラバだと思われるでしょう。人間は生を受けた時から死ぬことは既に決まっています。しかし、誰しも死ぬまで、健康で楽しく過ごせることを願っているでしょう。そしてできるなら笑顔で死にたいものです。

話は少しそれてしまいましたが、まずはがんについてお話ししましょう。日本人の死亡原因のトップは何と言ってもがんです。男女の性差で臓器別順位は少し異なります。男性ではベスト5の1位は肺がんです。それから順に、胃・大腸・肝臓と続きます。女性では大腸・肺・胃・乳・肝臓となります。その他、死亡率は高くないのですが、罹る率が高いものとしては、男性の前立腺がん、女性の子宮がんがあります。これらすべてでがん全体の8割を占めることとなり、全体として、2人に3人に1人は病死しています。

予防法としては、禁煙、アルコール

を控える、睡眠を十分にとる、肥満を減量することが大切ですが、最近では子宮頸がんの予防ワクチンなどが登場しております。しかし、多くのがんでは早期発見が最善の方法と言えます。それでは6つのがんの早期発見の方法と、治療法に触れてみましょう。

① 肺がん

他のがんについても言えますが、早期には自覚する症状はありません。50歳以上で、喫煙者であれば、年1回の胸部のレントゲン写真の他、CT検査をお勧めします。

② 胃がん

内視鏡検査が一番です。レントゲン透視もあるのですが、現在の内視鏡の進歩はめざましく、数ミリの病変も発見でき、細胞診断もできます。

③ 大腸がん

まずは検便です。これは潜血反応という、浴槽に一滴の血液が混じっているも分るものです。つまり、非常に鋭敏な検査なのです。したがって、正常な便の人まで拾い上げてしまいますが、陽性と診断されたら大腸の内視鏡検査を一度は受けられることをお勧めします。

④ 肝臓がん

70%はC型肝炎ウイルスによるがん

す。超音波検査、CT検査が有効です。

アルコールなどによっても起こりますが、特にこのウイルスを持っている人は医師による管理が必要です。

⑤ 前立腺がん

これは悪性度が低く比較的進行が遅いので、適切な対処をすれば通常の生活を続けられます。なお、採血検査でPSA値をチェックすれば8割程度は数値で判明します。

他に超音波検査、CT・MRI検査なども有効です。

⑥ 乳がん

超音波検査、マンモグラフィーなどが有効です。

⑦ 子宮がん

やはり、婦人科検診を受けられるのが一番ではないでしょうか。

以上7つのがんが、がん全体の8割を占めています。したがって、これだけの検診を受けていれば8割は初期の段階で見つかる可能性が高いのです。しかし、これらは年に1回は検査が必要になります。費用も掛かりますが、進行がんになれば、より費用や精神的な負担が多くなってくるでしょう。

自治体の検診などを有効活用することをお勧めします。

前立腺肥大症とは？

男性だけにある前立腺は膀胱のすぐ下にあって尿道をぐるりと囲んでいます。50歳を過ぎる頃から肥大してくることが多く尿道を圧迫してオシッコが出にくくなります。



オシッコが出きらないで残る

- 夜中にトイレに行くために起きる。
- オシッコの後、まだ残っている感じがする。

膀胱を刺激する。

- オシッコが近くなる。
- オシッコががまんできない。

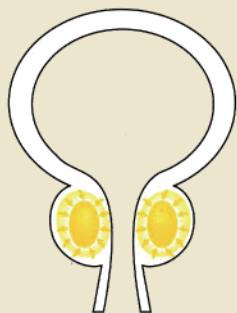
尿道を圧迫

- オシッコがなかなかでない。
- オシッコの勢いが弱い。

肥大した前立腺

どんな治療が行われるの？

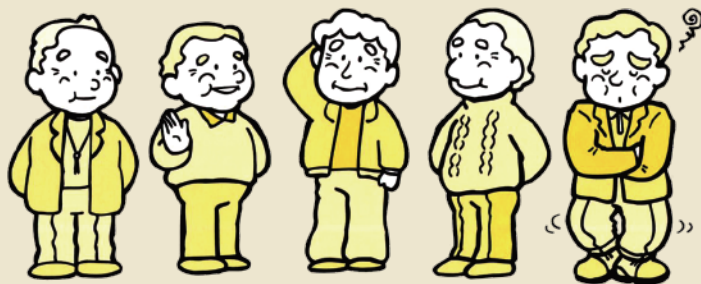
前立腺肥大症は良性の病気です。早いうちなら、前立腺の緊張をゆるめてオシッコを出やすくするお薬や、前立腺を小さくするお薬による治療も可能です。場合によっては手術が必要なこともあります。



抗男性ホルモン薬の働き
前立腺を小さくする。



α1遮断薬の働き
前立腺や尿道の緊張をゆるめる。

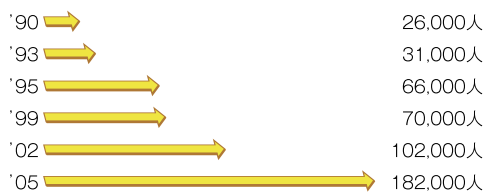


5人に1人は前立腺肥大症

近年、前立腺肥大症の患者さんが増加しています。50歳を過ぎた頃から症状が出始め、5人に1人が前立腺肥大症といわれています。また、60歳、70歳と年齢がすすむにつれ、その割合も高くなっています。

前立腺がんの総患者数

最近、前立腺がんも増えています。しかし、前立腺肥大症から前立腺がんになることはありません。簡単な血液検査でもわかるので、前立腺がんも一緒に診てもらいましょう。



厚生労働省「患者調査」より

前立腺肥大症でお困りの方は、当院泌尿器科にてご相談ください。

ナース美さんの元気もいもい

ナースがんばってま〜す。

今年度の新入職者も半年を迎え、所属の師長・主任、また指導・相談役であるプリセプターと共有の場をもちました。

新人看護職員 半年間の振り返り報告会



平成26年度新卒入職
3階病棟

有本 千紘

(出身校:
岡山県立津山東高等学校)

半年間で印象に残ったこと

入職したばかりの頃は、臨床に出るまでに多くの研修を受けました。実際に先輩方と静脈注射を実施したとき、学生の頃とは違い自分が看護師であるという自覚を感じました。そして初めて患者さまの腕に針を刺したとき、緊張で手が震えていたことを今でも覚えています。

病棟勤務では、学生の頃とは違い5人くらいの患者さまを受け持たせていただくことから始まりました。優先順位をつけて行動することが難しく、日々変化していく患者さまの状態に戸惑うばかりで、先輩にフォローしていただいていた。そんな中でも、「ありがとう」と言って退院される患者さまを見送る時はとても嬉しく思います。また、患者さまに「前より成長した」と言われたことは、とても心に残っています。

日々緊張ばかりで不安も沢山ありますが、プリセプターの近藤さんや先輩方から「私も最初から出来ていたわけではない、経験を積むことが大切。」という言葉をいただいて、次からは、どうすれば患者さまの不安や痛みが軽減するのかを考えることが大切と感じています。そして、患者さまからいただく言葉や、看護師として自分にできることが少しずつ増えていて、毎日充実感を持って働くことができています。



プリセプターから一言

人とのコミュニケーションが苦手と言いながらも、笑顔を忘れず、丁寧な言葉遣いで患者さまと接しているところを見て、とても安心しています。患者さまが当院にいらっしゃって下さるから自分のやりたい仕事が出来ていることを忘れず、今後も頑張ってください。

私もまだまだ未熟ではありますが、困ったことがあれば気軽に声をかけてもらえるような環境を作り、また有本さんと一緒に成長できたら良いなと思っています。これから夜勤も始まります。体調面でのサポートもしていきたいと思っています。



プリセプター
3階病棟

近藤 瑞希

(出身校:
岡山県立津山東高等学校)

秋の味覚「秋刀魚」!

さんまは大衆魚として江戸時代から親しまれてきた青魚です。さんまには必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

また、近年注目されている不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。これらの不飽和脂肪酸は血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあり、DHAは脳細胞の働きを活発にし、学習能力の向上や認知機能の低下を防ぐ効果も期待できます。



【Vol.21 / 秋の味覚「秋刀魚」の塩焼き】



さんまの塩焼き材料(一人分)

- ・ご飯……………200g
- ・さんまの塩焼き……………1尾
- ・塩……………1.0g (小さじ1/5杯)
- ・レモン……………一切れ

煮物材料(一人分)

- ・里芋……………50g
- ・厚揚げ……………30g
- ・砂糖……………2g (小さじ2/3杯)
- ・みりん……………2g (小さじ1/3杯)
- ・濃口醤油……………5g (小さじ1杯弱)

吸い物材料(一人分)

- ・豆腐……………20g
- ・カットわかめ……………0.5g
- ・ネギ……………3g
- ・塩……………0.3g (指3本で一つまみ)
- ・薄口醤油……………2g (小さじ1/3杯)

エネルギー748kcal タンパク質29.1g 脂質28.2g 食塩相当量2.7g



健康体操 はじめましょう! _____

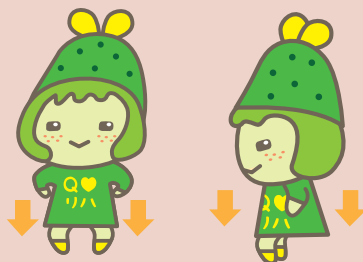
こんにちは。日中の気温も落ち着き、木々も色づき始め散歩に適した季節になりましたね。

①おしり上げ



仰向けに寝て、両足を床につけてお尻を上持ち上げます。

②スクワット



かかとの上にお尻を下ろすように膝を曲げていきます。

③つま先立ち



机や台につかまり、背伸びをするようにかかとを持ち上げます。

④片脚立位(片足立ち)



机や台につかまり、片足ずつ持ち上げます。

編集後記



かなりの頻度でサッカーの話題を提供している編集後記です。

アギーレジャパン、いいですね!!

試合では勝利はないですが、若い世代が活躍し、何か起こしてくれるのではないかと期待してしまいます。

若い気持ちだけでも持って、これからも広報誌に取り組みます!!

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。

- ①初めて入院したのですが、入院時の用意、もう少し詳しく書くこと。もう1ページ増やす。
②患者は平等に扱って下され。病棟の職員の悪さ。
③説明不足。
④親切ゼロ、一生懸命さがない。
⑤コミュニケーションがない。
(原文のまま掲載させていただきました)

内容

不快な気持ちにさせてしまい誠に申し訳ございません。

- ①につきましては「入院生活のしおり」の内容についてのご意見かと思いますが、印刷物のため変更に対し臨機応変に対応できていないと存じます。随時、物品・料金等のご案内を別紙で追加するようにいたします。
②～⑤につきましてはスタッフのコミュニケーション不足に起因していると思われます。どのような状態の患者様でも声掛けや態度を統一し、患者様本人だけでなく、ご家族に対しても声掛けし、看護師で提供できる情報は提供するように徹底いたします。

対応

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: 幼稚園や保育園の遠足で〇〇を堀りに行く。
タテ 2: 品物を受け取る前に代金を支払う。
タテ 3: 先日行われた全米オープンテニスで準優勝したのは?
タテ 4: 〇〇の道はへび。
タテ 6: ウスと〇〇。
タテ 8: 5～6ヶ月頃の赤ちゃんが、体をねじってこんな動きをするようになる。
タテ 11: ♪赤い〇〇はいた女の子。
タテ 13: 〇〇＝ショルダー。

ヨコのカギ

タテのカギ

- ヨコ 1: 秋刀魚。
ヨコ 3: 雨上がりの空に現れる七色の〇〇。
ヨコ 5: 易などによる占いをする人。
ヨコ 7: 人を招く格好をした縁起の良い置物。
ヨコ 9: 本人の願いによる〇〇退職。
ヨコ 10: 地球の表面積のおよそ1/4は。
ヨコ 12: 芸能人の押切、山口、福田に共通する名前。
ヨコ 13: 否決⇄〇〇〇。
ヨコ 14: 平面でなく空間的に広がりをもった図形。

答えはこのページの右下にあります。

答え	A	B	C	D	E	F

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



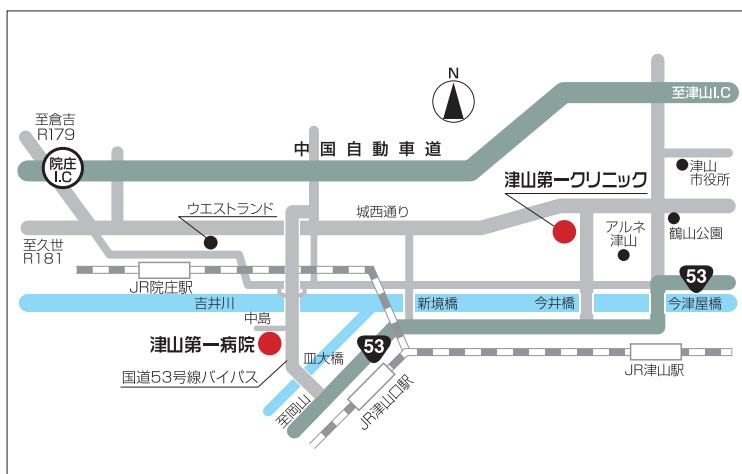
医療法人
平野同仁会

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-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.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-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp/clinic



＜(1)に〒を付す＞／〒番号の11を1と0と0と