

健康だいichi通信

2015
VOL.23

春
SPRING

平成27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

春の陽気の中、
運動などできることから
始めてみましょう。



新看護部長
ごあいさつ

嘉本 賢哉

PICK UP!

知っておきたい『ピロリ菌』のはなし
ピロリ菌の発見

ナス美さんのナースがんばってま〜す
鳥取大学医学部附属病院へ

TPNS(とりりん・
パートナーシップ・
ナーシング・システム)を
見学・体験してきました。



病気のイロハ シリーズ③

生活習慣病の3大疾患

「糖尿病」について

れんこの院内散策
売店にぶらり



在宅支援かわら版
新スタッフ紹介



まめ子さんの健康レシピ
「生命力あふれる旬の春野菜」



真後ろを見るように、
ゆっくり左右へ
振り向きます。

振り返り動作



在宅部門のご紹介

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル



看護部長
嘉本 賢哉
Kenya Kamoto

看護部長就任にあたり ご挨拶を申し上げます。

4月1日より、前任の中村看護部長の後を受けて、新看護部長に就任いたしました嘉本でございます。これまで、京都大学医学附属病院を経て、平成8年に鳥取大学医学部附属病院へ着任し、3月まで救命救急センター看護師長として勤務してまいりました。今回、津山第一病院着任にあたりまして、ご挨拶を申し上げます。

津山第一病院は、「地域住民の皆様に愛され、信頼される病院を目指す」を病院の理念とし、手厚い看護、人間的なあたたかみを兼ね備えたハイクオリティな病院を目指しています。この病院の理念のもと、患者さまやご家族の方々に「この病院に来てよかった」と実感していただけるように、質の高い看護を常に提供しながら、確かな知



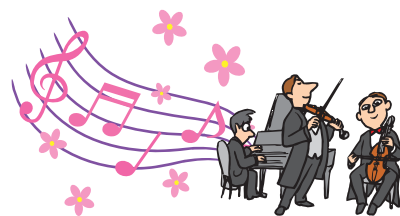
識と技術、倫理観を持った看護師の育成を心がけています。

平成37年（2025年）、団塊の世代が75歳を迎え「後期高齢者」が2,179万人までふくらむ「超高齢社会」が問題視され、入院できる病院にも限りがあるために自宅療養を余儀無くされる人たちの増加が懸念されています。

当院では、平成21年1月より回復期リハビリテーション病棟、平成26年5月より訪問看護ステーションを開設し、毎日利用者のお宅へ訪問させていただいています。地域住民の皆様が、住み慣れた地域で必要な医療や介護サービスを安心して受けることができ、自分らしくいきいきと生活できるよう、今後さらに在宅医療サービスの

春のコンサート 開催されました!!

3月15日(日)に津山交響楽団の皆さんをお迎えし、スプリングコンサートを開催しました。コンサートはモーツァルトの「クラリネットの五重奏」から始まり、心地よい音楽が会場を包み



拡大を図っていく必要があると考えています。

また、昨年から鳥取大学医学部附属病院と医療だけでなく、看護師の教育や人事交流など連携を強化していき、さらに大学病院のリソースを活用しながら、「津山市の基幹病院として」地域の医療機関や皆様方の期待と信頼にお応えできるように盤石な体制を築いていきたいと考えています。

今後とも変わらぬご指導、ご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

ました。
その後、弦楽合奏に移りカノンやG線上のアリアなど、おなじみの曲を演奏いただきました。また、日本の春の曲では一足早い春の訪れを感じることができたようです。



知っておきたい『ピロリ菌』のはなし



ピロリ菌はオーストラリアのロイヤル・パーース病院のウォーレンとマシーナルという2人の医師によって発見されました。(2005年にノーベル医学・生理学賞を受賞) 医学界ではその100年ほど前から、胃の中にらせん形の細菌がいるという説が出ていました。が、胃の中は強い酸性だから細菌は生息できないという説が有力になっていました。そんななかで1979年に病理専門医のウォーレンは、胃炎を起こしている患者の胃の粘膜にらせん形の菌がいることを発見しました。ピロリ菌の正式な名前は「ヘリコバクター・ピロリ」(Helicobacter pylori)です。胃の中にいる細菌で、胃潰瘍の約70〜80%、十二指腸潰瘍の約90%に関わっていると考えられています。

日本人を対象にピロリ菌感染の有

無で長期間経過を見た報告では、感染者だけに胃癌が見られましたが、感染者全員が胃癌になるわけではないことから、食塩、食事内容、体質など様々な因子が胃癌に関わり、ピロリ菌が直接胃癌を起こすのではなく、胃癌のしやすい環境になるのではと解釈するのが妥当です。

ピロリ菌に感染している人の割合

ピロリ菌には日本人の約60%が感染しているといわれていますが、昔に比べて衛生環境がよくなっていることにより、年齢が上の世代の方が感染率は高くなっています。感染するのは幼少時で成人ではほとんど感染しません。

〈ピロリ菌に感染している人の割合〉
10人中(20代1.6人、30代2.8人、40代3.4人、50代6.9人)

ピロリ菌は以下のような病気と関連があることが分かっています。

胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がん・胃MALTリンパ腫・特発性血小板減少性紫斑病(ITP) など。

*ピロリ菌に感染したら、これらの

病気に必ずかかるということではありません。

どのような検査があるのですか？

①内視鏡による検査…内視鏡で組織をとり、顕微鏡や培養によって判定します。

②内視鏡を使わない検査…検査薬を飲んだあとに、はいた息によって判定する検査や、血液、尿、便から調べる検査があります。

それぞれに特徴がありますので、結果がはっきりしないときなど、複数の検査を行うことがあります。



ピロリ菌は、除菌することができます。(保険で除菌が認められている病気)

ピロリ菌を薬で退治することを除

菌といえます。ピロリ菌の除菌により、関連する病気が改善したり、予防できる場合があります。

日本人のピロリ菌感染者の数は約3、500万人といわれています。

除菌が勧められる病気…ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、早期胃がんで内視鏡的治療を受けた人、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病(ITP)

除菌の方法は？

胃酸を抑える薬(PPI)と2種類の抗菌薬(計3種類)を1日2回7日間服薬します。

①PPI+②抗菌薬(アモキシシリン)+③抗菌薬(クラリスロマイシン 一次除菌) または 抗菌薬(メトロニダゾール 二次除菌)

除菌治療の流れ

除菌治療によって8〜9割の人の除菌が成功します。

胃潰瘍・十二指腸潰瘍で除菌をした人は、ほとんど再発しなくなります。

早期胃がんで内視鏡的治療を受けたあとに除菌をした人は、除菌をしなかった人に比べて胃がんの再発が少なくなります。

ナース美さんの元気もりもり

ナースがんばってま〜す。



鳥取大学医学部附属病院へ

TPNS(とりりん・パートナーシップ・ナーシング・システム)を見学・体験してきました。

鳥大病院看護部での『個々の看護師の特性や能力を活かしてペアで看護サービスを行う“シナジー効果(相乗効果)”を発揮しながら、効率的な業務遂行・担当ナースの役割遂行を支援する』というPNS(パートナーシップ・ナーシング・システム)を取り入れた看護業務について、3階病棟の岡田師長・入澤主任・宮本主任がシャドーイングで学んだことについて、中村部長と対談。

※シャドーイングとは……文字通り、指導者に影のように寄り添ってその仕事を学ぶこと。

◎PNSの見学に行くきっかけは？

岡田 中村看護部長の勧めもあって、日常の業務の見直しのきっかけにできればと思いました。

◎PNSのシャドーイングはどうでしたか？

入澤 スタッフの人数の差もありますがいかなと思いました。我流のようになっていることを見直せると思うんです。

例えば、看護技術の手法・手順の技術チェックと言つ意味でも、患者さんへの言葉かけでも、隣に第三者がいることで意

識するようになっていいると思います。

宮本 私とはにかく、他の病院へ行くということが学生の実習以来初めてで、とても新鮮で刺激になりました。リーダーに付いてみせてもらいましたが、自分たちとはとても違いました。メンバースタッフの動きの隙間を埋める(手が離せない所は業務を代行することやケアも行っていました。医師とメンバー間の仲介もしていました。



岡田師長 宮本主任 入澤主任 中村部長

もしていましたが、リーダーの役割はスタッフの支援であることに驚きました。

岡田

今までの方法では、一人の受け持ちナースが

複数の患者を受け持っていて一人のナースに掛かる負担がPNSより大きいので、分担ができることがいいと考えていました。PNSに取り組んでいます。よかったことがひとつ、患者さんからは「看護師が変わると対応や返答が違う。」という苦情が改善していると感じています。

中村 人の支援としても勧められているけれど、働きかけ合える事が望ましい。ペアナースで患者さんのケア計画や評価をし合っていくと、お互いのよいところを知り、気づき合えることでメンバ

ーシップもよくなるから、仲良い同士ではなくて、先輩・後輩などでのペアが効果的だと思わ。

◎現在、3階病棟で取り組んでみて。

宮本 メンバーからは、パートナーでバイタルサインや観察を行っている間に緊急入院があるとペアが分散してしまうことや、看護記録はペアのどちらが書くのか、と戸惑う意見も聞かれます。休日はスタッフも少ないので、重症患者さんの看護に不安がないよう、ペア間で休憩順をどうするか相談し合っているようです。

中村 そつね。看護記録は、患者さんのベッドサイドで二人が情報収集をし

て、それをみてもう一人がその場で記録ができることが望ましいと思います。詰め所に戻ったときにペアで患者さんの看護計画や情報収集の見直しができる時間の確保にもなりますね。

◎時間外業務についてはどのような実感ですか？

宮本 時間外になってしまつことには、変わらないような気がします……

岡田 確かに、時間外勤務は全くないわけではないけれど、延長時間は短縮されています。それに、短時間のパートナーでも、受け持ちとしての意識“で業務を終えてから帰ろうというこ

とは、今までの業務の方法よりいいと感じています。

入澤 受け持ちナースも、準夜への申し送り前に看護記録が終わっている、ということもあるくらい、かなり変わってきました。リーダー業務は今までどおりですが、医師の協力もあり以前ほどの残務はないと思います。

◎今後の取り組みについてはどのように考えていますか？

岡田 次年度もPNSの業務方法を継続していき、病棟での業務として活かしたいと考えています。そのためには、見えてきた課題や休日業務の見直し等の改善を続けていきたいと考えています。

中村 PNSの取り組みは、3階病棟から実践への取り組みに着手できました。

今後はモデル病棟となってもらえるよう、期待しています。そして看護師同士、よきパートナーとして対等な立場で、お互いの特性を尊重し協力しあつて、安全で質の高い看護を一緒に提供し、成果と責任を共有できるようにすることがを期待しています。



中村部長

生活習慣病の3大疾患

「糖尿病」について。



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu 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

生活習慣病について、「癌」「高血圧」と続き、今回で3回目となりました。3回目はみなさんにおなじみの糖尿病についてお話ししましょう。

糖尿病とは慢性的に血糖値が高くなる病気です。その理由は脾臓という臓器で作られる、インスリンというホルモンが加齢や肥満、ストレス等によって、次第に減少し血糖値が下がらなくなる病気です。といってもすぐに理解できる方は少ないでしょう。もう少し分りやすくお話しします。食事をとれば血液中の血糖は上がり、それがエネルギー

ギーとなって私たちの生命維持に役立っています。このときインスリンがなければ、糖分はエネルギーとして機能しないのです。では、治療はどのようにすればよいでしょうか。まずは原因である肥満やストレスを取り除くことです。しかし、これは口

で言うほど簡単ではありません。

糖尿病で受診される方のうち、約3割の方がお薬の必要はなく、残り7割の方がお薬による治療が必要となっています。糖尿病の基準についてお話します。診察に来られた時、まず血縁に糖尿病の方がいるかどうかなどを伺います。次に採血を行い、血糖値とヘモグロビンA1C、インスリンなどを測定します。血糖値が空腹時で126、食後で200を超え、ヘモグロビンA1Cが6.5を超えていれば、糖尿病と判断します。

次に治療を行うにあたり、病気の進行度を診断します。目安として血糖が200までであれば飲み薬を処方し、それ以上であれば、インスリン等の注射薬の適応となります。

最近の飲み薬は多くの作用の異なる新薬が開発され、各々の患者さんの病態に合うお薬やインスリンなどの注射薬を選択します。このあたりの選択が医師の腕の見せ所なのです。このように治療に際して多くの知識が必要となります。

そこで患者さんに医師からの希望を一つ申し上げます。まず糖尿病管理手帳というものを、かかりつけ医からもらってほしいと思います。それは血糖値や薬の内容が記載されるもので、旅先での他院受診時などの場合に提示していただければ大変参考になります。

最後になりましたが、なぜ糖尿病を治療しないといけないかという点に触れたいと思います。そもそもこの病気には自覚症状がほとんどありません。高血糖を放置すると血管の動脈硬化が知らないうちにどんどん進み、失明や腎不全、脳卒中、心筋梗塞、足壊疽などにいたり、最近では認知症との関係も議論されており、このように、手遅れになれば様々な症状が現れる恐ろしい病気なのです。このことを十分にご理解いただきたいと思います。



ワイファイOK
FREE SPOT

Wi-Fiのご利用案内

当院では1Fのメインホール、診察の待合、カフェでWi-Fiをご利用いただけます。

利用可能時間は月曜日から土曜日までの8:00～18:00となります。接続ネットワーク名、パスワードは院内に掲示しておりますので、確認の上ご利用ください。

※接続設定等は、各自でお願いいたします。





れんこの院内散策 売店にぶらり

久しぶりに病院内散策をお届けします。
今回は患者さんやご家族はもちろん、職員の
オアシスでもある売店「How」にぶらり。



第1位



チロルチョコレート
定番中の定番。
納得の1位

第2位



カルパス
このご時世、ひとつ10円。
メーカーさんありがとう!!

第3位



マイルドカフェオーレ
職員にカフェオーレ
中毒者がいるほどの一品。

第4位



キングドーナツ
小腹が空いた時に
おすすめです。

第5位



みかん
産地直送のみかんで
ファンが多いようです。

ぶらりついでに「How」よりおすすめ品もご紹介。



とても気さくな店員さん
がお迎えしてくれます。
当院ご来院の際は、売店
「How」に寄られては
いかがでしょうか。



**ディズニー
ジャンボタオル**
かわいい!!使える!!
値段はそこそこ!!の
三拍子。



紙おむつ
入院時必要な方に
おすすめ。



訪問リハビリテーション
理学療法士 平岡

利用者さんやご家族さんとともに
目標に向かって進んで行ける
リハビリをしていきたいです。



訪問看護ステーション
看護師 山本

訪問勤務は初めてですが、在
宅ケアの向上に向けて頑張り
ます。



通所リハビリテーション
介護スタッフ 東郷

一生懸命頑張りますのでよろ
しくをお願いします。



通所リハビリテーション
介護スタッフ 松尾

『にふえーびる』(沖縄の
方言でありがとう)の心を常
に持ちながら頑張ります!!



当院では昨年5月、在宅部門
をスタートし、1年が経過しよ
うとしています。
今回は、新たに加わったスタ
ッフを紹介します。

新スタッフ紹介

在宅支援かわら版



「生命力あふれる旬の春野菜」



ふきのとう、菜の花、たけのこ、春キャベツ・・・春のほんの短い期間にしか味わうことのできない旬のもの。寒さが厳しい時期に地中から芽をだし、成長するために必要な栄養素や害虫から身を守るための成分がじっくりと溜め込まれるため、春野菜は栄養豊富なおうえ解毒作用、抗酸化作用などの働きがあるといわれています。

春野菜らしい味覚を楽しむためには、せっかくの苦みや香りを失わないようにほどよく調理することがポイントです。

【Vol.23／春野菜について】



レタス炒飯

ご飯……………200g
エビ……………35g
レタス……………30g
玉ねぎ……………20g
人参……………5g
サラダ油……………5g
塩……………0.3g (一つまみ)
こしょう……………少々
醤油……………5g (小さじ1杯弱)

卵スープ

卵……………30g (1/2個)
えのき……………20g
三つ葉……………5g
中華だし……………3g
水……………180cc
エネルギー……………509kcal
タンパク質……………22.0g
脂質……………10.6g
食塩相当量……………3.1g

菜の花の辛子和え

菜の花……………60g
醤油……………4g (小さじ1/2杯強)
辛子……………少々
だし汁……………少々

レタス炒飯の作り方

- 1 レタスは洗って一口大の大きさにちぎる。
- 2 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする
- 3 フライパンをしっかりと熱し、油を入れ人参、玉ねぎ、エビを炒める。
- 4 ご飯を入れ塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
- 5 最後にレタスを入れて混ぜ合わせる。

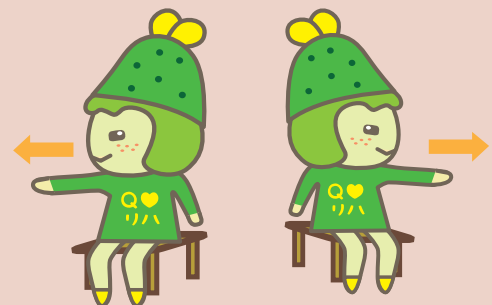


お家で出来る健康体操



振り回り動作

真後ろを見るように、ゆっくり左右へ振り向きます。



横方向へのリーチ動作

倒れないように横に手を伸ばします。
手が上がらない場合は、体を横に倒します。



体を左右にゆっくり傾けます。

立体練習

机や椅子、壁などで、すぐに支えに出来るものがあるところで行ってください。

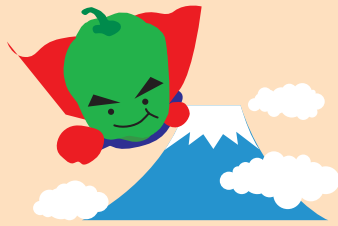


足を前後に少しずらして立ちます。

足を前後に揃えて立ちます。

片足で立ちます。

編集後記



先日、道後温泉に行ってきました。旅の前に、松山が舞台にもなっている「坂の上の雲」のTVドラマを見ました。明治という激動の時代の話を見ていると、自分のご先祖はどう生きたのだろうか、気になったり感謝したり。温泉もゆっくりできました。旅行を計画の方、道後、おすすめです。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」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いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266



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: 真庭市にあり県下一の巨木と伝えられる桜は？
 タテ 2: 合唱曲としても有名、赤い鳥が歌った「○○○をください」。
 タテ 3: 使用されていない新品のこと。
 タテ 4: 立春を過ぎ、その年最初に吹く強い風。
 タテ 6: 雑穀米などに入っている粟や○○。
 タテ 8: うな井には○○吸いが付き物。
 タテ 9: お酒によっていない普段の状態。
 タテ 11: 辞職や辞退したいという気持ち「○○を表明」。
 タテ 12: おめでたい席の食卓に並ぶ魚といえは？

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 人気の日本酒「獺祭」。
 ヨコ 5: 困難な状況や苦しみの多い人生にたとえる「○○○の道」。
 ヨコ 6: 朝→○→晩。
 ヨコ 7: 本当の値と得られた値の差、わずかな違い。
 ヨコ 8: 新進○○。(四字熟)
 ヨコ 9: 上(かみ)⇄下(○○)。
 ヨコ 10: 哺乳類、シロナガス○○○、マッコウ○○○。
 ヨコ 12: 花○○、札○○、ネギ○○。
 ヨコ 13: 生活の中で必要不可欠な電気、ガス、水道など、生活を支えるシステム。

答え

A	B	C	D	E	F	G

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

答えはこのページの右下にあります。



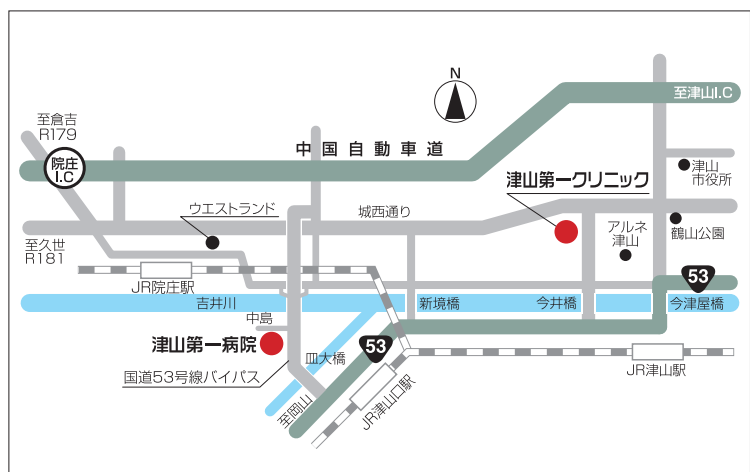
医療法人
平野同仁会

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



Copyright © 2015 Hirono Kaikyo. All Rights Reserved.