

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいichi通信

2016
VOL.27
春
SPRING

平成28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

春の日差しと
笑顔が咲き誇る
のどかな季節。



特集

尿路結石症

激しい痛みや血尿…
尿路結石とは？

地域を支える

わたなべ
内科医院の
ご紹介



病気のイロハ シリーズ⑦

「認知症」について

最近、忘れ物がひどくなった？

ナス美さんのナースがんばってま〜す

春から新メンバー
看護学生を受け入れて
います。

まめ子さんの健康レシピ

季節の手づくりお菓子
「さくら餅」



健康体操

頭の体操

認知予防に、
2つのことを同時に

在宅支援かわら版

訪問看護は、誰が
来てくれるの？

ちょっとブレイク！

クロスワードパズル



特集

激しい痛みや血尿

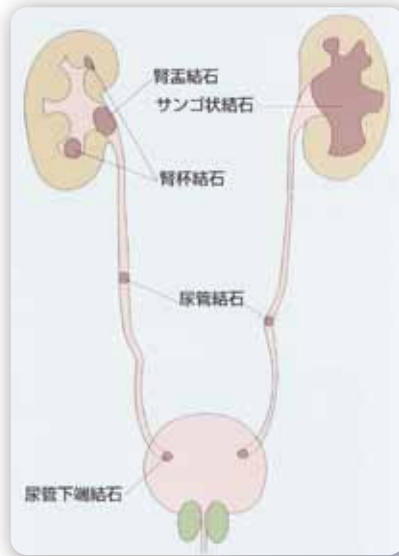
尿路結石症



尿路結石とは

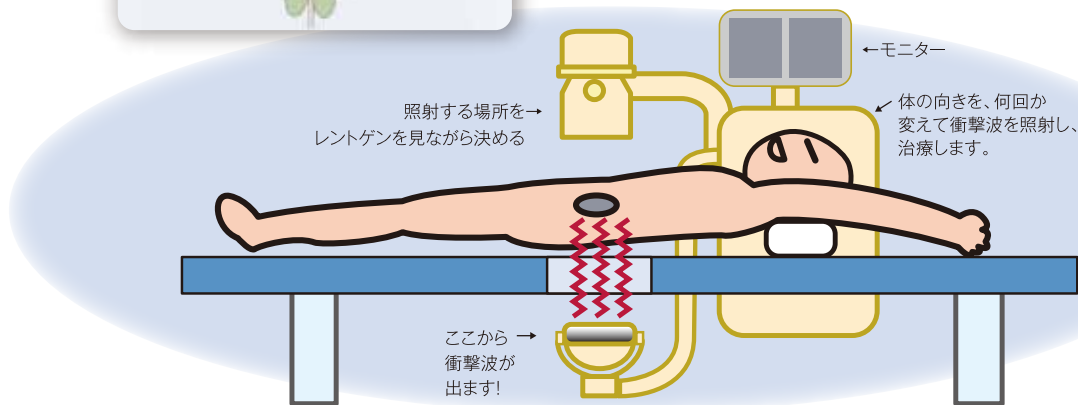
腎臓から尿道までの尿の通り道に石ができる尿路結石。診断される人の数はこの10年で1・6倍に増加し、10人に1人が一生に一度は経験すると言われています。

尿路結石は、尿成分から析出される結晶が、腎臓の内部表面に集まり形成されます。腎盂・腎杯で形成された結石が尿管に下降し、尿の通過障害を来した場合、痙攣（せんつう）発作といわれる激しい痛みや血尿が起きます。通常この痛みは、結石が尿管を通る時の刺激等により、突然起こります。



す。特に、結石が下腹部や横腹部にある場合は、急激に鋭い痛みを感じます。また、結石が大きく簡単に尿管を通らない場合、激痛を繰り返すことがあります。

結石が膀胱に近づくとも頻尿に尿意を感じたり、排尿時に激しい痛みを感じることがあります。また尿路結石の中



尿路結石の治療

でも腎臓の結石は、症状が出ないまま大きくなり腎臓の機能を低下させていることがあります。尿路結石症の主な原因には、食生活や代謝が大きく関係していると考えられています。よって、食事をはじめとした生活改善が予防の一助となります。十分な水分を摂取し、1日の尿量を2リットルに保つことや十分なカルシウムを摂る、塩分を過剰に摂取しないことなど、日々の生活を見直すことが重要になります。

小結石では飲水を励行するなどにより自然排石を待ちますが、大きな結石あるいは痛みの繰り返しや水腎症、腎盂腎炎が増悪する場合は積極的治療の対象になります。

平成27年6月26日（金）TV東京系（ワールドビジネスサテライト）のシリーズ『治る！最前線』第48回 尿路結石の最新治療、でも紹介されていましたが、積極的治療として

①ESWL・体外衝撃波結石破碎術

②f・TUL・経尿道的結石除去術

があり、どちらも安全で体に優しい方法で、現在では尿路結石症に対しての

開腹手術は、ほとんど行われなくなりました。

1 ESWL

近年、尿路結石治療の第一選択となっています。この装置は体外で発生した衝撃波を体内の結石に収束させ破碎するものです。破碎された結石は尿とともに体外に排出されます。麻酔は使わず、座薬か注射の鎮痛薬を使用し、治療時間は約30分。体への負担が少なく、外来での日帰り治療も可能という利点もあり、当院では約7割以上の方が1回の治療で碎石しています。また、当院では平成26年3月に破碎専用機器をエダップ社製ソノリス i-move に変更しました。破碎技術の進歩と相まって治療効果がかなり向上しています。

2 f・TUL

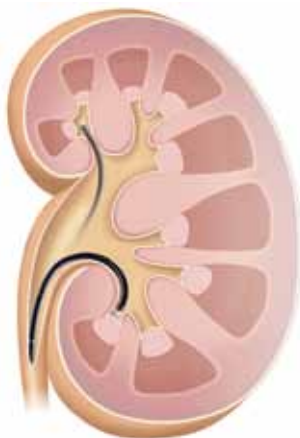
経尿道的に2〜3mm径の尿管鏡を用いて尿管内を観察して、ホルミウムヤグレーザーなどを用いて結石を破碎除去する方法です。3〜4日の入院と手術室での麻酔を要します。

ESWLは安全な治療法ですが、X線に映りにくい成分の結石や骨盤に囲まれた部分の結石は直接モニターで確認しながらのf・TULの方が確実に碎石、摘出が可能です。

近年、内視鏡やレーザーの進歩によ



細径軟性尿管鏡



るf・TULの安全性・確実性が向上しています。当院でも最新・高性能の細径軟性尿管鏡（OLYMPUS社製URF・TYPE6）を導入したこ



エダップ社製
ソノリス (i-move)



衝撃波治療によって
砂状になった腎臓結石

手術によって取り
出された腎臓結石

とで、安全かつ確実な治療が期待できます。

**泌尿器科に
ご相談ください。**

県北地域においてESWL装置を装備している施設は少なく、最新治療を



受ける為、県南に紹介されることもあるのではないのでしょうか？
津山第一病院では平成22年にESWL装置を導入し、平成26年には最新モデルに入れ換えました。
また、細径軟性尿管鏡の導入によりf・TULも施行できます。常勤の泌尿器科専門医もあり、泌尿器科外来も月曜から金曜の午前中に診察を行っています。
気になる症状がありましたら、ぜひ受診をお勧めします。

「認知症」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



今回は認知症をとりあげましょう。

年だけとはりたくない……と思うのは私一人だけではないでしょう。みんな平等に年は重ねてゆきます。最近、物忘れがひどくなったと愚痴をこぼすことが多くはないですか？すぐにいらついたりしませんか？……このように年齢とともに性格まで徐々に変貌してゆきます。これは加齢による変化といつて、多くは脳細胞の生理的な変化によるものです。一方、こういったことが度々異常に強く現れて来た場合、今回のテーマである認知症という病気が疑われるのです。

まず、認知症について一般的な定義

と分類をお話いたします。

現在、我が国では65歳以上の高齢者人口は3000万人といわれ、このうちの6人に1人、500万人近くがこの認知症ではないかといわれております。

少し難しくなりますが、この病気の定義は『通常、慢性あるいは進行性の脳疾患によって生じ、記憶、思考、見当識、……多数の高次脳機能障害からなる症候群』と難しく述べられています。これを分類すると、アルツハイマー型、血管性、レビー小体型など3つが挙げられます。その頻度は、各々50、20、15%といわれております。こ

の3つには各々特徴があります。アルツハイマー型は女性に多く、新しく経験したことを記憶できず、すぐに忘れてしまいます。例えば、今食事したこともすぐに忘れてしまうなどといったことです。また、食事の作り方や、おつりの計算ができなくなってしまうこともあります。

次にレビー小体型の特徴は、幻覚症状がしばしばでてくることです。幻覚とは見えるはずのないものが見えたり、聞こえるはずのない音が聞こえたりすることです。睡眠時に大声で叫んだりすることもあります。最初は「うつ」の症状から始まる事もあります。

血管性は脳梗塞、脳出血の後からでてきます。男性に多いようです。物忘れや感情のコントロールができなくなります。



以上、簡単に述べましたが、この診断はそれほど簡単ではありません。何と言っても初期の症状に気づくことが大切です。少しの変化に気づくことで



す。それには日常的に関わりの多い家族の存在が重要です。そして、診断がつけば、病気を進ませないような介護と努力が必要となります。

ります。本人はすぐに忘れてしまつて何度も同じ質問や行動を繰り返し、介護者はいらいらすることも多くなります。我慢強く、相手を否定する事をせず、穏やかな気持ちで、話を合わせる事も大切となります。最後に、この病気について、家族の気づきが早ければ早いほど良いのです。少しでも日常の言動がおかしいと思えば、かかりつけのお医さんに相談をされるのが良いでしょう。





ナース美さんの元気もいもい ナースがんばってま〜す。

新年度を迎え、心浮き立つ時節となりました。

当院看護部も新年度に新たな仲間をお迎えし、初々しさを感じながらも、先輩として背筋を伸ばされる気分です。また各自の目標を一新して手を取り合い、協力して前進したいと思っています。



看護実習

当院では、
看護学生の実習を
受け入れています。

昨今の看護師国家試験は、社会動向に併せた教科の追加もあり、高齢化社会、在宅看護、がんや生活習慣病の増加、核家族化、虐待、災害など近年の社会問題や、少子高齢化など人口問題に関する出題が、毎年必ずと言ってよいほど出題されます。社会保障制度や在宅看護との関連も深く、私たちもテレビやインターネットで報じられるニュース、時事的な話題にもアンテナを張っておくことも必要と感じます。

さて当院では看護学生の实習をお受けし、患者さまの療養の場を学習の場として提供させていただいております。現在は、平成26年度から新設されました看護専門学校を含め2校の臨地実習を受け入れております。



患者さまとそこでご家族の皆さまには、日頃より看護学生の臨地実習においてご理解をいただき、大変感謝しております。看護学生は、経験の場として皆さまのご経験やお話を聞かせていただくなどのご協力によって、多くの事を学んでいます。もちろん病状、体調によつてはお断りいただくこともありますが、これ



さまの不利益になることは、一切ありません。また、個人情報やプライバシーの保護については、学校とともに協力して今後も努めてまいります。

看護学生と関

わることで、私たちも一緒に多くのことに気づかされ学んでいます。

学生であった頃を思い起こし、看護に対する気持ちを振り返る機会を得た

り、学生の学習意欲に感化される事もあります。

現在、看護学生の実習指導に関する講習修了者は8名、新人看護職員実地指導に関する講習修了者も2名となりました。院内の指導者は、看護学生との関わりがある分、学生が当院へ就職が決まった際には大変感慨深く、実習での関わりを思い起こします。

どの施設でも、看護学生はそのように暖かく迎えられていることでしょう。そして、新しいスタートを希望に燃える新人看護師のやる気と先輩看護師の知識を統合して、これからも患者さま、ご家族さまの治療・療養生活の支援をさせていただきます。

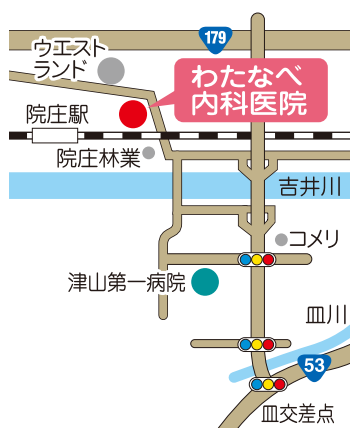


学校の教育目的・目標に沿った実習指導
実習環境の整備
学生の不安や緊張の軽減
患者さまの安全・安楽への配慮
教育的臨床場面の提供

図:実習指導の活動・臨床場面の準備

地域を支える

Vol 2



院長
渡邊 信介

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○ 9:00~13:00
午後 15:00~18:30	○	○	○	—	○	—

(休診日／木・土曜日午後、日曜・祝日)
予約優先となります。ぜひご予約下さい。



禁煙外来実施医療機関

わたなべ内科医院

津山市二宮53-6 TEL.0868-28-5001



当院は平成26年7月14日より現在の地で診療しております。基本理念は「患者さんの言葉に耳を傾ける医療の提供および誠実な医療の提供」です。あくまでも患者さんとの対話が中心の医療を提供するよう心がけております。一般内科全般について診療を行っておりますが、それとともに禁煙外来も実施しております。禁煙外来については予約下さい。

院長自身の禁煙実体験をもとに、細かなアドバイスを行っております。また、日本医師会認定産業医として複数の事業所と嘱託産業医契約をしており、労働安全衛生管理についての相談や助言を行っております。外来診療は原則予約制となっており、予約の方が優先となりますので、受診の際には是非ご予約下さい。

在宅支援かわら版

訪問看護では誰が来てくれるの？

当ステーションの看護師です。リハビリが必要な方には、理学療法士が訪問します。

訪問看護は何をしてくれるの？

主治医と連絡をとりながら、主治医の指示に基づき次のようなサービスを行います。

日常生活の看護 身体の清拭、入浴介助、洗髪、食事や排泄などのケア

病状の観察 病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などのチェック

主治医の指示による医療処置 点滴やチューブ類の管理、床ずれの手当てなどの医療処置、在宅酸素、人工呼吸器などの医療機器装着中の看護

認知症ケア 内服薬の管理や認知症への対応方法や事故防止など介護の工夫のアドバイス

在宅でのリハビリテーション 日常生活動作や環境調整、住宅改修のアドバイス

最期の看取り がん末期や終末期などでも、自宅で過ごせるように支援

介護者の相談 介護に関する悩みや不安、介護方法などの相談

各種住宅サービスの相談 市町村の公的サービスや住宅サービス等利用できる

る制度の紹介。

どうすれば、訪問看護を受けられるの？

医療保険の場合

訪問看護ステーションから、かかりつけの医師と連絡をとり指示を受け、訪問看護サービスを提供します。

かかりつけの医師にご相談ください。

介護保険の場合 ケアマネジャーにご相談ください。

営業日追加のお知らせ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△	△

平成28年4月1日より木曜日の営業を開始させていただくこととなりました。従来以上に充実したサービスを目指して邁進してまいります。



「さくら餅」

「子供のころは、桜が咲いたから桜餅を、柏の葉っぱが出たから
柏餅をと、おばあちゃんが作ってくれました。」

今は、いつでもなんでもある時代になってしまいましたが
季節を感じるお菓子を作ってみませんか。

材料(20個分)

もち米……………2合
砂糖……………大さじ2杯
食紅……………ほんの少し
 (耳かきの先くらい)
市販のあんこ……………400g
塩漬け桜の葉……………20枚

桜餅の作り方

- 1、もち米をよく洗い、分量の水と砂糖と食紅を入れて炊く。
- 2、塩漬けの桜の葉は水にさらして塩抜きをし、拭いておく。
- 3、あんこは20等分し丸めておく。
- 4、もち米が炊けたら軽くつぶす。
- 5、もち米を20等分し、あんを包み桜の葉を巻く。



【Vol.27 / さくら餅について】



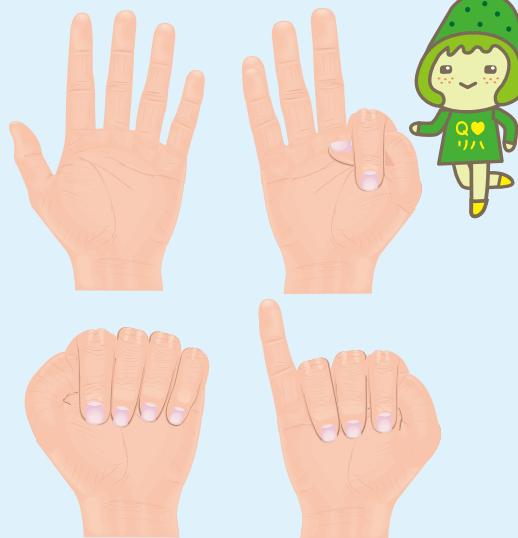
お家で出来る健康体操

足踏みをしながら、右上から順に文字を読むのではなく、
その色を言ってみて下さい。

黄 青 緑 赤 黄 赤
青 緑 赤 青 赤 黄
緑 赤 青 黄 青 緑
赤 黄 黄 赤 緑 青
黄 赤 緑 青 青 緑

認知予防「頭の体操」

2つのことを同時に行う
ことで脳の機能を鍛えることができます。



両方の指をおりながら数を数えます。
右手は親指から順番に数えます。左手は右手より
1回遅れて数えます。全部の指がおれたら、今度は
開いて行きます。右手の指が左より1回早く数える
ようになります。

編集後記

Amazonで「お坊さん便」なるサービスが開始され、様々なメディアで取り上げられています。良し悪しは別にして、お坊さんをお届けするサービスと考える発想が秀逸だと思いました。私にもそんな独創的な発想が浮かべば…と。

次号もよろしくお願いします。

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： おじ⇒○○。

タテ 2： 大相撲で十両の下の階級。

タテ 3： 「○○の功名」。

タテ 5： 外国に旅行する際、渡航先の国が入国を許可してくれる証明。

タテ 7： 瞬きするほどきわめてわずかな時間。

タテ 9： 旧津山扇形機関車庫の改装に伴いできる「津山○○○の鉄道館」。

タテ10： 「むかしの○○○」歌手天童○○○さん。

タテ11： 世界卓球女子で活躍した15歳の○○○美誠さん。

●ヨコのカギ

ヨコ 1： 買物をした時に景品を付けてくれたり、値段を安くしてくれる。

ヨコ 4： 英語で「ネック」は。

ヨコ 6： :中国人観光客が日本に来て、日本製品などを沢山購入すること。

ヨコ 8： あし○○マッサージ。

ヨコ9： 小説「火花」を書いた○○○○直樹さん。

ヨコ12： サッカーでボールをゴールに蹴り込むこと。

ヨコ13： 栄養素の一つでA,B,C,Eなどがある。

答えはこのページの右下にあります。

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

答え

A	B	C	D	E	F

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

津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp

看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2015 Tsuyama Daiichi Hospital