

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいichi通信

2017
VOL.31
春
SPRING

平成29年4月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

特定医療法人 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

心と体のバランスを整え
イキイキ元気に
春を過ごしましょう！



Pick up! 『乳腺外来』 について

新看護部長の挨拶 吉持智恵

地域を支えるvol.4

いちば
医院のご紹介

病気のイロハ シリーズ⑪

「されど胃がん」

ナス美さんのナースがんばってま～す

1年間をふり返って

1年間で多くのことを
吸収しました！

まめ子さんの健康レシピ

季節の野菜を使った
美味しいレシピ 「春キャベツ」



健康体操

膝の運動

元気の秘訣は外出！
強い膝を保ちましょう

在宅支援かわら版
訪問リハビリ
テーション

ちょっとブレイク！
クロスワードパズル



PICK UP!

『乳腺外来』について



新年度から市町村の乳がん検診は、40歳以上の方を対象に、2年に1回はマンモグラフィが必須となりました。

県北でマンモグラフィを行える施設が限られていることもあり、毎週火曜日の午前中に乳腺外来を増やして対応を始めております。火曜日は予約制であり、当日組織検査も可能となりました。初診の方には月曜日、水曜日、土曜日の午前中に受診をお願いしております。

当院では乳腺エコーにも力を入れています。エコーの特徴としては、痛くない、被ばくしない、より小さな病変も見つけやすいといった利点があり、さらに20歳〜30歳代の乳腺が発達した世代の検査にも適しています。

わが国の2011年の女性乳がん罹患数(全国推計値)は、約72,500例で、女性のがん罹患全体の約20%を占め、第1位となっています。また、乳がん死亡数は年々増加し、2013年は約13,000人で、女性ではがん死亡者数全体の約9%を占めています。



乳腺外科
坂手 洋二
Yoji Sakate



乳がんは30歳代から増加をはじめ、40歳後半から50歳前半でピークを迎え、その後次第に減少しています。乳がんの危険因子としては、初経年齢が低い、高齢出産、肥満といった女性ホルモン(エストロゲン)にさらされる期間が長いことが挙げられますので、気になる方はお気軽に当外来にご相談ください。

乳がんは働き盛りのお母さんになる病気です。子供の世話や仕事と、なかなか病院に行くことができない方も多いと思いますが、自分で見つけることもできる病気であり、意識して自己触診することをお勧めします。

セルフチェックをしてみよう!



当院では女性の技師がマンモグラフィ検査を行います。お気軽にご受診ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	※	○	—	—	○

※火曜日午前中は乳腺・甲状腺専門外来(予約のみ)。穿刺検査などを行います。



2 仰向けに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



3 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



4 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。左の乳房も同じ要領で検査します。



5 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

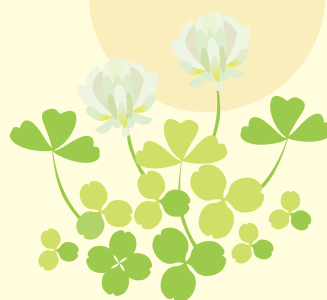
乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じる場合がありますので、必ず指の腹で探ってください。

新看護部長紹介

看護部長就任にあたりご挨拶を申し上げます。



看護部長
吉持 智恵
Tomoe Yoshimochi



4月1日より津山第一病院の看護部長として就任いたしました吉持智恵と申します。私は、1983年に国立循環器病センターに勤務し、1985年に鳥取大学医学部附属病院に看護師として就職しました。これまで複数の病棟を統括する統括管理看護部長として7年勤務しておりました。このたび津山第一病院着任にあたりご挨拶申し上げます。

のもと患者さまの幸せ第一主義を実感していただけるような医療・看護の提供に努めております。ご承知のように、少子高齢化の人口推移が進み、2025年には高齢患者さんが激増します。この深刻な問題には、入院医療のみならず入院から在宅へ繋げる在宅医療、在宅介護を実現するため地域包括ケアシステム構想が進行中です。当院では、2009年より回復期リハビリテーション病棟、2014年より訪問看護ステーションを

開設しました。地域住民の皆様が住み慣れた生活の場で自分らしい生活を安心して実現できるよう医師、リハビリセラピスト、薬剤師、臨床検査技師、臨床工学技士、栄養士、ソーシャルワーカー、事務など他職種と連携して支援してまいります。また、鳥取大学医学部附属病院と医療だけでなく、看護師の教育を通して連携を深め、より質の高い看護の提供に努めていきたいと考えております。地域住民の皆様がいつでも、気軽に受診でき、安心していただけるよう尽力いたしますのでご指導、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



毎月実行しましょう！

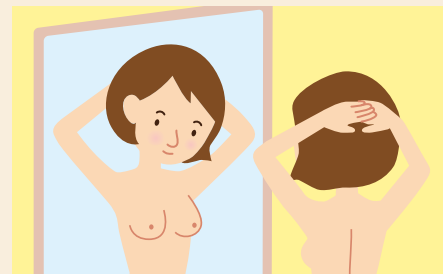
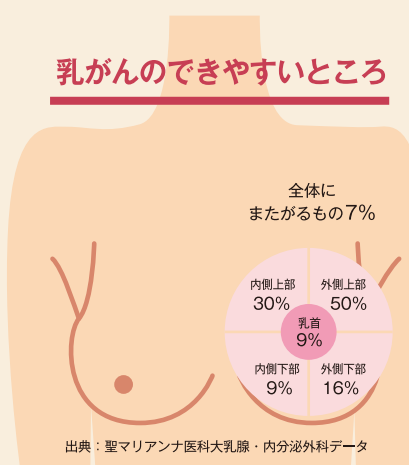
5つの
ステップ！

乳がんのセルフチェック

毎月自己触診をしているうちに自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。

少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

乳がんのできやすいところ



1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

『されど胃がん』



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



「されど胃がん」今回はこのようなタイトルでお話ししましょう。

胃がんはつい先頃までは日本人にとって、罹患率^(※)、死亡率のトップを長く占めておりました。しかし、数年前からは、死亡率も肺癌に1位の座を譲っています。現在胃がんの死亡率は第2位にあります。年間の罹患数は3万5千人、死亡者数は5万人であり、日本人にとってはまだまだ無視できない病といえます。今日、診断や治療の方法も内視鏡で



ある程度容易となりました。

今回はこの胃がんに対する、内視鏡治療を中心にお話ししたいと思います。

◎治療法について

まず、胃がんの治療法の選択は病気の進み具合で大きく変わってきます。初期であれば、内視鏡的粘膜切除と剥離術で済みます。内視鏡を使ってする治療です。おなかを開けて胃をとってしまう必要はないのです。入院期間もせいぜい1週間です。これはリンパ節転移のない早い時期の症例に限り行われます。この時期の症例では自覚症状がほとんどみられず、検診でみつかることが多いのです。この点からいって

も、しっかりと毎年の胃癌検診を受けていただきたいと思います。



そして、さらに病変が進行しますと、胃の外へとがんが進展し、リンパ節

や他の臓器へと転移します。このような疑いがある場合は、これらの掃除が必要となります。そこで腹腔鏡的手術です。この方法も、本質は用いる道具の点からいって内視鏡の治療といえます。手術室に入ってください、全身麻酔下で行います。これは傷口も小さく開き、細い内視鏡を挿入して切除するのです。開腹しないので、後になって起こってくるおなかの内部での癒着も少なく、腸閉塞も起こしにくくなります。入院期間も従来の開腹術と比べておよそ半分です。

そしてさらに病変が進行していたり、何らかの理由で、おなかの中の癒着がすでに高度な症例では腹腔鏡の適応がありません。そのような場合は最

後の手段として従来の開腹法となります。これは術後の合併症もまれにみられ、入院期間も他の方法と比較して最も長く、皮膚と筋肉を切開するため、患者側にとって術後の苦痛も大きくなります。

以上の説明から、賢明な読者にはもうおわかりいただけたと思いますが、やはり、早期発見、早期治療の原則が精神的にも、経済的にも有効に働きます。そして、いわゆるステージⅣ、これは従来ですと、『あとは好きなように人生を送られるのが良いでしょう。』と、医者が匙投げ宣言をしていた段階です。確かに生命予後は良くないのですが、種々の治療により5年生存率もかなり上がっております。

最後に、**がん検診を積極的に受けていただくことを願っております。**



※罹患率…一定期間内に発生した患者数をそれに対応する人口で割ったもの。疾病率といふこともできる。



春光うらかな季節を迎える4月となりました。
新たな門出を祝うこの季節でもあり、
鶴山公園の桜の盛りが待ち遠しく思います。

当院看護部も、新年度を迎え、共に業務する仲間を得ます。まずは、周囲の人々との関係づくりをして環境に慣れながら、一つずつ、業務を覚えていって欲しいと思っています。

そこで、今年2年目となるナースが1年間を振り返り思うことをレポートしましたので、ご紹介いたします。

1年間をふり返って

この1年間は時間が過ぎるのがとても早く感じた年でした。入職した当初は先輩方の指導を基に処置等をさせて頂きましたが、今では1人で患者さまと接することも増え、忙しい中でも新人看護師として、充実した日々を送らせて頂いています。

1年目後半にさしかかった時、全身状態が思わしくない患者さまを受け持ちました。その方は返事ができないため、表情や傾く姿で意思疎通をしていました。ある日「声がでるようになった」と、とても嬉しそうに話す姿を見て元気になったのかなと私も嬉しく思い、「早く元気になりましょうね」と話しかけました。しかし、数日後に亡くなられ、なんとも言えない悲しい気持ちで胸が張り裂けそうでした。看護師として、初めて看取りの場にも立ちあわせていただいたことで、看護師としての自覚をもち、最後まで責任を持って関わろうと感じた貴重な経験をさせて頂きました。また患者さまの気持ちに寄り添う大切さ、どのように接するかを改めて考えられました。これからは患者さまと信頼関係を築き、寄り添える時間を作れるように頑張りたいと思います。

この1年間は何かかもが初めてのことであり、辛い事もありました。このまま看護師をやっていきけるのかと不安になることもありましたが、先輩、同期、家族の支えが心の励みとなり、頑張ることができました。これからは、周囲を見渡し、臨機応変に対応していけるように努力していきます。また、報告を行う際もただ報告だけでなくアセスメントを含めた報告・連絡をしていきます。

患者さまからの「ありがとう」の言葉に感謝することを忘れず、知識、観察力、判断力を養い、看護の質向上に励みます。1年経った今でも不安はありますが1年目の反省と経験を活かし、2年目に繋げていきます。

平成29年3月7日

5階病棟 新人看護師 MM

入職したばかりのときは何も分からず、日々の業務を覚えたり、業務内容に慣れることで必死でしたが、少しずつ成長できているのではないかと感じています。

入職後の半年頃までは、手術をされる患者さまの入室時間ギリギリになるまでチェックリストを何度も見直していましたが、今では、優先順位を考えて、行動できるようになりました。

夜勤は、日勤よりも限られたスタッフの人数のなかで多くの患者さまを受け持たないといけないため、しっかりと把握して、少しでも状態が気になるときは、リーダーや先輩に必ず伝えておく必要があると感じました。また、その際に行う看護技術は、シミュレーターを使った演習が活かせたと思います。挿管助助の手順やテープ固定の方法、ポイントを学んだことが臨床の現場で活かすことができました。

急性期の病棟で働く看護師の役割は様々あると思いますが、わたしは患者さまの些細な変化にも気づくことができるようになりたいと思っています。看護師として患者さまの状態を把握することは当たり前ですが、患者さまとご家族の気持ちをしっかりと考えて看護することができるようになりたいです。この1年間を通して、少しずつ業務ができるようにな

ったり、勉強したり、先輩に教えていただくことで、知識を増やし、自分自身の成長を感じることができました。知識・技術の面で成長もありますが、患者さまとの関わりの中で人間としての成長や、職場の先輩方と関わる中で社会人としても成長できたと感じています。これからも、少しずつ経験を積んでいきたいと思います。

平成29年3月7日

3階病棟 新人看護師 OH



1年間で多くのことを吸収した二人のレポートでした。

先輩からの指導・支援を受け、業務へ真摯に取り組んだ結果、看護師として、また、社会人としての成長に繋がったのではないのでしょうか。今後も期待しています。

地域を支える

Vol 4



平成15年12月に津山市二宮の地に開院して13年になります。近隣の方々はもちろんのこと、北は蒜山から、南は倉敷まで多くの方にご来院していただいております。

当院は高血圧・狭心症・不整脈・弁膜症などの循環器、肺炎・気管支喘息・肺気腫・睡眠時無呼吸症候群などの呼吸器を主としていますが、広く内科一般を診療しています。

また傷の縫合処置、皮膚皮下小腫瘍切開・摘出など外科診療も行っております。その他、バセドウ病や橋本病のような甲状腺疾患や膝の関節内注射で通院されている方も多く、外来診療でできるものは、可能な限り対応しています。これからも地域の皆様のニーズ



■診療時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

内科・外科・循環器科・呼吸器科

TEL.0868-28-8300

〒708-0013

岡山県津山市二宮1900-5

いちば医院

にお応えできるような努力しつつ、病気にかった時の、最初のかかりつけ医として機能し続けていきたいと思います。



在宅支援かわら版

訪問リハビリテーション

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者さま、そのご家族が安心して、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。



◎ 具体的なサービス

① 関節可動域練習

からだの関節を動かすことで動きを改善させ、関節が硬くなるのを予防します。

② 筋力強化練習

負担を掛けるなど、その人に合った方法で、筋力を強くします。

③ 起き上がり・座位練習

起き上がりや座ることが安全にできるように練習します。

④ 起立・歩行練習

手すりや杖などを利用し、安全に動くように練習します。

⑤ 生活動作練習

実際に生活している場所で、安全に効率よく動けるよう練習します。

⑥ 社会参加への援助

対人関係においても、個人交流から社会的交流へと広がるようアプローチします。

⑦ 住宅改修

段差や階段、トイレやお風呂での動作が安全に行えるよう、助言・提言します。

無料相談

在宅生活でお困りの方へ、訪問リハビリについてのご説明、導入のご相談も行っております。また、事前にご相談いただきますと、訪問リハビリの必要性、目標、期間設定等、具体的なご提案も可能です。お気軽にご相談ください。

★ご利用のお申し込み、ご相談がありましたらお気軽にご連絡ください。

■電話：0868-28-5650
■担当：訪問リハビリ 平岡まで

⑧ 福祉用具説明

安全かつ効率的に利用できる福祉用具を紹介いたします。

⑨ 介護者に対する説明

介護を行うご家族に負担が少なく安全に介助が行えるよう説明します。

⑩ 心理的サポート

ご家族が抱える身体的・精神的な負担、時間的拘束、経済的負担などについてアドバイスします。

春キャベツと豆腐のチャンプルー

キャベツの甘みがしっかりと、油を使用しないのでさっぱりとした味に仕上がります。



キャベツを大きく分けると3月から初夏にかけて出回る「春キャベツ」と、年間を通して食べられる「冬キャベツ」の2種類になります。「春キャベツ」は暖かい春の日差しを受けて育っているので葉がしなやかで鮮やかな緑色をしていて、巻きが緩やかなことが特徴です。

味はみずみずしく、やわらかく甘みもあるので、サラダなどの生食がおすすめ。加熱調理の場合は火が通りやすいので手早く短時間で仕上げましょう。

買うときには軽くてツヤとハリがあるものを選ぶようにしましょう。



ビタミンCや食物繊維が
豊富な春キャベツを使った
レシピを紹介します。

◎エネルギー167kcal
◎タンパク質18.0g
◎脂質8.0g
◎食塩相当量1.0g



材 料

春キャベツ	60g
もやし	40g
豚肉スライス	40g
木綿豆腐	50g
卵	1/2個
塩	0.8g
胡椒	少々

作 り 方

- ① 木綿豆腐は厚さ1センチ程度の3cm角に切って、水切りしておく。
- ② キャベツ、もやしはざく切りにする。
- ③ 豚肉は一口大程度に切る。
- ④ フライパンを熱し(テフロンフライパンがおすすめです)、豆腐の形を崩さないように焼く。焼けたら皿に取り出しておく。
- ⑤ フライパンで豚肉、キャベツ、もやしを炒める。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ フライパンに④を戻し溶き卵を加え、豆腐の形ができるだけ崩れないように合わせる。
- ⑧ 皿に盛りつけて出来上がり。

自宅で
出来る!!

～ 元気の秘訣は外出、強い膝を保ちましょう! ～

膝の運動

元気のためには、
外で友達とお話や
お出かけが重要!
でも膝が痛いとお出かける
のもゆううつですね。



- ① 太ももの間に挟んだボールを5秒ぎゅっと挟みます。1セット20回を目標にしてみましょう。



- ② 膝を伸ばして5秒保持してゆっくり下ろす。足首は起こすとより良いです。15回を両足しましょう。



- ③ 伸ばした足を浮かし、5秒保持してゆっくり下ろす。15回を両足しましょう。

編集後記



宅急便など運送業に関することが
ニュースで多く取り上げられています。
便利になればなるほど、それが誰かの
仕事で成り立っているということを、
つい忘れてしまいます。「これも誰か
の仕事なんだ」と思うと、一社会人として、
なんだか頑張ろうという気持ち
になります。感謝です。

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: 咲いた 咲いた ○○○○○○ の
花が ♪
タテ 2: 大豆 ○○、インゲン ○○、枝 ○○
タテ 3: しいたけ、しめじ、えのきなどの総称
タテ 4: 手術によって病気やけがを治療
する。○○ ⇄ 内科
タテ 5: 紙製の通貨
タテ 7: 愛知県の県庁所在地
タテ 10: 海上や航海上の距離の単位
タテ 12: 剣道の用具、竹で作られた日本
刀の代替品
タテ 14: エンピツのまん中に通っている

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 5月のお節句に食べるお菓子、「せいくら
べ」の歌にもでてくる
ヨコ 4: 一年の中で昼間が一番長い日
ヨコ 6: 「探しものは何ですか」から始まる井上
陽水さんの曲名
ヨコ 8: 古い時代に使われた言葉で、今は一般
的に使われなくなった言葉 ○○辞典
ヨコ 9: 女の子が幼い頃遊んだ着せ替え人形
○○ちゃん人形
ヨコ 11: ココナツの実をつける木
ヨコ 13: 試験で赤点! これを受けないと
ヨコ 15: いま
ヨコ 16: 痛風や高尿酸血症の原因となる、
ビールや発泡酒などで糖質0や
これが0の商品も出回っている

答えはこのページの右下にあります。

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

答え



特定医療法人
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



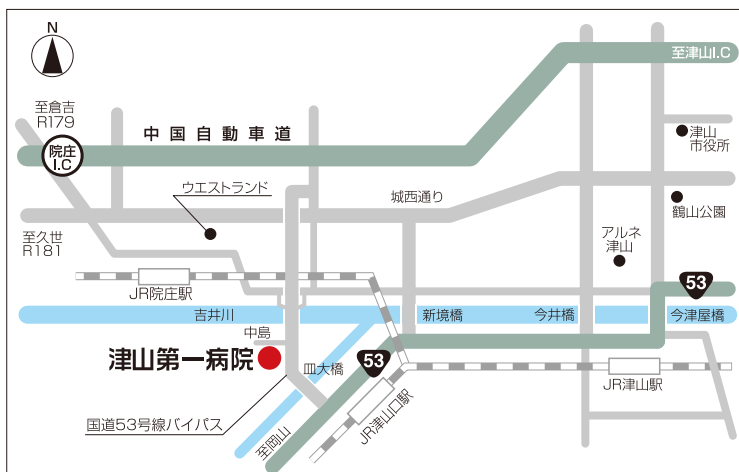
津山第一病院公式
Facebook ページ

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。



＜なびきり＞ / 医療の未来を拓く