

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいち通信

2018
VOL.34
新春
NEW YEAR

平成30年1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

本年も地域医療に
邁進してまいります。

新年あけまして
おめでとーございます。



院長就任のご挨拶

院長 **澤田 隆**

病気のイロハ シリーズ⑭

『胆石症』について

まめ子さんの栄養素のおはなし

ビタミンB群とは？

地域を支えるvol.7

近光整形外科の
ご紹介

れんこの院内散策

カフェにぶらり

ナス美さんのナースがんばってま〜す

看護研究発表会



健康体操

物忘れが多く
なったと感じる
あなたに

在宅支援かわら版

訪問看護とターミナルケア



防災訓練

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル



院長就任にあたり ご挨拶を申し上げます。



院長
澤田 隆

Takashi Sawata

Profile

【担当】消化器外科

■出身大学／鳥取大学

- ・日本外科学会専門医 指導医
- ・日本消化器外科学会専門医 指導医
- ・消化器がん外科治療認定医
- ・日本がん治療認定医機構がん治療認定医

この度、河崎雄司先生の後任として11月より当院の院長を仰せつかりました澤田隆と申します。前任地の鳥取県立中央病院では24年以上、一医師として消化器外科と小児外科に専心してきましたので、院長という重責をいただき、身の引き締まる思いです。

今回、呼吸器内科であった前院長の退職にあたり、多くの診療面で力バ―しきれない状況が生じ、皆様にご迷惑をおかけすることになると思われませんが、精一杯、頑張らせていただく所存ですので、よろしくお願いたします。

私は昭和60年に鳥取大学医学部を卒業後、同大学の第一外科に入局、

以来消化器外科を中心に研鑽してきました。途中、鳥取県日南町の日南病院に2年間勤務したこともあり、山間地での勤務経験はありましたが公立病院であったため、民間病院での診療スタンスとは多くの点で異なっていました。従って当院に来てほぼ2ヶ月たった今でも、勤務にはまだ慣れないことを多く感じているのが正直なところです。ただ、「地域住民の皆様が愛され、信頼される病院を目指す」という当院の理念は、自分が以前から心がけていた信条と全く同じであったと感じています。

まずは、自分の専門領域である消化器外科を中心に診療を進め、小児外科に関してもニーズを把握して展

開出来れば、当地の医療に貢献できないのではないかと考えています。地域の皆様が安心して当院を受診していただけるように、より一層の努力をしていきたいと思いますが、同時に当院で働く職員がより一層融和し、一丸となつて診療に臨んでいただけるようにしたいと考えていますので、ご指導とご鞭撻のほどお願いいたします。



防災訓練を実施しました！

平成29年11月16日（木）に津山第一病院内で防災訓練を行いました。これは当院のスタッフが患者役とスタッフ役に分かれ、出火場所から安全な所へ避難誘導し、緊急時の対応について理解・実践できるようにするためのものです。

当日は消防署からも10名の職員がお越しになり、アドバイスをいただきました。また、はしご車による架梯（かてい）訓練では消防隊の方の補助の下で、希望する職員は屋上からの避難を体験させていただきました。



あけましておめでとうございます。
旧年中、地域の皆様には院内外の行事等で交流させていただく機会があり、大変お世話になりました。
本年もよろしくお願いいたします。

新しい仲間を紹介します!

京なすナース「なす江さん」です! よろしゅうおたのもうします。

看護研究発表会について



▲ 岡山県立大学 看護学博士 掛屋純子先生による講評

今回は、看護師の業務と当院での取り組みについて紹介いたします。

看護師の業務は、『保健師助産師看護師法』という法律の中で「傷病者若しくはじよく婦に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者」(抜粋)と定められています。私たち看護師は“より良い看護とは何か・・・”という事を常に念頭に置いて職員全体で行動することを大切にしています。

その取り組みの1つとして、当院看護部では、看護の質の向上を目指し年に一度「看護研究発表会」を開催しています。看護研究は、普段の業務の中で抱いた疑問や気づきを研究の対象とし、科学的根拠に基づいた情報と照らし合わせ、当院の状況や実態の中から改善点や課題を見出し、看護に発展・展開していくことを目的としています。



▲ 質疑応答に対して応えている(発表者)



▲ 発表の様子



▲ 発表の様子

今年度も4月初旬から研究に取り組み、アンケート調査や実験、患者様へのインタビューなど各部署で趣向を凝らした内容を実施しました。また、文献で検査データを集めることも必要で、研究者たちは地道な努力を繰り返しました。そして約7ヶ月にわたり進めてきた研究の成果を、昨年11月16日(木)に発表しました。6題の研究が発表され、どの研究においても参加者の関心が高く、質疑応答も活発に行われとても有意義な発表会になりました。切磋琢磨することで視点を変えて物事を捉えたり、視野の広がりを実感できる経験はとても大切なことです。

当院での看護研究発表会は本年度で22回を迎えました。来年度・再来年度と継続していくことに意義があり、研究によって得られた成果を現場で実践し質の高い看護を患者様に提供できるよう、今後も研鑽に努めます。

新たな年の始まりです。「津山第一病院に来てよかった」という皆様のお声を戴ける事が職員の一歩の喜びです。

看護部一同、また病院全体で心のこもった看護に取り組んでまいります。



▲ 質疑応答

『胆石症』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



今回は胆石についてです。本題に先

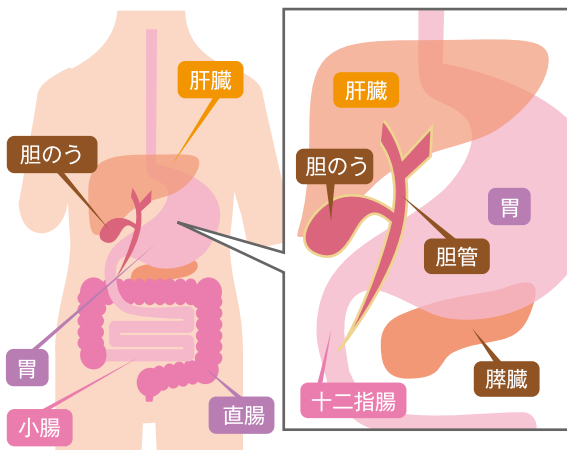
立って、胆汁について説明しておきます。みなさんもご存知の赤血球という酸素を運搬している血球は、その寿命がつかれば肝臓へ運ばれて処理をされ、そして胆汁と名を変えて再利用されています。一日に約1ℓほど作られています。これがビタミンや脂肪の消化、吸収に役立っているのです。この消化液の通り道を胆道といいます。このことは後で詳しく説明いたします。

さて、石といえば他の臓器にもできることがあります、有名なものとしては尿路結石です。これは尿の通り道にできる石で血尿や激痛を引き起こすのでおなじみです。胆石とはまったく違うものであり、

別の機会にお話ししましょう。

そもそも胆のうはどこにあつて、どういう働きをしているのかを説明しなければなりません。胆のうが存在する場所は、前回お話ししました肝臓の裏側にくっついていています。丁度「なすび」のような形をしたかわいい臓器です。胆道というパイプで肝臓から十二指腸へとつながっているのですが、途中に胆のうがあつて、肝臓でつくられた胆汁という液体を濃縮しているのです。・・・少しわかりにくいですが？この胆汁はまた、一方通行の流れをつくっており、胆管の中へ細菌が潜り込むのを防止しています。胆のうは食事をするたびに伸び縮みして毎日活躍し

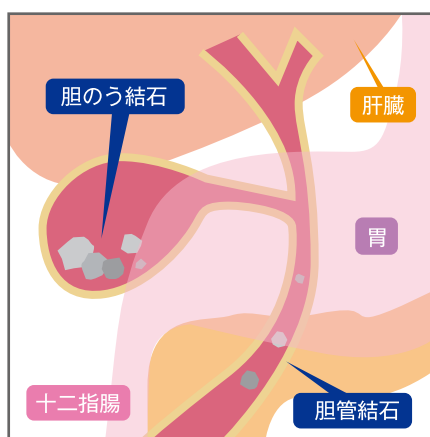
ているのです。ついでにいいすと、胆のうの検査といえば、最も簡単なものは超音波検査です。お腹にゼリーを塗って、固いプローブと呼ばれる探知器でモニター上に画像を映し出してくれるものです。最近では胎児の成長過程を見せようと産科でもよく使われています。今回の話題になっている胆のう結石の診断にはこの検査が最も適しています。食事をすると胆のうは縮んでしまつので、この検査を受ける方には空腹で病院へ来ていただきます。



前置きはこれくらいにして、本題に入りましょう。

胆石症とは胆のう結石・胆管結石・肝内結石に分かれます。これは石の出来る場所によって分類されており、日

本人の1割が保有しているともいわれます。80%は胆のう、20%近くが胆管、2%が肝臓の中にできます。年々増加しており、これは日本人の高齢化、食生活の欧米化などによつています。女性のほうが、男性より多いと言われています。



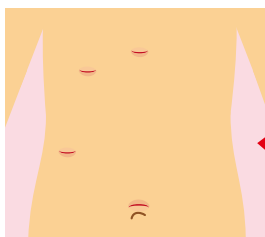
まずは、最も多い胆のう結石についてお話しします。石といっても宝石と同じようにダイヤもあればルビーもあると言った具合に胆石にも種類があります。コレステロール結石、ビリルビンカルシウム結石、黒色石などその成分の違いによつて異なります。体の中の脂質（コレステロールなど）が高かったり、肥満のある人に多くみられます。

症状はといえば殆どないのが普通です。従つて検診などでたまたま見つける事が多いのです。しかし、1割くらいは症状が出てきます。突然、右の上

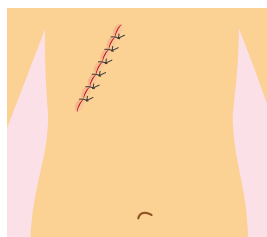
腹部が痛んだり、熱がたり、場合によっては黄疸がたりします。この場合は手術になる事が多いのです。普段は何もない事が多いので放置されがちです。血液でもある程度わかりますが、やはり、超音波検査、MR、MRCPといった画像に頼る検査が最も的確に診断できます。

治療法は最終的には手術です。手術の適応も色々ありますが、胆のうの壁が厚くなり、その働きが失われている場合や、胆のうがんの合併が疑われる場合、また、胆のうに炎症があり、症状が出た場合などです。以前は開腹手術とってお腹20cmくらい大きく切開をしていたのですが、最近では腹腔鏡下手術といって、お腹の4力所に2cmくらいの小さな穴を開けるだけの手術が開発され、入院期間も3日くらいと短期間ですむようになっています。

従って、度々出張などで動き回っている方などが、落ち着いている状態で予防的にこの手術を



鏡視下術の手術跡イメージ



開腹術の手術跡イメージ

受けることもできます。しかし無症状の人は年に1〜2回の超音波検査で様子をみていけば良いでしょう。

次に、胆管結石について少し説明しましょう。これは高齢者に多く、石の種類もビリルビン結石が多いようです。無症状のこともあります。多くは黄疸でみつけられます。細菌がくっついて胆管炎を起こすと命取りになる事もあり、治療が必要です。胆のう結石と合併する事もあります。治療法は胆のう結石と少し異なります。内視鏡を使って、十二指腸まで挿入し、細いカテーテルと言う管を内視鏡を通して出します。そこからこれまた、細い石を砕いて取り出すという、手品のような道具を用いて治療するのです。この他にも風船で出口を拡げるといふ様な内視鏡を用いた治療法もあります。いずれにしても、胆管結石は余り様子をみないで、無症状でも専門医に相談されるのが良策だと思います。

.....

以上ですが、腹腔鏡や、内視鏡機器の進歩により治療法が目覚ましく進歩しています。手術も容易になり、入院期間も短縮され、何と言っても皆様にとって、無痛とは言えないまでも苦しみの少ない治療が可能となっている分野の代表だと思えます。「胆石がありますよ」と言われた方は是非一度は専門医に相談されることをお勧めします。



れんこの院内散策 人気メニューベスト5

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
「CAFE BONHEUR カフェナール」にぶらり。



牛丼 (みそ汁付)
500円



お肉が柔らかく
甘い味付けで、
なかなかの美味！



カレーライス
(サラダ付) 500円



どなたにも好まれるオーソドックスなカレー。



トーストセット
.....500円



軽くすませたい方には、サラダ・ドリンク付きでワンコイン！



うどん...300円



お出汁が美味しい！



サラダ...100円



青じそドレッシングが付いて100円。

冬季限定

店員オススメ
×ニユー



人気メニュー
再登場!!

みそラーメン
.....500円

ゆず茶...350円

体が温まるホット
ドリンクも人気です。



地域を支える

Vol. 7



昭和50年津山市に現在の当院理事長が開設し整形外科疾患、傷病を幅広く担い地域医療に努めてきました。

近年より現院長、副院長が加わり午前3医師午後2医師（院長、副院長）で外来診療を行っています。

リハビリテーションについては運動療法は自動的なものを主としますが、物理療法は多種類の機械を備え、様々な症状また数多くの方に回転良く行えるよう図っています。

入院のための病室を持ち、急性から慢性までの疾患、傷病にも対応します。

木曜日の午後に外科的手術の場を構え診療所規模で対応可能な症例の手術を行います。

益々進み行く高齢化社会に伴って身体各所の痛みを訴える患者が毎日多くあり、この対応に追われることを常

■近光整形外科へのご案内



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00 (診察は9:00より)	●	●	●	●	●	●	休
15:00～17:30	●	●	●	休	●	休	休

とするため、特に救急的に対応すべき傷病や脊椎疾患などの更に専門性を要す症例については津山第一病院に紹介し援助をお願いしている機会も多く、また今の整形外科における診断、治療には不可欠とも言つべきMRI検査も当方からの依頼に応じて迅速に手配下されています。行き届いた連携の有り難さに感謝致します。

当院は地域医療に携わるものと自覚し一同精一杯医療に尽力し努めております。

医療法人光樹会

近光整形外科

〒708-0051
岡山県津山市椿高下127-1
TEL.0868-23-5555

在宅支援かわら版

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。



訪問看護と

ターミナルケア

「ターミナルケア」という言葉を聞いたことはありませんか。ターミナルケアとは、医師によって余命数週間から数か月と診断された人の終末期医療や終末看護を指します。つまり、「看取り」に向けての医療や看護のことです。

ターミナルケアでは基本的に延命治療を行わず、痛みや不快な症状の緩和ケアが中心となります。

専門の施設内でターミナルケアを実施するホスピスなどもありますが、残された時間を住み慣れた自宅で過ごしたいと考える患者や家族に対して、訪問看護を活用することでターミナルケアを行うことができます。

訪問看護師は、医療面でのケアはもちろん、精神的なケアも行います。身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減す



ることによって、その人らしく生きられるようにサポートしながら、人生の最期を迎えられるように看護を提供いたします。

お問い合わせ先

津山第一病院
訪問看護ステーション
電話：0868-28-5650

ビタミンB群とは？

美容や健康に必要な成分がたくさん含まれていることでよく知られるビタミンB群。疲れた時や、外食が続いて栄養のバランスが崩れていると感じるときに助けてくれる栄養素です。

■ビタミンB1

皮膚や粘膜の健康維持を補助し、乳酸の代謝や神経機能を正常に保つ働きをします。不足すると脚気や末梢神経、中枢神経、心臓などの疾患につながります。

■ビタミンB6

水溶性で、食品中のタンパク質からエネルギーを産出します。筋肉、血液、抗体などの材料になるタンパク質の合成や、アミノ酸の合成を促進する働きがあります。不足すると口内炎や貧血が起こることもあります。

■葉酸

細胞やタンパク質を作るときに必要なDNAなどの核酸を合成する働きをします。

■ビタミンB2

糖質、タンパク質、脂質の代謝時に使われる酵素の補酵素としての役割をします。不足すると口内炎、舌炎、皮膚炎など、皮膚や粘膜に異常が生じやすくなります。

■ビタミンB12

全身の細胞の代謝を助け、葉酸と協力して赤血球の形成をサポートします。不足するとめまい、疲労感、筋力低下などになることがあります。

■ナイアシン

タンパク質、脂質、糖質から細胞でエネルギーを産生するときに働く酵素を助ける役割をします。

知識もりもり 栄養素のおはなし

VOL.3

まめ子
さんの

■パントテン酸

タンパク質、糖質、脂質の代謝とエネルギーの産生に必要不可欠な酵素を助ける役割をします。コレステロールや免疫抗体などの合成にも関与していて、ストレスへの適応を助ける働きもあります。

■ビオチン

体内酵素を活性化し、タンパク質、糖質、脂質の愛用である脂肪酸、アミノ酸等の合成やエネルギー産生を補助する働きをします。

■過剰摂取に注意が必要なのは？

ビタミンB6は手足のしびれやかゆみ、神経障害などを引き起こします。葉酸は発疹、蕁麻疹、呼吸障害が起こることも。ナイアシンはかゆみやひりひりする感じなどの皮膚の炎症や消化器系障害などの影響を与えることもあります。厚生労働省が定める摂取量に上限が設定されており、摂取量の目安は性別・年齢で異なります。

■ビタミンB群が欠乏すると??

ビタミンB群はエネルギーの産生に必要不可欠です。欠乏すると疲労感が取れない、寝ても疲れが取れない、口内炎ができる、風邪をひきやすくなるなどの可能性があります。大量に必要な栄養素ではありませんが、多忙な毎日やストレス、ダイエットや妊娠など生活習慣や体調の変化で不足してしまうこともあるビタミンB群。バランスのいい食事を心がけましょう。

「摂取量の目安はコチラの
20～27ページを
参照してください。」

(出典:厚生労働省ホームページ)



物忘れが多くなったと感じるあなたに!!

最近、物忘れが多くなったと感じたりしませんか。そんな貴方に今日はいくつかの質問を用意しました。全問正解を目指してチャレンジしてみよう。質問する側と回答する側に分かれてやってみよう。

① 今日は何年、何月、何日、何曜日ですか。

② 昨日の昼食は何を食べましたか。

③ これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとの設問でまた聞きますのでよく覚えておいてください。

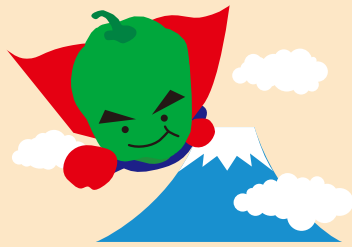
a) 梅 b) 犬 c) 汽車

④ 100から9を順番に引いてください。
a) 100-9は?
b) それから9を引くと?

⑤ 知っている動物の名前をできるだけ多く言ってください。(1分間で10語以上目標)

⑥ 先ほど覚えてもらった言葉(問3の3つの言葉)をもう一度言ってみてください。

編集後記



今年は冬季オリンピックとサッカーのW杯というスポーツのビッグイベントがあります。東京オリンピックの開催も近づいてきましたが、その前年、2019年にはラグビーのW杯も日本で初開催されるようです。

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

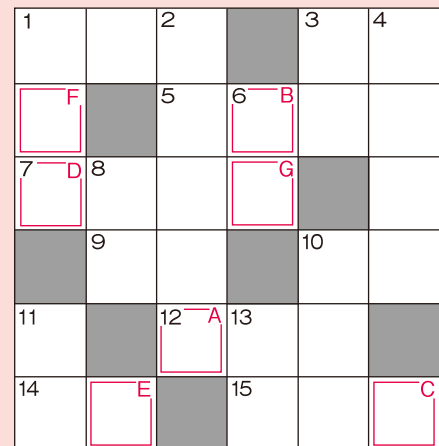
- タテ 1: 地球を英語で
タテ 2: 2018年サッカーワールドカップ、日本の初戦の相手国は
タテ 3: 蚊を防ぐために寝室に吊るすもの
タテ 4: 岡山県出身、「キャリアウーマン」で大ブレイクした○○○○ちえみ
タテ 6: 多くの歌手にカバーされている中島みゆきの曲
タテ 8: 横野の○○、神庭の○○
タテ 10: コンピュータに侵入し、データの破壊や改ざん等を行う不正プログラム、○○○の木馬
タテ 11: 琵琶湖のある県
タテ 13: ♪○○の鎮守の神様の今日はめでたい御祭日 ドンドンヒャララ…♪

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: じゃんけんで勝負がつかない
ヨコ 3: ○○主、○○式会社
ヨコ 5: ファミリーレストラン ○○○○ホスト
ヨコ 7: 俳優の代わりに危険なシーンを演じる○○○○マン
ヨコ 9: 岡山名物のだんご
ヨコ 10: 重さの単位 1,000kgは1○○
ヨコ 12: 9月に引退する女性シンガーの苗字
ヨコ 14: 傾斜地、海などに面した断崖
ヨコ 15: ごはんを英語で

答えはこのページの右下にあります。

答え



A	B	C	D	E	F	G



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



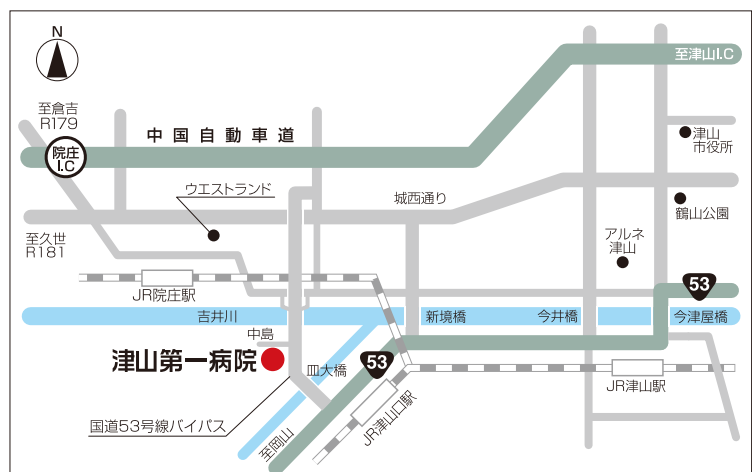
津山第一病院公式
Facebook ページ

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。



<ホームページ> / 医療法人平野同仁会