

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいichi通信

2018
VOL.35

春
SPRING

平成30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

春の暖かな陽気を感じ
イキイキ健やかに
過ごしましょう！

Pick up!

『鼠径ヘルニアの手術とは？』

病気のイロハ シリーズ⑮

「臍臓の病気 前編」

ナス美さんのナースがんばってま～す
看護師教育について
1年間で多くのことを吸収します！



新看護部長のご挨拶

王野 茂美

地域を支えるvol.8
勝北診療所
のご紹介

健康体操

転倒予防体操

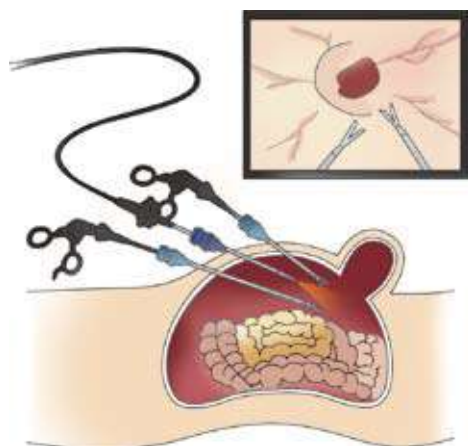
転倒予防に必要な
足腰の筋肉を鍛えましょう



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





鼠径ヘルニアの手術に関しては、発症した時期やヘルニアのタイプにより色々な方法がありますので、以下に時期別の手術方法を簡単に示してみます。

鼠径ヘルニアの手術に関しては、発症した時期やヘルニアのタイプにより色々な方法がありますので、以下に時期別の手術方法を簡単に示してみます。



当院では鼠径ヘルニア手術が可能です

『鼠径ヘルニア手術』とは??

そけい

ヘルニアといえば整形

外科での椎間板ヘルニア

が有名ですが、いわゆる脱腸は鼠径ヘルニアという正式名があります。これに対する治療としては大昔、ベルトを巻いて圧迫していたこともありましたが、現在では手術が標準的な治療となっています。

▼乳幼児期～小児期

- ① 鼠径部からアプローチする手術 (ボツツ法)
- ② 腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術 (LPEC法)

▼青年期～若年成人期

- ③ 鼠径部からアプローチする手術 (IP法、メッシュプラグ法、クレーゲル法等)
- ④ 腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術 (TAPP法、LPEC法等)

▼成人期以降

- ③ 鼠径部からアプローチする手術 (メッシュプラグ法、クレーゲル法等)
- ④ 腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術 (TAPP法等)

以上のようになりますが、男女別や社会状況なども考慮してその人ごとに手術方法は検討をしなければなりません。鼠径ヘルニアの手術に関しては以前、術後の安静などのために入院期間が1週間以上と長くなっていましたが、近年は全ての術式で入院期間は短縮してい

る状況です。特に乳幼児期～小児期では日帰り手術も可能です。また、成人の腹腔鏡下手術と鼠径部からのアプローチで行う手術で補強材料を用いた手術で明らかによいです。

腹腔鏡下手術のメリットとしては鼠径部からアプローチする方法より傷が小さいため創部痛が少ないといわれています。また、へそ内部で腹腔鏡を操作し、その他の手術創はあっても小さいため、術後しばらくたつと手術創が見えない状況となります。そういった美容的な観点も含めて、最近は全国的に腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術を選択する患者さんや病院が増えているようです。

当院では①～④全ての手術方法に対応できるようになっていますので、鼠径ヘルニアで悩んでおられる方や、そのような方をご存知の方は当院にご相談ください。



院長
澤田 隆 Takashi Sawata

▶消化器外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～11:30	○	○	○	○	○	○	—



◀カメラに映る画面を見ながら処置を行います。

▼腹腔鏡下手術で使用する器具。カメラ、鉗子、ハサミや縫合用など様々な用途がある。



『脾臓の病気』について

すいぞう

前編



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

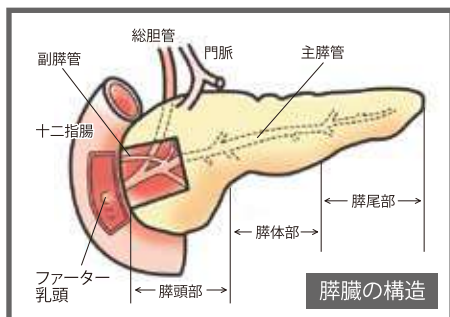
Profile

・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

さて、今回は『脾臓の病気』についてお話ししたいと思います。まず、脾臓は私たちの体のどこにあつて、何をしているのか？…から始めましょう。

この臓器は丁度、胃の背中側に張り付いた状態で存在しています。後腹膜臓器の一つです。なんだかよく

解らないですか？胃、腸管、肝臓などは体の前のスペース、つまり腹膜という膜に囲まれた腹腔内にあります。脾臓はその外、背中側にあるのです。細長く15cmくらいで、幅は約3cm、厚さは2cmと薄く、例えると「木の葉っぱ」といった形をしています。



消化液を出したり、糖尿病でおなじみのインスリンやグルカゴンというホルモンなどをつくったりして、血糖値のコントロールをしています。その他にも挙げるとキリがないくらい様々な重要な仕事もしているのです。つまり、食べたものを消化し、糖などの栄養分をエネルギーに変える役割を中心果たしているのです。この機能がうまく働かないと各細胞に栄養がわたらず、エネルギーがでなくなってしまうのです。

次に病気の検査方法を説明しましょう。簡単な所では、血液、尿を用いて

胃の裏側にあるために検査もしにくく、病気になつても症状があまり表に出ないため、出たときには病気としては相当進んでしまっているわけです。

働きは糖や脂肪やタンパク質を分解する消化液を出したり、糖尿病でおなじみのインスリンやグルカゴンというホルモンなどをつくったりして、血糖値のコントロールをしています。その他にも挙げるとキリがないくらい様々な重要な仕事もしているのです。つまり、食べたものを消化し、糖などの栄養分をエネルギーに変える役割を中心果たしているのです。この機能がうまく働かないと各細胞に栄養がわたらず、エネルギーがでなくなってしまうのです。

胃の裏側にあるために検査もしにくく、病気になつても症状があまり表に出ないため、出たときには病気としては相当進んでしまっているわけです。

以上、簡単に脾臓の位置や解剖、病気の診断方法などについてお話をしました。しかし、ここでお断りしなければならぬことは、この様に機器が進歩しているにもかかわらず、脾臓については、症状も曖昧なことが多く、早期発見のための診断が遅れてしまうことがあります。このことは治療にも難渋する病気が多くなってしまうことにも繋がります。それでは紙面も限られていますので、代表的な病気について、原因、症状、診断法、治療法などを説明したいと思えます。今回を含めて2回に分けてお話しします。

まず最初に、急性脾炎について解説します。この病気は年々増加しています。男性に多く、特に中高年層に多いようです。一時的に脾臓が腫れるだけで自然に治癒してしまう軽症から、心臓、肺、腎

臓などの機能が次々とドミノ的に損なわれてしまい、致命的ともなる、いわゆる多臓器不全を引き起こす重症型まで様々なものがあります。

原因としてはアルコールの飲み過ぎが多く、ついで胆石が脾液の出口を塞ぐことによって起こります。しかし原因が特定できないこともあります。多量のアルコール摂取を続けていると、脾液の分泌量が増え、脾管の内圧が上昇したり、アルコールそのものが体内で分解されるときに発生する物質が脾臓の細胞を壊してしまうことなどがその病態と考えられています。

看護部長就任にあたり、ご挨拶を申し上げます。

4月1日より看護部長に就任いたしました王野茂美と申します。私は浜松の短期大学を卒業して正看護師の資格を取り、関西で子育てしながら看護師をしていました。平成18年に生まれ育った場所に戻って、津山第一病院へ入職いたしました。入職後は外来と4階5階6階の病棟を経験して、師長は4年勤めてまいりました。

看護部は、「病院の理念を遵守し、安心して医療を受けていただけるように、心をこめてゆきとどいた看護サービスの提供につとめます。」を理念としています。また看護師として患者さまへ、やさしくお声をかけをすることや、痛いとき苦しいときに適切にケアをさせていただくことで、「私や家族が受けたい看護」を目指しております。そして、患者さまやご家族が安心して医療・看護を受けられ、満足していただけるよう努めております。

患者さまに満足していただくためには、看護師の教育が非常に重要です。4年前から当院の新人看護師が鳥取大学医学部附属病院で新人研修に参加させていただいており、それによって実際の看護業務に自信をもって携わることができています。また昨年度からは院内での指導能力の向上のためティーチングナースの養成や管理者の教育についても鳥取大学と連携したシステムを構築して人材育成に努めております。

病院は地域の方々が健康で生きがいを持って、住み慣れた場所で生活が続けられるよう支援する役割があります。看護部としても他職種との連携を強め、信頼していただける質の高い看護を提供することで、「この病院へ来てよかった」と実感していただけるよう努力してまいります。

患者さまやご家族お一人おひとりのお言葉の意味を考え、改善してまいりますので、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。



看護部長
王野 茂美
Shigemi Oono

新看護部長紹介



当院の ティーチングナース

このバッジを
付けている看護師は
ティーチングナースです。

鳥取大学医学部附属病院で
研修・試験を受け合格した看護
師に授与されます。



ティーチング ナースとは？

看護実践能力と
指導力を兼ね備えた
看護師のこと



▶言語聴覚士へ吸引演習



▶ティーチングナースによる
新人指導（講義）



▶ティーチングナースによる
新人指導（演習）

2年目ナースから一言



新免看護師
2年目として
自覚を持ち、
自分で考え動ける
看護師になりたい！



豊岡看護師
1つ1つの仕事が
確実に行え、周囲に
気配りができる
看護師になれるよう
頑張ります。



三加看護師
まだまだ一人前
とはいきません。
これから頑張っ
ていきたいです。

ナース美さんのナース がんばってま〜す。

元気もい
もい

1年が過ぎ、新たな年度の始まりです。昨年4月に入職したスタッフも、それぞれ成長しました。そして新入職者を迎える時期となりました。新入職者を迎えるにあたり当院の教育についてご紹介いたします。

看護部長のあいさつにもございましたが、看護師教育は非常に重要です。

看護職は継続教育と生涯学習が求められます。患者さまやご家族さまにとって最適な医療・看護が提供できるよう看護職は能力の開発・維持・向上に努めなくてはなりません。看護における継続教育とは、看護の専門職として常に最善のケアを提供するために必要な知識・技術・態度の向上を促すための学習を支援する活動の事です。「継続教育は看護基礎教育での学習を基盤とし、体系的に計画された学習や個人が自立的に積み重ねる学習・研究活動を通じた学習など様々な形態をとる学習を支援するように計画されるものです。また、様々な役割・状況・環境に備える、もしくは対応する、生涯を通じた継続的な知識と技術の習得が必要である。」(日本看護協会 継続教育の基準より抜粋)

皆様もご存知のように少子高齢化の進行、医療の高度化、国民意識の変化によって医療・介護のニーズは増大するだけでなく多様化・複雑化も進んでいます。国は地域包括システムの推進を行っており、看護師の役割も多様化しています。役割は多様化しても基礎が非常に大切です。

看護部では、院内学習以外に看・看連携を行っている鳥取大学医学部附属病院等への研修に参加しています。また各部署では業務改善や退院後の自宅訪問を実施しています。



当院の教育体制とプログラムのご紹介

1 年目

- 入職式（新入職全職）
- オリエンテーション（入職式後1週間）
 - 教育計画について
 - 感染対策、安全対策、接遇について
 - 電子カルテの説明、看護記録



○看護技術

- 人工呼吸器の取り扱い
- 緊急時の対応
- ティーチングナースによる技術評価



- グループワーク（1年間の振り返り）
- 看護技術評価

3月
March

○部署でのフォローアップミーティング

- 1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・9ヶ月・12ヶ月

9月
September

- グループワーク（半年間で印象に残ったこと）

6月
June

○看護技術

- 輸血療法
- 褥瘡の予防と記録

5月
May

○看護技術

- 医療機器の取り扱い
- インスリン製剤について
- 心電図について
- リフレッシュ研修

4月
April



○看護技術（2～4週目）

- 採血の方法と実施
- 無菌操作
- 口腔ケアと嚥下機能について等

2 年目

- 看護技術
- 他部署研修
- リフレクション研修（鳥取大学医学部附属病院にて）
- ケーススタディー（12月に発表会）

3 年目以降

- プリセプター研修
- 他部署研修
- 看護研究研修
- リーダーシップ研修
- キャリアアップ支援（中堅看護師へのキャリアアップ支援として長期院外研修への参加を支援します）
- 師長・主任研修（認定看護管理者研修等）



地域を支える

Vol. 8

当院は津山市の東の端、旧勝北町杉宮（勝加茂小学校南です）に位置する小さな診療所です。
小生は開業時より内科、消化器科医師として『0歳から100歳超の方により良い地域医療』を目指しております。一般開業医としてどんな困ったことも最初にご相談いただき、小院で完結できるものなら小院で、完結が困難であればより早く必要な専門医療につなげるべく努力しております。

現在は内科認定医、産業医、日本医師会認定スポーツ医、認知症サポーター医として一般内科診療、在宅医療、内視鏡、企業検診、学校医など地域医療を行っており、また



▲ 院長の平井龍三先生



■ 勝北診療所へのご案内



外科様には高齢者の骨折などで大変お世話になっております。
学校医、園医を約30年継続しております。子供を診ているうちにその可愛らしさにどうにかして泣き顔でなく笑顔になって帰ってほしいと思います、頑張っているうちに



3年前からはデイサービス出雲、プルホーム出雲、雲岬を設立し地域高齢者の皆様の支援を行っております。津山第一病院整形

いつの間にか当院を受診してくださる患者様は半数が小学生以下の幼児になりました。待合スペースでもどうか泣き声でなく笑い声が、帰る時には笑顔が戻ってほしいと願っています。

医療法人こころ

〒708-1215 岡山県津山市杉宮14-2
勝北診療所 TEL.0868-29-2324

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~12:00	●	●		●	●	●		
15:00~19:00	●	●		●	●	●		



いつの間にか当院を受診してくださる患者様は半数が小学生以下の幼児になりました。待合スペースでもどうか泣き声でなく笑い声が、帰る時には笑顔が戻ってほしいと願っています。

足趾屈筋群



大腿四頭筋

- ①「1、2、3、4」と数えながら、後ろにある椅子に座るイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる。
- ②「5、6、7、8」と数えながら元の姿勢に戻す。



腸腰筋

- ①「1、2、3、4」と数えながら、右足を上に持ち上げる。（床と水平になるくらい）
- ②「5、6、7、8」と数えながら元の姿勢に戻す。



訪問リハビリテーションとは…

自宅での生活が、障害の影響で不自由になっておられる方が対象です。利用にあたって介護認定や難病指定の疾患をお持ちで、主治医の先生から指示を頂くことが条件となります。

「病院で一生懸命リハビリをして出来るようになったことが、家の環境では上手くできなかった」、「通所リハビリを頑張っていたが、体調を崩してから行けなくなった」など不安や悩みを抱える方は多いです。そのような方々の在宅生活がより良くなるようにお手伝いする仕事です。



在宅支援かわら版

内容① 自宅環境に対する指導や福祉用具の選定に関する助言



内容② 日常生活動作練習、動作方法の指導



内容③ ストレッチや筋トレなどの自主トレーニング指導

自主トレーニングは以下の方法を一日の内で時間を決めて行ってください。個々のトレーニングは10回を1セットとして2～3セット、慣れてきたら回数を増やしてください。

① ふくらはぎ

椅子やテーブルなどに手を置きます。片足を後ろに出してふくらはぎを伸ばします。



② 股関節の前

片膝立ちになります。体をまっすぐ起こしたまま、体を前に出して後ろにした股関節の前を伸ばします。



⑤ 背筋

両手を組んで上に上げます。ゆっくり息を吐きながら上げます。息を吐き切ったら下ろすようにしましょう。



③ 下肢の後ろ

足を投げ出して座ります。体を前に倒します。膝が少し曲がった状態で行ってもよいです。



④ 肩

肘を肩の高さまで上げるようにします。胸を開き、肩甲骨を近づけるように行います。



自宅で簡単にできる運動

転倒予防たいそう

転倒予防に必要な足腰の筋肉を鍛えましょう。今回紹介させていただくのは足腰の主要な筋肉の大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、下腿三頭筋、足趾屈筋群です。転倒しない身体作りは日々の積み重ねです。コツコツ頑張りましょう。(全ての運動の回数は疲労を目安に5～10回)

大殿筋

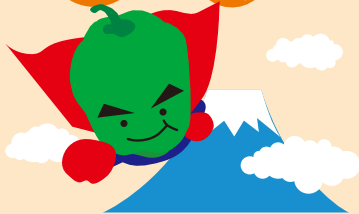
- ① あらかじめ少し前かがみになる。
- ② 「1、2、3、4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から後ろに蹴るように伸ばす。
- ③ 「5、6、7、8」と数えながら元の姿勢に戻す。



下腿三頭筋

- ① 「1、2、3、4」と数えながら、両足のかかとを上げてつま先立ちになる。
- ② 「5、6、7、8」と数えながら元の姿勢に戻る。

編集後記



冬のオリンピックも終わり、桜の季節がやって来ました。卒業や出会いも多い新年度はダイエットやスポーツ、新しい趣味などを始めるきっかけにもなります。心地よい季節には外出をする回数も増やしたいものですね。

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

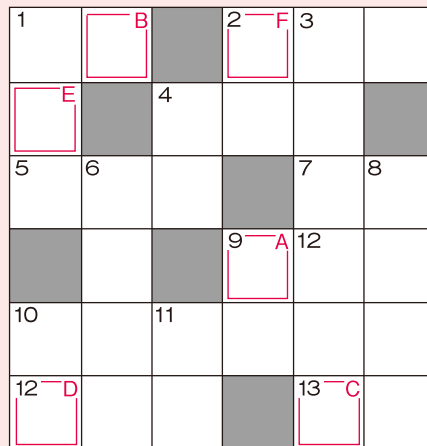
●タテのカギ

- タテ 1: ハーブの一種で英語ではミント、日本語では?
- タテ 2: 人や動物の口から発せられる音 天の〇〇、〇〇がわり
- タテ 3: 史上最年少で六段に昇格した話題の将棋棋士
- タテ 4: 「〇〇の上にも三年」
- タテ 6: 歌の曲はそのまま、歌詞だけを变えた歌
- タテ 8: 家の中のホコリやゴミを吸い取る家電
- タテ 9: 物事をそれに似た感じで表現すること、たとえ
- タテ 10: 「保育士」に改められる前の保育に従事する女性の職名
- タテ 11: 打率二割七分三〇〇

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: ♪「春のうらの隅田川」が歌い出しの曲名
- ヨコ 2: 土を高く盛った古代の墓 高松塚〇〇、仁徳天皇陵〇〇
- ヨコ 4: 自分の家へ帰る道
- ヨコ 5: ♪「山田の中の一本足の〇〇〇」
- ヨコ 7: 石川啄木の短歌、「東海の小島の〇〇の白砂に われ泣きぬれて 蟹とたはむる」
- ヨコ 9: ベートーベン ピアノソナタ第八番
- ヨコ 10: 正岡子規の俳句、「柿くへば 鐘が鳴るなり 〇〇〇〇〇〇」
- ヨコ 12: 衣類についている留め具 かざり〇〇〇、くるみ〇〇〇
- ヨコ 13: ヨコ1の歌の作曲者、〇〇廉太郎

答えはこのページの右下にあります。



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

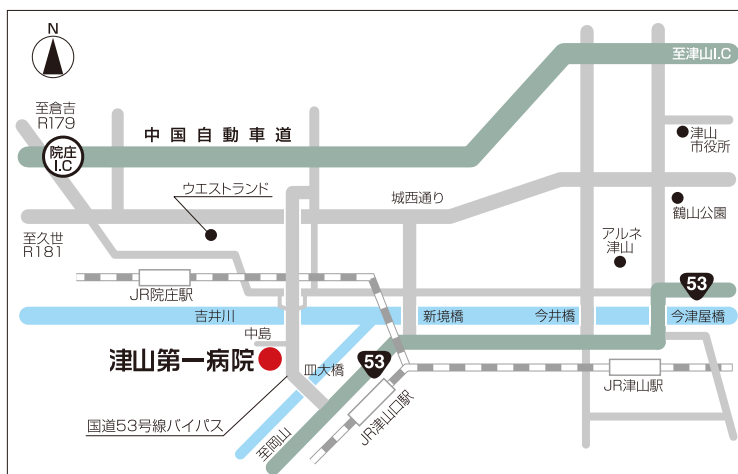


津山第一病院公式
Facebook ページ

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。



＜ご近所案内＞ / 医療法人平野同仁会