

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2018
VOL.36

夏
SUMMER

平成30年7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

夏を元気に!! 健康的に!!
毎日楽しく過ごしましょう。



Pick up!

『夏の熱中症対策』

正しい知識があれば安心!
熱中症について学ぼう

地域を支えるvol.9

介護老人保健施設

葵の園・
岡山福渡のご紹介



健康体操

棒体操

自宅で簡単に
座ってできる



在宅支援かわら版

- ◎居宅介護支援事業所とは...
- ◎訪問看護利用者満足度アンケート調査の結果

病気のいろは シリーズ⑯

「臍臓の病気」後編

ナス美さんのナースがんばってま〜す
新人ナース 研修中!

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

PICK UP!

正しい知識を身につけて暑い夏を乗り切ろう！

知っていますか!?

夏の熱中症対策

室温や気温が高い中

でたくさん汗をかいた後に水分と塩分を補給しないと熱中症になります。

熱中症は健康な人でもかかります。最悪の場合は死に至ることもあります。

が、予防法を知っていれば防ぐことが出来る病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になるケースも報告されています。

【子どもとお年寄りには特に注意が必要です。】

◆子どもは…

◎汗をかく能力が未熟です。
◎暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。

◎地面の照り返しにより、高い湿度にさらされます。

◎遊びの最中には、水分と塩分の補給と休憩を心がけてください。

◎お子さまの様子をよく観察してください。



◆お年寄りは…

◎汗をかきにくくなっています。

◎暑さを感じにくくなっています。

◎体温を下げるための体の反応が弱くなっています。

◎のどが渇かなくても水分と塩分の補給をしましょう。

◎調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



熱中症予防のための体調チェック

☐ お酒を飲み過ぎて二日酔い

☐ カゼなどで発熱や下痢がある

☐ 夜更かしなどで睡眠不足

☐ 朝ごはんをしっかり食べてこなかった

☐ 何となく体調がよくない


当てはまるものがあれば、熱中症に要注意です!!

糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策についてかかりつけ医に相談しましょう。



ポイント

熱中症予防の POINT

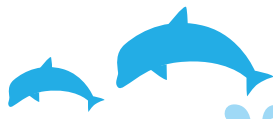
< 脱水対策 >

- ◎たくさんの汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- ◎水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- ◎日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。



< 暑さ対策 >

- ◎室温は28度を超えない様に、エアコン・扇風機を使いましょう。
- ◎外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- ◎無理をせずに適度に休憩しましょう。
- ◎暑さに体を慣らしていきましょう。



Q1 熱中症の症状はどのような症状がありますか？

たくさんの汗・めまい・体のだるさ。ひどい時には痙攣（けいれん）などがあります。



Q2 お酒で水分補給になりますか？

お酒では水分補給にはなりません。アルコールには利尿作用があります。



Q3 熱中症症状が出た時には水分補給だけすればいいですか？

熱中症の時は水分のほか、塩分（ナトリウム）も失われていきます。水だけ飲むと自発的脱水になりますので水分と塩分の補給が必要です。



【熱中症Q&A】

Q4 熱中症の症状が出た時には、どのような対処をすればいいですか？

涼しい所へ移動し、衣服をゆるめ、扇風機、エアコンなどで風をあて、体を冷やします。脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です。口から飲めるようであれば水分・塩分補給をしてください。



最近では経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる経口補水療法があります。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給出来るように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。たくさんの汗をかいた時は経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。

すいぞう

『膵臓の病気 後編』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

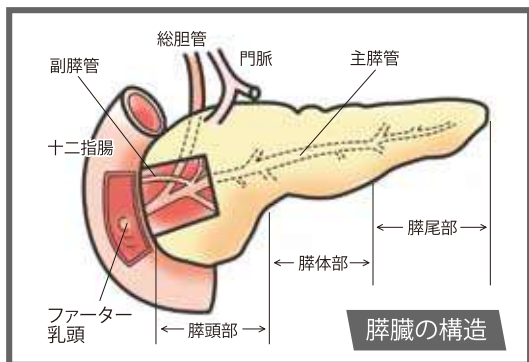
く、ついで突発性と言われる原因が不明なもの（これは女性に多くみられる）、そして胆石があります。

膵臓の細胞が徐々に壊れていき、線維化といつて膵臓そのものが固くなり、大きさも縮んで

今回は前回に引き続き『膵臓の病気』の後編です。いずれも最近まで「不治の病」とまで言われていた、慢性膵炎と膵臓がんを取りあげましょう。

まずは慢性膵炎についてです。この病気は前回に解説した急性膵炎と名前がよく似ているのですが、病気の内容は全く違うものと考えてください。というのは出てくる症状も、それに対する対処の仕方や治療法にもかなりの違いがあるからです。

原因は色々ありますが、アルコールが最も多



小さくなってしまうのです。さらに主膵管という膵臓の中心を走る消化液の通り道が狭くなったり、閉塞したりという変化が現れます。また更に進むと、石灰化といつて膵臓の中に石ができてしまうのです。こうなってしまうともう元へは戻りません。症状としては程度の差はあれ、腹痛、背部痛、頑固な下痢、体重減少など困ったものばかりです。検査の方法としては、まず血液、尿の検査でアミラー

ゼやキモトリプシンなどをチェックし、超音波検査やCT検査をおこないます。そして膵管の走行状態をみるためにMRCPという検査を行えば診断がほぼできます。

治療方法としては、アルコールの禁止が第一です。脂肪食の制限など日常生活の指導から始まります。薬としては特効薬はありませんが、蛋白分解酵素の働きを抑える薬を投与します。痛いときは適宜、鎮痛剤を投与しますが、なかには麻薬に近い薬でも十分にコントロールができません。この様な場合には入院治療も必要となります。膵臓が荒廃し病状が進行すると、脂便や瀕回の下痢、糖尿病も発病し、血糖コントロールのためにインスリン注射も必要となります。とにかく悲惨な病気と言えます。

次に登場するのはがんです。消化器系のがんのなかでも最も予後の悪いものといえます。これは発見が遅れることが多いのと、場所が体内の奥深い所に出来るので、手術などの治療が難しいというのが大きな原因でしょう。このがんは50〜70歳、特に高齢の男性に多くみられます。膵臓を十二指腸側から頭部、体部、尾部と3区分しますと、頭部と体尾部がんの比率は3対1で頭部に多くみられます。ここで3区分にするには一つの訳があり、症状の出方が少し異なります。まず頭部のがんは大きくなるとすぐ

隣胆管に攻め入り、黄疸で発症することが多いため、発見が早いということですが、痛みは殆どありません。

一方でしつぽの方へいくほど発見が遅れます。しかも見つかった時には神経を巻き込んでいることが多く、とても痛いのです。膵臓がんといつて、管の上皮から出てくるものが多く、85%は膵管がんです。ほかに最近話題になっているがんは粘液産生膵がんと呼ばれるものがあります。これは稀ですが、予後は通常のがんと違って比較的良好とされています。

次にがんの転移に少し触れます。種類としては血行性（血液の流れにのるもの）、リンパ行性（リンパの流れにのるもの）、腹膜（直接、浸潤するもの）と3つの経路があり、経路によって様々な症状がでます。しかし、転移すれば、大抵は手術はできません、6ヶ月の余命と宣告されます。

他の臓器のがんについても同じことが言えるのですが、症状が出てしまえば相当進んでいると考えて下さい。膵臓がんについてはなおさらです。無症状のことが多く、診断確定が難しいという点では胃がん、肺がんとは比べ物にならないでしょう。しかし、ドックや検診で見つかった場合にはまだより早期のこともあり、治療方法も残されます。この点から是非、年に一度の検査を受けられることをお勧めいたします。



学生さんたちの夏服が向暑の季節を告げています。
屋内仕事でも、窓から見える山々や田んぼの色の变化や朝夕の陽の長さに患者さまと一緒に季節を感じています。

今年の春から看護部は6名の新人ナースを迎えています。

転居で津山にいられた既卒看護師の就職もありました。大勢の仲間が増えて、現場看護師とともに業務に励んでおります。

新人ナースは、新入職のオリエンテーションや実技研修を受けながら、配属部署の業務に入りました。まだまだ研修期間でもあります、患者さまのそばに寄り添い、看護をしています。看護部長と1ヶ月を振り返りながらインタビューをおこないましたので、研修風景とともにご紹介します。



新人ナース
研修中!

● 第一病院に就職してよかったこと

- ★緊張をしまい、コミュニケーションも苦手なところを先輩ナースの方からフォローや声かけをしてもらっている。
- ★ダメなところもきちんと言ってもらえている。
- ★優しく、コミュニケーションがとりやすく、質問ができる。



新人ナースは入職時にかなり、先輩ナースとのコミュニケーションに心配があった様子であることがわかります。

● 困っていること、困ったこと

- ★患者さまやご家族さまから質問を受けたとき、勉強不足で答えられないときがある。勉強して自分も困らないようにしたい。
- ★治療や薬のこと、病棟のこと、電子カルテの操作が難しいことなど、わからなくて困ることがある。その都度、先輩ナースに聞いて、教えてもらうことで、わからないことを減らすように意識している。
- ★患者さまが何のために入院して、どんな治療をしているのかわかっていないと自分が看護するのに困るな、と感じている。情報収集したり、報告や相談ができるようにしていきたい。

● 学生の時の実習と実際の仕事(現場)との違い

- ★看護の資格を持って、薬剤の投与をしたり服薬の介助をするが、学生の時は看護師が行っているところを見学するだけだったが、自分が看護師として行うということ「副作用がないか、誤薬になっていないか」といった部分を確認することは、学生の時とは責任が違うと感じている。
- ★実習では、ひとりの患者さまを担当していたが、看護師になってからは一度に複数の患者さまを担当してケアなどをするようになるので、責任の重さを感じている。

学生での実習の経験が看護師としての責任の実感となっていました。それでも、先輩ナースとやり取りできれば、不安も軽くできるようです。



● 院外研修

鳥取大学 医学部附属病院での研修

- ★鳥取大学医学部附属病院の新人のみなさんとの講習で、ピンニールを被ってペンで書いたり、シールを貼ったりして肺の構造を理解し聴診の方法を教してもらった。実際に自分たちの身体で行って理解することができたが、恥ずかしさも感じて患者さまの気持ちも理解できたと思う。

- 院内研修 ★外来での採血研修で患者さまへの見学と実践をしたことで、言葉遣い、採血の理由の説明などの流れを知ることができた。



これからも研修は続きます。

いま新人ナースとして、発揮できる知識や技術を用いながら、業務中も学んでいます。また、業務以外の場であらたな知識・技術を学び、現場で活かすことができるように成長し続けています。



地域を支える

Vol.9



いきいきと。」をコンセプトに、まるでリゾート地のような住空間の提供を目指して、ご利用者様お一人おひとりの生きがいに満ちた暮らしをサポートさせていただけるよう岡山市北区建部町に介護老人保健施設を開設いたしました。

自然豊かなこの福渡にオープンして4年目になり、地域の方々にも広く認知していただけてきたと感じております。

特にショートステイにおいては、理学療法士による個別リハビリ（短期入所療養介護）を行っており、利用者様に快適な生活を提供しつつ充実した日常生活を送れるよう様々な機能訓練等に取り組んでおります。

私は、次の3つの「提供」を柱に地域に根差したサービスの提供を考えております。

1つ目にプライバシーに配慮し、



はじめまして、葵の園岡山・福渡の施設長の財満でございます。

我々どもは、平成26年12月より「優雅に、

落ち着いて過ごす事ができる快適な空間の提供。

2つ目として医療的なケアが必要な方も安心できる環境の提供。（経管栄養・インスリン注射・在宅酸素療法等対応しています。）

最後に、先にも述べましたように機能訓練にも力を入れており、在宅に向けての機能回復の提供。

これら3つの柱を軸として、利用者様の一日でも早い在宅復帰とご家族様の身体的・精神的な負担の軽減に日々お手伝いをさせて頂いております。

今後、地域の皆様のお力になれるよう微力ですが頑張っておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

は、次の3つの「提供」を柱に地域に根差したサービスの提供を考えております。

1つ目にプライバシーに配慮し、



医療法人社団 葵会

介護老人保健施設 **葵の園・岡山福渡**
〒709-3111 岡山県岡山市北区建部町福渡 408-1
TEL.086-722-3000

自宅で簡単に座ってできる

棒体操

新聞を筒状に丸めた棒や杖を使用して、椅子に座って5分～10分程度と手軽に行う事ができる体操です。

いつも動かない方向へ体を動かすことで、ストレッチの効果があるとともに、転倒や躓いた際に起きるバランスを崩しそうな身体の状態を豊富に体験し学習することで、転倒防止にも効果があるといわれています。

STEP1



- ① 棒を肩幅に握り、胸の高さに上げます。
- ② そのまま左右に棒を回します。
- ③ ②を10回程度繰り返します。



- ① 棒を肩幅ぐらいで握ります。
- ② 棒を上へ上げて体を伸ばします。
- ③ 棒を足元まで下ろします。
- ④ ②～③を10回程度繰り返します。

STEP3



- ① 棒を肩幅ぐらいで握ります。
- ② 棒を上へ上げた状態で体を左右へ倒します。
- ③ ②を10回程度繰り返します。



STEP2



要介護認定の通知

在宅サービスを利用したい

ケアプランの作成を依頼

依頼する居宅介護支援事業所を選び、決まったら市町村に「ケアプラン作成依頼書」を提出します。その後、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが利用者と面接して、問題点や課題を把握し、家族やサービス事業者を含めた話し合いを行って、ケアプランを作成します。

サービス事業者と契約

利用されるサービスが決まったら介護保険サービスを提供する事業者と契約します。

介護保険の在宅サービスを利用

ケアプランに基づいたサービスを利用します。

介護が必要になった場合においても可能な限り自宅において日常生活が営めるようご本人様の心身の状態やご家族様の状況・ご要望を尊重し、サービス事業所や必要に応じて医療機関・地域包括支援センターなどと連携を図り、適切なサービス



津山第一病院のケアマネジャーは介護保険を受けるご本人様・ご家族様に寄り添うような心がけています。
また、住宅改修や福祉用具購入のみを考慮の方も気軽にご相談ください。

介護保険を必要とする方の各種申請や介護サービスを利用する際の窓口になる事業所です。

が受けられることができるよう支援させていただく事業所です。

居宅介護支援事業所とは？

在宅支援かわら版



訪問看護利用者満足度アンケート調査の結果

当訪問看護ステーションでは、今年初めに利用者満足度アンケート調査を実施しました。回答していただきました利用者の皆様ありがとうございました。今後、結果を活かし日々精進してまいります。

評価がよかった項目

- ◎看護師は、本人の健康状態の変化によく気づいてくれる。
- ◎看護師は、家族の気持ちの支えになっていると思う。訪問看護を利用する前に比べて、本人の身体の状態が安定したり、苦痛や症状が和らいだりした。
- ◎看護師は、緊急連絡が必要な状態について、またそのときの連絡先・連絡方法について具体的に本人と家族に説明してくれる。

評価の低い項目

- ◎本人が自宅での生活に自信をもつことができた。
- ◎本人に関わっている様々な専門職（例えば、看護師、医師、ケアマネジャー、介護職など）の中で、本人や家族が1人の人に情報を伝えると、それが他の人にも伝わっている。
- ◎看護師は、身体の状態が悪化したときや症状がでたときの本人や家族ができる対処方法を事前に説明してくれる。

改善案

- ◎出来る事を増やし、自宅での生活に自信を持って生活出来るよう援助します。
- ◎ケアマネジャーや他職種とのつながりを持ち、連携が取れるよう研修会などに参加し、顔の見える関係を築きます。
- ◎体調変化について予想できる症状など説明し、対処方法を説明していきます。

今後も引き続きよかった項目については継続していきます。



編集後記



夏になり、地域のお祭りや花火などイベントも多くなる季節です。

津山第一病院では今年もご祭りの「ごんご踊り」に参加する予定で、職員やその家族が一生懸命、練習をしています。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

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

「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。

▶ 訪問リハビリテーション

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

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。

▶ 訪問看護ステーション

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

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。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

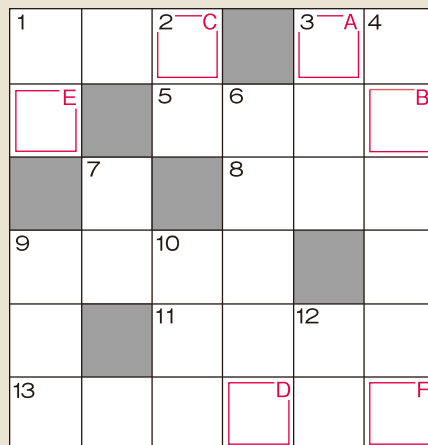
ちょっとブレイク クロスワードパズル

● タテのカギ

- タテ 1: ♪「学生時代」○○のからまるチャペルで…
タテ 2: ハデ ⇄ ○○
タテ 3: 予期せず短時間に狭い地域で大量に降る雨 ○○○豪雨
タテ 4: 初の米朝首脳会談が行われた地
タテ 6: 学校が学業成績、身体状況などを保護者に知らせる書類、通知表や成績表とも言われる
タテ 7: 合格祈願に社寺に奉納する絵入の額
タテ 9: カンニングペーパーの略
タテ 10: 珍獣ハンター、お笑いタレント○○○アヤコ
タテ 12: 自分で数字を選ぶ「数字選択式の宝くじ」

● ヨコのカギ

- ヨコ 1: 東京中央区にある卸売市場、豊洲に移転が決まっている
ヨコ 3: 二十四節気の一つで、一年のうちで最も昼の時間が長い日
ヨコ 5: ジングル
ヨコ 8: 1853年にペリーが黒船に乗って来航されたとする神奈川県のある場所
ヨコ 9: 岩手県にある、漁業や製鉄で発展した市
ヨコ 11: ハリウッドの大スター女優、マリリン・○○○○
ヨコ 13: 飲料用の容器として多く用いられている



答え

A	B	C	D	E	F

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-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

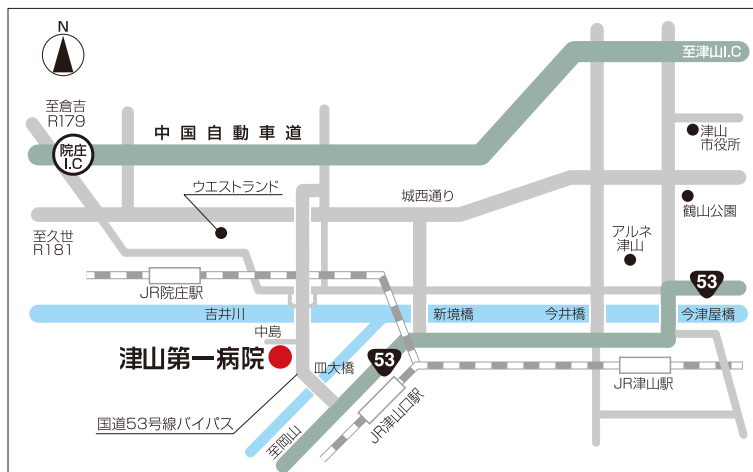


津山第一病院公式
Facebook ページ

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。



＜地図の作成＞／事務局のホームページ