

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいich通信

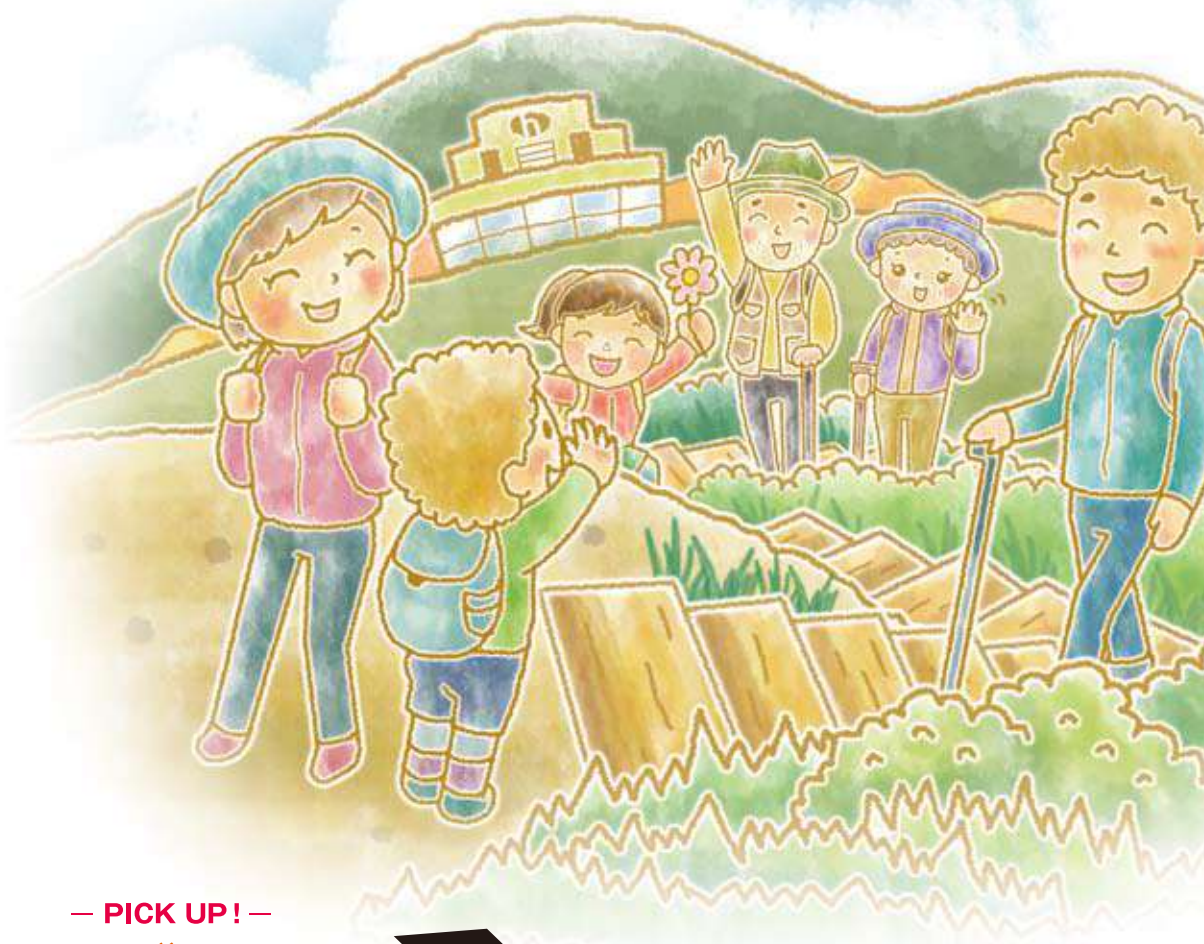
2018
VOL.37
秋
AUTUMN

平成30年10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

秋本番！心も体も健康に！！
澄んだ青空の下、
健康な体を養いましょう。



— PICK UP! —

マダニの
感染症に
気をつけて!



病気のイロハ シリーズ⑪

前編『不整脈』について

健康体操

簡単にできる!! 転倒予防

在宅支援かわら版

おかげさまで開設5年目

短時間通所
リハビリテーション



ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

じよくそう

*~看護部の取り組み~ 褥瘡を予防しよう!

*中途採用者からひとこと

「ごんごおどり」に
参加しました

まめ子さんの栄養素のおはなし

無洗米って?

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



国内で入手できる忌避剤の種類と特徴

忌避剤	有効成分含有率	効力持続時間	注意事項	特徴
ディート	5～10%	1～2時間	6ヶ月未満児には使用禁止 12歳未満は使用禁止	○独特の匂い ○べたつき感 ○プラスチック・化学繊維・皮革を腐食することもある
	12%	約3時間		
	高濃度製剤 30%	約6時間		
イカリジン	5%	～6時間		
	高濃度製剤 15%	6～8時間		

ではないでしょうか。虫除け対策は万全でしょうか。今回はダニが媒介する感染症について、日常の注意点とともに伝えたいと思います。

ダニ媒介感染症には、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、ダニ媒介脳炎、ツツガムシ病、日本紅斑熱、回帰熱などがあります。



マダニの感染症に気をつけて!!

マダニ対策、今できること

皆さん、秋の行楽シーズン突入ですね！これから山へ紅葉狩りに行かれる方もおられるのではないのでしょうか。虫除け対策は万全でしょうか。今回はダニが媒介する感染症について、日常の注意点とともに伝えたいと思います。

皆さん、秋の行楽シーズン突入ですね！これから山へ紅葉狩りに行かれる方もおられるのではないのでしょうか。虫除け対策は万全でしょうか。今回はダニが媒介する感染症について、日常の注意点とともに伝えたいと思います。

マダニの生活環

幼ダニ、若ダニ、成ダニの各ステージで1回ずつ、生涯で3回吸血します。

ヒト以外に、野ネズミ、野ウサギ、シカ、イノシシなどの野生動物や、ネコ、散歩中のイヌなども吸血



マダニの多くは、春から秋（3～11月）にかけて活動が活発になりますが、冬季も活動する種類もあります。

SFTSは国内で西日本を中心に年間60例くらい報告があります。また、ツツガムシ病や日本紅斑熱も、岡山県で年に数例ずつ報告があります。ダニ媒介感染症

は決して他人事ではなく、私たちにとって身近な脅威なのです。

まずは、マダニに咬まれないよう、注意するのが一番です。野山や草むらに入るときは、帽子をかぶり、長袖長ズボン、長めの靴下や手袋を着用しましょう。シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長

首にはタオルを巻くか
ハイネックのシャツを着用しましょう。

シャツの袖口は
軍手や手袋の中に入れてみましょう。

マダニから身を守る服装

シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合はズボンの裾に靴下を被せましょう。

農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

マダニから身を守る方法

◎上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。

◎屋外活動後は、シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックしましょう。

◎ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。



ダニ除け剤で予防し、ベットの体調の変化にも注意しましょう。

にかかると、飼い主にも感染の危険があります。

を選ぶ際に、確認しておくといでしょう。着いた服は、すぐに洗濯し、家の中で脱ぎっぱなしにしないようにしましょう。

また、ベットのマダニ対策も重要です。ペットが

こうした注意をしてもマダニに咬まれてしまった場合は、病院で取り除いてもらいましょう。吸血中のマダニを無理やり引き抜こうとすると皮膚の中にマダニの一部が残ったり、マダニの体液が逆流したりする恐れがあります。また、感染症の症状にも数週間は注意しておきましょう。発熱や発疹、頭痛、筋肉痛、下痢や嘔吐などの症状が現れた場合は、病院を受診し、マダニに咬まれたことを伝えてください。

行楽で山へ行かれる方も、農作業で田畑に入られる方も、マダニ対策をしつかり行い、感染症を予防しましょう。

感染管理認定看護師

井上 富弥江

第40回 津山納涼ごんごまつり

ごんごおどり

8月4日ごんごおどりに参加しました。今回で3回目の参加になります。

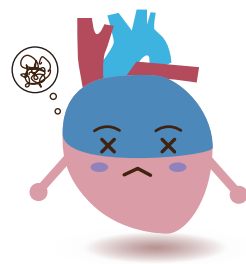
有志で参加しているのでメンバー集めが大変でしたが、亀山副院長を中心にこれまで参加したメンバーと新たに参加してくれたメンバー、総勢60名で踊りました。部署も関係なく集まり、普段あまり話をしない職員とも話ができ、親睦を深めることにも繋がっていると感じています。



昨年に引き続き津山第一病院のオリジナルキャラクターたち全員集合の横断幕をもって参加しました。沿道の観客の方々に、キャラクターをなんとなく覚えていただけたかなと思います。例年、踊ることに精一杯で声をなかなか出せず、笑顔がぎこちないので、少しでもにぎやかに踊れるよう、鈴を付けて踊りました。まだまだ参加経験も参加メンバーも少なく発展途上のチームですが、来年も頑張って踊りたいと思います。



前編 『不整脈』について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

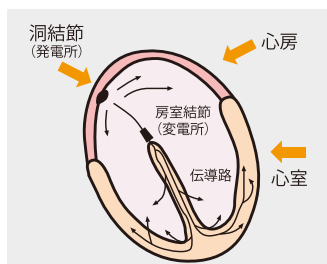
Profile

・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

『天災は忘れた頃にやってくる』これは明治の偉大な科学者である寺田寅彦という先生が述べられた格言の一つです。それにしても最近の天災は忘れる間もなく何度もやってきますね。

病気も個人を襲う天災の様なものです。勿論、悪い生活習慣が原因となる生活習慣病とは少しニュアンスが異なりますが…。今回はその一つである「不整脈」を取りあげてみましょう。

まずその前に、心臓の拍動について説明します。皆さんは、生まれてから規則正しく打ち続けている心臓について、これまで意識されたことはありますか？人間は生まれてから死ぬまで何回の鼓動を繰り返すのでしょうか？人によって



多少は拍動の速さが異なっています。例えば、仮に80年の寿命として、1分間に70回打つとしましょう。70×60×24×365×80

Ⅱ？…約30億回です！赤ん坊の時にもっともっと速いですが、それ以上と言えます。あのこぶし大の大きさでよくも耐えられるものですね。

前置きが長くなってしまいました。不整脈の話に戻しましょう。不整脈とは…少しこれから医学的になり、難解かもしれませんが…。ここで再び寺田先生に登場していただきます。

病気は『正しく怖がること』が大切です。その仕組みを知り、正しく対処すれば不安に陥ることはありません。不整脈は、脈の打ち方がおかしくなることです。リズムが狂うことが多く、異常に速くなったり、遅くなったりする場合も含まれます。皆さんがこれに気づかれるのはドキドキと動悸がしたり、脈を触れて

みると時々飛んだり、全く不規則に打っている場合だと思えます。ほとんどの場合、自分では気づかずに検診などで心電図をとって初めて明らかになります。

そもそも「脈」というものは心臓が押し出す血液の拍動を、血管を通じて感じられるものです。心臓は筋肉から出来ており、その中に神経細胞からなる「電線」が走っていると考えて下さい。まず心臓の上の方に洞結節と呼ばれる、電流を発する指揮者が1人います。その指揮者が一生にわたり、指揮棒を規則正しく振っているのです。そして一度発した電流は下へ向かって流れます。流れる途中、房室結節という関所を通ります。更に下降して、右と左に別れます。血液を駆出する心室は左右に二つあり、電線も2本に別れるのです。最終の到達地点である心室で一挙に爆発してこれを収縮させて、大量の血液を全身に送っているのです。これを一生の間30億回も休むことなく行っているのです!!少し難しいでしょうか？

いずれにしても、不整脈とは本来規則正しいはずの心臓の「ご乱心」と考えてください。

不整脈の種類は怖い程沢山あります。しかし、よくある不整脈と言えは限られてきます。また、放置して良いもの、すぐに治療を受けなければならぬものを区別すればそう大変な数ではありません。

一体なぜ不整脈になるのでしょうか。心臓が悪いから？…そうとはいえないもの

も多くあります。まず、年齢に伴って増えるものです。つまり心臓病に関連しないものが多いのも事実です。ホルター心電計を付けたことがある方もいるでしょう。心電図を測る小型の機器を付けて一日過ごしてもらったのです。中年以上の健康な方でも、一日に数個の不整脈がみられます。ストレス、睡眠不足、疲労などでも多くなります。

とはいえ、心臓や他の臓器の異常から不整脈がみられます。例えば、弁膜症や心筋虚血(心臓を養う冠動脈が細くなる病気…最終的には心筋梗塞に至る)などが原因で電気の流れが悪くなり、不整脈が発生する。また、高血圧による心臓肥大が原因だったり、肺に病気のある人や、甲状腺に病気があっても不整脈はおこります。

不整脈について一つ一つ検討すると夜が明けますので、是非ここで知ってもらいたい知識についてだけお話ししましょう。

へ脈が乱れる3つのタイプ

① 期外収縮

- 心房性期外収縮
- 心室性期外収縮

③ 頻脈

- 心房頻脈
- 心房細動(粗動)
- 発作性上室性頻拍
- 心室細動
- W P W 症候群

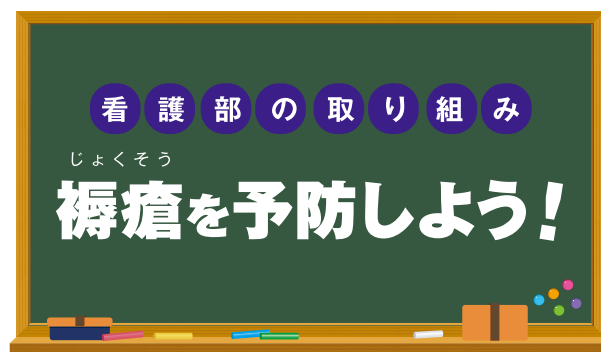
② 徐脈

- 洞不全症候群
- 房室ブロック

誌面に限りがあるため、続きは次回に掲載いたします。



今年度、看護部では特に褥瘡（床ずれともいいます）の早期発見・予防に取り組んでいます。そこで、現在の取り組みについて、5階病棟の池田師長と4階病棟の坂本師長に伺いました。



池田：高齢者社会を迎え、褥瘡（床ずれ）は医療施策上、重要な問題となっています。当院でも褥瘡発生リスクの高い患者さんが増えており、褥瘡にならないケアや褥瘡ができた後のケアに力を入れています。

坂本：当病棟は特に高齢者が多く、ベッドで寝たきりの患者さんも入院されています。そのような場合、普通に寝ているだけで、お尻や踵などに褥瘡ができてしまいます。褥瘡がしやすい状態とは、栄養状態が悪く、身体が固まってしまうなどによって自分で寝返りができない方に多い状態です。

一度できてしまった褥瘡はすぐには治りません。患者さんは痛くてつらい思いをされています。特に新たな褥瘡の防止に努めるため、発生しやすいと考えられる患者さんには皮膚を清潔に保ち保湿すること、皮膚の摩擦・ズレをなくすことに注目した積極的なケアをしています。



褥瘡対策への適切なケアと予防に努めます！

池田：当病棟は、整形外科の病棟で入院患者さんの年齢層も幅広く、手術件数も多いことが特徴です。年齢層を問わず新しい褥瘡の防止に努め、発生しやすい患者さんに積極的なケアの実施をします。スタッフみんなが情報を共有することで褥瘡への意識が向上しています。加えて個別学習を支援するe-ラーニングを用いた職員教育も行っており、知識向上にも努めています。

坂本：リハビリのスタッフと一緒に、身体と同じ場所が圧迫されないように動かし、体圧分散マットレスや枕・クッションを使って予防にも取り組んでいます。ほかにも定期的な評価と修正、マットレスの検討、週に1回、形成外科医師が褥瘡回診を行います。適切なケアと予防に努め、スタッフ同士でディスカッションをして情報を共有することで、当病棟も褥瘡対策への意識が向上しています。

特に、「褥瘡ができるのは看護師の恥」と言われます。私たちもそういう意識で一人一人の患者さんの看護に責任を持って頑張っています！

当院では、業務経験をお持ちの看護師さんの入職もお待ちしております。
今年度から就業していただいている採用者から一言いただきました。

中途採用者
からひとこと



【4階病棟】藤井

今年3月に倉敷から転職し、約5カ月が過ぎました。看護師としての転職は初めてですが、元々小・中学校のころに転校が多かったこともあり、新しい環境への不安はさほどありませんでした。ただ今までの病院でのやり方しか知らないため、他病院でやっていけるのかという不安はありました。今年度の中途採用者は私一人でしたが、新卒者が多く心強かったです。

病棟配属になってから業務も丁寧に教えてもらい、とにかく必死で覚えました。先月からリーダー業務が始まり毎日がめまぐるしく過ぎていきます。分からない事なども多く、迷惑をかけていると思いますが、少しずつできる事を増やして頑張っていきます。

津山での生活にも少しずつ慣れ、子ども達も新しい小学校で楽しく過ごしてくれていることが私にとって何より元気の源です。

今年4月に新人看護師を含めて7名が加わりました。4月から現在までの入職者数は9名となっています。一緒に業務する仲間同士、声をかけ、支え合って、患者さんのよりよいケアに繋がりたいと思っています。

新人看護師も入職後半年を迎えます。繰り返し行う業務に自信をつけながら、毎日新しいケアを知り、まだまだ緊張の毎日を過ごしています。

在宅支援かわら版

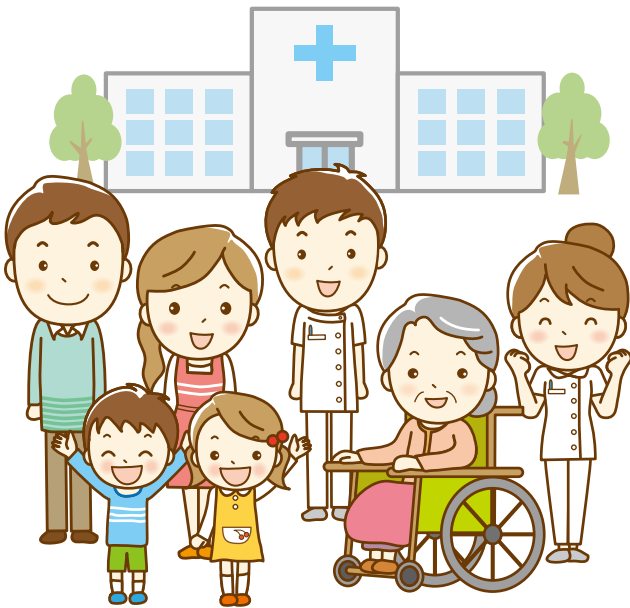
短時間通所リハビリテーション

おかげさまで

開設5年目を迎えました

当院の短時間通所リハビリテーションは平成26年からスタートし、皆様の力をお借りしながら、とうとう5年目を迎えることが出来ました。

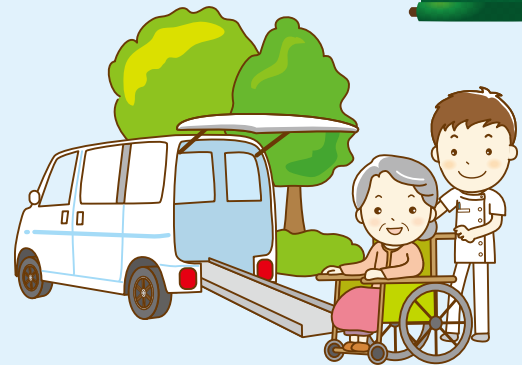
右も左も分からなかったところから皆様にアドバイスを頂くことで、少しずつ成長し、地域に根付いているよう心がけてきました。今回は実際に通われている利用者の方の声を一部掲載させていただきます。



ご利用者の声

良かった点

- ◎スタッフの対応、いろいろな場面で安全に留意した声掛けや折々の体調を気遣うお言葉ありがたいです。
- ◎送迎時の対応では家を出て帰ってくるまでの間、細やかな心遣い、親切な介助に感謝です。
- ◎施設内の雰囲気も穏やかで他の利用者さんも親切で喜んでます。



- ◎リハビリの内容では自分の悪いところを職員に伝え、いろいろと考えてくださるので私はいいと思います。
- ◎リハビリの効果は少しずつだけどできる事が増えて家事をするのも楽になりつつあります。

今後の課題



- ◎施設内の備品はもう少し整理整頓をした方が気持ちいいと思う。
- ◎施設内の機器をもっと充実して欲しい。
- ◎リハビリはその人にあったものをしてきているが、どこに効いているか教えて欲しい。

これらの意見を踏まえて
今後もより一層利用者の方や
御家族の方々に喜んでいただけるため
精進していきたいと思ひます。



見学、相談は随時受け付けています。直接お電話いただいても構いませんので、お気軽にお問合せください。

◆お問い合わせ：津山第一病院通所リハビリテーション 担当 井上
TEL.0868-28-5658

無洗米って??

無洗米は研がないけどおいしいのかな?と
感じる方も多いのではないのでしょうか。当院の
入院患者さんにも提供している無洗米についてお話しします。

そもそも、お米のおいしさはヌカの取れ具合にもよりますが、お米の研ぎ方は
一人一人違い、上手にヌカが取れていないとおいしくはなりません。

では、無洗米はなぜ洗わなくてもおいしいのでしょうか?それは無洗米加工にあります。肌ヌ
カの粘着力を利用して剥がし取る方法などがありますが、水をほとんど使用しません。また無
洗米は洗米をしないことで、水溶性のビタミンB系〈ビタミンB1(※1)やナイアシン(※2)〉が、
お米の時点で、倍近く残っていることがわかっています。

そしてなにより環境に優しいのです。研ぎ洗いをしない無洗米は『節水効果』でエコロジー。生活排水の研ぎ汁にはリンや
窒素などの栄養素が多く含まれていて、下水処理技術の高い下水処理場でも、処理しきれず素通りし、赤潮・アオコなどの
発生原因にもなってしまうのです。

本物の無洗米はそれらをゼロにすることができ、またヌカは全て有機質の肥料・
飼料として再利用され、環境に優しいエコなお米として注目されています。

<無洗米のおいしい炊き方>

まず普通のお米と無洗米『1カップ』あたりを比べると、普通のお米はヌカが付いていて無洗米は付い
ていない分、無洗米の方が米の分量としては多くな
るため水加減に気をつけましょう。

- ◎米1カップにつき大さじ1から2杯、水を増やす、米3カップだと約100ml。
無洗米専用の計量カップもあり、専用計量カップで量った場合は水を増やす
必要はなく、増やさず炊飯器の目盛りのままで。
- ◎水が足りないと、特に冷えたとき固くなりやすいです。
- ◎時間があるときは、できるだけ浸水させて炊きましょう。
冬場、水温が低いときは1時間、夏場でも30分は浸水するとおいしく炊けます。



知識もりもり
栄養素の
おはなし

VOL.4



まめ子
さんの

※1 ビタミンB1の働き

炭水化物(糖質)は、ビタミンB1の
サポートによって体内でエネルギー
として変わることができます。
ビタミンB1が不足した状態では、
糖質の分解がスムーズに行われず
エネルギー代謝が悪くなり、
乳酸などの疲労物質がたまって
疲れやすくなります。

※2 ナイアシンの働き

皮膚や粘膜を整える効果や
血行を促進する働きもあり、
冷え症の改善にも
効果的な栄養素の
1つです。

家にあるもので簡単に出来る 転倒予防

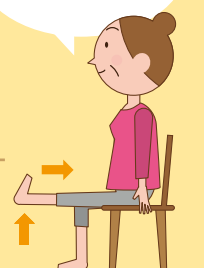
椅子に座ってできる簡単な運動を紹介します。年齢を重ねるとともに筋力は
徐々に低下していきます。予防を行うことで、転倒しにくい身体づくりに努めましょう。

膝伸ばし運動

- ①太ももが椅子から
離れないように、膝を伸ばします。
(片方ずつ行います。)
- ②伸ばした時に、
足首も曲げましょう。
- ③5秒程度保持して
ゆっくりと下ろします。
- ④疲労に合わせて10回を
2〜3セットしましょう。



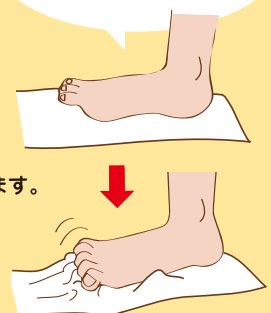
太ももに力が入っているのを
確認しましょう。



タオルギャザー

- ①すべりやすいタオルを
床に置きます。
- ②片方の足をタオルの上に置き、
指を曲げたり伸ばしたりして、
タオルを挟み手前に寄せていきます。
- ③端まで寄せることが出来たら、
左右の足を交代します。
- ④2〜3セットずつ行いましょう。

膝は90度に曲げ、踵は
タオルから離れないように
注意しましょう。



編集後記



厳しい暑さや過酷な災害など平成最後の夏は記憶に残るものになりました。秋になり暑さは和らぎますが体調を崩しやすい季節にもなりますので、健康に気をつけて日々をお過ごしください。

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: 鏡野町にある
「〇〇〇〇の森ガラス美術館」
タテ2: 冬の次に来る季節
タテ3: 東京2020オリンピックの
マスコットキャラクターの名前は?
タテ4: お刺身の下にある添え物
タテ5: ニュートンが発見した
「〇〇〇〇引力」
タテ7: 〇〇は金なり
タテ10: 立てば芍薬、座れば〇〇〇
タテ12: 孔子の教えを伝える古文書
タテ14: 経度と共に地球上の位置を示す
赤道に平行な座標

答えはこのページの右下にあります。

●ヨコのカギ

- ヨコ1: 台風が去った後に残っている波
台風の〇〇を受ける
ヨコ3: 四葉ではなく、葉が三枚
ヨコ6: 〴〵「胸につけてるマークは流星」で
はじまるこの歌のヒーロー
ヨコ8: 和歌山、奈良、三重の三県に
またがる日本最大の半島
ヨコ9: 皮膚にできる小さなできもの
ヨコ11: 苦勞して行ったことが
無意味になる「〇〇〇に終わる」
ヨコ13: 岡山空港からも台北まで直行便が
でている、東アジアの国
ヨコ15: 地震の揺れの大きさを表す指標
ヨコ16: 先手 ⇄ 〇〇

答え

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



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

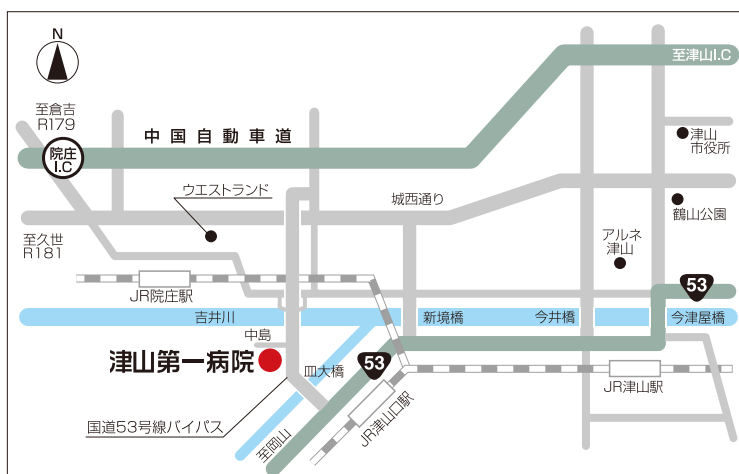
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



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。



Copyright © 2019 Tsuyama Daiichi Hospital. All rights reserved.