

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2019
VOL.39
春
SPRING

平成31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

春を楽しく健やかに。
健康への関心を高め
毎日を過ごしましょう！

Pick up!

『マンモグラフィ装置が
新しくなりました!!』

病気のイロハ シリーズ⑱

「便秘」について

学術誌「作業療法」に掲載！

リハビリスタッフの論文が
雑誌に掲載されました

地域包括ケア病棟を
開設しました。

ナス美さんのナースがんばってま～す

・私たち看護アシスタントの仕事
・新人看護職員研修をふりかえって

まめ子さんの健康レシピ

「春キャベツ」



季節の野菜を使った美味しいレシピ

健康体操

自宅でできる!!
ストレッチ

準備体操をして外に出よう！

在宅支援かわら版

『訪問リハビリテーション』



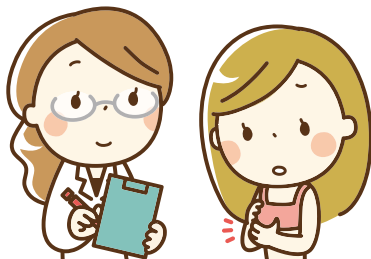
ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

マンモグラフィ装置が **PICK UP!** 新しくなりました!!

平成31年1月、装置の更新に伴い、最新のデジタルマンモグラフィ装置『富士フイルム社製AMULET Innovality』を導入しました。

マンモグラフィを もっとやさしく もっと診やすく



乳がんについて

1996年を境にして女性がかかるがんの割合では、乳がんが第一位になりました。

日本人女性がかかるともかかりやすいがんが、乳がんということです。乳がんで亡くなる女性は2016年には14,000人を超え、

その数は残念ながら、増加の一途をたっています。

定期的な検診を
おすすめします



<低被ばくの実現>

富士フイルム社オリジナルの直接変換フラットパネル検出器を搭載し、低線量化を実現。また、被ばくの少ないタングステン陽極を使用して従来のモリブデン陽極と同等の画質を実現し、さらにインプラント等被写体の状況によらず乳腺領域の画質を最適にする画像処理技術を搭載するなど、線量最適化を実現しました。

<描出能の向上>

患者ごとの体内の立体構造をより正確に描出する画像認識技術により、粒状性がよい高精細な診断画像で“見やすい”画像を提供します。検出器の最小画素サイズ50μmにより微小石灰化の描出能を高めています。

受診者の気持ちに寄り添った機能

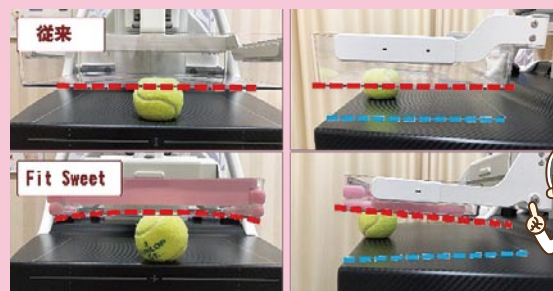


圧迫自動減圧制御「なごむね」



患者さんの痛みを軽減する目的で、通常の乳房圧迫完了後に、乳房の厚みが変化しない範囲(±3mm)で圧迫圧を減圧する機能です。ヒステリシス現象(形状記憶現象:物質や系の状態が、過去に加わった力の経過に依存する現象)を利用し、通常の圧迫法よりも、最大圧迫圧となっている時間を低減します。

やさしく乳房を包み込む「FS (Fit Sweet) 圧迫板」



優しく乳房(乳腺)全体にフィットすることで圧力を分散し、乳房を包み込むように圧迫します。圧迫板が乳房にフィットし、厚みによって発生する局所的な圧力を分散させることで、乳房にフィットしながら最適な圧力での圧迫ができます。また、乳頭側に傾斜することで乳房の形状に合わせた圧迫ができ、乳房の伸展も助けられて適切なポジショニングをサポートします。



乳がん検診を
行っています。



当院には、「検診マンモグラフィ読影医師」と「検診マンモグラフィ撮影診療放射線技師」が在籍しております。市町村検診・人間ドック・企業検診も行っており、検査可能な曜日が増えました。

乳がん検診

▶**視触診・マンモグラフィ** 3月より(月)・(火)・(水)・(金)の午前、週4日に増えました。

▶**乳腺外来** (火)・(水)・(土)の午前

▶**人間ドック** ◎乳がん検診コースA…6,700円(税込)
(マンモグラフィ、乳房超音波、視触診)

◎乳がん検診コースB…4,000円(税込)(乳房超音波、視触診)

NEWS

リハビリスタッフの論文が
雑誌に掲載されました。

作業療法士 安部 大昭

「橈骨骨幹部骨折術後の偽関節の原因と考えられたノンコンプライアンスに対して役割への支援が有効であった一例」という発表で、学術誌「作業療法」に論文が掲載されました。

手術後に生活指導を守れず再手術に至った対象者に対して、生活習慣をもとに対象

者の役割である家事や奥さんに対する介護方法を修正・変更したことで、生活の再構築につながり、復職も可能となった事例について発表しました。

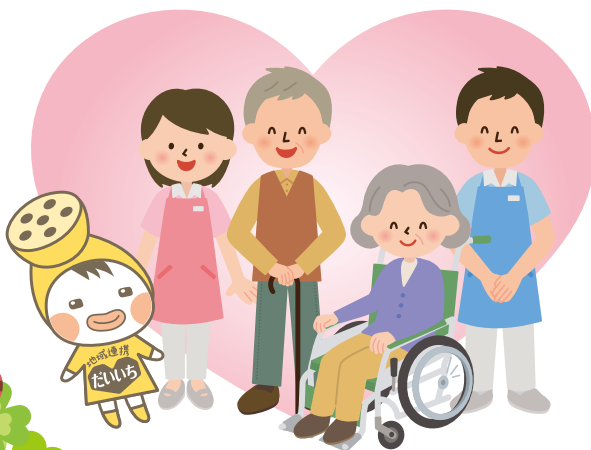
患者さんが何に困っているのかをよく考えてリハビリを行っていくことの重要性を改めて感じ、これからも日々、患者さんの役割や困っていることに対してリハビリを行っています。

地域包括ケア病棟を
開設しました。

当院ではこれまで、19床の地域包括ケア病床を運用してまいりましたが、2019年3月より地域包括ケア病棟（47床）の運用を開始いたしました。

「地域包括ケア病棟」とは、急性期治療を経過して病状が安定した患者さんに対して、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟です。

心身が回復するよう医師や看護師、リハビリテーション科のスタッフ等により在宅復帰に向けて治療・支援を行っていきます。また、医療ソーシャルワーカーが患者さんの退院支援、退院後のケアについてサポートさせていただきます。入院期間は、状態に応じて調整いたしますが、最長60日以内の退院を原則としております。



『便秘』について

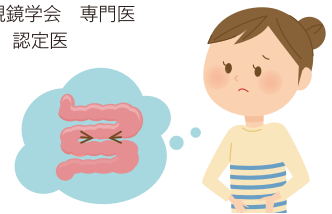


内科医師 西山昭嗣

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



の運動機能が低下したり、もともと腸管が長かったりというのにも原因になります。他に糖尿病、甲状腺機能低下症、強皮症、パーキンソン病、うつ病などの病気に付随したりもします。見逃せないのは進行性大腸癌であったりする場合もあります。

快食 快便・快眠というのは快適な生活を送る上で必須の御三家と言えます。今回は、この中でも快便の反対とも言える便秘についてお話しいたします。

便秘というのは症状名でも、疾患名でもありません。「排便回数や排便量が少ないために糞便が大腸内に滞った状態」、または「直腸内にある糞便を快適に排出できない状態」といった状態名を指します。

この状態を持つ人は我が国では4人に1人とも言われ、少なくありません。特に高齢者や女性に多いのですが、最近では男性の数も増えています。

原因は様々です。朝食を摂取しなかったり、食事の時間が不規則で排便時間も十分に取れないなどという生活スタイルの乱れが原因の一つです。高齢になつて腸管

症状はもうおなじみですが、1週間のうち数回も排便がなかったり、便がコロコロする、便を出し切ったという感覚がなく、残便感がつきまとう、お腹が張ったり、痛みを伴うなどです。

便秘の検査法は段階的に幾つかあります。まずは問診です。排便回数や便の量、形、色などについての情報が参考になります。また、排便後の違和感や残便感の有無、そして糖尿病、甲状腺の病気を調べるための血液検査も必要です。便に血液が混じっていないか？などを調べる便潜血反応も役に立ちます。さらに、できれば大腸内視鏡検査もすべきでしょう。

治療法は便秘の原因が明らかかな場合はその根本の治療が第一といえます。しかし多くの場合は原因が特定できません。その場合は、食物繊維の多い食事を

心がけたり、水分の摂取量を増やしたり、排便習慣を規則正しくしたりするのが原則です。そして症状にあわせた薬物の投与となる訳です。

2017年には慢性便秘症のガイドラインが出来ました。ガイドラインというのは様々な病気についての標準化された診断と治療についての指導要領です。私たち医療者にとつては、大げさに言えばバイブルのようなものです。

便秘の薬と一口に言っても、種類は多くあります。これは便秘の種類も多岐にわたっているからです。従つて、便秘だからといってワンパターンでお薬を処方してはいけません。

まず、お薬を刺激性と非刺激性に分けてお話しします。刺激性とは腸に刺激を与えて動きを活発にする作用の事です。少し刺激のですね！非刺激性とは腸に水分を集めて便を柔らかくしたり、便を膨らませたりすることで排便をスムーズにします。この二つの種類を使い分けることが大事です。しかし専門的にみればそう簡単なことではありません。先生によつて処方様が様々であるのが現実でしょう。

そこで、私の処方的一端をご紹介いたしましよつ。原則的にはまず、酸化マグネシウム(カマグ)を少ない量から始める。これは非刺激性の代表薬です。しかし副作用？も無いわけではありません。例えば、少量の水つばい便が1日に何回

も出てくるために、外出に支障をきたすなどといったことがあり、主として女性には不評です。長期的にみれば、血液の中のマグネシウムが増えるなどもあり、3ヶ月に一度くらいはチェックが必要です。しかし使いやすい！コストも安い！というメリットもあります。

そして、レスキュー的(緊急的)に刺激性代表選手のセンノシド(プルセニドなど他に名前を多数持っています)大抵、眠前に処方されています。用いています。刺激性薬剤の副作用としては、強制的に腸管を動かすため腹痛を伴う場合があります。最近是非刺激性薬剤の仲間として新薬が多く発売され、好評なようです。しかし新薬の間(2年間)は法的に2週間分しか処方できません。しばらくはコストも高いようです。今の所、慢性疾患には不向きといえます。

他の便秘解消の方法としては、本人または介助者が行う、摘便(直接指で便を出す)、浣腸、ウォシユレットによる肛門刺激などもあります。便秘は長期にわたる状態という点で問題も出てきます。

以上、便秘といってもこのように原因、種類、程度が多岐にわたっています。お薬の働き方も多種類です。さじ加減も易しくはありません。しかし、何と言つても正しい診断をした上で、治療法の選択についても慎重であらねばならないでしょう。

『たかが便秘、されど便秘』といえます。

～ 患者さんの「できる」に“寄り添う”～

私たち看護アシスタントの仕事



える役割も任せられています。そして、患者さんの「できる」が伸びるよう“寄り添う”ことに努めています。

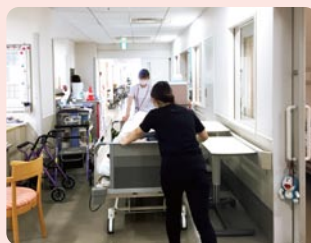
患者さんの近くでケアする私たちは、安全・安心のケアの提供のため、看護アシスタント対象の講義・実務研修を行い、業務力向上や個人のスキルアップのため自己研鑽に努めています。業務は交替勤務を行っており、スタッフ間の情報共有が重要となるため、毎月看護アシスタント会議を開いて、業務改善や情報共有の場としています。自分たちで業務改善に取り組むことで、お互いの業務をスムーズに行う工夫をするなど、働きやすい職場環境づくりを目指しています。

女性が多い職場なので、子育ての悩みや親の介護の悩み…抱える悩みは多岐にわたりますが、「助け合い」「お互いさま」のサポートで励まし合い、支え合って、時に喜びも共感しながら「一人の働く女性」として頑張れる職場です。

仕事をする中では大変なことがたくさんありますが、患者さんの「できる」が増えることに感動をいただきます。

その患者さんの「できる」が私たちの“やりがい”に繋がっています。

6階：回復期リハビリテーション病棟 看護アシスタント一同



平成30年度 新人看護職員研修 1年目のふりかえり

プリセプター、ティーチングナースの先輩を中心にたくさん指導・教育をして頂き、解りにくいこともすぐに聞くことができるような環境作りがありました。少しずつ分かってくると処置やケアが自信をもって行えるようになり、1つ1つの仕事が楽しく感じました。

良かったこと・嬉しかったことは、知識が増えたり、技術が伸びたり、自分自身の成長を実感できたことです。

ベットサイドで患者さんと関わる時間を今より増やすことを目標にしていきたいです。



二年目からは看護師として知識・技術の習得をしていくだけでなく、患者さんの普段と違うような異変や違和感などをすぐに感じとれるように努力します。

社会人として仕事を始め、学生の時に勉強していたことが臨床ではあまり通用せず、改めて現場の厳しさを感じました。

初めて夜間受け持った患者さんが亡くなる経験もしました。徐々に意識レベルや血圧も落ち、脈も触れなくなっていくのを間近で見るのは辛いものがありました。これも看護師の仕事なのだと改めて大変さを痛感しました。

この1年間、看護師として仕事をする中で学生時代との感覚の違いに戸惑いながら過ごした新人看護師の振り返りを文章にして報告しました。その一部をご紹介します。新年度に入職する新人看護師へのエールにもなりますように。



1年間、 新人看護師を支援した 先輩ナースからの言葉

患者さんにどう接するか、看護師の接し方で患者さんの気持ちや生活の質は変わると思います。「看護をしてあげている」ではなく、「看護をさせてもらっている」という謙虚な気持ちを忘れず、自分の長所を生かし、患者さんからこの看護師さんに担当してもらいたいと思ってもらえるような看護師になってほしいと思います。

異動して2年目でプリセプターとなったことは、プレッシャーでしたが、フォローできるように私も事前に勉強するようになりました。それは私の指導力を伸ばしてくれたと思っています。体調管理に気をつけながら来年もがんばっていきましょう。

訪問リハビリと 通所リハビリ(デイケア)の違いは？

訪問リハビリは「自宅」で行い、
通所リハビリは「施設」で行います。

訪問リハビリのメリット

- ①家屋に沿った日常生活のリハビリが受けられる。
- ②個別でリハビリが受けられる。
- ③利用者のペースでリハビリが受けられる。
- ④日常生活で困ったことの相談がしやすい。
- ⑤家族への介助方法や助言がしやすい。



通所リハビリ(介護保険)のメリット

- ①外来リハビリ(医療保険)と同じような感覚でリハビリが受けられる。
- ②リハビリの器械等があるので筋力増強運動がしやすい。
- ③集団で行うため人との交流が多い。
- ④自宅まで送迎してくれる。
- ⑤食事や入浴のサービスが受けられる。(津山第一病院では行っておりません)



無料相談 について

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。担当：訪問リハビリ平岡まで

電話：0868-28-5650(直)

『訪問リハビリテーション』について

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。

在宅支援かわら版



～ しっかりと準備体操をして外に出よう! ～

自宅でできる!! ストレッチ

ストレッチで筋肉をやわらかくすることで、少しのエネルギーでも
効率よく体を動かせるようになり、息切れの軽減にも役立ちます。

体幹の ストレッチ

- ①鼻から息を吸い、吐きながら体を
左右にひねります。
- ②息を吐き終わるまでに戻します。

それぞれ各5回ずつ行いましょう



お尻周りの ストレッチ

足を組んで、上にのせた方の
足を背筋は伸ばしたまま、
体の手前にゆっくり引っばって、
おしりの辺りを伸ばします。

左右それぞれ20秒×3セットずつ行いましょう



太もも裏の ストレッチ



膝を伸ばした状態で身体を前かがみにして、
足首を曲げたり伸ばしたりします。

左右それぞれ20秒×3セットずつ行いましょう

春キャベツで ロールキャベツ (4人分)

春キャベツ 大8枚
(1玉用意して、余りは別レシピで使います)

- A**
- ひき肉 300g
(鶏肉・豚肉・合いびき肉などお好みで)
 - きのこ 1パック(約100g)
(えのき・エリンギなど刻んで混ぜて食物繊維をUP!)
 - 玉ねぎ 中1玉(みじん切り)
 - 卵 小1個
 - 塩コショウ 少々
- (a) ゆで卵 Sサイズ4個
(b) チーズ 40g
(とろけるチーズやカマンベールチーズなど)



休日にちょっと
手作りして
みませんか?

- B**
- 水 500cc
 - コンソメ 小さじ2杯
 - 塩 小さじ1/3杯

作り方

- ① 春キャベツは中心の芯を取り、たっぷりのお湯で茹でます。外側からはがれだしたら1枚ずつ取り、ざるに広げて冷まします。芯の部分は厚みがあり、巻きづらいのでそぎ取ります。
※取った芯はみじん切りにして、肉だねに使用します。… ①
- ② ボールに(A)の材料と①を合わせ、粘りが出るまでよくこねます。
- ③ ②の肉だねを8等分にして、4個には(a)ゆで卵を、残りの4個は(b)チーズを芯にして丸め、①のキャベツを広げて芯の部分に乗せて巻きます。
- ④ ③を鍋(平たいフライパンがよい)に並べ、(B)を加えて火にかけ沸騰したら落し蓋(紙蓋でもよい)を乗せて弱火で10~15分煮ます。

(a) (b)は
お好みで肉だねの
真ん中に包んでもOK。
無くてシンプルで
おいしいです。

余ったキャベツでサラダ

材料を
混ぜるだけで
完成です!



春キャベツのサラダ (4人分)

- ★キャベツ(千切り) 160g
- ★カニかまぼこ 4本
- ★コーン(缶) 30g
- ★マヨネーズやドレッシング(お好みで) 40cc

★アレンジレシピ

★トマト味

トマトジュース300mlと
トマト水煮缶1缶を④に注ぎ
10分煮込んで出来上がり♪
パスタを添えると1品で
バランスが整います

2種類の味、
どちらに
しますか?



★豆乳で クリーム風に

豆乳500mlと味噌10gを
④に加え10分煮込みます。
お好みでとろみをつけてもOK!



巣ごもり卵 (4人分)

余ったキャベツを千切りにし
て、フライパンに油を敷き、キ
ャベツを置いて真ん中をくぼ
ませ卵1個を割ります。
色どりにコーンを散らし、火を
つけ、水を30cc注ぎ、蓋をし
て3分蒸し焼きにします。お皿に盛り、味付けはお好みで、ケ
チャップや醤油(鰹節を振っても)などお好みで。

- ★キャベツ(千切り) 300g
- ★卵 4個
- ★油 適宜
- ★付け合せ(トマト・アスパラなど) 適宜
- ★ケチャップなど味付けはお好みで

余ったキャベツで朝食メニュー



編集後記



東京オリンピックまで500日を切りました。この春から夏にかけてチケットの抽選販売が始まるようです。転売屋などが問題になっているので、純粋に興味がある人の手にチケットが渡ればいいのに…とってしまいます。

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

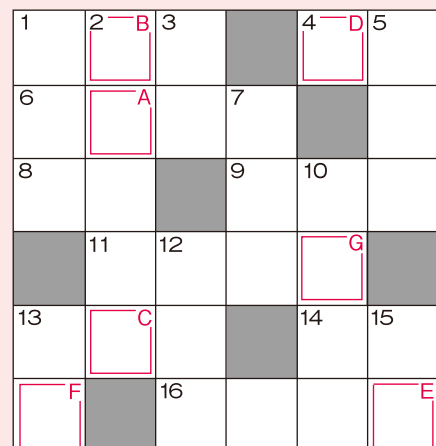
●タテのカギ

- タテ 1: 奥の細道の冒頭
「○○○は百代の過客にして、～」
タテ 2: 夏目漱石の「智に働けば角が立つ。情に棹させば流される～」と書かれている小説の題名
タテ 3: 魚は肺ではなく、ここで呼吸する
タテ 5: 着るもの、身につけるものの総称
タテ 7: 弦楽器の一種で、指やピックで弦をはいて演奏する
タテ 10: 今年の5月1日に施行される新○○○○
タテ 12: 「○○○高すぎ」、「無○○○」
タテ 13: 運動した時にかくもの、夏にもよくかく
タテ 15: 句読○○、平均○○、弱○○

答えはこのページの右下にあります。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 椅子と対になっている
ヨコ 4: 今年の10月から10%になる消費○○
ヨコ 6: 旧暦で2月のこと
ヨコ 8: 余った時間、何もすることが無い状態。○○をもてあます。○○つぶし
ヨコ 9: 多くの芸芸、技能を身につけている「○○多才」
ヨコ 11: 映画「ボヘミアンラプソディー」はこのグループの物語
ヨコ 13: 2020年末で活動を休止するジャニーズのグループ
ヨコ 14: 先手 ⇄ ○○
ヨコ 16: お金に関する運勢「○○○○に恵まれる」



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

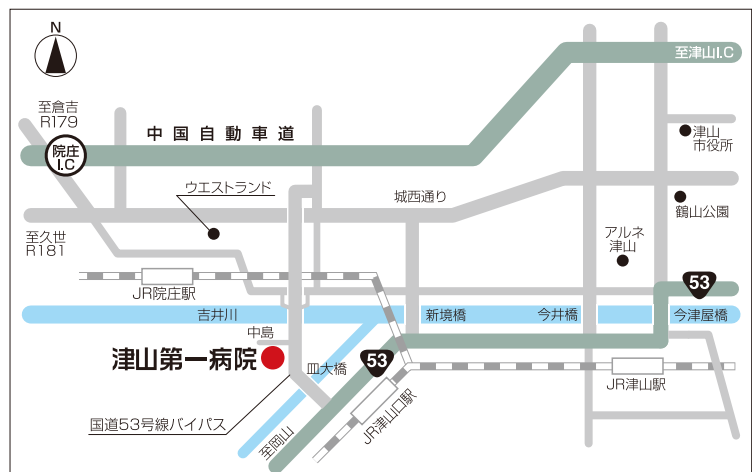
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



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。



Copyright © 2020 Tsuyama Daiichi Hospital. All rights reserved.