

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいし通信

2021
VOL.48

夏
SUMMER

令和3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

暑さに負けないよう
健康管理に気を配り
今年の夏を元気に
乗り切りましょう。



PICK UP!

CT装置を更新しました!

病気のイロハ シリーズ②⑧

されど『便潜血反応』

まめ子さんの健康レシピ

「夏野菜」

夏野菜を使ったカレーレシピのご紹介♪



れんこの院内散策

院内絵画集

ナス美さんのナースがんばってま〜す

令和3年度 新人看護職員研修



健康体操

カラダを動かす



在宅支援かわら版

ケアプラン

知っておきたい介護認定のしくみ

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



CT装置を 更新しました!!



令和3年5月、14年ぶりにCT装置の更新を行いGE社製ボリウムCTスキャナシステム「Revolution Maxima」が導入されました。

今回導入したCT装置は大容量かつ高精度の新型X線管球とフルデジタル化された検出器を搭載した最新機種となっています。

◆低被ばく化



CT検査は様々な病気やケガを診断するために用いられていますが、最近ではX線の被ばく量をさらに低減することとを求められており、当機種では最大82%の被ばく量の低減が可能となりました。特に眼の水晶体や生殖腺の防護を自動で行っています。



◆高速化



被ばく量を低減させると画質が低下するといった影響が出るのですが、当機種では様々な技術を用いて画質の向上を図っています。画像ノイズを最大91%低減し、かつ低コントラスト分解能を最大135%向上しています。また空間分解能も最大200%向上しているので低被ばく化と高画質化を両立しています。



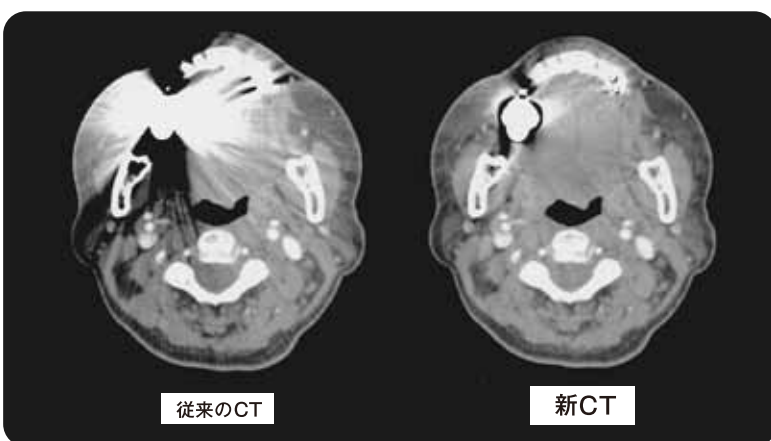
さらにスキャンスピードも30%程度高速化されていますので、数秒で

すが速く撮影できるようになっています。

◆体内金属 アーチファクト低減



従来のCT装置では近年増加する人工関節やインプラント等の金属によるアーチファクト（画像の乱れ）により周辺部の組織などは観察が困難だったのですが、当機種では特殊な画像処理により観察可能になりました。



令和3年度

新人看護 職員研修

看護部は12名の新入職者を迎えました。そのうち新卒看護師の10名が看護技術の講習を受けながら、現場業務を始めて、早2か月以上が過ぎていきます。



元気もいもい
ナース美さんのナース
がんばってま〜す。



OP室演習



OP研修体位保持

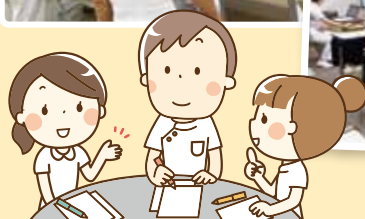
技術指導
担当ナース

研修を振り返りながら業務を行っています。患者さんを目の前にすると緊張でまだまだイメージ通りに出来ないので悪戦苦闘しています。

そんな様子を先輩ナースや技術指導担当ナースたちは叱咤激励し支援しています。



採血研修

心電図装着と
機器取り扱い理解

看護記録方法



されど『便潜血反応』



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



です。しかし、余りにも敏感すぎて過剰な陽性者が出てしまうといったデメリットもあります。そのため2回の異なった日の採便が必要で、1回目を第1日として3日以内の便、合わせて2検体が必要なのです。

便秘気味の方は最初の便は冷蔵庫保存が良いのですが、これに抵抗があれば25度以下の涼しい場所での保管されるというでしょう。保存時に温たかい環境に置いておくと血液の蛋白が壊れて正しい結果が出ないことがあるからです。採便方法はキットもあり、それに詳しく書いてありますが、注意点は便の表面を採取して頂きたいということです。



つぎに結果の判定について説明しましょう。まず、2つの検体のうち1つでも陽性であれば異常となります。再検査をしても無意味です。陽性と判定されれば、内視鏡検査ができる病院の受診をお勧めします。

精密検査としては、「深部大腸内視鏡検査」が必要です。ここでの深部とは小腸と大腸のつながり目の部分のこ

です。なかでも恐ろしいのはやはり大腸がんでしょう。他にも数え切れないくらい大腸には病気があるのですが、今回はこの大腸がんを中心に話したいと思います。



今回は「検便」のお話をいたします。大便是普通、毎日あるものです。3日以上にわたって排便のない場合を便秘といいます。また、排便困難なども便秘と考えて下さい。便の硬さでは水っぽいものを下痢便、硬いものを硬便と一般的には呼びます。排便回数、排便困難感、便の硬さや、それに血便、タール便（真っ黒い便）や色が普通ではない状態など、正常ではない場合を便通異常といっています。

さて、こういった便通異常が続けば、主に大腸に病気があることが多い

とで、大腸の最も奥深くまで視てもらうことです。深部までファイバーを挿入するには技術の修練が術者には要求されます。胃の検査であれば、前もって絶食して行けばその場で実施してもらえる可能性もありますが、大腸ではそうはいきません。なぜなら、長い腸管に残っている便があると十分な観察が不可能になるからです。検査に先立って、洗腸剤で下痢を何回もしてもらい洗わなければなりません。トータルで2〜3時間の検査といえます。内視鏡検査にかかる実際の所用時間は15分くらいです。腹部の開腹手術、長すぎる大腸や主に女性などでは検査に伴う痛みが時々あります。鎮静剤なども用意されていますから安心してお受けください。

一般的にこの検査を受けての所見陽性率は5〜7%であり、その陽性者のうち内視鏡でがんが見つかるのは2〜3%といわれています。我が国の大腸がんは現在、がん死亡率の中では男性においては第2位、女性ではなんとトップになっています。

また、発症年齢も胃がんなどと比べれば若く40代から増えてきます。また、遺伝関係もより濃厚です。便を提出するという簡単な方法で、このように良好な拾い上げ率が得られています。もしあなたが便潜血反応が陽性といわれたら、すぐに内視鏡検査をお勧め

めたいと思います。大腸がんは最近の内視鏡検査の進歩により、早期のものがしばしば見つかり、一泊二日の「お泊まり」で翌日には退院という「お手軽」内視鏡手術も可能となっています。ぜひ、年に一度は「便潜血反応」をお勧めします！



誌面の余裕が少しあるようです。で、大腸から出血する、がんと区別しなければならぬ、よくある病気をいくつか挙げておきます。

まず、大腸憩室出血です。憩室というのは大腸の「えくぼ」です。要するに大腸の腸管内圧の異常で壁が外へ出っ張った状態です。これは年齢とともに大腸が老化して生じるもので、60歳を超えると1つや2つは出来ているものです。普段は何ら症状もなく大人しいのです。出血してもまず痛みはありません。真っ赤な血液が肛門から出て、患者さんはびっくりして病院へ行きます。多くはCT検査を行い、それ

が写っていたら状況証拠として私たちの出血源としての診断の一つに入ってくるのです。

次はポリープです。これは憩室とは反対に、腸管の内腔側へのつっぱりです。これも年齢とともに増加します。がんとの区別が必要です。また後になつてがん化するものもあります。これはほとんどが内視鏡的に切除できます。一泊二日で治療ができます。

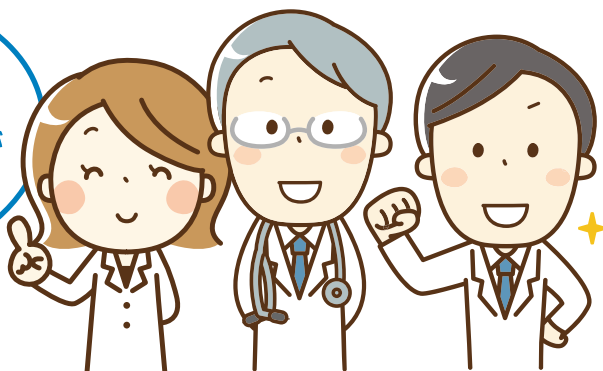
場合によっては緊急処置を要する病気も挙げておきます。虚血性大腸炎です。これは高血圧や糖尿病そして高齢者に多くみられます。大腸を栄養としている血管が突然に詰まってしまうのです。心臓でいえば心筋梗塞と同じ状態です。脳でいえば脳梗塞です。これは多くの場合食後におこります。激しい腹痛を伴い、下痢、血便があります。この病気は冬場に多いようです。一週間ほどの入院が必要です。

その他にも血便を伴う病気はまだまだ数多くあります。感染症や食中毒などもその一つです。



いずれにしても、「便潜血反応」で引っかかった方は、速やかに消化器・内視鏡医のいる病院を受診していただきたいと思います。例えば症状がなくても！そもそもがんは早期であれば大抵症状はないものです。早期であればほとんどの方が元気に社会へ復帰できるのです。

『がんは怖くない！』
早期発見・早期治療が
原則です!!





れんこの院内散策

院内絵画集

vol.1

病院内には素敵な絵画が数多く飾ってあります。
これら絵画をご紹介しますシリーズ院内絵画集！
最初の作品は故植月正紀さんの2010年発表の
作品、「森の詩」です。
3階病棟に飾られています。



森の詩

知って
おきたい!!

介護認定のしくみ

ケアプラン

津山第一病院居宅介護支援事業所では、介護認定申請の
手続きを行っています。介護認定を受けた人が在宅でサー
ビスを利用したい場合は、ケアプランの作成を依頼します。

※要介護1～5の方(居宅サービス計画) … 居宅介護支援事業所に依頼(当事業所が該当)
※要支援1・2の方(介護予防サービス計画) … 地域包括支援センターに依頼

ケアプランの作成手順

- ◎利用者本人・家族と面談し、問題点や課題点を分析
- ◎利用者が決めた介護サービス提供事業所・サービス内容を
基に、ケアプランの原案を作成
- ◎利用者とケアマネジャー、介護サービス提供事業所が意見
交換(サービス担当者会議)
- ◎利用者の希望などから、自立した生活を目指す目標を設定
しサービスを開始
- ◎目標の達成を定期的に評価、見直し

ポイント

※利用者は、生活目標を実現するために役立
つサービスを選択し、ケアマネジャーはサー
ビスの提案とサービス内容の調整をします。ケアプランの相談・
作成費用は、介護保険が全額負担します。(利用者負担なし)

ケアプラン作成の流れ

ケアマネジャーと
利用者・家族が面談

ケアマネジャーが
ケアプランの原案を作成

利用者と家族が確認

サービス担当者会議で決定

サービス開始

ケアマネジャーの定期訪問
ケアプランの見直し

在宅
支援
かわ
ら
版

新 人 紹 介

居宅介護支援事業所
谷口 直子

去年の7月1日に入職しま
して1年が経ちました。ま
だまだ至らない点があり、
ご迷惑をお掛けするこ
ともあると思いますが宜し
くお願い致します。



栄養満点の夏野菜を たっぷり食べよう!

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるので、体の中にこもった余分な熱をクールダウンしてくれます。また、ビタミン・ミネラルを多く含む夏野菜とビタミン B1 が多い豚肉の組み合わせ料理は夏バテ予防効果があると言われています。



旬の夏野菜をたくさん
食事に取り入れて
いきましょう!



VOL.39

「夏野菜」

太陽の光をたっぷり浴びた

夏野菜を食卓へ!!

ゴロゴロ夏野菜カレー

材料(一人分)

豚肉	60g
玉ねぎ	40g
じゃが芋	40g
お好みのカレールー	適量
サラダ油	適量
〈トッピング用の野菜〉	
※ カボチャ	2切
※ ピーマン	1個
※ オクラ	2本
ミニトマト	1個

作り方

- 鍋にサラダ油を敷き豚肉を炒め火が通ったら玉ねぎ・じゃがいもを入れ、柔らかくなるまで炒めます。
- 玉ねぎ・じゃがいもが柔らかくなったらお湯を入れ約20分煮込み、カレールーを入れ更に約10分煮込みます。
- 煮込んでいる間に※の野菜を素揚げしておきます。
- お皿にご飯を盛りカレールーをかけて※の素揚げした野菜をトッピングして完成です。



代表的な夏野菜

きゅうり・なす・トマト・ピーマン・かぼちゃ・とうもろこし・オクラなど、色が濃くはっきりしているものが多いです。(ビタミン・ミネラルを豊富に含むため)

カラダを動かす

感染をしっかり予防しながら体を動かしましょう。

無理をせず、少しずつ
体を動かす機会を
増やしましょう。



Step1

座っている時間を減らす



Step2

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3

散歩や健康体操など



編集後記



7月1日でレジ袋が有料化されて一年になるそうです。レジ袋が問題というよりはポイ捨てする人が一番の問題だと思うのですが、何かいい方法がないものでしょうか。

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。



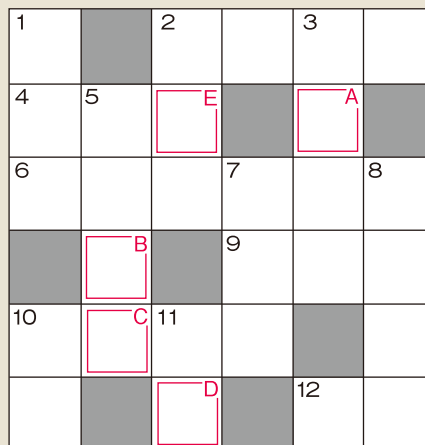
ちょっとブレイク クロスワードパズル

● タテのカギ

- タテ1: 月が明るく照る夜
タテ2: 栄養に関する専門的な知識と技術を持って栄養指導を行う職種「〇〇〇栄養士」
タテ3: くるぶしの上の少し細くなったところ
タテ5: 騒がしい音、汚れた水・空気などで人の生活や健康に害をあたえるもの
タテ7: あらかじめ知らせること
タテ8: 目的達成のためにまず周りの問題から片付けていくとえ「〇〇〇〇を埋める」
タテ10: 童謡『われは海の子』
♪ 我は海の子 白〇〇の〜♪
タテ11: 犬のしつけの基本
「お手・おかわり・〇〇」

● ヨコのカギ

- ヨコ2: ワイヤーマッシュ
ヨコ4: すでに結婚していること
ヨコ6: 光合成を助ける働きをする緑色の色素
ヨコ9: おとぎ話に出てくる、からだ小さい想像上の人物
ヨコ10: 経口投与により用いられる薬、飲み薬「〇〇〇〇薬」
ヨコ12: フランスの首都



答え

A	B	C	D	E

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

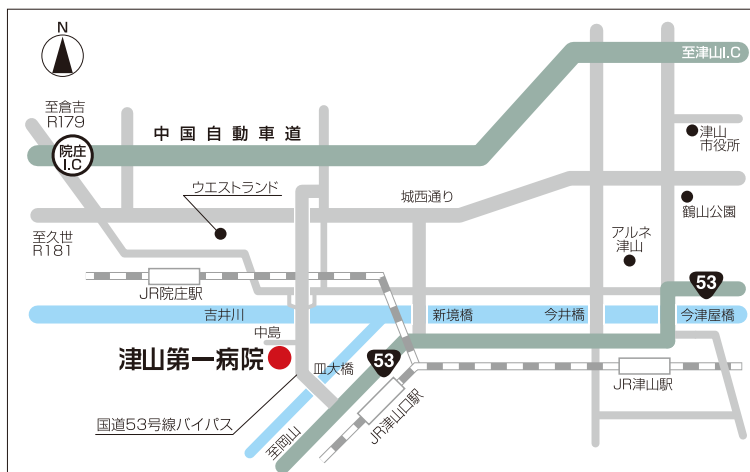
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



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。



Copyright © 2015 Hiraio. All Rights Reserved.