



いわせほっとニュース

<http://iwase-hp.jp>

発行日 2014年8月1日

【公立岩瀬病院の基本理念】

患者さん中心の医療を実践し、地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



「病棟回診中の本間俊彦医師」

目次

- | | | | |
|---------------------------|---|---------------------------|---|
| ◆ Dr's Cafe | 2 | ◆ 病院用語ナビ | |
| ◆ がん医療の現在 | 3 | ヒトメタニューモウィルス (hMPV) | 6 |
| ◆ 第9回 楽・楽けんこうウォーキング | 3 | ◆ 健康レシピ | 6 |
| ◆ オープンシステム委員会総会開催 | 4 | ◆ 感染管理認定看護師として | 6 |
| ◆ 日本消化器外科学会総会 | 4 | | |
| ◆ シリーズ チーム医療② | 4 | | |
| ◆ 連携医療機関のご紹介 | | | |
| 須賀川クリニック | 5 | | |
| ◆ 院内職場紹介「医事課」 | 5 | | |

熱中症について (原因や対策など)



*熱中症は気温の上昇に伴いここ最近増加傾向にあります。ニュースなどでも救急搬送など報道され、その中では亡くられるケースもあります。熱中症は重症化すると生命に関わります。7月上旬から下旬にかけて熱中症を発症

する患者さんの数は増える傾向にあり8月下旬さらには9月においても認めます。

*年齢別では学童を含めた若年層は運動中に多く発生します。屋外での運動のみならず体育館など、屋内での運動中でも発生します。乳幼児は車内への放置などで発生し毎年問題となっています。ご高齢の方は畑仕事など屋外の場合もありますが自宅など室内での発生も比較的多いです。

*熱中症の症状は程度によって軽症度、中等度、重症度に分類されます。

- 軽症度は手足の筋肉や腹筋に痛みを認めたり、めまい、呼吸が速くなる、脈が速くなる、顔色が悪くなることがあります。
- 中等度では脱力感、頭痛、頭重感、吐き気、嘔吐などを認め血圧低下や大量に汗をかくことによるショック状態となることがあります。
- 重症度ではおかしいことを言う、行動の異常、意識障害などを認めることがあります。重篤な場合は脳や腎臓などの臓器に障害を及ぼし神経障害や腎不全さらには多臓器不全となり死亡に至る危険が高くなります。

*熱中症の予防はまず暑さを避けることです。暑い日は不必要な外出を控えたり、涼しい服装で、冷房を使用することなどです。気温に関しては日ごろから天気予報などをチェックしていただければ良いです。環境によってことなるとは思いますが気温が28℃～31℃では警戒、31℃～35℃で厳重警戒、35℃以上では運動などは中止すべきであります。さらに水分はこまめにとってください。注意し

なくてならないのはアルコールなどは水分と考えないことです。暑い日にはビールで水分補給と思っている方もいらしゃると思いますがアルコールを飲むと尿の量が増えてむしろ脱水となってしまう場合がありますので十分に注意しましょう。適度な塩分摂取なども必要です。どうしても外出しなくてはならない場合や日差しが強いときには帽子や日傘などを使用しましょう。室内ではカーテンやブラインドなどで日差しをささげりできる限り冷房を使用しましょう。



*熱中症が疑われた人がいた場合には衣服をゆったりさせ、顔や体の皮膚をぬれたタオルで冷やす。わきの下やくびや脚の付け根の太い血管の走っているところに氷のうなどをあて血液を冷やすことにより体温を下げます。屋外で発症した場合は可能な時はまず涼しい部屋に連れて行きましょう。水やスポーツドリンクなどを少量ずつ取らせてください。水分を飲むことができない、意識がはっきりしないなどの場合は速やかに119番し救急車を呼びましょう。

*熱中症は特に新生児や高齢者の方々に注意が必要です。(自分の意志で水分を摂ることができない。体の調子が悪いことを訴えることができない方など)このような場合はご家族が注意して気にかけてあげなくてはなりません。また水分摂取や塩分摂取に関しては心臓や腎臓などに疾患のある方は主治医の先生に相談してください。また糖尿病の患者さんなどは熱中症に似た症状で低血糖などの場合があります。慢性的な持病をお持ちの方は特に普段の生活で注意が必要です。



みなさんそれぞれひとりひとりご自分の年齢や生活環境、職業、持病の有無などに応じて熱中症対策を立て注意するよう心掛けていただき暑い夏を乗り切りましょう。



がん医療の現在 ① ～がんについて～

がん化学療法看護認定看護師 長澤 由紀

現在は3人に1人が、がんにかかり、2人に1人が、がんで死亡するといわれています。

1981年以降、がんは我が国の死因別死亡率の第1位となり、部位別のがん罹患率※(りかんりつ)は男性で胃、肺、前立腺、結腸、肝臓の順に多く、女性では乳房、胃、結腸、肺、子宮の順に多くなっており死亡率と同様、男性が女性よりがんになる確率が高くなっています。福島県では、男性が肺がん・女性が乳がんがで亡くなる方が増えています。どうしてがんという病気にかかってしまうのでしょうか？

生活習慣、喫煙、食生活、遺伝など様々なことが原因としてあげられます。現在までに行われてきた疫学研究によると、環境性発がん因子が男女とも80%を占めており、そのうち食物の占める割合が最も大きくなっているのがわかってきました。塩分の取りすぎは胃がんになる可能性が、動物性脂肪・獣肉・乳製品の多量摂取は結腸がんや乳がんとの関係が報告されています。そこで、現状において日本人に推奨できるがん予防法についての図を載せたいと思います。

医学の進歩によりがんは早期発見・早期治療で治る病気となりました。早期発見・早期治療にはやはりがん検診を受けることが重要になります。今回はがん検診についてお話したいと思います。

※罹患率：(1年間に人口10万人あたり、何例ががんと診断されるか)

●たばこ



- ・たばこは吸わない。
- ・他人のたばこの煙を可能な限り避ける。

●飲酒



- ・飲まない人および飲めない人は無理に飲まない。
- ・適度な飲酒。具体的には、一日あたりエタノール量に換算して約23g以内。

●体型



- ・成人期での体重を維持(太りすぎない、痩せすぎない)。具体的には、中年期男性のBMIで21～27、中年期女性で19～25。

●食事



- ・かたよらずバランスよく。
- ・塩蔵食品と食塩の摂取は最小限にする。具体的には、食塩として1日10g未満、特に塩分濃度が10%程度の高塩分食品は、週に1回以内とする。
- ・野菜や果物不足にならない。野菜は毎食、果物は毎日食べて、少なくとも一日400g摂取する。
- ・熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。

●身体運動

- ・定期的な運動を継続する。たとえば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動。週に1回程度は汗をかくような運動をする。



●感染

- ・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療する。
- ・がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

第9回 楽・楽けんこうウォーキング

6月8日(日)、第9回 楽・楽けんこうウォーキングを開催し、地域の方々と病院関係者ら155名が参加しました。

この日は朝から不安定な天気でしたが、予定通り翠ヶ丘公園からケヤキ並木を通るコースを病院職員が参加者からの健康相談に応じながら約3kmを歩きました。

ウォーキング終了後のイベントでは、社交ダンスの講師をお招きして、簡単なステップを参加者で体験し、さらに本格的な社交ダンスも披露して頂きました。最後に吉田直衛名誉院長による健康講話があり、長寿県の実例をもとに元気で長生きする方法についてお話がありました。



オープンシステム委員会総会開催

6月5日(木)、グランシア須賀川を会場にオープンシステム委員会総会を開催し、地域の医療関係者や病院職員ら約180人が参加しました。これは、地域医療連携や介護連携の一層の向上を目指し毎年開催しているもので、今年で14回目となります。

総会では、伊東幸雄公立岩瀬病院企業団企業長が「今年4月から医師が4人増員となり、より一層地域医療のために貢献を続けて参ります」とあいさつ。三浦純一院長のあいさつに続き講演会を行いました。

はじめに、青野秀史糖尿病内科部長が「生活習慣病を減らして目指そう長寿県」をテーマに発表、続いてブナの木内科診療所の佐藤馨院長が「日々の在宅医療で考えること」をテーマに、在宅看取りの現状などについて解説しました。佐藤先生は「在宅看取りの妨げとなる原因のひとつに誤嚥性肺炎の発症があります。これを防ぐためには脳血管障害の予防や、清潔な環境での療養が大切」と訴えました。

その後懇親会を開催し、医療・保健・介護などの関係者が活発に意見交換し交流を深めました。



懇親会の様子



講演をする青野秀史医師



講演をする佐藤馨先生

日本消化器外科学会総会が郡山で開催

第69回日本消化器外科学会総会が7月16日から18日までの3日間、郡山市で開催されました。

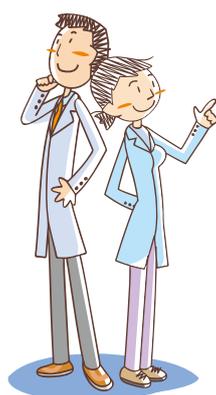
本県では34年ぶりのことであり、期間中全国から7000人の専門医が参加しました。

当院からも「高位腹膜切開によるTAPP法」について外科部長伊東藤男医師が演題発表しました。

当院医師も延べ7回座長を務め、活躍しました。



発表をする伊東藤男医師



シリーズ チーム医療 ②

薬局 橋本 宇史

私たち薬剤師は薬の面からチーム医療に参加し、医療をサポートしています。当病院では感染対策チーム、褥瘡ケアチーム、栄養サポートチーム、緩和ケアチーム、がん化学療法チーム、治験管理業務のチームが存在します。これらのチームに薬剤師が参加し、薬剤が適正かつ安全に使用されているかの確認、薬物療法の方針の明確化、副作用への注意喚起などを行い、患者さんがスムーズに退院できるよう心がけています。

その他にも厚生労働省や製薬会社が発信する情報を毎日確認し、院内への周知を行い患者さんへ最新の医療が提供できるようにしています。

連携医療機関紹介

須賀川クリニック

永峯 晃 先生

安心、安全な血液透析を心がけて日々の診療を行っております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

【診療科】 外科、透析科

【専門】 心臓血管外科、透析科

【特に力を入れている分野】 血液透析

【往診・訪問診療】 依頼に応じて行っております。

【休診日】 日曜日、祝祭日

【診療時間】

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~15:00 | ○ | × | ○ | × | ○ | × |
| 8:00~22:00 | × | ○ | × | ○ | × | ○ |



永峯先生(中央)と
スタッフの皆さん

永峯先生の略歴

《平成10年》

3月 国立旭川医科大学卒業

4月 旭川医科大学附属病院、第一外科勤務

《平成13年》

10月 新日鐵室蘭総合病院、心臓血管外科勤務

以後旭川医科大学病院と新日鐵室蘭総合病院の心臓血管外科に勤務

《平成19年》

10月 京都医療センター、心臓血管外科勤務

《平成20年》

4月 北彩都病院、外科勤務

《平成21年》

4月 医療法人 須賀川クリニック勤務

6月 院長就任

職場紹介

《医事課》

患者さんが病院に来られて最初にお会いするのが、私達医事課の職員です。

病院を訪れる患者さんやご家族の皆さんの不安は大きいものです。笑顔で親切な対応を心がけ、かつ迅速で正確な業務遂行に心がけています。「私があなただったら」と

いう皆さんの視点

でご案内やご説明をするよう職員一同取り組んでいます。

主な業務として、新患・再来の患者さんの受付、保険証の確認、入院手続き、医療費の計算、会計、各種証明書の受付、社会保険や国民健康保険に診療報酬明細書(レセプト)を作成して提出しています。

これからも皆さんから信頼される窓口として日々努力して行きたいと思っております。

保険のことや、請求その他でわからないことがございましたら遠慮なくお問い合わせください。

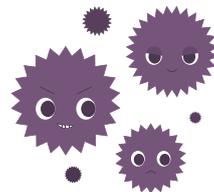




～「ヒトメタニューモウイルス(hMPV)」とは?～

2001年に発見された呼吸器感染症を引き起こすウイルスです。冬から春に流行するRSウイルスとよく似たウイルスといわれ、重症化する場合や集団感染することがあります。鼻腔粘膜を綿棒でこすって取り、約15分で結果がでます。

hMPVの流行時期は3～6月です。2歳までに約半数、10歳までにはほぼすべての小児が感染します。感染のピークは1～2歳です。飛沫感染と接触感染によってうつるため“手を洗うこと・うがいをする”ことが非常に大切になります。



健康レシピ



むくみが気になる方へ「かっぱ麺いなり」

1個分 エネルギー/177kcal 蛋白質/8.4g 脂質/5.5g
炭水化物/22.5g 塩分/1.8g

《材 料》(5個分)

| | | | | |
|---------|--------|-----|----------|----------|
| ・かっぱ麺 | 100g | 肉味噌 | ・鶏挽肉 | 150g |
| ・味付けいなり | 5枚 | | ・玉ねぎ | 100g |
| ・きゅうり | 1本 | | ・すりおろし生姜 | 大さじ1/2 |
| ・卵 | 1個 | | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・白ごま | 大さじ1/2 | | ・味噌 | 大さじ1 |
| ・ミニトマト | 3個 | | ・酒 | 大さじ1 |
| ・めんつゆ | 大さじ2 | | ・砂糖 | 大さじ1 |
| | | | ・コチュジャン | 小さじ1・1/2 |
| | | | ・醤油 | 小さじ1 |

作り方

- ① 卵で薄焼き卵を作り、2cmほどの長さの千切りにする。
1/2量のきゅうりも同じくらいの長さの千切りにする。
- ② かっぱ麺を茹で水で冷やし、よく水をきっておく。
- ③ かっぱ麺に①、白ごま、めんつゆを入れ和える。
- ④ 味付けいなりに③、を入れる。
上に旬の野菜(今回はきゅうり1/2量、ミニトマト1/2)と肉味噌を盛りつける。



【肉味噌の作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにごま油をひき、すりおろし生姜、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、鶏挽肉を入れ炒める。その他の調味料を入れて煮詰める。

きゅうり、ミニトマトなどの生野菜に含まれるカリウムはむくみの解消に効果があるとされています。うま味・栄養価の高い旬の食材を取り入れながらバランスよく食べて今年の夏を乗り切りましょう。野菜はお好みのもので、麺はそうめんやそばでも代用できます。



感染管理認定看護師として

感染管理認定看護師 細谷 輝 美

感染管理認定看護師は、患者様やその家族そして病院で働くすべての職員を感染から守るために、感染予防の専門的な知識や高度な技術を用いて実践・指導・相談の役割を果たす看護師です。感染制御チームを中心に、地域住民の皆様に、より安全で安心な病院環境を提供できるよう感染防止対策のさらなる向上を目指し活動していきます。

編集・発行 公立岩瀬病院 広報委員会 (広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417 E-mail koho@iwase-hp.jp