

ヴェーダ

V E D A

地域の皆さん向けの広報誌

基本理念

わたしたちは地域の中核病院として皆さんの健康を守るために、質の高い医療を提供し共に歩みます。

基本方針

- ・患者さんの人権と権利の尊重
- ・がん医療、救急医療、生活習慣病を中心とした医療の推進
- ・地域の医療機関、保健福祉施設との連携強化
- ・職員の働きやすい職場づくり

地域の医療・介護職と「看護セミナー」の開催



当院ではさまざまな研修会を、地域の医療・介護職と共に学ぶ機会を設けています。入院された患者さんが在宅に帰られる時や病(医)院への転院、施設に入所される時にお世話になる地域の先生方、コメディカル、介護職など多くの参加をいただいて開催しています。地域の皆様のニーズに応じることができるようにならなくてはならないと新たな知識や技術を学習しています。

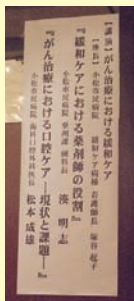
9月11日には第2回看護セミナーを開催しました。「すぐに役立つスキンケア」をテーマにET看護師(ストマケア等の専門看護師)である堀内美喜子先生から講義を受けました。人工肛門の皮膚トラブルや褥瘡の処置など日頃の看護職の疑問に答えていただきました。

その他にも定期的にNST(栄養サポートチーム)や南加賀地域の訪問看護師と当院看護師による「連携の会」など勉強会を行い、開催の折には病(医)院や施設へお知らせを行い多数の方に参加して頂いています。



topics トピックス

「第5回 緩和医療懇話会」の開催



去る11月11日、ホテルサンルート小松において「第5回 緩和医療懇話会」を開催しました。今回は「がん治療における緩和ケア」をテーマに小松市民病院薬剤科副科長 湊明志さんによる「緩和ケアにおける薬剤師の役割」、歯科口腔外科医長 松本成雄先生による「がん治療における口腔ケア」について講演がありました。会場からはがん患者さんとの日々の関わりを通して、疑問に感じる治療や対応の仕方について多くの質問が寄せられました。



大腸がんについて

■大腸のはたらき■

大腸は小腸を取り囲むように右下腹部から時計回りに直腸、肛門へとつながる全長約1.5mほどの管状の臓器です。大腸は、小腸を通る間に消化・吸収されて液体状となった食べ物の残りを水分を吸収して固形状の便にする働きがあります。また直腸に一定量の便が貯まると、便意を感じて脳から肛門の筋肉に命令が来て排便します。

■増え続ける大腸がん■

最新の2008年の統計によれば、大腸がんによる死亡は男性では肺がん、胃がんに次いで3番目に多く、女性では最多となっています。大腸がんで亡くなる方は年々増加傾向にあり、2015年には男女ともにトップになると予想されています。大腸がんにかかりやすくなるリスク要因としては、動物性脂肪やコレステロールの多い食品の摂りすぎや肥満、喫煙、過度の飲酒などが挙げられます。反対に大腸がんの予防要因では適度な運動や野菜、果物、食物繊維の摂取が有効と考えられています。

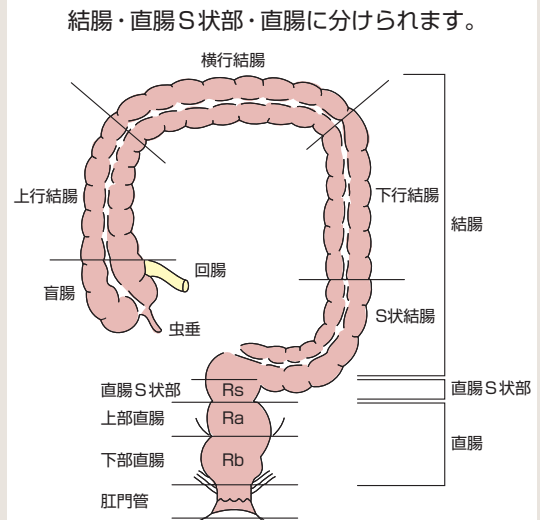
■大腸がんの症状■

大腸がんの症状には、①便に血が混じる、②便秘になったり便が細くなる、③腹痛、嘔吐などの腸閉塞をきたすといった症状がありますが、早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。大腸がん検診で行われる「便潜血検査」は早期発見に有用な簡便な検査です。検査で陽性と判定された場合には痔と決めつけないで医療機関で精密検査を受けるようにしましょう。

■大腸がんの検査■

大腸の精密検査には、①肛門から造影剤のバリウムと空気を注入して大腸の輪郭を写し出す注腸造影検査、②肛門から太さ1cmほどの内視鏡を入れて直接観察する大腸内視鏡検査があります。また病変の拡がり具合を検索するためには、①腹部の超音波検査、②CT、MRI検査、③PET検査などを行い

大腸の区分



大腸内視鏡検査



肛門付近にできた直腸がん

ます。PET検査はがん細胞が正常細胞と比べて栄養分であるブドウ糖の取り込みが多いことを利用した画像診断法で、全身を一度に検査できますが、すべてのがんを診断できるというわけではありません。

■大腸がんの治療■

早期に発見すれば、内視鏡治療や腹腔鏡手術による体の負担の少ない治療により完治することができます。たとえ肝臓や肺に転移していても、手術で切除することができれば、完治の望みがあります。大腸がんは他の消化器のがんに比べて、「治りやすいがん」といえます。また近年の抗がん剤治療、放射線治療の進歩はめざましく、手術で取り除くことが困難な病変に対しても病気の進行を食い止める効果を期待することができます。個々の患者さんの病態、進行度に応じて総合的に判断したうえで治療法が選択されます。治療の主役はもちろん患者さんですから治療法について疑問が生じた場合には、何でも医療従事者に相談し、がん相談支援センターやセカンドオピニオン外来などを利用して納得したうえで治療を受けることが大切です。

大腸がんに限らず病気全般にあてはまりますが食事や生活習慣に気を配り、健康診断やがん検診をきちんと受けて、早期発見・早期治療を目指すことが大事といえます。



topics トピックス

「緩和研修会」の開催 —がん医療の充実に向けて—

8月22日(日)、9月5日(日)の2日間、小松市民病院主催の緩和ケア研修会を開催しました。この研修会は、南加賀医療圏の病院及び石川県内のがん診療連携拠点病院に勤務する医師を対象としたもので、院内外から19名が参加し、講義やロールプレイにより緩和ケアの重要性を認識し、知識や技術を習得しました。参加者からも「他の医師の意見も聞いてよかった」「今後の診療に役立てたい」などの声が多くあり、有意義な時間を過ごしていただきました。



グループワークの発表



講義に聞き入る先生方



修了証を受けとる参加者

〔特集〕

小松市民病院をサポートするボランティア活動

Part.2

☀️ 生け花ボランティア 『のぶき会』

私たち「のぶき会」が市民病院の生け花ボランティアを始めたのは平成12年で、この暮れで間もなく10年になります。現在は花を愛し活ける事が大好きな小松市・能美市在住の仲間達8人で活動をしています。毎週日曜日に当番をきめて活けこみをしています。今年の夏のように暑い日が続くと水管理が難しくやっとなつた花も萎れてしまうこともあります。病院を訪れる方々に季節を感じていただけるように花材はなるべく路地に咲いた花や自分たちが畑で作ったものを使い活けています。

これからも会員一同元気で活動していけることを念じながら頑張っていきたいと思います。毎週の作品はインターネットのブログを「小松遠州流」で検索すると見ることができます。



☀️ メンボラ友の会 『りんず会』



デイケアセンターりんずにちなみ、メンボラ友の会の中に新たに『りんず会』を作り、月に1回2名で調理実習に参加し4年目に入りました。訪問するメンバーは素人ばかりですが、残った材料を使ってのワンポイントアドバイスや材料の切り方などを利用者さんは楽しみに待っていて下さいます。基本のレシピにそって最近では皆さんが自主的に献立を考えてくださいます。味付けにも健康を考えてなるべく薄味にとの声も上がるようになりました。スーパーで出来上がったお惣菜を求めることが多い時代に自分で作った一品を食卓にのきもちが伝わりうれしくなります。

最近作った一品を紹介します。ちらし寿し。きんぴらごぼう。色々天ぷら。筑前煮。豚汁など。

これからも楽しいひと時を皆さんと一緒に持ちたいと願っています。

☀️ グループ 『しゃぼん玉』

活動を始めて8年程になります。現在メンバーは3名です。係の方より依頼された簡単な作業を行っています。あると便利なものを作ったり、多量に使われる衛生材料の下準備を行っています。患者さんが一日も早く快方に向かわれることを願って、お手伝いができることをうれしく思います。



連携協力医 紹介

見谷内科医院



小松市北浅井町八七七
☎22-0885

院長 見谷 巖
診療科 内科・消化器科
診療時間 8:30～12:00
15:00～18:00
休診日 日曜・祝日・水曜午後
旧盆・年末年始

開業は昭和57年3月に開業しました。現在は、訪問看護ステーションゆきあい、通所リハビリテーション、小規模多機能型施設「いちえんそう」を併設しています。また関連施設に居宅介護支援事業所、小規模複合型「さわらび」があります。力を入れている診療内容は①開業医としてプライマリーケア医を目指しているので各科に必要な基礎的な知識と技術の習得に努めています。②住み慣れた土地・家で最後を迎えられるように在宅で看取りを支援していきたいと考えています。併設の施設や関連施設である「さわらび」の協力を得ながら、関連機関との連携をとり行っていきたいと思っています。しかし、在宅での看取りを行うに当たり、最近では職員の心のケアの大切さを実感しています。近頃は看護職でも在宅での看取りを経験した人が少なく、死に向かい合うことができるための心構えを職員に持ってほしいと感じたからです。③消化器、内視鏡の専門医を取得している関係で消化器のがんの早期発見を目指しています。(胃がん、大腸がんなどの見逃しの無いように努力しています。)

開業してから26年経過しました。今まで大過なくここまで来た事を感謝しています。医師免許を取得してから46年経ちますが、病気が治癒すると云う言葉がありますが、その中に、**さんずい**の「治ゆ」と、**やまいだれ**の「癒す」と云う二つの文字が入っていることにも意味があるのだと思うようになりました。病気はCureだけでなくCareも必要とつくづく思うようになってきました。

市民病院には二次救急の対応と後方支援を今後もよろしくお願いいたします。そうすれば私達は安心して一次救急への対応・診療・往診等も行っていけると思っています。できる範囲で顔の見える連携をお互いに行きましょう。

平成19年12月16日にホールインワンをしてから特にゴルフをするようになりました。ADLの低下と認知症の予防に役立つように思っています。私の周りにゴルフ仲間がいますのでこれからも続けていきたいですね。



病院探検 病歴・医療情報管理委員会

当委員会は、診療録および医療情報の効率的な活用と、信頼のある質の高い医療体制の実現を目指すために設置されており、定期的に話し合いが行われています。

- 診療録等の適正な保管、運用に関する事
- 適切な診療情報等の提供に関する事
- 診療記録等の統一化、標準化に関する事
- 疾病分類、統計の評価に関する事
- 円滑な病歴業務の運営に関する事
- 電子カルテシステムの導入に関する事
- 医療情報システムの運営・改善・連絡調整に関する事
- その他医療情報システム全般に関する事 など

委員は14名で、委員長は宮永診療部長、副委員長は中田総務課長です。構成メンバーは医師3名、看護部2名、薬剤科1名、中央放射線科1名、中央検査科1名、栄養給食科1名、診療情報センター1名、総務課（医療情報担当）2名で構成しています。



慢性閉塞性肺疾患

◆慢性閉塞性肺疾患とは

慢性閉塞性肺疾患；COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の代表的なものに肺気腫、慢性気管支炎などがあります。日本には500万人以上の患者さんがいると推定され、わが国における死亡者数も年々増加しています。2000年には死亡原因の第10位(男性8位、女性14位)に登場し、現在も死因の上位に入っています(厚生労働省「平成20年人口動態統計月報年計」2009年より)。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいなくなるので、普通に呼吸ができなくなり、息切れがおこります。長期にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、COPDは“肺の生活習慣病”といわれ、社会的にも注目を浴びています。主な症状は慢性の咳、痰、運動後の息切れです。特に運動後の息切れは最も多い主訴です。運動後の息切れにより体動が制限されることで、日常生活に支障をきたし、生活の質が低下します。

また、平均70歳で肺高血圧症、肺性心と診断され、同年齢で在宅酸素療法も導入されています。(診断～死亡の観察期間：6±4年。死亡は23人。数値は平均±SD)



たばこを吸わない人のきれいな肺と、たばこを吸う人の汚れた肺



タバコを吸わない人のキレイな肺

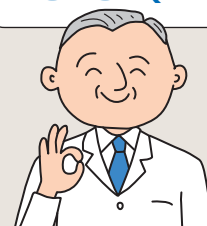


タバコの煙で汚れた肺

大阪がん予防検診センターHPより

当院禁煙外来は完全予約制です。
くわしくは、地域医療連携室
にお尋ねください。

☎0761(22)7111



◆治療

COPDは治療可能な疾患です。COPDを治療することにより、病気の進行を遅らせ、息切れなどの自覚症状を軽くし、運動能力を高めます。治療を行うことで、同年代の健康な人と同じような生活を送ることができます。

- ① 薬物療法：息切れをやわらげ、運動能力を高めます
- ② 呼吸リハビリテーション：体を鍛え筋力をつけることで、呼吸が楽にできるようにします
- ③ 在宅酸素療法：COPDが進行し、低酸素血症になったときに導入します

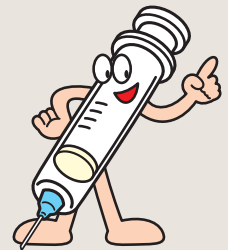


◆進行の予防

- ① ワクチン接種：インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの予防接種で急激な病状の悪化を防ぎます。

COPDの患者さんにとって、風邪は大敵です。インフルエンザが原因で病気が悪くなることがあります。風邪やインフルエンザにかからないように注意しましょう。また、冬になったら必ずインフルエンザのワクチンを接種しましょう。

*肺炎球菌ワクチン(65歳以上の方が対象です)は23種類の肺炎球菌に有効です。



- ② 禁煙

喫煙は、COPDの第一歩です。長期にわたる喫煙のうち7人に1人がCOPDになると言われています。タバコをきっぱりやめて適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、症状を楽にすることができます。一般的には、起床後30分以内にタバコを吸いたくなったり、1日1箱より多く吸う場合には、タバコに含まれるニコチンの依存度が高いと考えられています。

ニコチン依存から離脱するためには、最初はつらくても、タバコの本数を徐々に少なくするよりは一気に断つのが効果的といわれています。喫煙習慣はニコチンに対する薬物依存症です。



タバコの煙には4000種以上の化合物が含まれ、200種類以上の化合物に有害性が証明されています。

喫煙により①がん(肺がん、咽頭がん、口腔がん、食道がん、すい臓がんなど)、②冠動脈疾患、③胃、十二指腸潰瘍、④アルツハイマー病などリスクが増加します。

タバコの副流煙には、主流煙よりも多く有害物質が含まれており、周囲に健康被害を与えます。



風邪を引かないための5つのポイント

- ① 人ごみを避けましょう
- ② 帰宅したら、石鹸での手洗いとうがいを忘れずに行いましょう
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ 栄養のあるバランスのとれた食事をしましょう
- ⑤ 外出時には使い捨てマスクを着用しましょう



今回、コラムを担当した看護師です。



小児科Q&A、ときどきA&Q

(おしっこの異常) その1 回数編

小児科部長
上野 良樹

Q もう10分おきくらいにおしっこに行くようになって、行ってもほとんど出ないんですけど。

A 7歳の翔太君は申し訳なさそうに座っています。助け舟を出さなければなりません。「お母さん、夜寝ている時はしますか?」「夜は全然しません」「翔太くん、えらい!」、起きているときや寝る前に何度もおしっこに行っても夜間朝までおもらししないようなら病的な心配はありません。パンツを濡らしてしまって怒られたりしたことがきっかけになります。「また行くの」などと言わずに好きにさせてあげば自然になります。逆に夜間も行くようであれば膀胱炎などの尿路感染、急に水分を多く飲むようなときは糖尿病や尿崩症などのちょっとこわい病気もありますので受診してください。

Q (初診の翔太君3歳です) 今日はどうされましたか?

A まぶたがはれぼったい気がするんですけど。

Q (まぶたどころか顔全体はれぼったい) 体重は増えていませんか?

A 私ですか?

Q (つとめて冷静に) いえ、翔太くんです。

A 「ここ1ヶ月で2キロくらい増えたかな、最近太ったねってよく言われます。私のお肉がその分減ってくればいいんだけど」、なんてことを言ってる場合ではありません。太ったのではなく全身がむくんでいるのです。おしっこが多い時は気がつきませんが出ない方は意外と気づきません。まぶたのはれぼったさが夕方になってもひかない、靴下のあとが足首に残る、そんなときはネフローゼ症候群を考えなければなりません。尿中に大量のタンパクが流れ出すことで全身がむくみ、おしっこの量が減ってきます。治療が遅れるとさまざまな合併症が出ます。むくみが気になったらまよわず受診して下さい。もうひとつ急性糸球体腎炎といって尿が減り顔がむくんでくる病気がありますが、この時はおしっこが全く出なかったり、血尿がでるので気づかれやすく、年齢的には学童期に多くみられます。

編・集・後・記

依頼した原稿が手元に届き、いよいよ編集後記を書かなければならない時になり自分の文才のなさが悲しくなります。わずかな文章が書けなくて頭を抱え込んでいます。どなたか私と一緒に小松市民病院の広報誌を作ってみませんか…。

 国民健康保険 小松市民病院

〒923-8560 石川県小松市向本折町ホ60
TEL(0761)22-7111(代) FAX(0761)21-7155
URL <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>
E-mail cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp