

社会医療法人平成医塾 苫小牧東病院

健康たうん

2020年1月

冬

Vol.66

ご自由にお持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



看護

地域に根差した一般病棟を目指して

医局

苦痛のない内視鏡

リハビリテーション

安心・安全な食事に向けて

専門職からのお役立ち情報

元気に冬を乗り切ろう

栄養だより

副菜ってなに？

関連ページ

裏表紙『地域の広場』



社会医療法人平成医塾
苫小牧東病院

看護

地域に根差した一般病棟を目標して

安心して入院していただくために
～一般病棟看護師の役割

東3病棟 主任 平野 早織



東3病棟は、治療を必要としている患者さんを受け入れている一般病棟です。入院患者さんは70～80歳以上の高齢者が多く、肺炎、心不全、脳梗塞等の疾患を主に受け入れています。

自宅からの入院の他に、苫小牧市内の病院・診療所・施設からもありハビリテーション、緩和、療養目的の患者が転院してきます。また、一般的な消化管精査入院、嚥下評価や運動評価の検査や訓練、ボツリヌス療法などの専門的な治療入院もあります。

入院時に、本人や家族の思いや要望を聴き、医師、看護師、リハビリスタッフ等の多職種と、今後の治療やリハビリについて話し合います。

高齢患者さんは一つの疾患だけでなく、複数の疾患を持ち、さまざまな症状を呈していることが、多く見られます。例えば、発熱がある場合は、肺炎のほかに、胆道系の疾患や尿路感染症があつたり、身体に痛みがある場合には、知らずに骨折しているということもあります。

私たちは病態・日常生活動作や認知機能などをしっかりと見極め、患者さんが安心して、安全に検査・治療・リハビリテーションを受け、できるだけ満足して入院生活を送っていただけるよう、日々看護を実践しています。

からだの機能を低下させないために
～私たちの看護

東3病棟 主任 長尾 宏子



病気やケガなどの原因により、安静状態が続くことで運動能力が衰えてしまうことを廃用症候群といいます。高齢になると2週間程度の安静で、足の筋肉が2割も減少すると言われています。足の筋肉が2割も減少すると、つまり歩き転びやすくなることや、安静状態が続くことで尿や便の排泄機能も衰えるといわれています。安静は「からだ」だけではなく「こころ」の健康へも影響を及ぼすこともあります。

私たちの病棟には、重症で治療している患者さんが多くいますが、病状が落ち着くのをみて、日常生活を低下させないための看護を行っています。スタッフステーションから患者さんの見守りをできる場所に

デイルームを改築し、患者さんがベッドから離れて過ごしていただけるようにしています。患者さん同士やスタッフとのコミュニケーション・家族との面会の場として、あるいはレクリエーションや、歯磨きなどの生活のリハビリを行う場としてデイルームを活用し、患者さんが活動的に過ごせるように関わっています。

私たちは、治療を終えた後の廃用症候群を予防し、医師やリハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、入院支援看護師と共に話し合いを行い、「地域の方が住み慣れた場所に入院前と同じような状態」で帰れる、もしくは必要なサービスを受けて退院後の生活が営めるような看護を目標に努力を重ねています。

医局

苦痛のない内視鏡

日本消化器内視鏡学会専門医・日本消化器病学会専門医・日本内科学会総合内科専門医

今澤 雅子



日本人の一生涯でのがん罹患率は50%程度といわれており、女性でのがん死亡率が最も多いのは乳がん、子宮がんではなく大腸がんです。大腸がんを早期発見するために大腸内視鏡検査がありますが、大腸内視鏡検査はまず下剤を内服し腸をきれいにしてから肛門から大腸内視鏡を挿入して大腸を観察する検査です。そのため「恥ずかしい」などの理由から特に女性のためらうことがあります。



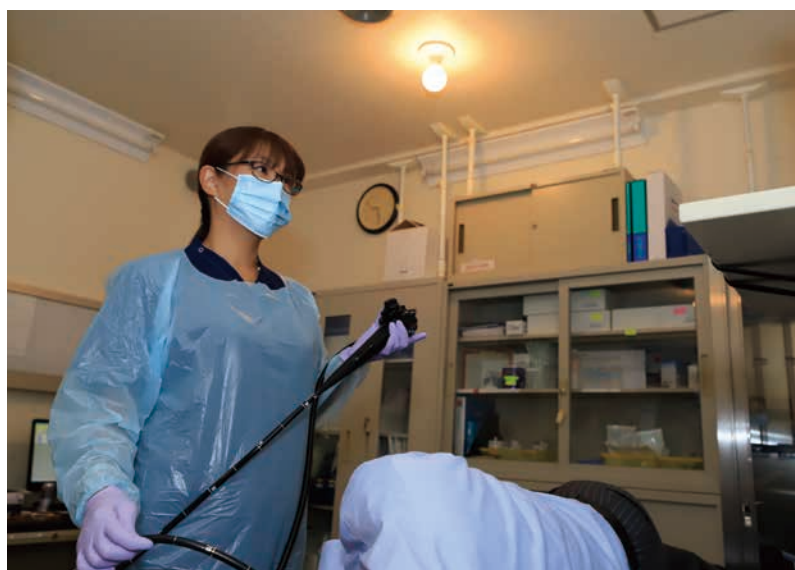
当院では主に女性の内視鏡専門医が内視鏡検査を担当しています。また専属の看護師2名(女性)が配属されており、女性スタッフを中心とした検査が可能となりましたので、今まで躊躇していた方にも安心して検査が受けられるようになりました。

当院の年間の内視鏡検査の件数は800件前後です。特に多いという件数ではありませんが、近隣施設からの紹介で高齢者にも内視鏡検査をする機会が多くあります。去年の実績では最高年齢98歳の方が問題なく大腸内視鏡検査を受けております。「年だから心配」などの理由で内視鏡検査を躊躇している方がいらつしゃれば一度ご相談下さい。1泊入院での内視鏡検査でも対応しております。

また、内視鏡を受ける患者さんにとって楽に検査ができるかというの

は重要な関心事であると思います。当院では経鼻内視鏡はもちろん、眠る薬を使って行う内視鏡検査も行っております。一度内視鏡で怖い思いをしてしまいますともう二度と検査をしたくないとなってしまう、早期がん発見の機会を逃すことになってしまいます。できるだけ苦痛のない内視鏡検査を目指しておりますので、内視鏡検査に関する心配事はお気軽ににご相談して下さい。

当院では経鼻内視鏡はもちろん、眠る薬を使って行う内視鏡検査も行っております。一度内視鏡で怖い思いをしてしまいますともう二度と検査をしたくないとなってしまう、早期がん発見の機会を逃すことになってしまいます。できるだけ苦痛のない内視鏡検査を目指しておりますので、内視鏡検査に関する心配事はお気軽ににご相談して下さい。





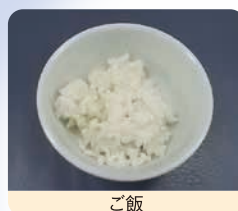
当院での取り組み

2018年においては、当院では年間330件の嚥下造影検査(X線透視下で、造影剤入りの検査食を食べていただき、口に運ばれてから胃に到達するまでの一連の動きを確認する検査)を実施しております。

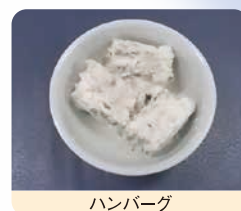
当院では、嚥下障害を発症された方に対して、外来にて嚥下造影検査を行います。検査では、食事の姿勢・食品の硬さや大きさ、とろみの必要性の有無・食べ方の工夫などについて確認いたします。

得られた情報より、個々に状態に合わせたアドバイスや、必要に応じて入院していただき、安全確認や食事指導、食事方法、自宅で行える嚥下体操やその他トレーニングメニューなどの情報を提供いたします。

検査食



ご飯



ハンバーグ



ゼリー



安心・安全な食事に向けて

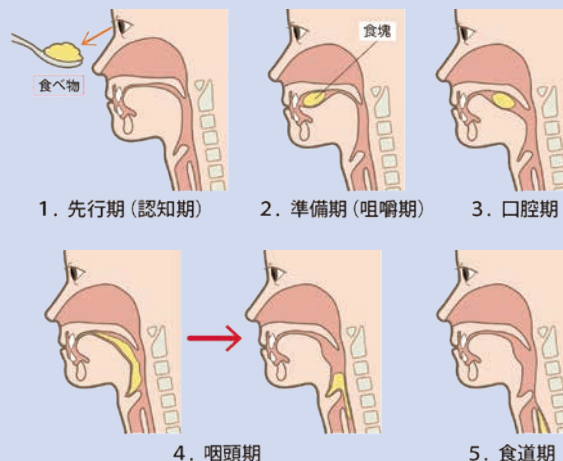
リハビリテーション部チームサブマネージャー 大溝 泰貴



嚥下・嚥下障害とは

嚥下とは、食物を認識し、水分や食物を口に取り込み、喉と食道を経て胃に送り込む機能のことです。

この機能に異常が起こる(動き・感覚が悪い)ことを嚥下障害と言います。原因としては、脳血管障害等による神経障害や、腫瘍や先天奇形等の器質的な影響、その他加齢や心理面など、多岐にわたります。



嚥下障害で起こる問題点

食事が口から食べられずに困ってはいませんか？

上手に食べる事ができないと、以下の問題点が起こるとされています。

- 口から食べられないことから、栄養不良や脱水症となりやすいです。
- 飲物や食物が気管や肺に入りやすく(誤嚥)、窒息や肺炎の可能性が高まります。
- 食べる楽しみが失われることで、生活の質が低下するなどの問題が起こるとされています。

食事場面の観察ポイント

嚥下障害のある方は、以下の症状が認められやすいです。普段より注意して観察していただき、疑われる場合は早期に受診していただくことが望ましいです。

- 食物の認識:食事が運ばれてもキョロキョロしている、意識がボーッとしている。
- 食器使用状況:口に入る前にこぼしていないか。
- 一口量:口に運ぶ量が極端に多くないか。(飲み込んだ後に、口の中にたくさん残るか)
- 溜め込み:取り込まれた後に、口の中にずっと溜め込んだままかどうか。
- 咀嚼:嚙まずに丸飲みされているか
- むせる:どういう食品でむせるのか。食べ始め・食べ終わりにむせるのか。
- 咳:食事中や食後の咳は多いか。
- 痰:食物の食べかすはあるか、食事を始めてから量は増えていないか。
- 声:食事中、食後に声質が変化するかどうか。
- 食事ペース:食事時間が極端に早くないか、もしくは40分以上と遅くないか。
- 疲れ:食事の途中から疲れが見られないか。



元気に冬を乗り切ろう

近頃めつり寒くなってきましたが、皆様の体調はいかがでしょう。冬になると流行しだすのがインフルエンザですね。苫小牧市内や近隣地域では学級閉鎖の便りも伝わっており、流行がよいよ本格化しています。

インフルエンザ予防ではワクチン接種がとても有効なのは知られており、既に接種を済ませた方も多いと思います。しかし、ワクチンは「インフルエンザの重症化を防ぐ」効果が主であるため、ワクチン既接種者でもインフルエンザにかかってしまうことがあります。その際、患者自身は軽症で済みますが、その人からウイルスをうつされた人が小児や高齢者であれば、肺炎や脳炎、心不全悪化などいわゆる「重症インフルエンザ合併症」に移行するリスクは十分にあります。ですので、ワクチン接

種の有無にかかわらず、日ごろの手洗い・うがいや共有物の消毒（ドアノブ、水栓レバー、電灯スイッチなど）を心がけ、お出かけの際にはマスクをつけて自身の感染予防や周囲へのウイルス拡散を防止することが大切です（マスクは口と鼻をしっかり覆うように着けましょう）。

また、冬に流行する感染症としてもう一つ代表的なのが、ノロウイルスによる胃腸炎です。ノロウイルスはカキなどの二枚貝を好んで寄生しており、それを生食することにより感染しますが、感染者の嘔吐物や便由来の微小感染性粒子が口から体内に侵入することによっても感染します。



ノロウイルス予防には次の3点が重要です

1 かからない予防

流行シーズン中は生ものの摂取には十分に注意できれば加熱した物をいただく。

2 うつらない予防

嘔吐や下痢をした方がいた場合、汚物や環境の清掃の際にはゴーグル、マスク、エプロンを着けてウイルスから身体を防護し、汚染された床や衣類はハイターを用いて消毒する。

3 広げない予防

胃腸炎患者は症状が治まるまで登校や出勤をしない。症状がなくなってもウイルスは約1ヶ月間便から排出されるといわれているので、回復後も日常的な手洗いをしっかり守り、飲食に関わる職業では、一定期間は食品衛生管理に支障がない業務に携わるべきでしょう。

感染症の流行防止で最も大切なのは、「かからない」「うつさない」という私たちの意識です。自分が感染源となり周囲へ病気をうつしてしまう危険があるということを意識し、ふだんの健康管理と衛生管理に努めていきましょう。

東3病棟 感染管理認定看護師
嶋倉 昌貴





今回の題材 副菜ってなに？

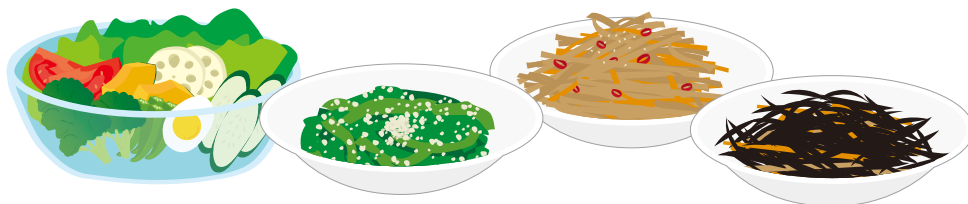
みなさんは、毎日どのように食事をされていますか？

今回は副菜について、お伝えします。

副菜と聞いて、思い浮かぶものは何でしょうか？

副菜とはビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源になるもので、
野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなどの料理になります。

主な副菜 サラダ、お浸し、酢の物、きんぴらごぼう、ひじきの煮つけなど



主な働きは？ ビタミンやミネラルをとることができるので、体の働きを整えます。

生理機能の維持に働き、エネルギーや体を作るための代謝に関わります。

ビタミンは体では作られなかったり、作られても十分な量ではないので食事でとることが必要となります。

食べる量は？ 1食120g。

生の状態では両手いっぱい、加熱（茹でる、炒める、蒸す等）の状態で片手
いっぱいが目安です。1食に小鉢1～2個、または大きな器に1つ分です。

腎臓機能が低下している場合は、野菜類をたくさん食べる事で腎臓に負担がかかることがありますのでご注意ください。

食事はおいしく、
でも健康も
ちょっと考えて
みましょう。



ちょこっと情報

なかなか野菜類などがとれない時は、汁物や鍋物を活用してみましょう。



野菜のカットは
調理ばさみでも
できる。
冷凍野菜も活用！

野菜・きのこ・海藻類など



調味料

味噌・しょうゆ・コンソメ・ケチャップ・カレー粉 など..

2019年10月31日 地域医療介護セミナー

開院30周年の企画第2弾:地域医療介護セミナーを開催しました。講師に女優の小山明子さんをお招きし、夫の映画監督故大島渚監督の17年間にわたる介護生活やうつ病に苦しんだご自身の経験、その中で考えたこと・感じたことを中心に語っていただきました。最後に「どこの家も何もない家はない。その中で自分がどう生きていくのが大切。そのために『かきくけこ』を意識してお互いにお互いの健康を気遣ってみなさんも生活してほしい」と語られ、講演を通じて小山さんの夫を想う心、女優の魂、お人柄などが、参加された約110名の市民、医療・介護関係者の皆様に伝わる、温かい印象が残る講演でした。



- か 感謝(ありがとう)する心
- き 興味を持つ
- く 工夫をする
- け 健康
- こ 好奇心と転ばない

2019年11月15日 緩和ケア研修会

今回は在宅支援を行う看護職や介護職、施設職員など約50名の参加をいただきました。

「在宅での食事」「食べる楽しみを持ち続ける為に」のテーマで、病気に対する食事療法や誤嚥の仕組みなどについて、松本言語聴覚士と斉藤管理栄養士が講演を行っています。体験コーナーでは実際に麻痺がある患者さんを想定した食事場面のロールプレイを通じ、摂食や嚥下を理解し、学びを深めました。

参加者のみなさんより今後の業務に役に立つとの声が多く聞かれ、実りある研修会になったと感じます。

次回は2月21日緩和ケア認定看護師が講師を務め、医療職向けの研修を行う予定です。



2019年11月24日 苫小牧東病院出張ミニ講演会

音羽町緑寿会(老人クラブ)にて「地域包括支援センターの業務と介護保険申請の流れ」と題し、明野地域包括支援センターの小川センター長、鎌田管理者、伊勢田社会福祉士が出張ミニ講演会を行いました。「包括支援センターってどんなところ?」「どんな相談があるの?」などに関して、わかりやすい事例をまじえてお話させていただきました。

皆様の中にも「知り合いから話では聞いたことがあるけど、実際あまりよくわからない...。」という方も多いかと思います。地域包括支援センターでは皆様が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるようお手伝いしておりますので、何かございましたらお気軽にご相談下さい。

苫小牧市明野地域包括支援センター TEL (0144) 53-4165

次回は2月21日明野柳町内会では出張ミニ講演会を予定しています。
出張ミニ講演会をご希望される町内会や団体などの方は当院までご連絡下さい。

Hospital information

診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・
消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・
麻酔科(浅野 真)
診療時間 月～金曜日/午前9時～午後4時
※健康診断は予約制です
休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一
病床数 260床
○一般病床 65床
・急性期一般入院基本料4 50床
・緩和ケア病棟入院料2 15床
○療養病床 195床
・回復期リハビリテーション病棟入院料1 104床
・療養病棟入院基本料1 91床
主な医療設備
・MRI(1.5T)・マルチスライスCT
・2ヘッドガンカメラ・超音波診断装置
・呼吸心拍監視装置
・ホルター心電図解析装置・高血圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)
・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡
・トレッドミル・エルゴメーター等
施設 敷地面積 5,342.91㎡
延床面積
◇東棟 6,237.31㎡
◇南棟 4,105.23㎡
構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
駐車場 約75台
■(公財)日本医療機能評価機構認定病院
■リハビリテーション付加機能評価認定病院
■ISO9001認証
■(公社)日本リハビリテーション医学会研修施設
■(社)日本老年医学会認定施設
■(社)日本脳卒中学会認定研修教育病院
■NST稼働施設認定
■健診センター
■苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

交通機関のご案内(道南バス)

- 1.駅方面より
 - 01 永福三条線
 - 02 日新国道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
- 2.沼ノ端方面より
 - 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
- 3.千歳方面より
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成医塾
苫小牧東病院

〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822

E-Mail:heiseiizyuku@tomahigashihs.jp URL:http://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。



次号は4月を予定しています