

TSUKAZAKI HOSPITAL

平成 22 年10月1日 発行

ビタミン誌

秋号
autumn



「立久恵峡」 秋山 吉照

メニュー

- | | | | |
|------------------|------|----------------|------|
| ● 副理事長所感 | P 2 | ● ちょっと一言 | P 11 |
| ● ふれあい看護体験 | P 3 | ● 夏の思い出 | P 12 |
| ● 健康アドバイス | P 4 | ● 表紙写真の説明 | P 13 |
| ● くすりになる食べ物 | P 5 | ● アラカルト | P 14 |
| ● 当院の症例 | P 6 | ● 院外研修レポート | P 16 |
| ● 職員紹介 | P 8 | ● 患者様の権利 | P 17 |
| ● 訪問看護ステーションのご案内 | P 10 | ● 三栄会理念・看護部の理念 | P 17 |



副理事長所感

医学の進歩と当院の目指す道

三栄会副理事長

塚崎 高志

今年の夏は例年になく猛暑で厳しい暑さにエアコンなしでは過ごせない日が続き、体調を崩された方も多いと思います。夏も終わり、やっと過ごしやすい季節になってきました。

ところで、人類は常に進歩を進めるため、現在にいたる社会、生活、技術、環境など大きな変化を観てきましたが、医学の世界においても私が医師、外科医となってから20年以上になりますが、改めて医学の進歩と変革には驚かされます。

私が医学部の外科学教室に入局し、医師として修練を始めたのをつい昨日のように思い返します。当時は例えば乳癌の手術と言えば、ほぼ全例で乳腺全切除、さらにその下にある大胸筋まで切除することも多く、わきの下のリンパ節を血管がむき出しになるまで切除していました。その結果は、胸壁は肋骨の段差が見えて、腕はリンパの浮腫のためにはれ上がった状態になっていました。それが今では、大胸筋切除はまず行わないし、乳腺を温存する手術が半数を超え、わきの下のリンパ節の切除も術中検査の結果により省略できるようになりました。

また手術後の傷の処置についても以前は、手術創を毎日消毒し、ガーゼ交換を行っていましたが、これは創傷治癒に関して根拠のない無駄な行為ということで行わないようになりました。

その他、外科領域では内視鏡手術が行われるようになり、胆石、虫垂炎から始まり胃がん、大腸がん、肺がんなどで腹部や胸部を大きく切開せずに手術する方法が広まってきました。これには医療機器の進歩による貢献も大きく、内視鏡用のファイバーやモニターもハイビジョンとなり、胃や腸管の切除や吻合を器械によって行うことが増えております。最先端の医療施設では、医師が口

ボットの操縦をして手術をするロボットサージェリーを始めており、将来的にはそれ用の設備があれば、何百キロも離れたところから遠隔操作で手術ができるようになるそうです。

抗がん剤治療も大きく変化しました。以前は外科領域ではがんに対しては手術がメインな治療法でしたが、さまざまな抗がん薬が開発され、今では、術前、術後、再発・進行がんに対して積極的に治療が行われるようになりました。

また臓器移植が行われるようになり、心臓、肺、肝臓、腎臓などの生体または脳死移植が特定の病院で行われています。

また別の分野となりますがリハビリテーションに関する考え方も大きく変わりました。以前は例えば脳梗塞を発症すると、まずベッド上安静としていましたが、最近では、安静は再発その他のリスクを防ぐものではなく、リハビリテーションは脳卒中直後から始めることが最も良い効果を得られるということが定着してきました。

当三栄会はこれまでも、医療技術の充実、最新の医療機器をそろえ、地域医療への貢献に微力ながらまい進してきましたが、今後も新しい技術を取り入れ、各疾患の診療ガイドラインに沿った治療を続けていきます。外科領域では特に胃がんや大腸がんの腹腔鏡手術に取り組み、手術の侵襲の軽減と入院日数の短縮に力を入れていきます。またツカザキ病院、ツカザキ記念病院、ツカザキ在宅事業部ともリハビリ治療に積極的に取り組んでいます。

今後はより経営の透明化と地域医療への貢献を祈願し、至らぬ点は多々あると思いますが、まずは医療の本道に精進してまいる所存であり、皆様方の温かいご支援をお願い申し上げます。

看護
だより

ふれあい看護体験

賢明女子学院高等学校2年生



このツカザキ病院で貴重な体験ができてとてもよかったです。自分の血圧は今まで自分ではかることができたのですが、他人の血圧を測るのは初めてでした。他人の血圧を測るという任務を背負うだけでとても責任を感じて、緊張しました。人の命をあずかるのはすごいことだなあと感じました。中途半端な気持ちだけではなれない仕事だと思いました。でも、看護師になりたい。という意志は誰にも負けません。絶対看護師になって自分の仕事にほこりをもてるようになりたいです。今日実際に体験してよりいっそうその気持ちが大きくなりました。担当して下さった看護師さんもとてもやさしくて気を使ってくれて患者さんのこともすみからすみまで理解していてとても尊敬しました。私もたよられる看護師になりたいと思いました。それに向けてもっと頑張ろうと思います。看護師というすばらしい仕事を一生したいと思いました。あと、患者さんとコミュニケーションを頑張りたいです。私は初対面の方と話すのがとても苦手なのでそこをなおしたいです。今日も患者さんとコミュニケーションを上手にとれなかったのが、患者さんを不快な気持ちにさせていないか不安です。これから高2の間に行ける体験はすべて行って自分の中にある知識を増やしていけたらなと思います。



今日一日、看護師さんに付いてもらい、貴重な体験ができたことを、とてもうれしく思います。患者さんとお話をしたり、足浴や洗髪を実際に体験させてもらい、今日一日看護師さんになった気分を味わいました。1人の患者さんは、紙に私の名前を書いて覚えようとしてくれました。なかなか難しい漢字なのに、一生懸命書いてくれる姿を見て、ものすごくうれしかったです。何度もつぶやき、何度もくり返し書いていただいて、今日一日ふれあい看護体験として、ものすごく良いふれあいになったと思います。自分で車いすをこいで、思っていた以上にしんどいなと感じたことや、体位変換で宙に浮く感覚を体感させてもらい、もし自分が看護師さんになったら、患者さんにきちんと声かけをしてから体位変換を行わないと、こわい思いをするなあと学べたことで、より、自分の中で看護師になりたいという夢を叶えたいというふうに思いました。付いていただいた看護師さんも、ナースステーションの他の看護師さんもみなさん良い人たちでよかったです。今日は一日、貴重な体験をさせていただいてありがとうございました。



実習でのかかわりで感じていること

ツカザキ記念病院 5階病棟 井原 ひろ子

昨年より、県立龍野北高等学校をはじめ、今年度からは関西福祉大学の看護学生さん達も加わった臨床実習指導を担当させていただいています。

純真な学生さん達とのかかわりをきっかけに、(私にもかつてあった) 若かりし頃の楽しくもつらい学生生活の思い出や、看護師になったら患者さまにあれをしてあげたい、これもしてあげたい…との熱い思いを、再び、思い出しております。

また、学生さん達の若くて、想像のできないよ

うなフレッシュな感性に触れ、あらたな視点で、あらたな気づきができる自分自身に驚くことがあります。

学生さん達には、実習を通して、看護師にしか経験することのできない楽しみや、喜びを伝えていきたいと思い、指導にあたっています。

これからも、学生さん達とともに学び、成長を楽しみながら、学生さん達から受けた刺激を看護に生かしていきたいと思っております。

健康 アドバイス

糖尿病といわれたら...

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンという血糖を下げるホルモンの作用不足によっておこる病気で、高血糖の状態が長期間続くことによって、さまざまな合併症といわれる病態がひきおこされてきます。糖尿病は痛みなどの自覚症状に乏しいために、健康診断などで指摘されても放置してしまいがちになり、その結果、合併症で苦しむことになります。



〈合併症〉三大合併症

- ①網膜症（視力低下）
- ②腎症（足がむくむ、蛋白尿、高血圧など）
- ③神経障害（手足がしびれる、痛むなど）

脳梗塞、心筋梗塞、足の潰瘍や壊疽など
血糖値が高い、尿に糖がでているなどと言われたら、まずは**検査を受け、きちんと診断**を受けて下さい。

〈診断のための検査〉

1) 空腹時血糖

一晩絶食後の翌日の朝食前血糖です

2) HbA_{1c}（ヘモグロビン エーワン・シー）

グリコベモグロビンまたは、糖化ヘモグロビンとも言います。

赤血球のヘモグロビンがブドウ糖と結合したもので、過去1~2ヶ月間の血糖の状態を反映します。

3) 尿糖

血糖が高くなると尿に糖が出ます。
試験紙で自分でも調べることが出来ます。

4) ブドウ糖負荷試験

糖尿病の診断のための血糖値の測定とインスリンの分泌を調べます。

糖尿病と診断された人のみならず、糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性のある人も、自覚症状がないからといって決して放置はしないことです。

早期診断、早期治療と継続した治療が合併症

を起こさない、進ませない鍵となります。

〈治療〉

1) 生活習慣の改善

食習慣…食事は栄養素のバランスをよくして、1日摂取総エネルギー量を体重や運動量を考慮して決めます。糖分の採りすぎに注意しましょう。間食は種類、取り方、量を工夫しましょう。菓子類はやめて、よく噛んで食べます。

1日3食規則正しく食べましょう。まとめ食いは避けます。

糖尿病食は健康長寿食!!

運動…主治医と相談して、自分に合った無理のない運動を続けましょう。

空腹時を避けましょう。
ストレスはさけましょう。

2) 薬物療法

内服薬とインスリン注射は名前や量を知っておきましょう。勝手に止めたり、増減しないことです。インスリン注射は、ほぼ決まった時間に行いましょう。

定期的に検査を受け、病状を把握します。

血糖値、HbA_{1c}、合併症の検査
(特に眼、腎、脂質)

治療を生活の一部として、自分自身が糖尿病をコントロールするようにしましょう。

糖尿病になる可能性が高い人

- ① 肥満
- ② 家族に糖尿病発症者がいる
- ③ 運動不足
- ④ 早食い、大食いの傾向がある
- ⑤ 甘いものが好きで、よく間食をする
- ⑥ お酒は日本酒にして
毎日2合以上飲む
- ⑦ 脂っこい肉中心の食事傾向
- ⑧ 睡眠不足やストレスを感じる
- ⑨ 喫煙

薬

になる

食

べ

物

秋は食欲の秋と言われるように、秋の食材は大変美味しく食欲も進みます。

これには訳があり、秋はこれからの冬に向けて体力をつける事が必要になるためなのです。

そこで、季節の食材を紹介します。糖質・ミネラル・繊維が豊富な芋類がお勧めです。中でも里芋やさつま芋がいいですね。その他の食品では、栗・れんこん・ごぼうなどをお勧めします。



お肉や旬の秋刀魚など、動物性たんぱく質のものがこの季節は無性に食べたくなりませんか？ でもカロリーが気になってしまう

未病を防ぐ旬の食事

ところです。そこで、お肉を食べるときに合わせて食べていただきたいバランスの良い食材があります。

それはきのこ類です。

きのこには、脂肪を分解してくれる酵素や繊維質、ミネラルも豊富に含まれているので、肥満や糖尿病の予防にもなります。

また、秋刀魚には大根おろしを添えるように、ねぎ類など薬味もお勧めします。食品に含まれる辛味成分が風邪の予防になります。

これから迎える冬に備えて体力を付けておけば、風邪やインフルエンザなども怖くはありません。



なすとエリンギの炒め物 (2人分)



- ① なす75gは乱切りにして素揚げにする。
- ② エリンギ60gは食べやすい大きさにスライス。ベーコン15gは細切りに。青ねぎ6gは小口に切っておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンとエリンギを入れ炒めます。揚げたなすも加えます。
- ④ エリンギに火が通ってきたら、出汁30g、みりん18g、しょうゆ18gの順で加えて味を絡ませ、エリンギに火が通るまで、炒め煮状態にします。
- ⑤ 汁気がなくなってきたらねぎを入れてひと混ぜします。

当・院・の・症・例

下肢レーザー治療



脚がだるくありませんか？ それは下肢静脈瘤かも知れません！

ツカザキ病院血管外科非常勤医師
下肢静脈瘤日帰りセンター
諸國眞太郎クリニック 院長 **諸 國 眞太郎**

「夕方になると脚がだるくて重くて歩くのが大義になります。」といて外来を受診される患者さんは少なくありません。脚のだるさの原因はいろいろありますが、脚のむくみが原因になっていることが多いようです。心不全・腎不全・肝不全はもちろん、甲状腺の機能低下、肥満、栄養失調などがむくみの原因となります。これらは脚だけでなく全身のむくみで、診察、血液検査で比較的簡単に診断治療が行われます。また、整形外科の病気や動脈の病気でも同様の症状が出る場合があります。その他に忘れてならないのが下肢静脈瘤です。皮下脂肪が薄い方はご自分で気付きますが、皮下脂肪が多い方は静脈瘤が目立たないので気付かないでいることがあります。

直立二足歩行の功罪

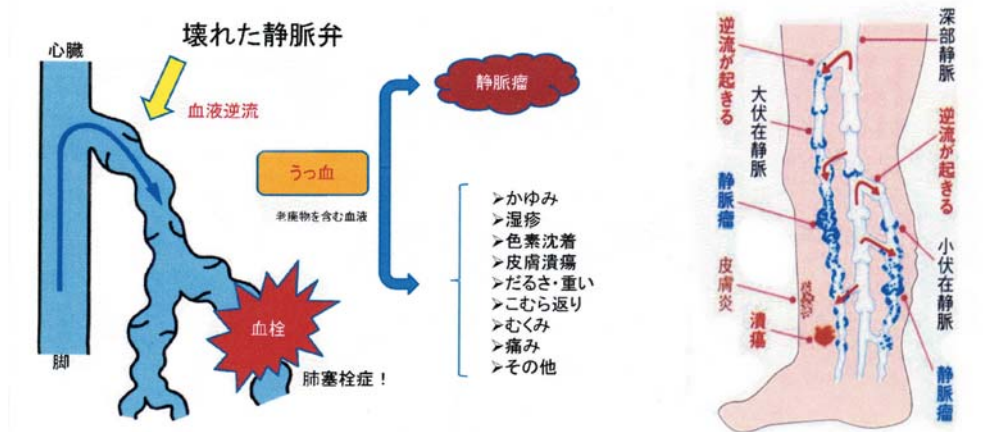
両手を使った生活を始めるようになりヒトは立ち上がって二本足で歩くようになりました。しかし、立って歩くことが体にどのような影響を与えていることをご存知ですか？

地球上の全ての物は重力を受けていますので、ヒトの体液にも重力を受けています。地球の真ん中に向かって体液は流れようとしているわけです。寝

起きに顔がむくんでいても起きあがって生活をすれば正常な方は顔のむくみはとれます。しかし、宇宙ステーション滞在中の山崎さんの顔がむくんでいたのは無重力状態で体液の体内分布が崩れたためです。

血液の流れへの影響をみると、動脈の血液は心筋の収縮によって勢いよく押し出されて重力をもとのもせず全身に流れます。しかし、静脈に流れが変わり心臓にもどる時には重力の影響を強く受けます。静脈には皮膚を通して透けて見える表在静脈とふくらはぎの筋肉内にある深部静脈があります。足を使うと筋肉の収縮（ポンプ作用）によって深部静脈に溜まっている血液を心臓に向かって送り出します。そして、足を休めた時に送り出した血液が再び戻って来ないようにする仕掛けが「静脈弁」です。しかし、下腿筋ポンプはもともと四つ足動物用で、立ち上がることによって高い位置になった心臓に血液を戻すには十分では有りません。その結果、立ち仕事をしている方や運動不足の方、水分をたくさん摂取した時などには静脈の働きは正常でも足がむくみ、だるくなる場合があります。

さらに弁が機能しなくなり静脈がうっ血状態になって拡張蛇行するのが下肢静脈瘤という病気で



す。人類との関わりは古く、有名なものはアテネの国立考古学博物館に展示されているアテネの英雄的医師アミノスの神殿のエネアクロウノスの泉のほとりで発見されたアカルナイのリシマコスの子リシマキデスによって献上されたものとされる紀元前4世紀の石碑です。抱えられた脚に浮き上がった静脈瘤が見られます。治してほしいという気持ちを感じられます。下肢静脈瘤は外観上の問題だけではなく、脚が重く、だるく歩くのが億劫、むくみ、こむら返り等の原因になります。重症になると下腿皮膚潰瘍の原因にもなります。

半導体レーザーによる低侵襲治療

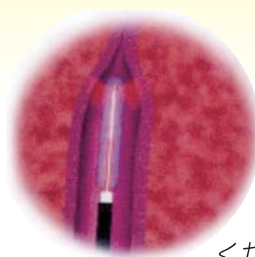
下肢静脈瘤をレーザーで治せると聞きました。具体的にはどのように治療するのでしょうか？

下肢静脈瘤といえば脚の静脈がコブのように膨れケネケネと蛇行した状態を思い浮かべられるでしょう。繰り返しになりますが、静脈瘤は弁が壊れて血液が心臓まで戻れなくなった状態で一種の「循環不全」です。脚がだるくて、パンパンに張って痛くなる、皮膚炎・湿疹・かゆみ、色素沈着、皮膚潰瘍、「こむら返り」などのうっ血症状や恐ろしい合併症の「血栓」がある場合に治療が必要なことはもちろんですが、「美容的」な適応も多くなってきています。クオリティーの高い生活を送るためには足・脚の状態



をより健康に保つことは中高年齢層を中心に「当たり前」のことになっています。

治療法は、一人ひとりをよく調べて決めます。日本では手術が中心ですが、欧米ではより低侵襲で安全な治療への取り組みが盛んで、手術以外に血管内治療が多くおこなわれています。血管内治療のひとつに血管内レーザー治療があります。2010年6月からツカザキ病院でも血管内レーザー治療を心臓血管外科山田幸夫副院長と協力して実施できることになりました。血液が逆流して悪い流れになっている静脈の中に直接光ファイバーを挿入してレーザーのエネルギーで静脈の悪い流れを止める方法です。



原理は、レーザー光が吸収される時に生じる熱を利用した治療法です。静脈以外の周囲に高熱が及ばないようにするため、そしてもちろん痛みを取り除くために局所麻酔で行います。日常生活への影響も少なく翌日から入浴もできます。レーザー光の波長によって治療効果に大きな違いはありませんが、副作用には違いがあるといわれ、最近登場した波長1470nmの半導体レーザーは治療後の痛みや皮下出血が少なく、より低侵襲で安全といえるでしょう。

実際の治療例

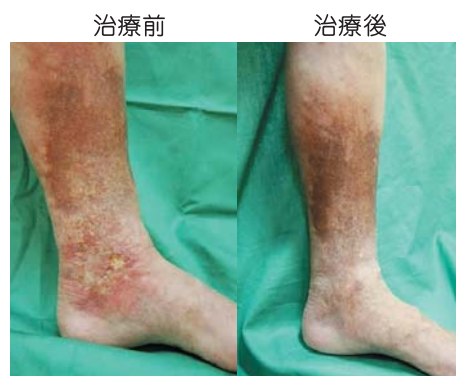
最後に治療前後の写真を紹介します。



静脈瘤



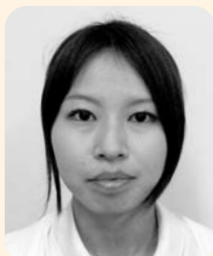
静脈瘤＋色素沈着



静脈瘤＋皮膚潰瘍



職 員 紹 介



ツカザキ病院
外来クラーク

後 藤 結 花

はじめまして。昨年の3月からツカザキ病院の外来に勤務させていただいております、クラークの後藤結花と申します。

働き出してから早1年と半年が経ち、始めと比べ外来の業務にも自信が生まれてくると日々の診察介助にやりがいも出てくるようになりました。ですが私は子供の時から大きな声を出したり、人前に出て話をしたりする事がとても苦手でした。ツカザキ病院で働き始めた頃、たくさん患者様がいる待合へ行って診察に入ってもらい患者様を大きな声でお呼びして探したりする事に毎日苦戦していました。先輩方や時には患者様から「もう少し大きな声で頑張ってください」と応援していただき、今では大きな声を出したり積極的に患者様と話せるようになり、自分自身少しずつでも成長出来ているんだなあと嬉しく思っています。

そして今の私が一番頑張っている事は、どんなに業務が忙しくても患者様に対して笑顔を見失わずに冷静で的確なご案内をし、細やかなお声を怠らない事です。患者様が診察室に入ってきた際には「おはようございます」や「こんにちは」の挨拶を患者様の目を見てするようにしています。自分が相手の立場だったら、どうしてもらったら気持ちがいいのか。自分の受け持った業務で手一杯の頃とは違い、そんな事を気にしながら患者様と接せられるよう努力しています。

私にとって専門学校を卒業し初めて就職したこのツカザキ病院で、私は色々な人に支えられて毎日を過ごしています。ここはこうしたら良かったね、とまだまだアドバイスをもらったりもします。ですが自分では気づけなかった事をきちんと教えてくれる先輩方に囲まれ、とても充実した勉強の日々です。その勉強出来た事をゆっくりとではありますが自分の中に吸収し、大きなかけがえのない財産に出来るよう毎日奮闘していきたいです。

まだまだ未熟な所も多く、みなさんにご迷惑をかける事もありますが今後とも努力を惜しまずに前進していきたいと思っておりますので、これからも何卒ご指導よろしくお願い致します。



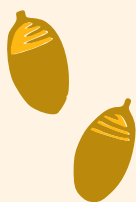
ツカザキ記念病院
リハビリテーション科

桑 山 恵

はじめまして、今年の4月からツカザキ記念病院のリハビリテーション科で勤務させていただいております理学療法士の桑山恵と申します。

私は加古川から通っており、最初の3か月は電車と自転車で通っていました。姫路駅から病院まで自転車で来ていました。毎日汗だくになりながら通っていましたが、今は車で通っていて汗をかくこともなく快適です。車の中では嵐の曲をよく聞いています。

私が理学療法士になろうと思ったのは、高校のときにソフトボールをしていて、試合中に足を骨折して理学療法を受けたことがきっかけです。骨折した最初の頃は痛くて歩けなくて弱音ばかり吐いていましたが、リハビリをしていくうちに理学



療法士になりたいと思うようになりました。そして今こうして実現することができたので、今では骨折して良かったと思っています。

今年の3月に専門学校を卒業し、勤務し始めてあっという間に半年が経ちました。まだまだ未熟な私ですが、自分が骨折した時のことを忘れず、患者様の気持ちに共感しながら、より良いリハビリを提供していけるように日々努力していきたいと思います。



ツカザキクリニック
事務課

西田 大介

はじめまして。今年の5月からツカザキクリニックの事務課で勤務させていただいております、西田大介と申します。

私は、経理・総務・施設監理・受付・電話対応等、事務全般をしておりますが、学ぶことが多い毎日を送っています。

前職でも経理職をしていましたが、医療の道は初めてで、透析やPET-CTについてほとんど何も知らないまま入職したため、会計の内容を理解し適切に処理するのに苦労したり、受付や電話対応にも戸惑うことが多いのですが、先輩方の一から丁寧に教えて頂き、多くの方に支えられていることを感じています。

まだまだ分からないことも多く、失敗もあるでしょうが、周りの方と協力し合い、今後は自分が支える側になり、患者様に満足していただける様に努力していきたいと思いますので今後ともよろしくお願いたします。



当院のドクター

本年5月より勤務させていただいております今村日利と申します。

私は平成11年に三重大を卒業後、大阪市立大学眼科に入局し、大学病院勤務、奈良県の関連病院勤務を経て、このたびツカザキ病院でお世話になることとなりました。

当科には私を含めて7名の医師が勤務しておりますが、それぞれが専門分野を担っており、私は涙道疾患を担当させていただいております。涙道分野は眼科の中ではやや特殊で専門家が少なく、また視機能への影響が切実でないことを理由に、十分な医療を提供できていない施設が多いのですが、治療可能な涙道疾患に悩まれている患者さんが非常に多く埋もれているのが実情です。

当科では今後、涙道診療に関しても環境を整え、果てしない道のりではありますが、患者さんに最高の医療を提供できることを目標に努力する所存です。

よろしくお願いたします。



ツカザキ病院 眼科
今村 日利



ツカザキ訪問看護ステーション

在宅に結びついたシリーズ

第4回 歩行補助用品



はじめに

杖や歩行者は、歩くことを助け、スムーズな移動をサポートする用具として役に立ちます。その反面、体の状態や用途に合わせて適切に選択しなければ、邪魔になったり歩くことの妨げ

になることもあります。適切な道具を使うことで、より安全・安楽に活動の機会を増やすことが出来るようになります。今回は、それぞれの道具の種類や適切な使い方を紹介していきます。

歩行器・杖の種類と適応

1. 歩行車



フレーム型
介護保険
レンタル対象



シルバーカー
介護保険
レンタル対象外
(一部適応の物もあります)

背中が丸くなってしまった人には歩行車が適しています。杖では少し不安のある方は、シルバーカーが適応です。シルバーカーは、小回りが利きにくいですが安定性に優れています。

何も持たなくても立っていられるくらいであれば、フレーム型が適応です。

フレーム型は、小回りは利きやすいですが、安定性は低いです。

2. 歩行器

押して歩くのではなく、一歩ずつ持ち上げて前に運ぶ歩行器です。そのため、歩く速度は遅くなりますので、長距離や屋外歩行には不向きです。

しかし、4脚で身体をしっかり支えるため、歩行車より安定性は高くなります。屋内での使用が適しています。



介護保険
レンタル対象

3. 杖



一本杖 (T字杖)
介護保険
レンタル対象外



四点杖 (多点杖)
介護保険
レンタル対象

一般的に、良い足の側に杖を持ちます。
何かに頼らなくても歩けるが、何もなしで歩くのは不安な場合はT字杖が適しています。
T字杖では頼りない方は、より重く安定性の高い四点杖が適しています。ですが、四点がしっかり地面についていないと非常に不安定になります。

高さの調節

杖や歩行車・歩行器の高さの調節のポイント

歩行車

- 腰骨のあたりに合わせる
- ヘソの位置あたりに合わせる



杖

- 立った時の手首の高さに合わせる



ちょっと

一言

経営管理本部 飛岡 秀典

今年も夏の高校野球甲子園大会が終わりました。

見事、沖縄の興南高校が春夏連覇を果たしましたが高校野球という“小さな頃からの夢”という言葉が出てきます。今年もその小さな頃からの夢に向かって、全国4028校の選手たちが競い合い夢が叶ったのはほんのわずかですが、私たちにたくさんの夢と感動を与えてくれました。

夢を持つことのすばらしさを今になって強く感じます。

私も小さな頃の夢は“プロ野球選手”でしたが、とうてい叶いませんでした。(今も姫路の早朝野球で白球を追いかけていますが…)

学生時代は、将来何になりたいという夢もなく、就職活動に追われ宝石店に就職しました。

1年で辞め、今の医療業界に就職しました。私の周りには医療業界に縁がなく無知の世界でしたが、今はとてもやりがいのある仕事だと思っています。

13年半勤めた病院を辞めたのも、自分のスキルアップのためなので、現在企画管理として新しい業務の中で試行錯誤の繰り返しですが、少しでも法人経営のためになるよう頑張っていきたいと思います。皆様のご協力お願いいたします。

夢を持つことのすばらしさは、私の4人の愛娘に伝え、夢を叶えてくれればと願っています。

夏の思い出

ツカザキ記念病院 3階病棟 早瀬 真弓

今年の夏は例年より多く子供達と一緒に過ごしました。今までは夏休みは保育所や学童に行っていたのですが、今年は私の休みの時は出来るだけ子供との行事を入れました。まず日帰りで境港の水木しげるロードに行ってきました。

とても遠いし暑かったのですが、違った意味での冷やーっとする体験をしました。「妖怪達があちこちに点在しているので（ブロンズ像）常に誰かに見られているような感じもし、時々背筋がゾーオとする感じもしました。また帰る道中道に迷い真っ暗な戸倉峠を越えるはめになり、手に汗を握る想いで運転していました。」

そして、大阪でディズニーオンアイスにも行きファンタジーの世界にひたり、涼しいひと時を過ごしました。後は映画に2回、子供のお友達の家（香寺）に行き、プール、科学の館、大阪歴史博物館、図書館、盆踊りなどに行ってきました。

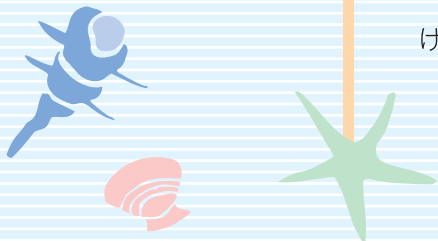
後半は子供達の宿題に追われ必死に尻を叩いていました。

とにかく、普段子供達をあまり構ってあげられない分、夏休みくらいはと思い、今年は気合を入れました。が…私の疲労も財布の中身もピーク状態です。

やっと夏休みが終わりに近づき安堵が隠せません。

でも私が、こうして仕事を続けられるのも家族の協力があってこそ働けているので家族に感謝の意味も込めて夏休みは私も頑張りました！

来年はもう少しゆっくりしたいなー。



たなばた会



ツカザキ病院 3階病棟 山 脇 知 巳

ツカザキ病院に勤務させていただき2年目を迎えました。働き始めて、1年はあっという間に過ぎ、昨年は病院も変わり日々慣れることに必死でした。2年目を迎えた今年、自分にも余裕ができたので、夏休みをいただき友達二人で「1000万ドルの夜景・長崎と軍艦島上陸クルーズ二日間」というツアーに参加して行ってきました。

1日目は「端島」通称軍艦島に上陸して、日本の近代化を支えた昭和の語り部・炭鉱の島を見学してきました。



2日目は、長崎です。皆さんは、長崎といえば何を一番に思い浮かべられるでしょうか？

私自身、修学旅行に行った思い出しかないのですが、「深く印象に残ったものは？」と聞かれても答えられないのが現状なのです。

今年はNHKの大河ドラマで「龍馬伝」が放送されており、龍馬役の福山雅治さんが長崎の出身であることも重なって、長崎の町は龍馬ブーム一色でした。「龍馬通り」を散策したのですが、旅行に来る前に、ガイドブックやインターネットなどでもっとよく下調べをしていたら、もう少し違った散策ができ、旅行ももっと楽しかったんじゃないかなとちょっと後悔してしまいました。でも、それはそれとして、友達と二人で旅行することで、リフレッシュできて本当に楽しくよかったです。是非また行きたいです。

7月8日(木) 3階リハビリ室にてたなばた会が開催されました。

口笛、ハンドベル、なかよしハウスお遊戯、バンド演奏、漫才等たくさんの催しが開催されました。また、飛び入り参加による歌の披露、けん玉披露もあり楽しいひと時になりました。短冊にかいた願い事が叶いますように☆



表紙写真

「立久恵峽」について

秋山吉照

立久恵峽は出雲市の南、神戸川の上流にある名勝で、約1kmにわたって岸壁がそそり立つ渓谷美がみごとです。天然記念物にも指定されていますが、交通は出雲市駅からバス30分です。

屏風岩、袈裟掛岩、烏帽子岩と連なる景勝にかかる霧の風景が美しく、この写真を見た人から「中国で撮ったのか」よく聞かれたものでした。

医療ニュース 1

唾液でガン発見

慶応大先端生命科学研究所と米カルフォルニア大ロサンゼルス校が、唾液に含まれる成分を調べることによって、口腔ガンや乳ガン、膵臓ガンを高精度で発見する技術を共同で開発。

唾液の検査は、X線や血液の検査などと違い、患者さんの負担が少なく、実用化されれば症状が出にくいガンの早期発見につながる可能性があります。

ガン細胞が正常な細胞に比べて速く増殖する影響で、唾液中の物質が変化することに注目し、それぞれのガンに特徴的な代謝物質を探した。検出された約500種類の物質から、患者と健常者で濃度に大きな違いが出る物質としてアミノ酸など54種類を特定し、これらを組み合わせて分析すると、口腔ガンは80%、乳ガンは95%、膵臓ガンは99%の高精度で見分けることができた。「既存の血液による検査方法では早期ガンの検出は難しい。唾液による検査でいかに早期発見できるかが注目されます」

医療ニュース 2

変形性関節症の原因タンパク質発見

脊椎や手足の関節が変形し、歩行障害などの症状が出る変形性関節症は、軟骨細胞に存在する特定のタンパク質によって軟骨が破壊されたり骨になる「骨化」が異常に起きたりするのが原因との研究結果を、東京大の准教授らが発表した。

軟骨が骨になる過程で出る特殊なコラーゲンに着目。軟骨細胞に存在する「HIF2A」というタンパク質によって、このコラーゲンの分泌が促進されることが突き止められた。

現在、変形性関節症の患者さんは国内に約2千万人いると推定され、これに対する治療法は、痛み止め注射や人工関節への取り換え手術しかなく、今回の発見で治療法の確立につながる可能性があります。

医療ニュース 3

子宮体ガン

長年の体重増加が危険因子に

20歳の頃から体重が増えた女性ほど子宮体ガンになりやすい。

先進国で太った人が増える中、肥満とガンの関連が次第に明らかになり、食道や大腸のガン、閉経後乳ガンは肥満者に多いことが分かっています。

子宮体ガンは女性ホルモン増加による刺激が原因といわれ、肥満、高血圧、糖尿病、などが危険因子とされています。今回の研究で新たに、長年の体重増加も危険因子になる可能性が出てきた。20歳から7kg以上太ってBMIが3以上増えた女性の罹患率は2.03倍。

ちなみに、肥満とガンの関係について、子宮内膜ガンの49%、食道ガンの35%、膵臓ガンの28%、腎臓ガンの24%、胆のうガンの21%、乳ガンの17%、大腸ガンの9%がそれぞれ肥満が原因だというアメリカの研究結果があります。

過多の脂肪がなぜ、ガンリスクを高めるかという理由は、科学的には解明されていません。しかし、脂肪組織が作る女性ホルモン「エストロゲン」量の増加や、脂肪が増加することによる活性酸素で酸化性ストレスが生じることが原因ではないかとされています。



乳ガン予防と食生活

現在、乳ガンは非常に増えており、約20人に1人の女性が乳ガンを経験するといわれています。日本人の乳ガンの発生ピークは50歳前後ですが、ほぼすべての年齢層で発生率が増加しています。まずは乳ガンが、国民病の一つになりつつあることを認識する必要があります。

日本人は元来、欧米人より乳ガンになる確率は低いのですが、海外で生まれた日系人の発症率は欧米人とさほど変わりません。このことは、乳ガンの発症には、人種そのものよりも、環境やライフスタイルが大きくかかわっていると考えられています。

また乳ガンは臨床で見つかる様になるのに平均で10年かかります。シンガポールでは20歳代の乳ガン発生が増えていますが、10代からのライフスタイルがその後の乳ガンの発生に影響を与えることも考える必要があります。

乳ガンのリスク因子として一般的にいわれているのは、遺伝子異常、女性ホルモン、肥満、運動不足、食事、糖尿病、たばこ、アルコールなどです。

よって乳ガンの予防は、これらのリスクを避ける、またはリスクを下げることとなります。例えば、乳ガンの大きな要因である女性ホルモンは、乳ガンの増殖をサポートするように働くと考えられており、女性ホルモンの受容体に影響を与えるエストロゲン受容体調整薬などの薬剤によって、乳ガンの発症を抑えることができるという研究報告があります。

また、乳ガン予防には、食生活も重要です。食生活の欧米化などの環境変化を受けて、近い将来、米国並みの罹患率になるという専門家もいます。ちなみに、米国では約8人に1人の女性が乳ガンにかかっています。

日本食のみそ汁や納豆、豆腐にはイソフラボンが含まれており、このイソフラボンの摂取が乳ガンの発生を抑える可能性を示唆するデータも出ています。さらに青魚に含まれるEPAやDHA、乳酸菌などと乳ガンに関する研究も進んでいます。

日本人の乳ガン発生率や死亡率は、欧米から比べればまだ低いレベルにあります。そこには日本人の食生活(日本食)も大きくかかわっていることでしょう。

時間治療

薬の服用 時刻を選び効果

多くの生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期の生活を営んでいます。人間の体内には「時計」の働きをする細胞があり、ほとんどの臓器や組織の働きは、この体内時計によって24時間周期の生体リズムで変化します。生体リズムは病気の発症や症状の重さにかかわっていることは古くから知られています。例えば、心筋梗塞などの虚血性心疾患は起床後3時間以内に起こりやすいが、これは朝に血圧や脈拍が急に上がって心筋の酸素消費量が増えることなどが原因とされています。

一方、薬を飲む時間帯について、処方箋では「食前、食後、食間、就眠前、疼痛時」と指示されていることが多い。しかし、最近の研究で、同じ薬を同じ量飲んでも、飲む時刻やタイミングにより、薬の効き方が大きく異なることが分かってきました。こうした生体リズムを考慮し最も効果的な時刻に薬物投与する「時間治療」の研究が90年代から進んでいます。

発作や病気が発症しやすい時間帯がわかっているぜんそく・心筋梗塞・脳出血などの治療において、生体リズムを考慮して治療効果が望まれる時間帯に高用量、不必要な時間帯には投与量を減量することによって、治療効果をあげることができると期待されています。

また、抗ガン剤でも研究が進んでいます。抗ガン剤は正常細胞もガン細胞も攻撃しますが、ガン細胞の分裂が盛んになる時間帯は正常細胞とは違います。この時間差を利用し、なるべく副作用の少ない時間に抗ガン剤を投与することで投与量を増やせるため、効果が高まり、副作用を減らせると期待されています。



研修レポート

感染管理を担当して

ツカザキ病院 看護部 小林 マキ子

今年の4月より専任で感染管理を担当させて頂いています。入職してちょうど一年がきます。私は、中材や手術室の管理や運営を行う第1種滅菌技師です。あまり聞きなれない名前だと思いますが、10年前より日本医療機器学会から発足した認定です。第2種滅菌技士は国内で3000人います。第1種滅菌技師は国内に150人で、兵庫県では私を入れて3人います。私は中材や手術室の仕事が好きで、それに必要な勉強をマニアックに続けています。滅菌という言葉があまり身近でない方も多いと思いますが、滅菌技師は滅菌や洗浄だけを専門とするのではなく、院内の感染管理、特に手術室や中材を得意とします。感染という分野は、ただ感染の学習をするだけにとどまらず物品の値段交渉なども必要なので、つくづく範囲が広いと感じる今日この頃です。日頃から出来るだけ参加しているのは、日本医療機器学会や各地の中材研究会、日本環境感染学会や感染管理セミナーなどです。感染に関する情報は日々変化しています。毎日、厚生省のHPをチェックしメーカーさんからの情報も私にとっては、全て新しい知識となります。感染を防止することは、医療従事者である限り、必ずやらなければいけない事です。患者さまを、病院を、職員を守るために全ての人が取り組まないといけない事です。私が感染を担当させて頂いて、毎週いろんな部署のラウンドをしていますが、どの部署の方もすごく真剣に話を聞いて下さるので毎回良い病院だなあと感じています。ラウンドが終わった後には、たくさんの質問や相談があります。そして、私の提案を素直に聞いて実行

して下さいます。こんな素敵なツカザキ病院に勤めていることは、私の自慢の一つです。私は、いつも院内の同僚や外部の研修の際に病院自慢をしてまいります。ツカザキ病院の職員は皆とても温かく優しい人ばかりです。特にオフモードの時は、癒されます。でも、仕事になるとプロ意識高く厳しい人達です。私は4月まで手術室スタッフとして働いていましたが、先生方をはじめ手術スタッフやMEさん達の専門性の高さに驚き格好良すぎて自分には無理かもと不安になりました。でも、職種を超えて色々な人が色々な事を教えて下さり期間こそ短かったですが、かなり勉強させて頂きました。みんな凄く親切に教えて下さいますし、私の話も真剣に聞いて楽しいディスカッションができます。みんなが、患者様にとってどうする事が一番なのか自然に話し合える超素敵な病院だと思います。6月よりInfection Control Team (感染管理実践チーム) が本格的に活動を始めました。メンバーは、夫院長を始め麻酔科の西村先生や看護部、薬剤部、検査部、栄養課、リハビリ、事務部、補助婦の方々と多職種で構成されています。何が凄いて皆さん感染について大変協力的で、各部署のラウンドの際に忙しい中でも職場の協力を得て参加して下さい本当に感謝しています。毎回皆さんの真剣な姿に感動し私も少しでも良い結果を出せるように頑張ろうと思います。私は、8月から働きながら東京の大学院に行かせて頂きます。そこで、もっと勉強して患者さまや病院、職員の為に役に立てるような感染制御のプロになれたらと思っています。

院外研修

ツカザキ病院

4月	3日	下川 宣幸 第59回 日本脳神経外科学会近畿支部学術集会【発表】(大阪) 第71回 近畿脳腫瘍研究会【発表】(大阪)
	23・24日	下川 宣幸 第39回 日本脊椎脊髄病学会【発表】(高知)
5月	20・21日	下川 宣幸 第47回 日本リハビリテーション医学会学術集会【発表】(鹿児島)
6月	5日	楠山 貴教 第109回 日本循環器学会近畿地方会【発表】(大阪)
	9~11日	下川 宣幸 第25回 日本脊髄外科学会【発表】(名古屋)
	24日	下川 宣幸・飯田 英隆・楠山 貴教 HTS病診連携研究会【発表】(姫路)
	26日	下川 宣幸 第9回 京都鴨川脊椎手術研究会【発表】(京都)

7月	5日	夫 由彦 大阪市立大学脳神経外科 手術ビデオ研究会 【座長・講演】(大阪)
	10日	下川 宣幸 大阪スパインセミナー【セミナー講師】(大阪)
8月	31日	下川 宣幸 第3回 神戸脊椎インスツルメンテーション研究会【発表】(神戸)
	20・21日	下川 宣幸 Summer Forum for Practical Spinal Surgery 第17回奈良脊髄外科研究会【座長・発表】(奈良)
	27・28日	夫 由彦 第29回 Mt.Fuji Workshop on CVD【発表】(福岡)

ツカザキ記念病院

8月	3日	泉 徹 日本神経学会 第92回近畿地方会【発表】(大阪)
----	----	---------------------------------

患 者 様 の 権 利

1. あなたは、宗教・思想・国籍その他の個人的な背景にこだわらず、平等に医療を受けることができます。
1. あなたは、医療の内容について、あなたが理解できるように説明を受け、又あなたの希望を述べることによって、十分な納得と同意の上で、適切な医療を受けることができます。
1. あなたが他の医療機関や施設に移りたい場合は、ご遠慮なくお申し出下さい。その場合は、必要な情報をご提供いたします。
1. 私たちが医療上知り得たあなたの個人情報保護されます。
1. 私たちは患者様の人生が最後まで豊かでありますように、可能な限り努力します
1. 皆様に気持ちよく療養して頂く為にも院内の規則を守るなど、ご協力をお願い致します。

三 栄 会 理 念

- 1、医療は患者のためにあるという信念をもって生命の尊重と人間愛を基本とし、地域医療に奉仕する。
- 2、医療人として学識、技術の錬磨に励み、人間的にも自己研鑽を怠らず、相協調して医療の高揚に努める。
- 3、職員相互の人格を尊重し、経営の安定の下に、進取の気性をもってことに当る。

看 護 部 の 理 念

- 1、病院の目指す理念に沿って地域社会の変動、医療の進歩に伴い、その要請に応じた看護を提供する。
常に相手の立場に立ち、その信条、人格、生活、権利を尊重する。
患者のもつ潜在治癒力を最高に引き出す努力と個々のニーズに応じた看護を提供する。
- 2、専門職として常に看護の本質を追及し、科学的、創造的、かつ主体的に学習し、臨床の場は常に教育の場であることを認識して行動する。
- 3、当院の看護婦として、誇りを持ち心身の自己管理と保持増進に努め、自己の能力の開発に努力して、品性を高める責任を担う。

患者様・ご家族の皆様へ

当院では、皆様のご意見や苦情などをお受けする“意見箱”を外来や病棟に設置しております。
どのようなご意見でもいただければ幸いです。
皆様のご意見を尊重させていただき、改善への参考にさせていただきたいと思っております。



特定医療法人 三栄会

ツカザキ病院

診療科目

- 外科
- 神経内科
- 乳腺外科
- 眼科
- 消化器内科
- 麻酔科
- 消化器外科
- リハビリテーション科
- 内科
- 放射線科
- 人工透析内科
- 脳ドック
- 呼吸器外科
- 脳神経外科
- 整形外科
- 循環器内科
- 心臓血管外科

〒671-1227 姫路市網干区和久68-1
電話 姫路(079)272-8555 代

ツカザキクリニック

- 放射線科(PET-CT)
- 人工透析内科

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 姫路(079)298-8555

ツカザキ記念病院

診療科目

- 内科
- 消化器内科
- 呼吸器内科
- 内視鏡内科
- 人工透析内科
- 神経内科
- 循環器内科(外来のみ)
- 心臓血管外科(外来のみ)
- リハビリテーション科(回復期リハビリ病棟)
- 放射線科
- 人間ドック(内科・脳ドック)

〒670-0053 姫路市南車崎1丁目5番5号
電話 姫路(079)294-8555 代

ツカザキ訪問看護ステーション

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 姫路(079)299-1185

ツカザキ居宅介護支援事業所

〒670-0063 姫路市下手野2丁目4番5号
電話 姫路(079)298-8701

ビタミン誌 秋号

発行所 特定医療法人 三栄会 発行責任者 岸本 健太郎
ツカザキ病院 印刷所 株式会社 ティー・エム・ピー
ツカザキ記念病院

ホームページ <http://www.tsukazaki.or.jp>