

TSUKAZAKI HOSPITAL

平成 30 年 1 月 1 日 発行

# ビタミン誌

新年号  
winter



## メニュー

- |                  |      |                |      |
|------------------|------|----------------|------|
| ● 理事長巻頭言         | P 2  | ● 職員紹介         | P 12 |
| ● 健康アドバイス        | P 4  | ● 薬になる食べ物      | P 14 |
| ● 当院のドクター紹介      | P 7  | ● アラカルト        | P 15 |
| ● ツカザキヘルパーステーション | P 8  | ● 学会発表         | P 18 |
| ● 部署紹介           | P 9  | ● 患者様の権利       | P 19 |
| ● 看護だより          | P 10 | ● 三栄会理念・看護部の理念 | P 19 |
| ● 研修会レポート        | P 11 |                |      |



## 巻頭言

つちのえいぬ

# 戊戌(2018)新年のご挨拶

社会医療法人 三栄会 理事長

塚 崎 高 志

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。天皇陛下が在位30年を節目として譲位を希望されていることを受け、「平成」の世もあとわずかとなってきているようです。十年一昔とよく申しますが、昨今は時代の流れも早く、一世代一昔で30年というのも次世代に時代をバトンタッチしていく上で、色々な意味でわかるような気が致します。

この30年間に医療も着実に進歩し、医療を取り巻く環境も激変してきています。少子高齢化、医療財政のひっ迫により医療の効率化がより国の重要なテーマとなってきています。厚労省が、団塊の世代が後期高齢者に突入する2025年に向けて作成している地域医療構想にのっとり、当三栄会も地域のニーズに合わせた医療を提供していけるよう努力を重ねております。

ところでこの2月には、冬季オリンピックが韓国の平昌で開催され、スピードスケート、フィギュアスケート、スキージャンプなど日本人選手の活躍が期待されています。女子スピードスケー

トの小平奈緒選手は女子短距離で世界選手権でも圧勝しており金メダル候補ですが、長野県の社会医療法人 相澤病院に所属されております。相澤病院は、当三栄会と同じく社会医療法人で、急性期医療を中心に地域の中核を担っている優れた病院です。長野という地域性を感じると共に、急性期医療を担う病院所属という点でどこことなく身近に感じ、応援しております。小平選手は、地元信州大学出身で相澤病院のスポーツ障害予防治療センターに所属し、理学療法士やりハビリのスタッフとともに成長期のスポーツ選手を主体に尽力されているそうです。

さて当三栄会におきましては、ツカザキ病院東側にヘリポートが完成し、実際の運用が始まります。テレビドラマで「コード・ブルー」というドクターヘリをテーマにしたドラマが人気でしたが、日本はドクターヘリの配備が世界的には、遅く現時点で全国41道府県51機の配備だそうです。しかし、その存在を世間に知らせ、また普及促進に貢献してくれたドラマであったと救急ヘリ病院ネットワークセンターの会長は言っておられます。



姫路では、現時点でヘリポートは日赤病院と製鉄記念広畑病院とツカザキ病院ということになります。ツカザキ病院においても循環器、脳神経疾患を中心とした救急患者様を積極的に受け入れていきます。また北館の建設予定地では今も発掘調査が続けられています。そのため、駐車スペースが減り、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。どうぞ今後の医療充実のための工事ですので、しばらくの間、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

すでに弥生時代の土器や茶器などが大量に発掘されているようです。この発掘作業が済み次第、北館の建設に取りかかります。北館ではMRI、血管造影室を増設し急性期病院としての機能を拡大し、また今年の秋には新館4階を改装し40床の回復期リハビリ病棟を新設する予定です。現在のツカザキ病院の病床数ではすぐに満床になり、特に冬場は救急車の受け入れができないことも多くご迷惑をおかけしておりますので、この秋以降はその状態が緩和されることを期待しております。

ツカザキ記念病院は、引き続き地元根付いた

急性期から回復期医療と腎・透析医療に力を注いでゆきます。ツカザキクリニックは200名を超える透析患者様の通院透析、PET-CT検査、訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護ステーションを担い、さらなる貢献をしていきたいと考えております。

社会医療法人 三栄会は、2018年も皆様のご健康の一助となるよう着実に精進してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



# 健康 アドバイス

## 変形性膝関節症

ツカザキ病院 整形外科 松村浩平

「膝を曲げると痛い」「立ち座りが痛い」「階段の登り降りが痛い」「膝が伸びない」「膝がまがりづらい」「歩行時に横揺れする」等でお困りではありませんか。今回は世界的な高齢化社会が進む中で増加してきている変形性膝関節症について、説明したいと思います。

### ①正常な膝の仕組み

膝は、大腿骨（ふともも）と脛骨（すね）と膝蓋骨（ひざの皿）の3つの骨により構成されています。体重を支えるために、大腿骨と脛骨は、軟骨、半月板などを介して、がっちりと接しています。またこれらの骨を靭帯が支え、安定した膝関節が成り立っています。それぞれの骨表面は、軟骨で覆われています。軟骨は氷よりもつるつるしています。(図1)

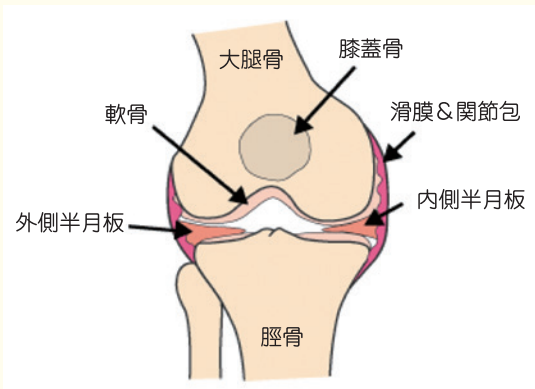


図1

### ②変形性膝関節症とは

膝のスムーズな動きを保つ軟骨や半月板は、骨の表面にあり、骨と骨との摩擦を軽くし、運動中の衝撃を吸収する重要な役割を担っています。それが長年の荷重によりすり減り、関節の炎症を起こし痛みが伴ってくる状態を「変形性膝関節症」といいます。レントゲン上は正常と比べ骨棘（骨のとげ）ができ、骨

と骨の間がなく、ぶつかっているように見えます。(図2) 進行していくと関節が変形し膝がO脚、またはX脚となってきます。

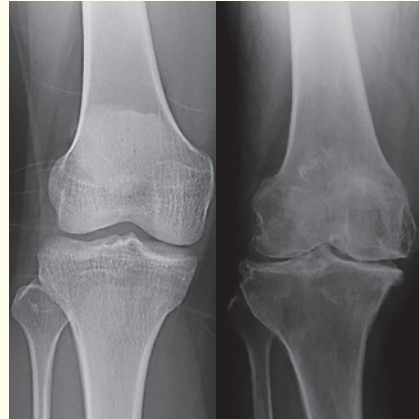


図2 左：正常 右：変形性膝関節症

### ③原因

#### ・肥満

人が歩くときには、体重の約3.1倍の負荷がひざにかかります。例えば、体重が60kgの人では約180kgの負担がひざにかかっていることとなります。体重が重いほどひざに負担がかかりやすく、軟骨や半月板が傷つき発症しやすくなります。

#### ・姿勢

猫背など歩く姿勢が悪い場合には、普通の姿勢で歩くときよりさらにひざへの負担が大きくなり、発症しやすくなります。また、日本人に多いO脚はひざの内側に体重がかかることが多くなり、内側の軟骨が傷つき痛みを発症することがあります。

#### ・運動不足

運動不足で脚の筋肉が衰えてくるとひざに大きな負担がかかってしまい、ひざの関節でクッションの役割をしている軟骨が傷つき、

ひざを動かしたときの衝撃が吸収できにくくなって痛みを生じます。

・性別

女性に多く発症することが分かっています。理由は明らかになっていませんが、閉経などホルモンのバランスも影響していると考えられています。

④治療法

変形が初期の段階では、ヒアルロン酸の関節内注射やリハビリによる筋力強化、痛みに対しては鎮痛薬を投与するということが主な治療法になります。

痛みがとれない場合や、変形が著明な場合は

人工膝関節置換術を行います。人工膝関節置換術とは壊れてしまったひざの関節を取り除き、金属やプラスチックでできた人工の関節に取り替える方法です。

当院では年間100件を越える人工膝関節置換術行っております。

⑤まとめ

痛みを我慢され、変形が高度になってから受診される方を数多く見受けします。

膝の痛みでお困りの方は、まず当院の外来を受診しレントゲンを撮影し、現在の骨の状態の把握をおすすめいたします。膝の痛みをとり快適な日常生活を目指しましょう。

膝関節の自主練習メニュー！

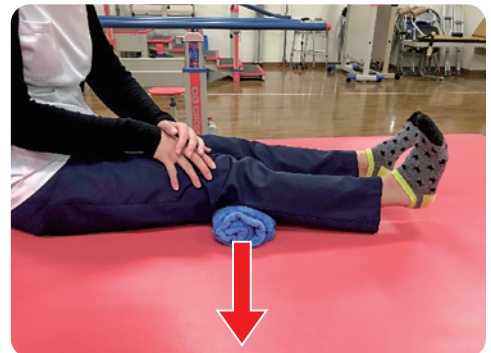
安静時に膝に痛みがある時や腫れや熱がある時は、膝が炎症を起こしているサインです。

運動時に痛みや腫れがある時は、膝に負担がかかりすぎているサインです。

- \* 痛みの出ない回数、強度でおこなってください。
- \* 運動後は腫れや痛みの予防のため、膝を10分～15分氷で冷やして下さい。
- \* 腫れや痛みが強くなるようであれば運動を中止し、氷で冷やし安静にしてください。

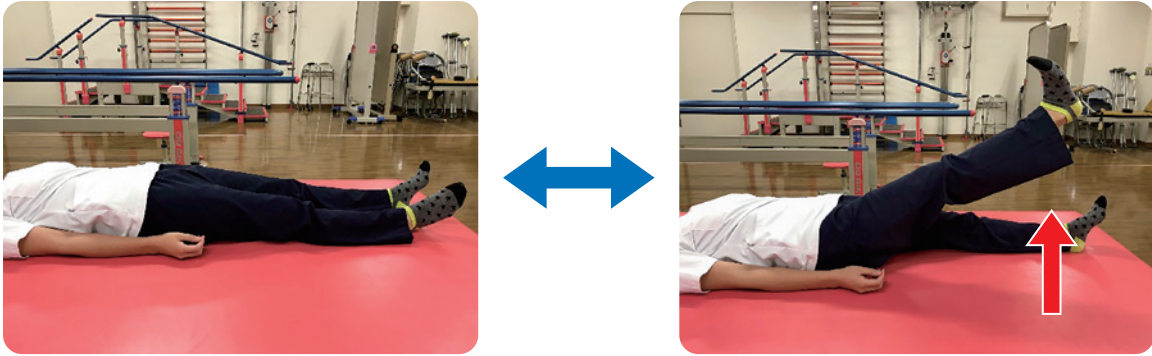
大腿四頭筋の筋力強化運動①

両足を伸ばした状態で座り、膝の下にタオルを置き、膝を少し曲げた状態から伸ばし、タオルを下方に押し付けます。その状態を5秒間続けます。モモの前の筋肉に力がいっている事、膝が完全に伸びている事を確認しながら行ってください。



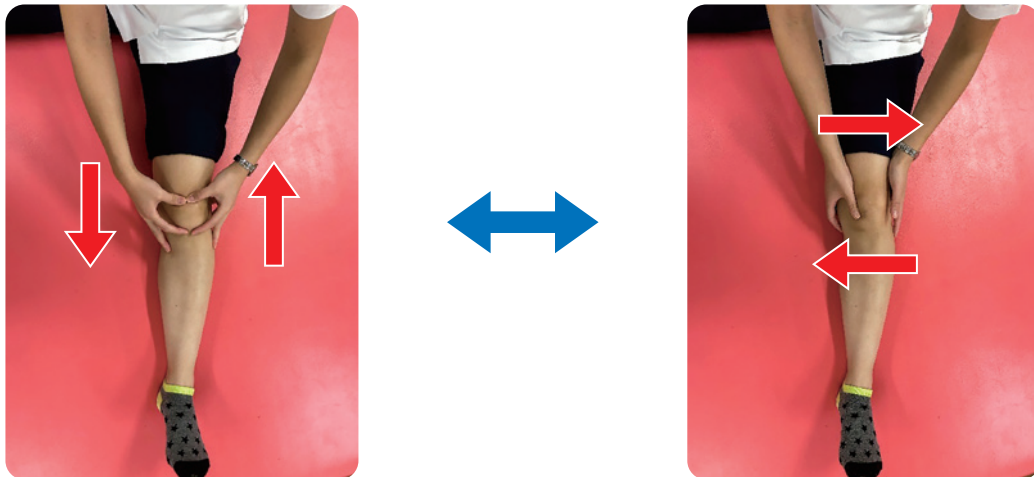
大腿四頭筋の筋力強化運動②

仰向けに寝た状態で、膝を伸ばしたまま足を持ち上げます。その状態を5秒間続けます。モモの前の筋肉に力がいっている事、膝が完全に伸びている事を確認しながら行ってください。



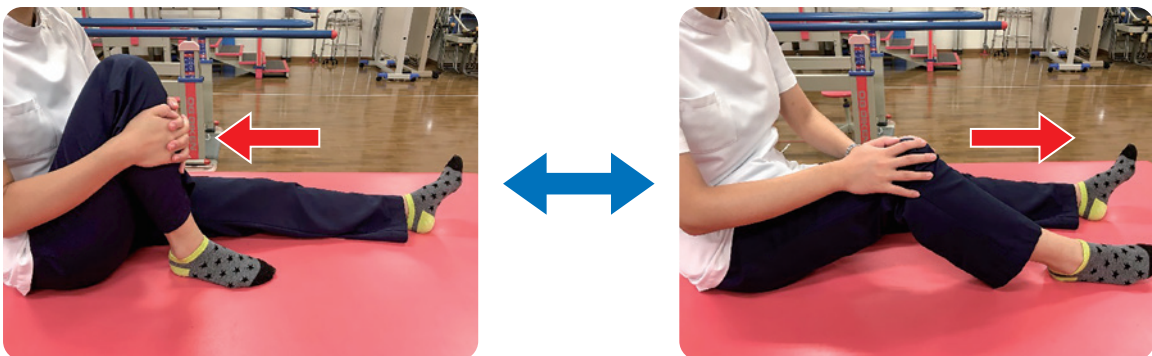
膝蓋骨の運動

膝を伸ばした状態で座り、リラックスした状態を作ります。ひざの皿を両手で前後方向と左右方向に数回動かします。痛みのない範囲で、ゆっくりと大きく動かすことを意識してください。



膝関節の可動域運動

両足を伸ばした状態で座り、膝を両手で抱えるように曲げていきます。しっかり曲げた後は両手で膝を押すように、ゆっくりと伸ばしていきます。痛みのない範囲で、ゆっくりと大きく動かすことを意識してください。



当院の

ドクター

ツカザキ病院

麻酔科

Kashibayashi Mami

榎林 真美



#### +

 専門分野

周術期（手術前から手術後に至るまで）麻酔管理  
集中医療

#### +

 専門医

厚生労働省麻酔科標榜医

#### ♥

 得意な手技・技法

手術中の循環・呼吸・疼痛管理

#### ✉ メッセージ

麻酔科標榜医取得後、約一年間の育休を経て、2012年より麻酔科で勤務しております。主に手術室での麻酔管理を担当しておりますが、手術では体にメスを入れる為、痛みと大きなストレスを伴います。これらは、手術後の回復にも大きな影響を与えることがあります。そこで、痛みを感じなくさせ、ストレスから患者さんの身体を守ることが、麻酔の役割です。

皆様が当院で安心して手術を受けていただくために、研鑽をつんで参りますので、よろしくお願い致します。

## こんにちは ツカザキヘルパーステーション です

派遣ホームヘルパーのサービスステーションです。在宅で生活している方で介護が必要な高齢者または家事援助等が必要な家庭に対して、可能な限りその有する能力に応じたホームヘルパーを派遣し、要介護者の心身の特性を踏まえて身体に必要な介護と調理、洗濯、買い物等家事援助その他の日常生活全般にわたる援助のサービスを提供しています。



**家庭的な雰囲気大切にしながら、喜びを伝えたい。  
地域のお客さまに、安心と信頼をお届けします。**

私たちのスタッフは、自分の家族に対する思いと同じ気持ちでケアを行い、明るく温かい心と笑顔でサービスを提供させていただきます。

ご利用者様のADL（日常生活動作）の維持向上に努め、家庭的な雰囲気での介護サービスにより、日常的な生活の楽しみを味わっていただきたいと考えております。

ケアスタッフはコミュニケーションを重視して、利用者さまや家族さまのお話を十分に聞き、信頼関係を構築できるように努めます。



**訪問介護** 身体介護・生活援助サービスをヘルパーが提供いたします。

### ヘルパーできること「身体介護」

- ・体位交換や移動介助、**食事介助**など。
- ・トイレ誘導や**排泄の介助・おむつ交換**、パウチに溜まった排泄物の処理。（カテーテルの準備も含む）
- ・**着脱の介助**、**入浴の介助**（洗髪・整髪も含む）、**清拭**。
- ・**口腔ケア**。（歯磨き・うがいなど）
- ・髭剃り・耳掃除・**爪切り**。（異常がない場合）
- ・体温・血圧測定。
- ・専門的な判断や技術を必要としない傷の処置。（湿布を貼る・軟膏を塗るなど）
- ・移動や家事、食事中的の見守りや声掛け。
- ・タクシーや交通公共機関を使用するの付き添い。（自宅⇄病院）
- ・受診の手続きや病院での支払いの代行。
- ・日常的な外出（徒歩・車椅子）の付き添い（郵便局・銀行・福祉事務所・買い物など）
- ・個包装（1回分に取り分けてあるもの）されている内服薬の介助・見守り。
- ・経管栄養剤の準備と観察。

以上に挙げたことが、ヘルパーが基本できることとなります。しかし、利用者さんの状態によっては、行うことが難しい場合もあります。その場合、事業所に確認を取り、ケアマネージャーの指示に従う必要があります。

お気軽にご相談下さい  
お待ちしております

### 連絡先

社会医療法人 三栄会  
ツカザキヘルパーステーション  
（事業者番号 2874006741）

住所／姫路市下手野2丁目4番5号  
電話／079-298-8989



## 部署紹介

### ツカザキ記念病院

## リハビリテーション科

今回は、ツカザキ記念病院のリハビリテーション科を紹介します。

当科は、理学療法士21名、作業療法士16名、言語聴覚士4名、臨床心理士1名、リハビリ助手2名の総勢42名のスタッフが在籍しています。ツカザキ記念病院には、リハビリテーション室が2階と3階にあり、それぞれのリハビリテーション室に分かれて業務を行っています。

当院の3階病棟は、回復期リハビリテーション病棟となっており、同フロアにリハビリテーション室が配置されています。回復期リハビリテーション病棟とは、脳血管疾患、大腿骨頸部骨折等により身体が不自由になった患者様に対して、家庭復帰を目標に生活リズムに合わせたリハビリテーションを行う専門病棟となっています。病棟とリハビリテーション室が同フロアにあることで、回復期リハビリテーション病棟に入院された患者様が階を移動せず、リハビリテーション室に移動することができ、適切なリハビリテーション

がスムーズに行える環境となっています。家庭復帰が目標であり、必要に応じて、患者様のご自宅を訪問させていただく家屋調査を行っています。家屋調査で自宅環境を確認し、適切な手すりの設置等の住宅改修や福祉用具の利用等の指導を行います。また、入院患者様やご家族様との面談を実施して、必要な介護保険サービスの案内や退院後の生活のアドバイス等を行っています。

2階のリハビリテーション室では、4階急性期病棟、5階地域包括ケア病棟にご入院の患者様や、外来患者様に対してリハビリテーションを行っております。リハビリテーションが必要な患者様に対して、適切なリハビリテーションが行える体制を整えております。

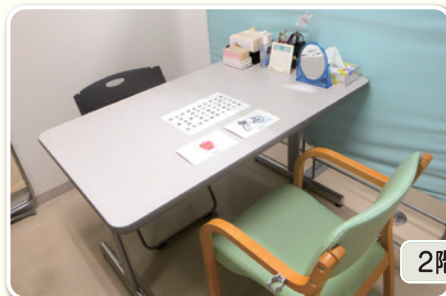
併せて、入院中の患者様には、日曜・祝日問わず365日リハビリを実施しており、切れ目のないリハビリテーションを提供しております。全てのスタッフが、患者様に1日でも早い復帰が出来るように、チームワークを大切に日々業務に取り組んでおります。



3階 リハビリ室



2階 リハビリ室



2階 ST室



## 地域包括ケア病棟1年間の取り組み

ツカザキ病院 新館2階病棟 二出川 弘美

地域包括ケア病棟が新館2階に新設されて1年が経過しました。地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者様に対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を行う病棟です。

本来は、一般病棟で症状が安定すると、早期に退院をしていただく事となっていますが、在宅での療養に不安があり、もう少しの入院で在宅復帰できる患者様のために、地域包括ケア病棟に転棟し準備期間を経て安心して退院していただけるよう支援させて頂くことが、私たち新館2階病棟の役割とされています。

新設当初は、“同じ病院でなんで病棟を移らなあかんのや”“やっとなこと（治療）は変わらんのに何が違うんや”等、患者様にはご理解をいただけないことも多く、地域包括ケア病棟の説明不足を痛感しました。

そこで、転棟当日のオリエンテーションで文章での説明と、より病棟の生活をイメージしやすくする為、写真付きのアルバム式パンフレットの作成を行いました。また、体が回復していても家の環境が整っていないのでは、患者様の在宅復帰の

時期を遅らせてしまうので、患者・家族様の要望を聴取させて頂き、家屋情報整理シートも同時に作成する等、退院後の生活をイメージした生活習慣を取り入れる事も行っています。



退院されるまでには、リハビリスタッフやメディカルソーシャルワーカー、薬剤師や管理栄養士、そして医師との連絡調整を行っています。患者・家族様が不安に思われていることを軽減して、笑顔で退院の日を迎えられることが私たちスタッフにとっての本懐です。

患者・家族様にとっての不安のない退院になるお手伝いができるよう、私たちも日々精進してまいります。ご入院中、関心を持たれた患者・家族様はいつでも新館2階ナースステーションにお立ち寄りください。



## 多職種連携を図るためのシステム作り



ツカザキ記念病院 4階病棟 横田 有紀



先日固定チームナーシング全国研修集会で、「多職種連携を図るためのシステム作り」で発表をさせていただきました。

当病棟は一般病棟で、入院時より患者様が安心して在宅へ帰れるよう早期介入を行っています。しかし、入院時に必要な情報を収集しても多職種への連携が十分に行えない現状がありました。そこで、チームカン

ファレンス情報共有シートを用い、定期的なカンファレンスを開催することで多職種につなぐ土台作りが出来たと考えています。また、今までは退院調整看護師が主に活動していました。退院支援は全スタッフで取り組む必要があるとスタッフ1人1人意識づけ出来たと思っています。

今回発表を行うことで小集団活動の振り返り、成果、今後の課題の明確化につながったと思います。これからも小集団活動を通して、よりよい退院支援が出来るよう継続的に取り組んでいきたいと考えます。

## 研修会レポート

## 心不全患者さまの療養支援



ツカザキ病院 5階病棟 慢性心不全看護認定看護師 和 泉 弥 生

心不全は、高血圧や心筋梗塞、弁膜症、不整脈、心筋症などにより心臓の機能が低下し息苦しさ、浮腫（むくみ）、倦怠感（だるさ）などの症状が出現し日常生活に支障をきたします。また増悪、寛解（症状が落ち着いて安定した状態）を繰り返しながら徐々に心臓の機能が低下していく慢性疾患です。そのため、心臓に負担をかけることなく日常生活を送ることが重要となります。慢性心不全看護認定看護師は、心臓疾患の患者さまの安定期・増悪期・終末期の各病期に応じた生活調整及びセルフケア支援を行います。とくに心不全の増悪予防の療養支援、終末期を迎えられた患者さまとそのご家族が安心して療養生活を営めるよう支援して行くことが大切な役割となります。また医師をはじめ多職種がチームとなり、より良い心不全ケアが実践できるようにすすめていく必要があります。

私は、入退院を繰り返される心不全患者さま、息苦しさや倦怠感が強く辛そうな患者さまとそのご家族と関わっていくなかで、もっと質の高い看護が提供できるように根拠ある正しい知識やより専門的な看護を学びたいと考えるようになりました。そして、入院中のある心不全末期の高齢患者さまとの出会いが後押しとなり、慢性心不全看護認定看護師を

目指そうと決心しました。その患者さまは「自宅に帰りたい」という強い意志がありました。ご家族も出来れば本人の希望に沿いたいという思いはありましたが、病状から在宅での生活に不安を感じ、在宅療養に迷いがありました。外泊練習などの提案や社会資源の活用を調整しているときに病状が悪化されたため、患者さまの願いを叶えることができませんでした。患者さまの身近に接している私たち看護師が、もっと深い知識があり予後を予測した早期介入をしていくことができたなら、患者さまの願いを叶えることができたのではないかと強く思いました。

慢性心不全看護認定看護師の教育課程では、学べる喜びも多くありましたが、自身の知識や看護力の低さに直面し、自分と向き合う辛い日々が続きました。しかし、応援してくれる看護部長や病棟師長、病棟スタッフの温かさに触れるとともに、教育課程での教員や仲間を支えられ、無事に教育課程を乗り越え、2017年7月に慢性心不全認定看護師の資格を習得することが出来ました。まだまだ未熟な私ですが、循環器疾患領域のチームのリーダー的役割を担い、より良い看護を目指して日々邁進していく所存です。ご指導、よろしくお願い致します。



職 員 紹 介



ツカザキ病院 手術室 副師長 竹内佳奈

皆様、こんにちは。手術室看護師の竹内佳奈です。私は、2017年9月より副師長として勤務しています。まだまだ未熟な私ですが、手術室のスタッフに支えられながら、また、先輩看護師、医師やコメディカルの方々に、ご意見ご指導いただきながら、現場と管理業務に取り組んでいます。

当手術室は7部屋あり、年間約10,000件の手術を看護師25名で行っています。常勤や日勤常勤、短時間正職員、パートと働き方はさまざまですが、スタッフ全員で力を合わせて頑張っています。

手術医療は現在、高度化、複雑化が進んでいます。当手術室も同様で、新しい器械や器機の導入があり、その都度、操作・取扱い方法を覚え、スタッフ間での共有を図っています。また、手術前・手術中・手術後の周術期を通して患者様と関わり手術中・手術後の合併症の予防に繋げることも必要になっています。

私の目標は、3つあります。1つ目は、手術看護の質の向上により患者様へ安全で良質なサ

ービスの提供ができること、2つ目は、周術期で患者様を見るために病棟、外来とも連携を図ること、3つ目は、閉ざされたイメージがある手術室を開けた手術室にし、手術室の運営の効率化を図ることです。中でも、手術看護の質の向上については、世界的にスタンダードといわれている手術看護を基に、当院の手術看護をレベルアップし、スタッフ自身がさらに成長できる教育システムの構築を考えています。

最後になりましたが、私が大切にしている言葉を紹介したいと思います。『一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いい加減だと言いつけが出る。』です。課題は、たくさんありますが、知恵が出るよう前向きに一生懸命取り組み、相手の立場になり考え行動することを、常に念頭に置きこれからも精進していきます。今後とも、よろしくお願い致します。

ツカザキ記念病院 社会福祉士 山下純佳



はじめまして。今年の4月より、ツカザキ記念病院の地域連携室で勤務させていただいております、社会福祉士の山下純佳と申します。

入職して半年が経ち、入職当初は目まぐるしく過ぎる毎日でわからないことばかりに不安な思いを感じていましたが、先輩方の

丁寧なご指導や助言、同期のおかげで、少しずつですが業務にも慣れてきました。様々な社会背景を持つ患者様、ご家族様と関わる中で、気づくことも多く勉強の日々です。

今後の目標としまして、患者様の不安な思いに寄り添った支援ができるようなソーシャルワーカーになりたいです。入院中だけでなく退院された後の生活をその人らしく、安心して生活していただけるような支援をしたいです。

まだまだ未熟で至らない点多々あるかと思いますが、先輩方をお手本に、自分自身の知識を磨き、多職種の方々と連携も大切にしてチームの一員として自覚を持って精進して参りますのでこれからもご指導よろしくお願い致します。

ツカザキ病院 眼科 視能訓練士 **谷 口 奈 都 乃**

はじめまして。今年の4月からツカザキ病院眼科で勤務させていただいております、視能訓練士の谷口奈都乃と申します。出身は兵庫県で、岡山の大学に通っていました。

私が視能訓練士という職業を知ったのは大学のオープンキャンパスです。視能訓練士という職業はなかなか社会に知られていません。しかし、人間は外部情報の80%以上を視覚に頼っているといわれています。そんな重要な役割を担っている目の健康を守り、快適な視生活を送れるようサポートをするというやりがいのある仕事だと知り、興味をもちました。働き始めてまだ半年ですが「見える」ということが人生においてどれだけ大切か、逆に「見えない」ことがどれだけ生活において困難であるかということを実感しています。不安や不自由を感じている

患者様がより過ごしやすい日々を送れるよう、力になれる視能訓練士を目指して先輩方の指導のもと頑張っています。

休日は買い物に出かけたり、冬はスノーボードをしたりして過ごしています。また、ラーメンが大好きなので美味しいラーメン屋を探すことに最近ではまっています。

まだまだ至らない点も多くいろいろな方々にご迷惑をおかけすることがあると思いますが、患者様に寄り添い、より良い医療を提供できるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。



ツカザキ居宅介護支援事業所 介護支援専門員 **三 山 淳 子**

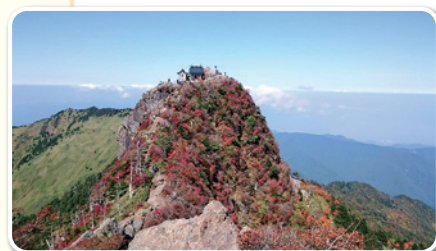
こんにちは。平成29年4月よりツカザキ居宅で勤務させていただいております、みやまあつこです。私は、以前は介護保険を別の側面より関わる仕事をしていました。

現在は、対人援助職として一人一人の方々と向きあい、在宅での介護を必要とされる方に対し、心身の状況・環境等を考慮し利用者様と家族様が安心して在宅生活を営めるように、関係各所との連携調整を行いプランの作成にあたっています。

ご相談は状況に応じ、一步一步大切に向き合いながら関わらせていただきたいと思います。

ツカザキ居宅では経験豊富な諸先輩方々の適切な指導のもと日々奮闘しながら、休日はトレッキングを楽しんでおります。

これからも、利用者様とご家族の思いに対し「気づき」を大切に頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



薬  
になる  
食べ物



## ヨーグルト

### ヨーグルトの選び方

腸内環境を整える乳酸菌が、豊富に含まれるヨーグルト。

美肌効果やダイエット効果など、女性に嬉しい美容効果がとても期待できる発酵食品です。

最近では、便秘やアトピーの予防・改善効果も期待できると言われています。

様々な種類の製品が販売されていますが、あなたはどのようにヨーグルトを選んでいきますか？味も大事ですが、乳酸菌やビフィズス菌など含まれている菌で比較すると、自分の体に合う相性抜群のヨーグルトが見つかるはず。

### 乳酸菌とは？

乳酸菌とは、善玉菌で糖類を食べて乳酸を出す細菌の総称、つまり乳酸菌と一口に言っても、実は色々な種類の乳酸菌が存在します。乳酸菌は、ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌、ぬか漬、キムチなどに含まれています。

ヨーグルトは、製品によって異なる乳酸菌を使用しています。主な役割は同じですが、種類によって違う働きをする菌もいます。

乳酸菌の種類とそれぞれの働きを理解することで、自分に合うヨーグルトを選ぶことができるでしょう。

### 乳酸菌とビフィズス菌の違い

ビフィズス菌も乳酸菌も、どちらも人間の腸内で生息している善玉菌、体に良い影響を与える菌です。大きな違いは、生息している数と作り出すもの。

ビフィズス菌は人間の腸内に1~10兆も多くの数が生息していますが、乳酸菌はビフィズス菌の10000分の1程度。

腸内に生息している善玉菌の99.9%はビフィズス菌で、残りの0.1%の乳酸菌は、ビフィズス菌のサポート役をしています。ビフィズス菌も乳酸菌と同じように乳酸を作りますが、**乳酸と一緒に酢酸やビタミンB群、葉酸も作り出します。**

ビフィズス菌入りのヨーグルトは、**整腸作用が強く、さらに酢酸による殺菌作用やビタミンB群による疲労回復効果も期待**できると言えます。

しかし、一般的にビフィズス菌は酸素や酸に弱い為、生きたビフィズス菌が入っているヨーグルトは多くありません。

### 相性が良いヨーグルトの選び方 & 比較ポイント

一般的にヨーグルトを作る時は牛乳に乳酸菌を入れて発酵しています。これにそれぞれのメーカーが、他の乳酸菌やビフィズス菌を添加しています。その為、ビフィズス菌は全てのヨーグルトに入っているわけではありません。

効果を実感できるのが1~2週間程度と言われているので、選んだヨーグルトの特徴を把握して食べ続けてみて下さい。体調が良くなったり、便通が良くなったら相性が良いヨーグルト。下痢になったり、便通が良くならなかったら、また別のヨーグルトで1~2週間程試してみてください。それでもダメだったら次、というように気長に合うヨーグルトを探してみてくださいね。



## 1分で知るインフル

主なインフルエンザ治療薬として、飲み薬のタミフル、吸入薬のリレンザ、イナビル、点滴薬のラピアクタがある。いずれも「ノイラミニダーゼ（NA）阻害薬」と呼ばれる。

NAはウイルスの表面にあるたんぱく質で、人の細胞内で増殖したウイルスを細胞外にひろがりやすくするが、これらの薬の成分はそれを邪魔する。ウイルスを直接やっつけるわけではなく、発症48時間以内に服用する必要がある。感染したのがすぐにわかる迅速診断キットが普及し、素早く治療できるようになった。

タミフルとリレンザは1日2回、5日間の服用が必要だ。イナビルは長時間の効き目があり1回の吸入でよいが、吸入が苦手な人もいる。ラピアクタも1回だけだが15分以上点滴する。タミフルは子どもが飲みやすいドライシロップもある。川崎市健康安全研究所の岡部信彦所長は「薬を飲めない人には点滴薬を処方するなど、医師には手持ちのカードが増えた」と話す。

ただ薬が効かない耐性ウイルスも出現している。別の仕組みで1回ですむ飲み薬など、さらなる新薬の開発が進められている。ウイルスと人間の知恵比べが続いている。

（朝日新聞 平成29年1月18日）

## アルツハイマー 血液で診断

アルツハイマー病かどうかをわずかな血液で診断する手法を、京都府立医大の徳田隆彦教授らの研究グループが開発した。実用化すれば、高齢者の健康診断などにとり入れることで患者の早期発見に役立つ可能性がある。

アルツハイマー病の発症が近づくと、脳内に「リン酸化タウ」というたんぱく質が蓄積し始め

たことが知られている。リン酸化タウは脳脊髄液にも含まれるが、体に針を刺して採取する従来の検査法は患者の体への負担が大きかった。また、血液中には微量しか存在しないため、これまで検出は難しいとされていた。

研究グループは、リン酸化タウとくっつく性質がある抗体を目印として利用するなどして測定器で検出する手法を開発。0.2ミリリットル程度の血液があれば検出できるという。

この方法で60～89歳のアルツハイマー病患者20人の血液を分析したところ、リン酸化タウが健康な人に比べて多い傾向が確認できたという。

徳田教授は「今後さらに多くの患者を対象に有用性の検証を進めたい」と話している。

（朝日新聞・平成29年9月6日分）

## 睡眠不足は糖尿病リスク!?

毎日規則正しい睡眠をとっていますか？国立精神・神経医療センター（NCNP）は、睡眠は生活の3分の1を占める必要不可欠な生活習慣ですが、多くの人が自覚できない「潜在的睡眠負債」を抱えている恐れがあることを明らかにしました。これを解消すれば、眠気だけでなく、糖代謝、細胞代謝、ストレス応答などに関わる内分泌機能の改善を得られるといいます。

人は寝ている間に体の浄化や回復を行っています。十分な睡眠がとれていないと、老廃物や疲労が蓄積して日常生活に支障をきたすこともあり得ます。全身の老廃物を運ぶのに、毛細血管と同じように張り巡らされたリンパが機能していますが、脳にはリンパがありません。脳は老廃物を排出するために、脳脊髄液（CSF）が老廃物を血中に排出しています。なんと脳脊髄液は寝ている間にしか働きません。

また糖尿病やうつ病、アルツハイマー、心臓

病、記憶力・免疫力の低下、肥満になりやすいなど様々な健康被害を引き起こすリスクがあります。アメリカのシカゴ大学の研究結果によると睡眠不足の人は病原菌に対抗する「抗体」が睡眠を十分にとっている人に比べ、約50%も弱くなるそうです。

睡眠時間を延長すると、眠気を解消できるだけでなく、空腹時血糖値の低下、基礎インスリン分泌能（HOMA-β）の増大などを得られ、糖尿病のリスクが低下することが明らかになりました。さらに、副腎皮質刺激ホルモンやコルチゾール濃度の低下など、ストレスに対する内分泌機能も改善し、甲状腺刺激ホルモンや遊離サイロキシン濃度の上昇など、細胞代謝に関わる機能も改善したそうです。

- 入浴は38度のお湯に20分程度つかり、寝る1時間前までに済ませる
- 寝る前に軽くストレッチを行う
- テレビやパソコンは早めに消す
- 室温は夏26～28℃、冬16～19℃、湿度は通年50～60%が最適
- 窓から音や光が入らないよう厚手のカーテンをしっかりと閉める

良質な睡眠をとって、健康被害のリスクを少しでも解消していきましょう！

（参考：日本医療・健康情報研究所）

### 「冷え性」に気を付けて！

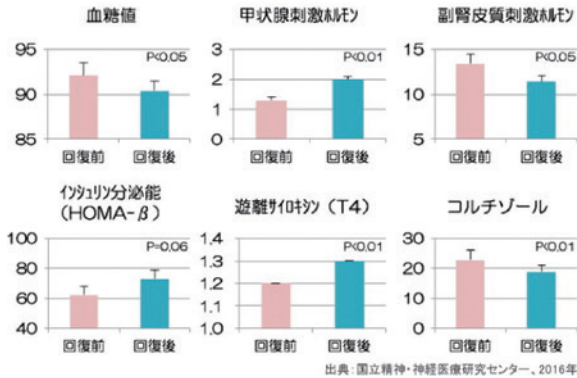
寒くなると手足の先が冷えることはありませんか？「冷えは万病のもと」と言っても良いほど、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在しています。寒い季節を元気に乗り切るために、冷え性対策を行きましょう！

冷えの原因は様々ありますが、近年多いのはストレスや不規則な生活による自律神経の乱れです。貧血や低血圧など血管系の疾患の病気が隠れていることもあるので、症状が重い場合は一度検査を受けることをオススメします。

また女性に多いと言われている原因は、筋肉量です。男性と比べ熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血にもなりやすく、また更年期に入るとホルモンバランスが変化しやすいので、自律神経に影響が出やすいのです。また一般的に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われていますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質もあります。

身体の中に「熱」が足りない、もしくは「熱」があるのに体に行き届いていない、ということが挙げられます。

睡眠不足(潜在的睡眠不足)を解消すると健康リスクが低下する



#### ◇良質な安眠をとるために！

- 肉や魚、穀類などの主食や、乳製品、豆類を朝食にしっかり摂る
- 寝る3時間前に食事を済ませ、脂っこいものは控える
- 寝る前にアルコール、カフェイン、ニコチンは摂らない
- 神経を落ち着かせるカルシウムを含んだホットミルクや豆乳などを飲む。
- 香りがよく、リラックス効果のあるカフェインレスのハーブティーもオススメ



冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経を安定させる生活習慣を整える必要があります。

○身体をあたためる食生活の工夫

具体的に温める野菜と冷やす野菜の見分け方は

◇あたためる食材

- 冬が旬の野菜 ●地面の“下”にできる野菜
- 黒、赤、オレンジ色の野菜

◇冷やす野菜

- 夏が旬の野菜 ●地面の“上”にできる野菜
- 白、青、緑色の葉物野菜



バランスのとれた食生活に気を付け、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので場合に合わせて調理法を変えてみましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱の源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

○身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が

十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう

- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

○自律神経を整える生活習慣

- 十分な睡眠をとり、心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。

また着衣などアイテムの工夫で何枚も着こむ必要はありません。

『あったかアイテム』

- 腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります。
- 肌着…肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします。
- スパッツ…冷えやすい下半身を温めます。
- カイロ…貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になるところに使います。直接貼らないよう、低温やけどに気をつけましょう。
- マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます。
- 五本指ソックス…足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

寒さ対策をしっかりとって、冬を元気に乗り切りましょう！

参考：全国健康保険協会  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101>

学会発表

ツカザキ記念病院

|     |     |       |                                     |
|-----|-----|-------|-------------------------------------|
| 8月  | 19日 | 安部まゆみ | 兵庫県全日本病院協会・兵庫県民間病院協会 第13回 研究発表会【発表】 |
| 9月  | 2日  | 岩崎 寛広 | 第15回 日本臨床医療福祉学会【発表】                 |
| 10月 | 9日  | 塚本 玲子 | 平成29年 固定チームナーシング全国研究集会【発表】          |
|     | 9日  | 横田 有紀 | 平成29年 固定チームナーシング全国研究集会【発表】          |
|     | 11日 | 岩崎 寛広 | 2017年度事例発表会(ツクイ)【発表】                |
| 11月 | 11日 | 山根 一美 | 第9回 ヒューマンケア研究学会学術集会【発表】             |

ツカザキ病院

|     |        |       |   |
|-----|--------|-------|---|
| 6月  | 30日    | 倉橋 寛明 | 日本アンドロロジー学会 第36回学術大会(岡山)【発表】  |
| 8月  | 5日     | 下川 宣幸 | Summer Forum for Practical Spinal Surgery 2017 in Tokyo(東京)【世話人会・発表・座長】 |
|     | 10日    | 楠山 貴教 | Harima Heart Clinical seminar(兵庫)【座長・コメンテーター】                           |
|     | 25日    | 萩倉 新  | Fukuyama CTO Workshop(広島)【発表】   |
|     | 26日    | 丸岡佐知子 | 第9回 前の会(兵庫)【発表】   |
| 9月  | 2日     | 下川 宣幸 | 第74回 日本脳神経外科学会近畿支部学術集会(大阪)【座長】  |
|     | 2日     | 檜林 真美 | 第63回 日本麻酔科学会関西支部学術集会(大阪)【発表】  |
|     | 14日    | 谷崎 雄士 | 第19回 日本褥瘡学会学術集会(青森)【発表】   |
|     | 14日    | 北條 智恵 | 第19回 日本褥瘡学会学術集会(青森)【発表】   |
|     | 17日    | 木村 幸平 | 日本心臓血管麻酔学会 第22回学術大会(栃木)【発表】   |
|     | 21~23日 | 安田 武生 | 13th International Congress of the Asia Pacific Hernia Society(台湾)【発表】  |
|     | 21~23日 | 栄 政之  | 13th International Congress of the Asia Pacific Hernia Society(台湾)【発表】  |
|     | 21~23日 | 栄 由香里 | 13th International Congress of the Asia Pacific Hernia Society(台湾)【発表】  |
|     | 22日    | 下川 宣幸 | 第24回 日本脊椎・脊髄神経手術手技学会(新潟)【座長・発表】   |
|     | 22日    | 佐藤 英俊 | 第24回 日本脊椎・脊髄神経手術手技学会(新潟)【発表】  |
|     | 22日    | 倉橋 寛明 | 日本性機能学会 第28回学術総会(東京)【発表】  |
|     | 23日    | 長澤 利彦 | 第39回 瀬戸内硝子体クラブ(鳥取)【発表】  |
|     | 29・30日 | 中倉 俊祐 | 第28回 日本緑内障学会(広島)【発表】  |
|     | 29・30日 | 青木 良太 | 第28回 日本緑内障学会(広島)【発表】  |
| 10月 | 29日    | 藤尾 有希 | 第28回 日本緑内障学会(広島)【発表】  |
|     | 30日    | 小泉満理奈 | 第28回 日本緑内障学会(広島)【発表】  |
|     | 5日     | 楠山 貴教 | 第2回 心不全アップデート(兵庫)【座長】   |
|     | 5日     | 和泉 弥生 | 第2回 心不全アップデート(兵庫)【一般講演】   |
|     | 6日     | 金井 貴敬 | 第44回 日本肩関節学会(東京)【発表】  |
|     | 13日    | 田淵 仁志 | 第71回 日本臨床眼科学会(東京)【発表】   |
|     | 13日    | 野口三太郎 | 第71回 日本臨床眼科学会(東京)【発表】   |
|     | 13日    | 永里 大祐 | 第71回 日本臨床眼科学会(東京)【発表】   |
|     | 14日    | 下川 宣幸 | 日本脳神経外科学会 第76回学術総会(愛知)【座長・発表】   |
|     | 14日    | 丸岡佐知子 | 第71回 日本臨床眼科学会(東京)【発表】   |
|     | 14日    | 園部 智章 | 第71回 日本臨床眼科学会(東京)【発表】   |
|     | 20日    | 三井 秀也 | 第58回 日本脈管学会総会(愛知)【発表】   |
|     | 28日    | 高瀬 耕介 | 第58回 日本視能矯正学会(宮城)【発表】   |
|     | 29日    | 庄野 文恵 | 第1回 日本リハビリテーション医学会秋季学術集会(大阪)【発表】  |
| 11月 | 29日    | 久米 賢  | 第57回 日臨技近畿支部医学検査学会(京都)【発表】  |
|     | 9日     | 楠山 貴教 | 第9回 基礎から学ぶ循環器病教室(兵庫)【特別講演】  |
|     | 9日     | 河野 真紀 | 第9回 基礎から学ぶ循環器病教室(兵庫)【基調講演】  |
|     | 10日    | 楠山 貴教 | 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社 時習会(兵庫)【特別講演】                                       |
|     | 14日    | 朝山 真哉 | 教養講座・中高年いきいき教室(兵庫)【講演】  |
|     | 16日    | 楠山 貴教 | 兵庫県病院薬剤師会西播支部学術研修会(兵庫)【特別講演】  |

## 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. あなたが他の診療科や病院の医師に意見を求めたい場合、他の医療機関、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迫及し、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、当院の看護師として、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・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ます。

## ツカザキ病院

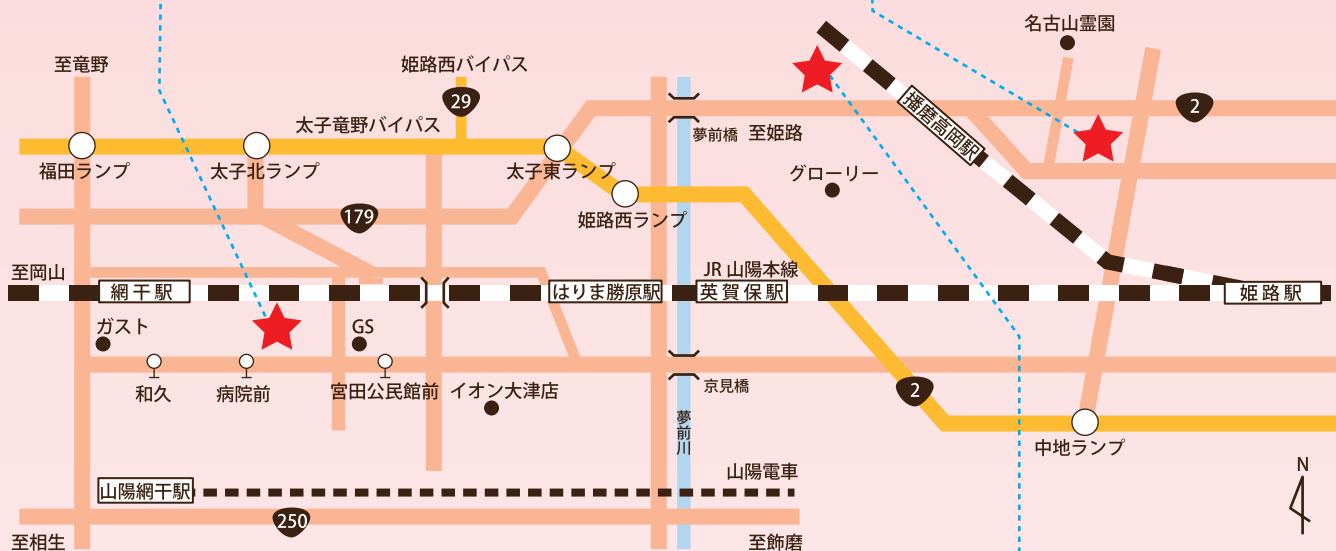
|      |        |            |
|------|--------|------------|
| 診療科目 | 脳神経外科  | 外科         |
|      | 心臓血管外科 | 消化器外科      |
|      | 眼科     | 乳腺外科       |
|      | 循環器内科  | 神経内科       |
|      | 整形外科   | 呼吸器科       |
|      | 総合内科   | 内科         |
|      | 消化器内科  | 泌尿器科       |
|      | 麻酔科    | 人工透析内科     |
|      | 放射線科   | リハビリテーション科 |

〒671-1227 姫路市網干区和久 68-1  
 TEL : **079-272-8555** 代  
 電車…JR 網干駅南口下車、徒歩約 15 分  
 バス…「ツカザキ病院前」にて下車  
 車 …太子龍野バイパス福田ランプより南へ約 15 分

## ツカザキ記念病院

|      |                   |        |
|------|-------------------|--------|
| 診療科目 | 内科                | 循環器内科  |
|      | 消化器内科             | 心臓血管外科 |
|      | 呼吸器内科             | 放射線科   |
|      | 内視鏡内科             | 人間ドック  |
|      | 腎臓内科              |        |
|      | 人工透析外科            |        |
|      | 人工透析内科            |        |
|      | 神経内科              |        |
|      | リハビリテーション科(回復期病棟) |        |

〒670-0053 姫路市南車崎 1 丁目 5 番 5 号  
 TEL : **079-294-8555** 代  
 電車…JR 姫路駅(北側)、山陽姫路駅にて下車、徒歩約 30 分  
 バス…JR・山陽姫路駅よりお越しの方…「石ヶ坪」にて下車  
           西方面からお越しの方…「車崎」にて下車  
 車 …姫路バイパスよりお越しの方  
           中地ランプを北へ「車崎南」の交差点を左折、次の信号を右折  
           …国道 2 号線よりお越しの方  
           東行き(一方通行)「車崎」の交差点を右折、次の信号「土山」の角



## ツカザキクリニック

|      |               |
|------|---------------|
| 診療科目 | 人工透析内科        |
|      | 放射線科 (PET-CT) |

〒670-0063 姫路市下手野 2 丁目 4 番 5 号  
 TEL : **079-298-8555**  
 バス…JR・山陽姫路駅よりお越しの方…「下手野」にて下車  
           西から姫路駅行きでお越しの方…「下手野」にて下車  
 車 …中地ランプを北へ車崎南の交差点を左折、  
           国道 2 号線を西に直進、JR 播磨高岡駅を右手

## ツカザキ在宅事業部

**ツカザキ訪問看護ステーション**  
**ツカザキ訪問リハビリステーション**  
 TEL : 079-299-1185  
**ツカザキヘルパーステーション**  
 TEL : 079-298-8989  
**ツカザキ居宅介護支援事業所**  
 TEL : 079-298-8701  
 〒670-0063 姫路市下手野 2 丁目 4 番 5 号  
 ツカザキクリニック内

### ビタミン誌 新年号

|                   |           |           |
|-------------------|-----------|-----------|
| 発行所 社会医療法人 三栄会    | ツカザキ病院    | ツカザキ記念病院  |
|                   | ツカザキクリニック | ツカザキ在宅事業部 |
| 発行責任者 田中 久勝       |           |           |
| 印刷所 株式会社ティー・エム・ピー |           |           |