

目次

P1…高砂市民病院副院長就任のご挨拶

P2…特集「小児形成外科について」

P4…緩和ケア・ぶらり、診療所紹介の旅

P5…2021年度 新人紹介

P6…部署紹介 3東病棟

P7…幼児作品展示
掲載誌執筆
論文報告
学会発表～症例と取り組み～
健康レシピ
患者さまへのお知らせ

P8…摂りすぎではありませんか～塩分～

摂りすぎではありませんか～塩分～



管理栄養士 岸 希代美

新型コロナウイルス感染症の終息が見えてこない状況が続く中、医療体制を逼迫させることなくこの難局を乗り越えるためには、入院のリスクをできるだけ抑えることが重要になってきます。予期しない病気や事故による入院は防ぎようがありませんが、生活習慣が原因となる「生活習慣病」は、生活習慣をより健康なものに変えていくことで予防や軽症化が可能です。

不要不急の外出を控えることによってご自宅で料理をする機会が増えたという方がおられる一方で、大きく環境が変わり、インスタントやレトルト食品・調理済みのものを口にする事が多くなったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これを機に、1年以上続いたコロナ禍生活での食習慣の変化を今一度見直してみませんか。まずは身近な「塩分」について見ていきましょう。

減塩ポイント

〈(半)調理済み食品〉

食材と一緒に炒めるだけのものや温めるだけ、開封するだけのものなどが多くあり、手間なく手軽に食事ができてとても便利です。



気を付けたいのが元々含まれて

いる塩分量です。何人前に分けるかによって1人分の塩分量が大きく変わってきます。パッケージを確認し、食材を多めに追加して複数人でシェアするなど工夫してみてください。

〈タレ類や汁もの〉

付属のタレなどを使い切らないのも、立派な減塩方法です。元々タレや汁気が多い料理は塩分も多い傾向があるので、そのタレや汁を残すだけで自然と減塩になります。

〈缶詰〉

旬の食材を使用していることが多く栄養価も高いとされていますが、味付きのものは濃い目になっています。おかずの一品としてそのまま食べるのではなく、他の食材にプラスして使うなどしましょう。



〈ご飯のお供〉

これさえあればご飯が進む!といったものは簡単に塩分が摂れてしまいます。1回に食べる量や回数そのものを見直してみましょう。

〈調味料〉

調合済みのもので多くあり、色んな味を楽しめますが、含まれる塩分量はさまざまです。使用する時には塩分表示を参考にしながら薄味に仕上げましょう。物足りなければ香辛料や薬味、柑橘類のしぼり汁などをプラスするだけで塩分を気にせず違った味わいになります。

〈食事量〉

例え薄味の料理でも、ついつい食べ過ぎると口から入る塩分量が増えてしまいます。なかなか外出できず運動不足になりがちで、また食べることでストレス解消をしがちなコロナ禍ではありますが、腹八分目を心がけましょう。

この他にも減塩になりそうな事があれば積極的に取り組んでいただければと思います。基礎疾患を増やさず免疫力を落とさず、入院せずに済ませるためにも、ちょっとした減塩の工夫を日々繰り返し、健康な習慣を身につけていきましょう。

みなさんも定期的な健診を心掛けましょう

Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院 広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>



高砂市民病院 検索

研修やオープン カンファレンスなどの内容は、ホームページをご覧ください。
また、当院の活動については公式Facebookページをご覧ください。

健診に関する情報は
こちら→



通算 145号

みぼうへの かけはし

高砂市民病院 副院長就任のご挨拶

副院長
長谷川 康裕



令和3年4月より副院長としての任務を承りました。

さて、私は2014年4月に当院に赴任しました。2013年4月より整形外科常勤医不在のため、入院、手術も不能な状況となった後の赴任で、当時は当地の医療状況も判らず、私と岡田先生の2人で手探りで診療を再開しました。幸い、当院のスタッフはもとより、近隣の先生方にも温かく迎え入れていただき、比較的スムーズに診療を再開できたかと感じております。

現在、整形外科は私と松橋先生、中村先生の常勤医3人体制で、昨年度は入院患者数1日平均41.3人、年間手術件数365件でした。

私が赴任後も当院並びに当地の医療状況は大きく変化しました。2016年には加古川中央市民病院が統合、開設され、2022年には姫路にも循環器病センターと製鉄記念病院が合併した新病院が出来る予定です。急性期医療の集中化に伴い、当院も医師数は減少しており、厳しい状況です。急性期医療の集中化が進む一方でその後の受け皿となる医療体制の整備も急務であり、当院でも地域包括ケア病棟を2016年より開設し、対応しています。

このような状況で整形外科に目を向けますと、過去に経験のない高齢化社会の到来に伴い、脊椎椎体骨折、大腿骨近位部骨折を代表とする高齢者に好発する骨脆弱性骨折や、変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症等の

変性疾患はさらに増加傾向にあり、これらのうち、手術治療が必要な患者さんを基幹病院のみで治療することは現実的ではないと考えます。高齢者は様々な基礎疾患を合併していることが多く、整形外科以外の問題で当院での治療を行えない場合もありますが、現時点での当院での強みは急性期のみでなく、ある程度の期間、これらの患者さんを一貫して診ることが可能なことです。

さて、昨年より新型コロナウイルスの蔓延に伴い、まさに「コロナ禍」と呼ばれる状況が続いています。当院でも内科の先生方をはじめ、様々な部署のスタッフが非常に頑張っており、頭の下がる思いです。ワクチンの普及に伴い、沈静化が見込めると期待していますが、新型コロナに伴う「巣ごもり」のため、運動器関連の不具合が危惧されます。「コロナロコモ」という言葉も出来、これは、新型コロナによる影響で、外出や運動機会が減り、体力、筋力が落ち、運動器の問題(歩行障害や関節痛、転倒による骨折など)が生じてしまうことを指します。当院でも例年は夏場には少ない大腿骨近位部骨折が、昨年の緊急事態宣言が解除された夏場には増加していました。コロナ禍の中、皆さん大変ですが、ご自身の健康、ご家族のために感染対策を取りながら、適度な運動を継続していきましょう。

最後に、今後も地域のため、病院のために努力していく所存ですのでよろしくごお願い申し上げます。

小児形成外科について

形成外科 医長 平山 泰樹

資格:日本専門医機構・形成外科専門医
前職:兵庫県立こども病院

形成外科と聞いて、どのような病気を治療しているのか具体的に想像し難い方も多いと思います。形成外科は、「身体に生じた欠損や変形などに対して形態的にも機能的にも本来あるべき姿に再建修復し、また整容的によりきれいにすることによって生活の質“Quality of life”の向上を目指す外科系の専門領域」とされており、大まかにいえば“体表面の病気を頭から足先まで、子供から大人まで診る科”であり“患者さんやご家族がより幸せになることを目標としている科”とも言えると思います。

形成外科が扱う子供の病気として主なものに、顔の変形、手足の変形、皮膚の病気があります。

体の表面の問題であることから、学童期にはいじめの対象となることや、思春期以降は本人がコンプレックスを抱える原因となってしまう可能性があります。本人、親御さまと治療計画についてよく相談しながら進めていく必要があります。また、子供の体や心の成長に合わせ、治療後の傷の状態や必要な機能、自意識も変化していく為、なるべく長期に経過を診させていただき、日常生活や学校生活など色々なお話を聞かせていただく事が大切と考えています。

いくつかの病気とその治療方法についてご紹介します。

手足の変形 多合趾症

生まれつき足の指が多く、また隣の指とくっついていて状態です。多趾と合趾を合併している為「多合趾症」と呼ばれ、第5趾に発生する事が最も多いとされています。小指が一本多い状態では歩行に問題が出る事は少ないですが、日本は裸足となる機会が多く、外見上問題が生じる可能性が高いです(海外は靴を履

いたまま生活するため手術をしない患者さんも多く、神様の贈り物として大切にしている文化もあるそうです)。本格的に歩行を始める前の一歳頃に手術で治療します。趾間の癒合を分離し、過剰な趾を切除します。そのままでは皮膚が足りない事が多く、くるぶし付近から皮膚を移植します。



術前

術中

術後

耳の変形 埋没耳

袋耳ともいわれており、耳の上側が皮膚に埋もれた状態です。耳の聞こえには問題がないのですが、そのままでは眼鏡、マスクをかける事ができないため、生活に支障をきたす事が考えられます。また、男の子では髪を短くする事が多いため、見た目問題が生じやすく、いじめの原因となり、コンプレックスを感じる事も多いようです。生まれて間もない時期ではワイヤーなどを

用いて矯正治療をします。矯正で効果がない場合(筋肉の異常が強い場合や皮膚が足りない場合など)は手術が必要となります。耳の溝を作成するため、周囲の皮膚を起こして「皮弁」という状態にします。異常付着している筋肉を外し、軟骨を剥離して耳を起こして皮弁で溝を作成します。



術前

術中

術後

乳児血管腫・毛細血管奇形

乳児血管腫は「いちご状血管腫」とも呼ばれ、いちごの様に赤く盛り上がったできものが生後数週間から大きくなりはじめます。一歳頃にピークとなり、その後徐々に小さくなっていきます。大きなものや適切な治療が行われなかった場合、潰瘍形成することがあり、また、できものがあつた場所は「萎縮性瘢痕」という傷痕になり、顔、頭や大きな痕が目立つ場合があります。大きさや場所、形に応じてレーザー治療、内服治療、手術治療を行います。

毛細血管奇形も赤いアザですが、こちらは生涯を通して退縮する事はなく、逆に徐々に色が濃くなっていきます。顔の場合は盛り上がってくることもあり、見た目問題が生じます。できるだけ早期にレーザー治療を開始することが大切です。10回以上レーザーを照射する場合もありますが、これまでの治療では完全に赤みが消える事は少なく、時間とともに赤みが増してくる場合もあります。



潰瘍形成

萎縮性瘢痕

最新の色素レーザーを導入 (Vbeam II®, Vbeam Prima®)

当院では2021年6月より色素レーザーの導入を開始いたしました。前述の乳児血管腫、毛細血管奇形への治療効果があり、また大人では毛細血管拡張症(赤ら顔)の治療に使用されます。夏以降には最新型のVbeam Prima®を兵庫県の総合病院では初めて導入する(関西では京都大学病院に次いで2番目)予定であり、これまで効果の出にくかった血管奇形や、全身麻酔を要する広範囲の照射も表面麻酔で可能となります。また皮膚を保護する機能も進歩しており、副作用が少なく照射した痕も目立たないという利点もあります。遠方からの通院治療も可能(3カ月毎)となるため、是非お近くの医療機関にご相談下さい。



Vbeam II®

Vbeam Prima®

緩和ケア

緩和ケア病棟 主任看護師 栄浪 聖子

【緩和ケア病棟】

緩和ケアは、がんによる体の苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげることを目的にしている医療です。緩和ケア病棟は開設して9年目になりました。緩和ケア病棟の理念は、「患者さまやご家族が家庭的な環境の中でその人らしく生きることを尊重し、大切な日々を支え、やさしさを持ったケアを提供します」です。緩和ケア内科医師、薬剤師、看護師、栄養士、医療ソーシャルワーカー、理学療法士、ボランティアの方々と協働し、患者さまやご家族さまにとっての様々なつらさを和らげるケアをチームで提供しています。

緩和ケア病棟についてご紹介します。家庭的な環境の中で過ごせるよう、病室は全室個室対応です。部屋にはソファベッドが備え付けてあり、家族室もあるのでご家族さまも宿泊が可能です。食の楽しみを味わっていただけるよう、栄養士、調理師の協力を得て、一般の病院食では提供できないお好み焼きや和蕎麦、きつねうどん、カレーライスなどその日その日に食べたいものをオーダーすることができます。また、ご家庭での食事を味わっていただけるよう談話室の一角にはシステムキッチンがあり、その場でご家庭の料理を調理して召し上がっていただけます。特別浴室では、体がつらくな

り、動くのが困難な状況になっても温かいお風呂に入ることができます。寝たまま入浴ができ、心も身体もリラックスしていただけます。病室の大きな窓からの景色も良いですが、病棟に隣接する屋上庭園からの眺めは格別です。ベッドや車椅子のまま利用できるのも、心地よい風を浴びながら、高砂市を一望していただけます。

私たちは患者さま、ご家族の方々の気持ちに寄り添い、その人らしく1日1日を過ごせるよう関わりたいと考えています。

患者さまにとって大切なことは人それぞれですが、患者さま、ご家族さまが「ここに来てよかった」「すごく楽になった」と笑顔を見せてくださることが、とても嬉しい瞬間です。

緩和ケアと聞くとホスピスと思われるかもしれませんが、そうではありません。私たちは常に患者さまやご家族さまのつらい症状を緩和し、その人らしく生きることを支えるために優しさをもって関わっています。



2021年度 新人紹介

4月に着任いたしました新任スタッフをご紹介します。これからどうぞよろしくお願ひいたします。



3東病棟 看護師



5東病棟 看護師



臨床検査技師

研修医



氏名：泉 優理 (いずみ ゆり)

趣味：ショッピング

好きな食べ物：牡蠣、チョコレート

座右の銘：人はいつからでも変わる

患者さまへのあいさつ：

はじめまして。高砂市で医療に携われることを嬉しく思います。まだまだ未熟ではありますが、少しでも皆様の力になりたいと思っています。精一杯頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

地域の医師へのあいさつ：

初めは至らない点が多々あると思いますが、地域の皆様一人ひとりの健康や安心へつながっていく医療を提供できるよう、これからも研鑽を積んでまいります。今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



氏名：小林 恵梨香 (こばやし えりか)

趣味：1人旅

好きな食べ物：お寿司、蕎麦

座右の銘：習慣は第二の天性なり

患者さまへのあいさつ：

患者さまが気軽に相談できるような、信頼していただける良い意味で距離の近い医師となれるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

地域の医師へのあいさつ：

分からないことだらけですが自分の出来ることを着実に増やしていけるよう日々努力したいです。地域医療の一端を担う存在としてお役に立てるよう勉強を積み重ねていきたいです。ご指導ご鞭撻を賜りますよう、お願ひ申し上げます。



氏名：印部 伸庸 (いんべ のぶやす)

趣味：卓球

好きな食べ物：納豆

座右の銘：継続は力なり

患者さまへのあいさつ：

はじめまして。ありがたいことに、この春から晴れて医師として働かせていただくこととなりました。初心を忘れず、患者さまに寄り添うことの出来る医師になります。どうぞよろしくお願ひ致します。

地域の医師へのあいさつ：

平素より大変お世話になっております。研修医1年目の印部と申します。地域の皆様の健康のため、これからたくさん研鑽を積み重ねてまいります。何卒ご指導ご鞭撻の程よろしくお願ひ致します。

ぶらり、診療所紹介の旅

～もっと知りたい、地域のお医者さん～

松本医院 院長 松本 和基

当医院は昭和34年、亡父松本隆治が産婦人科医院としてこの地に開業しました。平成4年、開設者交代し消化器内科で開業いたしました。微力ながらも地域に恩返しできるように在宅医療も続けて診ています。

息抜きは、風の吹くまま気の向くまま、波の音を聞きながらポーッと海の上で一日過ごすことです。

診療情報はこちら ▶ ☎ 079-447-0341
FAX 079-447-3948



医療法人社団 織田医院 院長 織田 誠

高砂市荒井町生まれです。高校時代まで地元で過ごしました。当時、自宅兼医院のすぐ前には、三菱製紙株式会社の社宅と大きなグラウンドがあり、そこでよく遊んだ思い出があります。そのかつてのグラウンドには、現在の高砂市民病院が開院されています(その当時の名残が現在の「紙町」という地名に反映されています)。

大学入学を契機に上京し、その後も都内の大学病院で勤務医生活を送ってまいりました。健康には人一倍、気をつける父親でしたが、高齢になったため、後を継ぎ、現在に至っております(20年以上も前の話ですが...)。今でも幼馴染はじめ昔ながらの地元の人々に支えられ、有難く思っております。モットーはアットホームなホームドクターを目指しています。

診療情報はこちら ▶ ☎・FAX 079-442-0662



部署紹介 3東病棟

3 東病棟は急性期病棟として入院治療のスタートに関わらせていただいています。
入院による機能低下を最小限にするために、
入院当初からの医療者の関わりはととても重要であると考えています。

病棟で行っている院内チームと病棟スタッフの協働ケアについて紹介します。

摂食嚥下(飲み込み)・栄養ラウンド

低栄養は、体の免疫力を低下させ、回復の遅延や意欲の減退を引き起こします。入院時に栄養状態や嚥下機能(飲み込み)を確認し、栄養補助食品の検討や嚥下機能の改善を目指したケアを指導し、日々統一したケアを提供しています。退院時には、地域にケアをつないでいます。

排尿ケアラウンド

入院や治療で膀胱留置カテーテル(尿を排泄する管)を使用した患者さまの膀胱機能の回復を促進するため、排尿毎に膀胱の残尿量を測定しながら必要な薬剤の投与やリハビリの実施などを提案しています。尿意を感じ、しっかりと排尿できるようケアをしています。

褥瘡(床ずれ)ケアラウンド

褥瘡治療やスキンケアに関わっています。適切な寝具や体圧分散マットの選択などを行っています。入院中の褥瘡発生予防に高い意識を持ちケアを提供しています。

ストーマケア

皮膚・排泄認定看護師を中心に病棟看護師がストーマケアをしています。治療経過に伴い、患者さまの心情に配慮しながら、ストーマを受け入れご自身でケアができるよう関わっています。

患者さま、ご家族さまの状況を把握し、身体面・精神面の回復を支援するため多職種で情報共有をしています。様々な職種が情報交換し、患者さまへ最適なケアが提供できる体制を整えています。患者さまの嬉しい時、悲しい時、辛い時にこそそっと寄り添える安全安心な医療と看護の提供を心がけています。

手術室、外来、地域包括ケア病棟、地域医療連携室、訪問看護ステーションと多部署で情報共有と連携を図り、患者さまの住み慣れた地域や自宅に早期に戻っていただけるよう関わらせていただいています。



幼児作品展

患者様やご家族の癒しとなるよう、市内の公立幼稚園・保育園・認定こども園に通う子供たちの作品を温室横に展示しています。今回は「米田こども園」「阿弥陀こども園」の皆さんが作ってくれました。新しい園庭や、自然豊かな園庭で楽しく遊んでいる園児達が目に浮かびます。各施設に協力していただき定期的に交換していく予定ですので、来院の際は心温まる作品をご覧ください。



掲載誌執筆

看護実践の科学2021年7月号
看護局 小幡 紀子

テーマ:固定チームナーシング研究会「コロナ禍の今」
タイトル:コロナ禍での看護と新人教育を考える

論文報告

医学検査 Vol.70 No.2(令和3年4月発行)
中央検査科 小浦 範明

題名:腹膜透析排液における培養陽性率向上に向けた取り組み

学会発表 ～症例と取り組み～

第14回日本緩和医療薬学会年会
薬剤科 石見 淳子
演題名:当院緩和ケア病棟におけるヒドロモルフォン塩酸塩錠の使用状況について

第34回日本老年泌尿器科学会
看護局 中瀬 睦子
演題名:当院における外来排尿自立指導の現状と課題

第22回日本認知症ケア学会大会
看護局 友成 恭子
演題名:高齢者ケアに対する全職員意識調査～5年間の取り組みでの変化～

第65回日本透析医学会学術集会・総会
看護局 高木 沙帆子
演題名:血液透析導入期指導に対する患者のニーズについて

健康レシピ

ジャージャー麺

— 生姜をきかせて、残暑をのりきりましょう —

エネルギー 353kcal 食塩相当量 2.3g

<材料(2人分)>

- | | |
|------------------|----------------------|
| 中華麺…………… 320g | 水…………… 40cc |
| 【肉味噌】 | 赤味噌…………… 30g |
| 豚挽肉…………… 60g | 濃口醤油…………… 小さじ1 |
| おろし生姜…………… 小さじ1 | みりん…………… 小さじ1 |
| 料理酒…………… 小さじ1 | 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2 |
| サラダ油…………… 大さじ1/2 | 水溶き片栗粉…………… 適量 |
| たけのこ…………… 20g | ごま油…………… 小さじ1 |
| 人参…………… 20g | |
| 生しいたけ…………… 20g | |

【トッピング】

- レタス…………… 60g
- 白髪ネギ…………… 適量

<作り方>

- ①中華麺を茹でて流水で洗い、水気を切って器に盛り付け、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、①で下味を付けた豚挽肉をほぐしながら炒め、みじん切りした野菜を加えてさらに炒めます。
- ③②に⑥の合わせ調味料を入れて煮立たせます。
- ④一旦火を止めて水溶き片栗粉を回し入れ、再び火を付けて混ぜながらとろみを付け、ごま油で風味付けします。
- ⑤せん切りにしたレタスを麺に乗せ、冷ました肉味噌をかけて、白髪ネギをトッピングすると完成です。



POINT

豚肉にはエネルギーを作る手助けをしてくれるビタミンB1が豊富に含まれているので、夏バテ防止にも期待ができます。

患者さまへのお知らせ

令和3年度 健康まつりについて
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とさせていただきます。

眼科からのお知らせ(日帰り入院を開始しました)
白内障手術は、3泊4日の入院で行っておりますが、患者さまからのご要望にお応えし、木曜日は日帰り入院にも対応させていただいております。病状にもよりますのでご相談ください。