

きぼうへの かけはし

目次

- P1…排尿ケアチーム紹介
- P2…特集「50歳を超えた男性は前立腺がん検診を」
- P3…インフルエンザ予防
- P4…部署紹介「中央検査科」
- P5…健康レシピ
研修医紹介
ふれあい看護体験
- P6…禁煙外来
患者さまへのお知らせ
- P7…学会発表
認定看護師紹介
- P8…オープン カンファレンス紹介



排尿ケア チーム紹介

2016年度診療報酬改定により「排尿自立指導料」が新設されました。

排尿自立指導の目的は、尿道留置カテーテルを一日でも早く抜去し、尿路感染を防止するとともに排尿自立の方向に導くことです。

排尿の自立は患者さまの尊厳を守る上でも非常に重要で注目されてきています。

ここでいう排尿の自立とは、「排尿管理方法を問わず、自力で排尿管理が完結できること」です。この指導により、人としての尊厳が守られるばかりでなく、ADL(日常生活動作)の維持・増進をもたらし、ひいては早期退院・寝たきり患者の減少につながることを期待し、当院でも2017年に「排尿ケアチーム」を設立し活動を開始しました。

この活動は、泌尿器科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟看護師、理学療法士、薬剤師で構成される専門知識を持った多職種がチームを組んで取り組んでいます。

尿道カテーテル抜去後、下部尿路障害(尿閉、排尿困難、尿失禁等)が予測されるまたは、尿道カテーテル抜去後に下部尿路障害が出現した入院患者さまを対象に、週

1回、チームメンバーと病棟スタッフがカンファレンスを実施し、1日でも早い排尿自立をめざして評価を行い対策を検討し、それに基づいた支援活動を行っています。

尿道カテーテルを抜去した患者さまは、1回排尿量、測定機器で計測した残尿量、排尿回数や尿失禁の有無等を排尿日誌に記入し、排尿状態の評価、管理を行っています。

これまでは排尿の問題は泌尿器科で対応し、疾患や症状の治療だけにとどまっていましたが、チームで支援することにより排尿行為が自立するとともに、QOL(生活の質)の向上につながっていきます。

排尿の自立を入院中だけの問題にとらえるのではなく、安心して退院後の生活を過ごせるように患者さまの視点にたった支援を行うことが大切であると考えています。

今後も病院全体、地域全体で「排尿自立」を目指し、支援活動を続けていきます。



「50歳を超えた男性は前立腺がん検診を」

泌尿器科部長 上野 康一

○前立腺がんをご存知でしょうか？

膀胱の下方にある生殖器を前立腺といい、その小さな臓器に発生するがんが前立腺がんです。2015年に胃がん、肺がんを抜いて男性がん罹患率のトップになりました。死亡者数(2017年)は前立腺12,013人、胃がん29,745人、大腸がん27,334人、肺がん53,002人とそれほど高くありませんが、今後、増加していくがんと考えられています。前立腺がんは知らなくともPSAという単語を一度くらいは聞いたことがあるのではないでしょうか。

PSAは血液中のたんぱく質の一種で前立腺でのみ産生され、正常前立腺細胞よりも前立腺がん細胞でたくさん産生されます。正常値は4未満ですが、数値が高いほどがんである可能性が高くなります。血液をたった2ccとるだけで測定することが可能なPSA検査が「前立腺がん検診」になります。

前立腺がんの患者さんの平均年齢は70歳代ですが、50歳代で罹患する人が出現し始めました。50歳を超えた男性でまだPSA検査を受けたことがないという方は、一度検査を受けてみられてはいかがでしょうか。正

常範囲なら一年後の検診まで安心です。異常値が出た場合はかかりつけ医にご相談ください。

もしがんが発見されても治療の選択肢はたくさんあり、ホルモン療法や放射線療法、また高度先進医療であるロボット手術が可能な症例もあります。医学の進歩により、それほど生活の質を落とさずに治療可能となってきました。

いまや国民の3人に1人ががんによって命を落とす時代です。がんに対する対応策のポイントは「早期発見」です。簡単にできることから始めていきましょう。



当院での前立腺がん検査の流れ

当院受診

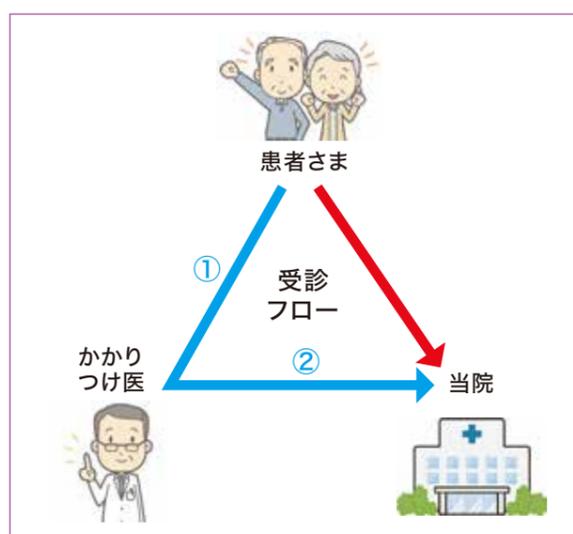
当院の外来を受診し、血液検査を実施します

連携機関からのご紹介

- ①かかりつけ医を受診してください。
- ②保険証、紹介状を持って当院を受診して下さい。

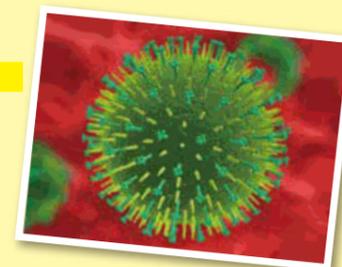
人間ドック

ドックにPSA検査が入っています。希望日の2週間前までに人間ドックの申し込みをしてください。



インフルエンザは予防が大切

インフルエンザウイルスには、A型、B型があり、変異を繰り返しながら毎年のように流行しています。今回は、インフルエンザ対策について4つのポイントをまとめました。



ワクチン接種について

インフルエンザワクチンには、2種類のA型ウイルスと2種類のB型ウイルスが含まれています。インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐことが目的で、接種後2週間から5ヶ月間有効とされています。国内流行期は通常12月末から翌年3月頃までなので、これに備えて11月頃より接種するのが望ましいです。



検査について

検査の時期が発熱後12時間以内であれば、感染していても陰性となる確率が高くなります。24~48時間が最もウイルスを検出しやすい時期となり、この期間に検査するのが効果的だといえます。



治療について

インフルエンザのお薬は、48時間以内に開始すると効果が高く、症状を軽くして発熱期間を短くし、重症化を防ぎます。



予防対策

日頃の体調管理、手洗い、咳エチケットを確実に実施することが大切です。マスクを装着することは、ウイルスの飛散を少なくし、ウイルスがついている可能性のある手で口や鼻に触れることができなくなるため感染予防にもなります。

※病院に来院される際には、入口の手指消毒剤をご使用いただき、咳等の症状がある方はマスクの着用にご協力をお願いします。

当院のインフルエンザワクチン接種について

接種日時 《一般の方》

11月14日(木)~毎週木曜日
受付時間 13:00~14:00
接種開始 14:00~

《中学生以下の方》

11月12日(火)~毎週火曜日
受付時間 14:00~15:00
接種開始 15:00~

※但し、当日又は翌日が祝祭日の場合を除く。
※ワクチンの供給状況により接種予約日を変更させていただきます。

申込受付日時 10月15日(火)~

※但し、土、日曜日及び祝祭日を除く。

受付時間 来院の場合 9:00~16:00
電話の場合 13:00~16:00
(TEL. 079-442-3981)

※定員になりしだい受付を終了いたします。

申込受付場所 1階 ②初来受付カウンター

部署紹介 中央検査科

検査科全職員は、学術の研鑽に励み、高い専門性を維持し、地域の中核病院の一員として高度で良質な医療、信頼できる医療、安全な医療を目指すべく取り組んでいます。市民の皆様が、いつでも安心して医療が受けられるように、検査室も24時間体制をとっています。日々の検査では、「精度」「正確」「迅速」をモットーに、予約診療と連携した予約診察前検査、待ち時間内検査を心掛けています。またチーム医療の一環として、感染対策チーム・褥瘡対策チーム・摂食嚥下チーム・生活習慣病予防対策チームなどにも参加しています。

足にも起こる動脈硬化

検査の紹介

足の痛み、しびれ、冷えなどの症状はありませんか？これらの症状は、動脈硬化により足の動脈が狭くなったり(狭窄)詰まったり(閉塞)することで感じる場合があります。今回は足の動脈硬化の検査を2つ紹介します。

●ABI検査

検査方法は、両側の腕と足首の血圧を同時に測定します。ABIは腕と足首の血圧の比から求めます。

ABI = (足首の最高血圧) / (腕の最高血圧)

0.9 < ABI < 1.3	正常
ABI ≤ 0.9	足の動脈の閉塞または狭窄の可能性がある
ABI ≤ 0.8	高率で足の動脈の閉塞または狭窄の可能性がある
ABI ≥ 1.3	足の動脈の石灰化が強い

検査時間は10分程度と身体への負担も少なく、気軽に受けることができます。



●下肢動脈エコー

検査方法は、ゼリーをつけた専用の器具を皮膚にあてて、足の付け根から足首までの動脈を観察していきます。実際に狭窄・閉塞している部分をみるすることができます。検査時間は30～45分程度と長いですが、ABIよりも詳細な検査です。人体に無害で痛みもありません。



新しい検査機器～45分で結核菌の検出～

今年の2月に結核菌の遺伝子を全自動で検査することができる「全自動遺伝子解析装置 ミュータスワコーg1」が検査室の新しい仲間に加わりました。日本では毎年約18,000人が新たに結核を発症しています。減少傾向が続いていますが、毎年約1,900人が命を落としている日本最大の感染症です。また、世界的に見ても、日本は結核中まん延国の位置づけになっています。

結核は結核菌によって引き起こされる感染症です。その診断には結核菌を証明することが非常に大切です。実際の検査では、結核菌がいるかないかをまず顕微鏡で調べますが、菌が少ないと見つかりません。

「全自動遺伝子解析装置 ミュータスワコーg1」は結核菌の数が少なくても遺伝子を増やすことで検出できます。また測定時間が短く、装置での測定開始後約45分で結果が出るため、結核の早期発見・早期治療に貢献することができます。



健康レシピ

お手軽！かぼちゃのみそチーズ焼き

～シートの上で焼けたチーズがせんべいのように、また美味しい！！

1人分のエネルギー 180kcal 食塩相当量 0.8g

<材料(2人分)>

かぼちゃ(種なし) 150g(厚さ8mm)
田楽みそ(市販品) 20g
酒 小さじ1杯
チューブ入りんにく 少々
ピザ用チーズ 40g
パプリカ(赤) 10g(短冊切り)

<作り方>

- クッキングシートを敷いた耐熱皿にかぼちゃを並べ、軽くラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する
- ①を混ぜて、スプーンでかぼちゃの上にかける
- ②の上にチーズとパプリカをのせる
- オーブントースターで約10分間、焼き色がつくまで焼く

*田楽みそのかわりにコショウをふると、0.3g減塩できます。



POINT

夏が旬のかぼちゃですが、保存がきくため、野菜が少ない冬のビタミンの供給源として食べられてきました。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれていて、冬至に食べると風邪予防になるといわれています。

①なぜ、医師になろうと思いましたか？

両親が薬剤師で、医療系の話題が多い環境で育ちました。学生の頃は数学と理科が好きで、友人が医学部に進学するのをきっかけに興味を持つようになりました。

②高砂市民病院の第一印象は？

見学の時から和やかで距離の近い雰囲気を感じていました。研修後もその印象は変わらず、上級医の先生やスタッフの方々など優しく接していただき、楽しく研修させていただいています。

③休みの日は、どのように過ごしていますか？

休日は午後から起き出して、友達と遊びに行ったり飲みに行ったりすることが多いです。また、最近では趣味で数学や統計学などを勉強しにカフェに行くこともあります。

④どのような医師になりたいですか？

3年目以降は眼科を専攻する予定です。臨床のみならず幅広い分野に接して見聞や技量を深めていけるようになりたいです。



田邊 真生

研修医紹介

令和元年度

ふれあい看護体験

「高校生ふれあい看護体験」を7月26日に行いました。

今年度は6校24名の高校生が病院見学や看護体験に参加しました。

患者さまとの「ふれあい」を通し、「あらためて、看護の仕事に就きたい」という言葉が聞かれました。看護師の役割や責任、やりがいを感じ、医療や看護への関心を深める機会となりました。





禁煙外来の開設

タバコの煙には有害物質が多く含まれており、中でも60種類は発がん性物質です。

喫煙者は肺がん、咽頭がん、喉頭がんなどの「がん」のみならず、心筋梗塞、糖尿病、うつ病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、骨粗鬆症、流産や早産など様々な病気を引き起こすリスクが増加します。

禁煙はリスクを下げるだけでなく、「呼吸が楽になる、食べ物がおいしい、肩こりがなくなる、肌の調子が良くなる」といったことが実感できるというメリットもあります。

タバコに含まれるニコチンは依存性が強く、麻薬であるヘロインと同程度の依存性があるという論文が発表されており、実に喫煙者のうち70%の方がニコチン依存症と言われています。

「禁煙したいのになかなかやめられない」という方は、ご相談ください。



- 診療日 毎週火曜日 14:00～16:00 (予約制)
- 予約方法 平日14:00～16:00に1階②番受付にお越しください
問診票をお渡しします
- 担当医 循環器内科 田辺医師

医務局 information

<医務局 学会発表>

医務局 泌尿器科 上野 康一
第32回 日本老年泌尿器科学会
演題名:「多職種排尿ラウンドから見える尿道留置カテーテルと各要因の相互関連について」

医務局 形成外科 福島 侑子
第11回 日本下肢救済・足病学会学術集会
演題名:「急性下肢虚血症例の大切断後の歩行機能に関する検討」

医務局 薬剤科 石見 淳子
第13回 日本緩和医療薬学会年会
演題名:「緩和ケア病棟入院患者の持参薬と腎機能について」

医務局 リハビリテーション室 杉下 周平
第20回 日本言語聴覚学会
演題名:「入院後に嚥下障害が急速に悪化する高齢の誤嚥性肺炎患者の特徴」

患者さまへのお知らせ

1. 生活習慣病予防教室

場所:高砂市民病院 2階 講義室
時間:13:30～15:00(受付は13:00～)
※筆記用具をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

11月20日(水)

テーマ:画像と認知症
講師:放射線技師

テーマ:食生活で認知症予防!?
講師:栄養士

2020年2月19日(水)

テーマ:認知症に関連する検査いろいろ
講師:臨床検査技師

テーマ:糖尿病と認知症
講師:看護師

2. ホッとひと息寄り道講座

時間:毎月第2月曜、第4水曜10:00～10:30
(講座日は変更することもあります)
場所:高砂市民病院玄関ホール

11月11日(月)・27日(水)

テーマ:インフルエンザ対策
講師:感染対策チーム

12月10日(火)

テーマ:救急車が来る前に
講師:高砂消防 消防士

2020年1月14日(火)・22日(水)

テーマ:肝炎について
講師:薬剤師

認定看護師紹介

当院は今、地域の方々に“支える医療”に全力で取り組んでいます。地域の皆さまが、住み慣れたご自宅で自分らしく暮らし続けられるよう、保健・医療・福祉と連携、協同して質の高い看護サービスの提供をめざし努力しています。また看護職員がイキイキと働ける職場環境をつくり、温かい心の通う看護が行える組織を構築していきます。

認定看護管理者 看護次長 白井 直美



摂食嚥下とは、食べて飲み込むことです。私は、人間が生きていく中で欠かせない『口から食べる』を中心に、安全に安心して食べることが出来るように活動しています。病院では、看護師やケアアシスタントに食事介助方法の指導をしています。また、食べて飲み込むことの不安や問題において相談対応や支援をさせていただきます。

摂食・嚥下障害 認定看護師 佐藤 和加奈



※年末年始の外来休診は12月28日～1月5日です。

オープン カンファレンス 活動報告

開会の挨拶 松本医院 松本 和基先生

テーマ 『排尿ケア』

内容

講演1 「排尿ケアチームの活動報告」

5階東病棟 看護師 阿部 寛子

講演2 「排尿ケアチームにおける理学療法士の役割」

リハビリテーション室 理学療法士 上田 恵理子

講演3 「自立指導の現状と展望」

泌尿器科部長 上野 康一

7月25日にオープンカンファレンスを開催し、多職種連携で取り組んでいる「排尿ケアチーム」その名も『ドリームチーム』のメンバーからチームの取り組みを中心に3つのテーマについて発表しました。医師を含め、職種に関わらず院内外合わせて61名が参加し、講義とディスカッションを行いました。

チームの取り組み、各専門職種の視点・役割・取り組み・成果を学び、排尿ケアに関して情報共有する場になると共に、排尿ケアの重要性を再確認出来ました。

最後に、当院薬剤師が“腎臓病薬物療法認定薬剤師”といった全国でも数少ない専門の資格を取得して活動しており、院内表彰を受賞しました。

参加者一同で受賞の祝福をしました。



オープン カンファレンス開催のお知らせ

日時: 11月28日 (木) 17:30~

テーマ: 感染について

日時: 1月23日 (木) 17:30~

テーマ: 高齢者と生活習慣病について

※2月27日は高砂市医師会講演会開催のため、オープンカンファレンスはありません。
※場所は高砂市民病院2階講義室で行います。 ※医療従事者のみ

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 <http://www.hospital-takasago.jp>

高砂市民病院 検索

「きぼうへのかけはし」は、年4回の発行となります。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。

通算 137号