



あたたかい医療をみんなの手で

# Human

## “きみつだより”

NO.76

平成25年7月20日発行

編集責任者

大崎 慎一

編集者

“HUMAN”編集委員会

玄々堂 君津病院

〒299-1144 君津市東坂田4-7-20 ☎0439-52-2366(代) URL <http://www.gengendo.jp/>

## 第15回 病院研究発表会開催



6月15日(土)午後6時より新館大会議室において第15回病院研

究発表会(病院教育委員会主催)が開催された。

毎年開催しているこの発表会は、全職員を対象に行われ、1年間の教育研修報告と、各職種の職員がそれぞれの専門分野で研究した成果を報告し、参加している職員全員が学ぶ場となっている。

また、ここで発表したものは、学会や院内外の研究会等でも発表している。

大崎副院長(病院教育委員長)の挨拶の後、各演題の発表があった。今回は、診療部・看護部・薬局・臨床検査科・臨床工学科から計5題の発表があり、発表後の質疑応答では、他職種から質問が出る等、活発に行われた。

### 第1部 座長 栄養科 西井大輔

① LDL-C測定試薬「スタボロイドL LDL-C」の有用性の検討  
臨床検査科 唐川遥輔

② 病棟薬剤業務実施加算について  
当院の現状と今後の課題  
薬局 榊田智子



### 第2部 座長 放射線科 安齋貴裕

③ 透析室看護師のフットケアにおける足病変のアセスメントの実態  
足病変の早期発見と予防  
看護部 中川原里美

④ 透析支援システムと電子カルテの連携  
臨床工学科 藤平雅紀

⑤ ミルセラの使用経験  
薬局 西山成一

### 看護の日

5月12日イオン木更津店において、第23回県民が集う「看護の日」行事。まちの保健室が開催され、当院から2名の看護師が参加した。

「まちの保健室」では、肺年齢チェック、ストレスチェック、身長体重、血圧測定、看護進路相談、栄養健康相談に応じ、地域住民の健康意識の向上に努めた。

### 土曜日 外来診療変更

7月より、土曜日の外来診療が変更となった。

午後の診療が全て休診となり、午前は専門外来のみの診療となった。

それに伴い、これまで午後行っていた診療科は次のように変更となる。

▼循環器内科：土曜日午前

▼整形外科：土曜日午前

▼糖尿病・内分泌科：午前のみ

尚、物療内科については、土曜日から水曜日・金曜日へ移動した。

### 栄養科長就任に際して



栄養科長 西井 大輔

この度、4月1日付で栄養科長として就任いたしました。まずは、当院創設以来、栄養科の礎を築いていただき、また、前任の城之内清美さんに感謝申し上げます。

私が当院にお世話になって20年以上が過ぎました。この間、管理栄養士をめぐる状況は大きな転換期を迎え、給食管理に終始していた仕事の内容から、栄養指導体制の確立ならびに栄養サポートシステムの構築へとシフトしていく時代の流れにあ

りました。私は当院入職以来、生活習慣病の栄養指導や経腸静脈栄養の栄養サポート業務に邁進してまいりましたが、栄養科のマネジメントを任せられる立場となったことで、臨床栄養管理業務と給食管理業務のどちらかに偏ることなくバランスを保ちながら、2つの業務をより成長させていくことが私の役割であると考えております。この紙面を借りて、今後の抱負について少し述べさせていただきます。

まず、給食管理業務についてです。一般的に病院食はおいしくないというイメージを持たれがちですが、当院の食事は比較的好いという声も頂いております。しかし、栄養的制限あるいは嚥下機能の低下した患者さ

まに対する食事については、まだまだ改善していかなければならない点は大いにあると考えています。また、大目標の一つとして、調理作業効率向上を考えています。現在までに、献立・発注・調理、在庫、廃棄にいたる全作業工程の無駄を洗い出しているところですが、作業効率向上によって生まれた時間を、これまでよりもさらに美味しくかつ安全な食事の提供につなげ、少しでも入院患者さまに喜んで頂けるように、食事サービスの向上を目指したいと思います。

次に栄養管理業務についてですが、ご存じの通り、糖尿病患者は年々増加の一途をたどっています。治療の基本は食事と運動であり、糖尿病(あるいは生活習慣病)における管理栄養士の役割はとて大きくなっています。これまで一辺倒だった指導方法から脱却し、工夫を凝らした栄養指導を展開していきたいと思っております。また、NSTについては、山本先生を中心として、看護師、薬剤師、理学療法士等の他職種とより連携を強めて、できるだけ早期の段階から栄養サポートを開始したいと考えております。また管理栄養士の持っている知識を上手く生かし切れていないのが現状で、今後の大きな課題の一つと感じています。

最後にになりましたが、まだまだ至らないことが多く、スタッフの皆さまに、ご迷惑をおかけすることもあろうかと存じます。これからも与えられた職務を精一杯努めてさせていただきます。思いです。何卒よろしくお願いたします。

## 健康教室 開催

### 第104回 糖尿病教室 開催

6月29日(土)新館大会議室にて第104回糖尿病教室が開催された。

今回は、糖尿病療養指導士(CDE)の資格をもった看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士による初心者向けの教室を行った。

中尾 薫看護師が「糖尿病の基礎」について話し、宮沢美紀薬剤師が「糖尿病の薬について、



茂木沙保里管理栄養士は「糖尿病の基礎」で「糖尿病食とは、食事の目安量など食事療法の考え方、森 陽介理学療法士は「運動療法体験」についてそれぞれ講義した。参加者は各講義に積極的に質問をしたり、講師の指導のもと笑顔で運動の実技に参加した。



### リハビリ教室 開催のお知らせ

リハビリテーション科では、来る8月31日土第8回リハビリ教室を開催します。

開催日時：8月31日(土) 13:30~15:30

場所：リハビリテーション室

内容：ロコモティブシンドローム(ロコモ)

\*ロコモとは、運動器症候群とも言われ主に骨関節筋肉などの

働きが衰えることにより、介護が必要になった状態またその危険性が高まることを言う。

①ロコモ危険度チェック

②ロコモ運動

③ロコモ身体相談会

募集人数：20名程度(先着順)

申込み方法：リハビリテーション室にて承ります。

当日は運動できる服装でお越しください。また、タオルや水分補給用の飲み物をご持参ください。

# 足を救う!! 腎センター 便利

総合腎臓病センターでは、  
様々なチームをつくり、CKD 治療に取り組んでいます。  
今回はその中の「フットケアチーム」の活動について  
看護師の森栄子師長に紹介してもらいました。

総合腎臓病センターフット  
ケアチームは、平成23年12月  
に設立し、血管外科の佐藤和  
弘医師を中心に9名の看護  
師と臨床検査技師、臨床工学  
技師、理学療法士、管理栄養  
士、義肢装具士で構成されて  
います。チームの主な活動目  
標は、透析療法を受けている  
患者さまをはじめ、糖尿病や  
末梢動脈疾患(PAD)を抱える  
患者さまの足病変の予防と  
早期治療を行い「足を救っ  
ます」。

## フットケア チーム について



フットケア学会にて

技術修得に出かけるなどし  
て準備に専念しました。そし  
て、昨年7月に佐藤医師の行  
う血管外来の中でフットケア  
外来を開始することになりま  
した。看護師は本院外来のみ  
ではなく、各病棟、サテライ  
トクリニック(坂田・木更津)  
でも活動しています。また、  
毎月2回本院に集合して、  
フットケアの実技訓練や学習  
会を行い、知識、技術の向上  
に努めています。

病院で行うフットケア  
といわれるフット  
サロン等で行う

フットケアとの大きな違い  
は、病院は「足に病気を持つ患  
者さまが対象」であると言っ  
ていいです。当院でのフット  
ケア対象の患者さまは、主に  
前述したような疾患をもた  
れる方々ですが、中には長年  
パンプスを履き続けた事によ  
り、外反母趾や胼胝(タコ)の  
事、べんちと読む)に悩まされ  
て、フットウエアを含めたケ  
アを希望されて来院される方  
もいらっしゃいます。

超えた傷や潰瘍がある部分  
は佐藤医師が処置を行いま  
す。看護師が使用する器具は  
主に、ニッパー(爪切)とグラ  
インダー(爪、タコ、ウオノメ、  
角質を削る器械)が中心で、  
付随する道具と合わせて削っ  
たり、ヤスリをかけたりして  
整えていきます。ケアを行う  
時間は約30分間で、ケア中は  
患者さまに足の状態や日常生  
活状況などをお聞きしながら  
フットケア指導を行います。

足のトラブル  
を予防するため  
には、病院で行う  
フットケアだけ  
ではなく、日常生活  
でタコやウオノメ  
を作りにくくする  
ために、自分の足  
に合った正しい靴  
を選ぶ(ヒューマ  
ン第75号参照)  
ことが大切です。特

を説明して貰った  
りしています。足  
に病気をもち患者  
さまの足の裏や爪  
は、小さな傷が命  
取りになる可能性  
もあるため、ケア  
を行う際は細心の  
神経を使う必要  
があります。特に  
フットケア外来を  
受診される患者さ  
まの場合は、靴を  
履いて歩いて帰る  
ことを念頭におい  
て、削り過ぎない  
よう、注意しなが  
らケアを行って  
います。

### ～油を控える調理の工夫～

油の主成分である脂質は、たんぱく質・炭水化物とならぶ三大栄養素の一つであり、身体活動にはなくてはならないものです。一方、油は1gで9kcalと少量でカロリーが高いため、**適量を上手に摂る事が大切なポイント**となります。

現代の食生活では一般的に、油を摂りすぎる傾向にありますので、控えながら美味しく食べるひと工夫をしましょう。

- 油の使用時は計量スプーンを用いる。  
直接油を入れると使いすぎの原因となる。
- 天ぷらやフライより、から揚げ、さらに素揚げのほうが、吸収される油が少ない。  
油吸収率 15%~20% → 油吸収率 6%~8% → 油吸収率 3%~8%
- テフロン加工のフライパンを使用する。  
焦げ付かないフライパンならば、油は少量で調理できる。肉などは、素材からの油があるので、油を使わなくても調理できる。
- オイルスプレーなどを使用する。  
パン粉に油を吹き付けて、オーブントースターで焼くとフライ風になる。
- 食材はなるべく大きめにカットする。  
炒め物は、食材を細かくしすぎると、切り口がたくさんある分、吸収する油も多くなる。
- 余分な油はペーパーなどをうまく利用する。  
油切りのいいように、バットに並べ、食材はなるべく立てておく。  
焼物料理は、熱いうちに表面をペーパーで抑え、余分な油を吸収させる。  
煮物料理は、ペーパーをのせて煮ると、アクや食材からの脂を吸い取る。
- 焼もの料理は網焼きやグリルパンにすることで、食材からの脂を落とせる。  
網焼き 3%~5%オイルカット 約40Kcalカットできる  
グリルパン 5%~10%オイルカット 約90Kcalカットできる  
最近では、油を使わず揚げ物風に仕上がる調理器具も出ています。調理器具も使い分けて、油を控えることも大切なポイント。

※油の摂取量は1日15g前後が目安です。  
(揚げ物料理は、1食で油10g~20g摂取してしまいます)  
※調理に使う油は、動物性脂肪のラードやバターよりも、植物性脂肪を適度に摂る方が望ましい。  
※動物性脂肪には悪玉コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれていますので控えるようにしましょう。(肉の脂・ベーコン・

生クリームなども含まれます。)  
一方、植物性脂肪(なたね油・オリーブ油・ごま油・紅花油・コーン油など)には、悪玉コレステロールを増やさない不飽和脂肪酸が多く含まれていますが、摂りすぎるとHDL(善玉)コレステロールも低下させてしまいますので過剰摂取には注意しましょう。



外来でのフットケアの様子

に、透析療法を受けている患者さま、糖尿病や末梢動脈疾患を抱える患者さまに、日常生活で習慣にして頂きたいこととは、①毎日の入浴か足浴で足を清潔にする。②靴を履く前に必ず靴を裏返して靴の中のゴミを出す。③家の中でも

素足で歩かず、靴下やスリッパを履く。④靴下は白か色の薄いものを選び、靴下を脱いだ時、靴下が血液や浸出液で汚れていないかチェックする。そして血液や浸出液が出ていない事に気づいた時は、速やかに医師に相談する。以上の4点です。

今回はフットケアチームの看護師の活動内容とその一部を紹介させて頂きました。フットケアチームは医師、看護師をはじめ、15名のコメディカル全員で、足病変のある患者さまが、一生自分の足で歩き続けられるよう「足救済」を目標に日々努力して参ります。

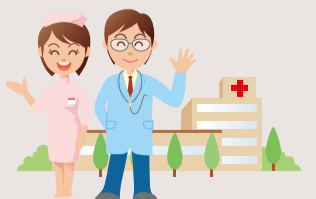
### 腹膜透析療法開始

玄々堂君津病院総合腎臓病センターでは、4月から腹膜透析療法が開始されました。

腹膜透析は、末期腎不全療法の一つで、身体の中の腹膜を利用して血液を浄化させる療法で、在宅で行うことができます。

寝ている間に機械を使って自動的に行う方法(APD)と日中に数回透析液バックを交換する方法(CAPD)があり、バックの交換は患者さま自身が行います。この療法は、在宅で行うことが基本で通院も月数回でよいいため、患者さまの生活スタイルに合わせて行うことができます。

腹膜透析療法については、腎コーディネーターにご相談下さい。



泌尿器科の病気のおはなし

# 過活動膀胱について

泌尿器科部長 永島薫先生



以前同紙でも取り上げていますが、数年前より、過活動膀胱・頻尿といった言葉をテレビなどからよく聞くようになりました。当院の外来でもこのような症状を訴えて受診される患者さまも少なくありません。今回、泌尿器科部長の永島薫先生に最近の治療のことも含め、解説していただきました。

## 過活動膀胱とは

2002年に提唱された過活動膀胱は尿意切迫感(尿をがまんでできないような感じ)を主症状とする症状候群で、通常は頻尿(尿が近いこと)と夜間頻尿を伴うものです。これにつきましては、2007年7月に当紙面上で解説をさせていただきましたが、今回も過活動膀胱についての依頼がありましたので、再度述べさせていただきます。かなり重複する部分がありますことを御容赦ください。

## 頻尿について

頻尿は、1日8回以上と定められることもあり、10回以上であれば間違いなく頻尿と考えられます。また、夜間頻尿は、国際禁制学会では1回でも起きれば夜間頻尿としていますが、日本泌尿器科学会夜間頻尿診療ガイドラインでは、毎晩2回以上排尿のために起きる場合を夜間頻尿としています。

頻尿を主な症状として外来を受診される方は非常に多く、その原因もさまざまです。頻尿は過活動膀胱と考えられる場合も多く、当たっている場合もあるのですが、全く違う場合もあるため、その原因について考える必要があります。病因は、脳血管障害、パーキンソン病、認知症、脊髄損傷、多発性硬化症、頸椎症などの神経因性のものと、下部尿路閉塞(前立腺肥大症など)・加



頻尿となる病気には過活動膀胱でないものもたくさんあります。たとえば膀胱癌や膀胱結石、膀胱炎などがそうです。

たきりとなってしまうことが心配です。夜間頻尿の方は、寝る前3時間は水分をあまり摂らない方がよいでしょう。足がむくみややすい人は足を高くして30分くらい昼寝をすることで夜間頻尿が改善することもあります。

膀胱にあまり尿が貯められない場合、がまんをする訓練が効果的な場合があります。尿意を感じてから数分間がまんしてみましよう。がまんができるようになったら、少しずつ時間を延ばしてみてください。この際、おしりの穴をしめるようにするとさらに効果的です。ただし、前立腺肥大症などで尿の出にくい方は尿が出なくなってしまうこともありますから注意が必要です。

検査で尿潜血や血尿、膿尿ウミの成分である白血球が混じっている尿などが認められれば、過活動膀胱以外のことを考える必要があります。また、男性の場合は前立腺腫を否定するために、直腸診肛門から指を入れて診察すること(やPSA(前立腺特異抗原)の血液検査を行うことが望ましい)とされています。他にも間質性膀胱炎(尿がたまつてくると膀胱部が痛くなるのが特徴)や、心因性頻尿(日中だけ近い)なども過活動膀胱ではありません。

## 過活動膀胱の治療について

1日の尿量は成人で1500ml程度とされています。尿量が多すぎる方は水分をひかえましょう。脳梗塞の予防のために、寝る直前に水をたくさん飲むことをすすめる医師も多々いますが、就寝直前の水分摂取で脳梗塞が予防できるといふ具体的な報告はありません。かえって睡眠不足になつて具合が悪くなることも多いのです。夜間排尿で起きるためにふらついて転倒し、寝

ることができないことがあります。その場合でも尿意にかながるサイン、例えば、顔をしかめるとか身をよじるなどで尿意がわかることもあり、これに合わせてトイレに誘導したりすることも有効な方法です。介護者の注意深い観察が必要です。

過活動膀胱による頻尿や切迫性尿失禁には抗コリン剤と呼ばれる薬による治療がある程度有効です。膀胱をゆったりさせる作用がありますが、便秘や口の中が渇くなどの副作用があり、最近では貼付薬も発売されています。腸閉塞や尿閉をおこすことがあるため注意が必要です。また閉鎖隅角緑内障の方は眼圧が上昇することによって失明することもあり使用できません。これに対し、最近新しいタイプの頻尿治療薬が発売されており、

緑内障や腸閉塞の方でも使用できるようにになりました。前立腺肥大症では尿が出にくくなるため、膀胱の出口を開きやすくするアルファ遮断薬と呼ばれる薬を中心に治療が行われます。過活動膀胱という症候群は、医師が適応のある薬を使うことが簡単にできるようになった反面、きちんとした診断をせずに薬を処方しているという傾向を助長しており、泌尿器科以外の医師もきちんとした知識を要求されるようになってきました。

頻尿のある方は、かかりつけ医に尿検査や超音波検査を施行していただき、尿路の悪性腫瘍や炎症性疾患の有無を判定していただきます。トレーニングや薬物療法で効果の得られない方は、泌尿器科を受診してください。



## 新人看護師研修に参加しました

6月15日(土)新人看護師研修が行われ、2名のボランティアの方に協力いただきました。

会議室の一角が病室に様変わりし、これから多くの患者さまを担当する時に、何を優先して対応すべきか、患者さまへのように声をかけ



たら伝わりやすいのか等を学ぶ研修会で、ボランティアさんは入院患者さまとベッドに横たわり、それぞれ設定された病室、身体状況の患者さまを演じました。この日研修を受けた新人看護師は4名、指導者の先輩看護師が見守る中、一生懸命考えながら患者さまの対応をしていました。ボランティアさんも「みんなこうやって勉強しているのね」と感心され、患者さま役に徹してくださいました。

## 今年もやります！グリーンカーテン

玄々堂君津病院 玄々堂木更津クリニックでは、毎年夏の節電対策の一環として、グリーンカーテンを作っています。



の透析室の窓際に、今年もプランターにあさがお・ゴーヤ・マンデビラ等のつる性植物を植えました。暑い夏に、病院にいらっしやる方達に少しでも涼と癒しを届けられるように、合わせて節電にもつながるように、職員有志で育てています。



## 七夕コンサートを開催しました

7月6日(土) 外来待合いホールにて、七夕コンサートを行いました。

ナルクかずさ「劇団BJ」の皆さんによる「ハモニカギター演奏では、懐かしい曲が流れると会場のあちこちから歌声が聞こえてきました。当院からは外来職員が華やかな夏らしい衣装を身にまとい、フランダースを披露し、最後は保育所の子供たちが、元気いっぱい歌やダンスを披露してくれました。また、君津市のマスコットキャラクター「きみぴよん」が今回も来てくれて、会場の皆



# 新入職員歓迎ハイキング

# 永年勤続者表彰



## 平成25年度 新入職員

- |             |                |                   |            |
|-------------|----------------|-------------------|------------|
| 高橋 梓(看護師)   | 清田 順子(看護師)     | 日下 幸江(ナースエイド)     | 渡邊 克樹(事務員) |
| 福重 華保(看護師)  | 河西 亮佑(臨床工学技士)  | 家室 美沙希(ナースエイド)    | 杉村 太一(事務員) |
| 松田 美輪(看護師)  | 小原 明士(臨床工学技士)  | 星野 恵美(クラーク)       |            |
| 池田 栄見子(看護師) | 野口 奈津子(調理師)    | 渡辺 ちはる(クラーク)      |            |
| 杉井 昌美(看護師)  | 笹生 麻衣子(ナースエイド) | 久保田 舞菜(医師事務作業補助者) |            |



## 診察予約専用番号

当院では予約制で診察を行っております。  
当日に受診希望の方も診察の予約が必要です。  
診察をご希望の際は事前に「予約専用番号」までご連絡ください。予約変更もこちらで受け付けております。

受付時間：午前9時～午後4時  
※月曜日～土曜日(日曜、祝日は除く)

予約専用番号 **0439-52-7068**

- ※時間帯により混雑の為、大変繋がりにくい場合がございます。
- ※受付時間外の対応は致しかねますのでご了承ください。
- ※救急・急患の場合は代表番号にご連絡ください。  
代表番号 0439-52-2366

4月1日17名の新入職員を迎え新年度がスタートしました。  
5月19日(日)には、新入職員歓迎ハイキングと永年勤続表彰がマザー牧場で行われました。

## 平成 25 年度 永年勤続表彰者



### 30年表彰

永年勤続

高瀬 芳江 (事務)



### 20年表彰

- 平野 繁治 (臨床検査技師)  
倉重 八重子 (調理師)  
粕谷 さと美 (クラーク)  
勝呂 知恵子 (クラーク)  
山本 明美 (ナースエイド)  
宮本 弘幸 (事務)
- 高木 しのぶ (事務)  
多賀谷 恵里子 (事務)  
濱田 志信 (事務)  
近藤 祐佳 (保育士)  
津田 晴美 (保育士)



### 10年表彰

- 平野 真弓 (看護師)  
戸倉 英子 (看護師)  
岡部 貴子 (看護師)  
唐川 秀明 (理学療法士)  
須永 洋平 (理学療法士)  
川上 崇志 (臨床工学技士)
- 高橋 初 (臨床工学技士)  
宮崎 拓也 (臨床工学技士)  
高梨 法子 (臨床検査技師)  
佐久間 政実 (調理師)  
木村 郁恵 (クラーク)  
佐藤 文子 (ナースエイド)
- 朝生 知江 (ナースエイド)  
山口 啓 (事務)  
鳥海 真理子 (事務)  
山上 千尋 (事務)

今年こそ運動するぞ (てつ) 夏ですな。脂肪減らして夏バディ (PT) 夏に向けて、いざダイエツト (気持ちだけ) 今年も庭のあさがおで涼感UPのりきるぞ (わあい) 委員として数年たちました。自分の文章力のなさにガツカリです。今更ながら文章力を鍛える努力をしていきます。 (LDH) 今年のグリーンカーテンはゴイヤに加えてマンデビラ

## 編集後記



## 国保特定健康診査・後期高齢者健康診査

平成 25 年度 4 市(君津市・富津市・木更津市・袖ヶ浦市)の特定健康診査、後期高齢者健康診査が始まりました。当院では予約制となっておりますので、事前に予約を取ってから来院をお願いします

予約受付番号 **0439-52-2366**

予約受付時間 9:00～16:00  
健診当日持参するもの

- 健康保険証 ●健康診査受診券・質問票
  - 当院の診察券(お持ちの方のみ)
- 健診当日は、朝食(午後受診する場合は昼食)を取らずに来院してください。  
結果をお伝えする日も予約制となります。  
検査を受けた際に、結果を聞きに来ていただく日にちを健診担当者からご案内いたしますので都合の良い日にちをお知らせください。



とパッションフルーツに挑戦!涼を求めているのか、食を求めているのか?(セットン) 今年はおウトドアで夏を満喫しようと計画中です。(O) 暑い夏のドラマがはじまる今年はいける... (青林檎) 「頑張って大殺界を乗り越えるぞ!」 (shin)