

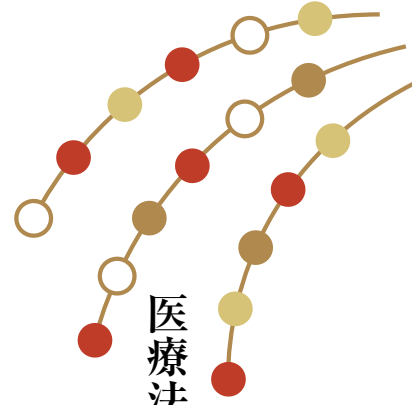
向日回生

真生会
通信

2021年2月発行



February 2021 冬号



医療法人真生会 向日回生病院

院長 福井 博



新春を迎えて

新年明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

今年のお正月は、新型コロナウイルス感染症流行のまったただ中で迎へ、不要不急の外出自粛といった異常な年になりました。

当院では、昨年九月末からクラスターの発生があり、約一ヶ月余りに渡り診療停止という事態となりました。関係皆様方には多大なご心痛・ご迷惑・ご心配をお掛けしたこと改めて心より深くお詫び申し上げます。

この間には関係機関様のご支援を受け、職員全員が一丸となり感染防止対策の強化に取り組んで参りました。各職員の意識変革もみられ、職員間のより一層の絆が確認出来たと思っております。

現状は大都市圏での緊急事態宣言の発出という状況になっており、再び院内での発生が起きないとは断言出来ませんが、細心の注意を払い当院の医療体制を堅持していく所存です。我が国も二月末よりワクチンの接種が始まる予定であり、何とか早く全世界のパンデミックが終息する事を願うばかりです。

「牛の歩みも千里」と言われ、各人一人一人が感染防止への意識を高め、正しく行動する事の積み重ねで、いずれ達成されるものと信じています。

当院の各部署でも、ハード面及びソフト面で一段とレベルアップした医療環境下で、より安心・安全な医療を提供出来る事を目指し日々努力をして参ります。

令和三年吉日

表紙「河原は銀世界」

雪が降らなくなった昨今ですが、京都でも河原二面が銀世界となった時がありました。

(桂川・松尾橋下流にて)
撮影／岩井直躬

年末年始のお休みや新型コロナによる不要・不急の外出自粛でからだを動かす機会が減少して、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？もともと、人間を含めた動物は冬眠に備えて、寒くなると自然と脂肪を蓄えやすくなっているようです。「毎日30分程度、適度な運動をしましょう！」と言われても・・・「そんなのハードルが高くて無理！」と思われる方は多いのではないのでしょうか？そんな皆さん、日常でご自身の姿勢を正してみませんか？

実は・・・

よい姿勢で生活することは筋肉を使います。筋肉を使うとカロリーを消費します。立つとき、歩くとき、食事をするとき、背筋を伸ばしてよい姿勢を心がけてみましょう。よい姿勢でい続けることで、筋肉を使って体を引き締め、肩こり、腰痛も改善し、美しく見えるのです。いいことがたくさんありますね。



よい姿勢は健康への近道!?



では、よい姿勢って何でしょう？

よい姿勢とはこんな姿勢です!



横から
見ると



頭の上から見えない糸に引張られているように、**耳、肩、骨盤、くるぶし**のラインが一直線になるのが理想的です。



姿勢が悪いと猫背になったり、肩こり、骨盤のずれ、腰痛の原因になったりします。

健康小話

皆さん、健康診断でよく目にする『BMI』ってご存知ですか？体重÷(身長m)2乗で求められる数値で、一般的に肥満度を表します。22が一番生活習慣病にかかりにくいといわれる数値です。

よい姿勢でいることを 少しだけ意識してみましょう!

ICT 感染対策チーム の活動紹介

ICT(感染対策チーム)とはインフェクションコントロールチーム(Infection Control Team)の略称で、院内で起こるさまざまな感染症から患者・家族、職員の安全を守るために活動しています。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、栄養士などさまざまな職種が集まり、横断的に病院全体の感染対策活動に従事しています。

ICT(感染対策チーム)は院内感染対策委員会の下部組織として位置づけられており、院内感染対策活動を実践的に遂行していく組織です。



向日回生病院
院内感染防止対策委員長
外科副部長 菅野 昭宏

●活動の目的

- 1.患者・家族を感染から守る
- 2.職員を感染から守る
- 3.医療の質の改善(向上)
- 4.資源(人・物・金)を有効活用する

●活動内容

活動内容としては、週1回のICTラウンドがあります。ICTメンバーにて院内各所をラウンドし、現場の感染管理状況の監視、指導を行っています。具体的には環境整備、清掃、物品の管理、医療廃棄物の処理が適切に行われているかチェックし専門的立場から助言、指導をしています。



ICT(感染対策チーム)が院内の各部署を巡回します

●標準予防策と感染経路別予防策について

院内感染の予防は標準予防策(スタンダードプレコーションStandard Precautions)と感染経路別予防策が基本です。前者はすべての患者をケアする際に行うべき対策で、ケア前後の手洗いや手袋の着用などです。後者は感染症患者(結核、インフルエンザ、ノロウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症など)のケアの際に行うべき対策(サージカルマスク、N95マスク、フェイスシールド、エプロン、ガウン着用など)です。当院では昨年の新型コロナウイルスクラスター発生の苦い経験を教訓に全職員に対しこれらの手技を徹底し、ICTラウンドの際に繰り返しテストを行っています。

こんなことをやっています!



ウイルスに見立てた蛍光塗料とブラックライトを用いた手洗い手技テスト



個人防護具(ガウン、帽子、マスク、フェイスシールドなど)の着脱手技テスト



感染性廃棄物が適正に保管され、
廃棄されているかチェック

感染症発生時 室内での管理状況の
確認(感染性廃棄物の処理状況の
チェック)

療養環境が整備されているかの
チェック



感染症発生時 病室の状況確認

携帯式アルコールの装着確認

手洗い方法の実技テスト

● 感染症サーベイランスについて

感染症サーベイランスもICTの活動のひとつです。サーベイランスとは調査監視のことで、感染症サーベイランスとは、感染症の発生状況を調査、集計することにより、感染症の予防に役立つシステムのことです。現在当院では、カテーテル関連血流感染(CRBSI: catheter related blood stream infection)のサーベイランスに取り組んでいます。カテーテル関連血流感染とは点滴のために血管に挿入留置された管(カテーテル)が原因となって熱が出る状態で、カテーテル熱ともいわれています。点滴が必要な患者は、高齢者や基礎疾患のある方など、免疫力の低下している場合が多いのでカテーテル熱は重症化しやすく、早期治療が必要であり予防措置が重要です。この取り組みを通してカテーテル熱の高リスク患者を把握し、その発生予防を目指しています。



今一度考えるたばこと健康

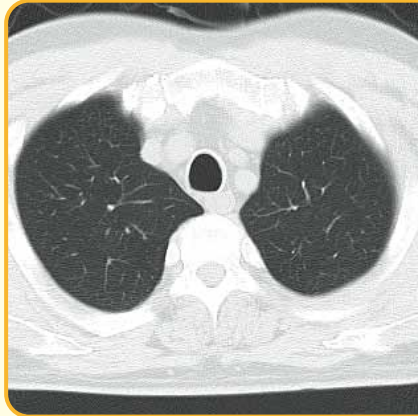
～COPDについて～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主にたばこを吸う人に起こる肺の病気で、国内の患者数は約500万人と推定されていますが、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられます。全体では死亡原因の9位、男性では7位を占めています。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいほう)が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。COPDではこれらの変化が併存していると考えられており、治療によっても元に戻ることはありません。



肺のCT画像



59歳男性 非喫煙者



50歳男性 喫煙歴25年



65歳男性 喫煙歴35年

肺の一部が壊れ、役に立たない「すきま*」が目立つのがCOPDの特徴です。

症状としては、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的です。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難などぜんそくの様な症状を合併する場合があります。

外見からではわかりづらいですが、喫煙により肺は傷つき続けています、肺の状態を守るためにも喫煙について今一度検討してみてもはいかがでしょうか。

COPDの診断には肺機能検査も用いられます！

肺機能検査とはスパイロメーターという機器を用いた検査で、臨床検査技師の合図に合わせて息を吸ったり吐いたりします。

スパイロメーターに息を吹き込むと一秒率が測れます。一秒率とは、大きく息を吸って吐いたときに、最初の1秒間で吸った空気の何%を吐き出せたかを示すものです。COPDの人は、息を速く吐き出しにくいいため一秒率が低く出ます。検査の結果、一秒率が70%未満の場合は、COPDの可能性があるとされています。

当院検査の様子



検査では鼻をつまんだ状態で一杯まで吸った息を一気にどれだけ強くはききることができるかを測定します。

一気に息を吐き切る!!



スパイロメーター



この図を見ながら行います。



ローソクの火を消すように思いきり吐くのがポイント！

普段胸いっぱい吸ったり吐いたりすることはないと思うので意外としんどいと思われる方もおられますが、患者様の最大の努力があってはじめて意義を持つ検査になるためご協力お願いします!!



メディカルワンポイント 過活動膀胱

1. 過活動膀胱とは？

「急に我慢できないような尿意が起こる」
「トイレが近い」、「急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」などの症状を示す病気です。



向日回生病院
内科医長 福井 勝也

2. 正常の尿量は？

- ・成人1日あたりの尿量：約 1.5 L
- ・1回の排尿量：約200～400ml
- ・膀胱に貯めることの出来る尿量：約300～400ml
- ・1日の昼間の排尿回数：だいたい4～8回
- ・夜間(寝てから朝起きるまで)の排尿回数：0～1回 多くても2回まで

3. 過活動膀胱診断のための主な検査

①問診・質問票

過活動膀胱スクリーニング質問票 →
排尿日誌

②尿検査

血尿や尿のよごれなど

③超音波検査

膀胱に残っている尿量(残尿検査)
膀胱の状態、結石・がんの有無

【過活動膀胱スクリーニング質問票】

質問	症 状	点数	頻 度
1	朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	4	1日2～4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
合計点数			点

過活動膀胱の診断基準

質問3の尿意切迫感スコアが2点以上、かつ、合計点数が3点以上
重症度判定合計点数が、5点以下を軽症／6～11点を中等症／12点以上を重症

4. 過活動膀胱の主な治療法

①薬物療法

- ・過活動膀胱の治療の中心は、抗コリン薬・ β 3刺激薬の服用で、有効性が確認されています。
- ・副作用として、口渇(のどが渇く)、便秘などがあります。
- ・前立腺肥大症のある男性の場合、前立腺肥大症治療薬の α 1ブロッカーが第一選択薬となります。

②膀胱訓練

- ・尿意を我慢する練習を、短い時間から始めて、少しずつ時間を延ばしていきます。
- ・トイレへ行くのを1回だけ我慢してみましょう。
- ・最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。尿意を感じるたびにではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めてもいいのです。
- ・10分、15分と、我慢する時間をだんだん延ばしていきます。
- ・最終的に2～3時間我慢できるようになれば、目標達成です。

4. 過活動膀胱の主な治療法

骨盤筋体操の基本姿勢

③ 骨盤底筋体操

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。過活動膀胱や腹圧性尿失禁に効果があります。



- ★ 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。
- ★ 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。
- ★ 引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- ★ 1回5分間程度から始めて、10分～20分までだんだん増やしていきましょう。

<応用形1>

床にひざをつき、ひじをクッションの上ののせ頭を支える。

<応用形2>

足を肩幅に開いて立ち、手は机の上に乗せる。

<応用形3>

足を肩幅に開いて椅子に座り、足の裏の全面を床につける。



日常生活の中で気をつけたいこと

過活動膀胱を改善するために日常生活においてできること



アルコール(ビールなど)やカフェインの多いもの(コーヒー、お茶など)を控えましょう



身体(とくに下半身)を冷やさないようにしましょう



便秘や肥満にならないよう気をつけましょう



水分の摂り過ぎに気をつけましょう

過活動膀胱は生活の質(QOL)に影響します

排尿のために次のようなことでお困りになることはありませんか。これらは治療により改善することができます。

- 仕事や家事、買い物に困ることがある。
- 外出や人に会うのをためらうことがある。
- 電車、バスなどを利用するときに困る。
- 家族と一緒に生活するのに影響する。
- お茶や水分の多いものをがまんしなくてはならない。
- 気分が落ち込んだり、不安になることがある。



コロナ時代の
新常識

手荒れのケア、してますか？



新型コロナウイルス感染対策のため手洗いやアルコール消毒が欠かせない昨今、手荒れに悩む人は多いのではないのでしょうか？

大切なのは自分の症状にあったクリームを選ぶこと。ハンドクリームは大きく分けて3種類あります。

保湿系

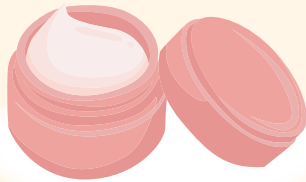
ヒアルロン酸やセラミドを配合したものが多く、かさつき、粉ふきに効果的。

ビタミン系

ビタミンAやEを配合したハンドクリーム。しっかりと塗り込むことによって血行促進を助け、体の水分の巡りを良くすると同時に老廃物を排出しやすくするので、冷え対策にも効果あり。

尿素系

皮膚が分厚くなってしまったガザガザ手荒れには、タンパク質を分解する働きがあり、古い角質を柔らかくしてターンオーバーを促進してくれる尿素系がおすすめ。



手洗い後にはしっかり水分を拭き取ることを意識しましょう。濡れたままだと、皮膚の水分も一緒に蒸発し手荒れしやすくなります。

ひどい手荒れになってしまうと、無意識にこまめな手洗いを避けてしまい感染リスクも高くなってしまいます。たかが手荒れ、と放置せずしっかりケアをして感染予防に努めましょう。

新しい相談員 が加わりました

医療介護相談室の山添涼子です。

この度ご縁があり、向日回生病院に勤務することとなりました。以前は身体障害者施設の支援職員や介護老人保健施設の支援相談員など、主に福祉の仕事をしていました。医療の分野はまだ勉強することがありますが、日々研鑽を重ね、患者様とご家族様に寄り添った対応が出来ればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

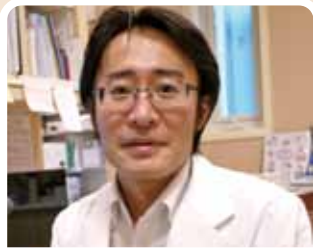


なかつかさ・足立医院

今回訪問したのは阪急桂駅東口近くにある「なかつかさ・足立医院」です。濃い茶色の瀟洒な建物が電車から見える同院は、駅から徒歩3分と交通の便の良い場所にあります。

院長の中務克彦先生は、優しい雰囲気が漂う、新進気鋭の乳腺外科医です。府立医大乳腺外科で専門医として活躍された後、令和元年から院長を務めておられます。マンモグラフィ、超音波検査、さらに必要であれば生検による組織検査まで一連の乳がん検査を行うことができます。「生まれ育った桂で健康の輪を広げたい」と、抱負を述べておられました。診療に追われる日々ですが、食事時のワインでほっとするのが唯一のストレス解消法です。

前院長の足立晴彦先生は、京都第一赤十字病院内科に勤務された後、米国・ジョンズホプキンス大学



中務克彦 先生



足立晴彦 先生



に留学されています。先生の専門は循環器内科で、中でも心臓核医学では日本の草分けの一人でした。府立医大内科の講師を務められた後、昭和63年からこの地で開業されました。心臓病以外に高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病を主に診ておられます。院長職を娘婿の中務先生に譲られてからは自由な時間ができたので、休日には趣味の写真や陶芸以外に、自身の健康管理をも兼ねてカメラを携え画廊や書店巡りをされています。

今回取材した「なかつかさ・足立医院」の院内は清潔で、内装も落ち着いた雰囲気でした。診察の順を待つ患者さんもゆったりとした気分が待つことができるのではないかと思います。

(取材：岩井直躬)



編集後記

あけましておめでとーございます。

今年のお正月はお家でゆっくりと過ごされた方も多いのではないのでしょうか。

私のお正月の思い出といえば、田舎で過ごしていた子ども頃、毎年除夜の鐘が鳴るころに、眠い目をこすりながら近所の神社へ初詣に行っていたことを思い出します。暗い田舎道を懐中電灯手にぞろぞろと集まっていた記憶があるのですが、何という神社だったか思い出せず調べてみると、毎年、春祭りには古くから伝わる「継ぎ獅子」が奉納される神社のうちの一つで、貴布祢神社という神社でした。

盛り上がりしました。私の記憶の中で、幼少期に過ごした田舎の家はとても思い入れのある場所でした。いつも何となく思い出すことはありませんでしたが、家にいながら、ストリートビューで実際に思い出の場所を巡ることができ、何だか色んな人にも会えたような気がして、とても温かいきもちになりました。癒されるとはこういうことですね。

旅行など気軽に出掛けることができない今、家にいながら旅行気分を味わうことができるオンラインツアーなどを利用するのもいいかなと思います。

Google Mapのストリートビューも手軽に世界の名所や絶景を巡ることができ、タイムマシン機能で思い出の場所を巡るのもおススメですよ。

みなさんはお家時間をどのように過ごしていますか。コロナストレスに負けないように、上手くりフレッシュしながら、お家時間を楽しんでください。

こーやまやなみ

中で道を進んでいくと、なんと住んでいた家もちゃんと残っていました!! (泣) 庭の生い茂った緑がなくなったくらいで、建物は変わらずクリーム色の壁。住んでいたのは何十年前前のことです。懐かしい景色を見ながら色んな想いがこみ上げてきて、思わず母に画像を送り、懐かしい思い出話に大



令和2年10月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井博 小西	菅野	長岡 辻	福井博	長岡
午後	—	—	—	岩井 (便通異常外来)	—	—
夜診	福井博	—	菅野	—	長岡	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎 井濱	近藤 西山	生田 福井勝	福井勝 岡崎	松岡 生田	井濱 近藤
午後 (予約制)	福井勝 (泌尿器科)	松岡 (肝臓) 生田 (一般内科) 才村 (もの忘れ) (第1,3週)	岡崎 (呼吸器科)	近藤 (一般内科)(第1,3,5週) 生田 (一般内科)(第2,4週)	松岡 (肝臓)	—
夜診	生田 (第1,3,5週) 岡崎 (第2,4週)	—	福井勝 田中 (神経内科) (完全予約制)	—	井濱	—

患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させていただきますので、お気付きのことがあれば投書ください。