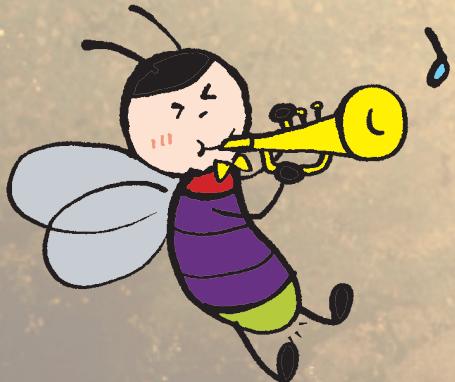


メディカルナウ 33 岸の浦だより Medical Now!



マスコットキャラクター
ホタIIしくん



第
33
号

2012年10月

九州厚生年金病院

日本医療機能評価機構認定病院



(NICU・GCU)のご紹介

新生児治療室



小児科 [NICU 担当] 部長
山本 順子

生まれてすぐ、なんらかの治療が必要となる赤ちゃんがいます。そういう赤ちゃんが入院して治療する病室が新生児治療室です。

赤ちゃんの治療は、より高度な医療技術でもって急性期の集中治療をおこなう NICU（新生児集中治療室）と、その後退院前までの治療・管理を行っていく GCU（新生児回復治療室）という部屋でおこなわれます。これらの施設が整っている病院は市内でも 4 カ所しかなく、当院ではとくに八幡地区の病気の赤ちゃんの治療のほかに心臓病の赤ちゃんの治療のため県外からの入院も数多くあります。

さて、あまりなじみはないかもしれません、赤ちゃんがすぐに治療が必要となる病気は？と一番に思いつくのは、通常より早く生まれた体重のちいさな未熟児（低出生体重児）だとおもいますが、実際はそれだけではありません、赤ちゃんの病気は多岐にわたっています。心臓や肺の病気、食道や腸（消化管）、頭（脳）、腎臓（泌尿器）、骨や筋肉（整形）、血液の病気、感染症などなど。。。これらの治療は小児科のなかの新生児専門医が中心になっておこないますが、そのほか、小児循環器（心臓専門医）や外科など他科の先生とも一緒に治療を行っていくため、当院はほとんどすべての赤ちゃんの治療が可能な市内随一の施設となっています。またその多くは、急いで治療を必要とするため、24 時間、いつでも受け入れられるシステムをとっています。院内の出産だけでなく、院外の出産の際にも、必要時は分娩時から立会い、また往診をおこなうなどして、地域の産科の先生と連携をとりながら、赤ちゃんのサポートをおこなっています。

これからも地域の皆様が安心してお産ができるように、赤ちゃんの明るい未来のためにスタッフ一同、お手伝いをさせていただきたいと思います。



みんなの広場

● ● 健康教室を開催しました ● ●

7月13日（金）に、「知って得する感染対策～大切な人を感染から守ろう～」というテーマで健康教室を開催しました。集団感染のニュースなどの報道が流れる事も多く、自分自身や大切なご家族を感染から守るための方法を身につけていただきたいと、このテーマを企画しました。

今回は、感染の原因となる細菌やウィルス、感染があこる経路、そして感染を予防するための方法についての基本的なお話をしました。感染予防で1番重要なのは、やはり手洗いです。細菌やウィルスは、いろいろな場所に潜んでいるので私たちが細菌やウィルスの運び屋にならないことが大切です。実際に手洗いの演習をした方からも「いつもより頑張ったつもりでも、まだ洗い残しがあって悔しい」「洗い

残しがいっぱいあるのでびっくりした」という感想が聞かれました。

手洗いが大切だと理解できても、継続することはとても難しいことです。是非、ご家族やお友達同士で声をかけあって日々、実行していただきたいと思います。そして、大切な人を感染から守りましょう。今回は、平成24年度の健康教室の第1回目でした。今後も毎月、多くの方々にわかりやすく楽しんで参加していただけるテーマを計画しています。興味のある方はどうぞお気軽にご参加ください。

感染管理認定看護師 松下 恒子
松山 美佐紀



平成24年度 健康教室 開催予定のテーマ

- 開催時間：11時～12時（開場は10時45分～）
- 場 所：3階 講堂

開催月日	内 容	担当者
9/14（金）	けがをしたときの対応	救急看護認定看護師
10/30（火）	食べること・飲み込むこと（仮）	リハビリ言語聴覚療法士
11/9（金）	抗がん剤治療を乗り切ろう	がん化学療法認定看護師
12/6（木）	テーマ未定 管理栄養士	管理栄養士
1/11（金）	糖尿病と仲良く過ごそう～療養生活のコツを考える～	糖尿病看護認定看護師
2/14（木）	肩の体操（仮）	リハビリ作業療法士
3/14（木）	運動不足への対応（仮）	リハビリ理学療法士



知っていますか？

中央検査室からのお知らせ

ABI検査とは

はじめに ABI(ankle brachial index) 検査は、下肢動脈の狭窄・閉塞の程度を知ることができる検査です。

仰向けで四肢の血圧を測定します。下肢血圧と上肢血圧の比(下肢血圧 / 上肢血圧 = ABI 値)は動脈硬化による下肢動脈の狭窄・閉塞の程度を知ることができます。健常者では生理的に下肢血圧の方が上肢血圧より高くなります。しかし、下肢動脈に狭窄や閉塞部があると、下肢血圧が低くなります。ABI 値の正常範囲は 1.0 ~ 1.2 ですが、ABI 値が 0.9 以下の時、値が低いほど下肢動脈の閉塞・狭窄が疑われ、足が冷たく感じたり、歩くと足が痛くなる(末梢動脈疾患 : PAD)といった症状が現れます。

$$ABI = \frac{\text{下肢収縮期血圧}}{\text{上肢収縮期血圧}}$$

末梢動脈疾患とは？

末梢動脈疾患は動脈硬化により、血管が狭くなったり、詰まつたりして血液の流れが悪くなる病気です。主に下肢血管に起こりやすく、様々な障害が現れます。

末梢動脈疾患の主な症状

手足の冷感、しびれ感
少し歩くと足が痛む(間欠性跛行)
じっとしていても手足が痛む(安静時疼痛)
手足に潰瘍・壊死ができる

危険因子

- ①高血圧
- ②高脂血症
- ③喫煙
- ④糖尿病
- ⑤肥満(BMI 値が 25 以上)

【BMI 値 = 体重(kg) ÷ { 身長(m) × 身長(m) }】

- ⑥高齢者(65 歳以上)

症状があり、危険因子に当てはまる方は ABI 検査をおすすめします。



臨床検査技師 草野 一樹

検査方法

検査方法は、数分間安静後、上腕と足首に血圧計を巻き、片側ずつ圧迫して測定します(図 1,2)。検査時間は 10 分程度の簡単な検査です。



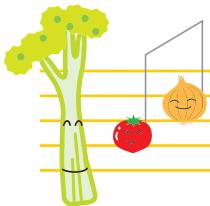
図 1. 上肢の血圧計の巻き方



図 2. 下肢の血圧計の巻き方

ABI 評価基準(米国心臓学会 2005 年)

1.00 ≤ ABI 値 ≤ 1.29	正常
0.91 ≤ ABI 値 ≤ 0.99	境界領域
0.41 ≤ ABI 値 ≤ 0.90	軽度～中等度の動脈狭窄の可能性あり
ABI 値 ≤ 0.40	重度の動脈狭窄の可能性あり



メディカル・レシピ



10月31日はハロウインです。今回はハロウインにちなんで、抗酸化作用のあるβ-カロテン、老化予防、動脈硬化予防に効果のあるビタミンEを多く含んでるかぼちゃ料理を考えてみました。

主任管理栄養士 三輪 真紀子



①かぼちゃのヘルシーグラタン

ワンポイントアドバイス

ホワイトソースとチーズの量を控えめにしエネルギー量を抑えました。

材料(1人分)

ささみ 30g
かぼちゃ 40g
たまねぎ 50g
ブロッコリー 30g
しめじ 25g
コンソメ 1g
食塩 0.5g
パン粉 2g
とろけるチーズ 10g

1人分の栄養価
●エネルギー250kcal
●たんぱく質24.4g
●脂質11.3g
●炭水化物40.5g
●コレステロール47mg
●食物繊維3.8g
●塩分1.9g

《ホワイトソース》

バター 5 g
小麦粉 10g
牛乳 90g
食塩 0.5g

作り方

- ①ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが完全に溶けたら火を止める。これに小麦粉を一気に加え、木べらで手早く混ぜる。バターと小麦粉が混ざったら中火にかけ、さらに混ぜる。全体がぶつぶつと泡だってきたら木べらで混せながら人肌に温めた牛乳を3~4回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。食塩で味を調える。
- ②かぼちゃは縦に8等分し、横にして5mm程度のスライスにし、皿に広げラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ④ささみは一口大に切り、たまねぎはスライスしてフライパンで炒め焦げないように少しあわせ水を加え火が通るまで炒める。これに①のホワイトソースを少しからめておく。
- ⑤グラタン皿に④を広げ、②のかぼちゃ、③ブロッコリーを入れ残りのホワイトソースをかける。その上にチーズとパン粉をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



②かぼちゃのマセドアンサラダ

1人分の栄養価 ●エネルギー62kcal ●たんぱく質1.1g ●脂質2.3g ●炭水化物9.1g
●コレステロール2mg ●食物繊維1.4g ●塩分0.2g

ワンポイントアドバイス

β-カロテンは脂溶性なので油が入っているマヨネーズであることで吸収のアップを考えました。

材料(1人分)

かぼちゃ 30g ハーフマヨネーズ 5g
きゅうり 30g 粒マスタード 2g
りんご 15g

作り方

- ①きゅうりは5mmの角切りにする。りんごもよく洗い皮を剥かずに、きゅうりと同じくらいの大きさの角切りにする。
- ②かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジに2分程度かけ軟らかくし①のきゅうりと同じくらいの大きさの角切りにする。
- ③ボウルに1/2カロリーのマヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせ①②を全て加えてあえる。
- ④サラダ菜を洗って敷き、③を盛り付ける



③かぼちゃの寒天

1人分の栄養価 ●エネルギー28kcal ●たんぱく質0.7g ●脂質0.4g ●炭水化物5.5g
●コレステロール1mg ●食物繊維0.9g ●塩分0g

ワンポイントアドバイス

エネルギー量を抑えるため砂糖の代わりに低エネルギーの甘味料を使用し又、食物繊維の多い寒天を使用しました。

材料(4人分)

かぼちゃ 100g パルスイート 15g
粉寒天 2g 牛乳 30g
水 300g

作り方

- ①皮を取り除いたかぼちゃをスライスにし、電子レンジに7分かける。
- ②軟らかくなったかぼちゃを裏ごし器で裏ごす。
- ③鍋に分量の水と粉寒天、パルスイート入れ、軽く沸騰するまで弱火にかける。
- ④弱火にかけたまま③に牛乳を加え、軽く沸騰したら②のかぼちゃを加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤氷水を張ったバットにカップを並べ④を注ぎ固める。



ようこそ!



医

療

支

援

部

です。

「がん患者と家族のためのサロン」のお知らせ

当院は、地域がん診療連携拠点病院であり、その機能として「がん患者とその家族が心の悩みや体験を語り合う場の提供」が望まれています。セルフヘルプグループ（＊1）の活動は、患者・家族の悩みを分かち合い苦悩を乗り越えていく大きな力になると言われてあり、広くがん患者およびその家族を対象として、参加者の心の安寧につながる活動になることを目的としています。諸事情により休止しておりましたが、7月より再開いたしました。

（＊1）セルフヘルプグループとは、「共通の体験」を通じて活動し、自分自身の悩みや経験を分かち合うグループ。

7月のサロンの様子

当日は開催時間前になって激しい雨が降り、久しぶりのサロンの再開にワクワクしていたのですが、天気と共に心も曇ってきました。しかしながら、7名の方が足を運んで下さり、良い時間を過ごす事ができました。語りの場では、「不安でいっぱいな気持ちを持ちながらがんの治療に通っている」「治療を受けながら生活を送るうえで必要な情報をタイムリーに提供してほしい」など率直なご意見もいただきました。また、医療向けウイッグの毛髪技能士に参加していただき、頭皮ケア（シャンプー）について学ぶことができました。

* 2カ月に1度ですが、「また行きたい」と思っていただけのような会にしたいと思います。
今後は下記内容にて開催する予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

①参加できる方：当院におかかりの、がん患者とその家族

②開催日時：毎月 第4月曜日 14時～15時

③会場：3階 大会議室にて

④内容



日程	テーマ	担当者
H24年11月26日	医療用麻薬のお話し	薬剤師
H25年1月22日	日常に役立つ運動療法	理学療法士
H25年3月25日	緩和ケアについて	医師・看護師

* テーマや担当者は予定のため変更の可能性があります。事前にホームページでご確認ください。

お問い合わせ先：医療支援部 ☎ 093-641-9715

文責 医療支援部 主任看護師 高田 由美子



ちょこつとりハビリ

上手な服の着替え方～上着編～

病気や怪我の後遺症で半身が不自由な方や肩が痛くて上がらない方などは衣服が着替えづらいことがあると思います。ひとことで上着の着替えと言っても、半袖や長袖、かぶりタイプや前開きのタイプなどその方法は様々です。今回は衣服のタイプ別の着替え動作手順をご紹介したいと思います。



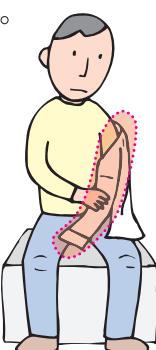
リハビリテーション室
作業療法士 吉村 友理恵

前開きタイプの着衣

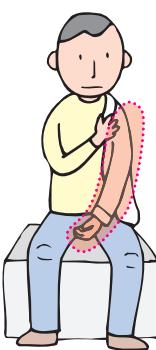
- ①膝の上に背中部分を下にして服を広げます。



- ②袖口を広げ、悪い方の腕を通します。
※長袖の場合は袖をたぐり寄せて腕を通します。



- ③肩まで引き上げます。



- ④良い方の腕を通します。



かぶりタイプの着衣

- ①膝の上に背中部分を上にして服を広げます。



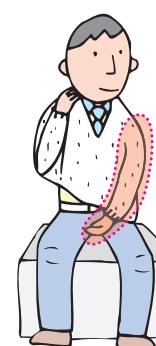
- ②袖口を広げ、悪い方の腕を通します。
※長袖の場合は袖をたぐり寄せて腕を通します。



- ③良い方の腕を通します。



- ④頭を通します。

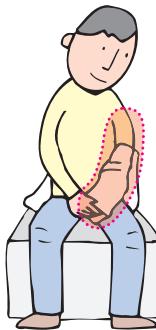


前開き、かぶりタイプの脱衣

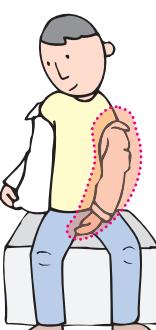
- ①かぶりタイプの場合は、頭の後ろから襟ぐりを引っ張り、頭を出します。



- ①前開きタイプの場合は悪い方の肩を脱いでおきます。



- ②良い方の腕を脱ぎます。



- ③悪い方の腕を脱ぎます。



ポイント

衣服を伸縮の良い服やゆったりとした服に変えるだけでも着替えやすくなることもあります。前開きのタイプであればボタンの止め外しも必要になってきます。ボタンの止め外しが困難な場合はボタンをマジックテープに変更するなどの工夫により着替えやすくなることもあります。



薬剤師 山澤 結季

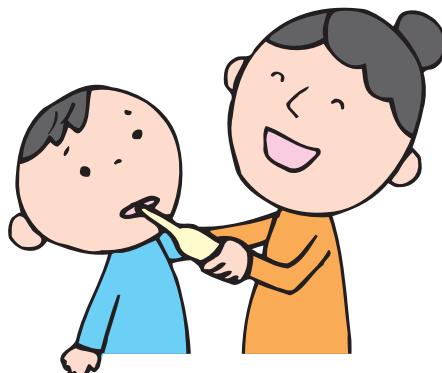
お薬が苦手なお子様への お薬の飲ませ方



①乳児期（～1歳）

少量の水に溶かし、スポットやほ乳瓶の乳首で飲ませます。

また、ペースト状にして上顎や頬の内側に塗る方法もあります。満腹になるとお薬を吐き出すことがありますので、食前投与に変えるのも有効な方法です。医師や薬剤師に食前で可能か聞いてみましょう。離乳前の乳児の場合は、ミルク嫌いになる可能性があるのでミルクとの混合はなるべく避けましょう。



②幼児期（1歳～6歳）

まず、何を嫌がっているのか考えてみましょう。味を嫌がっているのであれば、ガムシロップやチョコレートに混ぜたり、アイスクリームやゼリーでお薬をサンドして食べさせます。甘みが嫌いな場合は、ポタージュやのりの佃煮も有用です。お薬を飲むこと自体に抵抗がある場合は、ジュースやココアなどにこっそり混ぜて自分で飲んでもらう方法があります。

ただ、お薬によっては混ぜるものにより効果が減弱する所以があるので、お薬をもらう際に混ぜてはいけないものがないか確認しましょう。3歳以上であれば、服薬の必要性をわかりやすくお子様に説明してあげることも重要です。

③学童期（6歳～）

錠剤へ変えることで飲みやすくなることがあります。錠剤に変更可能か医師に聞いてみましょう。また、錠剤が大きすぎる場合は半分や1/4に割る方法もあります。

分割可能な錠剤によって違いますので、お薬をもらう際に聞いてみましょう。

★何歳であっても、お薬を飲めた時には必ず笑顔でほめてあげましょう！

ご不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせください。



編集後記

感動と興奮が冷めやらぬ中でロンドン五輪が閉幕し、引き続き、障害者スポーツの祭典・夏季パラリンピックが開催されました。パラリンピックは、過去最大規模で、身体障害者に加え、知的障害者が出場する競技も3大会ぶりに復活しました。両脚義足の南アフリカの短距離選手が、五輪とパラリンピックの両方に登場するという話題も呼びました。車いすバスケットボールでは、東日本大震災で練習場を失ったクラブ「宮城 MAX」から7人の選手が出場し、逆境を乗り越えて世界の舞台に立つ姿は、被災地を勇気づけました。「もう一つの五輪」というより、「五輪後半戦」と言える程のレベルの高さ、盛り上がりでした。4年前の北京大会から、五輪とパラリンピックは同じ組織委員会が運営する態勢になったこともあり、マスコミも大きく取り上げるようになり、私自身、みなさんの活躍ぶりを知ることができました。五輪は人類1番を競うステージとして、才能と努力と運を持ち合わせた別格のアスリートが、極限の世界で少しでも良い色のメダルを目指す姿に感動しましたが、パラリンピックでは、見るからに大きな障害を持つ人達が、一生懸命にがんばっている姿を目にすると、ここに至るまでに、さぞかし、大きな挫折と苦悩があったことか、スポーツどころではなかった時期もあったのではないかということがひしひしと伝わってきて、一層の感動を覚え、自分はもっとがんばらなければと言う勇気をもらいました。

財団法人厚生年金事業振興団
九州厚生年金病院

〒806-8501

北九州市八幡西区岸の浦1丁目8番1号

TEL(093)641-5111(代表) <http://www.kyuko-hsp.jp/>