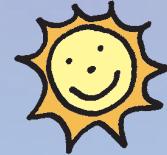


メディカルナウ 36



岸の浦だより

Medical Now

基本理念

地域社会・地域住民に良質で安全な医療を提供し、「大切な人を安心して任せられる病院」として信頼されるよう努力する。

基本方針

- (1) 信頼で結ばれた「病める人」中心の医療を提供する。
- (2) 最適・最良の医療を全ての人に平等に提供する。
- (3) 地域の医療機関と連携し、生涯にわたる継続的な医療を提供する。
- (4) 医療の充実・発展のために日々研鑽し、将来の医療を担う優れた医療人の育成に努める。



マスコットキャラクター
ホタル君



第

36
号

2013年7月

九州厚生年金病院

日本医療機能評価機構認定病院



心臓血管外科のご紹介

心臓の手術って どんな手術？



心臓血管外科 部長
栗栖 和宏

心臓の手術の中で、もっとも単純な手術は心房中隔欠損閉鎖手術です。先天的にあいている心房中隔(左右の心房をしきる壁)の穴を単に縫い合わせて閉じる手術ですが、世界で初めて行われたのは1953年でわずか60年前のことです。頭の手術は500年以上前、乳がんの手術は200年以上前、胃がんの手術は100年以上前に行われていることからすると大きな差があります。そのわけは心臓手術では心臓の肩代わりをする装置がないと手術ができないからです。その装置は人工心肺装置とよばれます、この装置が実用されたのが60年前ということです。現在でも、多くの心臓手術ではこの人工心肺装置を使用し心臓を一時的に停めて、穴を閉じたり、弁の修理や取替えを行ったり、血管を吻合したりしています。このように人工心肺を用いることと心臓を停めることが、心臓以外の手術とはまったく異なるところで、ほかの手術に比べて負担が大きく回復に時間がかかる理由のひとつです。

しかしながら、最近では人工心肺の改良や心筋保護(心臓を停めている間の心臓の筋肉をいい状態に保つ方法)の進歩により心臓手術の体への負担は軽くなっています。さらに人工心肺を使用しないですむ手術、内視鏡やカテーテル技術による治療も可能となり、負担をさらに軽くできるようになりました。当院でも人工心肺を用いない冠動脈バイパス手術、傷の痛みや合併症を減らす内視鏡手術、カテーテル技術を用いたステントグラフト手術などを行なっています。こうした手術により負担軽減や早期回復が見込めるだけでなく、より重症な方にも手術が行われるようになります。

現在、当院では心臓および大血管の手術は年間300例を超える状況で、全国的にみても手術数の多い病院のひとつです。小児から成人まであらゆる心臓大血管疾患に対応できるように体制を作っています。また最先端の手術も積極的に取り入れ地域の方々の医療に貢献したいと思っています。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

こんにちは！看護部です♪

高齢者に多い、誤嚥性肺炎の紹介～

こんにちは。6階北病棟です。高齢者に多い、誤嚥性肺炎について紹介します。



●誤嚥性肺炎とは…

唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は高齢者に多く発症します。そのため、予防に努めることが大切です。

●予防方法

①口の中を清潔に保つこと

口は、食べ物が入る入り口です。口の中は細菌が繁殖しやすいので、歯磨きやうがいをしっかり行い、口の中をいつも清潔に保ちましょう。高齢者のいるご家族は1日1回口腔内を観察してあげましょう。

②ながら食事をやめること

会話しながら、テレビを見ながら、寝ながらなど「～しながら」食事をすることは集中力が散漫になり、誤嚥する可能性が高くなります。また、高齢者の場合、食事時間が長くなると飲み込む力が低下しているため誤嚥する可能性が高くなります。食事の際は集中して食べられる環境づくりをしましょう！

③姿勢を整えること

食事時の姿勢に注意しましょう。椅子に座れる方はなるべく椅子に座り、顎をひいた姿勢で食事をしましょう。顎を挙げた姿勢では、食べ物が気管に入りやすく誤嚥しやすくなります。（図1）

④ひと口量は少なめにし、よく噛むこと

ひと口の量が多くなると、よく噛まずに無理に飲み込む等、誤嚥のリスクが高くなります。

●嚥下機能の低下を防ぐ配慮

年齢とともに低下してくる飲み込む力も、簡単な体操を行なうことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促し、飲み込みにくさやむせ返りが減ります。毎食前に行なうことで、食事をより楽しめます。（図2）



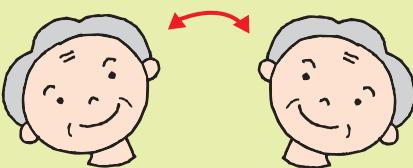
お年寄りが食べ物を飲み込みやすくするための体操

〈舌を動かす体操〉



舌を上下にだしたり、引っ込めたりする。次に舌を左右の口角に触れるくらい動かす。いずれもゆっくり、3回くらい繰り返す。

〈首を動かす体操〉



首をゆっくり左右に曲げたり、回したりする（後ろへは回し過ぎないこと）。唾液を「ごくん」と飲み込んでみる。

図2





ちょこっとリハビリ

～嚥下障害～



写真1

今回は、飲み込むことが難しいこと（嚥下障害）のお話をいたします。

言語聴覚士 杉本 光徳

人は加齢により、飲食の過程で行う食べ物を咀嚼（噛み碎き、混ぜ合わせる）する機能の低下や飲み込み時に働く咽喉（のど）の筋力低下を生じることがあります。

また、認知症等の症状が重なると、水や食物を飲み込むときに誤って肺のほうへ入ってしまい、「むせる」など、いわゆる“誤嚥”しやすくなる事があります。

そこでよく利用されるのが、嚥下食（写真2）といい、当院では3段階の設定があります。嚥下食とは、食物の形態や濃度が均一で、バラバラにならないゼラチンゼリーやムースの事です。食物や水分の性状を調整することによって、食べ物をかたまりにすることが難しいこと（食塊形成の障害）やのどの奥に食べ物が残ること（咽頭残留）、むせること（誤嚥）などの問題を代償・軽減・防止する意義があります。（日本摂食・嚥下リハビリテーション学会.2010）。

対象となる方は、噛み碎いてのどの奥に食べ物を運ぶことが難しい人（咀嚼機能障害）や、よくむせる人（誤嚥可能性）で、子どもから高齢者まで、広く利用されています。

写真1は現在、新たに取り組んでいる「やわらか食」です。これは、見た目も普通の料理に見えますし、飲み込みやすくなるようにかなりやわらかく、歯ですりつぶす必要もないほどに調理されています。このように食べやすく、飲み込みやすい料理も日々進歩しています。

写真2



嚥下I 180kcal



嚥下II 540kcal



嚥下III 700kcal



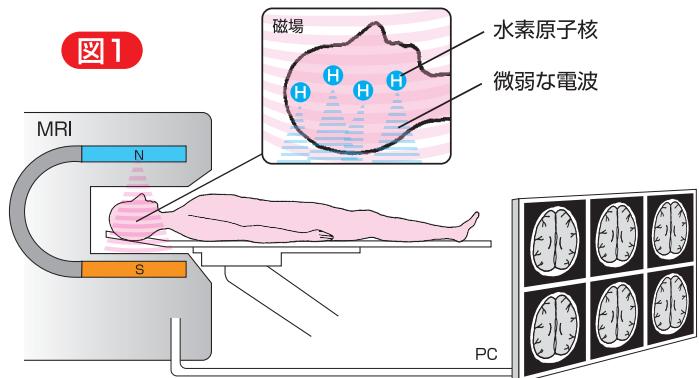
放射線室からのお知らせ(その2)



MR I 検査を安心して受けて戴くために



MRIは、Magnetic Resonance Imagingの頭文字の略称であり、日本語では“核磁気共鳴画像法”と呼称します。人間の体の約60～70%は水で構成され、水の分子記号はH₂Oです。Hは水素そしてOは酸素をあらわす元素記号ですが、MRIではこの水素原子Hを対象としています。通常状態では人体から信号を出すことはありませんが、磁石の中の人体に電波を当てると水分子に含まれる水素原子の位置に応じて、非常に微弱な電波を発生します。このごく弱い信号を収集しコンピュータ処理することで、人体構造や病気の位置・状態を表すことができます。(図1)



MRI検査は、磁石と電波を利用して体内を画像化するので放射線被ばくはありません。然しながら、MRI検査を受けることができない場合もありますので注意が必要です。

以下の項目に当てはまる方は検査を受けることができません。

- ★ 心臓ペースメーカー、刺激電極など電子機器を装着している方
- ★ MRI非対応の金属製的心臓人工弁を入れてある方
- ★ 磁石に吸引される金属性クリップ、ステント類を入れている方

また、次の場合は検査を受けられることがあります。

- ★ 永久アイラインや体に刺青をされている方
- ★ 妊娠、または妊娠されている可能性のある方
- ★ 金属類を体内に埋め込まれた方
- ★ 閉所恐怖症のある方
- ★ 検査中安静にできない方



MRI検査前には次の点にも十分な注意を払う必要があります。

- ★ 磁性アタッチメント義歯を装着している方は必ず教えて下さい。装着したままMRI検査をすると入れ歯の小型磁石が磁石としての役割を果たせなくなる場合があります。
- ★ 補聴器を装着している方は必ず教えて下さい。補聴器を装着したままMRI検査をすると壊れてしまいます。
- ★ アクセサリーなどは全て取り外して頂きます。(図2)



MRI検査の実際

- ①検査寝台に仰向けに休んで頂きます。
- ②体から発する信号を収集するため、顔や体の前面にアンテナ(受信コイル:右図参照)を装着させて頂きます。体の力を抜き、リラックスして検査をお受け下さい。

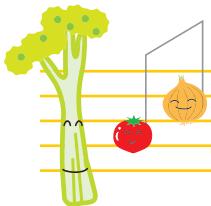
③検査を開始します。

検査が始まると、装置から「ガーッ」という工事現場にいるかのような大きな音がしますが、検査機器から発生する音ですので心配いりません。

検査に要する時間は30分程度です

- ④検査終了後の生活上の制限はありません。





メディカル・レシピ

夏の暑い日は食欲も落ち、冷たいそうめんで食事を済ませる機会が増えますね!! 夏ばてに負けないようにしっかりと食事を摂りましょう!! 今回はそうめんと夏野菜を使い、ペペロンチーノ風にアレンジしてみました。デザートはスイカと牛乳(乳製品)を使ったカルシウム豊富なパンナコッタをご紹介します。



管理栄養士 橋本 沙和



そうめんのペペロンチーノ風



ワンポイントアドバイス

そうめん(乾)60gの中には塩分が2.4g含まれています。そうめんの塩分を活かし、香辛料のみで味付けすることで塩分を抑えました。

1人分の栄養価

- エネルギー402kcal
- 食物繊維4.8g
- たんぱく質17g
- コレステロール47mg
- 脂質12g
- 塩分2.4g



材料 (1人分)

- | | | | | | |
|-------|-----------|------|-----------|-------|---------|
| そうめん |60 g | オクラ |2本 | オリーブ油 | ..大さじ1杯 |
| 鶏肉皮なし |50 g | トマト |1/2個 | 鷹の爪 |少々 |
| なす |1本 | ニンニク |1かけ | 黒こしょう |少々 |

作り方

- ①ナスは1cmくらいの半月切り、トマトは2cm角にざく切りをする。オクラは3等分にする。鶏肉は2cm角に切る。にんにくは薄くスライスする。
- ②鍋にお湯をわかし、そうめんをかために茹でる。
- ③フライパンを火にかけ、温まったらにんにくと鷹の爪をオリーブオイルで香りがたつまで炒める。
- ④⑤に鶏肉を加え炒める。
- ⑥に茹でたそうめんと茹で汁を大さじ2杯程度加え、軽く混ぜて黒こしょうで味を整える。
- ⑦にトマトを加え、皿に盛りつけたら完成。

パンナコッタのスイカゼリーのせ



ワンポイントアドバイス

人工甘味料とすいかの甘みを利用することで、エネルギーが抑えられます。

1人分の栄養価

- エネルギー100kcal
- 食物繊維0.5g
- たんぱく質3.9g
- コレステロール8mg
- 脂質2.6g
- カルシウム79mg



材料 (3個分)

【パンナコッタ】

- | | |
|---------------|------------|
| 牛乳 |150ml |
| スキムミルク |6g |
| 水 |50ml |
| ゼラチン |2g |
| 人工甘味料(液状マービー) | ..8g |

作り方

【パンナコッタ】

- ①耐熱容器に分量の水とゼラチンを入れ、3分おく。ラップをかけずに電子レンジで30秒加熱する。
- ②鍋に牛乳を入れ、スキムミルクを加えてよく溶かす。弱火にかけ、人肌くらいに温める。
- ③④に①のゼラチンとマービー(液状)を加え、よく混ぜ合わせる。型の半分くらいまで流しこみ、冷蔵庫で冷やす。

【スイカゼリー】

- | | |
|---------------|------------------|
| スイカ(果汁) |150~200cc |
| 水 |15ml |
| ゼラチン |2g |
| 人工甘味料(液状マービー) |スイカの甘みに合わせて |

【スイカゼリー】

- ①耐熱容器に分量の水とゼラチンを入れ、3分おく。ラップをかけずに電子レンジで30秒加熱する。
- ②すいかをジーサーにかけ、果汁を150cc~200cc取り分ける。
- ③に①を加えてよく混ぜる。先に作ったパンナコッタの上に流し込む。丸くくり抜いたすいかを飾るとよい。



ようこそ！

医

療

支

援

部

です。



連携のかけ橋
医療支援部

きしのうらネットの運用開始のお知らせ

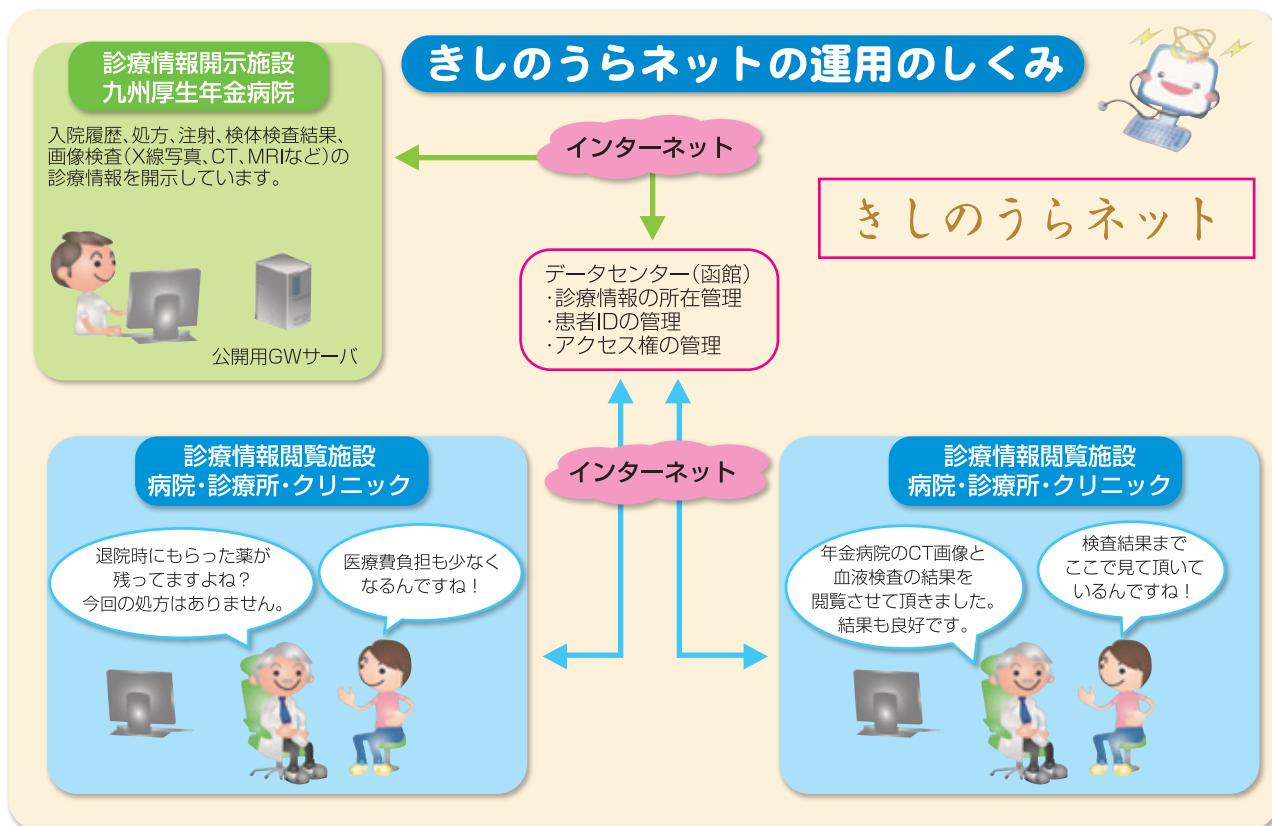
平成25年4月より、患者さまの同意のもとに九州厚生年金病院にある診療情報をかかりつけの医療施設と共有する医療連携ネットワーク「きしのうらネット」の運用を開始いたしました。

現在、開示している診療情報は、下記に示した5項目になります。

- ①入院履歴
- ②処方
- ③注射
- ④検体検査結果
- ⑤画像検査(X線写真、CT、MRIなど)

なお、内視鏡画像やエコー画像、心臓カテーテル検査の動画像は現在開示できていません。

九州厚生年金病院では、このネットワークの活用により診療の継続性を確保し、安全で高品質な医療の提供及び地域医療の質の向上を目指しています。



きしのうらネットの利用について具体的な案内やもっと詳しい情報が必要でしたら、九州厚生年金病院 医療支援部(0120-489-788)までお問い合わせください。

担当 峰・曾我



薬剤師 上原 奈緒

更年期障害とは？



●更年期障害とは？

更年期(45～55歳の閉経前後の約10年間)にさしかかると、急激な卵巣機能の低下が起こり、卵巣から分泌される女性ホルモンの一つであるエストロゲンが減少し、体の中のホルモンバランスが乱れます。ホルモンバランスが乱れると自律神経の調節が困難となり、体にさまざまな不調が現れます。このような、ホルモンバランスの乱れによっておこる不調を更年期障害といいます。

★主な症状

- ① ほてり、のぼせ、発汗、動機
- ② 寝付きが悪い、気分が落ち込む
- ③ トイレが近くなる、尿漏れ
- ④ 骨粗鬆症、高脂血症、動脈硬化
- ⑤ その他(頭痛、めまい、肩こり、腰痛など)



★更年期障害の薬

① 漢方薬

その人の体格・体力・体质や強く現れている症状によって使い分けられます。
・当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸 など

② ホルモン補充療法

女性ホルモンを補うことにより、病気の予防や治療を行います。年齢や目的を考慮して投与薬剤、投与量、投与方法が決められます。

・エストリール、プレマリン、ペラニンデポー注射 など

※主な副作用…不正出血、乳房痛、血栓塞栓症、卵巣がん、乳がんのリスク増加の可能性

③ 抗うつ薬・抗不安薬

更年期障害によるうつの症状や不安などの精神的な症状の場合は、ホルモン補充療法でも効かない場合があり、その場合は抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。

★詳しくは専門医もしくは薬剤師にご相談ください。



編集後記

病院の医療機能の充実・強化を図るために、昨年4月から行っていた別館、立体駐車場の建設工事は、諸般の事情により、当初予定の5月中には間に合わず、2カ月遅れの7月31日に完成することになりました。併せて、本館と別館をつなぐ渡り廊下も同時期にできあがる予定です。そして、8月中旬までに随時本館から別館への引っ越しを行いたいと考えています。

引き続き、本館の空いたスペースを基に内部部署の移転、拡張、新設等の増改築工事を来年の5月全面完成を目指しています。これから工事は診療をしながらの工事となり、病院としても診療に影響のないよう、支障がないように最大限心がけ、配慮をしながら進めていきたいと考えておりますが、患者さんには多大なご迷惑等をおかけすることが考えられますので、何卒、ご理解・ご協力をお願いします。

次号にて、別館、立体駐車場及び本館の増改築工事の内容を紹介させていただきたいと思います。

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/>