

Medical Now 2014 autumn

岸の浦だより

メデイカルNOW

2014
10月

利
号

VOL.3

独立行政法人地域医療機能推進機構

九州病院

= JCHO 九州病院 基本理念 =

「愛と信頼そして納得」の医療を実践し社会に貢献する。

基本方針

- (1)相互理解と信頼を深め、「病める人」と共に、納得ゆく医療を実践する。
- (2)急性期・専門医療を中心に最適・最良の医療を多くの人に提供する。
- (3)関係機関と連携し、生涯にわたる継ぎ目のない地域医療の実現に貢献する。
- (4)医療の質向上のために日々研鑽するとともに、将来を担う優れた医療人の育成に努める。



C型肝炎治療の最新情報



内科
一木 康則

C型慢性肝炎はかねてより国民病とまでいわれ、その最大の問題は長年の罹病で肝硬変や肝がんになる可能性が高いことです。根本的な治療はC型肝炎ウイルスを完全に排除することであり、我が国では1992年よりインターフェロン療法が行われています。しかし感染しているC型肝炎ウイルスのタイプが1型でウイルス量が多い（“1型高ウイルス量”）患者さんは難治性とされ、これまで主にこの難治性のC型慢性肝炎を治療できるようにするための治療薬・治療法の開発・改良が行われてきました。2013年末に始まったシメプレビルという内服薬にインターフェロン注射、リバビリン内服を計24週間行う治療法では、難治性の患者さんでも9割程度の方が治療を期待できます。しかしながらインターフェロンによる副作用が問題となる場合が多いのが実情です。

一方この秋に、インターフェロン療法が適さない、あるいはインターフェロン療法が無効であった1型のウイルスの患者さんを対象に、インターフェロンを用いずに2種類の新しい抗ウイルス剤（ダクラタスビルとアスナプレビル）内服のみで24週間治療する方法が登場しました。約85%の患者さんの治療が見込まれ、インターフェロンによる副作用の心配がなくなる一方、治療しても完治できなかった場合には残ったウイルスが種々の治療薬に耐性（薬が効きにくいこと）となって、その次の有効な治療法がなくなってしまう可能性などの問題が指摘されています。また、元々これらの薬剤に耐性のウイルスを有する患者さんの治療率は低いことから、投与前に薬剤耐性の有無をチェックすることが推奨されています。

さらに来年以降も別の新薬の発売が期待されていることもあり、C型慢性肝炎に対する治療選択肢はかつてないほど多くなっています。また患者さん自身も、非常に高齢化しており、そのため種々の併存疾患を有する方も多く、治療方針は一律に決められなくなっています。これまで以上に個々の患者さんに応じた最適な治療法を検討する必要があり、主治医や肝臓専門医とよく話し合っていたいただきたいと思います。





造血細胞移植後 フォローアップ外来のご紹介



7北病棟 看護師長
福嶋 ひろみ

造血細胞移植（骨髄移植や末梢血幹細胞移植）を受ける患者さんは年々増加し、移植医療の進歩により長期生存も可能となりました。しかし退院すると病院との接点が主治医だけとなり、退院してから出てくる身体の症状などを相談する場所がほとんどないのが現状でした。

当院でも造血細胞移植は増加傾向にあり、移植を受けた患者さんの生活の質の向上と長期的な支援を目的として平成24年8月より造血細胞移植後フォローアップ外来を開設しました。対象は当院で造血細胞移植を受け、フォローアップ外来の受診を希望された患者さんです。場所は7北病棟のカンファレンス室で、毎週火曜日の完全予約制、規定の研修を修了した看護師が対応しています。医師の診察の前に全身状態の観察をしながら生活上の不安や疑問等に共感的姿勢で対応し、気になることがあれば医師や他職種に情報を提供して異常の早期発見や生活の質向上に努めています。患者さんからは「自分のことをよく知っている看護師なので気軽に何でも相談できる」「顔見知りのスタッフに会えホッとする」病棟スタッフからは「元気に病棟に来られる患者さんを見るとこれからも患者さんのために頑張ろうという気持ちになる」などの意見が聞かれ、患者さんだけでなく、スタッフのモチベーションを高める効果も出ています。

これからも移植後の患者さんが安心して退院後の生活が送れるよう病棟一丸となり質の高い医療・看護を提供していきたいと思えます。



がん相談支援センターについて

- ◆がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんや家族あるいは地域の方々に、がんに関する情報の提供や、相談にお応えしています。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。
- ◆当院のがん相談支援センターは、1階医療支援部内にあります。相談だけでなく患者さんやご家族が悩みを聞いたり話したり気軽に集える場所を設けています。



相談の様子

「がん患者と家族のためのサロン」

- 【参加できる方】 当院におかかりのがん患者さんご家族
- 【時 間】 14時～15時 予約は不要です。
- 【会 場】 当院別館4階 大会議室

開催予定	テーマ	担当者
H26年12月1日	放射線治療ってどんな治療？	がん放射線療法看護認定看護師
H27年1月26日	食事の工夫	管理栄養士
H27年3月23日	がんとわかったときから始まる緩和ケア	緩和ケア認定看護師

※テーマや担当者は予定のため変更の可能性があります。事前にご確認下さい。
※お問い合わせ先：JCHO九州病院 医療支援部 Tel 093-641-9715

- ◆北九州市内にある4つのがん診療連携拠点病院は、がん相談員のスキルアップと必要な情報の共有、連携の強化を目的に共同で相談員研修を開催する予定です。多くの医療機関の相談員の方々にご参加頂けますよう計画しています。詳細は後日お知らせ致します。

文責 医療支援部 がん相談支援センター 高田 由美子



認知症患者さんへの 支援について



認知症看護認定看護師
倉本 佳代子

認知症と聞いてどのようなイメージを持たれるでしょうか。現在日本には認知症の人が200万人以上、その内アルツハイマー型認知症（以下アルツハイマー病）の方が6～7割といわれています。アルツハイマー病の症状には「中核症状」と「行動・心理症状」（周辺症状）があります。脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が中核症状です。症状は“すぐに忘れる”“近所で迷う”などがあります。「行動・心理症状」は本人がもともと持っている性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って起こる症状です。症状は、うつ状態や妄想のような精神症状があります。

「中核症状」の治療は内服治療です。進行を緩やかにし、良い状態を少しでも長く維持するためにいきます。「行動・心理症状」の治療は薬でも改善しますが症状を起こしている原因をなくすことが重要です。認知症の方が入院されると「行動・心理症状」が増悪することがあります。また、“落ち着かない、暴れる”などの症状は認知症の方だけでなく高齢な方、手術後の方などにも発症することがあります。原因は、疾患や薬剤、生活環境の変化、不安など様々です。認知症看護認定看護師として、このような患者さんの症状の原因を除去し、安心・安定した入院生活の提供ができるように多職種と連携し調整しています。また、入院患者さんにとって安心できる馴染みの人である家族のサポートもできるように努力しています。今後は退院後の療養・生活環境の調整、在宅生活の安定・維持ができるように地域医療との連携や体制作りを構築でき、支援できるように努力していきたいと思ひます。

認知症の中核症状と行動・心理症状（周辺症状）





ちょこっとリハビリ



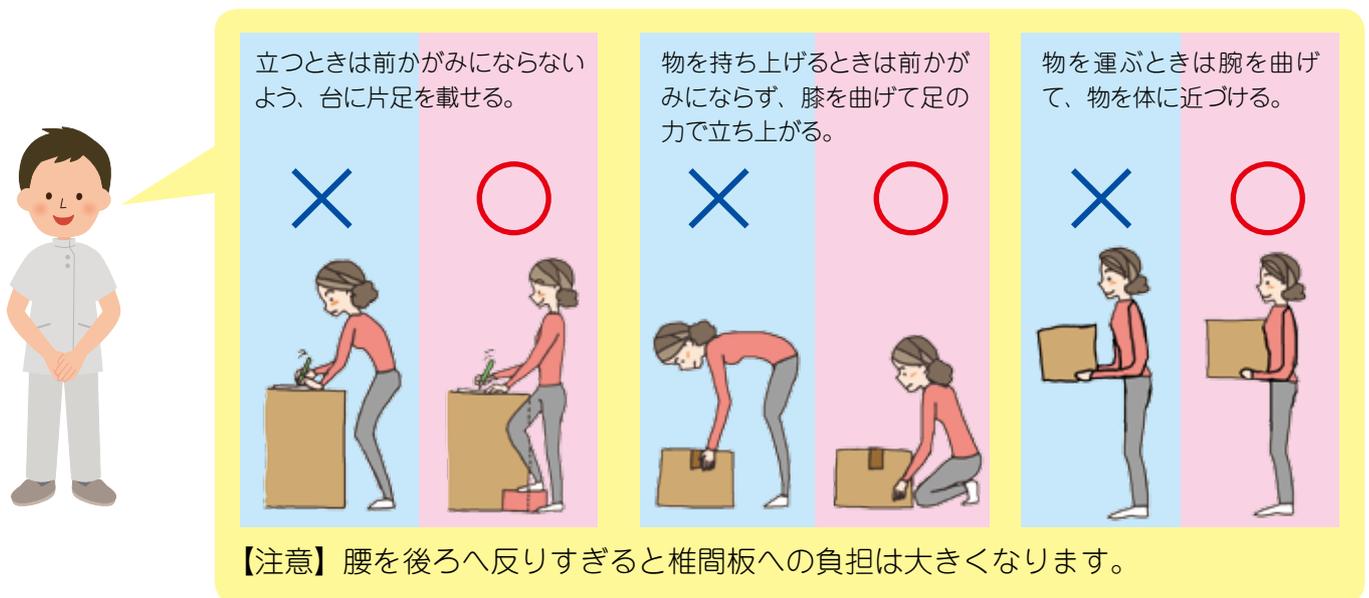
理学療法士 熊谷 季美絵

腰痛を防ごう!!

日本人の多くが悩んでいると言われる腰痛。「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称です。腰痛は誰もが経験する痛みです。今回は腰痛予防の姿勢や動作と、簡単な体操の一部を紹介します。

腰痛を引き起こす動作・姿勢

腰痛に覚えのない人も、腰痛に悩んでいる人も、日常生活で最も気を付けるべきは姿勢です。腰痛は予防することもできれば、逆に悪化させることにもなるのです。



立つときは前かがみにならないよう、台に片足を載せる。

物を持ち上げるときは前かがみならず、膝を曲げて足の力で立ち上がる。

物を運ぶときは腕を曲げて、物を体に近づける。

【注意】腰を後ろへ反りすぎると椎間板への負担は大きくなります。

高齢者でも楽にできる腰痛体操

～無理なく続けることが肝心～

① 片膝抱え込み

片ひざを抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保ちます。慣れてきたら30秒程度行ってみましょう。朝昼晩左右交互に5～10回を目安に行ってみてください。



② 両脚上げ

背中をつけたまま、両脚を上げて10秒保ちます。腹筋を強くする運動です。朝昼晩5～10回を目安に行ってみてください。



※体操を行うにあたっては、定期的に専門家の指導を受け、痛みの強い時は休止して下さい。
※日本整形外科学会、厚生労働省のホームページを参考としています。



栄養管理室 主任栄養士
三輪 真紀子

メデイカル・レシピ



さつまいもや山芋などが美味しい季節です。
さつまいもは便秘を予防したり腸内環境を改善してくれる食物繊維や
高血圧の予防に有効なカリウムを豊富に含みます。
また、熱で壊れにくいビタミン C を含んでいます。
山芋は胃の粘膜を保護し消化吸収を助けるルチンを含んでいます。
日頃あまり芋類を召し上がらない方も思わず食べたくなるお芋さん料理を考えてみました。

山芋しゃきしゃきしゅうまい

〈作り方〉

- ①しいたけは石付けを取りみじん切りにする。
山芋は皮を剥き5mm 程度のコロコロに切る。
青梗菜はみじん切りにする。
- ②ボールに①と豚ミンチ、食塩、白こしょうを加え
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③②を3等分にし、しゅうまいの皮に包む。
- ④蒸し器の湯気が立ったらレタスをひき、しゅうまい
を並べ蓋をし、6～7分蒸す。
- ⑤蒸し器からレタスごと取りだし器に盛り付け、
ポン酢を付けながら食べる。



(1人当たりの栄養量)
エネルギー…… 90kcal
たんぱく質……… 6.0g
脂質 …………… 3.7g
炭水化物 ……… 7g
コレステロール … 18mg
食物繊維 ……… 0.8g
塩分 …………… 0.9g

ポイント 山芋を角切りにし、食感を残しました。

〈材料(1人分)〉

豚ミンチ……………24g	山芋…………… 10g
青梗菜……………10g	しいたけ…………… 5g
食塩…………… 0.5g	白こしょう…………… 少々
ポン酢…………… 6g	レタス…………… 15g
薄めのしゅうまいの皮 3枚… (8g)	

さつまいものおやつコロケ

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を剥き1cm 程度の厚さにし、水にさらしておく。
- ②①を耐熱皿に移し、水を振りかけ、ラップをかけ電子レンジ
(600w) に4分かける。
- ③りんごは皮を剥き、5mm 角に切り、水に浸けておく。
- ④鍋に水を 50ml と砂糖を入れ水気がなくなるまで
弱火で煮る。(りんごの食感が残る程度)
- ⑤②をつぶし④のりんごと混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を3等分にし、丸める。
- ⑦皿に小麦粉、溶き卵、パン粉を別々に用意し⑥に順番に
付ける。
- ⑧⑦を 180℃の油で1分揚げる。
- ⑨コロケにソースを付けながら食べる。



(1人当たりの栄養量)
エネルギー…… 190kcal
たんぱく質……… 2.4g
脂質 …………… 6.0g
炭水化物 ……… 31g
コレステロール … 21mg
食物繊維 ……… 2.2g
塩分 …………… 0.1g

ポイント さつまいもの甘味とりんご、トマトの酸味が妙にマッチする一品です。

〈材料(1人分)〉

さつまいも………… 50g	植物油……………5g
りんご…………… 20g	
砂糖…………… 1.5g	
小麦粉…………… 4g 大さじ 1/4	
卵…………… 5g	
パン粉…………… 6g 大さじ 1.5 杯	

<アップルトマトソース>
りんご…………… 15g
トマト…………… 15g
砂糖…………… 2g

アップルトマトソース ①りんごは皮を剥き卸す ②トマトは皮を剥き細かいみじん切りにする ③鍋に水と①と②を入れ弱火で煮る

山芋ご飯

〈作り方〉

- ①米を洗い30分程度浸水する。
- ②笹がきごぼうは3等分に切る。
にんじんは2cm 程度の線切りにする。
ぶなしめじは石づけをとり小房に分ける。
- ③②を茹でる。
- ④炊飯器に①、③と調味料を入れ炊く。
- ⑤山芋は皮を剥き5～8mm 角のコロコロに切る。
- ⑥④が炊きあがったら、⑤を加え5分蒸らしたら
出来上がり。



(1人当たりの栄養量)
エネルギー…… 609kcal
たんぱく質……… 12g
脂質 …………… 1.7g
炭水化物 ……… 135g
コレステロール …… 0mg
食物繊維 ……… 4.8g
塩分 …………… 1.8g

ポイント 炊きあがってから山芋を加え5分蒸らしてトロミが付きすぎず、食感も残ります。

〈材料(1合)〉

米…………… 143g (1合)	だし汁……………200ml
さがきごぼう…………… 80g	にんじん…………… 20g
ぶなしめじ…………… 50g	料理酒……………7.5g
砂糖……………7.5g	食塩…………… 1g
濃口醤油…………… 6g	



胃薬のおはなし

知って安心、薬の効き方



薬剤部 松尾 直樹

胃は消化器官の1つで、強力な酸である胃酸によって食物の消化や殺菌を行っています。胃自体は胃酸で消化されないように胃の粘膜から粘液を分泌し胃の内部を覆うことで防御しています。しかし、何らかの原因で胃酸の分泌が活発になる、胃粘液の分泌が減るといった事が引き起こされる事により胃粘膜が傷つけられ、場合によっては胃炎や胃潰瘍になることもあります。原因としては以下のようなものがあります。

アルコール：胃酸の分泌を促したり、胃粘膜を直接傷つけたりします。

ストレス：胃粘液が減少したり、胃酸の分泌が増えたりします。

喫煙：胃粘膜の血行を悪くし胃粘膜の機能を低下させたり、胃酸に対する抵抗力を低下させたりします。

薬剤：薬剤の中には胃粘液を減少させたり、胃粘膜を傷つけたりするものがあります。

このような状態になるのを防ぐために下記に示す薬があります。

- ・胃酸分泌抑制剤：胃酸の分泌を抑えます。
 - ① H2 ブロッカー（ガスター、アシノン、プロテカジン等）
 - ② プロトンポンプインヒビター（パリエット、ネキシウム、タケブロン等）
- ・制酸剤：胃酸を中和して胃粘膜への刺激を抑えます。（アシドレス等）
- ・防御因子増強剤：胃粘膜を覆って保護したり、胃粘膜の再生力を高めたりします。（ムコスタ、セルベックス、サイトテック、アルロイドG等）

過度な飲食や喫煙を控えて胃にやさしい生活を心がけましょう。



☆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。

Q

(患者の声)

&

A

(病院回答)

「みなさまの声」のコーナー

※病院に寄せられたご意見、回答等についてご紹介させていただきます。

Q

時間外出口にて、退出時間が遅いとタクシー乗り場にタクシーが居ない。タクシーが居ない場合にタクシーの呼出し方法や電話番号の表示もなく、タクシーをつかまえるのに苦労しました。ちょっとした親切心があれば解決できる問題でないでしょうか。

A

患者さまに対する気配り、心配りができておらず、ご不便な思いをさせてしまいましたことに心よりお詫び申し上げます。時間外出入口の防災センター前及び時間外タクシー乗り場にタクシー会社配車電話番号表を掲示しました。タクシー待機場所にタクシーが不在の際は、お気兼ねなく防災センター職員にお声かけください。タクシー会社には、職員より電話等いたします。

Q

病院は、病気の方と子ども、老人の世界です。歩きながらのスマホは禁止にしてください。3歳の孫が、大人のスマホに夢中になっている方にぶつかりそうになりました。孫は、心臓病で病院に通院しています。

A

携帯電話等の使用に関して、院内の各所(病棟・外来等)に利用者のマナーの注意喚起の掲示を更新しました。スマートフォンの普及による歩きスマホ禁止の項目を追加しています。また、そのような利用者を見かけ次第、注意を促すよう職員に通知しています。この度は、大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

独立行政法人
地域医療機能推進機構



九州病院

〒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/>

メディカル NOW VOL.3 2014年10月発行

発行責任者：多治見 司 編集者：海野聡美
制作：シヤプリントファクトリー TEL (093) 922-6373