

Medical Now 2017 autumn

岸の浦だより

メデイカルNOW

2017
10月

利
号

VOL.15

独立行政法人地域医療機能推進機構

九州病院

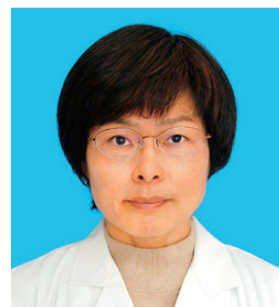
= JCHO 九州病院 基本理念 =

「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。

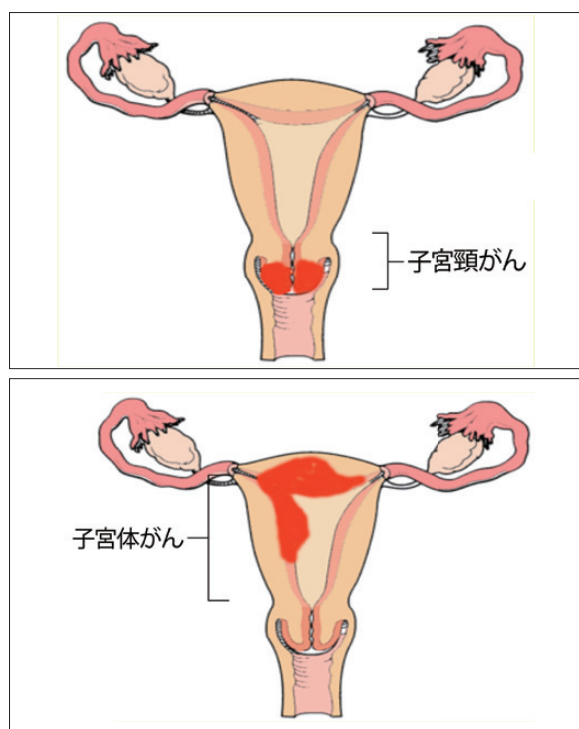
子宮がん検診って、 癌を見つけるためではないって ご存じでした??



産婦人科 医長 衛藤 貴子

★子宮がんには、子宮頸がんと体がんがあります

子宮がんには、子宮の入口の頸がん、子宮の奥の方の体がんがあり、がんの原因、治療法まで全く異なるがんです。(図1)



(図1)

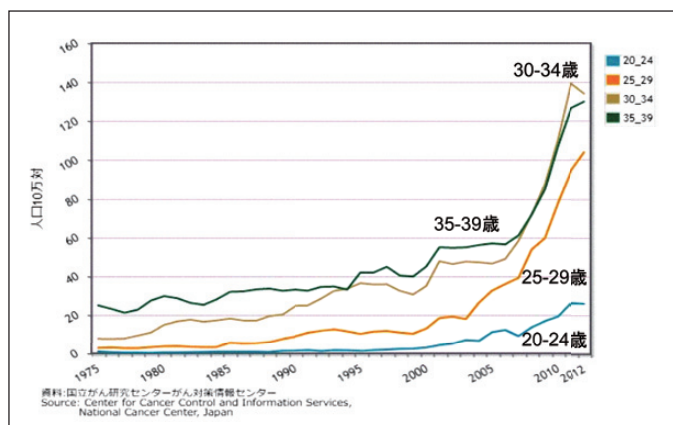
子宮がん検診とひとくちにいいますが、対象は子宮頸がんであり、子宮体がんは対象ではありません。

(注／子宮がん検診で婦人科すべての病気がわかると思っている方が少なくありませんが、それは誤解です。)



子宮頸がん 年代別罹患率 年次推移

年齢階級別 罹患率(全国推計値) 子宮頸部(上皮内がん含む)「女性」



(図2)

★若い世代で急増している子宮頸がん

このグラフをみてください。20代、30代の子宮頸がんの増え方のすごいこと!(図2)

これから妊娠、出産をしようという世代なのに、これはこれは一大事!!

★子宮がん検診でみつきたいのは、がんではない

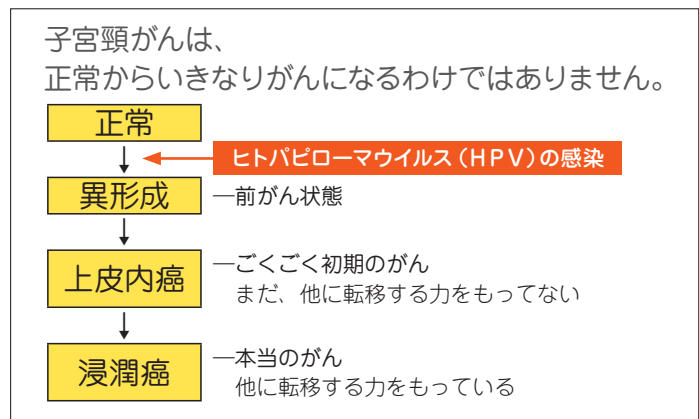
ちょっと、その話の前に、子宮頸がんのできるまでを簡単にお話しします。(図3)

子宮頸がんの多くは、子宮頸部に HPV というウイルスが感染することからはじまります。

性交渉のある多くの人が感染しますが、ほとんどは自然と消えていきます。そして、一部の人だけが異形成となり、さらに、一部が頸がん(浸潤がん)に進行します。

がんになってしまうと、その治療は大変になります。広汎子宮全摘という大きな手術、または放射線治療が必要となります。いずれも、ある程度の合併症の伴う治療です。

そこで、がんになる手前の異形成の段階で見つきたいわけです。



(図3)

★頸がんになる前に治療してがんになることを予防するのが、子宮がん検診の目的なんです

症状なく子宮がん検診（細胞診という検査です）を受けて要精密検査となった方の多くは、がんでなく、異形成の段階でみつかります。がんに進捗しそうな場合は、治療をします。子宮頸部だけを治療して、子宮そのものは残す治療（子宮頸部円錐切除など）が主体です。

頸がんになるちょい手前で治療して、がんになることを予防するというのが、がん検診の目的なんです。

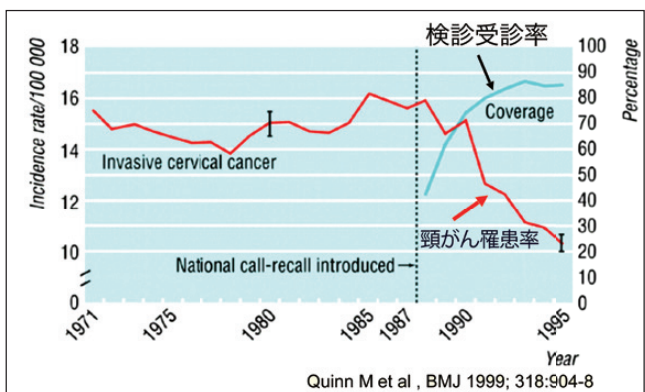
★みんなが子宮がん検診を受けると、頸がんはこんなに減ります

少し古いデータですが英国からの報告です。子宮がん検診をうけましょと 1988 年から国をあげて取り組んだ結果、受診率が 40% から 80% にあがり、頸がんにかかる割合が減っています (図4)。

それにひきかえ日本の子宮がん検診受診率は国民生活基礎調査によると約 4 割。残念！

英国からの報告

子宮がん検診受診率の増加とがんの減少



(図4)

★子宮がん検診を受けて子宮頸がんを予防しよう

子宮頸がんの予防は、HPV 感染の予防と子宮がん検診が 2 本の柱です。がん対策基本法に基づき、受診率をあげる工夫や、効率的な検診方法として HPV 併用検診などの研究もおこなわれています。

私達産婦人科医は、皆が子宮がん検診をうけて、頸がんを悲しむ人がいなくなることを切に願っています。

はたちになったら、子宮がん検診！お友達を誘って受けてくださいね。

※当院では二次検診を行っています。
まずはお近くの産婦人科や集団検診、人間ドックで検診を受けてください。



JCHO 九州病院 産婦人科医師一同

感染予防について



感染管理認定看護師 兼
新生児集中治療室 副看護師長

三ノ丸 理江



「感染」と聞くと、皆さんは何を思い浮かべますか？毎年冬になると流行する、インフルエンザやノロウイルス感染症でしょうか？昨年は海外からの持ち込みやコンサート会場で広がった麻疹もニュースになりました。

麻疹や風疹・おたふく風邪などは感染（病原体に接触すること）への免疫を獲得するために、ワクチンが開発されています。インフルエンザもワクチンがあります。しかし、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変化をしており、ワクチンを接種しても、効果が5ヶ月程度のため、毎年ワクチンを接種する必要があります。

インフルエンザは感染している人が、くしゃみや咳で飛沫（つばなど）についたウイルスを、周囲にひろげ、別の人が口や鼻からそのウイルスを吸い込むことで感染が成立します。突然の高熱や関節痛などの症状が出て病院を受診し、インフルエンザと診断され、かかってしまったことがわかります。インフルエンザは、通常1～3日後に感染症状が出るといわれています。しかし、インフルエンザにかかっていると自覚する前から、感染力を持っているので、知らない間に周囲に広げてしまいます。それを予防するために、咳エチケットが推奨されています。今年の冬は是非咳エチケットを意識して、知らないうちに周囲の人に感染させないようにしましょう。そして、自分が感染しないために、人混みを避け、マスクを着用しましょう。感染予防には事前の準備（ワクチン接種）と感染しないことが重要です。

●咳エチケット

①咳やくしゃみをする時は、鼻と口をティッシュや腕の内側で押さえ、他の人から顔を背け1m以上離れる。



1m以上離れる。



②鼻水やつばなどを含んだティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱やビニール袋に入れ密閉する。



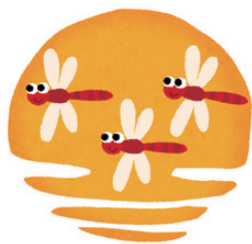
③咳をしているひとはマスクを着用する。



感染予防に関する疑問や相談がありましたらお尋ねください。感染管理認定看護師がご相談を承ります。



『指定難病医療費助成制度』 について知っていますか？



医療支援部 MSW
岡松 由梨



『指定難病医療費助成制度』は、難病法（難病の患者に対する医療等に関する法律）に基づき、難病患者の医療費（指定難病に対する治療費やお薬代）を助成します。

●対象者

指定難病（難病のうち厚生労働省令によって指定された 330 疾病）に該当し、一定の基準を満たしている方
詳しくは厚生労働省 HP（<http://www.mhlw.go.jp/>）参照

●申請の窓口

福岡県が所轄する保健福祉環境事務所

●必要書類

①申請書・診断書 ②住民票・市町村民税（非）課税証明書などの課税状況を確認できる書類（こちらは世帯全員が必要です。） ③健康保険証の写し

●申請から医療受給者証交付までの期間と医療受給者証の有効期間

申請から医療受給者証交付までには約3か月かかります。その間に指定医療機関においてかかった医療費は払戻し請求をすることができます。医療受給者証の有効期間は、原則として申請日から1年以内で都道府県が定める期間。基本的に1年ごとに更新申請が必要です。

●月の自己負担限度額

①重症患者認定の廃止
②自己負担上限額の変更(一部)
③高額かつ長期の適用

＜自己負担上限額一覧表＞

階層区分	階層区分の基準		経過措置 (H29.12.31まで)			原則 (H30.1.1以降)		
			自己負担上限額 単位：円 (患者負担割合：2割、外来+入院)			自己負担上限額 単位：円 (患者負担割合：2割、外来+入院)		
			① 一般	① 特定疾患 治療研究 事業の 重症患者	人工 呼吸器等 装着者	③ 一般	③ 高額 かつ 長期 (※3)	人工 呼吸器等 装着者
生活保護	—		0	0	0	0	0	0
低所得Ⅰ	市町村民税 非課税	本人年収 ～80万円	2,500	2,500		2,500	2,500	
低所得Ⅱ		本人年収 80万円超～	5,000	2,500		5,000	5,000	
一般所得Ⅰ	市町村民税 7.1万円未満 ②		5,000		1,000	② 10,000	5,000	
一般所得Ⅱ	市町村民税7.1万円以上 25.1万円未満		10,000	5,000		20,000	10,000	
上位所得	市町村民税 25.1万円以上		20,000			30,000	20,000	

(※3) 1か月ごとの指定難病の医療費総額が
5万円を超える月が、年間6回以上ある場合。
(厚生労働省 健康局難病対策課より抜粋)

平成30年1月1日以降は赤枠で示したように、自己負担上限額が一部変更となります。また、入院時の食事自己負担額は平成30年1月1日以降は全額自己負担（現在 1/2 自己負担）となりますので、ご注意ください。



ちょっとリハビリ

きつい動作に道具をプラス



リハビリテーション室 作業療法士

帯田 有希菜

便利な道具



年齢を重ねると関節痛が出現したり身体が曲がりにくくなったりして前は簡単に出来ていたのに最近はその動作が難しくなった、という経験はありませんか？患者さんと話をしているとそういう訴えを良く聞きます。そこできつい動作を無理せず楽に行えるように作られた道具がたくさんあるので、いくつか紹介しようと思います。



①爪を切る事が難しい

《爪やすり》

足先に届きづらくきつい思いをしている方、目が見えづらくなり爪を切るのが怖くなった方に。



②靴下を履く事が難しい

《ソックスエイド》

膝、股関節が曲がらない、腰が曲がりにくく、靴下を履くのに時間がかかる方に。



③下に落ちたものが拾えない

《リーチャー》

下に落ちた物を拾うのがきつい方に。ちょっとそこの物を取りたいときに。



④蓋が開けられない

《ペットボトルオープナー》

手の力が落ちてペットボトルが開けにくくなった方に。(ピンのふた用もあります)



このような便利な道具はまだ他にもたくさんあります。

難しくなった動作に対してこういった道具を利用することは利便性が高く怪我予防の為に大切なことです。しかし現在容易に行えている動作に対して道具を利用する事は、あまりおすすめしません。身体機能の維持のためにも日頃から無理のない範囲でストレッチや運動を行っていきましょう。



栄養管理室 調理師
横溝 真太郎



栄養管理室 調理師
椎木 一成

メディカル・レシピ

患者さんに提供している食事の中から、月に1回実施している箱膳のレシピをご紹介します。

鶏ミンチと牛蒡をしっかり煮込んで味をつけ、ご飯と混ぜた「鶏と牛蒡の混ぜご飯」と、香り豊かなきのこをあんにした「揚げ出し豆腐のきのこあん」の紹介です。



鶏と牛蒡の混ぜご飯

【作り方】

- ①ご飯は少し硬めに炊いておく。
- ②牛蒡はご飯粒と同じ位の大きさに切り、水につけておく。
- ③いんげんは筋を取り下湯でし、5mm 長さに切っておく。
- ④鍋に鶏ミンチを入れ火にかけ、固まらないようにほぐす。
水気をきった牛蒡、砂糖、酒、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑤ご飯と味付けした鶏ミンチ、いんげんを混ぜ合わせて器に盛る。



●ワンポイントアドバイス

鶏のミンチと牛蒡を甘辛く煮込んでしっかり味をつけ、ご飯と混ぜています。牛蒡をご飯の粒と同じ位の大きさに切り混ぜているので、牛蒡の食感もほど良い食べごたえになります。
また牛蒡に含まれる水溶性食物繊維イヌリンは、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、不溶性食物繊維リグニンは便秘改善の働きがあります。

材料（1人分）

ご飯……………	200g	濃口しょうゆ ……	3g
鶏ミンチ…………	20g	砂糖……………	2g
牛蒡……………	25g	酒……………	2g
いんげん…………	5g		

一人分の栄養価

エネルギー：	404kcal
たんぱく質……………	9.3g
脂質……………	3.0g
糖質……………	79.0g
食物繊維……………	2.2g
塩分……………	0.5g



揚げ出し豆腐のきのこあん

【作り方】

- ①豆腐は水気をよく切り、1/8 丁に切る。
- ②片栗粉をつけ、170 度の油できつね色に揚げる。

●あんをつくる

- ③しめじはいしづきを取り小房に分け、長いものは半分に切る。なめこは水気を切っておく。

- ④鍋にだし汁を入れ火にかけ、しめじ、なめこを加え、沸騰したら薄口しょうゆ、みりんを加え、味を調える。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ねぎ、おろし生姜を加える。
- ⑤器に、揚げた豆腐を盛り、あんをかけて出来上がり。

●ワンポイントアドバイス

揚げ出し豆腐のあんに香りのあるきのこを入れ、生姜を少量加えることでどちらの風味も際立ち食欲が増します。
大豆からできる豆腐は植物性の良質なたんぱく質を含みます。豆腐のたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、さらに、その成分のひとつ(ペプチド)が血圧上昇を抑制するといわれています。

材料（1人分）

豆腐…	50g(1/8丁)	ねぎ……………	1g
片栗粉……………	適宜	薄口しょうゆ ……	4g
揚げ油……………	適宜	みりん……………	1g
しめじ……………	10g	片栗粉/水 ……	小さじ1
なめこ……………	10g	しょうが……………	0.5g

一人分の栄養価

エネルギー：	124kcal
たんぱく質……………	4.0g
脂質……………	7.2g
糖質……………	10.0g
食物繊維……………	0.9g
塩分……………	0.7g



脂質異常症の薬について



薬剤師
宮本 愛子



脂質異常症とは？

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が多い状態、HDLコレステロールが少ない状態が続く病気です。放っておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの深刻な病気が引き起こされる危険があります。

脂質異常症は生活習慣との関わりが深く、治療の基本は食事療法と運動療法です。それでも十分に改善できない場合や、すでに動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などを起こしている場合に、薬物療法が行われます。

「脂質異常症の薬」の主な作用

①HMG-CoA還元酵素阻害薬（アトルバスタチン、クレストール など）

肝臓でのコレステロールの合成を抑えることにより、コレステロールを低下させます。LDLコレステロールを効果的に下げる薬として広く使われています。

②フィブラート系薬（ベザトールSR など）

主に、肝臓で中性脂肪が作られるのを抑える薬です。LDLコレステロールを下げる作用、HDLコレステロールを上げる作用もあります。

③コレステロール吸収抑制薬（ゼチーア）

小腸でのコレステロールの吸収を抑え、LDLコレステロールを低下させます。

④EPA薬（イコサペント酸エチル など）

魚の油に含まれる成分から作られた薬で、中性脂肪を低下させます。血液をサラサラにする作用、動脈の弾力保持作用もあります。

⑤陰イオン交換樹脂薬（コレバインミニなど）

腸管内で胆汁酸と結合して便と一緒に排泄させることにより、コレステロール、特にLDLコレステロールを低下させます。

☆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。



「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。
(患者の声) (病院回答)



患者や家族と接する事は、そんなに難しい事ですか。挨拶しても無視されることがあります。例え認知症であっても感情はあります。自分がされて嫌な事、家族がされて嫌な事は、みんな一緒です。相手の気持ちになって考えてみてください。新人看護師に対する態度がきつい人がいます。患者の前で行なう事でしょうか。よく考えてみてください。



ご入院中は、看護師の接遇に関すること、ご家族へのいろいろな面で不愉快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ありませんでした。接遇に関しては、「挨拶、身だしなみ、言葉遣い」など常に指導しておりますが、まだまだ行き届いていないことをお詫び申し上げます。ご意見をすぐに各部署へ伝え、今後このような事がないようにと指導を行ないました。患者さん一人ひとりが安心して快適な入院生活が送ることができるよう、なお一層の努力を行なっていきたいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。



この度は貴重なご意見ありがとうございました。

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://kyusyu.jcho.go.jp>

メディカル NOW VOL.15 2017 年 10 月 発行

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