Medical Now 2020 spring

メディカルNOW

2020
4月.5月
春号
VOL.24

＝ 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)「病める人」と共に、相互理解と信頼を深め、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へ提供する。
(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。
(5)全ての職員がこの病院で働くことに誇りと生き甲斐を持ち、
幸せを感じることの出来る職場を作る。

独立行政法人 地域医療機能推進機構
九州病院

Medical Now 2020 spring

麻酔について

麻酔科診療部長
村島　浩二

大きく分けて、麻酔には**全身麻酔・区域麻酔・局所麻酔**の３つがあります。局所麻酔は、歯科治療のように手術部位が小さく短時間の場合に用います。局所麻酔は外来で行う事も多い麻酔法です。全身麻酔と区域麻酔は、手術部位が大きいまたは手術時間が長い場合に用い、手術室で行います。そして、全身麻酔と区域麻酔の大きな違いは、意識の有無です。

●全身麻酔

手術中は完全に眠っている状態

●区域麻酔

原則として手術中は目覚めている状態
硬膜外麻酔・脊髄くも膜下麻酔・
抹消神経ブロックなど

また、頭・顔・首・胸・お腹の中の手術では全身麻酔を用います。へそから下の手術（婦人科疾患、泌尿器科疾患、下肢など）でおおよそ２時間未満ならば、区域麻酔（下半身麻酔とも言います：詳しくは、脊髄くも膜下麻酔・硬膜外麻酔）を用います。場合によっては、全身麻酔と区域麻酔を併用することもあります。

最終的には、患者さんの体の状態、手術内容、手術時間などを考え合わせて、麻酔科医が適切な麻酔方法を提示し、患者さんやご家族に説明します。

《絶食・絶水》

胃の中に食べ物や水分が残っていると、麻酔中に吐いて、気管に入ることがあります。 この結果、肺炎を起こして命を落とす危険があります。 麻酔を開始する前の一定時間は、食べたり、飲んだりしないように指示があります。安全のため守るようお願いします。絶食・絶水ができていない場合、安全のため手術が延期になる場合があります。

《たばこ》

手術が決まったら禁煙をして下さい。また、喫煙により手術の後の感染率が高くなり、傷口の治りが悪くなります。たばこにより、手術の後に咳や痰が多くなり、肺炎を起こしやすくなります。傷の痛みも強くなります。安全のため守るようお願いします。禁煙ができていない場合、安全のため手術が延期になる場合があります。

訪問看護について

医療支援部
医療社会事業専門員
吉松　朋代

「病気や障がいがあっても住み慣れた家・地域で家族と暮らしたい。」と思われる方が多いと思いますが、介護や医療的ケアの必要な場合、実際に家族だけで対応できるか等不安に思う方も多いのではないでしょうか？

そんな時に強い味方になってくれるのが、訪問看護です。

介護保険のサービスを利用されている高齢者も多く、一般的に訪問看護も高齢者のみが利用するというイメージが強いと思いますが、病気や障がいの状態によって赤ちゃんから高齢者まで訪問看護の利用が可能です。

訪問看護は看護師がご自宅を訪問し、その方の病気や障がいの状態に応じた看護を行います。

●具体的には

・病状の観察（全身状態の把握や血圧・体温・脈拍等のチェック）
・療養上のお世話（清拭・洗髪・入浴介助・食事や排せつなどの介助）指導等
・医療機器の管理（人工呼吸器・在宅酸素・吸引等）
・栄養管理（経管栄養・離乳食等の介助）
・リハビリテーション（拘縮予防や機能の維持・回復　小児は成長発達の援助等も含む）
・家族のサポート（療養上の相談やアドバイス・見守り等）
・緊急時の対応と関係機関との連携　等々です。

●費用や頻度・時間については

（介護保険・医療保険により異なります。）

・介護保険の場合は要介護度によりケアプランに沿って利用回数や時間等が決まります。費用は所得により負担割合（1～3割）が異なります。
・医療保険の場合は疾病や医療行為の内容によりますが、通常は週3回までで、医療保険の負担割合による自己負担が発生します。子ども医療など公費の医療証も適応になりますので、**負担金額は個人によって異なります。**

●利用したい時は

・訪問看護を利用する際には**医師の指示書が必要**になります。
　かかりつけ医やケアマネージャー・ソーシャルワーカー・保健師等にご相談ください。

当院では医療的ケア（在宅酸素・人工呼吸器・気管切開・痰の吸引・経管栄養等）が必要な小児の在宅支援も積極的に行っており、地域の訪問看護ステーションには小児から高齢者まで幅広くお世話になっています。同様にかかりつけ医の先生方や在宅サービス事業所等、多くの関係機関・様々な職種の方とも連携を取りながら安心して住み慣れた地域でご家族と共に生活が出来る様サポートさせて頂いています。

感染予防のためにできること

感染症看護専門看護師
感染管理認定看護師
堀江　恭子

現在、新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的流行により、その感染に不安を感じている人も多いのではないでしょうか。コロナウイルスは 7 種類あると言われており、その内 4 種類は風邪の原因となるウイルスであり、感染しても多くは軽症で経過します。しかし 2002 年に発生した重症急性呼吸器症候群（SARS）や 2012 年に発生した中東呼吸器症候群(MERS) の原因となったコロナウイルスは重症化をひきおこす致死的なウイルスです。今回発生した新型のコロナウイルスも高齢者や糖尿病やがん治療中の患者さんなど免疫の低下している人が感染すれば、致命的なウイルスとなります。私たちが気を付けることで、自分自身だけでなく、多くの人への感染を防ぐことができます。コロナウイルスだけでなく、日頃からの感染予防のために私たちができることをまとめます。

❶よく手を洗いましょう。

外出からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
手が洗えないときにはアルコールでの手の消毒も効果はあります。

❷十分な睡眠をとり、よく食べ、運動を行いましょう。

十分な睡眠、食事、適度な運動は体の免疫を低下させないために有効です。

❸咳エチケットで周囲の人への感染を防ぎましょう。

咳やくしゃみには感染の元となるウイルスが含まれています。咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触れたものにウイルスが付着し、他の人へ病気をうつしてしまいます。
症状があるときはマスクを着用したり、袖で口元をおさえるなどして咳のしぶきを飛ばさないようにしましょう。

❹目や鼻、口を触らないようにしましょう。

多くの感染症は目や口、鼻の粘膜にウイルスや菌が付着すると感染をひきおこします。

❺利き手は要注意です。

利き手が感染の媒介になります。

❻風邪気味のときは休みましょう。

症状があればウイルスを保有しているかもしれません。
症状があれば休みをとり、周囲の人への感染を広げないようにしましょう。

ちょこっとリハビリ

認知症予防～運動編～

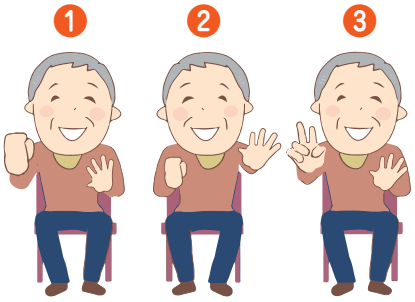
リハビリテーション室　作業療法士
廣田　早織

認知症を持つ人は現在も年々増加を続けており、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症を持つ状態になると推定されています。認知症にならないために普段から予防を行っていきましょう！
日常の運動習慣によりアルツハイマー型認知症の発症リスクが減少すると言われています。有酸素運動が良いとされていますが、頭と体を同時に使うとより効果的といわれているため、今回はいくつか紹介します。

1.拮抗運動

①片方の手を前に出しグー、
もう片方は胸に当てパー

②片方の手を前に出しパー、
もう片方は胸に当てグー

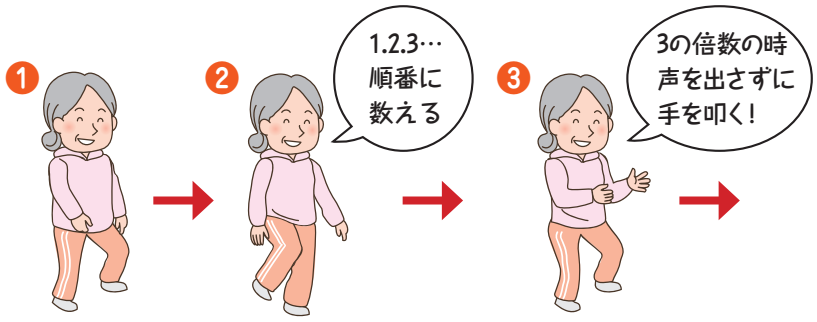


③片方の手を前に出しチョキ、
もう片方は胸に当てパー

①～③を
それぞれ交互に10回行う

2.コグニサイズ（cognicise）

運動課題（エクササイズ）に認知課題（コグニション）を同時に行い、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やす目的があります。



①一定のリズムで
足踏みをする

②足踏みをしながら、
声を出して1から順に
数を数えていく

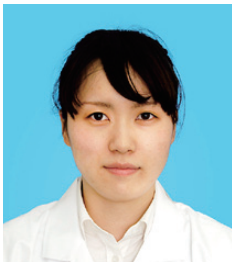
③3の倍数の時に、
声を出さずに手を叩く

④これを30まで繰り返す

座ったまま実施してもOK。慣れてきたら足踏みのスピードをあげたり、手を叩く倍数の数を変えたり、数の数え方を変えたりと工夫しながら難易度を上げていきましょう。

その他にも…
簡単な計算やしりとりなどをしながら歩いたり、体操をしたりすることも効果的です。

※課題が上手くなることが目的ではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、創意工夫によって内容を変えていきましょう！
まずは継続して行うことが大切です。無理せず休憩を取りながら行いましょう！



栄養管理室　管理栄養士
川地　尚子

メディカル・レシピ

免疫を高めるためには腸内環境がカギ

暖かくなる春こそ、腸内環境を整えて腸活しましょう♪腸は食べ物を吸収するだけでなく、入ってきたウイルスや病原菌をシャットアウトする働きがあります。体を守る免疫細胞の約70%は腸に集中しているため、免疫力を高めることは腸が元気であることが大切です。腸内環境を整える代表的なものに、発酵食品・食物繊維・オリゴ糖があります。発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、食物繊維は腸の掃除役、オリゴ糖は善玉菌のエサとなり腸内を元気にしてくれます。これらは毎日継続的にとり続けることが大切です。今回は、食物繊維もオリゴ糖も含む大豆製品を使ったレシピを紹介します。

ヘルシーSOYバーガー

分量（1人分）

イングリッシュマフィン（コッペパンでも可）	50g
★鶏ミンチ	30g
★蒸し大豆（大豆水煮でも可）	30g
★玉ねぎ	20g

〈ヨーグルトマヨソース〉

☆プレーンヨーグルト	10g
☆マヨネーズ	5g
☆塩	0.5g
☆あらびきコショウ	少々
トマト	30g
レタス	30g

一人分の栄養価

エネルギー	268Kcal		
たんぱく質	17.0g	糖質	25.1g
脂質	9.5g	食物繊維	4.2g
		食塩相当量	1.4g

《作り方》

1. 蒸し大豆は、水気を切って半分に分け、半量は粗くきざむ。（残り半量はそのまま使用）玉ねぎは、みじん切りにする。ボウルに★を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
2. ①を平たい丸に形成し、テフロンフライパンで両面を焼く。
3. 〈ヨーグルトマヨソース〉☆材料を混ぜ合わせてソースを作る。
4. イングリッシュマフィン（バンズ）は半分に割って、トースターで2～3分程焼く。
5. 下のバンズに③のソースを塗り、②をのせ、その上にトマト、レタスをバランスよくのせ、上のバンズではさむ。（バランスが悪ければ上からピックをさして調整する）

ワンポイントアドバイス

サラダ用で販売している蒸し大豆は手軽に取り入れることができ、大豆からおからを取り除いていないので、食物繊維はごぼうよりも多く含まれます。（100g中：ごぼう6.1g、蒸し大豆8.8g）潰さず混ぜることで大豆の食感を楽しむことができ、ヘルシーなのに食べ応えがあります。

キャロットカップケーキきな粉MIX

分量（7個分）マフィンカップSサイズ

卵	1個
オリゴ糖（砂糖でも可）	10g
☆米粉	60g
☆きな粉	20g
☆ベーキングパウダー	7g
人参すりおろし	80g
豆乳（牛乳でも可）	30g
レーズン	8g

1個分の栄養価

エネルギー	72Kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.6g
糖質	10.7g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.2g

《作り方》

1. オーブンを170度に予熱する。人参をすりおろし、レーズンは細かく刻んでおく。
2. ボウルに卵を溶き、オリゴ糖を加えて混ぜ合わせておく。
3. ☆をボウルに入れ、混ぜ合わせる。②と、すりおろしたにんじん、豆乳を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
4. 細かく刻んだレーズンを加えて軽く混ぜる。
5. マフィンカップに流し入れ、数回軽く落として空気を抜き、生地をならす。予熱した170度のオーブンで15～20分焼く。
6. 竹串でさして生地がついてこないことを確認し、粗熱が取れたら網にのせ冷ます。

ワンポイントアドバイス

人参を丸ごと約1本分使った、レーズンの甘味と、ほんのり感じるきな粉の風味が合うキャロットケーキです。豆乳を入れることでふんわり仕上がります。

お薬手帳の活用術！

みなさんは飲まれているおくすりの名前を伝えることができますか？急な体調不良、いつもと違う病院でおくすりを尋ねられた、自然災害などでおくすりが足りなくなった…。
このような時に役立つのが、“お薬手帳”です！

薬剤部 薬剤師
髙橋　由紀奈

◉お薬手帳には何が書かれているの？

●いつ、どこで、どのようなおくすりが処方されているか

医師の診察には患者さんのおくすりの情報が不可欠です。かかりつけの病院はもちろん、救急病院や休日診療所を受診するときは必ずお薬手帳を持参しましょう。また、不測の事態に備えて常に持ち歩くようにしましょう。

●アレルギーや副作用の情報

自分の身体と相性の悪いおくすりを避けることができるため、とても重要です！

◉お薬手帳はひとり1冊！
飲み合わせや重複をチェックしてもらいましょう！

おくすりには成分が同じでも名前が異なるものが多くあります。違う病院でもらっている薬が、実は同じ成分で重複に気付かず副作用が出てしまった！ということがないよう、お薬手帳はひとり1冊にまとめましょう。

◉お薬手帳に書き加えましょう！

体調の変化や気になったこと、例えばおくすりが大きくて飲みにくいなど、直接言いづらいことも書き込んでかまいません。
おくすりの残数を書いておくと残薬調整もしやすく、おくすりの「もったいない！」をなくすことにも繋がります。
ぜひお薬手帳を医療者との“交換ノート”として活用してみてはいかがでしょうか。

☆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&A 「みなさまの声」のコーナー

（患者の声）　（病院回答）

※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 夜間、巡回してくる看護師さんで何人か直接顔にライトを照らしてくるので何度か目が覚めた。また、ベッドにぶつかっていくこともあり、起こされることもあった。1度や2度なら我慢するが、7～8回も同じようにぶつかる等もっと患者の身になってほしい。術後の痛み止め、硬膜外の注射が1～2時間くらいしか効かず、次の投与まで耐えるのが辛かった。看護師に言っても次の時間までできないと一点張り、痛み止めを変えるなどできないのか…

A 患者の安全を守る巡回において、睡眠を妨げるような行動を起こしてしまい大変申し訳ありませんでした。懐中電灯の照らし方、夜間巡回のやり方を再教育し、患者の立場になって行動するよう改善いたします。また、手術後において非常に辛い思いをさせてしまい、誠に申し訳ありませんでした。医師とも協力して、術後ができるだけ安静に過ごしていただけるよう疼痛対策に取り組んでいきたいと思います。患者が辛い思いをされている時に、その思いに寄り添える看護師を育てていく努力をいたします。再度このようなご指摘を受けないよう徹底いたします。

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.24 2020年４月 発行
発行責任者：内山　明彦　編集者：山本　勇
制作：シプヤプリントファクトリー TEL（093）922-6373