

メデイカルNOW

= 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、
幸せを感じる事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 2021 autumn

ヘリコバクター・ピロリ感染症



消化器内科 医長
永田 豊



2005 年にヘリコバクター・ピロリ菌の発見がノーベル生理学・医学賞の受賞となりました。受賞理由はピロリ感染が胃十二指腸潰瘍、胃癌などの主な原因であり除菌治療を行うことでその発症率の低下が示されたことが影響しています。本邦では当初、胃十二指腸潰瘍など特定の疾患のみが除菌治療の保険適応でしたが 2013 年よりヘリコバクター・ピロリ感染胃炎が保険病名として認められ、感染症は全て健康保険で除菌治療を受けることができるようになりました。除菌治療は胃癌を始めとしたヘリコバクター・ピロリ関連疾患の治療や予防、さらに感染経路の抑制につながります。

感染経路

感染経路は未だ不明ですが本邦では小児期の家族内感染が主とされています。有病率は生活環境の改善に伴い低下し国内の感染者数は 2016 年の報告で総人口の約 35% 程度と推測されています。除菌治療の適応拡大のため今後感染率は今まで以上に低下することが予想されます。

診断

感染診断は内視鏡を用いるもの、用いないものがあります。それぞれの検査法は長所、短所があり、内服薬の影響を受けるため検査方法は主治医と相談してください。また健康保険による除菌治療は「内視鏡検査において胃炎の確定診断がなされた患者」とされており治療前に胃癌の有無を判定する目的も兼ねて内視鏡検査を受ける必要があります。

治療

制酸剤と 2 種類の抗生剤を朝夕 2 回 1 週間内服します。一定の頻度で副作用が出現することがあります。8 割から 9 割の方は 1 週間の内服で除菌成功しますが不成功となる場合もあり除菌判定を行うことが重要です。1 回目の治療で不成功となった場合は抗生剤を変更し二次除菌を行うことができます。二次除菌でも不成功の場合は健康保険の適応外で自費診療になりますがさらに抗生剤の種類を変え三次除菌を行うこともできます（当院では実施していません）。

治療後

除菌成功後、胃癌リスクは低下すると言われていますが「0」にはならないため定期的な内視鏡検査が推奨されています。

胃癌予防の観点からはより早期に除菌治療を行うことが推奨されています。胃癌やピロリ菌感染の家族歴のある方は機会があれば検査をご検討ください。北九州市では 50 歳以上の市民を対象に内視鏡検査による胃がん検診を行っています。インターネットなどで詳細をご確認ください。

緩和的放射線治療について

近年、がん放射線を集中させる機器や技術の進歩により放射線治療で多くのがんを治せるようになってきています。また、放射線治療はがんを治すだけでなく、がんの痛みや出血など、がんに伴う症状の緩和にも大きな役割を果たしています。例えば背骨への転移では急に手足に力が入らない、便や尿がなかなかでない、失禁してしまうなどの症状が現れることがあります。そのような麻痺症状がおこった場合、すぐに放射線治療を始めることにより進行を抑えることができます。（麻痺症状がでてから早期の治療開始が大切です）骨の転移に対する放射線治療は毎日10分程度の治療を平日10回連続して行います。治療中は治療台の上で動かないように安静を保つ必要がありますが、痛みや熱さなどは何も感じない、体に負担の少ない治療です。

詳しい情報が JASTRO 日本放射線腫瘍学会のホームページでご覧いただけます。



がん放射線療法看護認定看護師

宮原 留美



治療と仕事・生活の両立

照射時間は1回あたり15～30分程度です。治療回数は患者さんの状態に合わせて1回から数回（多い場合には20回以上）であり、放射線治療は、一般的に治療中の仕事との両立に適しています。就労・介護などの両立についてご相談ください。

緩和的放射線治療が役に立つ代表的なケース

● 骨への転移による痛みを和らげる

約60～90%の症例で痛みの緩和が期待できます。鎮痛薬の増量無しに痛みが完全に消失するのは、約20～40%程度と報告されています。除痛効果は数日程度で認められることもありますが、4～8週で効果が最大になると考えられています。放射線治療終了時に疼痛緩和が得られていない場合でもその後に痛みが和らぐことが期待できます。

● 背骨への転移により起こる麻痺を改善する

脊椎（背骨）へ転移した腫瘍により脊髄（神経）が圧迫され、痛み・麻痺を引き起こし、生活の質を著しく低下させます。一般に、放射線治療により痛み・麻痺の症状が改善します。完全麻痺後は効果が一気に低下します。

照射前に歩行可能 → 80% 歩行可能

照射前不全麻痺 → 40% 歩行可能

照射前完全麻痺 → 7% 歩行可能

このため、以下のような症状がある場合はすぐに受診するようにしてください。

- 首から上背部の痛み
- 感覚の変化、例えばピンや針、電気ショックのような感覚
- ひどくなる腰の激痛
- 便や尿をなかなか出すことができない
- 腕や脚のしびれ、だるさ、脱力感
- 便や尿を失禁してしまう
- 胸や腹部に帯状に広がる痛み

これらの症状があるからといって必ずしも背骨への転移により起こる痛み・麻痺であるとは限らないことも覚えておいてください。

日本放射線腫瘍学会リーフレット「放射線治療による緩和ケア」引用

～当院での入退院支援について～

医療支援部は「地域連携室」・「福祉相談室」・「入退院センター」で構成されており、看護師・メディカルソーシャルワーカー（MSW）・事務職員で役割分担をしています。

福祉相談室では、患者様やご家族が安心して入院・治療に専念出来る様、治療上の不安や悩み・治療費や生活費などの経済的な問題・退院後の心配ごと等についてMSWがご相談に応じています。

また、地域連携室の退院調整看護師と共に退院（転院・在宅）支援を行っています。

入退院支援

Q & A **Q**不安・悩み **A**解決策

Q 入院・手術が決まったけど、支払いが心配…

A 利用できる制度の紹介や他機関への案内・連携等を行います。



Q 手術は無事に終わったけど、まだ家に帰る自信が無い…

A リハビリができる病院への転院（紹介・相談等）をお手伝いします。



Q 家には帰りたいけど、一人では不安。通いでリハビリができたり、自宅に手すりやベッド等があったら安心

A 介護保険制度の説明や申請のサポート等を行います。必要時はケアマネージャー等と連携し、退院までのサポートを行います。



Q 通院するのも難しいけど、できるだけ最期まで家で過ごしたい…

A 家族の介護・看護負担を軽減できる様、訪問診療や訪問看護を利用し、最期まで家族と自宅で過ごしたいという思いをお手伝いします。



スムーズな退院調整を行うためには、地域との連携が不可欠です。在宅サービスを既にご利用の場合は、入院予約時や入院の際に担当ケアマネージャー・利用されているサービス等の事業所担当者の連絡先が分かりましたら是非お伝えください。また、ご不明な点等がありましたら医療支援部までお問い合わせ下さい。



医療社会事業専門員
吉松 朋代



ちょこっとリハビリ

～サルコペニアについて～



理学療法士

植村 周平

●サルコペニアの目安

①筋肉量低下	□ふくらはぎの太さが男性34cm・女性33cm以下 □BMIが $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 未満 (BMI=体重kg÷(身長m) ²)
②筋力低下(握力)	□男性28kg・女性18kg以下
③身体機能低下	□歩行速度:1.0m/秒以下(10m歩くのに10秒以内)

サルコペニアとは…

最近では自粛生活の影響もあり、出かける回数や運動をする機会が減っていませんか。そこで注意するのがサルコペニアです。サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少に加えて筋力低下や身体機能低下をきたした状態です。これらは転倒や骨折、寝たきりに繋がる可能性が高くなります。まずは自分の状態について確認してみましょう。

さらにサルコペニア肥満という言葉もあり、筋肉量低下に加えてBMIが $25\text{kg}/\text{m}^2$ 以上、体脂肪率が男性は25%以上、女性は30%以上の方も注意しましょう。

サルコペニアを予防・改善しよう

サルコペニアの予防・改善にはバランスの良い食事と筋力トレーニングなどの運動が大切です。

■バランスの良い食事について

特に主菜である肉や魚は筋肉の元になるタンパク質が豊富に含まれているので食べるようにしましょう。

主 食	主 菜	副 菜
●炭水化物 ご飯やパンなど	●タンパク質・脂質 肉や魚・卵・大豆製品など	●ビタミン・ミネラル・食物繊維など 野菜や海藻など

■運動について

回数は20回を目安に行います。無理のない範囲で回数を設定しましょう。

①椅子を使ったスクワット

椅子に座るような感覚で
ゆっくり膝を曲げて
ゆっくり立ち上がります。

膝はつま先より前に
出ないように



背筋は
まっすぐに

90度を目標にできる
範囲で曲げましょう

②かかと上げ

椅子などに手を置いて転倒に
注意します。
しっかりかかとを上げます。





管理栄養士
矢野 沙和

イキイキ腸活で 免疫力を高めましょう!!

腸は栄養を吸収し、体力をつけるだけでなく、病原体から体を守ってくれる働きがあります。体を守る免疫細胞の約7割は腸管に存在しているため、腸を元気にすることは体を元気にすることに繋がるのです。



《腸内フローラってなんのこと??》

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しており、その数は100兆個で1000種類にもなるといわれています。重さにすると腸内細菌だけで1.5~2kgにもなります。たくさんの細菌が菌ごとに集まった細菌叢がまるで「お花畑（フローラ）」のように見えることから腸内フローラといわれるようになりました。腸内環境を整えるためには腸内細菌の数と種類を増やし、腸内フローラのバランスをよくすることが大切です。

《シンバイオティクスとは??》

ビフィズス菌や乳酸菌など腸にいい菌を摂ることをプロバイオティクス、食物繊維などよい菌のえさとなるものをプレバイオティクスといいます。そのふたつを合わせて摂ることをシンバイオティクスといいます。シンバイオティクスをすることでよい菌がさらに元気に活躍することができ、腸内環境を整える効果が期待できます。



プロバイオティクス

腸にいい菌

【代表的な食品】

ヨーグルト、発酵食品（納豆、みそ、ぬか漬け、キムチ）など



プレバイオティクス

よい菌のえさ

【代表的な食品】

オリゴ糖、果物、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど



シンバイオティクス

~いつもの食事にちょい足しを!!~

ヨーグルトにバナナやリンゴを入れてフルーツヨーグルトにする
プレーンヨーグルトの甘味にオリゴ糖を使用する
納豆にめかぶやもずくなどを入れる
海藻サラダにキムチをトッピングして韓国サラダ風にするなど...



難しいことをしなくてもいつもの食品にちょっと足してあげるだけで、単体で食べるより効果があります。プロバイオティクスもプレバイオティクスも腸内に留まり続けることができないので毎日摂取する必要があります。また、一人ひとり腸内フローラが異なるので、身体に合う食品も異なります。自分だけのオリジナルの組合せを見つけ、腸内に素敵なお花畑（フローラ）を作ってみませんか？
腸からイキイキ元気よく!!免疫力を高めましょう!!





点眼薬について

点眼薬は、結膜炎やドライアイ、緑内障など様々な病態に対して使用されます。正しい点眼方法や保管を行うことで、点眼薬の効果を発揮し、薬液の汚染を防ぐことができます。



薬剤部 薬剤師
山崎 新平

基本の点眼方法

- ①手をよく洗ってください。
 - ②まぶたを軽く下にひき、点眼します。容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。
 - ③点眼後は、しばらく目を閉じる、または目頭を軽くおさえるようにします。
 - ④最後に、目から溢れた薬液は、清潔なガーゼやティッシュでふき取ってください。
- ※2種類以上の点眼薬を使用している場合は、点眼間隔は5分以上あけてください。
※医師・薬剤師等から別途指示がある場合はそれに従ってください。



注意点

- 開封後は一か月以内に使用してください。ただし、点眼薬によっては使用期限が短い場合もあるため、医師または薬剤師の指示に従ってください。
- 油性ペンでボトル本体に直接記入しないでください。油性ペンの成分が点眼液に溶け込む可能性があります。

保管方法

- 点眼後はしっかりとキャップを閉め、投薬袋などに入れて清潔に保管してください。
- 冷所または冷蔵庫での保管の指示がある場合は、凍結を避けて保管してください。
- 開封した湿布薬、防虫剤および芳香剤などは、プラスチック容器を透過する可能性があるため、それらの近くに保管しないでください。
- 脱衣所や洗面所などの湿気が多い場所では、保管しないでください。



☆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

(患者の声) (病院回答)

※病院の各部署に寄せられたご意見、お褒め等の声を参考に改善、励み等にしていきたいと思ひます。



受付の方、マスクしているのに鼻が出ています。その都度マスクの表面を触ってマスクの位置を上げていますが気になります。やめて欲しいです。手指消毒をしても意味がないと思ひます。マスクの表面は汚染されています。



この度は、不快な思ひをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。

標準予防策において、適切なマスクの装着・取り扱いができていなかった事はスタッフの感染管理に対する認識に欠けていたとお詫び申し上げます。医療従事者の手を介した、患者間の交差感染を予防するためにも、再度標準予防策が徹底できるように指導していきたく思ひます。今後もお気づきの点がございましたら、ご遠慮なくご指摘くださいますようお願い申し上げます。

「患者の声」お褒め等

大変お世話になりました。看護師さんの笑顔で毎日の我慢の治療も乗り越えることができました。

入院した時は1,000歩ぐらいしか歩くことが出来ませんでした。今は1,000歩以上歩くことが出来るようになりました。

先生・看護師・その他のスタッフの方々本当に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.30 2021年10月発行

発行責任者: 内山 明彦 編集者: 山本 勇
制作: シンバプリントファクトリー TEL (093) 922-6373