

ふれあい

<http://www.aoyama-hp.or.jp>



No. 37

ご自由にお持ち下さい

平成30年4月20日発行 第37号
発行／総合青山病院(0533)73-3777
印刷／株昭栄社印刷所

年4回発行 1月 4月 7月 10月

シリーズ第36回



健診を受けっぱなしにしていませんか？



健診センター 副センター長 川本 周司

かわもと しゅうじ

必要になってしまいます。

さて、これを読んで頂いている皆さん、自分の健診結果を今一度引っ張り出して下さい。判定D（要精査）があるものはありませんか？あるならばすぐにでも医療機関を受診して下さい。

よく、健診は健康な人が受けるものだと、恥ずかしながら同業のものも思っている節があります。そうではありません。健康だと思っていても実は病気が進行していることもあるんです。例を出すると、高血圧、高脂血症、糖尿病は初期には症状はありません。ですが、放つておくと症状として出てくる頃には手遅れということもあります（脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓疾患から透析など）。勤め人であれば、法律上ほとんどの会社で健診を受けているはずですが、その後のフォローをしているところとそうでないところにハッキリ分かれます。

本来、会社は社員の健康を守る義務がありますので、社員に健診を受けさせることは義務になりますから、そこは守っています。しかし、その結果をもとに何らかの対策が取られているかと言えば、なかなか実施できていないのが現実です（個人情報保護法等のせいで）。こうなると、自分の身は自分で守るという意識が

ここでよく言われるのが、判定C（経過観察）と書かれている場合どうするかということです。言葉の通り、外来で定期的にチェックしていく必要がありますのから、治療までは要らないけれど生活習慣の見直しやダイエットで健常に戻る見込みのあるもの、異常なしではなく、所見はあるなんだけれど放置可能なんだよなあ：でも判定にそれが無いから困ったなあ：と幅が広いです！以前勤めていた病院で、判定Cだからと外来に行ったら「何で来たの？」と医師から言わされたと後から苦情が寄せられました。そのような発言をする医師には問題がありますが、それくらいアバウトな判定と言わざるを得ません。この判定は人間ドック学会はじめ

最近はネットで情報を得る時代ですので、結構皆さん検索されています。それは構わないのですが、ネット上には嘘も書いてあるし、何らかの健康食品を買わせようと誘導するサイトもあるので注意が必要です。ではどうすればいいの？となつてしまいますが、やはり信頼できる医師に一度相談するのが良いかと最後には思います。国は「かかりつけ医を持つように」と推奨しています。健診後に1回（年に1回かもしませんが）でも、家の近くだと職場の近くだと、かかりつけにできるところをひとつ見つけておくことを勧めます。皆さまが少しでも長く健康に生きていけるよう切に願っています。

め、協会けんぽなど、全国で統一されたものです。しかし、医療は日進月歩で、原因が解明されたり、治療薬から検査など新しいものがどんどん出てきます。それに合わせて判定基準も変えていく必要はあると考えます。が、残念ながら簡単に変更はしてくれません。

看護の現場から。 | vol.33

外来看護師長(消化器内視鏡検査技師)
林 良子

大腸がん検査を上手に受けよう!!

無により、大腸がん・大腸炎・大腸ポリープなどの病気を簡便的に調べる検査です。便便や便通異常(便が細くなったり、下痢や便秘を繰り返すこと)などの症状が出始めた時には、本格的にがんが進行していることがあります。そのため、症状が出る前に「便潜血検査」を行い、大腸がんにある前段階での早期発見が何よりも大事です。

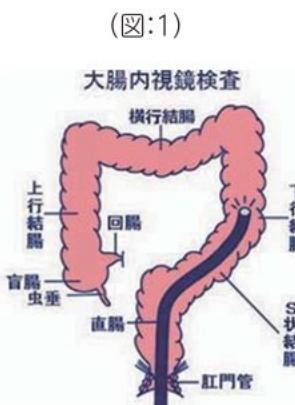
便潜血検査だけで済ませていませんか?

便潜血検査で陽性だった場合は?

速やかに「大腸内視鏡検査」を受けることをお勧めします。大腸内視鏡検査とは、肛門から内視鏡を挿入し盲腸までを観察する検査のことです。(図①)

大腸がんは、自覚症状が特にあらわれにくく、現在、女性のがん死因の第1位、男性のがん死因の第3位です。2020年には、男女ともに死因の第1位になると推測されているほど近年増加傾向にあります。

会社の検診や市の検診などで、大腸がん検査の第一段階として「便潜血検査」が広く用いられています。大腸からの出血の有



(図:1)

多くの大腸ポリープは、大腸がんのもとになるといわれています。大腸がんになる前の大腸ポリープの段階で内視鏡的に切除することが体への負担を最小限にしながら大腸がんを防ぐことに繋がります。



時々、大腸内視鏡検査の介助についていると、患者さまから「便潜血検査が陽性だったけれど病院に受診しなかった。もつと早く検査をすればよかつた」といった言葉も聞かれます。当院にて平成28年1月から平成29年12月の期間で、便潜血

検査陽性や便通異常などで大腸内視鏡検査を受けられた方のうち36%が大腸ポリープ切除を行っています。便潜血検査が陽性であった場合は、できるだけ早く消化器内科を受診していただきたいです。年に1回、便潜血検査を受け、1回でも陽性だったら、ぜひ大腸内視鏡検査を受けてください。いまの大腸の状態を正確に把握して、大腸がんを早期発見することが最も大切です。



医療技術

vol.35

NEWS

「血液透析におけるシャント (バスキュラーアクセス)とは」

透析・血液浄化センター 看護師 今泉 知香

バスキュラーアクセスの種類

バスキュラーアクセスには大きく分けてシャント法(常時血液が流れているもの)と非シャント法(透析時に必要な血流が得られるもの)の2種類があります。

シャント法は透析治療のバスキュラーアクセスでは最も一般的な方法で、透析患者さまの約90%はこの方法で治療を行っています。そこで今回は、シャント法について説明させていただきます。

シャント法とは皮膚の下で動脈と静脈を直接つなぐことにより、静脈に多くの血液が流れるようにして血管を太くする方法です。これを内シャントといいます。

現在日本では約33万人の方が透析治療を必要としており、当院では約60名の患者さまが治療を受けています。

具体的な方法としては血管から毎分150～250mlの血液を体外へ誘導し、透析器に通過させ净化した後、再びその血液を体内に戻すという操作を3～4時間かけて

行います。この血液を血管から取り出し、戻す仕組みをバスキュラーアクセスと呼びます。

シャントトラブルに対する取り組みと治療法

シャント血管には1回の透析で2本の針を穿刺します。これを週に3回行う為、1年間で約300回穿刺することになります。そのためシャントの血管は徐々に疲弊し、狭くなったり、閉塞したり、感染を起こしたりなど様々なトラブルを起こします。

当院血液浄化センターの取り組みとしては、透析開始前後のシャントの観察や、透析中の血管内圧の監視を行い、そこで異常が見つかった場合にはシャント工

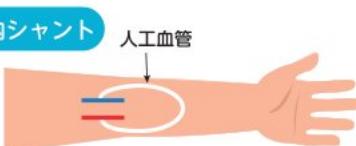
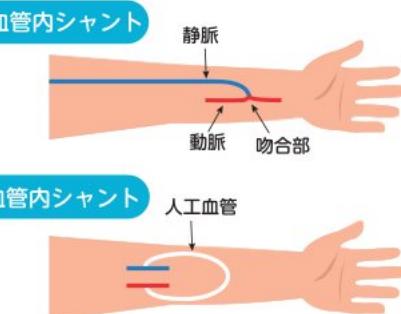
コーを実施し、トラブルの早期発見に努めています。シャントの狭窄や閉塞が起こった場合にはPTA(経皮的血管拡張術)を行います。先端にバルーンの付いたカテーテルをシャント内の細い、先端にバルーンの付いたカテーテルをシャント内の細くなつた部分で膨らませ、狭窄部を拡張します。

シャントトラブルを予防するため

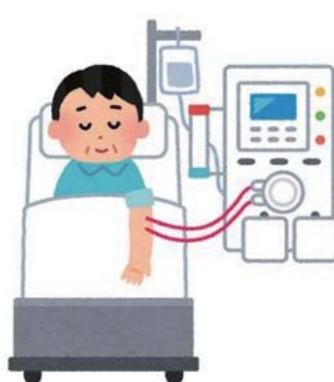
シャントの状態は患者さまの予後に影響を及ぼすという研究報告もあり、シャントは血液透析を行う上で極めて重要で透析患者さまの命綱とも言えます。

シャントの管理は、透析中だけでなく日常生活にも必要なことです。毎日シャントの音を確認する、シャント側の腕で重たいものを持たない、シャントを圧迫しない、シャント部位を清潔に保つといつた注意を払い、トラブルを予防することが大切です。

医療スタッフはもちろん患者さまも双方でシャントの管理を行い、シャントを少しでも長く使い、シャントを少しでも長く使えるように心がけていきましょう。



血管が細い場合や長期にわたり透析で手術を繰り返しながら内シャントを作る血管がなくなりた場合など、自分の血管で内シャントを作れない場合は人工血管が用いられる事もあります。



居宅介護支援事業所とは

ケアマネジャー（介護支援専門員）が介護計画の作成や、介護事業者との連絡調整・紹介等のサービスを行う窓口です。介護の必要な方々に、住み慣れた我が家で暮らし、慣れた地域で、ご自分で心身状態に適した生活を過ごしていただきたい…このような思いから、日常生活の支援や介護・福祉・医療面の相談を承っています。「こんなときどうしたらいいの」「こんなこともできるのかな」などの疑問に専門スタッフが分かりやすくお答えします。



当事業所は開設してから18年目を迎え、7名のスタッフがいます。基礎資格は看護師、介護福祉士、社会福祉主事で、其々の資格特性を活かし活躍しています。

また同法人には、総合青山病院、訪問看護ステーションさつき、豊川青山病院があり、其々の関連機関との連携をスムーズに行える利点があります。総合青山病院では地域医療連携室に社会福祉士、退院調整看護師が配属されており、医療依存度の高い方が介護認定を受けて在宅に帰る際、在宅で安心して療養生活が送れるよう、早い時期から

介護の必要な方が、ご自宅でその方に適した生活を送れるよう援助する専門家です。サービス事業者やサービス内容等の相談や、介護認定申請のお手伝い、施設や病院に関する相談も承ります。

ケアマネジャーとは



居宅介護支援事業所「こざかい」
管理者(主任ケアマネジャー) 立松 明美

総合青山病院



「居宅介護支援事業所こざかい」は総合青山病院併設で西館1階にあります。

● 入院中でない方
左記までお電話ください。
居宅介護支援事業所こざかい
0533-78-2720

ケアマネジャーに連絡があり、病院職員と訪問看護や訪問診療に関わる医師と共に在宅に帰る準備を行っています。そのためにも当事業所は4月より看護師資格を持つ職員1名の増員をしました。ご利用者さま、看護師さまが入院された場合、速やかに医療機関と連携致しますので、ご利用者さま、ご家族さまにも入院時医療機関に担当ケアマネジャーの氏名を提供していただけようお願いします。

33

今後の流れ

● 国の方針として医療と介護の連携をより強くしていく流れになっています。そのためにも当事業所は4月より看護師資格を持つ職員1名の増員をしました。ご利用者さま、看護師さまが入院された場合、速やかに医療機関と連携致しますので、ご利用者さま、ご家族さまにも入院時医療機関に担当ケアマネジャーの氏名を提供していただけようお願いします。

● 4月は介護保険の大きな改正と、介護保険者の統合により東三河広域連合（豊橋市、豊川市、蒲郡市、新城市、田原市、設楽町、東栄町、豊根村）が新たな保険者となります。今までと異なる内容が出てくるかと思いますが、懇切丁寧にご説明していきます。いつでもご相談にお越しください。

知っ得!! 情報

第35回

東三河の介護保険の窓口が広がります

地域医療連携室 主任 立松 実

これまで介護保険の運用は各市町村が行って来ましたが、平成30年4月から、東三河8市町村の保険者が統合し、東三河広域で介護保険の運用をしていくことになります。

4月以降も要介護認定の申請や相談などの各種手続きは、これまでと同様に各市町村の窓口で行なっていきますが、その受付窓口が広がります。

対象となる市町村

豊川市、豊橋市、蒲郡市、田原市、新城市、東栄町、設楽町、豊根村にお住いの方

平成30年4月以降に主に変わること

	申請の窓口	入所・在宅介護サービス
平成30年3月31日まで	ご本人がお住まいの市町村窓口	一部の介護サービスや老人ホームは、その市町村にお住いの方しか利用できませんでした。
平成30年4月1日以降	お住まいの市町村窓口に加え、東三河8市町村の窓口であれば、どこでも申請できます。	東三河8市町村の施設であれば、どこでも入所できることになります。 (ただし在宅サービスは、事業者ごとに送迎範囲があり、利用できないサービスもあります)

知っ得利用方法

例えば、ご本人は豊川市在住で、娘さんは豊橋市在住の場合

介護保険の申請

今まで、豊川市役所など、豊川市内の窓口でしか介護保険の申請ができませんでした。



豊川市役所に出向かなくても、娘さんが住んでいる豊橋市役所でも申請ができます。

施設への申込み

豊橋市の特別養護老人ホームの一部には、入所の申込みができませんでした。



豊川市や豊橋市以外にも新城市、蒲郡市など東三河の施設であれば、どこでも申し込みができます。

今後、東三河広域連合から介護保険に関する様々なお知らせが届きます。

詳細につきましては、担当のケアマネジャーさんや市町村の窓口にお問い合わせ下さい。

遊びの広場



数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつあります。
- 太線で区切られた3×3の枠内（マスは9コ）にも1~9までの数字が1コずつあります。
- 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。

とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

9			3	4		2
		1			6	
6		5	8		4	
2						7
5	4	9		3		
	8			1		
7		1	3			9

院長から
みなさまへ

第24回

新年度を迎えて

院長 小森義之



新年度を迎え、皆さまの周りにもお子さま、お孫さんなどが学校に入学したり、就職したりして新入生・新社会人など新しい門出を迎えた方がいらっしゃると思います。当院でも同じように、多くの新人職員を迎えて新しい年度の始まりとなりました。仕事・職場に慣れるまでのしばらくの間は、それぞれの仕事に時間がかかるつたりして御迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、お子さま、お孫さまを見るようないで温かく見守っていただければ幸いです。

さて、愛知県では地域医療構想なるものを作成しています。これは県内を地域別に分けて様々な医療に関する問題を検討するも

ので、豊川市は東三河南部地区に入り、他に豊橋市、蒲郡市、田原市が含まれます。昨年度の地域医療構想では人口動態の予想値をもとに、特に団塊の世代が75歳以上になる平成37年の必要病床数が発表されています。

東三河南部地域では高齢化が進み、病院にかかる人は増加すると考えられていますが、地域医療構想では多くの慢性期病棟が過剰と言られています。これは、国の方針で在宅医療の推進および介護領域の拡大により、病院の病床数を減らして医療費削減の方針にたがっているものと考えられます。しかしこれらの方針には大きな疑問があります。いろいろな事情ですべての患者さんが在宅医療の対象となるわけではありませんし、さらにこの地域にも多く存在する老老介護、独居老人などの諸問題には対応できていません。

当院では病床を減らす予定は全くありませんし、今後の医療情勢、地域情勢などの変化に対応しながら、地域の皆さんに必要とされる病院でいられるように努力していくたいと考えています。

第41回院内コンサート

小坂井高校吹奏楽部
コンサート



3月17日(土)に、本館ロビーにて小坂井高校の吹奏楽部の皆様によるコンサートが当院で初めて行われました。40人ほどで構成された吹奏楽部は、いつもは広く感じるロビーが狭く感じるほどの迫力があり、高校生の若々しさに溢れた力強い演奏と、何より楽しそうな表情がとても印象的でした。

曲目もCMソングから人気テレビドラマの曲、アイドルグループの曲、弦楽器用のクラシックをアレンジしたものの、童謡など多岐にわたり様々な年代の方が一緒に楽しめたことだと思います。また、演奏を耳で楽しむだけではなく、有名になった「恋ダンス」を披露されたり、目でも楽しめていただきました。

小坂井高校吹奏楽部の皆様、素敵なひとときをありがとうございました。

広報委員 山崎 敦史

健康運動教室

運動教室とは?

総合青山病院健診センターでは、『運動』という観点から見た健康づくりにおいて、個人の状態を医療の観点から評価した後、運動プログラムを作成し、実施する『健康運動教室』を始めることになりました。

正しい運動の仕方と適正な栄養について学んで頂き、教室終了後も自宅で継続して行えるようなプログラムを考えています。また、教室終了から半年後、体組成や筋肉量を無料で測定し、自宅での継続的な運動の効果測定を行います。

平成29年10月から翌年1月までの3ヵ月間、週1回約2時間で第1回目が開催され、現在第2回目の運動教室が行われています。そして今回、第4回目健康運動教室(平成30年8月から11月開催)の参加希望者を募集します。

「運動がしたいけど一人ではなかなか出来ない」、「日頃の診察や健診結果で運動をすすめられたが、どう取り組んで良いかわからない」という方は、是非ご参加ください!

会場は、健診センター3階です。バランスボールやストレッチポール、エアロバイク等を揃えました。スタッフは、健康運動指導士の資格を有する管理栄養士と理学療法士、作業療法士、保健師です。それぞれの専門性を生かした講義や安全で効率的な運動指導、健康相談まで幅広く対応します。

参加者 募集!!

体幹トレーニング



対象者や費用については?

原則として健康な中高齢者の方や、疾患をお持ちの方でも厳重な医療的管理が必要とされる方を対象としています。医師から運動制限の指示のない75歳以下の中高年の男女で、定員制とさせて頂いています。心臓病(狭心症・心筋梗塞等)、脳卒中などの病気がある方、運動実施に関して主治医からの制限がある方などは、「主治医からの意見」を求めることがあります。また場合によっては参加をお断りする場合があります。



教室当日は、体調を考慮し、自己責任において参加してください。なお、スタッフが健康状態を考慮し、「運動中止」、「制限して実施」などの判断をする場合もあります。

教室参加費用として、運動教室前的心電図を別途希望される方は1,080円、運動教室は1回500円×12回で6,000円。効果測定の血液検査は3ヵ月後は必須で2,500円、6ヶ月後の効果測定は無料です。内容は血液検査と体組成測定、身体機能検査(筋力・バランス)で、運動教室の効果や自宅での運動効果の有無を判断します。

総合青山病院 健診センター TEL:0533-73-3784

予約受付時間：月・火・水・金 9:00～12:00 14:00～17:00

木・土 9:00～12:00

担当者：保健師 柳瀬

運動教室開催日時：毎週水曜日 12回を1コース 14:00から約2時間

お申込み
お問合せ

情報ステーション



第42回

院内コンサートのお知らせ

サックス四重奏による サマーコンサート

日時

平成30年7月21日(土)
14:00～

場所

総合青山病院
1階 外来ロビー

参加

自由(無料)

ご意見

3病棟 入院患者さま

部屋の空気が乾燥している。

暖房を使用する季節はどうしても空気が乾燥してしまいます。
加湿器の使用については、感染対策上の問題もあり、院内では、ご遠慮いただいております。
申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。



ご意見&ご要望

ふれあい箱
の回答

たくさんの
ご意見ありがとうございます。



お褒めの言葉



2病棟 入院患者さま

担当の先生・看護師さんをはじめ、職員のみなさんが極めて迅速・丁寧な対応をしてくださり、快適な入院生活でした。感謝しております。

温かいお言葉をありがとうございます。
今後も患者さま側に立った医療を目指し、職員一同邁進してまいります。

遊びの広場の解答

5	4	2	9	1	6	3	7	8
9	7	6	3	8	4	5	1	2
8	3	1	2	5	7	6	9	4
3	6	9	5	7	8	2	4	1
2	8	4	6	3	1	9	5	7
1	5	7	4	2	9	8	3	6
6	9	8	7	4	5	1	2	3
7	2	5	1	6	3	4	8	9
4	1	3	8	9	2	7	6	5

編集後記

桜の季節もあっという間に過ぎ去り、初夏の足音も聞こえてきました。暖かい日差しに誘われて、思わずお出かけしたくなりますね。皆さんいかがお過ごしですか。

この冬は平昌オリンピックのメダルラッシュで盛り上がり、感動した人も多かったはずです。私も眠たい目をこすりながら、テレビの前にかじりついていました。また、今年6月にサッカーワールドカップがロシアで、来年9月にはラグビーワールドカップが日本で開催されます。普段サッカーやラグビーにそれほど興味のない人も、日本代表となると手に汗握って応援するのではないかでしょうか。

さて、総合青山病院は早いもので移転して10年目の節目を迎えてます。この「広報誌ふれあい」もこれを機に次号よりデザインを再度リニューアルし、また新たな企画ページも今後考えていきますので、引き続きご愛読よろしくお願いします。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

- 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
- ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
- 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
- ご自分の診療録の開示を求める権利を有します