



ふれあい

fureai

55号

令和4年10月18日発行 第55号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／株式会社印刷所

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

生活習慣病は、食事や、運動・喫煙・飲酒・睡眠、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。以前は成人病と呼ばっていましたが、子供のころからの生活習慣が原因であり、生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくとも発症の可能性があることから、1996年に生活習慣病と改称されました。日本人の三大死因であるがん、脳血管障害、心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化・糖尿病・脂質異常症などはいずれも生活習慣病とされています。(WHOでは、これに慢性閉塞性肺疾患(COPD)を加えたNCDs(非感染性疾患)という用語が使われています。)

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行して、合併症を引き起こしてしまいます。そのため、定期的に健診を受けて「病気を早期に発見すること」や「病気になる前にリスク要因を見ること」が大切になります。

職場や地域の一般健診、特定健診、がん検診を受けると、1～2ヶ月後に健診

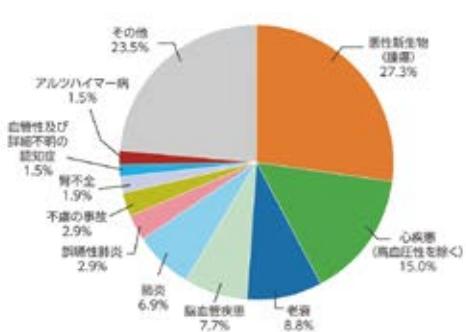
結果およびそれを踏まえた生活習慣の改善に関する報告書が届きます。各項目の結果判定には、A(異常なし)、B(軽度異常)、C(要再検査、生活改善)、D(要精密検査、治療)、E(治療中)の記載があります。D判定は、医療機関受診が必要になりますが、放置されている方もみえますので注意してください。この健診の結果報告で注意が必要なところは、C判定です。この段階で生活習慣の改善が必要になりますが、特に症状もないから大丈夫だろうとの自己判断で、放置されている方が多くみられます。C判定の中には、D判定に限りなく近いものも含まれていますし、現状を継続していくと生活習慣病となる可能性があります。(国民健康保険の特定健診では、結果通知書の今回の医師の判定、コメント欄を確認してください。) 健診の結果、生活習慣病の保健指導対象の方には、保険者または当院より通知されますので、送付される報告書などで確認してください。また、かかりつけ医をお持ちの方は健診結果持参での受診をお勧めします。

また、当センターでは、人間ドック、各種がん検診、脳ドックなども行っています。一般的な健診だけでなく、いろいろな検診を追加で受けていただき、ご自分の健康状態の確認と様々な疾病予防、疾病の早期発見のために健診センターをご利用ください。

対象で保健指導を希望される方には、電話での予約制になりますが、管理栄養士、保健師による特定保健指導を行っています。この説明・指導には費用は掛かりませんので、健診結果に関して詳しく知りたい方、どのような生活習慣の改善をしていいのか心配な方は、面倒がらずに一度説明、保健指導を受けることをお勧めします。

第51回
医師
からの
メッセージ

生活習慣病の予防と
早期発見のために
健診センター 副センター長 西田 勉

死因別死亡割合グラフ
(令和元年度)

スキンテア予防について

西2病棟 看護師長 鈴木聰美

入院患者さまの中で最も多く発生するスキンテアについてご紹介したいと思います。

スキンテア(skin tear:皮膚裂傷)とは、褥瘡(床ずれ)と並んで高齢患者さまに日常的に生じ、よく見られる創傷のことを言います。特に医療用テープや絆創膏を剥がす際に一番起きやすいと言われています。

スキンテアを発生しやすくなります。スキンテアは褥瘡と間違われることもあります。



高齢者の皮膚の特徴

高齢者の皮膚は極端に薄くなり、内出血しやすい特徴を持ちます。皮膚が乾燥し弾力性が失われていることから、ベッド柵や車いす使用時、少しづつたたけでも皮膚がめくれたり、青黒いあざができるやすくなります。また、病気の治療に使用している薬剤により、皮膚が脆弱になりやすく、

褥瘡との違い

寝たままの状態や椅子に同じ姿勢で長時間座っている場合など、持続的な圧迫と皮膚のすれが加わって起くるものを「褥瘡」といいます。一過性の強い外力により発生するものをスキンテアと呼び、褥瘡と違いびらんにとどまるので、それほど深くなりません。

スキンテアの予防

3) 優しく体を洗う

弱酸性の洗浄剤を使用し、泡を使って手で優しく洗う。

1) 手足の保護

長袖・長ズボンや、手には手袋やアームカバー、足にはレッグカバーを使用し保護をする。



弱酸性の洗浄剤を使用し、泡を使って手で優しく洗う。

4) 保湿剤を塗る

塗る時のポイントは横に押さえるように優しく塗る。

5) 栄養を整える

食事と水分をしっかりとる。

スキンテアが発生したら

1) 圧迫して血を止め、流水で洗い流す。

ガーゼにワセリンを塗り、傷へ貼り保護する。

2) 皮膚につきにくい医療用テープや絆創膏はできるだけ避け、包帯で固定する。

ご家庭でも予防法を身に付けて、常に傷がない健やかな皮膚を保つことができるよう、ご参考にしてください。

小児言語訓練について

リハビリテーション技術室 言語聴覚士 朴 美耀

当院では、言葉の遅れが気になるお子さん、他院で言語発達遅滞、自閉症スペクトラム障害と診断されたお子さん等に対し、言語聴覚士による小児言語訓練を行っています。

今回は、小児言語訓練について紹介します。

Q 小児言語訓練ってどんな事をしているの？

はじめて小児言語訓練に来ていただいたら、まずは小児言語訓練の流れや担当する療法士に無理なく慣れてもらえるよう関わっていきます。

して、保護者の方からお話を聞かせていただいたり、各種検査を行つたりしていく中でお子さんに合わせた課題内容を探つていきます。

前述のとおり、言葉の遅れが気になるお子さんや、他院で言語発達遅滞、自閉症スペクトラム障害と診断されたお子さんの他、発音がうまくできなかつたり別の音に置き換わってしまうお子さん、おしゃべりする時に吃りが見られる、お友達とうまく関われない等、様々なお子さんが対象になります。

が苦手な音を上手に言えるよう練習する課題：等々。どんな課題でも、お子さんが「できた！」という自信を積み重ねて、次もやってみたいと思えるよう工夫しています。

Q 1回あたりの時間はどれくらい？
Q 保護者の見学はできるの？
Q 月に何回くらい？

小児言語訓練を希望される際は、小児科外来を受診してご相談いただく流れになっています。小児言語訓練を希望される方は多く、多くの方に訓練開始まで待機していただいている状態です。言葉の遅れが気になる、学校や園で受診をすすめられた方は、まずは小児科外来の受診予約をしていただいて、ご相談下さい。

小児言語訓練は、1回あたりおむね40分間です。保護者の方には個室の中でお子さんと一緒に、あるいは個室の出入口すぐそばで、座つて見学していただいています。頻度はおおむね1か月に2回のペースで来院いただく事が多いです。

Q 小児言語訓練はどういうふうに申し込むの？

小児言語訓練を希望される際は、小児科外来を受診してご相談いただく流れになっています。小児言語訓練を希望される方は多く、多くの方に訓練開始まで待機していただいている状態です。言葉の遅れが気になる、学校や園で受診をすすめられた方は、まずは小児科外来の受診予約をしていただいて、ご相談下さい。



令和4年4月、当院に新人職員が入職しました。
オリエンテーションや各部門での研修を終え、
それぞれの部署へ配属されました。
皆さまにも温かく見守って
いただけたらと思います。
よろしくお願ひいたします。



新人職員 6ヶ月が過ぎて

看護師

岩崎 愛理 (2病棟)



看護技術の習得や根拠を明確にできるよう、疾患の学習をしながら看護を行っています。多重課題の中で焦りや不安もありますが、一つ一つ経験や知識を重ね、患者さまに安全で安楽な看護を行えるように努めています。

看護師

佐藤 静南 (3病棟)



先輩方の支えもあり、出来る技術も増えましたが、まだまだ知識習得などの課題が多くあると痛感しています。日々の業務からの気づきや患者さまとの関わりから得た学びを大切にし、患者さまやご家族に個別性ある寄り添った看護が提供できるようにこれからも頑張ります。

看護師

小林 実央 (西1病棟)



日々看護を行いながらアセスメントする難しさを感じますが、患者さまと接し、指導を受け、少しづつ優先順位を考え行動できることができるように努めています。今後は患者さま・ご家族の思いを聞き、安心して退院していただけるような退院支援が行えるよう頑張ります。

看護師

佐藤 まや (西2病棟)



初めは、終末期にある患者さまの看護について悩みました。しかし先輩方のサポートがあり、少しづつですが患者さまらしく最期を過ごせるような看護を提供できるようになりました。看護師としてまだ未熟ですが成長できるよう頑張ります。

看護師

坂 風花 (西2病棟)



西2病棟では、看護技術の習得を目指し、患者さまに提供できるケアを増やしていきたいです。患者さまを尊重し、表情から思いを汲みとり、個別性に合わせた看護の提供ができるように、日々努力をしていきたいです。

診療放射線技師

伊藤 謙哉 (放射線技術室)



診療放射線技師として働き始めて半年が経ちました。まだ慣れないことが多く、不安なことも数多くありますが、先輩方の指導や指摘もあり、少しづつ出来ることが増えてきました。日々、勉強に励みながら、常に患者さまに寄り添える診療放射線技師になれるよう、頑張りたいと思います。

臨床工学技士 奥山 耕太郎 (臨床工学室)

臨床工学技士として働き始めてから半年が過ぎました。日々先輩方のご指導をいただきながら行える業務が増えてきました。知識も技術もまだまだ未熟ですが、医療機器の保守点検を通して安全に医療が行えるように努力していきます。

臨床工学技士 出利葉 淳 (臨床工学室)

入職して半年が過ぎて、私は様々な事を体験し、とても濃い半年を過ごしました。1番の体験は穿刺です。患者さまに針を刺すのはどうしても躊躇して不安がありました。上手くいった時はとても嬉しかったです。今後も日々精進していきます。

理学療法士 宮道 謙太 (リハビリテーション技術室)

入職して6ヶ月が過ぎました。初めは分からぬことが多く不安でしたが、先輩方に教えていただいたおかげで少しずつではありますが業務が行えるようになってきました。今後もより良いリハビリを提供できるよう努力していきます。

理学療法士 山本 真由 (リハビリテーション技術室)

入職して半年が経ちました。先輩方からの優しく丁寧な指導やサポートのおかげで少しずつではありますが、行える業務が増えてきました。まだまだ未熟ですが、患者さまの気持ちに寄り添える理学療法士になれるよう日々努力していきたいと思います。

医療事務 岩井 美澪 (医事課)

医療事務員として働き始めて6ヶ月経ちました。まだ分からぬ事ばかりですが、先輩方のおかげで少しずつ行える業務が増えてきました。今できることを確実にこなし、1日でも早く戦力になれるよう努力していきたいと思います。

事務**宗田 桃佳 (総務課)**

事務員として人事管理や広報など病院スタッフを支える業務を行っています。先輩方の指導により、少しずつ行える業務が増えてきました。患者さまと直接関わることはありませんが、スタッフが円滑に業務を進められるように努めていきたいと思います。



感謝状を いただきました

看護部長 中川ゆみ

この度、愛知県看護協会より感謝状が届きましたので、ご報告させていただきます。



愛知県看護協会から依頼があり、クラスターが発生した施設に当院の感染管理認定看護師1名を派遣しました。感染の専門知識を活かし、災害派遣医療チームDMAT(デイーマット)の一員として感染拡大防止の活動が評価されました。

当院でも、感染管理認定看護師の存在は大きく、新型コロナウイルス感染症に限らず、これまでも院内感染対策の強化を実施していました。

今後も施設や病院と協力・連携を図りながら、地域の皆さまへ貢献できるよう努力してまいります。よろしくお願ひいたします。



知っ得!! 情報

第47回

がん登録について

診療情報管理室主任 大井 麻由美

がん登録とは、がんの診断や治療、経過などの情報を収集し、分析を行う仕組みのことです。

がん登録は全国がん登録と院内がん登録に分けられます。

◆全国がん登録

2016年1月に「がん登録等の推進に関する法律」が施行され、全ての医療機関は国内でがんと診断された情報を都道府県へ届出することを義務付けされました。この制度は、がんと診断された人(罹患数)がどれだけ存在するのか、診断後どれだけ生存しているのか(生存率)等の全国のがんの実態を把握することを目的としています。

◆院内がん登録

病院で診断や治療された全ての患者さまのがんについての情報を、診療科問わず病院全体で集め、その病院のがん診療がどのように行われているのかを明らかにする調査です。この調査を複数の病院が同じ方法で行うことで、病院間で情報を比較でき、病院ごとの特徴や問題点が明らかになるものと期待されています。

全国がん登録と院内がん登録が日本のがん情報を作ります。

栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した
体に良いレシピや栄養情報を届け
します。

旬のレシピ

黒酢酢豚



作り方

- 豚肉を一口大にカットし、塩コショウを振る。
混ぜ合わせたAに、カットした肉を混ぜ込む。
- Bの材料を食べやすい大きさに切り、素揚げする。
玉ねぎとピーマンは1分程度、人参とたけのこは
大きさにもよるが3分程度で好みのやわらかさに
なるまで揚げる。
- 1で漬け込んだ豚肉を揚げる。
- フライパンにCの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで
加熱し、片栗粉でとろみをつける。
- 揚げた野菜と豚肉を4のフライパンへ入れ、黒酢
あんが絡まるように混ぜ合わせる。
- 器に盛りつけたら完成。

今日は黒酢酢豚をご紹介します。
体に良いと言われるお酢は、大きく
醸造酢と合成酢に分けられます。醸造
酢の代表的な物は「穀物酢」「米酢」「黒
酢」「果実酢」などで、砂糖などを追加し
た物を「合成酢」と呼びます。
お酢の効能は胃酸の働きを助け、消
化を促進してくれます。さらに殺菌、防
腐、食欲増進に加え、近年の研究ではタ
ンパク質を構成するアミノ酸も含まれ
ることが分かっています。黒酢は発酵及び
長期熟成により褐色または黒褐色に着
色しており、アミノ酸やビタミンを豊富
に含んでいるのが特徴です。あまり馴染
みのない調味料ですが、一般的に販売さ
れています。香りもよく美味しく仕上
がるので、食欲の秋に一度ご賞味下さい。

A S O B I
N O
H I R O B A

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コずつ入ります。
- 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コずつ入ります。
- 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して
入ることはできません。
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。

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

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。

置いてある本を増やしてほしい。

3病棟 入院患者さま

最初に来た時は不安でしたが何とか退院することができました。先生はじめ看護師さん、そして多くのスタッフの皆さん、1ヶ月間本当にありがとうございました。

1病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願ひいたします。



貴重なご意見ありがとうございます。
現在は新型コロナウイルス感染症対策のため、病棟及び待合の雑誌、本などは撤去させていただいております。
ご理解のほどよろしくお願ひいたします。



遊びの広場の解答

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

編集後記

広報誌「ふれあい」をお読みいただき、ありがとうございます！

吹き抜ける秋風が心地よく感じられる季節になりましたが、皆さまはどのようにお過ごしでしょうか？秋といえば…行楽の秋で紅葉狩り、食欲の秋で栄養補給、スポーツの秋で体力を強化して身も心もリフレッシュすれば免疫力アップにつながりますね。

最近ではコロナ禍初期と比べて行動規制が緩和されてきており、お祭りなどの催し物が何年かぶりに再開されるような日常に戻りつつあるようです。これまでの教訓を活かし、感染予防対策をしつつ、この秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

広報誌「ふれあい」は、これからも皆さまに役立てていただけるよう、いろいろな情報を発信してまいりますので、よろしくお願ひいたします。

次号は来年年始の発行を予定しております。お楽しみに！

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