

きずな

- 02 当院での呼吸リハビリテーション
- 04 将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを
チェックしてみませんか?
- 06 24時間患者様を見守るために
看護学生インターンシップ参加者募集
- 07 管理栄養士がすすめる健康レシピ
- 08 病院まつり
健診センターからのお願い

クリスマスイベント



基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

◎ 患者中心の医療

患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。

◎ 自治体病院としての役割

地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。

◎ 病院機能の充実・強化

医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。

◎ 地域連携

地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。

◎ 職員の資質の向上

職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。

◎ 働きやすい職場環境

病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。

◎ 健全経営

効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

当院での

呼吸リハビリテーション

主任理学療法士
3学会合同呼吸療法認定士 横山 隆史

はじめに

市立湖西病院リハビリテーション技術室には理学療法士7名が在籍しており、入院・外来患者様に対してリハビリテーションを提供しています。リハビリテーションというと、脳卒中・骨折後や腰痛、膝痛などの症状がある方に対して行う運動療法をイメージされる方が多いと思いますが、他にも肺炎や慢性呼吸器疾患の方に呼吸改善を目的にしたリハビリテーションを実施しています。今回は、当院での理学療法士の呼吸リハビリテーション業務の紹介をしたいと思います。

入院患者様の呼吸リハビリテーション

当院では、肺炎等で呼吸機能の低下がみられる患者様が、呼吸リハビリの対象となっています。そのような方は、多くなった痰をスムーズに体外へ出す必要があります。理学療法士は手を用いて呼吸介助を行ったり、リラクゼーションを行うことで呼吸機能の改善を図ります。また、長期間の臥床状態では体力低下の原因となるばかりか痰を体外へ出す働きも悪くなるため、ベッドから起きていただき活動性を低下させないようにすることも重要となります。

外来患者様の呼吸リハビリテーション

主に肺気腫など慢性呼吸不全の患者様に対して、手を用いて呼吸介助やリラクゼーション、排痰・呼吸法の指導を実施しています。また30m間のシャトル歩行(往復歩行)を行う6分間歩行テストで呼吸機能のチェックを行います。入院患者様に比べて状態は安定していますが、呼吸が弱く自覚症状が乏しい方もいらっしゃいます。

RST(呼吸ケアサポートチーム)への参加・実績

RSTは2017年度より正式に発足したチームです。構成メンバーは医師、看護師、臨床工学士、管理栄養士、理学療法士となっています。(写真①)チームとして、主に人工呼吸器装着患者様の呼吸ケアに取り組んでいます。RST委員会主催の院内勉強会を年に1度実施しています。2017年度は「体位排痰法とスクイーピング※」をテーマで理学療法士が講師となって、院内勉強会を実施しました。



▲写真①

※スクイーピングとは…手を用いて胸郭圧迫を行い、排痰を促す手技

排痰に必要なこと

呼吸をしっかりと行うためには肺の中の分泌物である痰を肺の外へ排出しなければなりません。風邪を引いたりすると痰の量が増えます。痰を出すメカニズムで大切なことの1つに、吸気量と呼気流速(息を吐くスピード)があります。十分に空気を吸い、勢いよく息を吐くということです。次に紹介する腹式呼吸はそれらを行うために必要になってきます。

腹式呼吸の紹介

腹式呼吸という言葉聞いたことがあると思いますが、腹式呼吸は横隔膜をしっかりと使った呼吸法になります。胸郭を膨らめたり、縮めたりする呼吸運動に関係する筋肉は多くありますが、中でも横隔膜は呼吸運動の70%を担っているといわれています。呼吸の浅い方はこの横隔膜をしっかりと使えていない可能性があります。腹式呼吸ができているか、ぜひチェックしてみてください。

腹式呼吸 のやり方

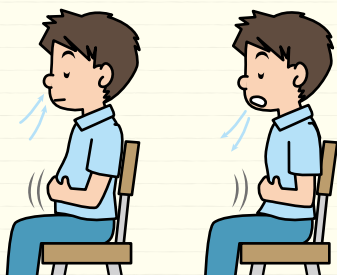
- ①**身体全体をリラックスさせる**(息をフーと吐いたり、身体を揺らす)
- ②**ゆっくりと呼吸をする**(可能であれば鼻から吸って口から吐く)
- ③**お腹が吸ったときに膨らみ、吐いたときに元に戻ることを確認する**(お腹に手を置いて確認してもよいです)

初 級

仰向け^{がい}臥位^{ふい}でできますか？



腰掛^{こかけ}座位^{ざい}でできますか？



中 級

立位^{りつい}でできますか？



上 級

歩いてできますか？



※腰痛や肩こり等の痛みがある場合は、十分にリラックスできず呼吸が浅くなり腹式呼吸ができないことがあります。

おわりに

人は通常安静時に呼吸を1分間に12回～20回行っています。普段何気なく行っている動作ですが、1日に行う呼吸数を計算すると、17,280回～28,800回にもなります。体の苦しい時、辛い時には呼吸がしづらくなることがありますが、紹介した腹式呼吸は呼吸苦のある方、痰がなかなか出せない方に対しても有効な呼吸法です。心身の健康を考え、呼吸に少しでも興味を持っていただければ幸いです。

注)本稿での「呼吸」は空気を体内に取り込む、排出するという意味で使用しました。

将来の脳梗塞・心筋梗塞の 発症リスクをチェック してみませんか？

健診センター

約100年前にカナダの医師ウィリアム・オスラーが「人間は血管とともに老いる!」という言葉を残しました。実際に人間以外の生物は血管の老化＝動脈硬化を起こしません。動脈硬化は、ヒト特有の病気と言っても過言ではありません。

ところで、動脈硬化が原因で起こる病気には、どのようなものがあるか知っていますか？

実は「心筋梗塞・脳梗塞」など、日本人の死因の上位にあげられる病気は、動脈硬化が原因で発症する病気なのです。

脳血管疾患、心疾患は医療の進歩で命を取り留める確率は高くなっていますが、患者数自体は増加の一途をたどっています。(表1)

そして、寝たきりになる原因のトップは、脳梗塞です。脳血管疾患が、約4割を占めています。

(表1)

疾患名	患者数
悪性新生物(ガン)	約163万人
心疾患(高血圧除く)	約173万人
脳血管疾患	約118万人

291万人

*総患者数／厚生労働省 平成26年患者調査

動脈硬化とは？

動脈硬化が進行すると、血管の内側にできた膿の塊のようなもの(プラーク)が形成されます。血管の内側に出来たプラークが破れるとその傷口を塞ぐため、血液が固まり、血管を詰まらせてしまいます。

動脈硬化 の進行

酸化ストレス

血管の壁に炎症が起こります。

プラーク形成

血管の壁にプラークが溜まります。

複合型病変

血管の壁に^{かさぶた}瘡蓋が出来ます。

プラーク破裂

^{かさぶた}瘡蓋が剥がれ、プラークが流れ出ます。

血栓形成

傷口を塞ぐため、血液が固まります。

気になる生活習慣チェックリスト

質 問	チェック欄
Q1 ストレスで体調を崩しやすい	
Q2 肥満(肥満気味)である ※BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m) が25以上	
Q3 脂っこい食事や塩辛い食べ物が好き	
Q4 野菜、海藻類をあまり食べない	
Q5 定期的に(週2回以上)運動をしていない	
Q6 タバコを毎日吸う、もしくは吸っていた	
Q7 週に5日以上お酒を飲む	
Q8 高血圧、糖尿病、脂質異常症の持病がある	
Q9 40歳以上である	

4項目以上当てはまる方は、
要注意です。



今回は、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを知る検査の一つを紹介します。

リスクを知る検査

LOX-index®(ロックスインデックス)はリスクを知る検査の一つです。

動脈硬化の初期段階は、超悪玉コレステロールLABと超悪玉コレステロールの担い手であるLOX-1が結合することにより起こると考えられています。このLABとLOX-1を測定・解析し、動脈硬化の初期段階を捉えています。

LOX-1 : 血液から異物を取り除く働きをしています。血管に障害が起こるとLOX-1の生成が促進されるため、LOX-1は血管炎の指標として利用されます。

LAB : 悪玉コレステロールであるLDLコレステロールが酸化し、サビついた状態を示しています。

検査の流れ

- ①**予約** 健診センターへお申し込みください。
- ②**採血** 採血による検査を行います。
- ③**結果** 2～3週間後に結果報告書を送付します。



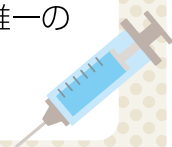
結果をもとに、食生活や運動などの生活習慣改善を心掛けましょう。

ワクチンのお知らせ

たいじょうほうしん
帯状疱疹予防のワクチンが接種出来るようになりました。厚生労働省から、水痘ワクチンを帯状疱疹予防の目的で50歳以上の成人に接種する勧告がありました。

ワクチン接種は、帯状疱疹の発症を予防する、または帯状疱疹を発症しても軽症で済む唯一の方法です。ご希望の方は、健診センターまでお問い合わせ下さい。

電話 053-576-1232(平日13:00～16:30)



24時間 患者様を見守るために

看護部

あらゆる年代の個人や家族、集団、地域を対象とし、そのすべてが最大限の健康を取り戻し、できる限り質の高い生活ができることを目的とした支援活動ーそれが看護です。

看護の目的は、本来その人が持つ治癒力に働きかけ、回復しやすい環境を整え、健康の保持増進や、病気の予防、苦痛の緩和、生涯を通してその人がその人らしく暮らしていくことができるように、身体的・精神的・社会的に支援することです。

看護の仕事は、患者様の日常生活への援助(療養上の世話)や、医師の指示に基づき安全で効果的に治療が受けられるよう専門的知識をもって治療をサポートすること(診療の補助)です。患者様自身の治療に向けた選択をサポートする相談や、自立に向けた指導、一緒に活動する医療スタッフの調整なども大切な仕事です。

入院される患者様の年齢層は毎年高くなってきています。そのような状況から、認知症の患者様も多く入院している現状があります。また、急性期の時は濃厚な治療や処置、入院という生活環境の変化から「せん妄」を発症する患者様も多く、急につじつまの合わない発言をしたり、点滴類を抜いたり、大声を出して暴れたりする患者様もいらっしゃいます。入院患者様の容態は急変しやすいため、倫理的な配慮をし、医療事故が無いような対策を取りながら、常に気を配って仕事を行っています。

さまざまな医療スタッフの中で、看護師は患者様にとって最も身近な存在です。入院した患者様を24時間見守り、サポートするために交代でケアを続け、8時間を1回とする3交代制で働いています。看護師が24時間365日患者様の生命や健康を守っていくために、夜勤交代制という働き方はとても大切です。

一方で、夜間に働くことや不規則な時間帯に働くことは、心身の健康維持や仕事と家庭生活の両立の点で大きな負担になります。看護師自身が安全に健康に働き続けることができれば、患者様の安全と健康を守っていくことはできません。病棟で働く看護師にとって夜勤という働き方は誰もが経験するものですが、不安なことやつらいことも多くあり、ご家族をはじめとする周囲の協力がなくては働きません。大変なこともありますが、看護師だからこそ、患者様のすぐそばで患者様が元気になるためのサポートができる、やりがいの大きい職業です。



看護学生インターンシップ 参加者募集

日時 平成31年3月22日(金)
9:00 ~ 16:00

お申し込み・
お問い合わせ

電話: 053-576-1231 看護部

申し込み締め切り: 平成31年3月15日(金) 17時まで

管理栄養士がすすめる
健康レシピ

1食あたり塩分2g未満で
高血圧予防 第5弾!!

1人分の栄養価(3品合計)
エネルギー 557Kcal
塩分 1.8g



グリンピースご飯

エネルギー 324Kcal / 塩分 0g

材料(4人分)

米 2合
昆布 6cm四方1枚
グリンピース(さやからだして) ... 150g
A 水 360ml
酒 大さじ1

作り方

1. 米をかるく洗ってザルにあげ、30分ほどおく。
2. 炊飯器の内がまに米、Aを入れて混ぜ、昆布、グリンピースを加えて普通に炊く。
3. 炊きあがったら底からさっくりと混ぜて、少し蒸らして完成。

魚介の洋風蒸し

エネルギー 169Kcal / 塩分 1.4g

材料(4人分)

たら(白身魚) 4切れ
あさり 300g
ミニトマト 10個
アスパラガス 3本
レモン 1/4個
にんにく 1かけ
塩 4g
こしょう 適量
小麦粉 大さじ4
酒(白ワイン) 大さじ4
オリーブ油 大さじ2
水 大さじ4

作り方

1. あさを塩水につけ、砂抜きをしておく。
2. たらに塩、こしょうをふる。
3. ミニトマトは半分に、アスパラガスは1/3くらいの長さに切り、レモンは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンに油を熱し、ペーパータオルで水分をふきとった2に小麦粉をまぶして、皮目から中火で焼き、裏返して両面を焼く。
5. 弱火にしてにんにくを加え、香りが出てきたら、あさり、ミニトマト、アスパラガス、水、酒を加えて中火にする。
6. ふつふつとしてきたら蓋をし弱火で7～8分蒸す。
7. お皿に盛り付け、お好みでレモンを絞る。

たけのこのおかか炒め

エネルギー 64Kcal / 塩分 0.4g

材料(4人分)

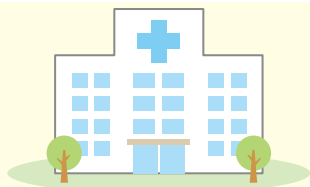
ゆでたけのこ 350g
かつお節 1袋
ごま油 小さじ3
めんつゆ(ストレート) 小さじ4

作り方

1. たけのこを薄切りにする。
2. フライパンにごま油を熱して、たけのこを炒める。
3. たけのこがしんなりしてきたら、めんつゆを加えて炒め、かつお節をまぶして完成。

減塩
point

- 昆布やかつお節の旨味やコクを利用して塩分を抑えたり、にんにくやレモンで味にアクセントをつけることで、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。
- たけのこはナトリウム(塩分)を排泄する働きのあるカリウムが豊富に含まれます。



病院まつり

平成31年3月9日 土
13:00 ~ 15:30

- 管理者挨拶 13:00 ~ 13:05 1階中央ロビー
- 和太鼓演奏 13:05 ~ 13:15 1階中央ロビー
- 講演会 13:20 ~ 14:00 2階講堂
「ピロリ菌と胃がん検診」消化器内科医師 堀尾 嘉昭

1階

ちびっこなりきりドクター・ナース

参加
自由

13:30 ~ 15:30 会場: 外来

医師や看護師の白衣を着て、記念撮影ができます。
また、実際に医師が使用する聴診器を使って、体の中の音がどのように聞こえているのかを体験することも出来ます。カメラなどの撮影機器をお持ちください。

画像診断機器見学体験ツアー

参加
自由

14:15 ~ 15:30 会場: 放射線科

当院が保有している画像診断機器をツアー方式で体感していただくことによって、医療画像に対する理解と興味を持っていただけます。当院の機器を「診て」「聴いて」「感じて」ください。

リハビリお仕事体験

先着 10名※

14:15 ~ 15:30 会場: リハビリテーション室

リハビリのお仕事に興味を持っている中・高校生の方。理学療法士、作業療法士ってどんな仕事?何が違うの?と思いませんか。その疑問、実体験できます。

リハビリなんでも相談

先着 5名※

14:15 ~ 15:30 会場: リハビリテーション室

リハビリテーションについて、相談をお受けします。



骨密度測定

先着
40名※

14:15 ~ 15:30 会場: 化学療法室

★骨密度測定は素足で行いますのでご注意ください。
測定器を用いて、骨密度を測定します。

血管年齢測定

先着
40名※

14:15 ~ 15:30 会場: 化学療法室

★マニキュアをされている方は測定できません。
測定器を用いて、血管の弾力性年齢を測定します。

体成分分析測定

先着
25名※

14:15 ~ 15:30 会場: 講堂

★体成分分析は素足で行いますのでご注意ください。
測定器を用いて、体水分量や基礎代謝量などの体成分を測定します。

内視鏡を触ってみよう

先着
24名※

14:15 ~ 15:30 会場: 講堂

内視鏡スコープを見る、触ることのできる数少ないチャンスです。実際の内視鏡を用いて、トレーニング用の人形に挿入体験することができます。

ミニ栄養相談

参加
自由

14:15 ~ 15:30 会場: 講堂前

栄養相談を行います。お気軽にお立ち寄りください。

肌年齢測定

先着
30名※

14:15 ~ 15:30 会場: 講堂

測定器を用いて、肌の状態を測定します。

※当日12:30から、正面玄関前で整理券を配布します。

健診センターからのお願い
TEL:053-576-1232

健診センターへのお電話が、大変混み合っております。
予約のお電話は、平日13:00 ~ 16:30の間におかけください。