

がじまる

2015



📁 今月の特集

脳腫瘍



トマトとえびのかんてん寄せ



介護保険の範囲

📖 ヘルス・アップ・ノート

人獣共通感染症



肩周りの血行をよくしよう



生菌って？

中部徳洲会病院が 新しく生まれ変わります。



平成 28 年 春 開院

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595

ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑	☎(098)931-1215	徳洲会伊良部島診療所	☎(0980)78-6661
徳洲会ハンビークリニック	☎(098)926-3000	宮古島徳洲会病院	☎(0980)73-1100
与勝あやはしクリニック	☎(098)983-0055	石垣島徳洲会病院	☎(0980)88-0123
よみたんクリニック	☎(098)958-5775	徳洲会新都心クリニック	☎(098)860-0755
グループホーム美ら徳	☎(098)931-1223		

日本医療マネジメント学会に参加



6月12日(金)～13日(土)の2日間に大阪府のグランキューブ大阪にて、第17回医療マネジメント学会学術総会が行われ、当院から11演題のうち7題講演発表、3題パネル展示、1題パス展示を行いました。総会には約1,000題の演題発表があり、その内10題が学会誌に掲載されるのですが、当院からは「在院日数短縮に向けた取り組み～長期リストの取り組みを通して～」が選ばれました。

発表演題

1. 医療医師事務作業補助者の業務拡大への検討
…講演 大浜静菜 (医師事務)
2. 転倒転落予防に向けての取り組み～ウォーキングカンファレンスにKYT導入を試みて～
…講演 與古田有里 神山睦美 (3階北病棟看護師)
3. 当院における入院患者様の転倒転落について
…講演 金城亜寿香 宮里全 (リハビリ)
4. 感染対策を考慮したおむつ交換手順を作成して
…講演 兼城賢弥 与儀久美子
5. 長期化傾向にある大腿骨骨折・圧迫骨折の在院日数短縮に向けて
…ポスター掲示 照屋由梨香 (医療ソーシャルワーカー)
6. 当院における病棟配置に向けての試み
…講演 町田桂 (医師事務)
7. 在院日数短縮に向けた取り組み～長期リストの取り組みを通して～
…講演 糸数靖子 (医療ソーシャルワーカー)
8. 高周波カテーテルアブレーションクリティカルパス
…パス掲示 島袋操 (循環器センター看護師)
9. RSTチーム介入により、症状改善しえた重症肺炎の症例
…ポスター掲示 金城伸一郎 (RST CE)
10. 電話訪問の質の向上を目指して～患者・家族へのアンケート調査を通して～
…講演 嘉陽一紀 与那城優衣 (5階南病棟看護師)
11. 院内火災に対するアクションカード利用の有効性について
…ポスター掲示 田中庸平 (循環器センター 災害対策委員)



当院では日頃から改善・問題意識を持ち業務を行う事で、患者中心の医療を行うことができるようになりました。部署間の垣根を越えて連携を深め、職員一人一人が最善の医療が提供できるように、これからも励んでいきたいと思っております。

今回当院から認定看護師が3名合格し、これまでに感染管理認定看護師3名、救急認定看護師1名、皮膚創傷認定看護師1名、がん性疼痛認定看護師1名、化学療法認定看護師1名、糖尿病看護認定看護師1名、脳卒中リハビリテーション認定看護師1名となりました。

がん性疼痛認定看護師 3階北病棟師長 比嘉 啓



がん患者の緩和ケアにおいて、QOLに大きく関わる疼痛を専門とする看護師が、がん性疼痛認定看護師です。役割として、がん性疼痛は早期から出現することもある慢性的な痛みで、進行がんの患者さんは、70%～80%は痛みを有しているといわれており、非常に多くのがん患者が痛みを苦しんでいるといえます。がんの痛みは、身体的な痛みだけではなく精神的・社会的・スピリチュアルな側面からも影響される「Total Pain」と言われています。疼痛コントロールがQOLの向上と治療を受ける体力や気力を維持するためにも重要であり、痛みを全人的に据えたアセスメントを行い、薬剤の適切な使用・効果を評価しながら症状をマネジメントしていくことが求められると考えます。また、様々な症状と折り合いをつけながら生活ができるよう、患者さんだけでなく家族も含めて支援することが重要な役割であり、今後、患者・家族を含めた支援を他職種協働で関わられるように活動していきたいと考えています。

脳卒中リハビリテーション認定看護師 3階南病棟主任 仲里 久美子



わが国では、脳血管疾患での死亡率は年々減少傾向で、現在の死亡率は第4位となりました。しかし、患者数は増加し続けており、脳卒中発症後は後遺症として要介護が必要となる原因疾患の第1位で、患者さんはもちろん、ご家族のその後の人生に大きく影響します。また脳卒中による機能障害のある患者が、その人らしい生活が送れるよう、生活の再構築のための一貫した看護ケアが必要になってきます。そのためには看護師だけではなく医師、セラピスト、ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士などチームとして関わる事ができるよう他職種と協働し、連携ができるよう考えていきます。

患者・家族に不安なく入院生活を送れるよう身近な存在として、支援ができるように頑張ります。宜しくお願いします。

感染管理認定看護師 4階北病棟 稲嶺 香



平成26年度沖縄県看護協会で行われました感染管理認定看護師教育課程を修了し、認定審査に無事受かることができました。課題の多さに戸惑う日々でしたが、仲間の励ましの声や先生方の支え、感染管理の先輩方の助言があったからこそ乗り切ることができたと感謝の気持ちでいっぱいです。

今後の活動内容としては、医療関連感染サーベイランスの実施を図り感染率の把握、感染率減少に向けた取り組みと必要な感染対策が実践できるよう指導や相談に応じ、他職種との連携を図りながら院内感染防止対策に努めていきたいと思えます。

また、患者・家族・職員・来院者を感染から守るためには、私たち医療従事者の一人一人の意識・行動が感染防止対策につながる事と考えます。皆さんの協力宜しくお願いします。

当院ではこのような認定看護が増えることで、患者様に質の高い看護が提供できると考えます。

これからも認定看護師を育成していけるよう頑張っ参ります。

あてなるもの

『枕草子』に「あてなるもの（上品なもの）」と題して、清少納言は次のように綴っています。

あてなるもの
薄色に白装の汗衫 雁の子
削氷の甘葛にいりて 新しき鏡にいりたる
水晶の数珠 藤の花

梅の花に雪の降りたる

いみじうつくしき児の 覆盆子喰ひたる

（異本により表記には異同があるようです。）

「削った氷に甘葛をかけて、新しい金属の碗にいれたもの」がそのひとつ。甘葛とは葛（または甘茶蔓）の樹液を煮詰めた甘味料だそうで、平安時代にかき氷があったということでしょう

か。この削氷は極めて貴重なもので、一部の特権階級しか口にすることができなかったとか。

かき氷が庶民の味となったのは明治2年、横浜（神奈川県）の馬車道に開店した氷水屋が最初といわれていますが、その店は「あいすくりん」を日本で最初に製造・販売した店でもありました。

冷蔵庫がなかった時代、冬に作った天然の氷を氷室に運び、夏まで大切に保存したといえます。むかしながらの天然氷でかき氷を提供してくれる店は、いまでもあります。そのおいしさは人工の氷とは比べものになりませんね。

そういえば私が子どものころは、家庭用の電気冷蔵庫が普及しはじめていましたが、氷で冷やす冷蔵庫（冷蔵箱？冷蔵器？）を使っている家庭も多く、荷車に氷の塊をいくつも積んで、買い手がつくと、その場で大きな鋸で切り出している氷屋さんの姿を、よく目にしたものでした。

迺れば、江戸時代には「氷売り」という商売があり、隅田川の水を売り歩いたそうです（江戸の井戸水は塩分が強かったようです）。夏場には氷で冷やした水を売っていたともいわれますが、衛生状態がよくないため、胃腸の弱った高齢者が飲むとお腹を下しやすく、「年寄りの冷や水」の語源は、そこにあるともいわれています。

風鈴、簾、打ち水、金魚売り、麦藁帽子。夏といえは、かき氷。いちご、レモン、みぞれ、宇治金時。フラッペなどと呼ばれるようになったのは1970年代のことだそうです。

涼を呼ぶかき氷



脳腫瘍



強い頭痛が続く

嘔吐がとまらない

脳腫瘍とは……

- ・脳の中に発生するがんです。
- ・原発性のものと、転移性のものがあります。
- ・局所症状（例：視野が消える）と、頭蓋内圧亢進症状（例：強い頭痛や嘔吐）がみられます。

脳腫瘍の予防には、食生活の改善や禁煙のほかに、ストレスを溜め込まないことも重要です。

1、**脳腫瘍とは**
 脳腫瘍は、脳組織の中で異常な細胞（腫瘍）が増殖する病気ですが、その原因は、まだはっきりとは分かっていません。
 頭蓋骨の内部には大脳半球（左半球・右半球）

脳腫瘍の種類

① 転移性脳腫瘍

脳以外の部位にできた腫瘍が転移したもの

② 原発性脳腫瘍

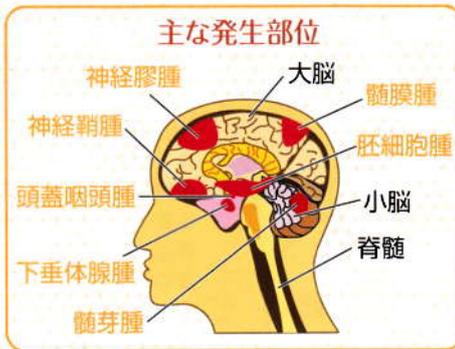
脳を構成している細胞がもとになった腫瘍

a 神経膠腫（グリオーマ）

脳の神経細胞を養う神経膠細胞がもとになってできる腫瘍

b 神経膠腫以外の脳腫瘍

神経膠細胞以外の細胞がもとになってできる腫瘍



があり、これらの組織から発生する**原発性脳腫瘍**と、他の臓器のがんが脳へ転移して生じる**転移性脳腫瘍**の2種類があります。今回は**原発性脳腫瘍**をとりあげます。
 原発性脳腫瘍には**良性**と**悪性**の2種類があり、いずれの場合も頭蓋内という狭い空間内に腫瘍が発生するため、大きくなると脳を圧迫し障害をおこします。全体としては**悪性**のものが多く、細胞の形などにより分類されています。

発生率は、1年間に人口10万人に対して約3.5人とされています。

〔原発性脳腫瘍の種類〕

原発性脳腫瘍の中で最も多いのは、脳の神経細胞を養う**神経膠細胞**から発生する**神経膠腫**（28%）で、その他、**髄膜腫**（26%）、**下垂体腺腫**（17%）となります。神経膠腫には**良性**と**悪性**のものがありますが、**髄膜腫**と**下垂体腺腫**に関しては、ほぼ**良性**です。

脳腫瘍チェック項目

- 頭痛がある
- 嘔吐がある
- 言語障害、物忘れ、麻痺などがある
- 視力が低下している
- 耳が聞こえにくくなっている
- 歩くときにふらついたり、手がしびれる

これらの項目が一つでもあり、徐々に進んでいるようであれば、すぐにかかりつけ医に相談しましょう！

2、主な症状

脳腫瘍が引き起こす症状は多様で、突然現われる症状もあれば、徐々に進行していく症状もあります。

脳腫瘍による症状は、局所症状と頭蓋内圧亢進ずがいないあつこうしん症状とに、大きく分けられます。

(1) 局所症状

脳は神経で最も重要な中枢であり、腫瘍の発生した部位が担う機能に障害が発生します。例えば後頭葉とよばれる視覚を担う領域に腫瘍ができると、視野狭窄、視野欠損などがみられ、また運動中枢である小脳に腫瘍ができると手足がふらつく等の症状がみられるようになります。

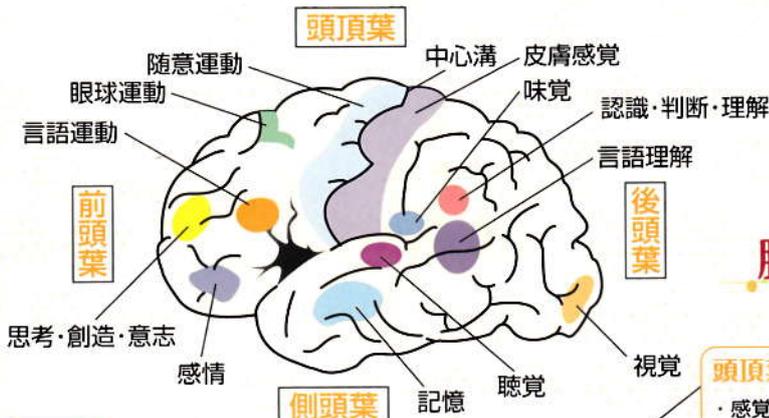
(2) 頭蓋内圧亢進症状

症状の多くは頭蓋内圧の上昇によって起こります。最初にみられるのは頭痛で、時間の経過と共に頻繁に起こるようになります。横になると頭痛が悪化したり、睡眠中に頭痛で目が覚めたりします。また腫瘍が徐々に増殖するケースでは、起床時に頭痛がひどく、その後少しずつ軽減する傾向がみられます。

脳腫瘍と聞くと、とても恐ろしい病気のように思えますが、基本的にはがんの一つであり、早期発見が治療の原則です。これらの症状が出現したら、すぐに医師に相談しましょう。

脳の領域と機能

(言語関連機能は基本的に左側に存在する)



脳腫瘍の発生部位による局所症状の例

前頭葉

- ・性格変化(無気力、易興奮性、陽気)
- ・運動障害(不安定歩行、片麻痺など)
- ・運動性失語(他人の話は理解できるが、自分が話したり書いたりすることができなくなる)

(優位(通常左側)の病変)

側頭葉

- ・記憶力障害(物覚えが悪くなる)
- ・失語(言語障害)
- ・聴力障害

頭頂葉

- ・感覚障害
- ・感覚性失語(言葉が解らなくなる)や失算(計算ができなくなる)
- ・左右失認(左右が分からなくなる)

(優位(通常左側)の病変)

後頭葉

- ・視野障害

小脳

- ・めまい
- ・頭痛、吐き気
- ・ふらつき
- ・歩行障害、運動失調

- ・半側視空間失認識(視空間の右半分あるいは左半分の空間しか認識できなくなる)

(右側の病変)

- ・病態失認(自分に病気や麻痺などがあることに気がつかない)

- ・着衣失行(衣服を間違っ

て着てしまう。どこから首や手を出せばよいか分からなくなる)

(劣位(通常右側)の病変)

今日の気になる用語

放射線療法

手術、抗がん剤療法と並ぶ、がん治療の3本柱の一つです。放射線療法では光と同じ性質をもつX線やγ線ガンマが用いられます。これらは細胞の遺伝子に直接作用します。特にがん細胞はX線やγ線に反応しやすく、照射すると細胞分裂が止まり、がんは小さくなります。手術や化学療法との併用で、単独で治療するよりも大きな効果をあげることができます。ただし、人によって放射線に対する感受性には違いがあります。

脳のためにも、生活習慣を見直そう

《食生活の改善》

健康は「食」から!



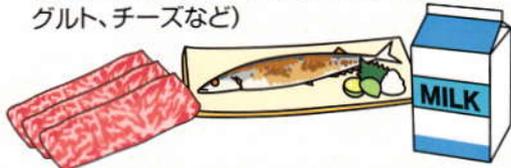
高脂質・高たんぱくの食品を過剰に摂取すると、脳腫瘍が発症・悪化するリスクが高まります。



野菜やビタミンを多く摂取し、良質のたんぱく質を摂取して、栄養バランスを考えた食生活を送りましょう。

良質のたんぱく質: 必須アミノ酸を多く含むもの

例: 肉類、魚介類、卵類、大豆及び大豆製品(豆腐、納豆など)、牛乳および乳製品(ヨーグルト、チーズなど)



《禁煙》

喫煙は万病のもと!

喫煙はできるだけ控えましょう。



《ストレスを溜め込まない!》

趣味やスポーツなどでリフレッシュ!



適度な運動を続け、健康的で規則正しい生活を送りましょう。

過度のストレスは脳腫瘍の危険要因になりますので、ストレスを解消する方法を見つけましょう。



定期的に検査を受けましょう!

日常生活の中で、朝、頭痛がする、視力がおかしい、などといった変化があらわれたら、病院でCTやMRI検査などの診断を受けましょう。

現代人は、食習慣の乱れや運動不足に加えて過度のストレスを抱え、生活習慣が悪くなる傾向にあります。

いまの生活が健康によくないことに気づいて生き方を改善するか、気づかない(気づいても改善の努力をしない)ままにいるかによって、人生は大きく変わっていくはずですよ。

脳腫瘍の治療には、外科療法、放射線照射療法、化学療法などがあります。

外科療法では患部を摘出します。良性の腫瘍の多くはこれで治癒します。部位によっては脳の正常な機能にダメージを与えてしまうため、全部切除できない場合もありますが、現在はコンピュータ技術を用いた最先端の手術法と医療機器を組み合わせてることにより、このような場合の治療成績

3、治療法

強い頭痛や嘔吐が続くときは 脳腫瘍の疑いがあります

も向上しています。また現在、遺伝子治療が注目され、臨床研究が行なわれているところですよ。

現在、脳腫瘍全体の5年生存率は75%を超えるようになりました。良性の髄膜種、下垂体腺腫、神経鞘腫は、いずれも90%を超えています。

一方、悪性の神経膠腫の治療は難しく、現在の課題となっております。



4、脳腫瘍の原因と予防

パソコンや携帯電話が影響しているとの話を聞いた人もいるかもしれませんが、今のところ根拠となるデータはありません。他のがんと同様、体によくない生活習慣の積み重ねと、それに伴う遺伝子変異の蓄積が原因と考えられ、例えばたばこの吸いすぎが肺がんを招くのと同じように、脳腫瘍も生活習慣次第で、誰にでも起こり得る病気だといえます。がんにならないための生活習慣改善の取り組みが何よりも大切です。

なお、転移性脳腫瘍で最も多いのは肺がん由来のもので、いずれにしても、喫煙などの生活習慣に注意することが、何よりの予防だと考える必要があります。

食べる健康づくり

トマトとえびのかんてん寄せ

【調理時間】20分
(冷やし固める時間は除く)
【カロリー】1人分：44kcal

かんてんは、お腹の調子を整える食物繊維が豊富。
ひんやり冷たくのごとしがよいので、暑くて食欲がないときでも食べられます。

●材料● (2人分)

粉かんてん…小さじ1/2 (1g)
だし(さます)…300ml
酒…大さじ1/2
A 塩…小さじ1/8
うすくちしょうゆ…小さじ1
えび…2尾(60g)
枝豆(冷凍)…5さや
ミニトマト…4個
しょうが(すりおろす)…小さじ1/2

【カメラマン】対馬一次



●作り方●

- 1 鍋にだしと粉かんてんを合わせ、火にかけます。混ぜながら沸騰させ、弱火で1~2分煮ます。Aを加え、味を整えます。
- 2 あら熱がとれたら、2つのガラスの器に等分に入れます。
- 3 えびは背わたをとって熱湯でゆで、殻と尾をとります。それぞれ3~4つに切ります。
- 4 枝豆は解凍し、さやから出します。トマトは皮を湯むきし、それぞれ4つに切ります。

- 5 2が少し固まり始めたら、3・4をそっと入れます。冷蔵庫で30分ほど冷やし固め、しょうがをのせて仕上げます。

【レシピ提供】ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> (Tel.03-3407-0471)

全国18カ所で「ベターホームのお料理教室」を開催し、料理の本も多数出版しています。いたみにくい工夫をした作り置きおかずや、お弁当に向く料理58品を掲載した冊子「いたみにくい&安心 作り置きとお弁当読本」が好評発売中です。

生菌って？

【生菌】

生菌とは文字通り生きている細菌のことです。ある一定条件下で発育する中温性好気性生菌数を一般生菌数といい、食品の安全性や保存性、衛生的取扱いの良否などを評価判断する基準となっています。

食中毒菌がいなければ、生菌数が多くても食中毒は起こりませんが、多量の菌が存在すると

いうことは食中毒菌が存在するリスクが高いということになります。また、生菌数が少なければ安全であるとも限りません。細菌の中には、低温細菌や嫌気性菌、好塩細菌など、一般生菌数を測定する標準寒天培地では発育しない菌もあります。

【生菌製剤】

近年では、腸内細菌叢を正常に維持することが、感染防御において重要であることが知られてきて、生菌製剤(ビオフェル

ミン)による治療法が注目を集めています。

生菌製剤の代表的な菌(いわゆる善玉菌)には、乳酸菌、ビフィズス菌、糖化菌、酪酸菌(らくさんきん)があります。なかでもビフィズス菌は、整腸効果が最も高いといわれています。

また、ヨーグルト、チーズ、納豆などの発酵食品も生菌製剤的な働きを持つ食品で、健康や安全を志向する消費者の支持を得ています。



知ってよかった 応急手当



毒蛇・毒虫

毒蛇に咬まれたり毒虫に刺された場合、その毒の種類や量、咬まれた（刺された）部位などによっては重篤な症状を招き、ときには死に至る可能性もあります。適切な応急処置をした上で、すぐに病院へ行きましょう。

何に咬まれたか（刺されたか）によって治療法が変わりますので、蛇や虫の写真を撮ることが出来れば、その写真を担当医に見せるといいでしょう。

【毒蛇】 慌てると脈拍が増して毒の回りが早くなりますので、安静を保ち、速やかに病院へ行きましょう。

まずは、体中に毒が回らない

ように、傷口の心臓寄りの所を軽く縛ります。ただし10分に1回は緩める必要があります。

なお、**ヤマカガシ**に咬まれた場合は、表面的な症状や激しい痛みなどはありませんが、数時間から1、2日経って全身に内出血が起こります。症状がなくても、蛇に咬まれたら速やかに病院へ行きましょう。



【ハチ】 刺された部分を摘み、毒液をしぼり出しながら、水で洗い流します。ミツバチに刺された場合は毒の袋がついた針が皮膚に残りますので、ピンセットなどで抜き取って下さい。

アナフィラキシーショックで心肺停止になった場合は、人工呼吸や心臓マッサージといった救命処置が必要になります。

【毛虫】 粘着テープで皮膚に付いた毛（毒針毛）や棘を取り除きます。刺さった所をこすってはいけません。目に入ったときはこすらずに水で洗い流して、眼科に行きましょう。

ハチや毛虫のほか、**ムカデ**や**ドクグモ**などによる傷も、まず傷口を流水で洗い流して、抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を塗ります。

いずれの場合も速やかに病院を受診しましょう。

★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 占う 今月の運勢



伊藤マーリン

夏真っ盛りの8月。夏祭りや花火大会などイベントも盛りだくさんですね。夏バテしないよう気を付けながら、太陽の季節を楽しみましょう！

<p>1月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>アウトドアレジャーが吉。紫外線対策を万全に。低迷中。ワガママにならないように気を付けて。固定費を見直して出費のムダを省きましょう。 ★8日、17日、26日 ☆グレー</p>	<p>7月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>視野が広がる時。新鮮な情報に触れると吉。グループ活動が吉。仲間を大切にしましょう。出費が増えそう。通信販売の利用は控えめに。 ★5日、16日、23日 ☆イエロー</p>
<p>2月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>安定期。やるべきことにコツコツ取り組むと吉。長い付き合いの友人を大切にしましょう。見栄を張るために大盤振る舞いするのはNG。 ★3日、18日、29日 ☆ベージュ</p>	<p>8月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>明るい運気。楽観的でいるとツキに恵まれそう。年上の人とご縁あり。話に耳を傾けましょう。金銭感覚がルーズに。計算ミスに気を付けて！ ★8日、19日、28日 ☆ゴールド</p>
<p>3月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>好奇心旺盛に。新しいことを始めるとラッキー。気の合う友人と楽しい時間を過ごせそう。散財が増える暗示。使った金額を要チェック。 ★2日、14日、23日 ☆モスグリーン</p>	<p>9月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>上昇運。未体験のことにトライするとラッキー。好調。友達と一緒にグルメや旅行を楽しんで。具体的な目標を決めて貯金を始めると吉。 ★9日、27日、30日 ☆ネイビー</p>
<p>4月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>こだわりが強くなる時。肩の力を抜きましょう。人にアドバイスをするときには控え目がベター。買い物の際は金額より品質に着目すると吉。 ★4日、16日、28日 ☆ブラック</p>	<p>10月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>スローペース。のんびりして英気を養いましょう。出会い運が好調。初対面の人と話が弾みそう。生活をより良くするための経費は惜しまずに。 ★1日、13日、30日 ☆レッド</p>
<p>5月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>絶好調！積極的に頭と体を動かしましょう。明るい笑顔と誠実な発言で人気運アップ。預金や保険のプランを見直すのに良い時期。 ★7日、10日、29日 ☆グリーン</p>	<p>11月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>良縁に恵まれる時。いつも笑顔でいると吉。楽しい展開に。おしゃれをして出かけましょう。どんぶり勘定は禁物。1円単位でチェックして。 ★1日、17日、29日 ☆オレンジ</p>
<p>6月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>水面下で物事が進む暗示。上手に対処して。誤解されがち。愚痴や悪口を封印しましょう。買い物運が好調。セール情報をマメにチェック！ ★6日、14日、22日 ☆パープル</p>	<p>12月 生まれ</p> <p>総合運 交際運 金運</p> <p>クコクヨしがち。楽しいことに目を向けましょう。「聞き上手」を目指すも吉。謙虚に耳を傾けて。うまい儲け話にご用心。お金の貸し借りはNG。 ★8日、10日、28日 ☆オフホワイト</p>

家庭

介護

の

基礎知識

介護保険の範囲

介護保険で利用できるサービスは、訪問介護サービスや通所介護のほかにもいろいろなものがあります。どんなサービスがあるかを把握して、効率よく利用しましょう。

介護保険の認定には「要介護」と「要支援」の別があり、それによって利用できるサービスが異なっています。



「要介護」では、在宅（居宅）サービスを利用するか、あるいは特別養護老人ホームや介護老人保健施設などの施設サービスを利用するかを選びます。利用者の心身の状態によっては、居宅より施設の方が望ましい場合がありますが、施設サービス希望しても、施設に空きがなかった場合、当面は居宅サービスを利用することになります。

「要支援」では、基本的には在宅で利用できる居宅サービスのみになります。「要支援」で利用できる訪問サービスや通所サービスもありますが、その内容は介護状態にならないための予防的なものになります。

そのほか、市区町村が指定・監督する地域密着型のサービス（認知症のグループホームや、夜間対応型の訪問介護など）もあります。

介護保険に併せて、365日24時間体制で往診や訪問介護に対応してくれる「在宅療養支援診療所」もありますので、活用しましょう。

介護保険制度の内容は平成27年4月より改正が行なわれています。詳しくは市区町村の介護相談窓口にお問い合わせみましょう。

平成27年度の改正ポイント

介護保険制度



★団塊世代の全員が75歳以上となる2025年（平成37年）を見据えて、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体となって提供される「地域包括ケアシステムの構築」と「費用負担の公平化」を目指した【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】がスタート。

主な改正点は以下の通り。

- 1 【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】を全ての市町村で実施。
- 2 要支援者が利用する「訪問介護」「通所介護」が、市町村が実施主体となる【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】に移行。
- 3 【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】で実施されるサービスの種類・基準・単位は市町村が規定。
- 4 市町村が定めたサービス単位数を基に、介護保険サービス事業者は請求事務を実施。
- 5 【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】における「介護予防支援費／介護予防ケアマネジメント費」の請求先が異なる。
- 6 一定以上所得者の「利用者負担割合」と「利用者負担上限額」を引き上げ。
- 7 補足給付は「配偶者の所得」や「預貯金」を勘案して判定。
- 8 低所得者への介護保険料の負担軽減。
- 9 特別養護老人ホームの入所要件に「要介護3」以上が新たに追加。
- 10 「住所地特例者」も所在市町村が提供する「地域密着型サービス」や「地域支援事業」を利用することが可能に。
- 11 【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】の「高額介護サービス費相当事業」「高額合算相当事業」は市町村の判断により事業が実施。

★平成24年度の改正で創設された【介護予防・日常生活支援総合事業】を発展的に見直し、【新しい介護予防・日常生活支援総合事業】として、平成29年4月までに全ての市町村で実施する。

おうちで リハビリ・ストレッチ

肩周りの血行をよくしよう

【肩の運動】

腕を左右交互に上げましょう。リズミカルに上げることで、肩回りの血液や体液の循環がよくなり、肩凝りにも効果があります。

背筋を伸ばして行なって下さい。体が硬かったり太っていたりして、背中が曲がってしまうときは、お尻に座布団などをあてがうことで、骨盤が真っ直ぐになります。



1

背筋をまっすぐ伸ばして座って下さい。手を開いて、掌は自分の顔の方を向け、肘を曲げて準備します。

首周りの血行をよくしましょう。



2

片手をさっと上げましょう。できるだけ真っ直ぐ、真上に上げて下さい。

上げない方の手は、握っていても構いません。

上げた手を下ろして、今度は反対の手をさっと上げます。

※左右交互に、20回行ないましょう。



肘が横に広がってしまうと、肩に負担がかかりますので、注意して下さい。

人獣共通感染症

動物との接触

開発や異常気象のせいでしょう、熊や猪、猿などが人里に出没したというニュースをよく聞きます。近年では、本来日本にいなかった動物も多種輸入され、ペットも多様化しています。また日本は渡り鳥の飛来地で、多くの鳥が集団で外国と行き来していますし、動物園などでは動物との「ふれあい施設」が人気を集めているなど、動物と接する機会が増えているのではないのでしょうか。

そこで、動物から人にうつる感染症への配慮が必要となってきます。

人獣共通感染症はエボラ出血熱や重症急性呼吸器症候群（SARS）を始め、WHO（世界保健機関）で把握されているだけでも150種類以上あります。そのうち日本に存在

伝播の経路

するものは、寄生虫による疾病を入れても数十種類といわれています。

動物から人に感染症が人にうつるには、次のケースが考えられます。

(1) 直接伝播

- 動物に咬まれたり、引っ掻かれたりする

- 動物（およびその排泄物など）に触れる

(2) 間接伝播

- 動物の体内の病原体を、昆虫やクモなどのベクター（運び手）が媒介する

- 動物の体内から出た病原体が、周囲の環境を介して人にうつる
- 畜産物などが病原体に汚染されている

(下表参照)

伝播経路	具体例	人獣共通感染症の例	
直接伝播	咬まれる	狂犬病、カブノサイトファーガ・カニモルサス感染症、パスツレラ症	
	ひっかかる	猫ひっかき病	
	触れる (排泄物等を含む)	トキソプラズマ症、回虫症、エキノコックス症、クリプトコッカス症、オウム病、ブルセラ症、皮膚糸状菌症、サルモネラ症、コリネバクテリウム・ウルセランス感染症	
間接伝播	ベクター媒介	ダニ類	クリミア・コンゴ出血熱、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)
		蚊	日本脳炎、ウエストナイル熱、デング熱、チクングニア熱
		ノミ	ペスト
	環境媒介	ハエ	腸管出血性大腸菌感染症
		水系汚染	クリプトスポリジウム症、レプトスピラ症
	動物性食品媒介	土壌汚染	炭疽、破傷風
肉		腸管出血性大腸菌感染症、E型肝炎、カンピロバクター症、変異性クロイツフェルト・ヤコブ病(vCJD)	
鶏卵		サルモネラ症	
乳製品		牛型結核、Q熱、ブルセラ症	
	魚肉	アニサキス症	

動物に接するリスク

動物に咬まれたり引っ掻かれたりした場合はもちろんですが、触れただけでも、人に感染する病気がたく

さんあります。食用の肉類にも病原体が潜んでいる可能性があります。

(1) ペット 溺愛してしまう人が多く、口移しで餌を与えたり一緒に寝るなど、過剰な接触は危険。

「人獣共通感染症」とは動物から人に感染する病気の総称で、「人畜共通感染症」あるいは「動物由来感染症」とも呼ばれています。人獣共通感染症には、人も動物も重症になるものもありますが、動物は無症状でも人には重症になるものもあります。交通手段が発達して世界規模で移動が自由になり、ペットの増加や多様化、食用の家畜の大量生産体制などによって、人と動物との距離が変わって来ています。充分な注意を払って動物たちとも楽しく暮らしましょう。

(2) 野生動物 どのような病原体

を保有しているか不明なことが多く、重篤な感染症の病原体を持っている可能性もある。

(3) 家畜 衛生対策の徹底により予防可能なものが多いが、畜産品等による食中毒の例がある。

(4) 展示動物 ふれあい施設等の動物は不特定多数の人が接触するので、十分な配慮が求められる。

ペットとの接し方

動物との接触といえば、一般家庭においては、ペットが一番でしょう。以下に、ペットと生活をするための注意点を考えてみましょう。

ペットの健康管理

ペットからの感染症を防ぐには、ペットを感染症から守るためのペットの健康管理が第一です。ケージや食器などはこまめに掃除して、常に清潔に保ちましょう。ブラッシングやシャンプー、爪切りなども定期的に行なって下さい。小鳥の水浴び用の水は毎日取り替えましょう。

ペットの排泄物は速やかに処理しましょう。飼料は適切に管理して、餌入れは清潔を保ち、常に新しい餌と新しい水を与え、餌が余った場合は早めに片付けましょう。

ペットの健康チェック

ペットは感染症にかかっているにもかかわらず、日頃からよく注意して、ペットに異常を見つけたときは早めに獣医師に相談しましょう。

動物の健康診断を定期的に行なうことも有効です。犬や猫のワクチン、駆虫などは、獣医師に相談して受けさせてください。

ペットの健康チェックポイント

- 元気はあるか。食欲はあるか。
- 鳴き声、呼吸はいつもと同じか。
- 咳、くしゃみをしていないか。
- 毛や羽根の艶はよいか。逆立ったり抜けたりしていないか。
- 目に輝きがあるか。目やに、耳だれ、鼻水などが出ていないか。
- 糞や尿は正常か。下痢や血便、寄生虫の有無。
- 発熱はないか。

注意

ペットに咬まれたり、ひっかかれたりしたときには、速やかに傷口を洗浄・消毒して、医師の診断を受けましょう。他にも、以下の点に注意して下さい。

●他の犬や猫、野鳥、ネズミ、昆虫などの侵入を防ぎましょう。

●衛生害虫（人へ病気を運ぶ媒介となる害虫ハエ、ゴキブリ、ノミ、ダニ、蚊など）を駆除しましょう。

●動物を触った後や、排泄物を始末した後は必ず石鹸で手を洗い、洗ったあとはアルコール等で充分消毒をしましょう。

●餌を口移しで与えたり、一緒に寝たりするといった過度な接触は避けましょう。飼い主の体調が悪いときは他の人に世話を頼みましょう。

自分の体調が悪いと感じときは早めに医療機関を受診して、受診の際にはペットの飼育状況や動物との接触歴などを、きちんと医師に伝えて下さい。



ヘルスアッププラス Health Up PLUS

輸入症例

日本国内での狂犬病の発生は、犬では1956年、人では1970年にネパール旅行から帰国した日本人が死亡した例が最後となっていましたが、2006年に京都と横浜で狂犬病のために男性2名が死亡しました。



いずれもフィリピン滞在中に犬に咬まれ、帰国後に発症したものです。このように、**外国旅行中に感染して帰国後に発症する例があります。**

旅行中に動物に咬まれたりした場合には、速やかに現地の医療機関を受診し、帰国時に検疫所に申し出ましょう。海外で治療を受けた場合には海外療養費還付支給制度が適用されます。帰国後に、健康保険の窓口や海外医療情報センターで問い合わせましょう。





1年次研修医 泉響介

1年次研修医 岡崎友理子

1年次研修医 齋藤智哉

6月25日に救急総合診療部による定例の勉強会を開催しました。今回は1年次研修医齋藤智哉、岡崎友理子、泉響介先生による「脱臼と骨折」についての発表となりました。

齋藤智哉先生の発表は、脱臼の患者様が救急外来を受診。脱臼した患者様をこれまで一度も診察したことがなく、その際スタッフの先生からスティムソン法を教えて頂き、施行整復したことを振り返り再度勉強を行いました。また肩関節の脱臼の整復にはゼロポジションや3S法など様々な手法がありますが、整復を行う際の合併症や注意を考量して行うことを学んだ症例の発表となりました。

岡崎友理子先生は、高齢者に多い骨折ということで大腿部頸部骨折、脊椎圧迫骨折、橈骨遠位端骨折についての発表で、所見の内容や特徴、レントゲン画像を診断する時のポイントやレントゲンではっきりしない場合は、CTやMRIなどで確認し診断していくことの重要性を学んだ発表でした。

泉響介先生は「小児の骨折」の発表。小児の骨は大人と違いしなやかで柔らかく骨折線がはっきりしないのが特徴で、子供は大人のミニチュアではないということやまた高頻度や合併症、後遺症を注意しながら診断することを学んだ症例発表となりました。スタッフ先生からは、「整形外科をコンサルトする場合でも、経験を積んでできる限り診断ができるように努力していかなければならない」と激励の言葉もありました。

当院では日頃からこのような勉強会を開き、地域住民が安心して暮らせるような医療が提供できるよう、これからも頑張っていきたいと思っております。

勉強会は、1ヶ月交代（ローテーション）で救急外来（ER）に入った研修医の先生方が、救急患者様を診療した症例を勉強し、その内容をスタッフの先生方や救急外来看護師に対し発表報告する場となっています。スタッフの先生から質問やアドバイスを受けたり、看護師や救急隊からは患者様の対応の仕方などの質問を受けながら、各々の知識や技術の向上を図っております。

当院は研修医指定病院であり、これまで数多くの研修医を受け入れています。研修医がローテーションでERに入りこのような勉強会を行うことで、高い目標を持ち、活気に満ちあふれ、意欲を高められるように、これからも行っていききたいと思います。

シリーズ脳梗塞

夏になりやすい病気があるのをご存知ですか？

夏になりやすい病気・・・それはまさに**脳梗塞**です！
今回はなぜ夏に脳梗塞になりやすいのかをご紹介します。

暑い夏には**脱水症**になりやすい

水分が奪われると血液がドロドロになる

もともと細くなっていた血管がつまりやすくなる

ラクナ梗塞

血栓ができやすくなり、血管がつまりやすくなる

アテローム血栓性脳梗塞

脳梗塞は、ラクナ梗塞、アテローム性脳梗塞、心原性脳塞栓症の大きく3つに分類されます。夏に多いのは、**ラクナ梗塞**、**アテローム性脳梗塞**とされています。

普段健康そうにみえていても、夏は脱水により危険性が増すため、水分補給を十分に行いましょう！！

脳梗塞は時間との勝負です！

「いつもと違うな・・・」
「何か変だな・・・」

と感じたら、すぐに病院へ！！

救急車は**119**へ



部署紹介コーナー

【デイケアセンター】

私たちデイケアセンターは、介護保険制度に位置づけられたサービス事業所として、利用者が可能な限り住み慣れた自宅で自立した生活が続けられるよう、リハビリテーションや他者との交流を楽しみ、心身ともに充実した生活が続けられるよう支援していきます。利用対象者は、介護認定(要介護1～5、または要支援1～2)を受けた方となります。

日々の生活で不自由な事が増えてきたり、また病院での医療リハビリを引き継ぐ流れで同様に理学療法士や作業療法士を配置、また看護師による健康チェック、介護士が入浴など生活動作の補助も行い、ご家族の介護負担の軽減も目的としています。

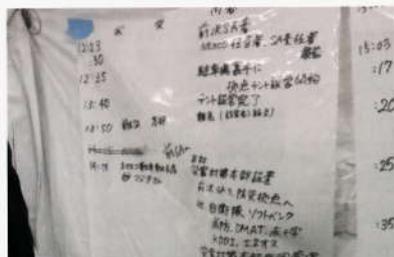
現在スタッフは27名(療法士5名、看護師4名、介護士18名)の事業所で、利用者の状態に合わせたグループ活動も実施、今後も安全を心がけて努めてまいります。

見学等は随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

デイケアセンター
電話098-939-7556(直通)



日本災害医療ロジスティック研修に参加して



7月16日(木)～18日(土)の3日間、岩手県盛岡市岩手医科大学にて、第3回日本災害医療ロジスティック研修が行われ、当院からもDMATのロジスティックが参加しました。

この研修は東日本大震災で被災した岩手県にて、災害時に医療を展開する上で特に重要なロジスティックに重点を置いての実践研修でした。

災害医療におけるロジスティックの役割は、損なわれた保健医療の復旧と維持を目的に、物資と装備、人的移動(手段の確保とその運用)、補給(調達・物流)、維持管理(情報等)に関与することです。そのためには様々な知識や技術を身に付けなければならない、また災害が起こった場合に、迅速に行動できるよう普段から行動しなければならないのです。

今回の研修では、東日本大震災の想定で実際に現地に入り一泊二日の野営を行い、本部立ち上げや、保健所との調整、避難所の調査、高速道路のサービスエリアで募集拠点本部立ち上げなどの訓練も実施しました。このような訓練を行うことで、知らなかったことや理解していても、なかなか簡単にできないことが解りました。

近年災害医療においてロジスティックの役割は見直され、重要視されはじめてきています。これからもこのような訓練や研修等に積極的に参加し、いざという時に迅速に活動できるように頑張っていきたいと思っております。



生活便利帳

*** 網戸とブラインドの掃除 ***

網戸やブランドは、なかなか毎日掃除できませんし、掃除の仕方も難しいと思われがちな場所ですね。

そこで今回は、簡単にできる掃除法をご紹介します。

【網戸の掃除】

1) 掃除機を使って、ほこりを吸い取りましょう。

掃除機をかける面とは反対の面に、新聞紙を貼り付けたり段ボールを当てたりしておくと、両面のほこりを一度に吸い取ることができます。

2) 2個のスポンジで、網戸を挟むようにして拭きましょう。

洗剤をつけた2個のスポンジで網戸を内側と外側の両面から挟むようにして拭き、仕上げに雑巾で水拭きをして下さい。

洗剤を十分に落とさないと、かえって汚く見える場合もありますので、注意が必要です。

なお、ものがぶつかったりして網がでこぼこになった部分には、ドライヤーを当ててみましょう。熱で網が縮んで、平らになります。

【ブラインドの掃除】

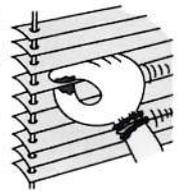
1) 軍手をはめた指で、汚れを拭き取りましょう。

ゴム手袋をした上に、水で濡らした軍手をはめて、ブラインドを指で挟むようにして拭いて下さい。軍手が汚れたら、そのままバケツの中で両手をこすり合わせて洗うことができます。

2) 乾いた軍手にはめ替えて、乾拭きをしましょう。

軍手がなければ、ストッキングでも代用できます。

窓拭きだけでなく、網戸やブラインドもきれいにすると、気分がいっそう爽やかになりますね。



1	土	仏滅
2	日	大安
3	月	赤口
4	火	先勝
5	水	友引
6	木	先負
7	金	仏滅
8	土	大安
9	日	赤口
10	月	先勝
11	火	友引
12	水	先負
13	木	仏滅
14	金	先勝
15	土	友引
16	日	先負
17	月	仏滅
18	火	大安
19	水	赤口
20	木	先勝
21	金	友引
22	土	先負
23	日	仏滅
24	月	大安
25	火	赤口
26	水	先勝
27	木	友引
28	金	先負
29	土	仏滅
30	日	大安
31	月	赤口



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。A から E に
入る文字を並べてできるのは？

1		2		3		4
		B				
		5			D	
6	7			8	9	E
	C	10		11		12
				14	15	
13				A		
16		G	17		18	19
			20			
A	B	C	D	E	F	G

【タテのカギ】

- ドーナツ形で、カナヅチさんの強い味方
- 「！」は感嘆符。「？」は？
- ふっくらした唇をととえる魚卵
- 鯉は「滝のぼり」。サルは？
- 用心深い人は叩いて渡る
- 鳥なのに鳴き声がニャーニャー
- 黄金虫が建てたとさ
- 天気予報で「西高東低」などと
- 「桃太郎」などの語り出しは
- 殿様が狩りに使う猛禽
- 食べてすぐ寝たけど、ならなかったよ

【ヨコのカギ】

- 「ひつまぶし」にする魚
- もう、茶釜にだけは化けないゾ
- ゲームセンターで穴から頭、叩かれる
- 赤あけて、白あけないで、ロゼあけて！
- ビールもパンも、この菌のおかげ
- 制服脱いで、コレにお着替え
- mmの最初のm
- ゾウゲはゾウの毛じゃないよ
- ビー玉を中に落としてゴクゴク
- きっと今日より明るい日
- 富士山のテッペンに開いた口
- オデンにピリリ、黄色い香辛料

答えは13ページの
下→