

健康だいいち通信

2020
VOL.43

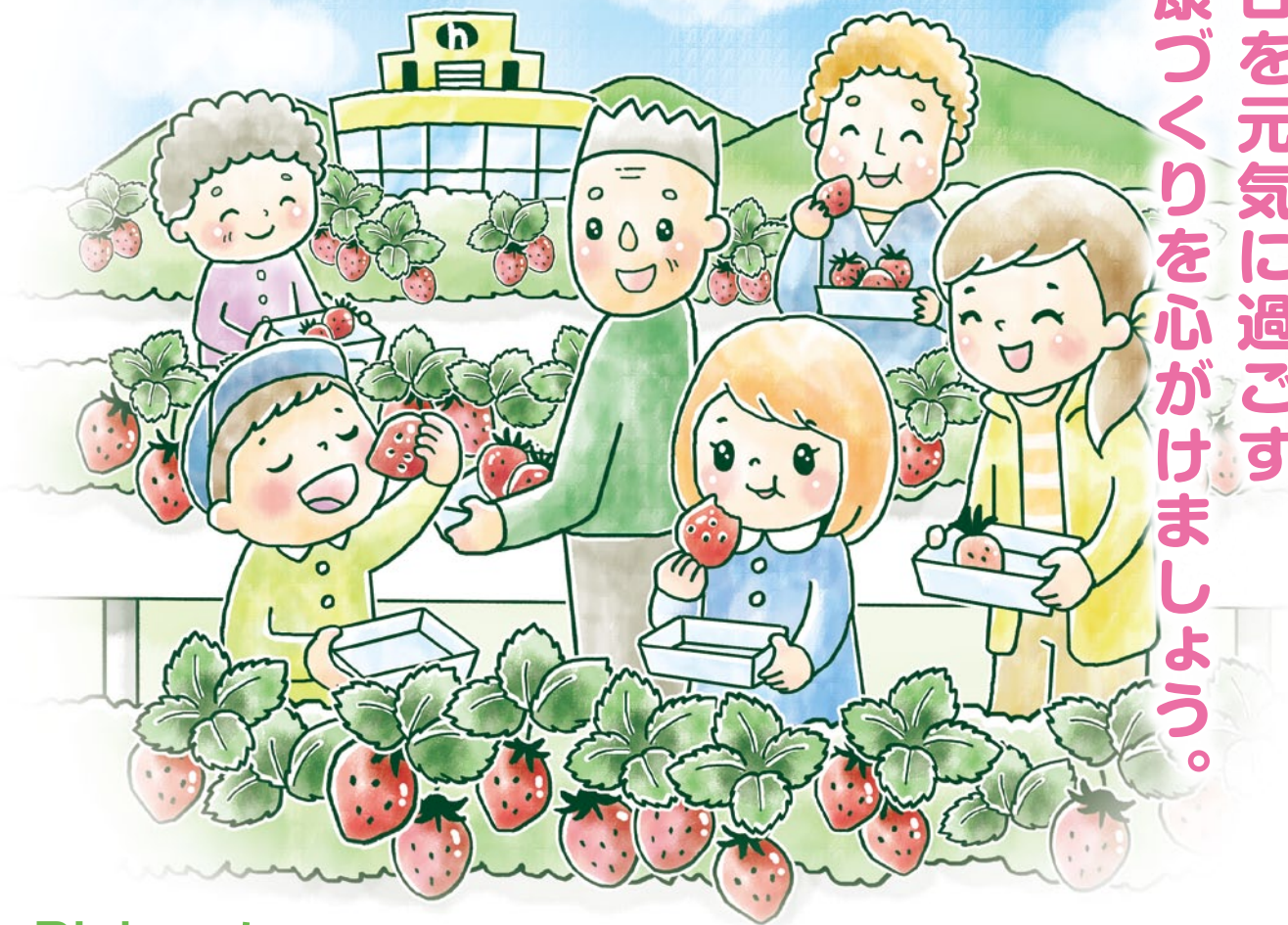
春
SPRING

令和2年4月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

春は生活変化の多い季節です。
毎日を元気に過ごす
健康づくりを心がけましょう。



Pick up!

『出張講座のご案内』

病気のイロハ シリーズ②

肺炎のいろいろ

ナス美さんのナースがんばってま〜す

令和元年度 新人看護職員

一年間の振り返り報告会



地域医療連携室ってなんしょん!?

患者さん相談

在宅支援かわら版

『訪問リハビリテーション』

『過活動膀胱』とは?



まめ子さんの健康レシピ

『たけのこ』



季節の野菜を使った美味しいレシピ

健康体操

膝の痛みに対して

生活上のひと工夫で幸せを呼ぼう!!

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

『肺炎のいろいろ』



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



今回は風邪と肺炎の違いについてのお話をしました。今回は色々な肺炎についてお話をいたします。肺炎といっても今お騒がせの新型コロナ肺炎ではありません。新型肺炎についてはまだ解明されていないことも多く、推測のお話を恐ろしいためです。

まずは肺炎の分類から説明しましょう。原因となる病原体によって分けると細菌性、真菌性、ウイルス性などに分けられます。しかし病原体で分類するよりも、理解しやすい分け方があります。それは発生場所や罹患する場所によっての分類です。市中肺炎、医療介護関連肺炎と院内肺炎の3種類と誤嚥性肺炎に分けられます。この分類は病原体の推定、治療法の選択に大変役

に立ちます。

なぜこのような分類が出てきたかという疑問に答えましょう。もちろん発生する場所が違うのは当然ですが、その状況によって、罹患する時期、かかる対象者や病原体が異なり、従って治療法も変わってくるからです。

いずれにしても現在、肺炎は高齢者の死亡原因の半分を占めています。この4種類の肺炎についてこれから説明いたします。

① 市中肺炎

その名の通り街中で、冬場に多く老若男女いずれもが罹患するものです。いわゆる風邪をこじらせて上気道から下気道にまで炎症が及ぶものです。重

症であれば、入院も必要となります。多くは細菌性ですので、痰などをとって菌の種類を明らかにする必要があります。肺炎の診断は単純写真(レントゲン)でも写りますが、やはりCTが一番です。重症度は採血をして炎症反応をみたり、CTで炎症のひろがりを見たり、血中の酸素濃度を測ることにより判断できます。治療は安静、酸素の吸入、抗生物質、場合によっては解熱剤や鎮咳剤の投与などです。概ね2〜4週間で治癒します。たまにウイルスが原因の肺炎があります。インフルエンザであれば抗ウイルス剤がありますが、新型コロナ肺炎などではまだできておりません。抗生物質は無効です。安静と対症療法そして他人にうつさないことが重要です。

② 医療介護関連肺炎

これは老人介護施設などで発生するものです。広い意味では在宅介護を受けている高齢者がかかるものです。基礎疾患を多く持ち、免疫力も低下した方々です。原因の病原体は一般的な肺炎球菌なのですが、健康者では普通は発症しないような弱毒菌でも容易に感染して肺炎をおこしてしまうのです。

そして運が悪ければ前回の号で述べたような耐性菌といわれる抗生物質が効かない、やっかいな菌が原因となつて治療に難渋します。最終的には呼吸

患者さん相談

病気になると、これまで考えたこともないような問題が起こります。当室では、療養に伴って起こるさまざまな生活上の問題や退院後の課題に関して心配なことを患者さんやご家族と一緒に考え、解決できるように支援しています。どうぞお気軽にご相談ください。

■ 主な相談内容

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 他の医療機関や施設のこと | リハビリや療養を続けられる病院、介護施設など |
| 自宅での介護・療養のこと | 医療・介護サービス、車いすなどの福祉用具の購入・レンタルなど |

医療費のこと 高額療養費など

いろいろな制度のこと 身体障害者手帳、介護保険、特定医療(指定難病)、精神保健福祉手帳、障害年金など

地域医療連携室ってなんしょん!?



不全に陥り死亡することがあります。

③ 院内肺炎

名前の通り病院の中で起こるものです。時として集団感染、同室内の患者同士で感染する場合があります。病原体は②と似たようなものが多く、薬剤耐性菌であることもあります。いわゆる抗生剤が効かない難治性の肺炎です。入院している方々ですから、色々な疾患を併せ持ち、免疫力も落ちていきます。みるみるうちに呼吸状態が悪くなり最悪亡くなることもあります。以上のような訳で、②と③の肺炎は命取りになる可能性が高いと言えます。

④ 誤嚥性肺炎

最後に誤嚥性肺炎というものについて少し説明します。

②と③の肺炎とある意味では共通するものです。

またの名を嚥下性（えんげせい）肺炎とも言います。ここでは喉の解剖的理解が少し必要となります。

喉は食道（食べ物の通り道）と気管（空気の通り道）が分岐する場所です。物が通過する時、自然に気管は閉鎖します。この閉鎖のタイミングが損なわれ、誤嚥がおこるのです。若い時にはあまり考えないのですが、年齢を重ねると、喉の筋力が知らない間に

徐々に低下してくるのです。また、脳卒中などの後遺症では十分な嚥下ができなくなるのです。誤って気管に物が入るとそれには雑菌がついていますので肺炎となってしまう。食事のたびにそういう危険が生じます。このため、物の通常の通り道を変更させる治療法が考案されました。胃瘻造設術です。お腹に穴を開け、胃と外部をチューブでつないで点滴液状のものを入れる方法です。しかし食べ物も味わえなくなるために最近では不人気となつていきます。この肺炎が「人生最終段階肺炎」といわれる由縁です。

以上のように肺炎といっても様々です。新型コロナウイルスでもそうですが、感染症では予防が最も大切であり、また他人にうつさないことも重要になります。



うがい、手洗い、マスクの装着はもちろん、周囲を清潔に保つなどを心がけることです。他方、②と③の肺炎については説明したように少し意味が異なります。今は超高齢化社会です。人ごとではありません。これらの肺炎についても理解を深めていただきたいと思います。

在宅支援かわら版

『訪問リハビリテーション』です

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者さま、そのご家族が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。



予定を立てよう！

年 月 日 天気

| | | | |
|--------|--------------------|--------|--------|
| 今日の日記 | (例) 天気が良かったので散歩をした | | |
| 今日したこと | | 明日すること | |
| 午前6時 | 起床、朝食 | 午前6時 | 起床、朝食 |
| 午前9時 | 掃除、洗濯 | 午前9時 | 掃除、洗濯 |
| 正 午 | 昼食 | 正 午 | 友人と昼食 |
| 午後3時 | 散歩 | 午後3時 | 畑へ行く |
| 午後6時 | お風呂、夕食 | 午後6時 | お風呂、夕食 |
| 午後9時 | 就寝 | 午後9時 | 就寝 |
| 明日の目標 | 友人と出かける、畑の草むしり | | |

内閣府の令和元年版高齢社会白書によると、介護が必要になった主な原因の1位「認知症」18.7%、2位「脳血管疾患(脳卒中)」15.1%、3位「高齢による衰弱」13.8%、4位「骨折・転倒」12.5%、5位「関節疾患」10.2%となっています。(資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年) 訪問リハビリでは上記のような用紙を作成していただき、毎日記入することで認知症予防の提案をしています。

過活動膀胱とは？

過活動膀胱は様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気です。尿意切迫感を必須症状とし、昼間頻尿、夜間頻尿、切迫性尿失禁などの症状を伴います。



- ▶尿意切迫感 … オシッコが急にしたくなり、漏れそうになる
- ▶頻尿(昼間・夜間) … 昼間のトイレの回数が多く、夜中にトイレに1回以上いく
- ▶切迫性尿失禁 … トイレまで間に合わず漏らしてしまう

加齢とともに増える過活動膀胱

2003年の疫学調査では、過活動膀胱の推定患者数は約810万人、40歳以上の12.4%とされています。また2012年では約1,040万人、14.1%と推定されています。

過活動膀胱の原因

- ◎原因がわからない特発性過活動膀胱が大半を占めます。
- ◎原因が明らかなものでは、神経疾患が原因と考えられる神経因性とそれ以外の非神経因性に大別されます。

【神経因性】

- ◎脳梗塞、脳出血、パーキンソン病 など
- ◎脊髄損傷、多発性硬化症、変形性脊椎症、椎間板ヘルニア など
- ◎腰部脊柱管狭窄症、糖尿病性末梢神経障害 など

【非神経因性】

- ◎男女共通：加齢、メタボリック症候群や生活習慣病 など
- ◎女性：女性ホルモンの低下、骨盤臓器脱 など
- ◎男性：前立腺肥大症 など



治療

▶薬による治療

過活動膀胱は、主に薬による治療が行われ抗コリン薬やβ3作動薬という薬を服用します。

- ・抗コリン薬：膀胱が勝手に収縮するのを抑える薬です
- ・β3作動薬：膀胱を緩めて、尿を溜める機能を高める薬です

- ▶膀胱訓練 尿意をもよおしても出来るだけ我慢し、膀胱の容量を上げる訓練です。

▶骨盤底筋訓練

骨盤底筋が緩むと尿道を締める力が弱まり、尿漏れの原因になります。骨盤底筋訓練は、骨盤底筋を鍛え、尿漏れを防ぐトレーニングです。

【日常生活での注意点】



- ◎水分摂取はバランスが大切です。必要な水分はきちんと摂りましょう。ただし摂りすぎには気をつけましょう。
- ◎便秘をしないようにしましょう。また太り過ぎに注意しましょう。(便秘や肥満は膀胱を圧迫し、尿道を締める筋肉が緩みます)
- ◎寒い場所は避け、体を冷やさないようにしましょう。
- ◎外出時はトイレの場所を確認しておきましょう。
- ◎早めにトイレに行きましょう。(膀胱訓練の時以外)
- ◎寝る前には、アルコール、カフェインを避けましょう。
- ◎弾性ストッキングを着用しましょう。
- ◎夕方あるいは夜間に散歩などの運動をする。
- ◎クッションなどで少し脚を上げて30分以内の昼寝をする。

講演会などの行事を企画されている方へ



伺います！みなさまの「健康」に関する

出張講座のご案内

健康に関することや体操などを中心に
講座をさせていただきます。

日時や講座時間についてはご相談ください。

※日時によっては調整させていただきますが、ご希望に沿えないこともございます。予めご了承ください。

担当：長谷川 連絡先：TEL.0868-28-2211



■ 津山第一病院 出張講座内容について

| | テーマ | 対象 | 担当 | | テーマ | 対象 | 担当 |
|---|------------------|----------|-----------|---|--------------------------------------|----------|----------------|
| ① | インフルエンザ予防と咳エチケット | すべて | 感染管理認定看護師 | ⑭ | 家庭介護に役立つ技術～移動、体位変換、清潔、更衣～ | 高齢者とその家族 | 訪問看護師 |
| ② | 食中毒について | すべて | 感染管理認定看護師 | ⑮ | ここまでできる訪問看護 | すべて | 訪問看護師 |
| ③ | ウイルス性肝炎について | すべて | 感染管理認定看護師 | ⑯ | 認知症をもっと知ろう | 高齢者とその家族 | 看護師 |
| ④ | 感染症予防～日常生活に潜む危険～ | すべて | 感染管理認定看護師 | ⑰ | 骨粗しょう症を防ぐ生活 | すべて | 看護師 |
| ⑤ | 高齢者の肺炎予防 | 高齢者とその家族 | 感染管理認定看護師 | ⑱ | 今日からできる“フットケア”～足の健康を守るために自分自身でできること～ | すべて | 看護師 |
| ⑥ | 妊娠中の感染症トラブルと予防 | 若い女性等 | 感染管理認定看護師 | ⑲ | バランスよく食べるってどんなこと？ | すべて | 管理栄養士 |
| ⑦ | その他 感染症や予防について | | 感染管理認定看護師 | ⑳ | 高齢者の食べやすいお食事について | 高齢者とその家族 | 管理栄養士 |
| ⑧ | 薬の正しい使い方 | すべて | 訪問看護師 | ㉑ | 疾病別食事の注意ポイントについて | すべて | 管理栄養士 |
| ⑨ | 家での救急対応 | すべて | 訪問看護師 | ㉒ | 腰痛・膝痛予防 | すべて | 理学療法士 |
| ⑩ | 褥瘡(床ずれ)予防 | すべて | 訪問看護師 | ㉓ | 転倒予防 | すべて | 理学療法士 |
| ⑪ | 肺炎予防～口腔内清潔保持～ | 高齢者とその家族 | 訪問看護師 | ㉔ | 寝たきり予防 | すべて | 理学療法士 作業療法士 |
| ⑫ | 脱水症・熱中症にご注意 | すべて | 訪問看護師 | ㉕ | 認知症予防 | すべて | 作業療法士 |
| ⑬ | 家での看取り | 高齢者とその家族 | 訪問看護師 | ㉖ | 折り紙 | すべて | 作業療法士 |

■ 出張講座スタッフ紹介

■ 感染管理認定看護師

感染予防についての働きかけや管理を行います。感染症の知識や予防法などを医療現場で働く職員に教育や指導、感染症を広めないための活動を行っています。

■ 理学療法士

病気、けが、高齢、傷害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、運動機能の維持・改善を目的に物理的手段を用いて行われる治療法を専門に行う国家資格を有した医学的リハビリテーションの専門職です。

■ 訪問看護師

訪問看護ステーションから、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家族で、その人らしく療養生活を送れるように支援する看護師です。

■ 作業療法士

心身に障がいや有する人々に対して、人間が日常行う作業活動を用いて、「生活の中にある」身辺動作・仕事・遊びを獲得することを支援する国家資格を有した医学的リハビリテーションの専門職です。

■ 看護師

厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者若しくは褥瘡に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者をいいます。(保健師助産師看護師法第五条)

■ 管理栄養士

厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。病気を患っておられる方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って、栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

令和元年度 新人看護職員

一年間の振り返り報告会

年度末に新人看護師の振り返り報告会を行いました。年が近い新人メンバーが多いことで切磋琢磨が生まれていたようです。これに呼応するように指導にあたる先輩看護師たちも情報共有をしながら、一人として遅れをとることがないように、相談し合って支援をしてきました。

2年目となるナースの言葉が、新年度に入職する新人看護師へのエールとなりますように。



❖ 社会人として

- ◆ 返事や挨拶など普段何気なくしていることが仕事をしていく中でとても大切。
- ◆ 自分の弱点をどう克服するかを自分で考えていきたい。

❖ 報告連絡相談などのコミュニケーションを通しての気づき

- ◆ 結果だけでなくその背景まで情報収集して、自分でも考えて意見します。
- ◆ 自分から声掛けが出来るようになり、緊張せず話が出来ようになってきました。
- ◆ 自分の考えを含めて、何が優先か、状態を踏まえ判断し相談出来るようにしたい。



❖ 患者さんの急変に直面して

- ◆ プリセプター（指導担当看護師）と振り返り、自分にも出来ていたことがあったことに少しホッとしました。
- ◆ 初めて人の死を目の当たりにし、自分の行える看護が最善であるのかをより意識するようになりました。



❖ 先輩看護師や同期看護師との関わりを通して

- ◆ 行動を整理するというプリセプターの助言で、焦りが減り、患者さんに寄り添う時間が出来ました。
- ◆ 「乗り越えてほしい」という先輩たちの思いや支えてくれている同期の存在に気づき、絶対に乗り越えようと思えました。



先輩ナースからのことば

- ◆ 患者さん一人ひとりに合った個別性のある看護を目指して行ってほしいです。
- ◆ 初めての急変を振り返った後、次の時には臆することなく行動出来ていました。
- ◆ 仕事が遅いことを悩んでいましたが、周囲からは時間はかかるけど、丁寧に笑顔も良いと評価されています。
- ◆ 「親切に何回も来てくれて安心した」と患者さんから聞き、忙しい事を言い訳にせず、耳を傾け親切に対応していると思いました。
- ◆ できなかった自分に対して悔しいと思う気持ちが、きっと成長させてくれると思います。
- ◆ 社会人として看護師として、やるべきことは何か、心構えは最初が肝心なので、少しでも伝わっていると嬉しいです。



春が旬のたけのこレシピ

暖かくなりたけのこが顔を出しはじめ春を感じる季節がやってきました。たけのこは疲労回復・便秘解消にいいと言われていて栄養満点です！そこで今回はたけのこのオススメレシピを紹介します！！



まめ子さんの

食欲わくわく健康レシピ

VOL.35

「たけのこ」

季節を味わう春野菜、
たけのこレシピのご紹介♪

やわらかくて
甘みがある
独特の味わいは
この季節ならでは！



たけのこご飯

材料

米 …………… 2合
たけのこ …………… 200g
油揚げ …………… 1枚
ねぎ …………… 適量

調味料

みりん …………… 大さじ2
料理酒 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1/2
だしのもと …………… 小さじ1



- ①たけのこ・油揚げ・ネギを好みの大きさに切る。
- ②調味料とお米2合を炊飯器に入れ水を2合のメモリまで入れよく混ぜます。
- ③たけのこ・油揚げを炊飯器に入れて炊飯ボタンを押す。
- ④炊き上がったたらネギを混ぜて完成！



たけのこことスナップエンドウのポーチドエッグのせ

材料

たけのこ …………… 50g
スナップエンドウ …… 6さや
卵 …………… 1個
にんにく …………… 1片

調味料

オリーブオイル …… 大さじ1
塩・コショウ …………… 適量
パルメザンチーズ …… 適量
ブラックペッパー …… 適量

- ①フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れ熱す。
- ②香りが出てきたらにんにくを取り出したけのこことスナップエンドウを入れて焼く。
- ③塩コショウをし、焼き色がついてきたら火を切り、お皿に盛る。
- ④ポーチドエッグを③にのせパルメザンチーズとブラックペッパーを振って完成！！
(※ポーチドエッグではなくお手軽に温泉卵でもいいと思います。)



膝の痛みに対して



膝の痛みにより好きな事が行えないという方も少なくないのではないのでしょうか。運動するといいいのはわかるけど時間がないという方には必見。痛い辛い。そういった辛い症状に、生活上の「ひと工夫」を加える事で幸せに変える。そんな情報をお伝えします。

生活上のひと工夫で
幸せを呼ぼう！！

辛 → 幸



① 膝の下にクッションを敷く

膝が痛い方の多くは、膝がまっすぐ伸びなくなっています。膝の下が布団についていない状態だと、休んでいる間もずっと筋肉が働き続け『関節の内圧』を高めてしまい痛みを感じやすくしてしまいます。膝と布団の間に隙間ができないような工夫をするだけで膝の負担を軽減することができます。

② 足を磨るときは遠くから

「膝が痛い」と言いながら膝の周りを磨っている姿をよく見かけます。そんな時『手前から遠くへ』磨っていませんか？実は「遠くから手前に磨る」事で神経回路を再生する効果があると、ある研究結果では言われています。効果には個人差がありますが、一度試してみてください。



編集後記



今年は暖冬になるとニュースで聞いていましたが、ここまで雪が降らないのは驚きでしたね。最近では新型肺炎の話題で持ち切りで、子供から大人までが様々な影響を受けています。早く事態が収まって、これ以上大きな問題とならないよう祈るばかりです。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、「慣れ親しんだ自宅で暮らしたい」と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。



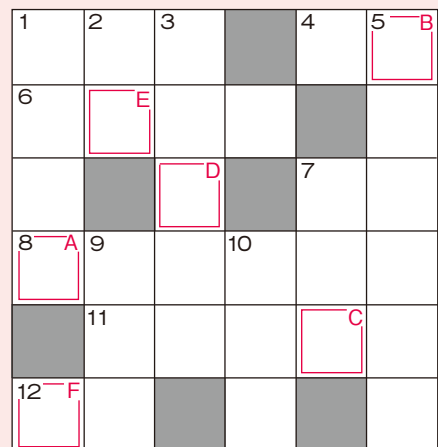
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 台風など強い低気圧が来ると海面の水位がいつもより上昇する現象
- タテ 2: 「うみのミルク」と言われています
- タテ 3: 親から子どもへ、自由に使ってよいとして与えられたお金
- タテ 5: 東京五輪の新種目、岩や人工の壁面などを登るスポーツ
- タテ 7: スカーレットとは、日本語ではどんな色のこと
- タテ 9: 紙を切るときに使う道具
- タテ 10: 寝るときに頭をのせます

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 東京都八王子市にある日帰りで山登りが楽しめる○○○山
- ヨコ 4: おばあさん、おばあちゃん
- ヨコ 6: 記入電子掲示板に意見や情報などのメッセージを記入すること
- ヨコ 7: 岐阜県の観光地○○高山
- ヨコ 8: お盆やお彼岸にご先祖様が眠っている場所に行くこと
- ヨコ 11: ベンガル湾やインド洋に発生する強い熱帯低気圧、日本では台風といわれています
- ヨコ 12: ○○、書き、そろばん



| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | F |
| 答え | | | | | | |

答えはこのページの右下にあります。



医療法人
平野同仁会

総合病院 **津山第一病院**

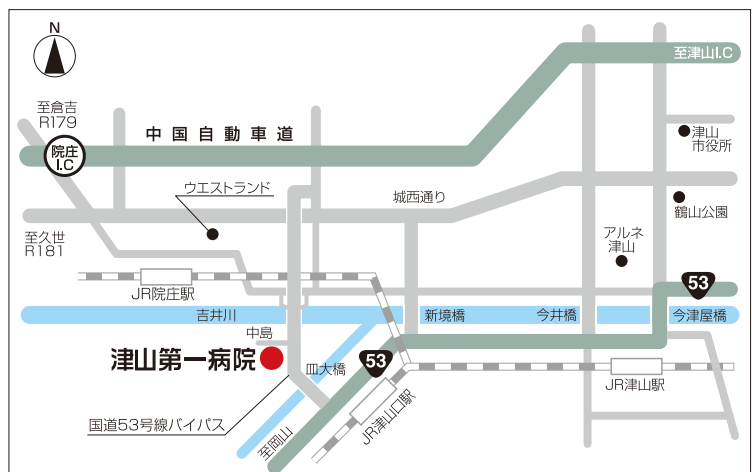
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



<〒708-0871> / 岡山県津山市中島438番地