

済生会ニュース

院外版



平成20年7月1日発行 三重県松阪市朝日町一区15番地の6 TEL 0598-51-2626(代)/FAX 0598-51-6557
http://www.matsusaka.saiseikai.or.jp

口腔ケアの取り組み紹介

歯科衛生士 荒木 千賀

要介護高齢者に対する口腔衛生管理が誤嚥性肺炎の予防に貢献するという研究が報告されて以来、口腔ケアへの関心は極めて大きくなってきました。口腔ケアの目的は①口腔環境の改善と維持②口腔機能の向上③誤嚥性肺炎の予防があげられます。肺炎は高齢者の死因の80%~90%にのぼり、中でも誤嚥性肺炎が圧倒的に多いと言われています。ある障害施設では、患者様の9割が自分で歩けず、口をきれいにすることも出来ず、微熱が続く方が多くいました。ところが、口腔ケアを継続していく中で、微熱傾向も減少しました。当口腔外科でも入院患者様の口腔ケアに取り組んで来ましたので、概要を説明します。

病棟から依頼を受け、次にカルテチェック・患者様の全身状態を把握します。その後病棟へ行き、口腔内の状態を診査・口腔内写真の撮影・治療計画表を作成します。次に、体位の確保です。上半身を30度程度上げ、あごを引き、この状態が確保できるか確認し、体位が取れない場合はパスタオル・枕等を補助的に使います。次に口腔ケアの手順です。まず、口腔内を十分に湿潤させます。写真①に示す湿潤剤を使用します。乾燥が



写真①

湿潤剤（ウェットケアとオーラルバランス）

強い方には、ウェットケアが効果的です。まず、舌・上あご・ほほの粘膜・歯肉の清掃を行います。道具はスポンジブラシや舌ブラシです。写真②は上あご等に乾燥唾液の付着が見受けられる場合に、スポンジブラシでやさしくぬぐい取り、舌ブラシにて舌苔の除去を行います。次は歯の清掃です。使用する道具は歯ブラシ・歯間ブラシ・一歯磨き用ブラシです。写真③一歯磨き用ブラシは、開口しにくい方の歯の裏側や数本だけ残った歯を効率よく磨けます。

写真④は実際にケアを行っている風景です。体位の確保を行い、一人が吸引を行い誤嚥させない様にし、常に声



写真②

上がスポンジブラシ・下が舌ブラシ



写真③

上から歯ブラシ・一歯磨き用ブラシ・歯間ブラシ

かけをして患者様の意識をはっきりとさせます。

実際に口腔ケアを行った一例を紹介いたします。79歳の男性で脳梗塞にて入院中、全介助状態です。脳神経外科から口腔ケアの依頼がありました。初日の口腔内の状態は汚染がひどく、強い口臭に家族も悩んでおられました。残存歯に歯石が大量に付着、舌にも汚れがびっしり付着していました。歯肉の腫れも強く歯ブラシを弱く当てるだけで出血しました。写真⑤は、一ヶ月後の口腔内です。口腔ケアを行う事で、口臭、歯石の量も減少しました。白く汚れていた舌は、きれいなピンク色になり、家族の方も大変喜んでおられました。

継続して口腔ケアを行っていくと、口腔内が清潔になるだけでなく、患者様の意識をはっきりとされ、中には口呼吸の方が鼻呼吸になり、お鼻からのチューブで栄養摂取していた方がお口から食事が出来るようになる方もいらっしゃいます。これからも口腔ケアを通じて患者様の健康とQOLの向上を目指して積極的に関わっていきたくと思っています。



写真④ ケア風景



写真⑤ ケア後の口腔内

各科紹介

外科外来

外科といえば交通事故・外傷をイメージしませんか？しかしそうではありません。たとえば消化器外科・乳腺・甲状腺・鼠径ヘルニア・痔核・下肢静脈瘤などの患者様も受診して頂いています。その中には手術を控えた方や、術後の通院が必要な方もみえます。

手術は病院にとっては、日常的なことですが、患者様やご家族にとっては、これまでの生活や人生を揺るがす一大事である為、医師・看護師が一丸となって個々の患者様に合った対応をするよう心がけています。

術後の通院で外科と長いお付き合いが必要な方もみえます。より良い信頼関係を築くために笑顔とコミュニケーションを大切にしています。

検査、手術等で分からない事・不安に思う事・納得出来ない事・ご希望などあれば遠慮せずスタッフにお声を掛けてください。

※スタッフは医師6名 看護師3名です。

(乳腺については女性医師の診察日もありますのでご希望の方はお問い合わせください。)

※同じ経験や悩みを持つ患者様の集りもあります。

乳腺(コスモス会) ストマ(なでしこ会) 入会ご希望の方は看護師に申し出てください。



ミニトマトのマリネ



材料 (4人分)

ミニトマト……………20個
玉ねぎ……………1/6個
バジル……………5枚
レモン汁……………大さじ1杯
オリーブオイル…大さじ2杯
A 砂糖……………小さじ1杯

塩……………小さじ1/4杯
こしょう……………少々

作り方

①ミニトマトは皮を湯むきする。
玉ねぎはみじん切り、バジルはせん切りにしておく。

②Aの調味料を全て混ぜ合わせ、①のミニトマト、玉ねぎ、バジル加えて混ぜる。
(1人分66kcal 塩分0.3mg)

管理栄養士：村林 由紀

おくすり通信

済生会松阪総合病院 薬剤部



【今回は薬の服用時間についてお話します】

薬の服用時間は食事との関係、副作用の防止など、それぞれの特性に合わせて決められています。

食前または食直前

一部の血糖降下薬や制吐薬は食事中や食直後に効果がでるよう、このような飲み方をします。服用時間が早すぎると低血糖を起したり、遅いと期待した効果が得られませんので決められた時間を守って服用してください。

食後

胃腸障害を起こしやすい解熱鎮痛薬は食後に服用することで消化管への刺激を和らげ、副作用を防止することができます。また食事と関連づけることで飲み忘れを防ぐことができます。

食間

食間とは食事と食事の間、一般的に食事をしてから2時間後に服用します。食事により影響を受けやすい薬(吸着薬、漢方薬)などは食間に服用すると効果的です。

何かご不明な点があれば薬剤部までお尋ねください。





知って得する病気の話

子宮頸癌の検診と治療

産婦人科部長 高倉哲司

子宮頸癌は、女性の癌の中で乳癌に次いで罹患率の高い病気で、30才代から多く最近では若年者の罹患率の上昇、HPV（ヒトパピローマウイルス）の関連などが問題になっています。

検診によって早期（前癌病変の段階）に発見できれば、子宮頸部の円錐切除術、レーザー蒸散術などで治療ができますが、進行した状態（浸潤癌）で見つかった場合は大きな手術（広汎子宮全摘術）や放射線治療、化学療法（抗癌剤）による治療が必要になり体への負担も大きく、病気を治すことも難しくなります。早期発見が大切で、年に1回程度の検診が勧められます。

当院では平成18年度から職員検診

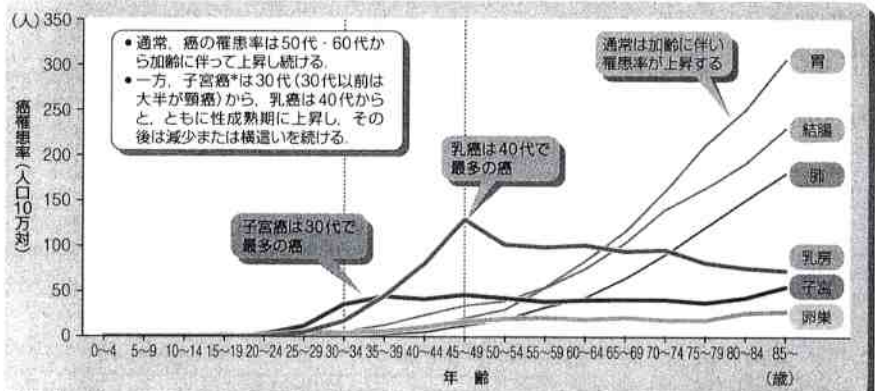
で子宮癌検診（40才以上）を開始しましたが、今年度からは年齢制限なしで希望者は受けることができるようになりました。

また癌検診の時は、細胞診だけでなく経膈超音波検査で子宮・卵巣（子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣腫瘍等）に異常がないかチェックしてもらおうと思います。

子宮癌は早く見つければ治る病気です。思い切って検診に行ってください。

子宮癌は30代で1位、40代で2位 年齢階級別罹患率

女性における悪性新生物の年齢階級別罹患率（平成11年）



- 女性の癌の罹患率では、30代で子宮癌が1位、40代で乳癌が1位、子宮癌が2位である。
- 子宮癌検診（頸癌のスクリーニングに重点）が満20～30歳、乳癌検診が満40歳より行われるのはこのためである。

*上記のデータでは、頸癌・体癌を合わせて「子宮癌」として集計されている。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満について

健診センターあさひ 保健師 森田久美子



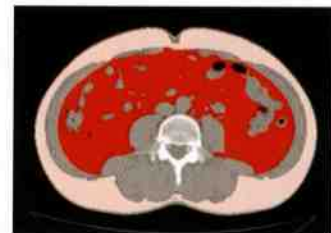
みなさん、肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があることをご存じでしょうか。メタボリックシンドロームで問題になっているのは内臓脂肪型肥満です。では、なぜ内臓脂肪型肥満だけが問題となっているのでしょうか。

内臓脂肪型肥満とは、内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満のことをいいます。これは食べ過ぎや運動不足が原因で、大量の脂肪を含んだ脂肪細胞というものが大きくなり内臓の間に蓄積された状態です。実は、この内臓脂肪の脂肪細胞からは恐ろしい物質が多く分泌されています。その物質は、血圧、血糖値、中性脂肪を上げ、善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールを下げるものです。これらの働きをする物質が分泌されることで、動脈硬化のリスクは増大します。同じ肥満でも「皮下脂肪型肥満」の脂肪細胞からはこのような物質は分泌されず、逆に動脈硬化を抑制する物質が分泌されています。このことから、同じ肥満でも内臓脂肪型肥満のほうが危険だということがわかります。

しかし、内臓脂肪型肥満には皮下脂肪型肥満にはない利点もあります。それは、内臓脂肪型肥満の脂肪細胞のほうが皮下脂肪型肥満の脂肪細胞に比べ、食事制限や運動をすることにより減らしやすいということです。

男性は腹囲（おへそのまわり）が85cm以上、女性は90cm以上あると内臓脂肪面積100cm²に相当し、内臓脂肪型肥満が疑われます。みなさん、ご自分の腹囲はどうでしょうか。

生活習慣を改善することで減らしやすい内臓脂肪。例えば、夕飯は腹8分目にする、自動車通勤から自転車通勤に変えることが内臓脂肪を減らす第1歩です。今日から何かはじめてみませんか。



これが内臓脂肪です!!!

赤：内臓脂肪

ピンク：皮下脂肪

健診センターあさひでは内臓脂肪CTによる内臓脂肪面積測定を実施しています。

ご希望の方は健診センターあさひ（TEL 0598 - 52 - 6052）まで。

ささやかな癒しの看護

患者さんにとって、ほんの少しでも癒しになればと
思い、受付や総合案内、フコク商事(委託清掃会社)
のメンバーで小さな花瓶に花を飾っています。受付や
初診申し込みの机の上や洗面所にそっと置いてありま
す。花は家の庭に咲いているどこにでもあるような花
です。時には患者さんからも差入れて頂くこともあり
ます。

患者さんからは、「これがええんやわ、庭に咲いてい
るちょっとした花がホットする。」「素敵!」などの感想
を頂き、大変嬉しく思っています。



麻酔科
車 武丸

麻酔科
車 有紀

外来診療担当表

(2008年7月1日)

★担当医は変更になることもあります。

● 受付時間 8:00~12:00 (診療科と曜日によって多少変更あります)
● 休診日 土・日曜日、祝祭日、年末年始(12/30~1/3)、創立記念日(5/30)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------|
| 内 科 | 一診 | | | | | | |
| | 二診 | 須川 正宏 | | 垂見 敏明 | 須川 正宏 | | |
| | 三診 | 保田憲基(午後) <small>(予約のみ)</small> | 稲垣 悠二 | 小林 稔彦 | 小林 稔彦 | 保田 憲基 | |
| | 四診 | 橋本 章 | 橋本 章 | 脇田 喜弘 | 井口 正士 | 井口 正士 | |
| | 五診 | 清水 敦哉 | 上村 泰弘 | 上村 泰弘 | 大学医師(午前) | 上村 泰弘 | |
| | 六診 | 垣本 齊 | 南川 光三 | 矢津 卓宏 | 坂井 正孝 | 南川 光三 | |
| | 七診 <small>消化器外来</small> | 中島 啓吾 | 清水 敦哉 | 中島 啓吾 | 清水 敦哉 | 脇田 喜弘 | |
| | 八診 <small>泌尿器外来</small> | 坂井 正孝 | 垂見 敏明 | 垣本 齊 | 保田 憲基 | 矢津 卓宏 | |
| 外 科 | 一診 | 藤森 健而 | 長沼 達史 | 長沼 達史 | 村田 泰洋 | 田中 穰 | |
| | 二診 | 田中 穰 | 村田泰洋(第1・3・5火曜) 柏倉由実(第2・4火曜) | 家城 洋平 | 柏倉 由実 | 長沼 達史 | |
| | 午後 | | 外科医師(肛門・乳腺) | | | 外科医師(乳腺) | |
| 脳 神 経 外 科 | 一診 | 諸岡 芳人 | 黒木 香行 | 諸岡 芳人 | | 諸岡 芳人 | |
| | 二診 | 村田 浩人 | 清水 重利 | 村田 浩人 | 清水 重利 | 黒木 香行 | |
| 整 形 外 科 | 一診 | 今原 敏博 | 整形外科医師 | 今原 敏博 | 整形外科医師 | 今原 敏博 | |
| | 二診 | 竹上 謙次 | 森本 政司 | 森本 政司 | 竹上 謙次 | 森本 政司 | |
| | 三診 | 萬濃 裕司 | 竹上 謙次 | 高北 久嗣 | 萬濃 裕司 | 高北 久嗣 | |
| | 午後 | | | 乳児検診(要予約) (1ヶ月・4ヶ月) | 竹上謙次(腰痛外来) (要予約・紹介のみ) | | |
| 産 婦 人 科 | 午 前 | 一診 | 高倉 哲司 | 前沢 忠志 | 高倉 哲司 | 菅谷 健 | 竹内 茂人 |
| | | 二診 | 竹内 茂人 | 高倉 哲司 | 前沢 忠志 | 前沢 忠志 | 高倉 哲司 |
| | | 三診 | | | | 竹内 茂人 | |
| | 午 後 <small>紹介予約のみ</small> | 一診 | | 手 術 | 高倉哲司(1ヶ月検診) | 手 術 | 手 術 |
| | | 二診 | | | | | |
| | | 三診 | | | 乳房外来(要予約) | | |
| A R T ・ 生 殖 医 療 セ ン タ ー (完全予約制) | 午 前 | 一診再診 | 菅谷 健 | 菅谷 健 | 菅谷 健 | 菅谷 健 | |
| | | 二診再診 | 竹内 茂人 | 竹内 茂人 | 竹内 茂人 | 竹内 茂人 | |
| | 午 後 夕 診 | 一診新患 | 菅谷 健 | 手 術 | 菅谷 健 | 手 術 | 手 術 |
| | | 二診新患 | 竹内 茂人 | | 竹内 茂人 | | |
| | | 一診再診 | 菅谷 健 | | 菅谷 健 | | |
| | | 二診再診 | 竹内 茂人 | | 竹内 茂人 | | |
| 小 児 科 | 午前 | 老谷 嘉市 | 老谷 嘉市 | 老谷 嘉市 | 老谷 嘉市 | 老谷 嘉市 | |
| | 午後 | | 予防接種 | 乳児検診 (1ヶ月・4ヶ月) | 老谷 嘉市 <small>アレルギー外来(第1木曜)</small> | 乳児検診 (7ヶ月以降) | |
| 眼 科 | 一診 | 宮村 昌孝 | 交 代 | 宮村 昌孝 | 宮村 昌孝 | 宮村 昌孝 | |
| | 二診 | 江崎 弘治 | | 江崎 弘治 | 江崎 弘治 | 江崎 弘治 | |
| 皮 膚 科 | | 垂水 千早 | 垂水 千早 | 垂水 千早 | 大学医師 | 垂水 千早 | |
| 耳 鼻 咽 喉 科 | | | 大学医師 | 大学医師 | | 大学医師 | |
| 泌 尿 器 科 | 一診 | 森 脩 | 小川 和彦 | 森 脩 | 柳川 眞 | 金原 弘幸 | |
| | 二診(新患) | 小川 和彦 | 柳川 眞 | 金原 弘幸 | 小川 和彦 | 柳川 眞 | |
| 神 經 内 科 | | 坂井 利行 | 近藤 昌秀 | 坂井 利行 | 近藤 昌秀 | 神経内科医師 | |
| 麻 酔 科 | | 宮村とよ子 車 武丸 | 宮村とよ子 車 有紀 | 宮村とよ子 車 武丸 | 宮村とよ子 車 有紀 | 宮村とよ子 車 武丸 | |
| 放 射 線 科 | | 寺田 尚弘 | 野本 由人 | 加藤 幹愛 | 中川 俊男 | 野本 由人 | |
| | | 村田知恵子 | | | | | |
| 口 腔 外 科 | | 佐藤 耕一 | 佐藤 耕一 | 佐藤 耕一 | 佐藤 耕一 | 佐藤 耕一 | |
| | | 上田 貴史 | 上田 貴史 | 上田 貴史 | 上田 貴史 | 上田 貴史 | |