

# まゆだま

Mayudama

第40号

平成29年10月



信州新町地区民生児童委員会からの依頼で出前講座を行いました。今回は当院の看護師がAEDを使用した心肺蘇生法について実技講習を行いました。

参加者の皆さんにも実際に人形を使ってAEDを体験していただきました。

他にも各種講座がございますので詳細につきましては当院までお問い合わせください。

## 特集

### ◆ 痔のお話

副院長 外科 川手 裕義 …… 2.3

### ◆ リハ通信

「摂食嚥下障害」 …… 4

### ◆ 医療のマメ知識

病棟紹介 …… 5

### ◆ 栄養科

鮭ときのこのホイル焼き …… 6

◆ トピックス …… 7

◆ 診療担当医表 …… 8

JA 長野厚生連南長野医療センター新町病院 理念

## いのちと心を大切に

私たちは人のいのちと心を  
大切にする医療を実践します

# 痔のお話

新町病院 副院長 外科 川手 裕義

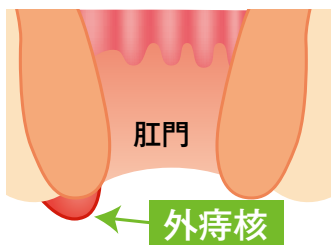
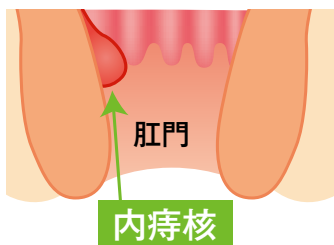


お尻のことで辛い思いをした経験のある方は少なくないと思います。排便時の脳天に突き刺さるような痛み、便のキレが悪くすっきりしない、ちよつとちびつてしまった。などなどお尻の悩みは身近な人にも相談がなかなかできず、結果憂鬱な一日を孤独に過ごさざるを得ない状況になりやすいと思います。いわゆる痔には、いぼ痔、切れ痔、痔ろうなどいろいろなタイプがありますが、いずれも便通を整え、お尻を清潔に保つことが予防として大切です。長時間座っていたり、体を冷やすと痔の症状が悪化します。バスやトラック、タクシーなどの運転手には痔主が多いようです。予防として入浴などで体を温めることは良いことです。切れ痔（裂肛）はほとんどの場合、便秘Ⅱうんちが固いことが原因です。便通を整

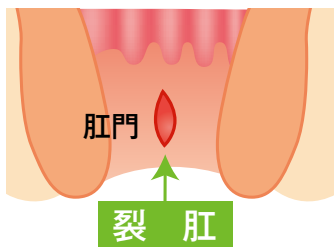
えて軟膏などで治療します。水分や野菜を多めに摂取すること、便意を感じたら我慢せずに速やかにトイレに向かうことが予防のポイントです。切れ痔の場合、手術を要するほど悪化することは稀です。痔ろうは圧倒的に男性に多く、こうもんしゅうういのうよう肛門周囲膿瘍という病気に引き続いて起こります。根治のためには手術を要します。いぼ痔には二つのタイプがあります。突然、肛門の縁に小豆大でやや硬い、いぼけっせんせいがいじかくができて相当の痛みを伴います。これは、「血栓性外痔核」というものです。外科を受診し局所麻酔で血栓を摘出してもらうと劇的に痛みが緩和されます。もう一つのいぼ痔は「内痔核」です。こちらは比較的長い経過で、排便のときに脱出するやや大きめのいぼ痔で、通常はあまり強い痛みを伴いません。脱出しても自然に戻る場合は軟膏などで

## 痔は大きく分けると3タイプ

### ■痔核(いぼ痔)



### ■裂肛(きれ痔)



### ■痔ろう



治療可能ですが、指で押さないと戻らなかったり戻せない場合は手術などの治療の対象になります。「内痔核」には、硬化療法、痔核切除、痛みの少ないPPHなどの治療法があります。PPHとは、痔を切除せずに痛覚の無い直腸の粘膜を筒状に切り取って痔核をつり上げる手

術法です。痔のタイプにもよりますが手術時間は約30分、入院日数はおおよそ1週間程の患者さんが多いです。痔の治療を受けた方のほとんどが、「人生が明るくなった」「もっと早く治療を受ければよかった」と言って退院されます。痔でお悩みでしたら、早めの受診をお勧めします。



# リハ 通信 vol.5

リハビリテーション科  
言語聴覚士  
戸矢崎 桃香



こんにちは、言語聴覚士<sup>げんごうかくし</sup>の戸矢崎です。言語聴覚士とは「話す」、「聞く」などの言葉によるコミュニケーション障害や、飲み込みに問題がある方々のお手伝いをする専門職です。

最近、良く見られるのは加齢による飲み込みの低下や病気が原因で起こる『摂食嚥下障害<sup>せつしょくえんげしょうがい</sup>』の方々です。

私たち言語聴覚士は普段、摂食嚥下障害のある方々のリハビリや、安全に食事がとれるよう姿勢や食事の形を考えるなど、食事のお手伝いをさせていただいています。

『摂食嚥下障害<sup>せつしょくえんげしょうがい</sup>』の症状は様々です。

- ☐ 食べるとむせる
- ☐ 形があるものをかんで飲み込めない
- ☐ 食事や飲み込みに時間がかかる
- ☐ 食べると疲れる
- ☐ 食べると呼吸が苦しくなる
- ☐ 食事中や食後に痰<sup>たん</sup>がでる
- ☐ 食べ物が口からこぼれる
- ☐ 飲み込んでも食物が口の中に残る
- ☐ 食べ物がつかえる

などの症状がある方は、  
『摂食嚥下障害』が疑われます。

食事が上手くとれないために、体重が減る、低栄養や脱水を起こす、飲み込んだものが気管に入り肺炎になる（誤嚥性肺炎<sup>ごえんせいはいえん</sup>）可能性があるため、これらの症状がある方は注意しましょう。

『摂食嚥下障害』を予防するために普段からできることがあります。

## 口の中を清潔にする

口の中は雑菌の繁殖や、食べかすで汚れています。常に清潔に保つことで飲み込みの改善、飲み込み機能の低下予防、肺炎予防になります。  
食事前後の歯磨きやうがい、入れ歯も常に清潔な状態を保ちましょう。

## 肩や首、唇、頬、舌を動かす

飲み込みにくくなると、ムセやすかったり、食べる時に緊張して肩や首、顔にも力が入りやすくなります。日頃から体操をしてほぐしましょう。

## 普段からお話しをしたり、歌をうたう

声を出すことと、食べることは似かよった働きであるため、発音や発声の練習も効果的です。

## 咳ばらいの練習をする

食事中にムセたときは、気管に入りかかった食物を咳をして出すことがとても大切です。いざというときに、しっかりと咳ができるよう普段から練習しておきましょう。



「食べる」ということは、生きるために必要な栄養を取り入れる、食事を楽しむなど、私たちの生活においてとても大きな役割があります。  
いつまでもおいしく食事が食べられたらいいですね。心配事がありましたらいつでもご相談下さい。

## 病棟紹介

当院には3つの病棟があり、それぞれ専門の役割・特色を持っています。今回は各病棟の役割と外来受診の患者さまとは接する機会の少ない病棟スタッフを紹介します。

### 東病棟

多職種で連携しあい患者さまをサポートしています



当院の中で一番病床数の多い東病棟は男性スタッフ4名を含めた約30名が働いています。内科・外科・眼科・小児科の混合病棟で、病気やけが等の病状が不安定な患者さまをはじめとし、お子さまから高齢の方までの幅広い年代の患者さまが入院されています。

内科と小児科、外科と眼科チームに分かれ、それぞれの分野で専門知識を生かし、さまざまな疾患を持った患者さまに対して、医師・看護師・リハビリスタッフ等多職種が情報共有を行い退院後もこの地域で安心して生活が出来るよう入院中からのサポートを心掛けています。

### 西病棟

若者からベテランまで働くパワーあふれる病棟です



慢性疾患で病状が安定し、療養を必要とする患者さまに対して、約20名のスタッフが看護・介護・機能訓練等必要な医療の提供を行っています。日常生活の維持・向上のためにリハビリテーション科・栄養士と連携を取り、現在は接食・嚥下療法を取り入れて、むせずに食事が摂れるよう働きかけています。食事の時はベッド上ではなく食堂・談話室に移動して、車イスやイスに座り、他の患者さまと楽しく食事をされるようサポートをしています。

日々、人生の先輩である患者さまに対し『やさしさ』『ていねい』『思いやり』の気持ちを忘れずに看護、介護に取り組んでいます。

### 南病棟

若さと笑顔があふれる明るい病棟です



ひろびろとしたデイルーム

一般18床・地域包括ケア24床の南病棟は約20名のスタッフが働いています。骨折手術後・脳血管疾患によるリハビリ等を必要とする患者さまや、病気やけが等により病状が不安定な状態から、治療によってある程度安定し、在宅復帰等に向けて経過観察やリハビリ支援を必要とする患者さまが入院されています。

平成22年の病院増築時に開設された一番新しい病棟で、明るく開放感のある病棟です。また、広いフロアを利用し、ゆったりとした気持ちでリハビリに望むことができます。病室には障子をもチーフとしたパーテーションが備え付けられ、落ち着いた空間で療養することが出来ると思います。

このようにそれぞれの機能を持ちさまざまな状態の患者さまを多職種連携でサポートしています。



東病棟 看護師  
井浦 真理

# 『きのこ』

きのこには、えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギなど沢山の種類があります。通年手に入り、価格も安定しているの使いやすい食材です。

長野県はえのきたけの生産量が日本一で、最近では「干しえのき」や「えのき水」など、えのきたけを主原料とする加工食品が多く生産されています。

きのこ類は見た目よりも水分を多く含んでいます。保存に関しては湿気を嫌います。より良い状態で保存するためには、パックから取り出し、新聞紙やキッチンペーパーに包んでビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

## えのきたけの栄養価

(100gあたり)

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| エネルギー  | ..... | 22kcal |
| カリウム   | ..... | 340mg  |
| リン     | ..... | 110mg  |
| ビタミンB1 | ..... | 0.24mg |
| 食物繊維   | ..... | 3.9mg  |



## ぶなしめじの栄養価

(100gあたり)

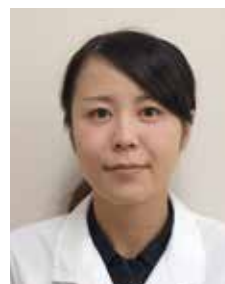
|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| エネルギー  | ..... | 18kcal |
| カリウム   | ..... | 380mg  |
| リン     | ..... | 100mg  |
| ビタミンB1 | ..... | 0.16mg |
| 食物繊維   | ..... | 3.7mg  |



## 栄養

種類によって効果が違う！

きのこ類には、ビタミン類、食物繊維、ミネラル、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。カリウムは塩分を体外に排出する働きがあり、高血圧の予防に効果があります。また、えのきたけにはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンで、疲労回復に効果的です。きのこは何種類か合わせて食べることで、様々な栄養を摂りやすくなります。どのきのこを食べようか迷った時は、悩み別に選んでみてもいいかもしれませんね。



新町病院 栄養士  
鷹見 英里香

## 鮭ときのこのオイル焼き

### 材料(2人前)

|       |       |      |       |       |      |
|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 生鮭    | ..... | 2切れ  | 小ねぎ   | ..... | 適量   |
| えのきたけ | ..... | 60g  | サラダ油  | ..... | 小さじ1 |
| ぶなしめじ | ..... | 60g  | 酒     | ..... | 小さじ  |
| 玉ねぎ   | ..... | 1/4玉 | バター   | ..... | 10g  |
| ミニトマト | ..... | 2ヶ   | 塩こしょう | ..... | 少々   |

### 作り方

- ①大きく切ったアルミホイルの中央にサラダ油を薄く塗る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじとえのきたけは石づきを取り、食べやすい大きさに裂く。小ねぎは小口切りに切る。
- ③①の中央に玉ねぎ、生鮭、えのきたけ、ぶなしめじ、ミニトマトの順にのせる。
- ④酒、塩こしょうをし、バターをのせてアルミホイルで包みこむ。
- ⑤フライパンに薄く水を張り、④を入れて蓋をする。
- ⑥弱火で15～20分加熱する。
- ⑦アルミホイルを開き、鮭に火が通ったら小ねぎを飾り、出来上がり。

### 栄養士 コメント

アルミホイルに包んで焼くため、食材が蒸し焼き状態になり旨味やビタミンなどを逃しません。色々な種類のきのこを入れて沢山のきのこを食べましょう。



### 1人分の栄養量

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| エネルギー | ..... | 276cal |
| 塩分    | ..... | 0.2 g  |

## 第4回地域医療講演会



地域医療講演会を7月27日に開催いたしました。

演題は、当院の細川副院長による「熱中症について」と管理栄養士による「夏の食事と水分補給」の2部構成で行いました。

「熱中症について」では高齢者が熱中症になりやすい理由や応急処置の方法、予防や早期発見が大切であると講演され、参加者は興味深そうに時折うなずきながら傾聴されていました。

「夏の食事と水分補給」では、夏バテ予防のために必要な食材や熱中症予防のための水分補給の方法と、適した飲み物の紹介や経口補水液の作り方を紹介しました。最後に経口補水液を実際に作り参加者に試飲をしてもらいました。参加者からは「思ったよりも甘い」「市販の経口補水液より飲みやすい」などの感想をいただきました。

10月に入り涼しくはなってきましたが、まだまだ油断は禁物です。

食事や水分補給をしっかり行い熱中症になりにくい身体作りをめざせたらいいですね。

今後も地域に出向き、健康に関する情報を発信し、皆さまの健康の手助けとなるような講演会を継続していきます。

## 第69回症例検討会



症例検討会を開催いたしました。

この症例検討会は近隣の医院、診療所との病診連携を目的に年2回開催しています。医院、診療所から紹介のあった患者さんの経過報告の後、南長野医療センター篠ノ井総合病院 脳神経外科・地域医療部顧問 外間 政信先生から「地域型救命救急センター取得に向けた当院の取り組みと実績」と題してご講演いただきました。今後も地域のみなさまに効率的な医療を提供していける様、近隣の医院、診療所との連携を強化していきます。

## 七夕まつり



毎年恒例の労働組合主催による七夕まつりが開催されました。

今回はあいにくの雨のため西口玄関ホールに座席を用意してお祭りとなりましたが、手拍子を交えての楽しい踊りや華やかなフラダンスの鑑賞、職員の演奏で入院患者さんと歌を歌ったりと楽しいお祭りとなりました。

最後には雨もあがり、花火も見ることが出来ました。

## 職場体験



長野市内の高校生が夏休みを利用し、当院のリハビリテーション科と看護部で職場体験学習を行いました。

リハビリテーション科では、実際に患者さんと一緒にリハビリ器具を使っのトレーニングを、看護部ではベッドメイキングや血圧測定などの体験をしてもらいました。

学生さんたちは様々な体験を真剣に取り組んでいました。

将来の理学療法士や看護師などの医療従事者をめざして、職場体験学習の経験を生かしてくれることを望みます。

## 手押し車ご利用下さい

5月に開催した病院祭のバザー収益金で、手押し車を2台購入いたしました。

正面玄関に設置しましたので、ご自由にご利用ください。

なお、収益金残金につきましては社会福祉協議会へ寄付いたしました。

ご協力ありがとうございました。



## 新町病院外来診療担当表

平成29年10月1日現在

|       | 月                                 | 火                | 水                                                                  | 木                    | 金                          | 土(1・4・5週)                                |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------------|
| 内 科   | 1診 本 郷<br>2診 堺 澤<br>3診 小瀬川        | 1診 藤 本<br>2診 細 川 | 1診 小瀬川<br>2診 細 川<br>3診 佐 藤<br>1診 循環器外来<br>パート<br>第1・3週午後診察<br>※予約制 | 1診 藤 本<br>2診 堺 澤     | 1診 本 郷<br>2診 細 川<br>3診 佐 藤 | 第4週 佐 藤<br>第1・5週 堺 澤                     |
| 総合診療科 |                                   |                  |                                                                    | 後 藤<br>(第1・2・3・5週)   |                            |                                          |
| 神経内科  |                                   |                  |                                                                    | 第4週<br>中川<br>※予約制    |                            |                                          |
| 心療内科  |                                   |                  | 第1・3週<br>古屋<br>※予約制                                                | 第3週<br>倉石(三)<br>※予約制 |                            |                                          |
| 小児科   | 信大医師                              | 大 塚<br>(午後・予約)   | 大 塚<br>(午後・予防接種)                                                   | 大 塚<br>(午後休診)        | 大 塚<br>(午後・予約)             | 信大医師                                     |
| 外科    | 川 手                               | 検査・手術<br>(外来休診)  | 川 手                                                                | 検査・手術<br>(外来休診)      | 川 手                        | 川 手                                      |
| 整形外科  | 大塚①③<br>竹山②④<br>パート医師⑤            | 竹 山              | 下 川                                                                | 下 川                  | 竹 山                        | 木 下                                      |
| 婦人科   | 第2・4週<br>植田                       |                  |                                                                    | 信大医師                 |                            |                                          |
| 耳鼻科   | 信大医師<br>午後診察<br>受付午後<br>2:00~4:30 |                  | 信大医師<br>午後診察<br>受付午後<br>2:00~4:30                                  |                      |                            | 信大医師<br>第1・4週 午前診察<br>受付午前<br>8:30~11:30 |
| 眼科    | 吉 田                               | 新 井(郷)           | 窪 田                                                                |                      | 家 里                        | 信大医師                                     |
| 皮膚科   |                                   |                  |                                                                    |                      | 信大医師                       |                                          |
| 泌尿器科  |                                   |                  | 信大医師                                                               |                      |                            |                                          |

◆ 毎月第2土曜日・第3土曜日は休診です。

◆ 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分~午前11時30分迄です。

◆ 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。



だんだんと涼しくなってきましたね。皆さんお身体の調子はどうですか？  
私はスポーツの秋ということで、日頃の運動不足を解消すべくスポーツジムに入会しました。  
適度な運動とおいしいごはんを食べて、体力と共に免疫力を上げて風邪にかかりにくい身体づくりをめざしましょう。  
まゆだま 40 号をお届けします。皆さんでご高覧いただければ幸いです。