

第11回

ふれあいポスター展

❧ 作品集 ❧



JA広島総合病院

JA. HIROSHIMA General Hospital

令和 2 年度

第11回ふれあいポスター展に寄せて

病院長 松原 昭郎

新型コロナウイルス感染症の院内発生を警戒する中、今年度も冬の風物詩「ふれあいポスター展」を何とか開催し、無事に終えることができました。三密を避けるため、これまで連結開催としてきたオープンホスピタルを中止し、展示期間を例年の約2倍に延長しての開催です。

このポスター展は、地域に誇る当院の医療や研究がどのように生み出されているのか、その舞台裏や職員の仕事を見てもらうことで、地域の方々の心と触れ合う交流の場にしたいとの思いで平成22年にスタートしました。当時の福田病院長とアカデミック委員会が企画立案したこのイベントは、初回から大ヒットし、各方面から絶賛とあって良いほどの評価を頂いてきたようです(第1回ふれあいポスター展作品集より)。

第11回となった今回は、新型コロナへの対応で何かと慌ただしい中、昨年度よりも7つ多い42作品がエントリーされました。そのうち、新型コロナをテーマにした作品が6つあったのは今回の特徴の1つといえるでしょう。

本記録冊子42の作品は、いずれも各部署の特徴を生かした住民目線の個性溢れる内容と構成となっています。また、ポップな色合い、効果的にちりばめられたイラストや写真など、ビジュアルにも随所に工夫がなされ、制作者の力の入れようがひしひしと伝わってきます。

ある患者さんからは、「患者の立場に立ったディスプレイの説明に感心しています。写真や絵、文字が親近感のある表現でうれしいです。是非、冊子にしてほしいです。ホームページにアップしても良いです。私は興味のあるものはスマホで写真を撮っています。」との声を頂きました。

甲乙つけがたいこれらのポスターを厳正に審査した結果、最優秀賞は、薬剤部の作品が選ばれました。柑橘類と薬の飲み合わせの問題、飲料に含まれるカフェイン量に注意が必要な点など、日常生活に身近な話題であったこと、それらがケーススタディ型式で分かりやすく纏めてあったことが高評価に繋がったのではないのでしょうか。

看護部門と住民投票部門の優秀賞ダブル受賞を獲得した内視鏡センターの作品は、遠方からでもそれとわかる巨大な大腸の模型がきわめて印象的でした。どうやって作ったのか?ピンク色のもふもふ大腸の中には何が詰まっているのか?興味は尽きません。

皆様はどのようにお感じになったでしょうか?紙面の都合上、私からのコメントはこれくらいにして、皆様のご感想を教育研修課までお寄せ下さればと思います。

今後も、地域の皆様にとって当院がこれまで以上に身近な病院となるよう、更なる工夫を重ねつつ、当院のことを知って頂く活動を続けていきたいと思います。皆様、大変お疲れ様でした。

◆最優秀賞

部 署	作 品 名
薬 剤 部	アンサンブル シンデレラ ANOTHER STORY 新人薬剤師 齋藤拓史 フラッシュ急なめまい、ふらつきの原因は

◆優 秀 賞

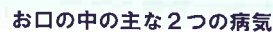
部 門	部 署	作 品 名
医 局 部 門	整形外科	え!私の骨大丈夫? 骨粗鬆症について知っていますか
看 護 部 門	内視鏡センター	大腸検査のギモンにお答えします!
コメディカル部門	臨床研究検査科	ようこそ検査室ワールドへ Part10 “新型コロナウイルスの検査ってどんなことしてるの?”
チーム活動部門	ICT感染防止対策室	with コロナ ～新型コロナウイルスとの共存～
住 民 投 票 部 門	内視鏡センター	大腸検査のギモンにお答えします!
ラ ッ キ ー 賞	東7階病棟	～糖尿病教育入院について～

◆応募総数：42作品

歯科口腔外科

セルフケアでお口と体の健康を保ちましょう

お口の病気と体との関わり。



1

もっと身近に肺移植

呼吸器外科

2

もっと身近に肺移植

呼吸器外科

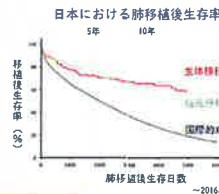


グリーンリボンは、臓器移植のシンボルです。グリーンはいのちの緑を表し、リボンはドナーとレシピエントの絆を表しています。

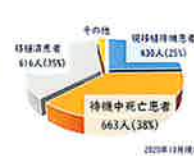
肺移植の現状

肺移植とは、重い肺の病気の患者の肺を取り出し、その代わりに提供者の新しい肺を移植する治療法です。日本国内での肺移植の成績は外国と比較してきわめて優秀ですが、レシピエントに比べてドナー数が少なく4割の患者が待機中に死亡しています。

肺移植数と増加する新規肺移植希望患者数



累計肺移植登録者内訳



脳死（肺）移植について

脳死移植では左右別々の肺以外に多くの臓器提供が可能となり、最大で7臓器・11人の全国の待機患者が移植を受けることが可能です。

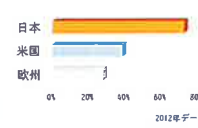
肺は脳死に至る前後の生体反応の影響で他臓器よりも利用率が低い状況です。しかし、脳死ドナーの不足している我が国では、専門家をドナー施設に派遣する独自のメディカルコンサルタント（MC）制度により、提供肺を最大限に有効利用した上で良好な成績を残しています。



米国における脳死臓器提供率



脳死ドナーの肺提供率



臓器提供意思表示

臓器提供の意思表示は、下図の方法で行うことができます。しかし、意思表示をしている人は多くありません。



臓器提供の意思表示は、わずか4ステップです。

- STEP1: 意思の選択
- STEP2: 提供したくない臓器の選択
- STEP3: 特記欄への記載について（任意記載可）
- STEP4: 署名

移植医療の発展の光を照らす。臓器移植医療への発展の光を照らす。グリーンリボン（10月16日）日に、臓器やランドマークをグリーンにライトアップします。

肺移植の現状を知り、家族で話し合い、臓器提供に関する意思表示をしましょう。

用語解説

改正臓器移植法（2010年）

脳死後の臓器移植が、書面による意思表示だけでなく、ご家族の承認でも行えるようになりました。

脳死

脳の機能がなくなった状態。どんな治療をしても回復することなく、人工呼吸器などの助けがなければ生き延びません。回復する可能性がある植物状態とは全く別の状態です。

メディカルコンサルタント（MC）

ドナー候補の患者さんの臓器をできる限り健康な状態に保つために導入された制度。移植に詳しい医師が監視しています。脳死判定の後、移植臓器が決定するまでの架け橋的存在です。



肺移植実施施設は日本に11しかありません。移植ドナーが少ない日本では、肺移植に対する情報提供が当院のような地方病院レベルで行われることが必要といえ、今回のポスター発表に至りました。

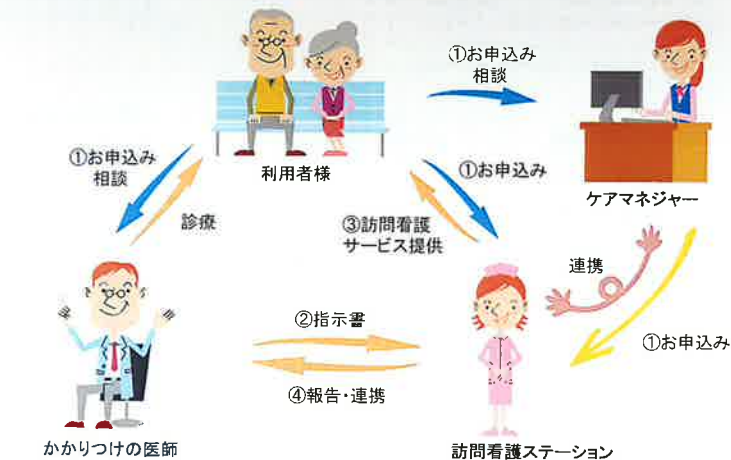
訪問看護ステーション

3

おうちに帰ろう Part2
–あなたのおうちへ伺います–

訪問看護ステーション

訪問看護を利用するには？



JA花子さんの場合（※架空の事例です）

JA花子さんは独り暮らしで、認知症や心不全の持病があります。
度々内服薬の飲み忘れがあり、心不全の増悪で入退院を繰り返していました。

ご本人・ご家族・ケアマネジャーで相談した結果、週1回訪問看護を利用することになりました。看護師による内服管理と症状の観察を行うことで、入院をすることなく在宅で愛猫と生活することができています。



訪問風景



お気軽にご相談ください



療養中でも家で過ごしたいけれど、大丈夫かな…と不安に思われている方を、そっとサポートできたらいいなと思いながら作成しました。

脳腫瘍ってどんな病気？

脳神経外科

4

脳腫瘍ってどんな病気？

脳神経外科

症状でみる脳腫瘍



数字でみる脳腫瘍

男性：45歳未満のがんでの死亡者数1位
罹患率数1位は前立腺癌
女性：35歳未満のがんでの死亡者数1位
罹患率数1位は乳がん
こども：死亡者数1位
白血病より多い

5年生存率
脳腫瘍：20%
前立腺癌：99.1%
乳がん：86%
白血病：51%

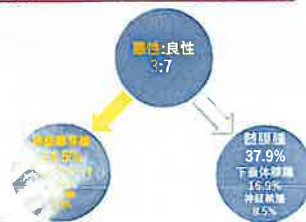
脳腫瘍
前立腺癌
乳癌
白血病

脳腫瘍
生存率30年
あまり
改善して
いない

場所で見える脳腫瘍



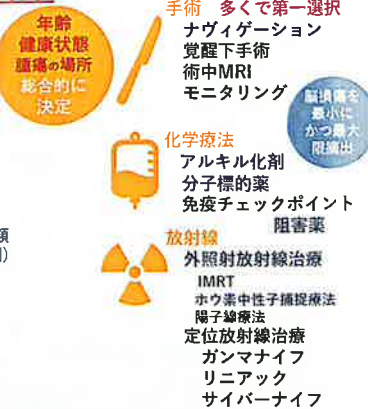
組織型で見える脳腫瘍



診断



治療



知って欲しい事

様々な癌の治療法が進歩している中で世界的に脳腫瘍は遅れつつある



Neuro-Oncology 22(5):1-96, 2020 | doi:10.1093/neuonc/noz200
Office for National Statistics, 2019 Death Registration Summary Tables, England & Wales

脳腫瘍は他の腫瘍と比較し稀な疾患であり予後も悪いことが多いです。悪性のものに関しては非常に他の腫瘍の遅れをとってしまっていて少しでも周知され研究が進む一助となれば嬉しいです。

西6階病棟

5

人工肛門（消化管ストーマ）のある生活とは？
～セルフケアができるための西6階病棟での取り組み～

西6階病棟

＜人工肛門（消化管ストーマ）って何？＞

⇒ 腸に発生した病変部の切除や創部の安静を目的に、手術により腸の一部をお腹の外に出して運られた便の出口のことです。

＜人工肛門を造ると何がかわるの？＞

◇排便方法が変わります

⇒ 通常の肛門からではなく、人工肛門から無意識の内に便が出ます。便はストーマ袋（以下：装具）に溜まり、貯まった便はトイレに捨てます。

◇装具交換が必要になります

⇒ 週に2～3回程度装具を貼り替える必要があります。



＜人工肛門を造ると起こるトラブルとは？＞

◇皮膚トラブル

⇒ 装具を貼っている部分や人工肛門の周りの皮膚がかぶれて赤くなったり痒くなったりすることがあります。

⇒ 便や重荷の刺激、皮膚の洗浄不足によって起こります



適切なストーマケアが
皮膚トラブルを予防します！！

＜日常生活はどうなるの？＞

◇人工肛門を造っても

温泉や銭湯などに入れます。

⇒ 入浴用の小さくて目立ちにくい装具もあります。



◇今までと変わらず旅行にも行けます

⇒ オストメイト（ストーマ造設者）対応のトイレが設置されている場所もたくさんあります。

⇒ 外出先で装具が剥がれたりしても貼り替えることができる様な設備が整っています。



◇特別な食事制限はありません。

⇒ ストーマ造設後も食べてはいけないものはありません。

⇒ 臭いが強くなりやすい食品やガスが出やすい食品もあるので、食べる量やタイミングには注意しましょう。

・ガスが出やすい食品
⇒ 炭酸飲料、サツマイモ、豆類、カボチャなど

・臭いが強くなりやすい食品

⇒ ニンニク、ニラ、チーズなどの乳製品、肉、魚など

・臭いを抑える食品

⇒ ヨーグルト、バゼリなど



安心して退院してもらうために
西6階病棟ではこんなことに取り組んでいます

◇術前オリエンテーションを行います

⇒ 人工肛門増設後の体の変化をイメージしやすい様に、実際の装具や写真を使用して必要物品や社会福祉制度について看護師が説明します。

◇手術前に人工肛門を造る位置を決定します（ストーマサイトマーキング）

⇒ 自分で人工肛門が見え、セルフケアの行いやすい位置を患者さんと一緒に探すことで、人工肛門が造られた後の体の様子をイメージしやすく出来るようになります。

⇒ 患者さんの職業や生活を配慮して位置を決めていきます。

◇退院後もストーマ外来があります

⇒ 順調に経過すると2～3週間で退院となります。
⇒ 退院後も困ったことがあればストーマ外来で相談出来ます。

◇退院後の生活を見据えた関わりに力を入れています。

⇒ 人工肛門の管理は誰がするのか、患者さん本人の体調が悪くなった時に協力してくれる人は誰がいるのかなどを手術前から聞き、スムーズに退院出来るように関わっています。

⇒ 退院前には装具の注文方法や日常生活での注意点なども説明します。

◇患者さん一人ひとりに合った装具を選びます

⇒ 体の大きな人から痩せている人までそれぞれの患者さんに合わせた装具を一緒に選んでいきます。

⇒ 入院中は練習のために2～3日に1回、看護師と装具交換の練習をします。

⇒ 入院しても変わらず日常生活が送れるように入院中にシャワー浴での装具交換なども練習していきます。

人工肛門のことなら西6階病棟にお任せください！！

日頃から病棟で人工肛門を造った患者さんに関わりを持ち、援助をしています。今回のポスターを作るにあたり調べたり新しい知識を得て、それを誰にでもわかるように表現することは難しかったですが、とても良い経験になりました。

慢性腎臓病について知ろう

腎臓内科

6

慢性腎臓病について知ろう

腎臓内科

★ **慢性腎臓病**とは、腎障害の存在が持続している病態です。
(蛋白尿を認める、糸球体濾過率(GFR)が低下など)
血液中のクレアチニン (Cr) やeGFRの数値を指標にします。

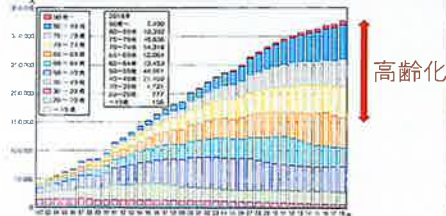
慢性腎臓病の危険因子

糖尿病 高血圧

肥満 メタボリックシンドローム

脂質異常症 高尿酸血症

加齢 喫煙



1,330万人が慢性腎臓病に
当てはまると考えられ、
成人の**8人に1人**になります。

透析患者さん、透析導入患者さんの
高齢化が進行しています。

★ 腎臓は何をしているのか？

腎臓は、体の恒常性を維持するよう働いている臓器です。



★ 気を付けることは？

むくみがある、血圧が高い：**塩分**を控えましょう。
高カリウム血症：**カリウム**の多い食物は控えましょう。



ラーメン1杯 塩分 7～8g
1日摂取量をオーバーします
スープは残しましょう！



高カリウム血症になる
恐れがあり慢性腎臓病
では正しくありません。

詳しくは、腎臓専門医にお尋ね下さい。

世界的に高齢化は進んでいますが、廿日市でも患者さんの多くはご高齢です。今、加齢に伴う腎機能低下を背景とした腎不全が増えています。またKの多いものは利尿作用でむくみに良いというTVなどで言われていることは腎臓病では不適切ということも伝えなかったです。

COVID-19でよく聞くECMOってどんなもの？

臨床工学科

7

COVID-19でよく聞くECMOってどんなもの？

臨床工学科

ECMO



心臓と肺が限りなく機能を失っても全身の酸素化を保ち、命をつなぐ…
究極の体外補助デバイス!!!

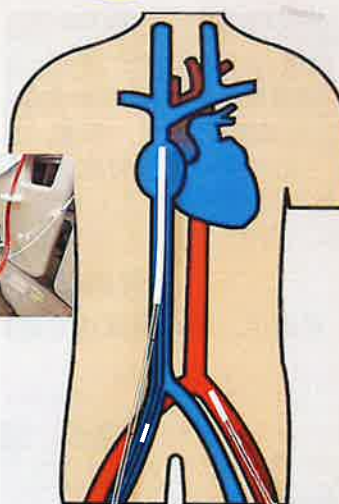
ECMOの役割



①呼吸を補助



②血液循環を補助



機械で心臓と肺を休ませてあげる間に根本的な治療をする！そしてその間に人間の一番大事な脳を守ってあげるものなのです!!!



コロナでECMOの話題が取り上げられることが多くなったので、興味をもっていただけたらと思いECMOにしました。実際に使用している人工肺やカニューレを間近で見ることはないと思うので、より想像していただけたのではないかと思います。

瞳さんのドキドキ日帰り手術（白内障編）

眼科



この度のコロナ禍で手術をキャンセルされる患者さんが多くみられました。入院に不安を感じておられる方には外来での日帰り手術をお勧めしており、実際に手術を受けられた患者さんに協力していただき作成しました。

潰瘍性大腸炎ってどんな病気??

西7階病棟

9

潰瘍性大腸炎ってどんな病気??

西7階病棟



元総理大臣も患った難病の潰瘍性大腸炎とは



大腸の粘膜にただれや潰瘍ができる大腸の炎症性の病気(難病指定)

症状



原因



治療

寛解期(良いとき)

暴飲暴食や栄養バランスの偏りに気をつけながら、通常の食事をとる。

再燃期(悪いとき)

絶食・点滴加療し徐々に食事開始となる。腸に過剰な刺激を与えないよう、脂肪や刺激物などを控える。

繰り返す

血球成分除去療法



薬物療法



外科的療法(手術)



医療費に関しては難病医療助成制度があります

元首相も患った疾患ですが、世間からの認知度が低い印象です。そのため、ポスター展のテーマに選びました。実際の腸内の写真を用いることでイメージしやすく潰瘍性大腸炎の認知度を高めることができたと思います。

ECMOってなあに？

救急・集中治療科

10

ECMOってなあに？

救急・集中治療科



COVID-19

でも大活躍!!

Extracorporeal membrane oxygenation

ECMO 体外式膜型人工肺

通常の治療では救命困難な呼吸不全や循環不全に対して、
治療・回復するまでの間、呼吸と循環を代替する機器です。



呼吸編

酸素投与 → 人工呼吸器 → V-V ECMO

酸素不足の患者様には酸素投与をします。それでもダメな場合は、気管挿管し人工呼吸器を装着します。さらに悪化する場合は、呼吸をするのに疲れてしまった肺を休めるためにV-V ECMOの出番となります。



循環編

V-V ECMOの機能に加えて、心臓の機能もサポートしてくれるものをV-A ECMOと言います。心臓血管外科の手術中や、疲れてしまった肺と心臓を休めるために使います。



適応

重症肺炎

COVID-19等

重症

ARDS*

適応

心臓

手術中

心原性

ショック**

重症

肺塞栓症

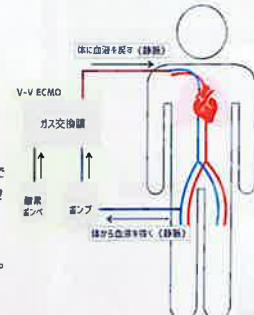
重症

低体温症

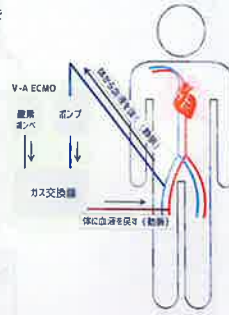
* ARDS：心臓以外が原因で肺が水浸しになってしまう病態のこと。

** 心原性ショック：心臓が原因で全身の循環が悪くなってしまった状態。

足の付け根の静脈から血液を体外に取り出し、V-V ECMOで血液中のガス交換をして再び首の静脈から体内に血液を戻します。V-V ECMO自体が肺の状態を治すわけではないですが、使用中に肺を休ませることができるので、その時間を利用して肺の機能回復を図っています。



足の付け根の静脈から血液を体外に取り出し、V-A ECMOで血液中のガス交換をして、再び足の付け根の動脈から体内に血液を戻します。肺や心臓を使用することなく、全身の血流をほぼECMOだけで保っています。V-A ECMO自体が肺や心臓の状態を治すわけではないですが、使用中に肺や心臓を休ませることができるので、その時間を利用して心臓機能回復を図っています。



一見、ECMOは呼吸も循環も治すことのできる魔法の機械のように思えますが、実は自分の力で回復するのを待っている間に『肺と心臓の役割を代わりに担ってサポート』してくれているだけです。

決して直接的な治療をしているわけではなく、何でも治せる魔法の機械ではありません。

また、ECMOを使用することで挿入部位からの出血・貧血・感染症・血栓形成などの様々な合併症を生じます。ECMOを使用するメリットと合併症によるデメリットを常に考えながら適応を考え、必要な患者様に使用しています。

患者様が自力で回復するまでの間、呼吸・循環をサポートしてくれる
優しさ溢れる機器、それが『ECMO』です。

コロナウイルス肺炎で話題となっているECMOについて、正しい知識を持っていただけるよう作成しました。

乳がん検診を受けましょう

西4階病棟

11

乳がん検診を受けましょう

西4階病棟

乳がんは日本人女性がかかる割合ががんの中で最も多く、毎年9万人以上が新たに乳がんにかかるといわれており、生涯で乳がんにかかる割合は9人に1人となります。

はじめよう！
月に1度のセルフチェック

乳房を定期的にチェックすることで少しの異変にも気づきやすく、早期発見・早期治療につながります。

見て

くぼみ・ふくらみ、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。

触って

「しこり」はありませんか？
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べて下さい。

つまんで

「血の混じったような分泌物」は出ませんか？
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

横になって

「しこり」はありませんか？
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れ、乳房を触って、「しこり」を調べてください。

検診の流れ

早期であれば90%以上が治癒します。

問診
マンモグラフィ

異常なし

2年後の検診

異常あり

異常なし

良性の病変

精密検査
(超音波検査など)

がん

治療

マンモグラフィ検査
乳房専用のX線検査
初期症状の1つである石灰化や腫瘍を映し出すことができます。

月経周期
初潮・閉経時期
未婚/既婚 家族歴
妊娠・出産歴、病変
気になる症状の有無
など

超音波検査
(エコー検査)
超音波を発する機器を乳房にあて、反射された音波を画像化して、乳房内部の様子を映し出すことができます。

男性も乳がんになります

男性は1/100の確率で罹患します。
しかも早期発見が難しく予後不良になりやすいといわれています。他がんと同じく知識を持っておく必要があります。

乳がん罹患率が増加している現在、もう一度改めてセルフチェックを行うことの大切さや、早期発見であれば命を脅かす病気ではないことを知っていただきたく作成しました。

「心筋梗塞、心不全手帳ってなに？」

東3階病棟

12

「心筋梗塞、心不全手帳ってなに？」

東3階病棟

心臓病は病気と上手につき合うことで悪化を予防できます。
手帳は、自分の健康を管理するために活用します。

なぜ書くの？

- ① 自分の血圧や体重を記入することで客観的に状態を見ることができ、心不全悪化のサインに早期に気づくことができます。
- ② 医療スタッフに見せて日々の状態を確認してもらう。
- ★ 当院だけでなく、退院後はかかりつけ医にも持参することで、病院同士で情報共有でき、治療に活用されます。

内容紹介

かかりつけ医やケアマネジャーなどの連絡先を記入するページもあります。

主治医より入院中の経過を記入します。
そのため、自分が受けた治療を失わることができます。

入院中に医療スタッフと一緒に、今までの生活習慣を振り返ります。
改善が必要な項目にチェックをつけて、いつでも見返せるようにしましょう。

血圧・脈拍・体重・自覚症状などの経過が一目で分かるようになっています。
数値の変動がある場合は、症状が出現していないか注意しましょう。

正しい血圧と体重の測定方法

血圧: 起床後と寝る前に座り、2〜3分休憩してから測定しましょう!!
測定時間は、食事・運動・入浴などを避けましょう。

体重: 起床後、排尿を済ませた後に測定しましょう。

受診・電話相談のタイミング

- 2〜3日で2kg以上体重が増えた
- 食欲がない
- 動いたう息が切れる
- 足のむくみが増えた

東3階病棟では、心不全や心筋梗塞の増悪を防ぐため手帳などを通して指導を行っています。これからも多職種で連携し、患者さんが疾患とうまくつきあっていけるよう、サポートしていきたいと思っています。

13

臨床研究検査科



薬剤部

14

フラッ 急なめまい、
ふらつきの原因は？
薬剤部

足関節骨折の手術のため入院することになった広島中央銀行の大和田常務。みんな病院の外には それぞれの大切な日常があって これからもそれぞれの未来が続いていく それを守っていくのが私たち薬剤師の仕事だ。

痛たた、
ヒュー

持ってきた薬を確認してみます。

確認中

なんだね！！
君は私が薬の飲み方を
間違っていると云うのかね！

大和田さんフラついたの
血圧の薬の影響かな？
もう半年は飲んでるから関係ないか？

いえ、気になるのは、
持ってきた薬を確認したら、
彼から柑橘系の匂いが...
グレープフルーツとかは食べて無いですよね。

大和田さんがフラフラしてしまっ
た原因は柑橘類と薬の飲み合わせが
影響している可能性があります。

もちろん、グレープフルーツジュースは
薬の瓶に飲んだらいけないと書いてあるから
飲んでないよ。
実家では家でダイオウを作っているから
マレードにして食べるがね。

フラ/ワラン類には薬を分解する酵素の働きを邪魔する作用があり、薬の効果が強く出る可能性があります。

食べない方がよいもの	少しなら食べてよいもの	食べてよいもの
【グレープフルーツ】	【オレンジ】	【リンゴ】
【レモン】	【柚子】	【桃】
【ライム】	【ミカン】	【梨】
【グレープフルーツジュース】	【オレンジジュース】	【リンゴジュース】
【レモンジュース】	【柚子ジュース】	【桃ジュース】
【ライムジュース】	【ミカンジュース】	【梨ジュース】

グレープフルーツ以外にも
注意が必要なんだね。
今度からは気軽に買ってきて飲ん
だらダメだよ。スーパーで買ってきたら
グレープフルーツジュースを飲んで
休んだ分を取り返さないで。
飲んだら、飲んだら、
恩返しです！

思返し、良いですね。
ただ、モンスターエナジーを
ガンガン飲むのは待ってください。

どのくらいで
カフェインとりすぎに？

カフェインの取り過ぎには注意が必要です。
モンスターエナジーは3本飲むと
飲みすぎですね。

そうだったのか、齋藤君。
モンスターエナジーは
飲み過ぎるとよくないんだね。
3本飲むとおかしいです。
おし、まいです！

正しい飲み方なら問題ありません。
ただ、疾患によっては服用しない方が
良い場合があるので、
気になったら私にご相談ください。

お前にお持ち帰りください

地域の皆様に楽しんでいただくことを第一に考え、ドラマ仕立てにしてみました。皆様の健康を守るため、食事や嗜好品と薬の相性についても薬剤師は確認していることが、少しでも伝わりましたら幸いです。

大腸検査のギモンにお答えします！



内視鏡センター



日々の業務の中で患者さんから頂く声をヒントに今回のポスターを作成しました。ポスターをご覧いただき大腸検査のことを身近に感じていただき、少しでも安心して検査に臨んで頂けるよう思いを込めました。

循環器内科

16

循環器内科のお仕事

循環器内科



●循環器内科のお仕事

心臓（血管や不整脈）の治療、下肢の血管の治療
高血圧、高脂血症等の生活習慣病の内服治療まで
幅広く行っています。

こんな症状があったら循環器内科へ！！



胸が痛い！（圧迫される）
息が苦しい
動悸がする
意識を失った
不整脈を指摘された



歩くと足が痛くなる
足の傷が治らない
血圧が高いといわれた

●循環器疾患の4本柱（検査・治療）



心臓虚血

・胸が圧迫されるように痛い

冠動脈造影検査
CT画像で心臓の血管を
みます。

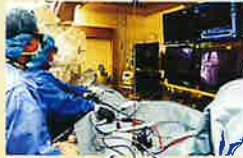


心筋シンチグラフィ
心臓に血液が足りていない
部位を評価できます。



カテーテル治療

治療が必要であれば、ステント、
バルーン等で血管を広げる治療
を行います。



不整脈

・動悸がする
・脈が遅い、意識を失った

心電図・ホルター（24時間つける）心電図
実際に症状があったときに、どのような心電図が波形が出て
いるか確認します。



ペースメーカー植え込み
脈が遅い不整脈の場合、必要あれ
ば行います。



アブレーション治療

異常な電気が発生している
場合、異常電流が発生して
いる部分を焼却します。

心不全

・呼吸が苦しい
・足がむくむ

心臓超音波検査
心不全を起こしている
原因を探ります。



薬物治療

内服、点滴加療が原則です。薬物治療が難しい場合や
重症弁膜症の場合、手術や特殊なカテーテル治療を
ご提案させていただきます。

下肢動脈硬化

・足の傷が治らない
・足が痛い

CAVI
手と足の血圧の差を比べ血管
が細くなっているか予測します。



カテーテル治療

心臓血管外科と協力し
細くなった血管を広げます。



私達循環器内科に何かお力になれることがあれば、お気軽にご相談下さい。

循環器内科医師の1日をポスターにまとめてみました。

看護部長室



通年、採用活動の一環で多くの看護学生に当院の魅力を伝え、看護現場の雰囲気を感じていただける機会をつくっています。今年度はコロナの影響で急遽WEB開催となりましたが、沢山の参加をしていただき感謝しています。



みなさんこんにちは。
僕たちは普段、主に消化器の
病気の手術をしているよ。
今日はその一部を紹介するね。

そこで、緊急手術の
ランキングをつけてみたよ。

緊急手術ランキング

(2015年 山形県立総合医療センター)



No.1 急性胆嚢炎 (85件)



No.2 急性虫垂炎 (64件)



No.3 腸閉塞 (40件)



No.4 大腸憩室炎・穿孔 (19件)



No.5 ヘルニア嵌頓 (22件)



No.6 胃・十二指腸潰瘍穿孔 (13件)

胆石症 定期手術



胆式の第一選択は胆嚢切除手術です。
炎症が強い場合は、重要な
解剖学的構造が露出やすく、比較的安
全に手術が行えるんだ。



年間手術件数 1064件

(2019年1月～12月)

緊急・準緊急手術
31% (327件)

定期手術
69% (737件)

右上のグラフは2019年
の外科の手術件数だよ。
実は、約3割の症例が緊
急手術なんだ。

胆嚢炎って頻度の高い
病気なんだね。
今日は、この胆嚢炎に
ついてお話しするよ。



胆石症

症状の有無にかかわら
ず、胆嚢や胆管に結石
がある状態のこと。

胆嚢炎

90%以上で結石が原因とされており、
胆汁の流れがせまくなって細菌感染
や腫瘍感染が加わることで発症します。

症状は右上腹部痛や発熱です。
重症患者の10人に1人、特に50歳以上
の方ではなんと5人に1人が胆嚢炎と言
われています。

急性胆嚢炎 緊急手術



こっちは見るからに痛そうだね。
炎症が起ると、手術時間は長く、血も出やすくなり、
術後の回復に時間がかかるから入院期間も延びて
しまうんだ。
勢いが強過ぎて手術できるけど、安全のため開腹手術
が必要となる頻度も高くなるよ。



	年齢 (平均)	手術時間 (平均)	出血量 (平均)	入院期間 (平均)	開腹手術 (%)
胆石症	66歳	111分	5ml	6日	1.2%
急性胆嚢炎	77歳	162分	20ml	8日	6.4%

様々な胆石と成因

コレステロール石



胆汁中コレステロール量が増加
胆汁酸分泌低下
(便秘、肥満、体重減少、糖尿病など)
胆汁酸不足
胆汁の停滞

ビリルビンカルシウム石



胆管狭窄
胆管癌

黒色石



溶血性疾患
肝硬変

胆石がある人の15~31%が生じて胆石発作や胆嚢炎、
胆嚢炎を引き起こす可能性があると言われています。

特に、胆石により何らかの症状がある場合は再発リスクが高く、
年齢問わず胆嚢炎発症前の予防的手術が勧められています。

是非、かかりつけの先生や専門医に相談してみてください。

意外と知られていない消化器外科領域の緊急手術について術式別にランキングし、最も頻度の多かった急性胆嚢炎発症前の胆石症の段階で待期的手術を施す内容となっています。

大腸ステントって？

消化器内科

19

大腸ステントって？

消化器内科

大腸癌とは

大腸癌とは、大腸(結腸・直腸・肛門)に発生する癌で、腺腫という良性のポリープが癌化して発生するものと正常な粘膜から直接発生するものがあります。

ポリープからの進展



腺腫

早期癌

進行癌

進行癌(閉塞)

大腸癌の進行により、内腔が狭くなることで腸閉塞が起こります。



腹痛・嘔吐

大腸ステントを入れよう！



大腸ステントとは

内視鏡を用いて、閉塞部に筒状の金網(ステント)を入れて押し広げることで、腹痛・嘔吐の症状を緩和するものです。腸閉塞による緊急手術を回避することが可能です。



ステントの挿入方法



ガイドワイヤー挿入 → ステント挿入 → ステント展開 → ステント留置

数日後



ステントの開存は良好



大腸癌の進行により大腸が閉塞すると腸の中にガスがたまり腹痛や嘔吐が出現します。大腸ステントを挿入することで閉塞を解除し待期的な手術を行うことが可能になります。ポスターを通じて少しでも皆様に伝われば幸いです。

①感染対策

患者さんの到着前に十分な感染対策を施します。

感染力の強いコロナウイルスへの感染を避けるため、可能性のある患者さんにはN95マスク、エプロン、帽子を装着して対応します



危険な兆候

意識低下
悪寒、戦慄
呼吸回数増加



②診断、検査

問診で発熱の原因を考えます
感染症であれば感染をおこした部位を
検査、身体診察、症状によって推定します

筋肉？ 肝臓？
皮膚？ 脳？ 腎臓？
肺？ 目？ 性器？ 耳？ 腸？
ウイルス？
胆嚢？
熱中症？

例えば・・・

・こんなことを聞きます
熱以外の症状はありますか？
周りに同じ症状の人はいますか？
最近、海外への渡航歴はありますか？
最近飲み始めた薬はありますか？

・症状
発熱＋

右側腹部痛→胆嚢炎、胃炎の可能性？
呼吸困難感→肺炎の可能性？

発熱の原因は感染症ではないことも！

必要な検査には以下のものがあります

血液検査
尿検査
痰培養
胸部レントゲン

検体は右のような容器に保存され、
検査に提出されます

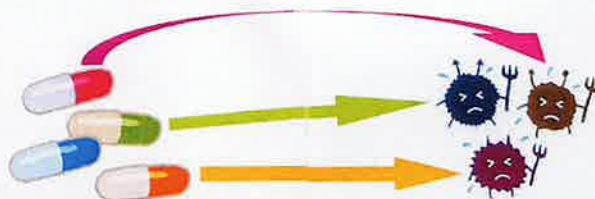


etc...

③治療

発熱の原因、感染部位が推定できれば、抗菌薬などを使用して
治療を開始します

症状の程度によっては入院加療が必要となることもあります



感染をおこしている部位によって発熱の原因となる細菌が異なり、
細菌の種類によって使用する抗菌薬の種類も変わります

感染部位を推定し、適切な抗菌薬を使用します

血液、尿、痰を採取し、細菌を培養することで細菌を特定することができます

有熱患者さんが来院された際の対応を紹介しています。

え！私の骨大丈夫？ 骨粗鬆症について知っていますか



整形外科

21

健康寿命の **おぎ**

骨粗鬆症

え！私の骨大丈夫？
骨粗鬆症について知っていますか

整形外科

骨強度が低下し骨折の
危険性が高くなる病気

国内の患者数

1300万人

50歳以上の骨折率
(女性)

3人に1人

骨折後の死亡率

2倍増加

命を脅かす... 2つの骨折



① 椎体骨折

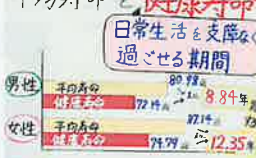


〈廃用症候群〉
・筋力低下
・認知機能低下
・寝たきり

② 大腿骨近位部骨折



平均寿命と健康寿命



・老老介護
・健康寿命低下
・死亡リスク上昇
につながる...

広島県の健康寿命
(47都道府県中)
46位 (女性2.8歳)

骨を守るための3つのポイント

運動

日光浴をしよう！

ラジオ体操をしよう！

階段を使おう！

家事も大きな動きで！

食事

バランスの良い食事を心がけましょう！

特に... カルシウム・ビタミンD！
→ 骨を作るのを助けます



検査と治療

DEXA法(骨密度測定)



骨粗鬆症検診率
広島県：2.6%
(全国平均：4.4%)

治療薬

飲み薬
皮下注射
点滴

副作用
低カルシウム血症
腎機能低下
低カルシウム血症
低カルシウム血症
低カルシウム血症

加齢により骨粗鬆症は避けられない病気となっています。骨粗鬆症は圧迫骨折や大腿骨骨折などを来し寿命を低下させますが、検診率は低いのが現状です。これを通して「自分の骨を守る」意識を持っていただければ幸いです。

22

~with コナ~

西 8 階病棟

※マスクの裏表はフリースの向きで判断!
フリースのひだが下向き→表側

糖尿病には高血糖の状態であるといつでも起こりうる**感染症**や**脱水**といった**急性合併症**というものがあるのを知っていますか？

糖尿病と感染症の関係が話題になっていますが、今回はみなさんが疑問に思われることにお答えします。



Q1. 糖尿病の人は感染症にかかりやすいと聞きますが、どうしてでしょう？

白血球（好中球）の働きの低下

好中球には①付着②遊走③細胞内殺菌を行って体内に侵入した細菌やウイルスを食い殺す働きがあります。

高血糖になると...
好中球のこの3つの働きが低下するため細菌と十分に戦えない状態になります。

獲得免疫の低下

一度感染した病原体に対してはその情報を分析し、次に同じ病原体が体に侵入した時に、感染した細胞を見分けて殺すことで病原体の増殖を防ぐ働きがあります（獲得免疫）。

高血糖になると...
獲得免疫も弱くなり、ウイルスなどが増えやすくなります。



Q2. どんな感染症にかかりやすいのでしょうか？



Q3. 糖尿病の合併症は感染症と関係があるの？

血管障害

糖尿病のコントロールが不良であると、細い血管（毛細血管）が壊れ、血流が障害されてしまいます。

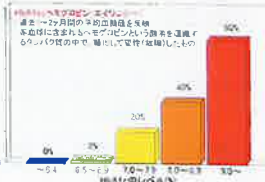


Point!
血流の悪い箇所には酸素や免疫が十分に届かないため傷口の回復が遅れたり、血管を通って白血球（免疫）が感染部位にたどり着けにくくなります。

神経障害

血流障害が進むと手足の末梢の神経も障害され、痛みを感じにくくなることで感染症の発見が遅れることがあります。

合併症が発症・進展する危険率



Q4. 感染症が流行している中、外に出て運動してもよいのでしょうか？

適度な運動は、病原体を攻撃する働きのある血液中のリンパ球や好中球を増加させます。また運動不足が続くと、体の熱を産生する筋肉量が減少し、体温が下がります。体温が下がると血流が悪くなるため、細菌やウイルスが体に侵入しても、リンパ球や好中球を血流にのせて届けにくくなり病原体を撃退できなくなります（免疫力の低下）。そのため**適度な運動を継続**することが大切です。



密集・密閉・密接を避け、家の中やその周囲で、人と人との距離を十分にとって運動しましょう。自宅でスクワット等のレジスタンス運動もお勧めです。

Point!
特に夏季は脱水・熱中症予防のため、十分な水分補給をしましょう。

感染症の罹患・重症化のリスクを軽減するため、良好な血糖のコントロールを保ちましょう！

新型コロナウイルス感染症流行の社会情勢の下で、多くの患者様が関心を寄せられている糖尿病と感染症の関係について正しく知って適切な療養行動をとっていただきたいと考え作成しました。

画像診断部

24

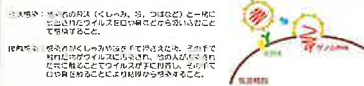
新型コロナウイルス肺炎の画像検査

画像診断部

新型コロナウイルスってどんなウイルス？

新型コロナウイルスは一本鎖RNAウイルスの一種で、自分自身で増えることはできませんが、人の細胞などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

主な感染経路は飛沫感染、接触感染です。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの状況では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。



新型コロナウイルス肺炎はCTではどう見えるの？



初期には淡く白い影が肺の辺縁に現れます。進行すると影は濃くなり、内部に「メロンの皮」と表現されるような網目状の影や、穂のような影が見られることもあります。

どのようなときにCT検査を行うの？

一般的に肺炎が疑われた場合、まずは胸部単純X線写真（レントゲン）で探しますが、極めて早期の肺炎の検出は困難です。CTは胸部単純X線写真と比較して肺炎の早期診断や合併症の有無、他の病変と見分けるのに有用ですが、CTでの診断にも限界はあり、検査室での感染拡大のリスクなども十分に考慮した上で検査を行います。

なお、クラスター施設へのCT検査は、PCR検査陽性でもCTで陽性となりうることや、検査対象が拡大となること、CT検査前後の院内感染のリスク、検査などの理由から感染として罹患されているとされています。

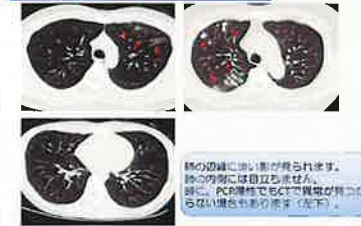


初期には胸部単純X線撮影では異常がみられない場合でも、CTで異常が見つかることがしばしばあります。

CT検査が創設と判断される状況

- ①胸部単純X線撮影で異常な影がみられ、他の肺の病変との区別が難しい場合
- ②臨床症状、既往の感染状況から新型コロナウイルス感染が強く疑われるがPCR検査で確定できない場合で、病気の進行するリスクが高いと判断される場合
- ③胸部単純X線撮影で異常な影はみられないが、PCR検査陽性でありCTで有用な情報が得られる可能性がある場合
- ④胸部単純X線撮影の有無にかかわらず、感染拡大が必要なか程度以上の肺炎を疑う場合

新型コロナウイルス肺炎のCT画像（初期期）



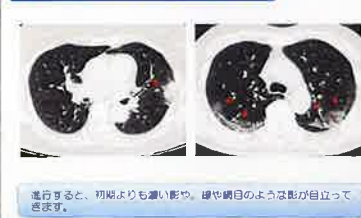
肺の辺縁に薄い影が見られます。肺の内部には目立たない。時に、PCR陽性でもCTで異常が見つかからない場合も稀に発生（左下）。

CT検査はどのように行うの？



CT検査室でも新型コロナウイルス感染拡大あるいは疑いのある患者さんとして扱い患者さんの接触を避けるように配慮します。

新型コロナウイルス肺炎のCT画像（進行期）



進行すると、初期よりも濃い影や、線や網目のような影が目立ってきます。

当院での撮影の様子



一般的な肺炎の影とどう違うの？



一方で、新型コロナウイルス肺炎は他のウイルス性肺炎（インフルエンザウイルスなど、下図）の画像と類似しており、他の検査と併せて慎重に診断する必要があります。

新型コロナウイルス感染症における画像検査の有用性と限界、実際に検査を行う際に行っている対策などについて、知っていただければと思い作成しました。

放射線科

25

お母さんからの放射線相談

放射線科

放射線豆知識

放射線とは一体何なのでしょう？
放射線とは高いエネルギーをもつ、粒子および電磁波のことで、以下のように分類されます。

電磁放射線	X線、γ線
放射線	電子線、β線
粒子放射線	α線、炭素線など
	中性子線

電磁波には赤外線、可視光など多くの種類があります。その中で放射線と呼ばれるのは、X線とγ線のみです。

X線	γ線
・医療などで用いるために人工的に発生させた放射線。 ・一般撮影用(レントゲン)、CT、造影剤などで使われる。	・放射性物質が壊変するときに放出される放射線。 ・核医学検査で使われる。

放射線には透過作用があります。
α線は紙1枚で止まってしまう。β線は紙を透過できますが、薄いアルミニウムでは止まってしまう。X線やγ線は透過力が強く、厚い鉛や鉄の板でようやく止めることができます。撮影室のドアが重いのはこのためです。

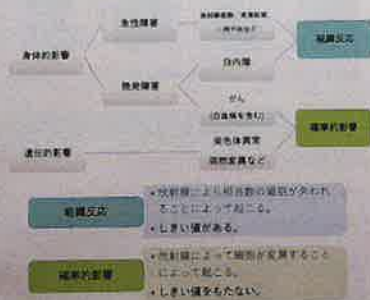


次は、放射線の単位について図のイメージでとらえてみましょう。



では、放射線が人体に照射されると何が起きますのでしょうか？
放射線が人体に照射されると、人体の正常細胞、DNAに損傷が起きます。その後、ほとんどの細胞は修復に成功し、正常細胞へと戻ります。しかし、稀に修復がうまくいかず、突然変異を起し、細胞ががん化を起すことがあります。これが放射線によるがん発生のメカニズムです。

放射線による人体への影響は、以下のように分類されます。



小さい量とは、この量を被ばくとすると約1%の人に特定の障害が発生する確率のことです。
確率的影響は小さい値をもちません。これは、どんなに少ない線量でも影響の発生確率は0ではないことを意味しています。しかし、母集団が大きい10万人の調査では、100mSv以下の被ばくによるがん発生率の増加は現状では認められていません。

質問コーナー

妊娠に気付かず健康診断で胸部レントゲン撮影を受けてしまいました。赤ちゃんは大丈夫でしょうか？

妊娠期間中で胎児が放射線の影響を受けやすい時期は、受精から8週くらいです。この時期は、本人が妊娠したことに気付かない時期でもあります。後になってから放射線の影響を心配する必要があります。
胸部単純撮影で、胎児がいる骨盤部までの被ばく量は0.05mSvです。これは、同分野から骨盤部まで距離があるため、骨盤部では、非常に低いエネルギーである散乱線(直接線から二次的に発生する放射線)による被ばくが主となること。X線の照射野が胸部に限定されていることによります。
妊娠初期の放射線被ばくにより、胎児に影響が発生する可能性は、100mSv以下とされています。胸部単純撮影だと約1,000回の撮影でようやくこの線量に到達します。したがって、通常の放射線検査では、胎児に影響を及ぼすことはありませんが、妊娠に気付かず胸部単純撮影を受けてしまった場合は、胎児に影響を及ぼす可能性は非常に低く、安心してください。



胸部のレントゲン撮影をしたときの実際の写真

子どもが肺炎を患われ、胸部レントゲン撮影を受けました。結果はひどく不安でしたが、後から被ばくの影響が気になり始めました。大丈夫でしょうか？

撮影に用いるX線量は体重や骨の太さ、臓器の状態などに応じて決まります。小児は体重、骨の太さが大人に比べて小さく、少ないX線量で撮影を済ませることができます。さらに、小児は体が小さいため、照射野から生体組織までの距離が短く、大人の撮影より厳密に照射野を制限して撮影しています。
小児の撮影では、本人の場合以上に可能な限り少ないX線量で検査が実施できるように工夫しており、通常のX線検査では被ばく量はほとんどありません。今回は、胸部単純撮影が行われたことで正しい診断がされ、適切な治療が行われました。お子様にとって必要な検査だったということをお忘れなくください。

放射線検査の費用が安く、よく知らずと受けてしまった。撮影された際に被ばくはありましたか？

レントゲン室では壁や床から放射線が出ていないので大丈夫です。安全なものです。

X線はスイッチのオン・オフにより電磁的に発生しますが、スイッチをオンにしない限り発生せず。オンにしている間は発生しています。
撮影のためにX線を出している時間はほんの一瞬(撮影で0.01秒以下)です。撮影室で受ける放射線は非常に少ないので、一般撮影室やレントゲン室などから撮影室外にまで放射線が漏れているということはありません。

一般撮影室の放射線量を測定してみましょう。



放射線といえば被爆のイメージがあり、たくさん撮影されたけど大丈夫かなと心配になることもあると思います。今回は、特にお母さんに安心して検査をうけていただきたいと思います。子供への影響などをまとめました。

緩和ケアチーム

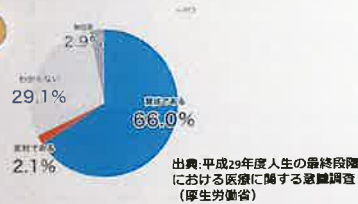
26

私の心づもり
–アドバンス・ケア・プランニングとは？–
緩和ケアチーム

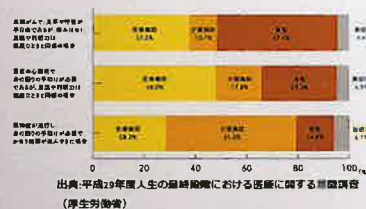
アドバンス・ケア・プランニングとは

- ・人はそれぞれ人生観や思いに基づく人生設計を考えています。
- ・医療についても同じことが言えます。
- ・これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医師者と話し合って文書に残すことで、あなたの希望や思いが医療やケアに反映されるでしょう。
- ・その手順を「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」と呼んでいます。

どのような医療・療養を受けたいかを記載した書面をあらかじめ作成しておくことについて



人生の最終段階において、医療・療養を受けたい場所



家族や医師は、あなたの希望を知っていますか？

たとえば

- ・自動車事故で重傷を負いました。意識はありません。家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか。
- ・認知症のために自分の意思決定する能力がなくなつた場合を想像してください。自分や家族のこともわからなくなっていて、これから何が起こってもおかしくありません。

でも、実際は。。



話し合いの重要性には多くの方が賛成していますが、実際に行動に移す方は少ないのが現状です。

実際に最期を迎えられた場所は。。



あなたが人生で最も大切にしていることは何ですか？

このようなパンフレットを広島県地域保健対策協議会が作成されています。

ご興味がある方は、東棟2階 がん相談支援センターにお越し下さい。



JA広島総合病院
緩和ケアチーム

今回のポスターを通じて伝えたかった事は、自分にも自分の大切な人にもいつか必ず訪れる「人生の最終段階」について考えてみませんか、ということです。そして「あなたが最も大切にしていることは何ですか？」



ICT.感染防止対策室

27

～新型コロナウイルスとの共存～

ICT.感染防止対策室

1 国内(県内)の経過

2020年3月7日 広島県で初めての陽性者報告
 2020年4月16日 緊急事態宣言発令(全都道府県)
 2020年5月25日 緊急事態宣言解除
 2020年6月19日 移動自粛の全面解除(広島県)
 2020年9月～ スーパー・銭湯・飲食店・グループホーム等で
 大小クラスターが散発し、感染者が増加
 2020年11月下旬～ クラスター、感染者数が急増
 広島県の感染増減率(発表日) 2020年12月15日発表
 11月30日、広島県の感染状況は再びステージ1から
 ステージ2に感染急増期及び医療機関確保への負担が重なる段階へ移行

2 感染対策チームの地域活動(貢献)

多岐広の代表の事で地域のコロナ対策を支援する会(多岐広)
 関係に参画
 2020年2月 医療関係だけでなく、市、区、町、村、教育関係、
 農工商、警察、消防、なども参加
 2020年3月 感染を疑う患者の診療や検体採取を開始
 2020年4月 クラスターが発生した施設の支援(夜間の検体)
 2020年5月～
 ・医療機関、行政、老人クラブ、ボランティア団体等の
 支援
 ・現地指導や講演
 ・近隣の医療機関からの相談対応
 ・混雑施設との情報交換、情報共有 など

3 特に高齢者は注意が必要

・感染者のうち 約80%が軽症、15～20%が重症化。
 2～5%が生命の危険に陥つたとされている。
 ・特に、50歳を超えると加齢とともに致死率が上昇する。

感染後の重症度 日本における 年代別致死率

10歳未満 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

15% 10% 5% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0%

15% 10% 5% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0%

15% 10% 5% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0%

4 「生活不活発」に注意

年齢が高くなるほど感染後の重症化率や致死率が
 高くなるため感染予防は重要だが
 「身体機能の低下」や「うつ状態」の原因になりやす
 いので、過剰な自粛(引きこもり)は避けること

家に居るときは
 電話でも良いので家
 人と話をしましょう

5 規則正しい生活リズム、適度な運動・ 人込みを避けた外出などを心がける!

天気の良い日は外に出ましょう
 人ごみを避ければ大丈夫。

食事もしっかり
 3食とりましょう!

買う物は決めておき、滞在時間を短くして
 空いている時間帯に買い物しましょう!

6 これを機に「禁煙」を!

喫煙者は肺の機能が低下するため、
 感染後に重症化するリスクが2倍、
 人工呼吸器の装着や死亡のリスクが3倍
 になるとも言われている。

禁煙
 NO SMOKING

7 自分の身体の状態を知ろう!

・県内では今年の4月～6月にかけて肺がんや乳がん
 などの5つのがん検診を受診した人は、去年の同じ
 時期よりおよそ4割から5割減少した。
 ・発見が遅れるケースが増えることが懸念される。
 ・県内の医療機関では、検診機器の消毒を徹底したり
 して新型コロナウイルスの感染対策をとっているため、
 安心して受診してほしい。

10月7日(2020) 広島県医療機関 広島県医師会

手洗いのフコチンも
 遅れないように
 受診しましょう!

8 消毒や除菌効果をうたう商品は、 目的にあった物を正しく選ぼう!

消毒や除菌剤を空間に噴霧する
 商品が増えているが、
 人がいる環境に消毒や除菌効果
 を得る商品を使用する
 ことは、推奨されていない(厚生労働省)

根拠のない商品には 注意

正しい表示(例)

健康食品 新型コロナウイルス対策サプリメント
 免疫力アップ!

空気清浄機 新型コロナウイルスを完全
 に死滅!

除菌・抗菌
 スプレー 新型コロナウイルスを一瞬
 で破壊!

空間除菌剤 宙にかけただけで空間を
 除菌!

9 コロナ陽性者との接触を確認する

・新型コロナウイルスの接触確認アプリ(COCOA)を
 使って、コロナ陽性者との接触を確認できる。
 ・陽性者と接触した可能性が分かることで、保健所の
 サポートを早く受けることができる。
 ・利用が増えることで、感染拡大の防止につながる
 ことが期待される。

iPhoneはCOCOA AndroidはCOCOA

新型コロナウイルス接触確認アプリ
 COCOA (ココア)

10 「風邪かな?」と思った時は

・過剰な受診控えは持病を悪化させるので危険!
 ・軽い症状でも「あれ、風邪かな?」と思った時は、
 「かかりつけ医」が「受診・相談センター」に早めに
 電話相談してください。

お住まいの
 区域

広島市、呉市、
 福山市以外
 (廿日市市)

082-513-2567
 (広島市)
 082-241-4566
 (福山市)

連絡先
 (24時間対応)

「かかりつけ医」が「受診・相談センター」に早めに
 電話相談してください。

受診・相談センター
 24時間受付
 広島市、呉市、
 福山市、廿日市市、
 広島県立広島医療センター

ポスターを通じて、職員及び住民の方一人一人の感染予防に少しでも役立てればと思い作成しました。正しい情報を少しでも分かりやすく伝えることを心掛けました。何かのお役に立てたのであれば光栄です。

①食物の識別 食物が有害か否か
②異物の排出 異物や有害な物質を認識して体外へ排出
③咀嚼と嚥下 有害でないと判断すれば 咀嚼して食物を形成して 嚥下して咽頭→食道（消化管）へ送り込む

名称：山梨糖
 分子式： $C_6H_{12}O_6$ （五環式）
 構造： Na^+ （みそやしょうゆなど）
 酸味： H^+ （果実や酢など）
 うまみ：アミノ酸（昆布や鰹節など）
 甘味：糖（砂糖、果糖など）
 苦味：キニーネ（概して苦い毒物など）

味覚のしくみ

食物摂取 → 口腔・舌・味蕾 → 末梢・中枢神経 → 味覚の認知

味覚の認知: 甘味、塩味、酸味、苦味、旨味

舌の構造: 舌の表面には味蕾が分布している。味蕾は舌の表面に存在する味覚受容体の集合体である。

味覚受容体の種類: 甘味受容体、塩味受容体、酸味受容体、苦味受容体、旨味受容体

味覚の認知: 味覚受容体は、食物中の化学成分を感知し、神経信号を送る。この信号は脳に伝わり、味覚として認識される。

亜鉛欠乏に対する治療

亜鉛の補充

(内服薬剤 サプリメント 亜鉛の含有量の多い食材の摂取など)
(現在 唯一 エビデンスのある 治療法)

亜鉛欠乏以外の治療

それ以外の原因に対する治療

唾液腺炎 (主として 唾液腺炎によるため 唾液腺の治療)
食物による影響が考えられるものは、薬物の変更や回避でこれらも中止
ただし、原因疾患によっては効果が期待できないタイプのごときも多

おいしさを感じるためには複合的な感覚の統合が必要
(リラックスした環境でのそれぞれの情報の集積)

食生活による影響

食生活の改善により、**①血圧低下**、**②血糖値低下**

食生活の改善により、**③LDLコレステロール減少**、**④HDLコレステロール増加**

食生活の改善により、**⑤血中尿酸値低下**

食生活の改善により、**⑥血中尿酸値低下**

附記

コロナウイルス感染症による特異的免疫反応

食生活

食生活の改善により、**①血圧低下**、**②血糖値低下**

食生活の改善により、**③LDLコレステロール減少**、**④HDLコレステロール増加**

食生活の改善により、**⑤血中尿酸値低下**

食生活の改善により、**⑥血中尿酸値低下**

睡眠による変化

睡眠の改善により、**①血圧低下**、**②血糖値低下**

睡眠の改善により、**③LDLコレステロール減少**、**④HDLコレステロール増加**

睡眠の改善により、**⑤血中尿酸値低下**

睡眠の改善により、**⑥血中尿酸値低下**

28

糖尿病センター糖尿病療養相談室

29

糖尿病患者さ～ん！！ おなかに『しこり』はありませんか！？

糖尿病センター糖尿病療養相談室

『しこり』 = (リポハイパートロフィー) とは

◎同じ部位に注射を続けると、皮膚がかたくなったり、不自然に盛り上がったりします。そのため、血糖値が高くなります

注射を打つときに、どんなことに気をつけていますか

- 毎回、打つところを変えて注射している
- 痛いところや痛くないところがあるが、まんべんなく注射している
- 注射しているところはローテーションで定期的に変えている
- 注射しているところの皮膚が、柔らかいのを確認している
- おへその周囲は注射しない

「しこり」に注射すると
インスリンがうまく体に
吸収されず、血糖値が
下がりません
その結果、高血糖に
なってしまいます

注射部位にシールを
貼ってまず
自分のおなかの
打つところと比べて
みてね

できた「しこり」を
改善する方法は、
しばらく「しこり」
の部位に注射を打た
ないことです
最低でも2～3カ月
は、避けましょう

上の項目にすべてに
☑がある方は、
「しこり」はできて
いないでしょう！！
「しこり」を作らない
ように、注射は偏ら
ないように、まんべ
んなく打ちましょう

注射は毎回2～3cm以上離して
打ちましょう
※おへそのまわりは、
打たないようにしましょう

「しこり」を見つけ
たら、まず看護師に
相談するのがいいで
すよ
注射部位を変えると
低血糖を起こすこと
があるので、やり方
を聞いて、変えると
安心です

『しこり』の見つけ方

おなかに手を押し当てながら、隅々まで
ゆっくりと動かして、『しこり』がないか
確認しましょう



鏡でおなか全体を見ると、
でこぼこしてるとか、
形がわかりますよ

今回は、おなかの注射部位を
中心に説明しました
「しこり」についてご質問や
その他、気軽に看護師に
相談して下さいね



超高齢化社会となり、高齢の糖尿病患者さんは増加しています。高血糖の原因となるリポハイパートロフィーを形成しないように、誰にでもわかりやすく作成しました。

手術室

30

one team

手術室

安心して手術を受けて頂けるようチーム医療を実施しています！

手術は執刀医、麻酔科医、看護婦などのチーム医療によって実施されており、手術の安全な実施のために各メンバーが以下のようにお互いの役割を理解しながら連携しています。

手術する医師だけではなく、患者に麻酔を施し手術中の呼吸、血圧、心拍数、体温など全身の状態の管理を行う麻酔科医もいます。さらに手術中から手術後の痛みを和らげることも役割の一つです。

医師は手術を行います。特に中心の役割を果たすのが執刀医です。執刀医だけで手術をするのは難しいので助手の医師がおり、目となり腕となりサポートしています。

【臨床工学技士】

医療現場で使用される機器の管理を一括で行っています。日々保守点検を行うことで安全な手術ができるようにサポートしています。また、医師・手術室看護婦のサポートも行います。



【手術室看護婦（外回り）】

器械出しへ清潔に必要な物品を出したり、患者の状態の観察、手術の記録などを行います。また器械看護婦と連携し器械看護婦に努めています。

【手術室看護婦（器械だし）】

手術中執刀医は手術野から目が離すことができないため手術室看護婦（器械だし）が必要とする器械を選しスムーズな手術の進行をサポートします。



【病理・検査室】

手術中、患者さんの身体から採取された組織や臓器を顕微鏡で観察して診断しています。採取した組織や臓器から悪性度・転移の有無などが判定され、手術後にもより良質な医療を提供することにつながっています。

【放射線科】

執刀医が手術を行う患部を目で見るだけでなく、放射線を用いて透視することがあります。術中の放射線照射・術者のみらい画像情報の提供を行います。さらに手術終了直後にレントゲンを撮り、身体の中にガーゼや器械が残っていないか確認しています。



【クラーク・ステリ】

クラークは、医師事務作業補助のことをいいます。麻酔科医・看護婦が少しでも患者さんの側に入れるようにサポートします。ステリは、手術で使用する道具を一手に洗ったり、菌を除去することを担ってもらっています。



【医事課】

手術に関する会計業務を行っています。手術中に使用した物品のコスト漏れが無いことを確認します。

【薬剤師】

薬剤師は主に麻薬、抗生剤の管理を行っています。麻薬は金庫で大切に保管しなければならないものなので厳重に取り扱っています。



患者さんや家族にとって手術室は想像がつかないと思ったので、出来るだけわかりやすくなるように実際の手術の写真を用いました。手術を行うのに多くの職種が関わっていることを知っていただきたく作成しました。

入院するのが不安…どうしたらいいの？

入院患者センター

31

入院するのが不安…どうしたらいいの？

入院患者センター

入院患者センターでは、
入院して検査・治療を受ける患者さんへ安心して
入院生活が送れるよう支援します。

入院の準備に関する説明をしています

- ・入院に必要な物品について
- ・入院環境について(入院生活の一日の流れなど)
- ・入院期間について
- ・治療計画について
- ・入院前の生活状況を確認
- ・介護保険制度、高額医療費制度、診断書について

入院に関する不安は、ご相談ください

入院生活への不安

- ・環境がかわると眠れない
- ・食物アレルギーがあるけれど
- ・一人でトイレへ歩けないどうしよう
- ・自宅ではポータブルトイレを使っているけれど
- ・治療の安静で足腰が弱らないかな

手術への不安

- ・手術が怖い
- ・痛みに弱いけど耐えられるかな
- ・手術後いつ頃から歩けるのかな

がん治療への不安

手術、抗がん剤、薬の副作用、
医療費など誰かに話を聞いてほしい。
どこへ相談すればいいのかな

入院中の家族への不安

- ・私が入院したら…
- ・介護が必要な家族はどうしよう
- ・子供はどうしよう

家族の不安

- ・認知症があるけど迷惑かけないかな
- ・難聴があるけど大丈夫かな
- ・面会はできるかな
- ・衣類の洗濯に遇えないけど

退院後の生活への不安

- ・夫と(妻と)2人暮らしができるかな
- ・病気は回復したけど足腰が弱っている
自宅で転ばないかな
- ・病気と付き合いながら生活できるかな
- ・1人で介護ができるかなあ
- ・介護に疲れたら誰に相談しよう
- ・介護を休みたいときはどうしたらいいの
- ・独り暮らしは無理、施設とか紹介して
もらえるのかな

事前にお聞きした不安なことは、
入院病棟と連携をとりながら支援します。

病院での療養環境は非日常です。入院に際しては、患者さんはもとよりご家族にも様々な不安があると思います。福祉制度や医療費制度等にも対応できるように毎月勉強会を開きスキルアップに努めています。

32

乾燥と痒み

皮膚科

皮脂欠乏症（乾燥による皮膚症状）とは

皮脂及び汗の分泌が減退し、皮膚の水分が失われた状態。
皮膚がかさかさして剥がれ落ちたり皮膚のバリア機能が落ちるので
かゆみを伴うこともあります。



赤くて全身がかゆい！なんて？

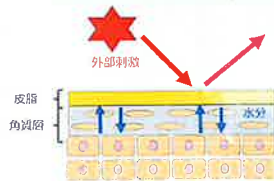
かさかさして
白い粉みたいなのが落ちてくる…



乾燥による皮膚のトラブルかも知れません

Q. どうして起こるの？

A. 人それぞれ程度は違いますが、**加齢**により保湿に重要な**皮脂**、**角質細胞間脂質**（セラミドなど）、**天然保湿因子**（アミノ酸など）の量は低下していきます。
冬には暖房を使うため**空気が乾燥**し皮膚の水分が蒸散し失われていきます。
また、入浴時に必要以上に体をこすると刺激から皮膚を守る**皮脂が取れすぎて乾燥**がひどくなったり、かゆみのもとになります。
特に日本人の高齢者は**皮膚をこすって洗う習慣をもつ**場合が多いと言われています。



皮脂は水分の保持に重要
皮脂の落としすぎは厳禁！
身体は手で洗う！

Q. どうやって治療するの？

A. 失ったものは補うしかありません。
保湿剤にて外から保湿成分を補い、皮膚の水分を保ち、皮膚のバリア機能を回復させます。特に風呂上がりには保湿剤を塗ると効果的です。
皮膚の乾燥がひどくなると**湿疹**になってしまうのでそのような場合には**湿疹の治療**（ステロイド外用剤の塗布、抗ヒスタミン薬の内服等）をしていきます。ただし乾燥による皮膚のかゆみは**生活習慣の見直し**により改善することが多いです。

生活習慣の改善例

最重要

1 入浴時、ナイロンタオルでこすらない

2 入浴後に保湿剤を使用する

3 過度な暖房、冷房を控える（部屋を乾燥させない）

4 肌着類などは肌にやさしい木綿のものにする

5 掻くと症状が悪くなるので掻かない

6 アルコール、香辛料などがゆみを引き起こす食べ物を控える

以上のことに気を付けるだけで痒みが良くなるかも…

→それでもひどくなる場合は薬での治療が必要かもしれません
皮膚科受診をお勧めします

乾燥からくる痒みはありふれた疾患で、入浴時に擦り過ぎることで悪化します。スキンケアに加えて、入浴時のナイロンタオルの使用をやめるだけでも劇的によくなるため、皆さんに知ってほしいと思い作成しました。

～糖尿病教育入院について～



東7階病棟

33

～糖尿病教育入院について～

東7階病棟

目的

糖尿病について 学び 日々の生活を振り返って
退院後の生活をイメージできるようサポートしていきます😊

どんな勉強
するの？

何さめるの？

入院して
何するの？

糖尿病の
教育入院??

体重を毎日
測定します

血糖測定を食事前
に測定し 数値を
記入していきます

糖尿病教室のご案内

月	日	時間	内容
10月	10日	10:00-11:00	糖尿病教室
10月	17日	10:00-11:00	糖尿病教室
10月	24日	10:00-11:00	糖尿病教室
10月	31日	10:00-11:00	糖尿病教室

★参加を希望される方は、
必ず前日まで糖尿病センターにお申し込み下さい。

糖尿病とは...?

合併症は...?

運動の大切
食生活について

退院に向けて

糖尿病とうまく付き合
うために、退院後も
続けている目標を立てています!!

**入院した人の
実際の声**

色んなことを学べてます
このまま放っておくとどうなるか
実際にわかって食生活を
見直さないとダメ!!

運動を全くしないので
少しずつ運動をとり入れて
いきます。血糖値も
下がってきているので嬉しいです

帰るからが本番ですね
無理せず続けられる
ように元氣振ります!!

糖尿病は完治しないため、合併症を起こさず、今ある症状を悪化させないために病気とうまく付き合う必要があります。当科で行っている糖尿病教室について多くの方に知っていただきたいと思います。思い作成しました。

介護保険って何？

居宅介護支援事業所

34

介護保険って何？

居宅介護支援事業所

介護保険とはどんなしくみ？



介護保険を持っていますか？よく聞かれるけど、どんな仕組みなのかまったく分からないわ。そもそも介護保険で使われるお金はどこからきているのかしら。

介護保険の財源は、半分は加入している人（被保険者）からの保険料なんだよ。残る半分は、国と都道府県、市町村の税金で負担しているんだよ。



税金も投入されているの！？
でもなんでそんなにお金がかかるの？

介護サービス利用は、利用者が全額支払う必要がないんだよ。
収入に応じて、1〜3割の負担でいいんだ。1000円のサービスを利用したら、利用者の負担は100〜300円ですむってことだね。



利用者の負担が少ないから
保険料や税金が必要なのね。

そのとおり！
介護保険のお金の流れを
説明するね



サービス利用にはケアプランが必要に



同居の母が足が弱ってきていて、運動するように言いますがなかなかできません。介護サービスでデイサービスを利用するにはどうしたらいいのかしら？

介護保険を利用する大きなメリットは、少ない費用で必要な介護サービスを受けられることだね。他には、**ケアマネジャー**が**ケアプラン**という計画書を作ってくれることもメリットじゃないかな。



つまり、介護サービスを使うなら、まず**要介護認定**を受けて、認定が下りたら**ケアマネジャー**を探して**ケアプラン**を作ってもらって、それから**介護サービス**を利用するという流れになるのね。

介護保険制度は3年に1度制度改正が行われているから、改正についてもチェックが必要だよな。

広島総合病院 総合医療相談室にも
ケアマネジャーがいるから相談に行ってみよう！！



今もなお、介護支援専門員(ケアマネジャー)が何をしているのかご存じではない方が多く、介護保険がどのようなものかも知らない方がいるのではないかと思います。今回は介護保険の基本的なことを説明してみました。

リハビリテーション科

35

ウォーキングで心と身体をリフレッシュ！！

リハビリテーション科

皆さんどのようにストレスを発散していますか？



イライラ



暴飲暴食

そんな皆さんに耳より情報



睡眠不足



やる気がない

歩いてストレス発散しよう！

～ 体力維持や健康増進だけではないウォーキングの効果 ～

👉 歩くポイント 👉

- ・ まずは気楽に約1km（約12分）から始めよう
⇒ 約1km歩くことでメンタル改善&集中力もUP↑↑
- ・ 運動不足の人は1日4,000歩を目安に
⇒ 夕方に歩けば睡眠の質が向上↑↑
- ・ 屋外を歩いてイライラを解消
⇒ 集中力UP↑ ヒラメキ向上↑ 気分転換に最適！
- ・ 好きな音楽を聴きながら歩くと効果的
⇒ 楽しかった思い出に浸れる音楽♪♪

継続は力なり！



★ 歩くときの注意点 ★

起床1時間以内の運動

食事前の運動

夏の昼間

就寝1～2時間前の運動

食後1時間以内の運動

冬の早朝

※ 体に負担がかかるので避けましょう

今日からはじめてみよう！



無理をしないように！

ウォーキングの効果には、体力維持や健康増進だけではなく「ストレス発散」の効果もあるので。まずは、無理のない範囲から始めてみてはいかがでしょうか。

東 4 階病棟

36

みんなで楽しく、正しい手洗い
～バイキンマンをやっつけよう！～

東 4 階病棟



東 4 階病棟は小児科病棟のため、子供にもわかりやすく楽しいポスターにしたいと、アンパンマンを取り入れました。また、温かい印象にするため、手作りで作成しました。しっかり実践して感染予防に努めていただきたいと思います。

栄養科

37

免疫力up！大作戦 ～丈夫なからだは食事から～

栄養科

免疫とは

細菌やウイルスなどの異物から私たちの身体を守るシステムのこと。免疫の種類は、**自然免疫**と**獲得免疫**があります。

自然免疫がしっかり機能していれば、初めて体内に侵入したウイルスにも対抗でき、重症化を防ぐことができます。

自然免疫

生まれつきに備わっている仕組み



獲得免疫

病原体に打ち勝つ方法を学習する仕組み



免疫アップ大作戦！！

作戦1

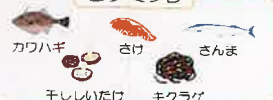
免疫力を高める食材を知ろう

★免疫細胞の活性化

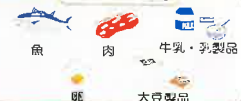
ビタミンC



ビタミンD



たんぱく質



★粘膜の強化

（鼻や喉の粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ）

ビタミンA



★抗酸化作用

（細胞の劣化を防ぐ）

ビタミンE



★腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約70%が集まっています。腸玉菌を増やすことで免疫力が高まりますよ！

発酵食品



食物繊維



オリゴ糖



作戦2

栄養バランスの良い食事を摂ろう

特定の栄養素を過剰に摂ってもウイルスに対する抵抗力を高めることはできません。様々な食材をまんべんなく摂りましょう！

日本栄養士会では、様々な疾患に役立つ食事「予防めし」を提案しています。今年のテーマは『免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事』

何を食べればいいのか？

インターネットでこれを探そう！

予防めし レシピ



様々なレシピをご紹介しています♪

作戦3

生活リズムを整えよう



自律神経のバランスが整い免疫機能を保つ

作戦4

適度に運動しよう



血液の巡りが良くなり、体温と代謝が上がることで免疫力が高まる

作戦5

思いきり笑おう

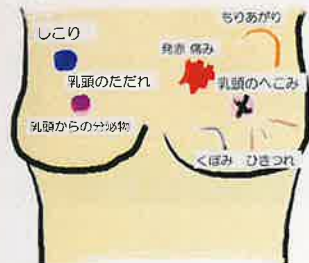


免疫細胞が活性化し免疫力の向上が期待できる

免疫力をつけておくことはウイルス感染防止対策となります。今回は特にバランスのとれた食事、栄養を取ることの重要性を伝え、多くの方に丈夫なからだづくりと免疫力UPに役立てていただければと思い作成しました。

2016年の日本でがんにかかった患者さんは**99万5132人**と報告されています。女性では乳がん罹患される患者さんが一番多く、**9万4848人**でした。乳がん罹患される患者さんは徐々に増加しています。現在では、一生のうち**9人に1人**の女性が乳がんにかかるといわれています。
乳がんと診断され治療が行われるまでに行われる検査をご紹介します。

視触診



乳房超音波

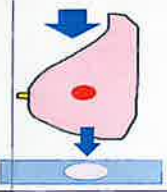


ゼリーをぬって、プローブを使ってしこりを探します。

マンモグラフィ

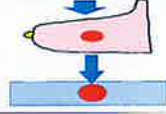


なんでマンモグラフィは押さえるの？



ほんやり

乳房を平たくすることで
少ない放射線で
しこりや石灰化が
はっきりうつります



はっきり

針生検 細胞診

しこりの病理検査をおこないます。
確定診断をつけることができます。



必要な場合
局所麻酔を使って
針をさします。

乳房造影MRI



うつ伏せになって
機械のなかに入ります。



乳房のなかで一番感度の
高い検査です。
しこりの広がりやしこり
のない反対側の乳房を
しっかりと検査します。

造影CT・骨シンチ

PET/CT

全身を調べることができます。
“リンパ節転移”や“遠隔転移”を
見つけることができます。



乳房のしこりを確認でき
ます。
肺・肝臓・遠くのリンパ
節もみることができます。

治療の前に検査を行い、正確な診断を行います。

期待していたものよりスペースが広く空いてしまった。来年はもっと内容を濃くしたいと思います。

救命病棟ってどんな病棟？

地域救命救急病棟

39

救命病棟ってどんな病棟？

地域救命救急病棟

鬼滅の四コマ劇場

※オリジナル作品です。



成治節度は悩んでいます。そんな時...
病棟では成治節度のサポートが始まります。

病棟ではどんな事
して支えているの？

**倫理
カンファレンス**
をしているよ！

お兄ちゃん倫理
カンファレンスって何？

禰豆子ちゃん、俺が
倫理カンファレンスに
ついて説明するよ。

禰豆子 分かった？

すごく分かりやすかった！

**倫理カンファレンス
とは**

倫理的な問題を考えるにあたっての背景知識を
整理し患者・家族・医師・看護師・その他医療従事者
などで議論を行う場のことを言います。

倫理的問題を考えるための枠組みとして
臨床倫理4分割法を採用しています。

医学的
応用

患者の
意向

毎回同じ枠組みに沿って情報を
集めることで漏れが少なくなり
議論に深みが増します。

周囲の
状況

倫理カンファレンスには
正解は存在せず患者さん
にとって最善のゴールに
ついて話し合う過程が
とても重要です。

倫理カンファレンスの様子

**全集中して最善の
ゴールがみえるよう
努めていきます。**

救命病棟は急変し入院される方が多く、入院時には今後についての説明が医師よりあります。その際、最善の選択ができるよう、医療従事者がサポートしていることを漫画にし読みやすくしました。

東 6 階病棟

40



尿もれにお困りではありませんか？
～やってみよう骨盤底筋運動（尿もれ予防）～

東 6 階病棟



排尿のしくみ

膀胱にたまった尿はすぐに排泄はされません。
尿が 150～200ml たまると、神経を通して脳に信号が送られ、それを尿意として感じます。トイレに行き尿を出そうという準備ができると、脳からの信号で膀胱の筋肉は収縮し、尿道が開きます。そして尿道を通して尿が出されます。



尿失禁とは…

自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうことと定義づけられています

40歳以上の女性の4割以上が経験しており、実際に悩んでいる方は多いのですが、恥ずかしいので我慢している人がほとんどです。



尿失禁といっても様々な症状があり、大きく分けると、次の4つに分類されます。



1 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみやスポーツなどにより、腹圧がかかると漏れる。骨盤底筋群や尿道括約筋の機能の低下



女性（1）は咳やくしゃみなどにより骨盤底筋群の機能が低下し、尿が漏れることがあります。

2 切迫性尿失禁

トイレに行きたいと感じたら漏れる。少しは我慢できるが、すぐ漏れる。神経機能の障害



女性（2）はトイレに行きたいと感じたときに、すぐに尿が漏れることがあります。

3 過流性尿失禁

自分で尿を出したいのに出せない、でも少しずつ漏れ出てしまう。代表的な疾患に前立腺肥大症があります。



男性（3）は自分で尿を出したいのに、尿が出ないことがあります。

4 認知性尿失禁

トイレまで間に合わない。認知症とか身体運動機能の低下



女性（4）は認知症とか身体運動機能の低下により、トイレまで間に合わないことがあります。



やってみよう尿もれ対策

～はじめの骨盤底筋トレーニング～

正しい尿失禁対策してありますか？尿意を重く感じないために必要なこと

骨盤の底にある「骨盤底筋」を鍛えると、咳やくしゃみなどで尿が漏れる「腹圧性尿失禁」の予防や、軽い尿漏れの改善が期待できます。

トレーニングのポイント

- 動きはゆっくりと行う
- お尻に力を入れず、骨盤底筋だけを鍛える
- 毎日続ける
- 尿意が出たときの目安は2～3週間

動画で実際の動きを

チェック！！



動画は「やってみよう骨盤底筋運動」のQRコードからアクセスしてください。



仰向けでトレーニング

慣れるまでは、仰向けの姿勢で

- 1 仰向けに寝て、足は肩幅に開き、両手を軽く曲げます。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 30秒間、力を抜いて休みます。
- 4 2と3を繰り返します。

骨盤底筋の締め方

肛門に尿道付の筋肉を収縮させてください。



椅子に座ってトレーニング

- 1 椅子の背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰掛けます。足を肩幅に開き、肩の力を抜きましょう。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 仰向けと同様、30秒間力を抜いて休み、このサイクルを繰り返します。

肩やお尻に力が入りやすいので、お尻に手を添えて、肩筋を使って正しい姿勢を保ちましょう。



立った状態でトレーニング

- 1 足を肩幅に開き、腰の高さぐらいのテーブルに上半身の重みをかけて両手をつまみます。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 仰向けと同様、30秒間力を抜いて休み、このサイクルを繰り返します。

お尻に力が入りやすいので、骨盤底筋以外に力が入らないように注意します。



尿失禁に悩んでいる患者さんはたくさんいらっしゃいます。排尿の仕組みや尿失禁の種類、骨盤底筋運動について分かりやすくまとめてみました。尿もれ予防になるので、悩んでいる方はこれを見てぜひチャレンジしてみてください。

HPVワクチンをうけて子宮けいがんの予防を

産婦人科

41

HPVワクチンをうけて子宮けいがんの予防を

産婦人科

子宮頸がんってどんな病気？



子宮体がん
 (年齢) 50才以上の中高年に多い
 (症状) 肥満・褐色斑・腰痛・不妊・赤白帯
 多くはエストロゲン(女性ホルモン)に関連

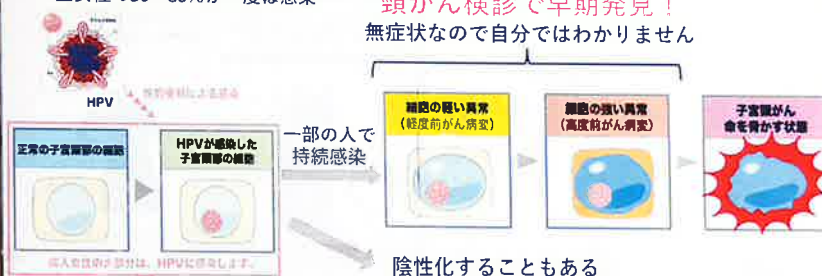
子宮頸がん
 (年齢) 20~40歳以上の若い女性に多い
 (症状) 性交時出血・性交後出血・性交痛・性交時出血・性交時出血

- ・子宮の入り口付近に発生するがん
- ・年間1万人かかり、約2800人がこの病気で亡くなっています
- ・好発年齢は、若い働き盛りの世代や子育て世代です...

原因はヒトパピローマウイルス(HPV)

性交渉で感染する、ありふれたウイルス
 全女性の50~80%が一度は感染

頸がん検診で早期発見！
 無症状なので自分ではわかりません



ワクチンで予防することができます！

抗体を作ることで...

感染をブロック



- ・筋肉注射 計3回接種します
- ・頸がんの原因の60~90%を占める16・18型HPVを主に予防
- ・初交前に接種するとより効果的
- ・小学6年生~高校1年生までは**無料**で受けられます！(広島県)

ワクチンの安全性は示されています

- ・WHOは世界中のデータを元に、高い安全性や有効性を示しています
- ・欧州の多くの国では80%近い接種率で、すでに子宮頸がんの手前の病気が80%以上減少していると報告されています
 (日本の接種率は1%未満...将来先進国の中で日本だけが頸がんに苦しむのではないかと心配されています)
- 原因がはっきりしているがん、予防できるがんはそう多くはありません

**HPVワクチンを接種して
 子宮頸がんを予防しましょう！！**

検診も受けてね

子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)です。HPVワクチンを打つことで予防ができます。正しい知識が広まり、接種率が高まることを願いポスターを作りました。

東5階病棟

42

慢性硬膜下血腫
～それって認知症じゃないかも??～

東5階病棟

身の周りにこんな症状の人はいませんか?

物忘れが
ひどくなった

尿失禁が増えた

足がふらつく

はつきりした
頭が重たい
痛い

片方の足に
力が入りにくい



この症状は
慢性硬膜下血腫です。
慢性硬膜下血腫は
治る認知症と
いわれています。



慢性硬膜下
血腫とは...



じゃあ どの人になりやすいの??

転んだり 軽く頭をぶつけたりする事が
原因で 頭の中に血がたまる病気です。
ほとんどの人は受傷後 2.3ヶ月経た
ずに 症状が出る事が多いです。



よく転ぶ人
・長年お酒を多量に
飲んでいる人
・慢性硬膜下血腫に
なったことがある人
がなりやすいです!!

治療

- ・軽微であれば内服薬の治療を行います。
- ・症状が強く出ている場合は局所麻酔で
1~2時間程度の手術を行います。
- ・当院では昨年度(R1年)54件の
慢性硬膜下血腫の手術を行いました。



管を留置して
ゆとり
排泄する

手術をすれば症状は改善し 早期に
退院できすが 再発しやすい病気でも
あるので あれ? おかしいな? と思ったら
当院に連絡を

脳卒中
認定看護師
山崎 克仁 です
何かあれば
お気軽に
ご相談下さい。



慢性硬膜下血腫は認知症と症状が似ており、治る病気ということを伝えること、再発率も高く少しでもおかしいな?と思ったら受診してもらうことを目的に作成しました。分かりやすく目を引くようにイラストを多く取り入れました。

編 集 後 記

令和2年11月より「第11回JA広島総合病院ふれあいポスター展」が開催されました。この小冊子はそのポスターの記録集です。

毎年11月には病院のオープンホスピタルが大々的に開催されますが、コロナ禍の影響で本年度は開催できませんでした。しかしながら、三密を避けることができ、患者さんへの情報提供となるJA広島総合病院ふれあいポスター展は予定通り開催することといたしました。各ポスターは厳正なる審査を受けて、最優秀ポスターと各部門の優秀ポスターが決定されました。今回の最優秀賞は薬剤部の作成した「アンサンブル シンデレラ ANOTHER STORY 新人薬剤師 齋藤拓史 フラッ急なめまい、ふらつきの原因は」が受賞しました。TV番組の影響が大きかったためかもしれませんが、そのポスター内容は充実していました。医局部門優秀賞は整形外科の「え！私の骨大丈夫？骨粗鬆症について知っていますか」、看護部門優秀賞は内視鏡センターによる「大腸検査のギモンにお答えします！」、コメディカル部門優秀賞は臨床研究検査科の制作した「ようこそ検査室ワールドへ Part10 “新型コロナウイルスの検査ってどんなことしてるの？”」と決定しました。チーム活動部門では本年度ならではのポスターですが、ICT.感染防止対策室の制作した「with コロナ～新型コロナウイルスとの共存～」が受賞しました。住民投票部門優秀賞は、内視鏡センター制作の上記ポスターが選出され、ダブル受賞となりました。さらにラッキー賞は、東7階病棟による「～糖尿病教育入院について～」と決定しました。これらのポスターは、各部署が自分たちの仕事に誇りを持って、住民の皆様にわかりやすくさまざまなテーマで作成したものです。病院では地域との連携を深めるためにさまざまな試みをしていますが、このポスター展はその大きな柱のひとつとなっています。

今回はJA広島総合病院オープンホスピタルが開催できず、ふれあいポスター展のみとなり寂しい思いです。JA広島総合病院がこの地域の住民との連携を目的として、引き続きこれらの行事を続けていきたいと願っています。このオープンホスピタルには多くの近隣住民の方々が来院され、これらのポスターをご覧ください。イベントも盛りだくさんです。なんとかコロナ禍が落ち着き社会状況も好転した時には、再開することをお約束いたします。

最後に、事務局はもとより、アカデミック委員会を中心として、このイベントにご協力いただいた皆様方に感謝とねぎらいを申し上げます。

アカデミック委員会
委員長 徳毛 宏 則

第11回 ふれあいポスター展

発行年月日 令和3年3月

編 集 広島県厚生農業協同組合連合会広島総合病院
アカデミック委員会

発 行 広島県厚生農業協同組合連合会広島総合病院
〒738-8503 広島県廿日市市地御前1丁目3番3号
電 話 0829-36-3111
