

第6回

ふれあいポスター展

❧ 作品集 ❧



JA広島総合病院

JA. HIROSHIMA General Hospital

平成27年度

第6回ふれあいポスター展に寄せて

病院長 藤本 吉範

平成27年11月9日から12月25日、第6回ふれあいポスター展が開催されました。毎年恒例となっており、各部署から趣向を凝らしたポスター、37題のエントリーがありました。病院正面玄関のロビーを中心に展示した作品には、たくさんの患者さんやそのご家族に力作をご覧いただきながら、各部署の業務内容等をわかりやすく、またコミカルにお伝えできたのではと感じております。日々の業務で忙しい中、とてもすばらしい作品を多く出展いただいたみなさんの熱意を強く感じました。

出展いただいたポスターは、厳正な審査を行った結果、眼科外来が最優秀賞に選ばれました。「コンタクトレンズを愛用しているみなさん 安全に使っていますか?」と言うタイトルでポスターの中央には「大きな目」の模型がひときわ目を引くポスターとなっています。日ごろ何気なく使っているコンタクトレンズ、しかしながら誤った使い方をすると重篤な病気になることをわかりやすく伝えています。

優秀賞は、医局部門は外科の「からだにやさしい大腸がん手術」、現在主流となっている腹腔鏡下の手術について、利点、欠点を交えてわかりやすく紹介しています。看護部門は、西4階の「赤ちゃんにも影響を与えます。TABACCO!!」。近年増加していると言われる妊娠中の喫煙が及ぼす影響とたばこが吸いたくなかったときの対処法を伝えています。コメディカル部門では、薬剤部の「知って得する!薬のヒ・ミ・ツ」。日ごろ何となく疑問に思っても、それ以上なかなか考えない薬の疑問を解決しています。チーム活動部門では臨床研究検査科と消化器内科による合作による「ミルクティーエコーでがってんだ!」。すい臓がんの早期診断をテーマにミルクティーを飲みながら行うエコー検査を紹介しています。

11月21日に開催したオープンホスピタルでは多くの地域の皆様にご来院いただき優秀な作品に投票をお願いしました。結果、栄養科の「今日から実践!油の上手な選び方」と薬剤部の「知って得する!薬のヒ・ミ・ツ」が住民投票部門の栄冠を受けております。栄養科は、例年、生活に密着している「食」をテーマにポスターを作り、優秀賞に選ばれています。今年も優秀賞に選ばれて、殿堂入り目前と思います。

今後も住民目線に立った身近な病院として、ポスター展を発展させ、地域の皆様に当院をわかりやすく伝えていきたいと思っております。

◆最優秀賞

部 署	作 品 名
眼科外来	コンタクトレンズを愛用しているみなさん 安全に使っていますか?

◆優 秀 賞

部 門	部 署	作 品 名
医 局 部 門	外科	からだにやさしい大腸がん手術
看 護 部 門	西4階病棟	赤ちゃんにも影響を与えます。TABACCO!!
コメディカル部門	薬剤部	知って得する!薬のヒ・ミ・ツ♡
チーム活動部門	臨床研究検査科/消化器内科	ミルクティーエコーでがってんだ!
住 民 投 票 部 門	栄養科	今日から実践!油の上手な選び方
	薬剤部	知って得する!薬のヒ・ミ・ツ♡

◆応募総数：37作品

◆期 間：11月9日(月)～12月25日(金)

JA 広島総合病院オープンホスピタル



徳毛副院長あいさつ



コンサート



公開講座



もちつき大会



医療相談コーナー



ゲームコーナー

その手足の痛み、しびれ。原因は頸椎かも。

整形外科

1

その手足の痛み、しびれ。 原因は頸椎かも。

整形外科

ねえ、ジョニー
なんで手足が
しびれるの？

カーブ坊や
copy right © 広島東洋カーブ

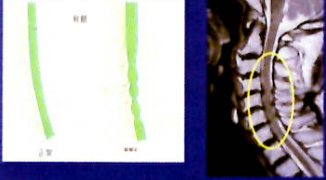
カーブは残念だったね。。
簡単に説明してあげよう!!

藤本吉純病院長
(通称 ジョニー)
広島東洋カーブチームドクター

手足のしびれ、痛みの原因:
大きく分けて脊髄症と神経根症とに区別されます
背骨をつなぎ、クッションの役目をしている椎間板が年齢とともに変性(老化現象)が生じます
それに伴い骨が変形して出っ張り(骨棘)を生じたり、背骨をつなぐ靭帯の厚みが増してきます
これらが神経を圧迫することが手足のしびれ、痛みの原因になります

頸椎症性脊髄症


症状:
手足のしびれ、細かい作業(ぼたんかけなど)の
難しさ、歩行の異常(転びやすいなど)



程度にもよりますが、徐々に進行します
症状がある場合は手術を勧めます

頸椎症性神経根症

症状:
片方の首、肩から腕、手にかけての痛み
筋力低下(力の入りにくさ)




痛みが続く場合や筋力低下がある場合は手術を
勧めます

頸椎の手術って
ちょっと怖いなあ。。

確かに決して簡単ではない。
だから工夫をしているんだ。


当院では安全に手術を行うため二つの方法を用いています

顕微鏡を用いた手術




手術用顕微鏡

拡大された視野で手術を行うことで、安全な手術操作が可能です




頸椎症性脊髄症の手術




頸椎症性神経根症の手術


手術中の脊髄機能モニタリング

手術は神経の近くを操作します
頭部から四肢に電極を取り付け、
神経に異常がないかを確認しながら
手術を行っています






実際の波形



記録装置

患者さんの安全が
第一なんだね!

お困りの症状がある方は、
当院整形外科を受診ください!!



JA広島総合病院 整形外科
2014年 頸椎手術実績 123例

頸椎症の症状や治療について、特に当科で行っている、手術を安全に行うための工夫について強調しました。内容が一般の方には少し分かりにくかったかもしれません。次回は最優秀作品を目指したいと思います。

顔面神経麻痺の看護

東4階病棟

2

顔面神経麻痺の看護

東4階病棟

顔面神経麻痺とは顔面筋を支配する顔面神経の運動麻痺です。
 最も多い原因の疾患は水痘帯状疱疹(ヘルペス)ウイルスによるものです。
 いずれも早期治療が重要です。
 顔面神経は味覚や涙腺の分泌なども支配しており、障害部位によっては味覚障害なども出現することがある。

好発年齢は40~70歳代ですが、全ての年齢で発症は可能です。
 小児・若年層でも発症することがあります。

症状

目

目尻が下がる、肉じら水ない、涙が出る、目がちかちか充血するなど



耳

時折、耳の痛みなどの症状が出ることがあります

口

口角が下がる、話しにくい、よだれ、水が飲みにくいなど

こまめなケアは、患者さまの負担を減らすために必要です。用いた薬剤は、必ずしも副作用がないとは限りません。副作用が現れた場合は、医師と相談してください。

治療

点滴

ステロイド剤やビタミン剤を連日(約2週間程度)点滴を行い神経の回復を早め後遺症を少なくする。

ステロイド剤は最も重要で症状の経過をみながら毎日使用する量を減らし最終的になくすようにする。



星状神経節ブロック(SGB)

星状神経節は首の付け根あたりにある自律神経の神経節。
 この神経節に近接外線をあて、血管を拡張させることで、傷害されている部位に栄養・酸素を供給し、治療を促進する。



顔面マッサージについて

顔面神経麻痺のリハビリの一つとして、お顔のマッサージがあります。
 マッサージを行う目的は麻痺の防止と、後遺症である病的異常運動(口を閉じたり、鼻に目くばり)の防止です。
 マッサージは(1日2~3回)15分程度行ない、強く刺激しないようにします。
 △時期としては、マッサージ運動量が増えてくると効果的ですが、必ずマッサージの開始前には患者さんに確認して行う必要があります。



目薬 (ティアバランス)

まぶたが開じにくいとまばたきができず目が乾きやすくなるので日に何回か目薬をさすようにする。

パルトレックス (内服)

ヘルペスウイルスが関係している場合、内服することでウイルスの増殖を助け、症状の改善につながる。



疾患について全く知らない人にも分かりやすくまとめていくのが難しかったです。ポスター作成により、改めて疾患について勉強し直す良い機会になりました。今回考えた事を今後の看護に活かしていきたいです。

糖尿病患者さんは奥歯が命

糖尿病療養相談室・歯科口腔外科

3 糖尿病患者さんは奥歯が命
糖尿病療養相談室・歯科口腔外科

しうかり奥歯で噛みましよう

噛むといいこと

- 肥満の予防
- 胃腸の調子が良い
- 味覚の発達
- きれいな発音
- 歯の病気を防ぐ
- 脳の発達
- 歯を食いしばれる
- がんの予防

糖尿病 と **歯周病**

口の中が乾燥する

高血糖状態では、唾液の分泌量が減少します。その結果、口の中が乾燥し、歯垢の付着や歯肉の腫れ、歯の痛みが起きやすくなります。また、歯垢が蓄積しやすくなるため、歯周病のリスクが高まります。

細菌に対する抵抗力が低下する

高血糖状態では、細菌を殺菌する好中球の働きが弱まり、免疫力が低下します。その結果、口の中や歯肉に細菌が侵入しやすくなり、歯周病のリスクが高まります。

唾液などの分泌量が高くなる

口の中は唾液や涙からの菌で常に覆われています。唾液は、菌を洗い流す働きがあります。高血糖状態では、唾液の分泌量が減少し、菌が残りやすくなります。その結果、歯周病のリスクが高まります。

組織の修復力が低下する

糖尿病は、歯を支えている土台（歯槽骨）の再生を妨げます。歯槽骨が減少すると、歯がぐらぐらしたり、抜けやすくなります。また、歯肉の修復力も低下するため、歯周病のリスクが高まります。

歯周病は、自覚症状がほとんどありません

歯周病は、歯を支えている土台（歯槽骨）の再生を妨げます。歯槽骨が減少すると、歯がぐらぐらしたり、抜けやすくなります。また、歯肉の修復力も低下するため、歯周病のリスクが高まります。

歯周病を防ぐには

かかりつけ歯科医をもつ
健康な歯でも定期受診

歯周病と糖尿病は深く関わっています。みなさまに歯の健康を保つことで、糖尿病の予防や糖尿病のコントロールがよくなることを知っていただきたいと思います。

栄養サポートチーム

4 ロコモ・サルコペニアに気をつけよう！
～寝たきりを防ぐ食事と運動～
栄養サポートチーム

1 『ロコモティブ シンドローム』とは？

- ・別名：運動器症候群
- ・2007年 日本整形外科学会が提唱
- ・定義「運動器の障害による移動機能の低下した状態」

超高齢者社会を見据え、自分の足で歩き続けるために運動機能を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことを目的に提唱されました。

2 ロコモティブシンドロームの概念図



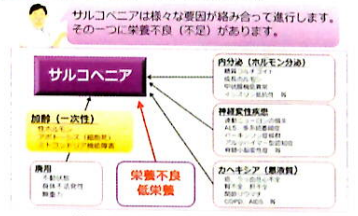
3 『サルコペニア』とは？

サルコ(sarx) 筋肉 + ペニア(penia) 喪失

・定義(現在)
進行性および全身性の **骨格筋量の低下**
& **骨格筋力の低下** を特徴とする症候群

・筋量は、20歳代をピークに、1年に1%ずつ減少していきます。
・40歳代以降で、サルコペニア(または予備群)が4人に1人という割合もあります。

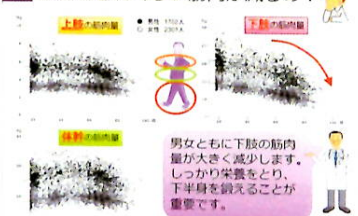
4 サルコペニアのメカニズム



5 サルコペニアの簡易判定法



6 加齢でどれくらい筋肉が減るの？



7 『サルコペニア』『ロコモティブ シンドローム』を予防し、健康でアクティブに暮らすための食事と運動は？

健康でアクティブに暮らすための食事と運動は？

8 ①たんぱく質について

- ・たんぱく質は筋肉や骨の素
- ・年齢を重ねることに、エネルギー必要量は低下するが、たんぱく質の必要量は20歳以降はほぼ一定である
- ・高齢者では、たんぱく質の消化吸収率や利用率が低下するため、若い人よりも多めに(1.2倍)食べる必要がある(慢性腎臓病、CKD)など蛋白制限が必要な場合を除く)

体重50kgの人の1日のたんぱく質摂取量の目安(60g/日)

肉 60g、魚 60-100g、卵 1個、牛乳 200cc、ヨーグルト 1個、豆腐 14-15g

9 ②ビタミンDについて

- ・消化管からのカルシウム吸収を促進(骨量を保つ)
- ・筋肉細胞における蛋白質合成に関与(筋量を合成、保持)
- ・骨折の発症予防の観点からは、1日10μgの摂取では効果がなく、17.5~20μgの摂取が有効という報告がある

ビタミンDを多く含む食品

鮭	100g	20.0μg
いわし	100g	19.2μg
まぐろ	100g	18.0μg
とろろいわし	100g	14.4μg
かつお	100g	10.8μg
しらす	100g	4.4μg
とらふぎ	100g	2.2μg
まぐろ(干)	100g	4.4μg
かつお(干)	100g	4.4μg
しらす(干)	100g	4.4μg
とらふぎ(干)	100g	4.4μg
まぐろ(干)	100g	4.4μg
かつお(干)	100g	4.4μg
しらす(干)	100g	4.4μg
とらふぎ(干)	100g	4.4μg
まぐろ(干)	100g	4.4μg
かつお(干)	100g	4.4μg
しらす(干)	100g	4.4μg
とらふぎ(干)	100g	4.4μg

ビタミンDは紫外線を浴びることで体内(皮膚)でも作られ、肝臓と腎臓で活性化されます。

プロビタミンD(ビタミンD原)

10 今日からできる下半身を鍛える運動

【スクワット】

【ステップアップ】

ロコモティブシンドロームを予防する食事と運動の組み合わせ方

平成27年度 JA レディース講座で講演した内容をそのままポスターにしました。適切な栄養摂取と運動を知っていただき、ロコモティブ・シンドローム、サルコペニアを予防する良いきっかけとなれば幸いです。

アナフィラキシー

小児科

5

アナフィラキシー

小児科

アナフィラキシーって、なに？

- アレルゲンの侵入により、複数臓器に全身性にアレルギー症状がおこり、死に至る可能性もある過敏反応。
- アレルゲンと考えられるものへ曝露された後、急速(数分～数時間)に発症する。
- 症状は右に示すもののうち、2項目以上。

アナフィラキシーの症状

- **皮膚・粘膜症状**
(全身の発疹、かゆみ、紅斑、浮腫)
- **呼吸器症状**
(呼吸困難、気道狭窄、喘鳴、低酸素血症)
- **消化器症状**
(腹痛、嘔吐、下痢)
- **循環器症状**
(血圧低下、意識障害)



アナフィラキシーの原因

- 食物(食品添加物含む)
- 薬剤
- 医療行為(輸血、血液製剤など)
- 虫さし症(蜂など)
- ラテックス製品
- 運動
- 物理的要因(寒冷、温熱、紫外線など)
- 特異性(原因不明)



日本におけるアナフィラキシーによる死亡者数

年(西暦)	2006	2007	2008	2009	2010	2011
年間死亡者数	69	69	48	61	61	71
蜂毒関係	20	19	15	13	20	16
食物	5	5	4	4	4	5
薬剤	24	29	19	26	21	32
血液	1	1	0	1	0	0
詳細不明	6	12	10	7	6	18

※厚生労働省「平成18～22年 人口動態統計の総合報告」性別別 死因別死亡者数(2011年)

小児で多い食物アレルギーによるアナフィラキシー

- 2013年8月文部科学省が全国2万9千校、1015万人の小中高生を対象に調査。
- 食物アレルギー児童は、全体の4.5%。
- アナフィラキシー経験者は0.5%
- エピペン所持者は0.3%
- 特殊型『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』



『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』

- アレルゲンを摂取してから数時間以内に運動することによってアナフィラキシーを起こす
- 食後2時間以内に発症することが大部分
- 好発初発年齢は、中学・高校生～青年期
- 発症には、「食物+運動」だけでなく誘発因子がある(アスピリン内服など)
- <原因食物>
小麦製品・甲殻類が大部分。



アナフィラキシーを疑ったら

- 積極的に症状を聞く
- 体を横にする



アナフィラキシーを疑ったら

- 応援を呼ぶ。(大人を呼んでもらう)
- 救急搬送の準備
- 誰かそばにいる。
- アナフィラキシーと考えたら、緊急薬があれば、内服やエピペンをうつ。



エピペンって？

- 蜂毒・食物・薬物等によるアナフィラキシーの症状を緩和するために自己注射する治療剤
- アナフィラキシー発症時の治療に用いられるアドレナリン(エピネフリン)の薬液と注射針が内蔵されている。



当院では

- まずは、食物アレルギーの診断
血液検査等を参考に、最終的に食物負荷試験で確定診断。
- 確定診断がつき、アナフィラキシーの既往がある人には、エピペンの処方など(体重等で制限あり)
- 必要最小限の食物除去の指導および、可能な範囲で、除去解除していく指導
- 医師・看護師・薬剤師(アレルギーエドクターを含む)・栄養士が協力して対応しています。
困っている患者さんは、ぜひ一度ご相談ください

聞いたことはあるけど、アナフィラキシーって何？そんな方が多いのではないのでしょうか。少しでも知っていただいで、イザという時にお役に立てると幸いです。

おなかのヘルニアを知っていますか？

西6階病棟

6

おなかのヘルニアを知っていますか？

西6階病棟

おなかのヘルニアって??

ヘルニアとは、臓器が正常の位置から飛び出る事を言います。
おなかのヘルニアとは、主に腸がおなかから飛び出ている状態です。そこで今回は、おなかのヘルニアの症状や治療方法を説明します。

症状は

実際に手術ではこんなものを使います。

治療方法は手術!!

1時間半程度で終わる小さな手術です!!

傷自体は小さく、神経を触らないため痛みもすぐひきます!

時々痛く、立つと足の付け根がほこっと出ます

おなかの傷は1~3か所で1cm前後のもので。

手術をして...

入院から退院までの流れ

項目	内容
入院	手術前検査、入院
手術	手術
退院	退院

入院期間は早くて3日!

なんだか腫れているな、ちょっと痛みがあるな、など、ヘルニアに気づいた時が受診時です。治療に関しては医師と相談しましょう。

鼠径ヘルニアの入院から退院までの流れをまとめました。ヘルニアの手術は傷も小さく痛みも少ない小さな手術です。これからも安全で安楽な治療が受けられるよう、私たちも患者さんと頑張っていきます。

内視鏡センター

7

安心して下さい。私たちがついとるけえ!!
~来んさい、胃カメラ~

内視鏡センター

検査開始～終了時まで看護師が付き添っていますよ

内視鏡センターへは画像診断部受付まで来て下さいね

OOさん、どうぞ～

問診票の記入は済んでいますか??

胃カメラを行うため喉に麻酔をかけ、検査直前に胃の動きを緩やかにする注射をします。また、必要に応じて生検(組織の一部を採り検査に出す)を行う場合があります。問診は安全に検査を受けていただくため大切な情報となります。

問診票では!!

- ・病気についておたずねします
- ・血をさらさらにするお薬を飲んでいませんか?
- ・アレルギーはありませんか?

カメラの前に…教えて看護師さん

口のカメラ? 鼻のカメラ?

見え方の一例

太さ 10mm

口のカメラがキレイに良く見えていろんな機能が付いてるよ!

太さ 5mm

では、麻酔をしていきますね

咽頭麻酔(口のカメラ)

あへん

喉をしびれさせるお薬をしばらく口の奥で飲みます。

ドホホホ

スプレー麻酔をしますね。息を止めて～。飲み込んだら、薬にして～

経鼻麻酔(鼻のカメラ)

鼻に麻酔のお薬を入れますね。飲み込んでいいですよ。

スティックを使用して鼻の通りを確認します

鼻の通り…よしOK

胃カメラが終わった後は…

- <口のカメラ>
- ・喉の麻酔が1時間効いています。飲水・食事は1時間しないでください。
- <鼻のカメラ>
- ・鼻の粘膜を刺激したことにより、鼻血や鼻水が出る場合があります。
- ・鼻に違和感がありますが、強く鼻をかまないようにします。30分は飲水・食事はしないでください。

受付より検査を受けられた方へ説明用紙を渡しています。当てはまる項目を読んでおきましょう。

カメラが入りますね。落ち着いて肩の力を抜きましょう

あわてませんよ～

空気が入るのでおなかが増っていきますよ。

私たちが待つとるけえ～ね

“胃カメラは怖い、しんどい”という声を耳にします。安心して胃カメラを受けることができるように、経鼻内視鏡も含めた手順や検査中はスタッフが傍に付いている様子、スタッフの笑顔の写真を載せて作成しました。

赤ちゃんにも影響を与えます。TABACCO!!



西4階病棟

8

赤ちゃんにも影響を与えます。TABACCO!!

西4階病棟

ママがタバコを吸い始めると
ニコチンは血管を細くして血の流れを悪くします
赤ちゃんに十分な酸素が運ばず…
タバコを吸う間赤ちゃんは息できません

家族がタバコを吸い始めると
副流煙が発生!
ニコチンが胎内へ!
実はママの喫煙よりニコチン濃度は高い!
なんと2.8倍!!

タバコが母乳に移ると
母乳中にはママの血液中よりも1.5~3倍のニコチンが含まれる
母乳分泌量の低下
おいしくないのだから赤ちゃんが嫌がる

その結果…
早産 未熟児 突然死
リスクが高まります!

元気な赤ちゃんが生まれても
乳児突然死症候群
白血球 低体重 喘息
低身長 肺炎 脳腫瘍
可能性があります

かわいい我が子のため
後悔しない行動をとりましょう!

妊娠中は使用できる薬が限られています
ニコチンパッチは使えません

吸いたいとき
食後
外食
車の中

対処策
散歩に出かける
禁煙席に座る
電車をつかう

家族にも協力してもらおう!
家族が喫煙することでママも吸いたくなります。
家の中では禁煙してもらうなどの環境をつくることも大切です。

ひとりで悩まず
禁煙外来へ!
病院では医師が身体・精神的にサポートし、薬に禁煙へ導きます。
まずはご相談ください

まずはここから始めてみよう!

きれいな空気を子どもたちに

妊娠中の喫煙が増加しているため、喫煙が胎児に及ぼす影響を妊婦や家族に知ってもらい、安全にマタニティライフを送ってもらえるような手助けができればと思い、制作しました。

誤嚥性肺炎

西8階病棟

9

誤嚥性肺炎

西8階病棟



最近、よくむせるようになってきた
誤嚥のサインかも...



数日すると...
熱が出たり、息がゼーゼーしたり、食欲がなくなったりして
いませんか？
そして、ぐったりして、動けなくなっていますか？

誤嚥性肺炎



・赤→は肺炎の場所です
・日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。
・高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われています。



・老化や脳卒中、神経の病気で神経伝達物質(サフスタンス)が減少し、咳反射や嚥下反射知らない間にか落ちてしまいます。それが原因で細菌が唾液と共に肺に流れ込み(不顕性誤嚥と言います)、肺の中で細菌が増殖して肺炎を引き起こします。
・肺を治療しても何度も繰り返すのは、原因が他にあるからです。

治療

1 痰(菌)を外に出すこと
体位変換ドレナージ 痰切れ
痰の吸引 咳をしてもらう



2 菌を倒すこと
抗生剤
抵抗力を高める
(栄養状態を整える)

3 菌の侵入を防ぐこと
口腔内ケア
飲み込みやすい食事

食事は単に栄養補給だけの目的ではなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎予防を心がけましょう。

予防するには

1 食材の工夫
食べにくいものを避ける

水分はゼリー状にして

2 調理携帯の調整
ソフト食
きざみ食
ペースト食



全例: 鶏の味噌焼き、卵豆腐、大粒の煮物、グリーンゼリー

3 環境調整
食事に集中できるような環境づくり
大きなスプーンは使わない
一回量は少量ずつ
方が一に備えての見守る



4 食事体位や姿勢
軽く顎をひく
食後すぐ横にならず、身体を起こしておく

5 食後の歯磨き
歯ブラシやスポンジの使用



全例: 鶏の味噌焼き、卵豆腐、大粒の煮物、グリーンゼリー

五目飯: 鶏肉の味噌焼き、けんちん汁、卵豆腐、大粒の煮物



全例: キュー、鶏肉の味噌焼き、卵豆腐、けんちん汁、グリーンゼリー

食べるときの正しい姿勢



テーブルは顎がぶら下がる高さ、イスは深く座れる高さ

足裏は床につく

高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係しています。食事内容や食事体位の工夫、そして食後の歯磨きなどで、予防することができます。誤嚥性肺炎を知ること、予防につなげて頂けたらと思います。



栄養科

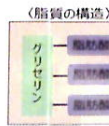
10

今日から実践！油の上手な選び方

栄養科

1) 油について知ろう！

脂質は、「1g=9kcal」と炭水化物やたんぱく質に比べ、エネルギーの高い栄養素です。脂質の構造はイラストのように、グリセリンと3つの脂肪酸でできています。



脂質は、脂肪酸の種類によって、それぞれ違う働きがあります。



2) 脂肪酸を多く含む食品と働き

脂肪酸

飽和は常温で固まって、不飽和はサラサラなんだね。

飽和脂肪酸

バター、肉、牛乳、ココナツオイル

・とりすぎは、動脈硬化の進行や心筋梗塞の発症リスクを上げる可能性がある。

<主な食品の飽和脂肪酸量>

食品分類	摂取量	飽和脂肪酸
バター	10g	5.0g
肉類	100g (薄切り肉 約3枚)	4.9g
牛乳・乳製品	200ml (牛乳1パック)	4.8g

★目標量：摂取エネルギーの7%以下 (18歳以上の場合)
例) 摂取エネルギーが1800kcalの場合
そのうち、飽和脂肪酸のエネルギーは126kcal以下
脂質1g=9kcalのため ⇒ 飽和脂肪酸14g以下

ある日の食事内容

朝食	昼食	夕食
バタートースト	牛丼大盛り	焼肉10枚
牛乳		
飽和脂肪酸 9.8g	飽和脂肪酸 4.9g	飽和脂肪酸 4.9g

これと、とりすぎたり!

不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸
オリーブ油、なたね油、ごま油

・善玉コレステロールを上げ、悪玉コレステロールを下げる報告がある。

多価不飽和脂肪酸

n-3系脂肪酸 魚、しそ油、えごま油、アマニ油

n-6系脂肪酸 大豆油、コーン油、へに花油

・n-3系とn-6系の脂肪酸を両方とることで、心疾患のリスクが減ったという報告がある。

ちょっと気になるは・なし
最近流行の「ココナツオイル」って？

ココナツオイルには、中鎖脂肪酸が多く含まれます。中鎖脂肪酸は分解が早いため、からだに蓄積されにくい特徴があります。

中鎖脂肪酸の特徴 摂取すると → すぐにエネルギーとして分解！

脂肪酸の種類によって、体への影響が異なる。少量で高エネルギーのため、とりすぎも逆効果。

特定の脂肪酸にかたよらず、脂肪酸の種類を考えて油を選びましょう。

3) 実践してみよう！調理での油の選び方

今日の献立は「ムニエル」どっちの油を使おうかしら？

調理法	油の量
1. 焼魚 (130kcal)	0g
2. ムニエル (166kcal)	+36kcal
3. 天ぷら (238kcal)	+108kcal
4. フライ (292kcal)	+162kcal

同じ大きさの魚でも、こんなにエネルギーが違うのね。どの調理法にしようかしら？

肉を食べることが多い人は、飽和脂肪酸のとりすぎに注意。バランスを考えて油を選びましょう。

衣が多いほど高エネルギーに！調理法を工夫して1日の献立をたてましょう。

ここ数年の油ブームにより、テレビや雑誌などで様々な種類の油が紹介されています。それぞれの油の特徴を理解し、自分に合う選び方を身につけてもらいたいと思い、作成しました。

喉頭癌について

耳鼻咽喉科

11

喉頭癌について

耳鼻咽喉科

解剖

喉頭をよりよく見る

喉頭癌

- ・がん全体の1%程度であり、人口10万人あたり3人とされています。
- ・患者さんの95%以上が喫煙者。つまり、禁煙で予防ができる癌です。

症状

嗄声(させい)がら声
1か月以上続くときは、喉頭がんの疑い
が強くなります。

他に、いがらっぽさ、異物感、食べ物をのみ込んだときの痛みなどの症状がみられます。首のリンパ節が腫れて気づかれることもあります。

診断

- ・ファイバースコープを鼻から挿入して喉頭を観察します。腫瘍を認めた場合には、腫瘍の一部を採取し診断します。
- ・エコーやCTなどの画像診断を行い、頸部リンパ節や肺などへの転移病変を調べます。

早期癌

進行癌

治療

- ・早期がんでは喉頭機能の温存を図る治療法(放射線治療、内視鏡下でレーザー手術など)
- ・進行癌、再発癌では喉頭摘出術
→声を失ってしまいます。

喉頭摘出した場合

- ・自分の声を失います。
- ・鼻をかんだり、においをかいだりすることができなくなります。
- ・気管孔は一生閉じることはできません。入浴は胸までなど日常生活に種々の不自由が生じます。

どのくらいタバコをすうと癌になるのでしょうか？

Brinkman Index (ブリクマン指数)というものが
あります。一日に吸うタバコの本数×喫煙年数で
す(例えば、1日1箱を20年吸ってれば、400と
いうこととなります)。

喉頭癌患者での平均値は約1000(600-1200)
といわれており、600を超えると要注意といえます。

*たばここと癌の発生

全ての癌のうち約3割は、喫煙が関係しています。

*各種の癌とたばこが関係する割合

喉頭癌	96%
肺 癌	70%
咽頭癌	65%
口腔癌	60%
食道癌	50%
胃 癌	25%
直腸癌	15%

今日から禁煙しましょう！

5年間の禁煙で
喉頭癌の死亡リスクが
半減するというデータもあります！

喫煙と密接に関係する頭頸部癌ですが、今回は一般的によく知られている喉頭癌についてまとめてみました。

認定看護師会

12

認定看護師って、なんねえ？

認定看護師会

認定看護師って、なんねえ？

Q:どんな人になれるの？
保健師、助産師、看護士から専攻士(1年以上専攻)は認定看護師(専門分野)として、認定看護師学校で勉強して認定看護師になるんだよ。

Q:どんなことに勉強しているの？
看護(病の)名、治療(病)の専門分野(認定看護師学校)で勉強して認定看護師になるんだよ。

Q:どんな事をするの？
認定看護師には特定の看護分野での役割があるよ！
①患者さんや家族、一般市民の巧みに実践する技術で
②1人1人の看護をするよ(実習)
③看護実践を通して他の看護士に指導をするよ(指導)
④患者さんや家族、一般市民の巧みに実践するよ(指導)
⑤1人1人の看護をするよ(実習)

糖尿病看護認定看護師

私たちは糖尿病患者さんがいらい生活ができるようお手伝いします。糖尿病の検査結果の読み方や糖尿病に関する相談や足のトラブル予防としてフットケア外来も行っています。

糖尿病看護認定看護師が重点をおこなっていること

- フットケア
 - 糖尿病による足の病変予防
 - 患者さん自身が糖尿病と上手に付き合うために
- 「どうして糖尿病の検査結果がこうなの？」
「血糖値が低いからどう？」
「血糖値が高いからどう？」
など、一緒に悩んで解決策を提案しています。

感染管理認定看護師

- ＜最大の活動目標は？＞
病院内のすべてのヒト（患者さん、職員、その他）から院内感染の危険性を減らすことです。
- ＜重点的に行っていることは？＞
 - ・手洗いの推進
 - ▶ 新人教育、手洗い環境の整備に取り組みしています
 - ・職員や連携施設への指導・教育
 - ▶ 病院内、地域の研修会などを支援しています
 - ・流行する感染症への対応
 - ▶ ノロウイルス、インフルエンザなどの感染が広がらないよう予防と早期対応に取り組みしています

緩和ケア認定看護師

緩和ケアでは患者さんの生活の質の向上を目指して取り組んでいます。

家族へもケアを行う
患者さんの意思決定(どうしたいのか自分で決めること)を支援します。

体や気持ちへのつらさへ専門的対応

手術看護認定看護師

「手術」は患者さん、御家族にとって大きな出来事です。
安全に苦痛が少なく「手術」が乗り越えていけるよう看護して行く事が手術看護の使命です。
専門的知識や技術が提供出来る様、スタッフと共に手術看護の向上に努めます。
医師や他職種と連携し、専門性が発揮出来る様調整役を担います。

救急看護認定看護師

おとせ！ 災害看護
災害対策ワーキングチームを結成し、いざという時に災害拠点病院として活動できるよう多職種連携のもと防災・防災活動を実施しています。

救急看護
多くの緊急事態を患者さんに押しつけられる中で、確かな看護実践の力を発揮し、患者さんの命を救います。

摂食・嚥下障害看護認定看護師

嚥下訓練
食べられる口のために

口腔ケア
食べられる健口な口のために

安全に食事が食べられるお手伝い

適切な栄養管理

適切な食具選択

皮膚・排泄ケア認定看護師

創傷ケア、失禁ケア、皮膚ケア、排泄ケア、ストーマ

皮膚のトラブル、排泄についての悩みについてご相談ください。

創傷ケア、排泄ケア、失禁ケア、皮膚ケア、排泄ケア、ストーマ、人工肛門、人工肛門のケア、この3領域はスキンケアの共通ケアです。

がん放射線療法看護認定看護師

- ◆放射線治療ってどんな治療？
- ◆放射線治療中の生活はどうしたらいいの？
- ◆放射線治療中に何か困ったことがあったらどうしたらいいの？(体のこと、治療時間のこと、治療費用のこと...)

そんな疑問にお答えします。

放射線治療を受けられる方ができるだけ体の苦痛や不安が少なく治療できるようにお手伝いします。

がん化学療法看護認定看護師

抗がん剤治療について

患者さん本人・家族の疑問・質問・不安・心配事に対応します。一緒に考え治療を続けていけるサポートをしています。

認定看護師は2名 野村・奥村 頑張っています。

7階外来治療室まで 気軽にお越しください。

専門的知識や技術が提供できる様、スタッフと共に看護の向上に努めます。又、医師や他職種と連携し、専門性が発揮できる様調整役を担います。認定看護師は皆さんと共に看護を実践しますので気軽に声をかけて下さい。

コンタクトレンズを愛用しているみなさん 安全に使っていますか？



眼科外来

14

コンタクトレンズを愛用しているみなさん
安全に使っていますか？

眼科外来

コラーツ

診察

重篤な眼病に

正しレンズ
ケアをしない

交換期間
を守らない

病気がなくても
眼科を受診しない

眼科診なしに
コンタクトレンズ
愛用

命の若い世代は、より
が眼科を受診せずに
コンタクトを続ける
ケースも増えています。

正しいコンタクトは
眼科で指導を受けて
もらうことが必要です。
正しいコンタクトは
多くの人が
知らないこと

特にカラーコンタクトレンズ
カラーをかけたまま、清潔な
状態で使わない
方が増えています。
目に負担をかける
可能性があります。

目の色や形状も
変わりますし
目が乾いたり
赤くなったり
腫れたりする
こともあります。

必ず眼科を受診し
適切なケアを
受けてください。

痛みや充血がある時や
大量の目やにが出る時は
必ず受診してください。

定期的検査は
必ず受けましょう

個人輸入のカラーコンタクトは
色落ちが激しいと
多くの人に
知られていない
危険な商品です。

個人輸入のカラーコンタクトは
色落ちが激しいと
多くの人に
知られていない
危険な商品です。

目の色や形状も
変わりますし
目が乾いたり
赤くなったり
腫れたりする
こともあります。

必ず眼科を受診し
適切なケアを
受けてください。

痛みや充血がある時や
大量の目やにが出る時は
必ず受診してください。

定期的検査は
必ず受けましょう

個人輸入のカラーコンタクトは
色落ちが激しいと
多くの人に
知られていない
危険な商品です。

個人輸入のカラーコンタクトは
色落ちが激しいと
多くの人に
知られていない
危険な商品です。

老若男女問わず最近幅広い世代でコンタクトレンズが使われています。しかし使い方を誤解して覚えている人も多くいるため啓発ポスターを作りました。関心を持ってもらえるように大きな目の模型を飾りました。

からだにやさしい大腸がん手術



外科

15

からだにやさしい大腸がん手術

外科

▶▶ 大腸癌の動向

最近の傾向として大腸癌は癌の中でも頻度の高いものになっています。しかし男女とも死亡数は罹患数の半数以下であり、大腸がんの生存率が比較的高いことと関連しており、早期の発見・適切な治療により治療する可能性が高い病気であると考えられています。

癌による死亡数(推定)(千人)	
性別	年
男性	2010 2011 2012 2013 2014
女性	2010 2011 2012 2013 2014

癌の罹患数(推定)(千人)	
性別	年
男性	2010 2011 2012 2013 2014
女性	2010 2011 2012 2013 2014

▶▶ 大腸癌の手術

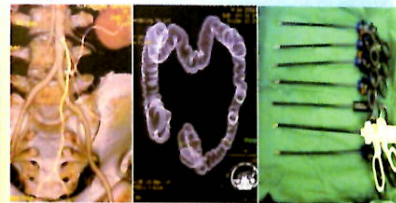
リンパ節への転移が予想される場合には安全域をとり、周囲のリンパ節組織とともに切除し、腸管を吻合する。



患者さんのための大腸癌治療ガイドライン【2014年版】より

▶▶ 正確な術前診断・最新の道具

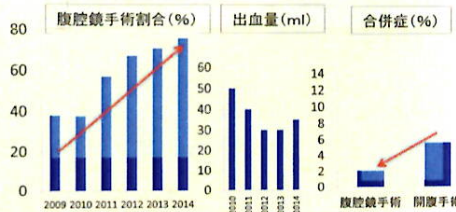
当科では、がん手術の原則を守り手術を行っていますが、このような手術を行うために正確な画像診断を用いた術前シミュレーションをおこない、最新の道具を使用して、腹腔鏡下大腸癌手術をさらに安全・的確に行うために準備をしています。



CTアンギオによる血管走行の把握 パーチャル注腸による腫瘍位置の把握 安全に手術を行うための多くの道具

▶▶ 体にやさしい腹腔鏡下大腸癌手術

当科でも年間140例前後の大腸癌の手術を行っています。近年は、お腹に5mmから1cmの小さな穴のような傷を5ヶ所ほどつけて大腸を切除する腹腔鏡下大腸がん手術の割合が増えています。



昨年度の腹腔鏡下大腸癌手術割合は全体の**75%**

出血も少なく、侵襲的な治療を要する合併症の発生も開腹手術より低率になっています

▶▶ 腹腔鏡下手術の利点・欠点



↑ 小さな創の腹腔鏡手術

細かい神経もはっきりと認識できる

← 開腹手術の大きな創部

利点	欠点
腹腔鏡 痛みが軽い 深い部分を直視下に操作できる。 微細な血管や神経を認識しやすい(拡大視効果)。 出血が少なく、術後の腫脹、塞などの合併症が少ない。	手術手技の習得に時間を要する。 手術時間が長くなる。 臓器に対する触覚が得にくい。 大出血への対応がやや難。
開腹 手術時間が短い 大きな視野展開が可能 大出血への対応が容易	出血が多い 痛みが多い 術後の回復がやや遅い 腫脹、劇感、塞、傷が目立つ

最近では心臓、肺、腎臓、脳などの疾患をもった大腸癌患者さんの割合が多くなっています。専門他科と連携をとり、体にやさしい手術で早期に回復していただけるように努力しています。

大腸癌に対する腹腔鏡手術はもはや標準手術として定着しているものです。そのため、その質が一層問われていると思います。より安全で、からだにやさしい手術であることを実感していただける様に今後も努力したいと思います。

地域がん診療連携拠点病院運営委員会

16

当院は広島西医療圏を守る
地域がん診療連携拠点病院です。
地域がん診療連携拠点病院運営委員会

当院は、地域がん診療連携拠点病院です

がん医療の特徴と当院の体制

広島西部医療圏のマップ
当院のがん患者地域別

昨年、当院で1534名の方が
“がん治療”を受けられました

2015年のがん罹患数、死亡数予測トピック

全国でのがん罹患・死亡数 推移

治療別に見た 過去3年間の
肺がん患者

「がん検診」

呼吸器科 主任医師
渡 正伸

平成19年がん診療連携拠点病院に指定されてから機能充実に努力してきました。今後はふれあいポスター展を通じて、地域の皆様にごがん診療にかかわる整備状況をお知らせし、がん予防を呼びかけて行きたいと考えます。

安心してください

医療福祉支援センター

17

安心してください

医療福祉支援センター

『安心してください!』
特別価格なんと相談料0円

あなたは自分の人生を
どう考えますか?

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

将来起こりうる病状の変化に備えて、患者さん・ご家族と医療従事者が
ともに、患者さんの医療上の希望、生命維持治療に対する意向、医療に関
する代理意思決定者の選定などを行うプロセスをいいます。ACPを実施す
ることにより患者さんの医療に関する満足度は向上し、ご家族の心理的負
担や抑うつ、不安が改善することが明らかとなっています。

医療福祉支援センター
Health and Welfare Support Center

地域医療連携室 総合医療相談室

日本代表
小園成子
(小園成子 代表)

● KOBUKATA JAPAN

今、巷で注目されているアドバンス・ケア・プランニングを医療者のみならず患者さん、家族、一般住民の方に理解いただけたらと思います。もしもの時を考える機会を家族、親しい人と話をしてほしいと思いました。

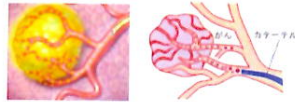
画像診断部

18

肝細胞癌に対する 肝動脈化学塞栓療法について 画像診断部

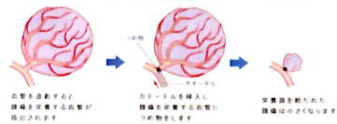
肝動脈化学塞栓療法 (TACE) ってなあに？

～肝細胞癌の治療のお話～



② 肝動脈化学塞栓療法 (TACE) とは

- ・ Transcatheter Arterial ChemoEmbolization
- ・ 肝細胞癌に栄養を送る血管へカテーテルを進め抗がん剤と塞栓物質を注入する治療法です



④ TACEのメリットと合併症

《TACEのメリット》

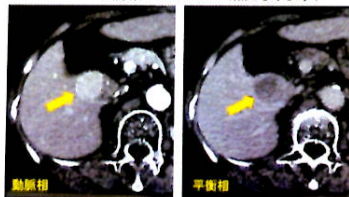
- ・ 低侵襲
傷が小さく、手術時間短いため、身体的負担が少なくなります
- ・ 一度に複数の腫瘍を治療
- ・ 治療の調整が可能
治療を複数回に行うなど、患者さんの体力や肝機能、進行状況に応じた調整が可能です

《TACEの合併症》

- ・ 塞栓後症候群
腫瘍の閉塞・造影剤に伴い、発熱や疼痛、血尿などが起こります。対応療法を行います
- ・ 肝機能低下
肝機能の低下を認めますが、多くは一過性のものです

⑥ 治療前の画像診断

肝細胞癌は 動脈相で早期濃染(白くなります)
平衡相で wash out (黒くなります)



⑧ 兵器攻めじゃ！！



① はじめに

《肝細胞癌について》

- ・ 悪性新生物での死亡数 男性4位、女性5位
- ・ 毎年3万人を超える患者さんが亡くなっています
- ・ 原因の多くは肝炎ウイルスです
(約70%がB型、約15%がC型肝炎ウイルスの持続感染)



③ 肝細胞癌の治療とTACEの適応

《肝細胞癌の治療方法》

1. 外科的切除
2. 局所療法
① TACE
② 放射線療法
③ 介入的放射線療法
④ 熱凝固療法
⑤ 経静脈的塞栓療法
3. 全身化学療法
4. 放射線治療
5. 肝移植



⑤ 当院で使用している塞栓物質

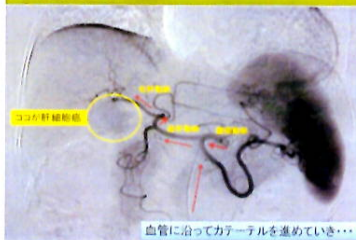
《抗がん剤 + リビオドール》



《塞栓物質》

ジエチルエーテル

⑦ TACE治療



⑨ TACE治療後



広島総合病院 画像診断部では、患者さんに優しい治療を目指し、年間約100例のTACEを行っています。

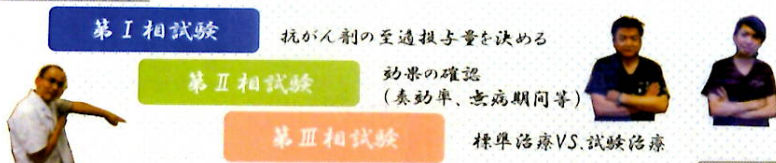
肝細胞癌の治療には、外科的切除や化学療法以外にも選択肢があります。今回のポスターでは画像診断部で行われているTACEについて解説しました。このような治療も行われていると知って頂ければ嬉しいです。

産婦人科

19 臨床試験のすすめ 産婦人科

臨床試験とは？
 新しく考案された治療や新しい薬剤が効果に対して有効であるか、
 また安全であるかどうかを実際に患者さんにご協力いただき調査することを
 いいます。
 すなわち新しい治療方法を確立するために必要を過程なのです。

臨床試験の流れ



臨床試験からみる

卵巣癌抗がん剤治療の変遷



現在当院で行っている臨床試験

子宮頸がん

JGOG3018 フラタキニ酸誘導体高濃度再照射上気性卵巣がん、希毒性
 卵巣がん、腹膜がんにおけるホドフォーム化キタリヒン50mg/m²
 に対する40mg/m²のランダム化第III相比較試験

子宮体癌

現在おこなっています

卵巣癌

JGOG3018 フラタキニ酸誘導体高濃度再照射上気性卵巣がん、希毒性
 卵巣がん、腹膜がんにおけるホドフォーム化キタリヒン50mg/m²
 に対する40mg/m²のランダム化第III相比較試験
 (POCC試験) 上気性卵巣癌・卵巣癌・腹膜癌受容体に対するパブリ
 タキセル毎週点滴静注・カルボプラチン3週毎週点滴静注とパブリ
 タキセル毎週点滴静注・カルボプラチン3週毎週点滴静注のラン
 ダム化第III相比較試験
 JGOG3020 スターンプが行われた上気性卵巣癌3期における
 補助化学療法が必要に関するランダム化第III相比較試験

参加したほうがいいのですか？

メリット

試験治療に割り当てられた場合、現在の治療より効果の高い
 可能性のある治療を受けることができる
 標準治療に割り当てられた場合、通常の治療
 安全性に則して、倫理委員会での承認が得られている
 ……何れも将来の社会貢献!

デメリット

プロトコル(実施計画書)に従って治療を行う必要がある
 ……日程調整や検査項目がきっちりと決められている
 試験治療に割り当てられた場合、現在の標準治療と比べて
 本当にいい治療かどうか分からない
 ……効果が劣るかもしれない、予想できない副作用が出現
 する可能性もある

わたしたちの考え

- 一、参加するかしないかは患者さんの自由です。
- 二、参加する場合でもしっかりと熟慮した上で同意してください。
- 三、参加を希望されない場合でも遠慮は不要です。その場合には標準治療
 で一生懸命に治療にあたります。
- 四、臨床試験を積極的に行うことは、我々医療従事者の責務であると考え
 ています。日々進歩する医療に貢献する必要があるからです。
- 五、ガイドラインに沿った標準治療を実施することと臨床試験を積極的に進
 めることで、患者さんに対する最善の医療を提供できると考えています。



今回は受賞に至らず残念でしたが、当科では引き続き臨床試験を行い、より良い治療法の確立
 に貢献していきたいと思っております。来年こそは受賞するぞ!!!

ICU病棟

20

ICUビフォーアフター

ICU病棟

8月にリニューアルした ICUをお見せします!

ICU 改装しました

1 ベットの数 12床→8床になりました

BEFORE **AFTER**

POINT! 重症な患者さんをより密にみていくことが出来るようになりました!

BIG 空気清浄機 10台!!!

POINT! クリーンルームか 感度のすぐらいの威力です

2 空気清浄機を導入しました!

3 パーテーションに変更しました!

BEFORE **AFTER**

POINT! 重症患者さんへの対応がよりスムーズに出来ます!

広総のICUとは
心臓や脳などの大きな手術後の患者さんや院内外から搬送されてくる生命を脅かすほどの重症な患者さんに人工呼吸器、急性血漿置換（透析）、最終的補助的処置などを駆使して日々変化する患者さんケアしている病棟です。

【面会時間】
ICUでは、患者さんの感染防止及び安静のため、面会時間を制限しております。
● 11:00-11:30
● 15:00-15:30
● 19:00-19:30

【入室方法】
★入室前は、手洗いをお願いします。
★入室は、原則ご家族の方のみ、1日に1回まで。
（上記以外の場合は交代で入室をお願いします。）
★小学生以下のお子様は、感染及びその他の理由でご遠慮いただいております。

START
重症患者さんへの対応がよりスムーズに出来ます!

GOAL
重症患者さんへの対応がよりスムーズに出来ます!

新しいICUを よろしく願います!

ICU改修工事後の新しい治療環境と入室方法を紹介させていただきました。ICUの雰囲気を知っていただき、少しでも入室の不安を和らげればと考え作成しました。

寝たきりは「ダメ。ゼッタイ。」

リハビリテーション科

21

寝たきりは「ダメ。ゼッタイ。」

リハビリテーション科

○寝たきり(ほとんど横になって過ごしている状態)にしていると、どのくらいの筋力が落ちてしまうのか？

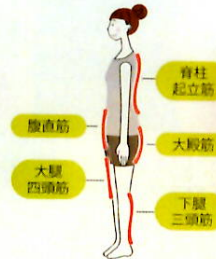
寝たきりにしていると
1週間で10~20% ↓
2週間で30~40% ↓
3週間で50~60% ↓ 程度の筋力が落ちるとい報告があります。

○落ちてしまった筋力を戻すのに、どのくらいの時間がかかるのか？

筋力を戻すのに
1日の安静では1週間 ↑
1週間の安静では1ヶ月 ↑ 程度かかるという報告があります。

○どこの筋肉が落ちてしまうのか？

姿勢を保つために働く筋肉(抗重力筋: **こうじゅうりょくきん**)が非常に弱り、特に腕よりも足の筋力が落ちやすくなります。
元気なうちから抗重力筋を鍛えておくことが寝たきりの予防に繋がります！

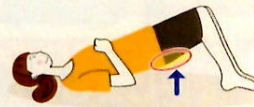


★抗重力筋を鍛える運動★

①膝伸ばし(太もものトレーニング)



②ブリッジ(お尻のトレーニング)



③足を外に開く(お尻のトレーニング)



④つま先立ち(ふくらはぎのトレーニング)



それぞれの運動を10回ずつ、朝昼夕の3回行ってください。
慣れてくれば、回数を20回、30回と増やしてください。
いっしょに沢山行方ではなく、毎日コツコツ続けることが大切です！！！！

平均寿命と健康寿命の間には10年程の差があります。健康寿命の最大の敵である寝たきりにならないために、運動器の健康維持を図ることの大切さを知って頂くためにポスターにしました。

ペースメーカーを入れた後の花子さんの日常生活注意点!!

東3階病棟

22

ペースメーカーを入れた後の 花子さんの日常生活注意点!

東3階病棟

わたし、花子。
70歳で夫と2人暮らし。病が少なくなる
病気で、2週間前に左の鎖骨の所に
ペースメーカーを植え込む手術をしたの
しぼくは肩を上げないようにとか、家電製品
に注意するように看護婦さんにいわれたの

ペースメーカー
プイ講座

心臓のリズムが乱れる病気に対する
治療法の1つ。
心臓に導線(リード)を入れ、心臓の正常な
動きをサポートするための機械。
左の鎖骨の下の皮膚に植え込むことが多い。
この導線が体に固定されるまで1~2ヶ月
かり、肩の動かし方を中心に、
日常生活に注意が必要



起床 着替え



前開き以外の服は肩を上げそに
なるから要注意。
左前から通して着なすちゅ。

掃除 洗濯



1Hから50cm離れてたら問題ないんですけど、
あとはあまりのぞきこまないようにして……



肩を上げなくても良いように夫が
竿の位置を低くしてくれたの。
どうしても高さを変えられない時は脚立を使って、
窓ふきは右手でして、年末の大掃除は
夫に活躍してもらいましょ

外出



娘からランチのお誘い!
電車で待ち合わせ場所へ

携帯電話は22cm離せば大丈夫。
だからペースメーカーの入っていない方の
耳に当てたら使っても問題なしだって。

パワードも特に意識せず普通に
通ったら問題ないそうよ。
機械の横に立ち止まらないように、すっと通りましょ

趣味の時間

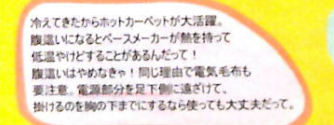


ウォーキング
グランドゴルフ 卓球 ボーリング
ラジオ体操

変うからOK!
変わなかったらOK!
量では一部制限あり!

今まではラジオ体操を日課にしてたけど……
胸の上下があるからできない動きがあるのよね。
この機会に他の運動に挑戦してみようかな。

就寝



冷えてきたからホットカーペットが大活躍。
腹這いになるとペースメーカーが熱を持って
低温やけどすることがあるんだって!
腹這いはやめなすちゅ! 同じ理由で電気毛布も
要注意。電源部分を足下側に通さず、
掛けるのを胸の下までにするなら使っても大丈夫だって。

入浴



髪を洗うときは肩を上げないように
頭を下げなすちゅ。乾かすのも難しいわね。
背中を洗うのも右手を活用しなすちゅ

夕食

電子レンジはのぞき込まないように。
あとは電源が消えたり消えたりの時
にそばにいないように気をつけましょ

孫と遊んで疲れた。夕飯は冷凍で
ストックした食品を活用しましょ。

花子さんの一日の
過ごし方(服の着方や
体の洗い方)はあくまでも
一例です
制限内で自分にあった
方法を探してみてください

ポスターを作成するにあたり、様々な日常生活の注意点がある事や工夫しなければならない点があると学びました。この学びを今後の指導に役立てたいと思いました。

東8階病棟

23

もし透析と言われたら、....

東8階病棟

腹膜透析・血液透析・腎移植の治療法を説明します。
 そして生活リズムや生活スタイルにあった最善の
 治療法を患者と医療者が一緒に考え選択する
 ことを療法選択といいます。

Aさんの場合

① 腎臓の働きが低下してきているので、そろそろ透析について考えましょう

② 今後透析が必要になります。早いうちから治療について考えていきましょう

③ 透析って何だろう？

④ 1日の生活の流しを教えてください。

⑤ Aさんの生活と腹膜透析の違いを教えてください。腹膜透析と血液透析のどちらかを選択することができます。その場合は透析の種類や透析の回数も決まってくるので、事前に確認が必要です。

⑥ わからないことあればいつでも聞いて下さいね。

もう少し考えてみようと思います!!

職場でもできたらいいですね。早いうちから確認できればいいですね。

治療法がいろいろあります。

血液透析(HD)とは...
 透析液をポンプで送り、患者の血液と取り除く。透析液の成分が血液に浸透する。週3回の透析が必要。

腹膜透析(CAPD)とは...
 腹膜を透析膜として、透析液を腹腔内に注入し、一定時間留置して、透析液と血液との間で水分や電解質の交換が行われます。

腎移植とは...
 患者の壊れた腎臓を他人の健康な腎臓(ドナー)と交換することで、腎臓の働きを回復させる。

朝の夕方には仕事に家にはいません。また仕事から帰るから血液透析は...

早いうちから治療について考えておくことで必要な時期に本人の望む治療法を選ぶことができます

透析が必要と言われた時に自分で治療方針を決めることができることを知ってほしくてこの内容にしました。患者さんに療法説明について知ってもらいたいと思います。

HCUってどんなところ？

地域救命救急センター

24

HCUってどんなところ？

地域救命救急センター

HCUに入院って言われたけどどんなところ？
環境は？ 面会は？ なにが必要なの？
HCUはどんな人が入院する病棟なの？



HCU

ってこんなところですよ！！

HCUは、地域救命救急センターの2階にあります。
High Care Unit のことで、ICUと一般病棟の中間の病棟です。
夜間の入院はほとんどがHCUとなります。
ただし、診療科によっては一般病棟のこともあります。



ベッドは横一列に7床並んでいて、カーテンで仕切られています。
個室が1床。計8床です。



ベッドはナースステーションからとても近いのも特徴の一つです。
患者さんの変化にいち早く気づけるようになっています



治療内容や方針によって、HCUに数日入院される方もいますが、夜間入院された方の多くは、翌日一般病棟に転床となります。



患者さんの状態が変化したとき、すぐに対応が出来るように、部屋の中央には様々な処置用品があります。

面会について

- ・インターフォンを押して名前をお伝え下さい。スタッフが対応し、ご案内します。
- ・入室の際は手を洗って下さい。
- ・ご家族の方のみ面会できる病室なので、ご関係を確認させて頂くことがあります。
- ・一度に面会できる人数は3人までです。
- ・3人以上でお越しの場合は交代で面会してください。
- ・感染上の理由で小学生以下の方はご遠慮いただいております。

面会時間

11:00～12:00
15:00～16:00
18:00～19:00



入院環境について

心電図モニター、人工呼吸器等、機械が装着されていることから、様々なアラームが鳴ることがあります。また、夜間は入院が多く、ご家族などの入退室が頻回です。環境の配慮に心がけますが、何卒、皆様ご了承ください。

入院中に必要な物

緊急入院のため必要物品にお困りになると思います。当日の物品は用意しておりますので、ご安心ください。
(後日請求となります。)



不安なことやわからないことは、スタッフに何でもご相談ください。

HCUと聞いても、多くの人はどのような所かイメージしにくいのではないかと思います。誰にでも親しみやすく、かわいいデザインを目指しました。

臨床工学科

25

臨床工学技士って？

臨床工学科

臨床工学技士とは医師の指示の下に生命維持管理装置を操作し治療に携わり、他職種と協力して様々な医療を患者さんに提供しています。その業務は多岐にわたって我々を行っています。

人工心肺

心臓の手術をするときに心臓を止めないといけません。その時に心臓と肺の代わりになる機会を操作しています。



在宅訪問

自宅で人工呼吸器を使用されている患者さん宅に訪問し機械の点検と使用状況を確認します。



内視鏡治療

内視鏡検査・治療に必要な機械や備品の点検、治療の介助などをおこなっています。



機器管理

機器管理とは院内で使用している機械の点検などを行っています。



人工透析

透析では腎臓の代わりに毒素と余分な水分を除去する治療を行っています。



現在12名のスタッフが業務に携わっています。みなさんよろしくお願ひします。

IA Hiroshima general hospital

院内で臨床工学技士は様々な業務をしていますが、それら全ての中心には患者さんがいるということを今回のポスターを通じてみなさんに知っていただきたくかったので、出させていただきます。

東5階病棟

26

NO～！動脈瘤って??

東5階病棟

1 脳動脈瘤って何？

脳の動脈にできる血管の膨らみ。

脳動脈瘤は血管の分かれる部分に出来やすく、その原因は明らかではありません。動脈の壁に生まれつき弱い部分があり、そこに血流の流れや加齢による動脈硬化、高血圧などが加わって動脈瘤が出来ると考えられています。動脈瘤があるだけではほとんど症状はありません。



2 動脈瘤が大きくなると

動脈瘤が大きくなった場合、その周囲の神経や脳を圧迫することで神経症状（麻痺など）をおこすことがあります。さらに大きくなり動脈瘤が破裂するとくも膜下出血になります。

くも膜下出血の症状としては「バツと殴られたような突然の激しい頭痛」
悪心・嘔吐・意識障害などが起こります。

3 脳動脈瘤はどうやって見つかるの？

・頭痛や交通事故で病院にかかり
頭部CTやMRIを撮影したら偶然発見されたケースがよくあります。

症状が出る前に発見するには、脳ドックが有効です。

当院でも受け付けています。
JA広島総合病院（健康管理中心）
0829-36-3111 までお問い合わせ下さい。

4 脳動脈瘤の詳しい検査

- ①CT・MRI
- ②腰椎穿刺
- ③DSA
(デジタルサブトラクション血管造影)
脳の血管を照し出す検査
- ④3D-CTA(三次元CT血管造影)
CTによる血管造影であり、3Dの画像で映し出せる。

5 脳動脈瘤の治療

開頭クリッピング術

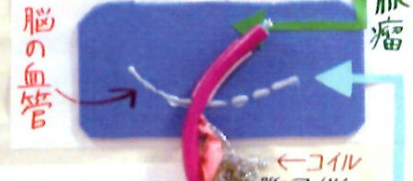
頭を開け動脈瘤に直接クリップを挟み血流を止める治療



脳動脈瘤の治療

コイル塞栓術

血管を通して動脈瘤にコイルを詰める治療



脳動脈瘤
開頭クリッピング術
専用のクリップで
動脈瘤をはさむ。
再出血予防のため
動脈瘤の中心部をクリッピング
する。動脈瘤内への血流が
なくなり、動脈瘤はつぶれる。

脳動脈瘤があるといわれたら

- ・血圧のコントロール
- ・食生活
- ・適度な運動
- ・定期的な受診

脳動脈瘤は決して大きな病気ではありません。生活習慣を見直して予防しましょう。
...などが大切です。
もう一度 見直してみよう 生活習慣
NO-1 脳動脈瘤の第一歩

脳動脈瘤の中のコイルを
詰め込んでしまおう。
(再出血予防のため)
銀行都より押入れた
クレディットを血管内で脳動脈
瘤まで上げさせて、脳動脈
瘤へコイルを詰め
塞栓する。

くも膜下出血の原因の85%は、脳動脈瘤破裂によるものです。脳動脈瘤が存在するだけの状態では無症状であることが多いです。症状が出る前に定期的に脳ドックを受けることをおすすめします。

C型肝炎はどうしたらいいの？

消化器内科

27

C型肝炎はどうしたらいいの？

消化器内科

C型肝炎とはどのようなもの？

感染経路・・・輸血、血液製剤、いれずみ、覚せい剤の回し打ち、性的接触等で血液を介して感染します。輸血、血液製剤による感染は最近では報告は少ない。

感染後、約7割の人が慢性化します。急性肝炎の重症化、劇症化はほとんどありません。自覚症状：倦怠感あまりなし、発熱は伴いません。

肝機能値正常な人の肝繊維化の進行度です。

C型肝炎は肝硬変・肝癌の主な成因

肝硬変の成因

肝細胞癌の成因

HCC抗体 n=1824 検出率0.1%

C型肝炎を放置しているとどうなるの？

1. 肝硬変へ進展してしまうかも！
2. 肝がんを発症してしまうかも！

↓

C型肝炎の治療が必要なのです！

C型肝炎に対する治療方法

- ・対症療法・・・肝機能を改善して肝炎の悪化を防ぐ
 - グリチルリチン配合剤
 - ウルソデオキシコール酸
 - インターフェロン少量長期投与
 - 漢方療法
- ・原因療法・・・ウイルスを体内から排除して完全治癒を目指す
 - インターフェロン
 - ペグインターフェロン
 - リバビリン併用療法
 - 経口抗ウイルス薬

C型肝炎の治療の選択肢

抗ウイルス療法

経口抗ウイルス薬の治療率

薬剤	割合 (%)
118/135 (HCV非持続未治療/不継続患者)	87.4
103/119 (未治療患者)	86.6
70/87 (前治療無効患者)	80.5
20/22 (前治療内服患者)	90.9

※ほとんどの人が完治できる薬です！

肝炎治療には、高額の治療費がかかります。

しかし

現在、治療費支援のため、月1万～2万円で治療が受けられる医療費助成制度があります！

C型肝炎患者への医療費助成制度があります！

- 医療費助成
 - ① 患科の9割治療に要する医療費の自己負担額を原則1万円(上限所得額等は3万円)に軽減される。
- 肝炎治療に対する医療費助成の流れ
 - ① 医療費の自己負担
 - ② 医療費助成の申請
 - ③ 医療費助成の交付
 - ④ 医療費の自己負担
 - ⑤ 医療費助成の交付

当科では、C型肝炎に対する治療を積極的に行っております。

医療費助成制度を使って有効で、より安全な治療を受けましょう！

苦労した点は、C型肝炎という日頃馴染みのない疾患に関する情報を、いかにして理解してもらおうかという点でした。医療関係者でも難解な内容を、限られた紙面に、どの様にして視覚で訴えていくか悩みました。

臨床研究検査科

28

ようこそ検査室ワールドへ Part5
~運動療法を安全に行うための心肺運動負荷検査編~

臨床研究検査科

心筋梗塞・心不全後に
適切な運動療法を行うための心肺運動負荷試験(CPX)

~ 2016年1月から心臓リハビリ外来が始まります! ~

心肺運動負荷試験(CPX)とは

安全に心臓リハビリを行うため、現時点での運動能力を評価し、最適な運動量を決定するために行う検査です。

心臓リハビリに最適な運動量は、有酸素運動と無酸素運動の切り替わる点(ATポイント)です。

ATポイントとは

有酸素運動から無酸素運動へ切り替わる点

有酸素運動	AT	無酸素運動
<ul style="list-style-type: none"> 食事をしながらでも長時間続けられる。 血圧の大きな上昇がない。 ⇒ 心臓にやさしい ウォーキング 軽いジョギング 水泳、サイクリング 		<ul style="list-style-type: none"> 長時間続けられない。 血圧が急激に上昇する。 ⇒ 心臓に負担 重量挙げ 短距離走 激しく走る

検査の流れ

- ① 安静時の心電図をとり、検査を行っても良いか確認します。
- ② 心電図、血圧計、マスクを装着し固定された自転車に乗ります。準備ができたら... スタート!
- ③ 自転車をこぎ始め、運動中の心電図・呼吸の状態を記録します。
- ④ ペダルが重くなり体に負荷をかけてATポイントを見つけていきます。検査中はボルグ指数を1分おきに聞きます。
- ⑤ ATポイントが決まりました。
- ⑥ 心電図や血圧に大きな変化がなければ終了です。

お疲れ様でした。

ボルグ指数表

胸の動き、足、耳の鼓動を数分で数えてください。

6	非常に楽
7	楽
8	やや楽
9	楽
10	楽
11	楽
12	楽
13	ややきつい
14	ややきつい
15	きつい
16	きつい
17	かなりきつい
18	かなりきつい
19	非常にきつい
20	非常にきつい

ボルグ指数とは胸と足の症状を数字で表したものです。

ケンさんの場合を見てみましょう



ケンさんの検査経過グラフ



メッツ表

メッツ	身体活動の目安	運動
1.0	安静	睡眠
1.2	非常に楽	散歩
1.5	楽	軽いジョギング
2.0	やや楽	軽いジョギング
2.5	楽	軽いジョギング
3.0	楽	軽いジョギング
3.5	楽	軽いジョギング
4.0	楽	軽いジョギング
4.5	楽	軽いジョギング
5.0	楽	軽いジョギング
6.0	楽	軽いジョギング
7.0	楽	軽いジョギング
8.0	楽	軽いジョギング
9.0	楽	軽いジョギング
10.0	楽	軽いジョギング
11.0	楽	軽いジョギング
12.0	楽	軽いジョギング
13.0	楽	軽いジョギング
14.0	楽	軽いジョギング
15.0	楽	軽いジョギング
16.0	楽	軽いジョギング
17.0	楽	軽いジョギング
18.0	楽	軽いジョギング
19.0	楽	軽いジョギング
20.0	楽	軽いジョギング

CPX結果表

	運動前	AT 1分前	AT	終了時
血容量(ml)	0	40	52	56
VO2-Walking	3.6	10.1	11.3	12.1
メッツ	1.04	2.88	3.22	3.45
心拍数(bpm)	68	82	89	93
収縮期血圧(mmHg)	113	118	134	134
AT VO2-W 基準値に対する%	69	血圧	心電図異常	
Karolinen(40)	778	血圧異常	心電図異常	
VE vs VCO2 slope		心電図異常	心電図異常	
ΔVO2/ΔLOAD	8.77	心電図異常	心電図異常	
コメント		心電図異常	心電図異常	
ボルグ指数				
AT 胸? 足?				
AT 15分前? 足?				

ATポイントは今回3.22メッツでした。ラジオ体操や家事などはおこなってください。

ATポイント時のボルグ指数は7~8くらいなので、少しきついと思う運動強度に負荷が大きい過ぎる事がわかります。ボルグ指数表は、日常生活の中から適宜活用して活用しましょう。

この結果を参考に、理学療法士が運動療法の指導を行います。

退院したケンさんは運動療法を続け、現在は体重も減り順調に運動量もアップしています!

運動療法の実践は、心肺機能早期回復と再発予防につながります。一日も早い社会復帰を目指せるよう **継続は力なり!** 病院スタッフは、あなたを全力でバックアップします。

2016年1月より地域心臓いきいき事業として、心臓リハビリ外来が開始されます。適切な運動量を決定するCPXの必要性をアピールするために作成しました。スタッフのおかげで良い作品ができとても満足しています。

ミルクティーエコーでがってんだ!



臨床研究検査科 / 消化器内科

29

ミルクティーエコーでがってんだ!

臨床研究検査科 / 消化器内科

ミルクティーエコー検査ってなに?

エコー（超音波）検査について、みなさんどれくらい知っていますか？
消化器内科だけでなく、乳腺、泌尿器、婦人科など様々な分野で比較的行う事ができる検査です。
それでは、おなかのエコー検査で「食べ物も飲み物もとってはいけません」って言われるのはなぜでしょう？ CTや胃カメラとは、理由が少しちがうんです。

食事をすると、胃や腸が動きます → 食べ物や空気が動きます。
消化酵素がでます → 胆嚢はしぼみ、胆汁がでます。

超音波で見えにくいのが、この「食べ物や空気」です。
すい臓の前には胃や腸があります。ここに「空気」があるとエコーは見えなくなります。そして、胃や胆嚢の様な「ふくら」は、しぼんだり動いたりすると見えにくくなります。
これを逆にとったのが、ミルクティーエコーです。



すい臓エコー検査のやりかた

①まず、通常のエコー検査



肝臓や胆のうなどは、絶飲食が必要です。
すい臓は、これだけで見える人もいます。
上半身を起こして座ると、すい臓がもっとよく見えるんです。



②ミルクティーエコー検査



ミルクティーを飲むと、あら不思議！
すい臓の見えなかった部分まで、はっきりと見えます。
(ミルクの適度な「脂肪」が大切です。)

このミルクティーを使ったすい臓の検査は、まだ臨床研究段階で、全国どの病院でもやっているわけではないんです。
中国地方では当院だけです。
(消化器内科にご相談ください。)



小さなすい臓がんが見つかりました (ステージ0: 当院)

 すい臓がん	 CT検査 がんは見えません	 通常のエコー検査 膵管拡張 すい臓	 ミルクティー内服 5分後 膵液が流れる + 胃内が満たされる 膵管がくっさり 膵管がはっきりして「がんの影」が見えた	 ふくらんだ胃の後ろにすい臓が見える
-----------	----------------------	-----------------------------	---	-----------------------

すい臓がんを早期発見しましょう

早期診断のポイント
症状がないうちに見つける!

- 危険因子
糖尿病 (悪化した時)
家族に膵がんあり
喫煙者
慢性膵炎
膵のう胞 など
- エコー検査を受けましょう
- 初めてのときは、「すい臓がん検診」へご相談を!
すい臓がんができる場所: すい管を詳しく見るMFP検査です。

すい臓がんは生存率が主要がんの中で最低の危険ながんです。自覚症状がないため早期発見がきわめて難しいがんです。年間死亡者数は、3万人以上で4番目に多いがんです。

しかし、あることに気づけば早期発見できるかもしれません。その力きは、**血糖値**。
血糖値が「理由がないのに急上昇」することです。
すい臓にはインスリンを作る細胞があります。すい臓がんができると、その働きが悪くなるので血糖値が上昇することがあります。心当たりもないのに血糖値が上がったら要注意です。

もしかしら、と思っただ方は、消化器内科に相談しましょう。

「膵がんの早期診断」というテーマに従って作成したポスターです。エコー技師さんや、消化器内科の皆さんの協力で、受賞させていただきました。大阪と広島にしかない技術を全国に広めていきたいと思ひます。

西7階病棟

30

吐下血を知ろう！

西7階病棟

と け っ
吐血とは・・・
口から血を吐くこと

赤い血・・・出血して間もないもの
(食道が多い)

黒い血・・・出血して時間が経ったもの
(胃・十二指腸が多い)

(症状)

げっぷ、胸やけ、吐き気、お腹の痛み
食欲がなくなる、体重減少など

入院したら・・・

採血をして貧血がある場合は
輸血や貧血の治療を行います

↓
消化管の安静を図るため
ベッド上安静と絶食になります

↓
吐血・下血の状態に応じて
食事が始まります

流動食→3分粥→5分粥→全粥



退院したら・・・

(食事について)

- ・ゆっくりよくかんで食べましょう
- ・消化の悪い食物繊維(根菜類 海藻類
きのこ類など)は控えましょう
- ・カフェイン(コーヒー、紅茶など)やアルコール、
タバコなどの嗜好品や香辛料も控えま
しょう

げ け っ
下血とは・・・
おしりから血がでること

赤い便・・・おしりに近いところからの出血

黒い便・・・胃や十二指腸などのおしりから
遠いところからの出血(タール便)

(症状)

お腹の痛み、お腹のはり、発熱
便秘、下痢など

肛の色や痔瘻結核
の色をチェック!!!

便の状態を
チェック!!!

病気・治療 (一部)

1 食道静脈瘤は、ゴムで
しぼる治療 (EVL) が
あります

2 胃潰瘍の出血には、
クリップで止血します

3 胃がん

4 腔室出血

5 大腸ポリープ

6 大腸がん



(活動について)

- ・激しい運動(ジョギングや水泳など)や旅
行は主治医に相談しましょう
- ・熱いお風呂は控えましょう

(排便について)

- ・便秘にならないように水分や下剤を飲んで
排便コントロールをしましょう
- ・1か月は便の状態に注意しましょう

病気に対しての基礎知識や入院から退院までの治療の流れをまとめ、西7階ならではの看護について紹介しています。立体的につくりイラストを加えることで分かりやすく誰にでも伝わるよう工夫しました。

住み慣れた家で最期まで過ごせるの？

訪問看護ステーション

31

住み慣れた家で最期まで過ごせるの？

訪問看護ステーション

教えて「在宅緩和ケア」について？



がんになっても最後まで家で過ごせますか？

日本人の多くの方が、自宅で過ごしたいと希望されています。私たち在宅チームがお手伝いさせていただきます。



家では十分な医療が受けられないのでは？
痛みの治療は大丈夫？

がんを治すための治療（抗がん剤治療など）は病院ですが、辛さをとる治療（症状緩和）は病院と同じようにできますよ。痛みの治療も進歩しています。



家で急なことが起こったらどうしよう。
病院と縁が切れたのかな？
もう、入院はできないの？

連携している病院に必要なになれば入院できる体制を整えています。病院医師とかかりつけ医師は連携しています。



24時間いつでもかかりつけ医師、看護師がお伺いします。

- 医師、看護師とも定期的な訪問以外にも24時間×365日体制で待機しています。必要に応じ、ご自宅に訪問します。
- ご本人やご家族でも使える、臨時のお薬（頓服）を自宅に置いておきます。
- 病院医師とかかりつけ医師は連携しています。必要に応じて、入院もできる体制になっています。



定期的に訪問看護がお伺いします

在宅療養は家族に迷惑をかけるのではないかと心配？



- 病院では看護師がやってくれることも、在宅では家族がやらなければいけませんね。
- 毎日病院にお見舞いに行くことも大変です。家族のつらげるところもないですよ。
- 介護保険サービスも上手に使いましょう。



在宅で看取りをされたご家族より

- ★ こんなにきめ細やかにみてもらえとは思わなかった。
- ★ 不安はあったけど、家事をしたり、横になったり入院中より家族も意外に楽なことがあった。
- ★ 家でみてあげられたという家族の達成感は何ものにも代え難い。

じゃあ、家族でよく話し合って決めよう！

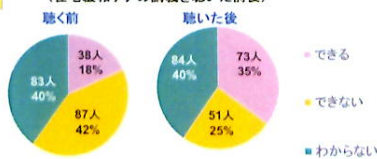


地域住民の皆様のアンケート

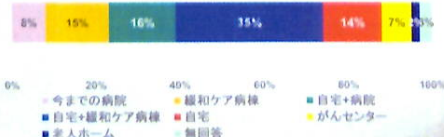
「がんとともに、自分らしく」市民公開講座後
H27.1.25 アンケート回収 303人

性別	年代	人数
男性	20代	3
	30代	7
	40代	27
女性	50代	32
	60代	70
無回答	70代	114
	80代	42
	無回答	8
	無回答	3
住所		平均年齢 63.5±13.4 歳
甘日市	243	
佐伯区	39	
西区	8	
大竹市	5	
その他	5	
無回答	3	

最期まで自宅で療養することは可能だと思いますか
(在宅緩和ケアの講義を聴いた前後)



終末期をどこで過ごしたいか



在宅で過ごしたいと思われたら

- ① 入院中の病院の地域連携室、お近くの地域包括支援センター、主治医、ケアマネジャー
訪問看護ステーションにご相談ください。

2025年問題を前に、がん末期でも在宅で過ごせることを知ってもらおうと思い、在宅緩和ケアについて取り上げてみました。

そうだ！検診へ行こう！

東6階病棟

32X そうだ！検診へ行こう！

東6階病棟
～あなたは乳がん検診を受けていますか？～
検診には行ってないけど私は毎月1回お風呂で自己検診しているよ。
だから、ちゃんと確認しているし大丈夫だと思うわ。

見て！

女性の15人に1人が乳がんになるといわれています。
乳がんはがんの中でも日本女性がかかる割合がトップ！

え、でも。私はまだ35歳だし私の年でかかる病気じゃないでしょ？
仕事もあるし、子育て中だし検診のためだけに時間使うのも嫌だな。

いやいや、30代後半から増加しはじめ40代後半から50代前半でピークなんです！

注目

え？そうなの？
でも、マンモグラフィは痛くて聞出し、
お金もかかるでしょ？しこりに気づいた時に
病院に行ったらいいんじゃない？

でも、乳がんって早期に発見されれば
9割以上が治癒する病気なんだって。

そうなんです！！早期発見し、早期に治療することが乳がんによる死亡率を減少させることは事実です。ただし、早期といわれるしこりのない乳がんは自分で見たり触ったりしても発見は難しいため、マンモグラフィ検査や超音波検査を受けることが大切です！！
欧米の無作為比較試験によると、マンモグラフィ検診は乳がんの死亡率を26～32%減少させると報告されています。

え？！そうなの？！なんか、検診に行くことの大切さがわかってきた気がする。
あ！でも病院ってどこいったらいいかわかんないし…。

私の尊敬する北〇晶さんも検診での早期発見について身をもって訴えていたし…。

私も検診に行こう！！

当院では → 東棟2階
健康管理 センターへ

病院 情報★

乳がんの罹患率が増えてきているので、早期発見のためにも検診に行ってほしいと思い、このポスターを作りました。

あなたの足にもありませんか？

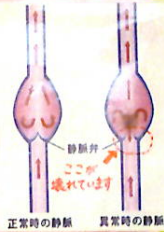
東7階病棟

33

あなたの足にもありませんか？

東7階病棟

足の静脈の弁が壊れることで足の下の方に血液が溜まり静脈がふくらんでいく病気です。これを下肢静脈瘤といっています！



こんな症状ありませんか？

- だるい
- 足がむくむ
- 痛い
- 足が重い
- 疲れやすい



足の事が気になる様であればまずは

心臓血管外科

お気軽にどうぞ！
Dr.吉村

何科に行けばいいの？

★ 新看護スタッフです

★ 安心である施設です

こんな人がなりやすい

- 妊娠・出産後
- 遺伝
- 立ち仕事
- 女性

予防はできません

命には問題ありません

下肢静脈瘤について一般の方に知ってほしいと考えていましたが、分かりやすく説明するのは難しいと感じました。自分達が思っている以上に、ポスターは小さく感じました。

OP室

35

手術前の準備について
～安全に手術を受けるために～

OP室



皆様、安全に手術を受けていただく為に、

必要な術前準備について紹介します！！

■お名前の確認をさせていただきます

当院では、毎日多くの方が手術を受けており、中には同姓同名の方や、手術部位が同じといった方もおられます。正しい患者さんに、適切な手術が受けられるよう、手術室に入室する際には氏名と名札でお名前を確認させていただきます。

■絶飲食の時間をお知らせします

全身麻酔の手術中は、自力で咳や痰を出すことができなくなります。そんな時に嘔吐が起こると、胃から逆流した物が気管に流れ込むので、胃を空っぽにするため絶飲食が必要となります。局所麻酔の手術でも、同様の危険を避ける為に必要です。

絶飲食が必要な時間は、麻酔科の術前診察や入院病棟より説明があります。

お知らせ



■入れ歯や揺らく歯がある方

全身麻酔では口から空気の通り道となる管を入れます。その際、入れ歯が喉の奥に入ってしまったら、揺らく歯が折れてしまう恐れがあります。

入れ歯や揺らく歯がある方は、手術までに取らせて下さいね。



■化粧・マニキュア・アクセサリについて

手術中は様々な機器を使用して、全身状態を観察する為、化粧やマニキュア、アクセサリがあると正しく測定できない場合があります。電気メスを使用する手術では、金属に通電することで、熱傷の恐れがあります。必ず化粧、マニキュア、アクセサリは外して来て下さいね。

■弾性ストッキングについて

長時間同じ姿勢のまましていると、血流が悪くなり、血管内に血の塊ができる恐れがあります。弾性ストッキングは、足の血流を増やし、血の塊ができにくくする効果があります。

かかとの位置を正確に合わせて履いて頂くと、より効果的です☆



■保清について

手術前は身体の清潔の為に、入浴やシャワー浴、清拭を☆

また、肺炎予防の為にも口腔ケアが大事です！！



手術室では必ず看護師が係りに付いていますが、分からないこと・不安なことはご遠慮なくお尋ねください！



私たちのポスターは、患者さんに安全に手術を受けて頂くために必要な準備について紹介しています。このポスターを見ることで、安全・安楽に手術を受けて頂きたいと思えます。

蜂刺され

救急・集中治療科

36

蜂刺され

救急・集中治療科

あなたの健康
家族のしあわせ



国内では毎年10人以上が、蜂刺されにより命を落としています。過去に刺されたことがあり、ハチ毒に対するアレルギーをお持ちの患者さんは、特に重篤になる場合があります。 初回でも重篤になる場合があります。

症状が、刺された局所の腫れや痛みだけなら、まずは近くの医療機関を受診しましょう。下記のような全身症状が出現した場合は、すぐに救急車を呼ぶようにしてください。

こんな症状があれば、迷わず119番通報を！

- ・ 全身の発赤、かゆみ、顔の腫れ
- ・ 動悸、息切れ、吐き気、腹痛
- ・ ヒューヒュー/ゼーゼーという呼吸音
- ・ 意識障害、めまい、ふらふらなど

夏～秋 は蜂刺され被害が急増します！

蜂に刺されたら直ちに最寄りの医療機関を受診しましょう

救急・集中治療科



Q1
ハチに刺されたら
おしっこをかけるといい
という噂は本当ですか。



Q2
ハチに出会ったとき
どんな服装の人が
刺されやすいですか。



国内では毎年10人以上が、蜂刺されによるアレルギー反応で命を落としています。それらは、早期に救急要請することで防ぎ得た可能性があります。特定の症状が出現した場合、迷わず119番通報をして下さい。

「もの忘れ」と「認知症」のちがい

「もの忘れ」は、高齢になるにつれて誰にでも見られるものですが、社会生活や家庭生活に支障をきたす場合には認知症の可能性があります。



	認知症でみられる「もの忘れ」	年齢に伴う心配いらない「もの忘れ」
もの忘れ内容	自分の経験した出来事を忘れる	一般的な知識や常識を忘れることが多い
もの忘れの範囲	体験したこと全体を忘れる	体験の一部を思い出せない 最近の出来事を思い出せない 覚えていたことを思い出せないなど忘れ
ヒントを与えると	ヒントでも思い出せない	ヒントで思い出せることが多い
記憶障害の進行	徐々に進行していく	何年たっても進行しない
物忘れの自覚	自覚していない。深刻に考えない	自覚しており、必要以上に心配する

脳画像診断検査が役立ちます

脳の形をみる検査：CT検査とMRI検査

CTはエックス線、MRIは磁気を使った画像検査です。これらの検査では脳の断面像（輪切り）を撮影して、脳の形を調べます。原因となる病気があるかを調べます。



アルツハイマー型認知症になると脳が萎縮してきます。MRIでは、海馬(かいば)が縮んでいるのがよくわかります。VSRAD(ブイエスアード)では縮んだ部分が青く表示されます。



認知症かな？と思ったら違う病気の場合があります。



脳の働きをみる検査：SPECT検査

SPECT(スペクト)検査では血液の流れを見ます。脳の働きが低下した場所では、血液の流れも低下します。その部位は認知症の原因によって異なるので診断と治療に大変役立ちます。

アルツハイマー型認知症で脳が縮んでくる前の早い時期から、脳の血液の流れが低下することがあり、このSPECT検査でわかります。

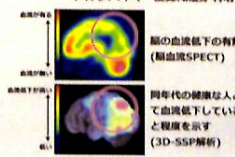
？血流が低下しているところはどこでしょう？

<p>アルツハイマー型認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れ ●日時や場所が分からなくなる ●怒りっぽくなる 	<p>血管性認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ●脳の働きが分からないなど 日常上の実行機能障害 ●思考や行動が緩慢
---	--

SPECT装置は、廿日市市・佐伯区・西区では当院のみ導入されています。



70代男性 もの忘れで受診
アルツハイマー型認知症が判明



<p>レビー小体型認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ●幻視 ●日によって、もの忘れなどの症状に変動がある ●動作が遅くなる 	<p>前頭側頭型認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自分勝手な発言や行動が多い ●毎日決まった行動を繰り返す ●他人の迷惑を考えない行動をとる
---	---

画像診断検査によって、認知症の種類を鑑別診断することは大切なことです。なぜなら、認知症の種類によって症状の特徴や進行には違いがあるからです。治療や症状に対する介護の仕方や生活の注意点なども違ってきます。病気の特徴をふまえた接し方をすることにより、患者さんの心の安定と、介護するご家族の負担の軽減が望めます。

認知症の種類を鑑別診断する脳画像診断の重要性を伝えたかった。また、廿日市市・佐伯区・西区では当院のみに導入されているSPECT検査と、CT検査、MRI検査との違いを一般の人にもわかりやすく説明する事が難しかった。

編 集 後 記

「安心して下さい。(コンタクトレンズは正しく)はっていますよ」

「安心して下さい。(内視鏡はちゃんと)はっていますよ」

・・・平成27年11月から年末まで開催された、第5回JA広島総合病院ふれあいポスター展で、眼科外来のポスターや内視鏡センターのポスターを見て思わずつぶやいた当院副院長の言葉です!?

今回で6回目となるJA広島総合病院ふれあいポスター展はもう病院の定例行事として定着しています。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。厳正なる審査が行われ各賞が決定しました。各賞の採点は困難を極め、上位の点差は非常に少なく激戦でした。各賞の採点基準は、厳格に規定されており多数の審査員と住民投票でその規定に従い各賞が確定発表されました。眼科外来の最優秀賞、医局部門優秀賞の外科は初受賞となりました。看護部門優秀賞の西4階は、たばこが赤ちゃんへおよぼす影響をわかりやすく展示していました。特筆すべきは、コメディカル部門優秀賞と住民投票部門優秀賞をダブル受賞した薬剤部です。このポスター展の本来の目的である地元住民とのふれあいに貢献し、しかもポスター自体の完成度の高さが評価されたものと考えます。

平成27年11月21日には第6回JA広島総合病院オープンホスピタルが開催されました。オープンホスピタルとふれあいポスター展は連動した行事で、JA広島総合病院が地域に根ざしたこの地域の住民のためにと開催してきた行事です。イベントも盛りだくさんで、オープニングセレモニーに続いてのファンタジー系シンガーソングライターのDressingさんのところが清められるようなコンサートが行われ聴衆を魅了しました。引き続き地御前町内会の皆さんのご協力で餅つき大会が行われ、ほかほかのお餅が皆様にふるまわれました。他にも病院内のあちこちが賑わっていました。医療相談コーナー、健康診断コーナー、骨密度測定、佐伯中央農協の農産物即売会、ポップコーンコーナーなどなど盛りだくさんです。体験型のイベントもあり、AED体験、内視鏡センターでの胃内視鏡シミュレーター体験も好評でした。小さなお子様が楽しめるパルーンアートコーナーなども活気を帯びていました。また、市民公開講座「長寿の秘訣・心臓リハビリ」も開催され、こちらにも多くの方が参加され率直な意見や質問があり賑わいました。

今回のオープンホスピタルに院内外からご参加いただき、それぞれのイベントを盛り上げてくださいました全ての皆様に心より感謝いたします。また、当日のラジオ生中継をしていただいたFMはつかいちにも感謝申し上げます。また、このイベントに計画段階から当日の準備・撤収まで多くの方々の熱意と献身があったことを忘れるわけにはいきません。事務局はもとより、アカデミック委員会、地域医療連携室、看護科、栄養科、健康管理課、臨床検査科、薬剤部、放射線科、救命救急センター、内視鏡センターの皆さん、健康相談にご協力いただいた先生方に感謝とねぎらいを申し上げます。

最後に、当日の一般来場者の皆さんからのアンケート結果では、当院への感謝の言葉とこのイベントを続けてほしいとの要望が大多数であったことに意を強くして次回に向かっていきたいと思っております。

アカデミック委員会
委員長 徳毛宏則

第6回 ふれあいポスター展

発行年月日 平成28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
