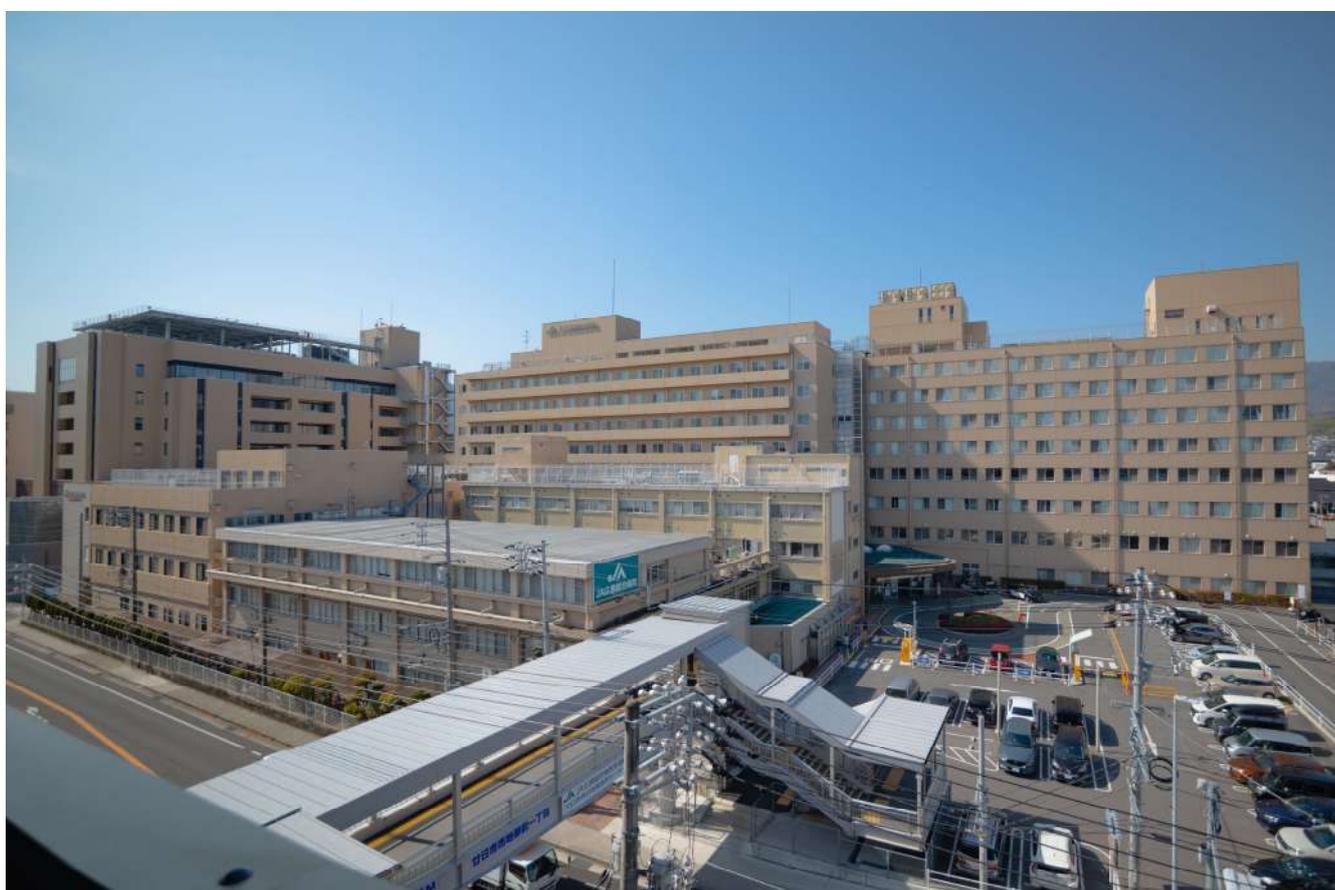


第15回

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6年度

第 15 回 ふれあいポスター展に寄せて

病院長 石田 和史

新型コロナウイルス感染症による社会的制約が緩和されて2年目となる令和6年秋、当院の名物行事である「第15回ふれあいポスター展」を開催しました。約半年前に竣工した南棟を披露する場となった「オープンホスピタル」も昨年に続いて開催し、より多くの市民の皆様にはポスター展をご覧いただけたことと思います。このポスター展は、広島県西部最大の地域拠点急性期病院である当院で普段行われている医療・看護・福祉などに関する活動実績や研究成果を、市民の皆様にはわかりやすくご紹介することで疾患の予防・早期受診・適切な治療に貢献し、また当院が地域に不可欠な存在として認知され親近感を高めていただくことに意義があります。

今回は、医局部門 13、看護部門 20、コメディカル部門 9、チーム活動他部門 3の計45作品がエントリーされました。コロナ禍での制限が緩和されてポスター制作の自由度が上がり様々な工夫が施され、市民の皆様にとっていっそう有益な内容になっていました。今回のポスター展の採点に携わった審査員の皆さんも点数の差を付けるのに大変苦労されたことと思います。そのような中で厳正に審査した結果、「〇〇すると、〇〇食べると、がんになるってほんま??」を制作した外来化学療法室が2年連続で最優秀賞に選出される快挙を成し遂げました。黒の背景に鮮やかな赤の文字や大きなオブジェを配するレイアウトは、多くの人々を立ち止まらせる迫力がありました。内容に関しても、一般の人々も持っている「あるあるの疑問」で構成されており、思わずめくって答えを知りたくなりました。素晴らしい才能や感性をもったスタッフの揃った外来化学療法室が、これからも病院の内外でさらなる活躍を見せてくれることを大いに期待しております。

その他、優秀賞として呼吸器外科・地域救命救急センター外来・糖尿病センター糖尿病療養相談室・臨床研究検査科・ICT感染防止対策室の5作品が選ばれました。どれも甲乙付け難い力作であり、作品を実際に目にする事ができなかった皆様は是非この冊子でご覧いただき、次年度のポスター展受賞をめざすヒントになれば幸いです。

さて、当院は南棟の運用開始によって急性期医療の拠点病院としての機能がバージョンアップしました。これから既存棟の改修が続きますが、ハード面の強化以上に地域の皆様の期待に応えられるようソフト面の充実が重要だと思えます。ポスター展の修飾語となっている「ふれあい」の精神を大切に、地域の皆様には「より選ばれる病院」となるよう持続的な広報活動にも力を入れていきたいと思います。皆様の多大なご協力により、待望の病院本も完成間近となりました。この紙面を借りまして、ご協力いただきました皆様に御礼を申し上げます。

末尾になりますが、日常業務等で多忙な中、ポスター展の作品制作や開催にご尽力いただきました全ての関係者の皆様に深い敬意と感謝の意を表します。

皆様、本当にお疲れ様でした。

令和7年1月吉日

ポスター展表彰作品

最優秀賞

◇ 最優秀賞 ◇

部署	作品名
外来化学療法室	〇〇すると、〇〇食べると、がんになるってほんま??

優秀賞

◇ 優秀賞 ◇

部門	部署	作品名
医局	呼吸器外科	肺がんの手術ってどんな手術?
看護	地域救命救急センター外来	ヘリポートについて
	糖尿病センター 糖尿病療養相談室	指に針を刺さなくても血糖値が測れるって本当? 持続血糖測定器(CGM)って何?
コメディカル	臨床研究検査科	ようこそ検査室ワールドへ Part14 ～あなたの肝臓は大丈夫??～
チーム活動他	ICT・感染防止対策室	感染対策キャンプ場!
住民投票	地域救命救急センター外来	ヘリポートについて

ラッキー賞

◇ ラッキー賞 ◇

部署	作品名
中央検査処置室	新・血管造影室

★応募総数：45作品

(医局部門13作品、看護部門20作品、コメディカル部門9作品、チーム活動他部門3作品)

★展示期間：10月28日(月)～12月20日(金)

★住民投票：11月17日(日)オープンホスピタル来場者329名(683票)

★表彰：12月13日(金)創立記念パーティー

子供から大人まで！ 尿路感染について知ろう

南5階病棟には小児科もあり幅広い年齢層の患者様が入院されていますが、尿路感染症は子供から大人まで誰でもなり得る病気のため、皆様を知っていただきたいと思い作成させていただきました。

1

子供から大人まで！ 尿路感染について知ろう

南5階病棟

尿路感染症とは…

尿路ってどこだろう？

尿が作られて排出されるまでにたどる腎臓、尿管、膀胱、尿道のこと

腎臓の中の腎盂に細菌が感染すると腎盂腎炎、膀胱に細菌が感染すると膀胱炎、尿道に細菌が感染すると尿道炎が起きる

尿管

尿路に炎症が起きると尿路感染症になる

こんな症状が出たら尿路感染かも…

- 痛み
- 発熱
- 尿の混濁
- 頻尿

腎盂腎炎は38度以上の高熱、尿混濁
膀胱炎は排尿時痛、頻尿、残尿感
尿道炎は尿意、尿道からの膿排出

尿路感染症になると抗菌薬を使って治療を行います

①尿意を感じたら我慢しない

②水分をこまめにとる

③排泄後は前から後ろに拭く

尿路感染症を予防するために

引用文献

- 1) 伊藤年一人のからた 株式会社学習研究社 P.42-200
- 2) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 3) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 4) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 5) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 6) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 7) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 8) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 9) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21
- 10) 日本小児科医会 臨床検査センター 一般検査室 2024/10/21

リハビリテーション科が伝えたい『アレ』の話

幸せホルモンについて解説しました。「自分を大切にすることが最も重要である」というメッセージが伝わっていただうれしく思います。写真の加工はこだわりポイントです。

2

リハビリテーション科が伝えたい『アレ』の話

リハビリテーション科

「アレ」とは、脳内物質（いわゆるホルモン）です。

3つの主な脳内物質は、最近**幸福ホルモン**として紹介されることが多くなっています。

この3つのホルモンの特徴を理解することで幸せを実感しましょう。

③ 成功 (ドーパミン)
興奮 達成感
依存症
現金持ち
お酒

② つながり (オキシトシン)
感謝 安心感
寂しい
仲間

① 健康 (セロトニン)
さわやか リラックス
病気・つらい
筋トレ
瞑想

自分を大切にし、家族を大切にし、成功を目指す！

①②③の順に積み上げながら実感することが大切とされています。

リハビリテーション科からメッセージ

筋トレをして、心身ともにしっかりした土台を築きましょう！
自分の力に合わせて種類を選択しましょう！
筋肥大(筋肉が太くなること)が見込める**12回**が行える難易度で行ってみてください。

筋トレ後は**さわやかな**気持ちになりますよ！
目標回数を行えば、ささやかな**達成感**も味わえます！

装置の見ためは同じ、何が違うん？

CT・MRI装置の画像の特徴を見比べて欲しかったのですが、納得のいく表現はできませんでした。CT画像で穴子の小骨、MRI画像でトロの脂身感を充分に出せなかったのが残念でした。

3

装置の見ためは同じ、何が違うん？

放射線科

新棟に移転してCT・MRI装置が新しくなりました



最新のDual Energy CTが2台と
強力な3T MRIが2台の
体制になりました



撮影してみました



※MRIは多数のパラメータ
がありT1WIおよびT2WIは
その代表的な設定です

このネタな〜んだ？



くも膜下出血とは

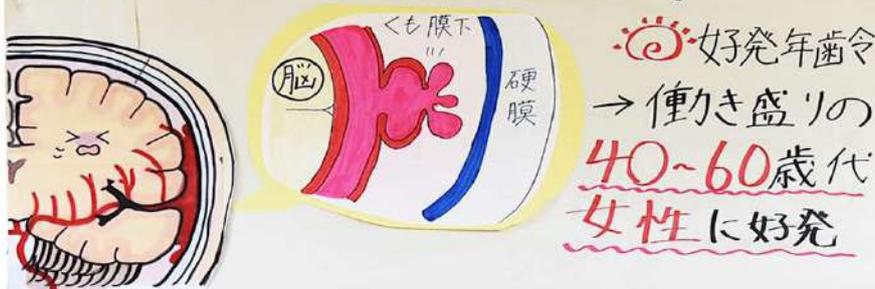
色々な人に興味をもってもらえるように文字よりもイラストを多くし、わかりやすい言葉を用いるように工夫しました。同期で協力して取り組めてよかったです。

4

くも膜下出血とは

東5階病棟

くも膜下出血とは？



→ くも膜下出血とは脳を覆う隙間である
“くも膜下腔”に出血が起こった状態のこと
原因の80%以上は

のうどうみやくりゅう
脳動脈瘤の破裂

突然の
激しい頭痛

吐き気
嘔吐

頭をハンマーや
バットで殴られた
ような痛み

脳動脈瘤の破裂を防ぐには？

脳動脈瘤クリッピング術

血管内コイル塞栓術

→ クリップを用いて瘤の根元
を挟み、瘤の中に血液が
入らないようにする！

→ 瘤の中にコイルを
詰めて固まらせ
破裂を防ぐ！

どうして手術前に禁煙するの？ ～周術期における喫煙の影響～

全身麻酔で手術を受ける際の、禁煙の必要性について知ってもらうために今回のポスターを作成しました。ポスターを作成する上で、専門用語を使わずに患者さんにわかりやすいように説明文を考えることが大変でした。

5

どうして手術前に禁煙するの？ ～周術期における喫煙の影響～

手術室



Q いつから禁煙すればいいの？

禁煙開始	
20分	… 血圧や脈拍が正常状態に戻る
12時間	… 血中の一酸化炭素が正常に戻る
24時間	… 血中のニコチンが消失する
72時間	… 呼吸がしやすくなる
2週間	… 心臓の機能が改善する
3週間	… 傷の治りにくさ、傷の感染しやすさが改善する
4週間	… 呼吸器合併症の起こりやすさが改善する
8週間	… 呼吸器合併症が非喫煙者と同等になる

予定手術では**4週間以上前**からの禁煙が望まれます！

23年ぶりに放射線治療機器が 新しくなりました！！

23年ぶりに放射線治療機器が更新されたことにより、旧機種では困難であった高線量率での放射線治療や腫瘍照合での位置合わせが可能となりました。今後とも放射線治療科をよろしくお願いいたします。

6

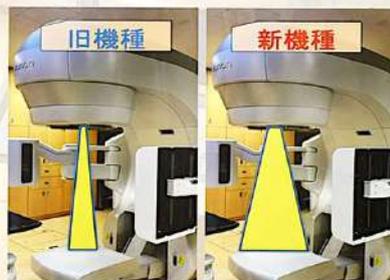
23年ぶりに放射線治療機器が 新しくなりました！！

放射線治療科

其の一

治療室の天井に青空を模した
ライトが設置されました！

部屋の雰囲気明るくなり、リラックスして治療が受けられると患者様に好評です。

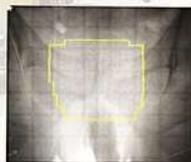


其の二

放射線を出すスピードが
従来約2倍になりました！

放射線の出るスピードが倍になったことで治療時間が短縮され患者様が楽に治療を受けられるようになりました。

旧機種



新機種



其の三

治療部位の位置照合画像が
鮮明になりました！

治療部位の位置精度が向上すると同時に、照射部位決定までの時間も短縮されました。



金(Gold)マーカー外観

其の四

一部の治療で腫瘍での位置照合が可能となりました！

これまでは骨照合することで相対的に腫瘍の位置を推測していましたが、金マーカーを入れることで直接腫瘍の位置を確認することが可能となりました。



臨床工学科では人工心肺をテーマにしました。人工心肺は臨床工学技士の花形ですが、少しのミスで生命に関わるととても難しい業務です。今回のポスターではこの人工心肺を少しでも知っていただければと思い作成しました。

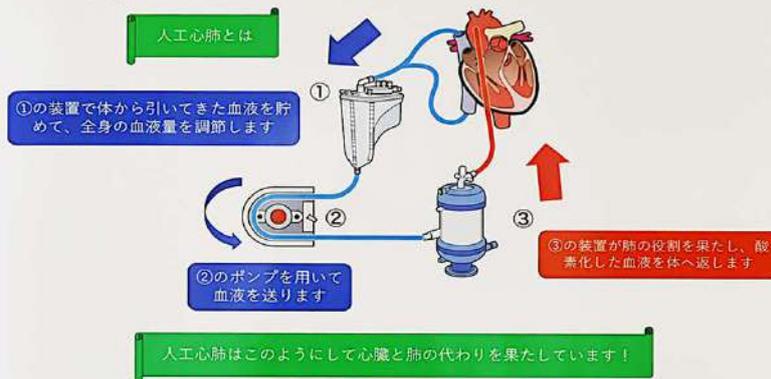
7

臨床工学技士と人工心肺

臨床工学科

あまり聞き慣れない臨床工学技士ですが、実は心臓の手術にも携わっています。

心臓の手術をするとき、一時的に心臓の動きを止めることがあります。臨床工学技士は、その間心臓と肺の代わりとなる機械（人工心肺）を使って全身へ血液を送っています。



実際の人工心肺の様子

手術前の準備

人工心肺の準備のため、回路を組み立てます。心臓という大事な臓器の代わりとなるため、細心の注意を払いながら組み立てていきます。



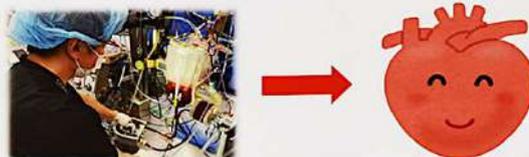
手術中

手術中は、ポンプを回す係とそのサポートや記録をとる係の2人で人工心肺を操作します。



心臓が動いたら

残った血液はできるだけ体に返し、人工心肺は終了となります。



細胞の世界へようこそ！

細胞診検査は顕微鏡を覗いて、細胞を観察しています。どんな生き物でも小さな細胞からできていることや私達がどんな細胞を観察しているかを知ってもらいたいと思い制作しました。

8

細胞の世界へようこそ！

病理研究検査科

Q.細胞ってなあに？
A.ヤモリであろうと、ウサギであろうと、マッチョであろうとあらゆる全ての生き物は小さな小さな『細胞』からできています。

Q.細胞は何でできているの？
A.体をつくる情報である遺伝子が入った『核』と細胞が元気に活躍するための機能を持った『細胞質』からできています。

Q.細胞の大きさは？
A.多くの細胞は20μm前後、観察するには顕微鏡が必要です。

Q.細胞はどんなはたらきをしているの？
A.人間のからだは約37兆個の細胞でできていて、細胞には200ほどの種類があるとわれています。臓器によって形もはたらきも異なります。臓器がきちんとはたらくように細胞たちもそれぞれの役割を發揮します。
体の一部の細胞をのぞいてみましょう！

泣く子も黙る上腕二頭筋！
大胸筋が破裂寸前！
ぎちぎちな筋繊維！
血管高速道路！

甲状腺
濾胞上皮細胞 (ろぼうじょうひさいぼう)
コロイド

気管支、肺
肺胞組織球 (はいぼうそしきまきゅう)
繊毛内柱上皮細胞 (せんもううちゅうじょうひさいぼう)
じょうひさいぼう

胸水
中皮細胞 (ちゅうひさいぼう)

尿
尿路上皮細胞 (にょうろじょうひさいぼう)
アンプルラセル

乳腺
乳管上皮細胞 (にゅうかんじょうひさいぼう)
筋上皮細胞 (きんじょうひさいぼう)

子宮内膜
内臓腺細胞 (ないまくせんさいぼう)
間質細胞 (かんじつさいぼう)

肺腺癌
腺癌細胞 (せんがんさいぼう)

Q.病気になると細胞はどうなるの？
A.私たち生き物を構成している細胞ですが、病気になると元気がなくなる細胞や悪さをする『がん細胞』が現れます。

Q.病気になった細胞はどうやって見つけるの？
A.細胞の形を顕微鏡で観察する検査、細胞診検査があります。特別な資格を持った細胞検査士が毎日多くの時間、顕微鏡を覗いてがん細胞や元気がない細胞を探しています。

日本人の2人に1人は一生のうちに「がん」と診断されます。
がん検診を受けましょう!!!

ジェネリックシェアを広げられるのか？ ～先発一筋党とジェネリック推進党の公開討論～

ポスターを通じて、昨今話題になっているジェネリック医薬品と先発医薬品との違いを他職種や市民の皆様にご存知いただきたかったです。私たち自身も知識面だけではなく見せ方の工夫等も深められ、良い学びの機会となりました。



ジェネリックシェアを広げられるのか？ ～先発一筋党とジェネリック推進党の公開討論～

薬剤部

先発一筋党 内海

我々が最初に作ったんだ！一番効くに決まってる！ジェネリック（後発医薬品）ってよくないんだろ？

ジェネリック推進党 及地

ちゃんと試験を行っており、効果が保証されていますよ！

ジェネリックは先発と同じ有効成分を使用しています。品質、効き目、安全性を厚生労働省が保証をしています。粗悪品は審査ではじかれるため、有効成分が先発医薬品と違うものなどは流通しません。

先発一筋党 内海

でも、我々が使ってる添加物と違うものが入っていると聞いたが？

ジェネリック推進党 及地

薬の効果には影響がないとされています。先発と異なる添加物だとしても、薬としての効き目や有効成分に悪さをするものは含まれていません。

添加物による工夫

小さく、つまみやすく

容量のバリエーション

100 → 25
50 → 100

ゼリー状で飲みやすい

味・香りがつき、水不要

そもそも添加物はなぜ入っているの？

先発一筋党 内海

じゃあ我々と同じ成分を使っているにもかかわらず、なぜ安くなっているんだ？！

ジェネリック推進党 及地

研究開発にかかる期間や費用を抑える事ができるからです！

研究開発のコスト

薬剤	先発医薬品 (500円)	ジェネリック (100円)	差額
(例) 高血圧の薬	500円	100円	約1万円！
抗がん剤	5000円	1000円	約2万2千円！

具体的には

自己負担額の増額

薬剤	患者負担	特別の料金
先発医薬品	500円	0円
ジェネリック	100円	0円

1日分では (例) 先発医薬品→500円・ジェネリック→100円
差額400円の4分の1である100円
1年分では 36500円も高くつきます

特別の料金として、先発医薬品とジェネリックの価格差の4分の1相当を更に支払う必要がある。

先発一筋党 内海

改定があり当院ではジェネリックへ変わりつつあります。有効性を担保しつつ値段が安くなっています。ジェネリックについて理解していただけましたか？

ジェネリック推進党 及地

ジェネリックって悪いもんじゃないじゃね！教えてくれてありがとよ。

Congratulations!

ジェネリックについて理解してくれる人がまた一人増えた！やったあ！

フットケア ～大切な足を守るために～

入社3年目の看護師でフットケアの大切さを知ってもらいたい思いで作成しました。

10 フットケア ～大切な足を守るために～ 東7階病棟

下肢閉塞性動脈硬化症とは
足の血管が固くなり、血管の中が狭くなったり詰まったりする病気のことです。

血管が狭くなることで、足への血流が悪くなってしまい
このような症状が現れます。

○足先の色が悪い



○足が黒くなった



○足の傷が治りにくい



○歩くときふくらはぎが痛くなるが、少し休むと歩ける



この病気にはどんな人がかかりやすいですか？



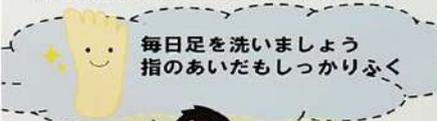
このような人がかかりやすいと言われています。

- ・高血圧
- ・血液中のコレステロールや中性脂肪が多い
- ・糖尿病
- ・腎臓の働きが弱くなっている
- ・透析をしている



どんなことに気を付けていればいいでしょうか？

足の手入れをすることが大切です！！



巻き爪や爪に異常がある場合は、
近くの皮膚科や形成外科で切ってもらいましょう



深爪にならないように切りましょう



足の異常がある時は医師に相談

内科外来患者さん、 初診受付の流れを知ってますか？

初診患者様から受診日に関する問い合わせがあり、いつ受診できるのかと心配されておられるのだなと感じていました。受診方法を患者様に知っていただき、スムーズに受診ができるようにしたいと思い作成しました。

11 内科外来患者さん、 初診受付の流れを知ってますか？ 内科外来

地域の病院・医院・クリニック
JA広島総合病院地域連携室
紹介FAXが届きます

総合診療科内科
リウマチ・膠原病内科
血液内科
神経内科

内科外来
必ず連絡が取れる
連絡先の記入を！

診療科ごとに調整しています。
専門医の曜日・予約状況で連絡までに
数日時間がかかります。

- 呼吸器内科
- 腎臓内科
透析
- 循環器内科
不整脈
ペースメーカー
下肢静脈血栓症
- 消化器内科

内科看護師・事務・医療秘書より
患者さん・家族にご連絡し、
予約日時が決定します。

完全予約制です！

お知らせ
内科外来へのお問い合わせ
平日の14時～16時で
お願いします。

診察当日

- ① 紹介患者専用カウンターまたは
初診受付に持参物品を持って
お越しください。
- ② 内科外来受付に案内されます。
診察までに時間がかかります。

<持参物品>
保険証
マイナンバーカード
診察券
紹介状原本
お薬手帳

医師により
☆ 診察→検査
または
☆ 検査→診察
が決定します。

受付番号でお呼び出しいたします。
受付番号とお名前で
本人確認をいたします。

高齢者の転倒による骨折での入院は救急外来でよくある疾患であり、死亡率もある程度高く予後はよくないということを伝えなかったです。文字のフォントを試行錯誤するのに苦労しました。

12

転倒予防!?

臨床研修科

🏠 自宅でできるエクササイズ 🏠

簡単！毎日できる！！ 転倒予防トレーニング

転倒は交通事故より怖い!?

高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は10,809人で、交通事故による死亡者数の**5倍以上**

※令和4年人口動態統計（厚生労働省）より

やってみよう！ 転倒リスク評価

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

**合計6点以上は
転倒リスク高い**

※公益社団法人 日本理学療法士協会より

椅子スクワット



椅子に座り、ゆっくり立ち上がる。これを10回繰り返しましょう。

片足立ち



片足で10秒間立ち、左右交互に1回ずつ行いましょう。

かかと上げ運動



壁に手をついてつま先で立つ。これを10回2セット行いましょう。

横歩き運動



壁沿いに2～3歩ずつ横に歩き、往復10回繰り返しましょう。

塗り薬ではないアトピー性皮膚炎の新しい治療

今回ポスターのテーマに選んだアトピー性皮膚炎は、この数年で新しい薬が多数登場するなど治療面での進歩が著しい疾患です。アトピー性皮膚炎への発症早期からの治療介入が、その他のアレルギー疾患の予防につながることもあり今回作成させていただきました。

13

塗り薬ではない アトピー性皮膚炎の新しい治療

小児科

アトピー性皮膚炎の病態

掻きむしることで更に皮膚バリア機能の低下をもたらします

乾燥肌
皮膚バリア機能の障害

痒み

湿疹
2型炎症

バリア機能の低下した皮膚から侵入した様々な刺激により、2型炎症が引き起こされます

炎症により神経が刺激されることで痒みを感じやすくなります

アレルギー物質、機械的刺激 etc.

皮膚バリア機能障害

皮膚

掻破

痒み

知覚神経

サイトカイン

ILC-2

Th2 細胞

2型炎症

サイトカイン

JAK/STAT経路

炎症細胞の増殖
炎症性サイトカイン産生

アトピー性皮膚炎の治療

治療のターゲットの第一は2型炎症を抑えること

具体的には、炎症をもたらす**サイトカイン**※1（細胞間のシグナル伝達物質）や、細胞内のシグナル伝達に関わる**経路**※2をブロックすること

※1 IL-4、IL-13、IL-31
※2 JAK/STAT経路、PDE4

局所（外用）療法

- ステロイド外用
- JAK阻害薬外用
- PDE4阻害薬外用
- カルシニューリン阻害薬外用

全身療法

生物学的製剤（注射薬）

- デュピルマブ（デュピクセント）→IL-4, 13
- ネモリズマブ（ミチーカ）→IL-31

JAK阻害薬（内服薬）

- ウバダシチニブ（リンウォック）
- アプロシチニブ（サイハイソコ）
- バリシチニブ（オルミエント）

適切な外用療法を行っても湿疹の改善が得られない場合

当科での治療例

全身療法開始前
ステロイド外用、JAK阻害薬外用
保湿剤外用

全身療法開始3ヶ月後
ステロイド外用、保湿剤外用
デュピルマブ皮下注

ICT・感染防止対策室

感染対策キャンプ場！

感染対策について興味を持っていただけるよう、すごろく形式でポスターを作ってみました。
楽しく眺めていただけたのなら嬉しいです。
感染は、広げないことが何より大事です。みんなで協力して取り組みましょう。



地域救命救急センター外来 ヘリポートについて

2024年度よりヘリポートが開設し、みなさんに知ってもらいたいと思い作成しました。ヘリコプターを立体的に作成するのは難しかったですが、細部までこだわって作りました。多くの人にみていただくと嬉しいです！

15

ヘリポートについて

地域救命救急センター外来

今年6月から 運用開始

- ・西医療圏で初めてヘリポートが整備された病院に！
- ・運行時間は8:30~日没まで(雨天運用なし)

ヘリの種類

- ☆ドクターヘリ
医療器機や医薬品を設備し、医師を救急現場に連れて行き初期治療を行う
- ☆市消防/県防災ヘリ
消火活動、救急活動、救助活動の役割を担う

ヘリポートの様子

離着陸の際
窓閉め
お願いします！



搬送の流れ

- ① 医師へ搬送依頼の入電
- ② ストレッチャーなどを準備してヘリポートへ！
- ③ 申し送りを聞き救急外来へ



膵がんを早期に見つけるために ～HiPEACEプロジェクト～

地域の方々に当科の診療内容について一部ですがご紹介することができました。わかりやすい内容にまとめることに苦労しましたが、たくさんの方々に見ただけでとても光栄でした。

16 膵がんを早期に見つけるために ～HiPEACEプロジェクト～ 消化器内科

背景

◆膵癌登録集計2012

5年生存率: < 10mm 88.4%, Stage 0 85.8%, Stage IA 68.7%

一方、早期診断される膵癌患者は極めて少ない

術後病理診断

- 切除可能: 38%
- 切除不能: 62%
- 進行癌: 35%
- pStage 0: 1.7%
- pStage IA: 4.1%

早期診断はまだ大きな課題である

膵癌の早期診断は膵癌の予後改善に極めて重要

膵癌早期診断が困難な理由・・・

有症状の内訳 (n = 96)

- 腹痛...18
- 体重減少...4
- 黄疸...1
- その他...4
- *複数該当あり

無症状の内訳 (n = 67)

- 健診異常 n = 26 (27%)
- 他疾患のフォローアップやサーベイランス時の異常 n = 39 (36%)
- 膵疾患フォロー-up中の変化 n = 6 (5.3%)

無症状の患者を拾い上げることが求められる

かかりつけに潜んでいる膵癌早期診断例を見つけ出す

かかりつけ医と中核病院の連携体制を活かした膵癌早期診断プロジェクトが始動

Hi-PEACE プロジェクト

Hiroshima Pancreas Cancer Early Diagnosis with Collaboration and Examination

プロジェクトの概要

◆2つの柱

- ①かかりつけ医
- ②各医療圏の中核施設に紹介

★リスクファクター

★画像検査異常

健診やスクリーニング時の指摘 (腹部エコー、MRIなど)

- ✓膵管の異常 (膵管拡張、狭窄)
- ✓膵嚢胞
- ✓膵膵癌

MRI
CT
超音波内視鏡 (EUS)

◆かかりつけ医と各医療圏の中核施設で連携

①広島大学病院	④広島県立総合病院	⑦広島県立総合病院
②広島市立広島市民病院	⑤広島県立がんセンター	⑧三原市立病院
③広島県立病院	⑥広島県立がんセンター	⑨広島市立三原中央病院
④広島県立三原中央病院	⑦広島県立がんセンター	⑩広島市立三原中央病院
⑤安芸市立病院	⑧広島県立がんセンター	⑪広島市立三原中央病院
⑥広島県立病院	⑨広島県立がんセンター	⑫広島市立三原中央病院
⑦広島県立病院	⑩広島県立がんセンター	⑬広島市立三原中央病院
⑧広島県立病院	⑪広島県立がんセンター	⑭広島市立三原中央病院
⑨広島県立病院	⑫広島県立がんセンター	⑮広島市立三原中央病院
⑩広島県立病院	⑬広島県立がんセンター	⑯広島市立三原中央病院

★リスクファクター

Low-grade	High-grade
膵癌家族歴: 2親等※以内に1人	膵癌家族歴: 2親等※以内に2人以上
糖尿病	糖尿病の新規発症/増悪
肥満	腫瘍マーカーの上昇
喫煙	※2親等: 親、子、きょうだい
飲酒	Low-grade: 3項目以上 あるいは High-grade: 1項目以上
膵酵素異常	

プロジェクトが目指すもの

膵癌早期診断例、特にStage 0の診断率向上により広島県全体の膵癌の生存率上昇を目的とし、さらにはStage 0症例の増加によりその病態解明を目指すものである。

緩和ケアチーム

苦痛を緩和和らげるチームです。

緩和ケアチームは、患者さんやご家族が抱える苦痛の緩和を目指して、多職種が連携して活動しています。患者さんができる限り安心して過ごすことができる環境を整え、個人のニーズに応じたケアを提供することに努めています。

17

苦痛を緩和和らげるチームです。

緩和ケアチーム

「緩和ケア」はがんと診断されたときからすべての患者さんご家族が受けることができるケアです

痛みなどの身体のつらさ、不安などのこころのつらさなど患者さん・ご家族が抱える様々な苦痛を緩和することを目的として緩和ケアチームは活動しています



緩和ケアチームに連絡

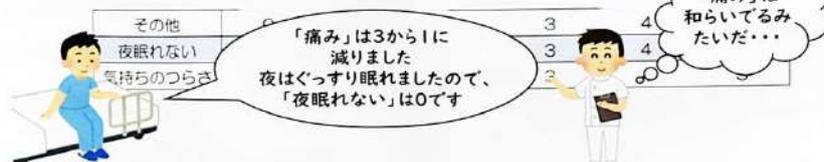
治療に関するだけでなく生活に関することも相談できます



痛みやつらさの伝え方

痛みやつらさを伝えるのは難しいですが、0～5の数字をつかって伝えてもらいます

	全くない	少し	中くらい	強い	かなり強い	我慢できない
痛み	0	1	2	3	4	5
しびれ	0	1	2	3	4	5
吐き気	0	1	2	3	4	5



耳鳴について理解を深めていただきたく作成しました。

18

耳鳴について

耳鼻咽喉科

耳鳴とは、外で音が出ていないにもかかわらず感じる異常な音感覚です。
他覚的耳鳴、自覚的耳鳴があります。

他覚的耳鳴→実際に体内で音がしている。
(ミオクロヌス、動静脈瘻などの病気)

自覚的耳鳴→実際には体内で音はしていない。
多くの方はこのタイプ。

多くの人が耳鳴を感じており、5人に1人は耳鳴が有り、100人に3人くらいは治療が必要な耳鳴があるとされています。

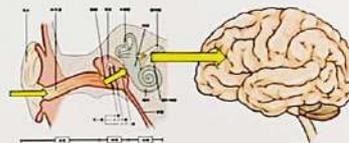
65歳以上では、30%以上が耳鳴で苦痛を感じているとされています。

耳鳴の仕組み

聞こえの神経の衰えによって、脳に聞こえの信号が届かなくなると、(脳が小さな音でも感知するために)脳の過剰興奮が起こります。

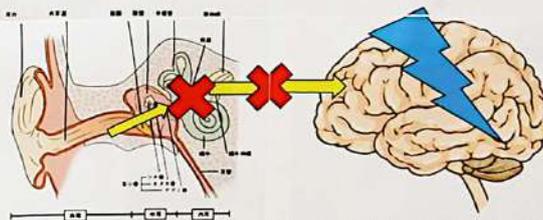
多くの場合、慣れてきて耳鳴を感じなくなるようになりますが、不安、緊張、焦燥などのネガティブな反応が生じると、耳鳴を持続的に感知するようになります。さまざまな自律神経反応も関与し、悪循環を起こして耳鳴が気になるようになります。

音の伝わる方法



耳に音が入る→蝸牛(内耳)に音が伝わる→音が脳に伝わる

耳鳴の仕組み(自覚的耳鳴)



蝸牛(内耳)に音が伝わるが、蝸牛障害(加齢による難聴、突発性難聴など)により認知できない
→脳に音が伝わらない
→脳が過敏になり、耳鳴を感じる

耳鳴の検査としては、耳鳴の原因になる難聴を確認するための聴力検査や、耳鳴の音の高さ、大きさを調べる耳鳴検査があります。



他覚的耳鳴(実際に体内で音がしている耳鳴)の可能性がある場合は、CTやMRIによる画像検査を行うことがあります。

(自覚的)耳鳴の治療としては、薬物療法、TRT(音習療法+カウンセリング 耳鳴に慣れて気にしなくする治療)、補聴器の使用、心理療法があります。

多くの場合は耳鳴を消すことは難しく、慣れて気にならなくすることが目標になります。

耳鳴が気になる場合は耳鼻科にご相談ください。

〇〇すると、〇〇食べると、がんになるってほんま??

SNSの普及に伴い患者さんから「ネットでみたんだけどこれって本当？」と質問をいただく機会が増えました。SNSの情報だけに流されないでほしいという気持ちを込めて、誰もが耳にしたことのあるがんにまつわるウワサを調べてみました。

19

〇〇すると、〇〇食べると、がんになるってほんま??

外来化学療法室

こげたものを食べるとがんになる!? 日光に当たりすぎると皮膚がんになる!?
一度はだれでも聞いたことのある がん にまつわる気になるウワサ
それって ウソなん?? ホンマなん??

ウワサ①/ **ホ** こげを食べるとがんになるってホンマ!?



正解は?

ウワサ②/ **ホ** 日本は世界一のがん大国ってホンマ!?



正解は?

ウワサ③/ **ホ** 日光に当たりすぎると皮膚がんになるってホンマ!?



正解は?

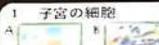
ウワサ④/ **ホ** がん家系があるってホンマ!?



正解は?

♡ おまけ ♡
顕微鏡でみた細胞
どっちが、がん細胞かわかる?
~日本細胞診断学推進協会細胞検査士会パンフレットより~

1 子宮の細胞



A B 答え: ♡

2 膀胱(尿)の細胞



A B 答え: ♡

3 肺(痰)の細胞



A B 答え: ♡

ケアマネジャーのお仕事

介護保険について、よくわからないという声をよく聞くので、基本的にケアマネジャーが何ができるかという役割を展示しました。

20

ケアマネジャーのお仕事

居宅介護支援事業所



新たに導入されたMRIの新機能について

これまでの1.5T MRIから3.0T MRIに変更されたことによる画質の良化や使用可能となった撮像技術に関して、皆様にお伝えしたくポスターを作成しました。患者様には自分が受ける検査がどのようなものなのかを知っていただく目的もあり、MRIとはどんなものであるのか、ということもポスターに記載しました。苦労した点は、誰にでもわかりやすい画像を探すことでした。

21

新たに導入されたMRIの新機能について

画像診断部

新たに導入されたMRIについて

①そもそもMRIってなに??

磁気 共鳴 画像
Magnetic Resonance Imaging

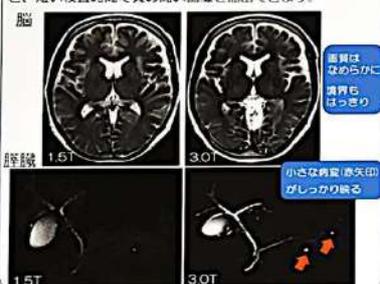
MRIは磁気を使った診断装置です。大きな磁石のN極とS極の間に人間を寝かせます。特定の周波数（振動数）を持った電波を照射すると体内の特定の元素だけが共鳴して信号を発生します。この信号を集めて人体の断面像を作成します。



②これまでのMRIとの違い

1.5テスラ→3.0テスラのMRIに変わりました！
 (テスラ(T)=磁力の大きさをあらわす国際単位)

↑UP
 実用されているのは0.2~3.0テスラまでで、数値が大きいほど、短い検査時間で質の高い画像を撮ることができます。



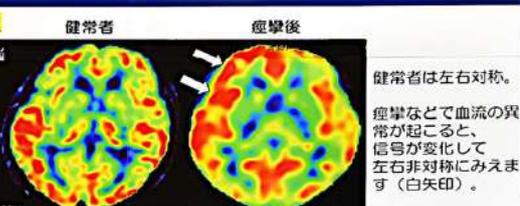
③新たな機能を3つ紹介

1. ASL (Arterial spin labeling)

・ 頸部の血管に電磁波を当てて、脳へ向かう血液を可視化する技術です。

・ 脳腫瘍やてんかん、認知症などの検査に用いられます。

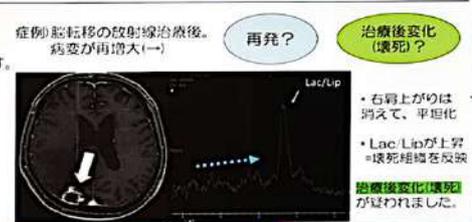
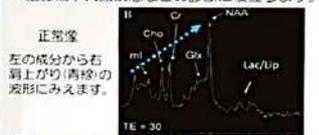
・ 造影剤を使わないため、腎臓の悪い方や造影剤アレルギーのある方も行えます。



2. MR スペクトロスコピー(MRS)

・ 脳内のアミノ酸、膜代謝産物など(下図のmlCho, Cr, Glx)などの信号を解析する技術です。

・ 脳腫瘍や代謝疾患などの診断に役立ちます。

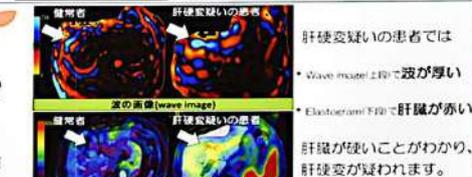


3. MRIエラストグラフィ(MRE)

・ 主に肝臓の検査(肝硬変の評価)で行います。

・ 専用の器具で肝臓に振動を与え、振動している肝臓をMRIで撮像し、どの位肝臓が震えているかを計測します。

・ 肝臓が柔らかく正常な状態であれば細かく、たくさん震えます。一方で肝臓が硬くなると震えは少なくなってしまいます。



肺がんの手術ってどんな手術？

ポスターを作ることで、肺癌の治療について再確認することができ自分の勉強にもなりました。実際の画像を使用することでわかりやすいポスター作りを心がけました。

22

肺がんの手術ってどんな手術？

呼吸器外科



患者

先生からは肺がんと言われ手術を勧められた…
怖いな、どうい手術するんだろう？



医師

肺がんの治療法はステージ（病期）によって異なります。
一般的に、I期とII期は早期肺がんに分類され、手術の適応となります。
III期の一部は術前化学療法を行い、手術をする場合もあります。
手術のこと、少し詳しくなってみませんか？

手術開始

よろしくお願いします

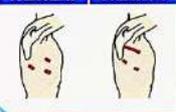


手術の道具を入れるための傷をつくります。
小さな傷の手術が主となっています。

完全胸腔鏡

胸腔鏡補助

ロボット支援





胸の中を見てください、どんな肺かな？

手術した箇所から空気もれがないか必ずチェックします！

水に浸して

空気もれ発見！

シートや綿で補填します





胸のお水の中にがん細胞はないかチェックします。



切った肺は回収して、顕微鏡の検査で最終的な診断をつけてもらいます。
これで終わりかと思いきや…



最後にドレーン（二）を入れます。
術後の出血や空気もれの目印にします。

見て

触って

印をつけて

病変はどこあたりをつけましょう。
どこにあるかわかりますか？



手術終了

ありがとうございました





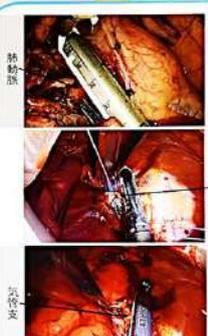
いよいよ大詰め、肺を切ります。
この時も自動縫合器を用いて切ることが多いです。

肺動脈

肺静脈

気管支

肺を切る前に血管や気管支を切ります。
自動縫合器（医療用のホッチキス）を用いて切ることが多いです。



注：術中画像使用について患者様から許可を得て掲載しています。

外科におけるロボット手術

外科における最新手術である、ロボット支援下の手術を多くの患者様に知っていただこうと作成しました。

23

外科におけるロボット手術

外科

【はじめに】

外科手術には開腹手術、腹腔鏡手術、ロボット手術の3種類があります。
 開腹手術は文字通りお腹を切り開き、術者が自分の手で行う手術です。それに対して腹腔鏡手術は、小さな傷からカメラや手術器械を挿入して行う手術です。
 ロボット手術も、腹腔鏡と同じく小さな傷から操作しますが、より細かく安全な操作が可能となりました。近年、全国の多くの医療機関で普及し始めています。

開腹手術



- ・お腹の中を直接手で触って手術します
- ・手術によっては、大きい傷を開けます



腹腔鏡手術

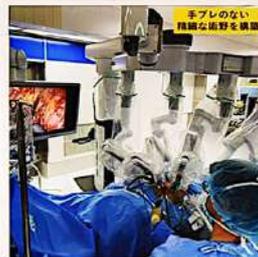


- ・お腹の中にカメラを入れて、映像を見ながら手術します
- ・比較的小さい傷を数箇所開けます



腹腔鏡手術が更に進化!

ロボット手術



術者は遠隔操作!

(※自動運転ではありません)



【まとめ】

- ・ロボット手術は、患者さんの体への影響を抑えたり、合併症の低下が期待されます。
- ・現在当院では、胃がん・大腸がん・膵臓がんの手術でロボット手術を導入しています。
- ・開腹手術や腹腔鏡手術の方が適している場合もあります。当院外科では、がんの種類や進行度、患者さんの条件によって最も良い手術法を選択し、提供いたします!

脂質はいいヤツ？わるいやツ？ ～見直そう脂質クオリティ～

脂質をテーマに、脂肪酸別の性質や動脈硬化予防を目的とした選び方のポイントをまとめました。伝え方や見せ方に苦心しましたが、担当者だけでなく管理栄養士全員で協力し、上げることができました。

24

脂質はいいヤツ？わるいやツ？ ～見直そう脂質クオリティ～

栄養科

LDLコレステロールや中性脂肪が高いと動脈硬化を悪化させ、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす要因となります。



飽和脂肪酸 : LDLコレステロールを増加させる

肉類：鶏皮、脂の多い肉（バラ肉、ミンチ肉）
加工肉（ベーコン、ウインナー）など

肉の皮は取り除き、バラ肉やミンチ肉の使う頻度を減らしましょう
ウインナーは1日で1～2本までにしましょう

乳製品：牛乳、チーズ、生クリームなど

乳製品は1日1種類までとし、牛乳を飲む場合は1日200mL（コップ1杯）程度に

油脂類：牛脂、背脂 など

ラーメンの汁はなるべく残しましょう
麺類は塩分も多いので、週1回までに！

菓子類：チョコレート、洋菓子、菓子パンなど

菓子類は毎日の習慣にせずに、種類や回数を見直しましょう

菓子類は糖分も多いので、中性脂肪も上がっちゃうよ！

不飽和脂肪酸 : LDLコレステロールを低下させる



n-3系脂肪酸

青魚、亜麻仁油、エゴマ油



魚は週8回食べることが理想！
まずは1回でも多く食べてみましょう
亜麻仁油やエゴマ油入りのドレッシング
やマヨネーズなどもあります

n-3系脂肪酸は中性脂肪も低下させるよ
積極的にとりいれよう！

n-6系脂肪酸

大豆油、ごま油など



n-9系脂肪酸

オリーブオイル、なたね油、アーモンド



いずれの油もとりすぎるとエネルギー過剰となるため1日大さじ1～2杯を目安にしよう！



トランス脂肪酸 : LDLコレステロールを増加させる

マーガリン、ファットスプレッド
ショートニングなどを含む食品



菓子類

揚げ物やスナックなど

栄養成分表示のトランス脂肪酸を確認し、
出来るだけ減らしましょう

名称	菓子パン
原材料名	小麦粉、マーガリン、レーズン、バター入りマーガリン、砂糖、加工塩酸、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、食塩、クレープ、発酵調味料/乳化剤、酸化防止剤(VB)、香料、アミノ酸(天然由来)、一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む

実はいろんな食べ物に含まれているよ！

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸は減らし、
不飽和脂肪酸（特にn-3系）は意識して取り入れて

食事の脂質クオリティを上げていきましょう！

憩室ってなに？憩室について知ろう！

今回のポスター展を通して、憩室出血や憩室炎の原因や治療、予防方法を再確認することができました。誰が見ても分かりやすくするために、言葉選びを考えたり写真を入れたりイラストを使って工夫しました。

25

憩室ってなに？憩室について知ろう！

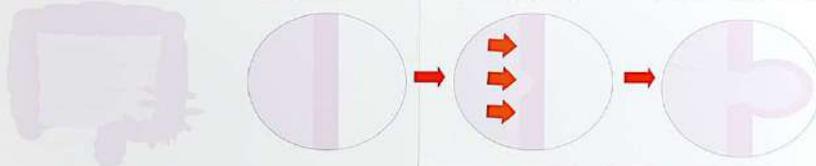
西7階病棟

大腸にある憩室とは、消化壁の一部が外側に突出し、袋状の形になった状態のこと。

大腸の消化壁を拡大した図

腸内の圧が上昇し
粘膜が押される

腸管壁の筋層を粘膜
が脱出し袋状になる



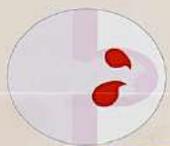
憩室ができるかどうかという問題があるの？

大腸憩室の保有率は年齢と共に上昇し、**70歳以上**になると**50%**の人が保有しています！憩室炎や憩室出血は再発率も高いので注意が必要です！

次のような症状がある場合は早急な治療が必要です！

【憩室出血】

【症状】下血、貧血



憩室が破れる
↓
出血
↓
憩室出血

治療

出血源が分かれば
内視鏡で止血を行う
点滴、輸血を行う

【憩室炎】

【症状】発熱、腹痛、下痢



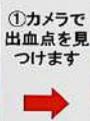
憩室に便がたまる
↓
細菌感染
↓
憩室炎

治療

絶食で消化管を安静にする
抗菌薬を投与する

内視鏡室の治療とは・・・
【内視鏡的結紮法】

目印のクリップ



①カメラで出血点を見つけてます

②出血しているところに目印を付けます

③憩室ごとゴムバンドで縛って止血します

- 予防のために次のことに注意してください！
- ①規則正しくバランスの良い食事をとりましょう
 - ②食物繊維や水分を摂取し、便通を整えましょう
 - ③アルコールやカフェイン、香辛料など腸に刺激の強い物は摂りすぎないようにしましょう
 - ④腸の動きを促進し、肥満を予防するため適度な運動を心がけましょう



寝たきり、ベッドサイドの口腔ケアの実際

今回要介護者への口腔ケアの現状や実際にどう行われているか、どのようなグッズを使えばよいのか知ってもらうためにポスターを作成しましたが、なかなかそういった方のご親族にむけて実際の現場へのイメージをしてもらうための情報集めが難しかったです。

26

寝たきり、ベッドサイドの口腔ケアの実際

歯科口腔外科

介護の準備はできていますか？

もしも大切な人に介護が必要になったら、家にいるか施設で生活を過ごすか、はたまた通所のデイサービスを選択するのか、考えていますか。厚生労働省の「介護保険事業状況報告（月報・暫定）」令和5年12月分（10月サービス分）によると、在宅で介護または要支援者向けの介護予防サービスを受けた人は全国で約425万人、施設に入所してサービスを受けた人は約97万人います。

介護サービスをどこで受けたか（人）

施設, 965,701
在宅, 4,247,922

在宅介護で大変なことは？

在宅介護で不安に感じることにはたくさんあります。その中で歯磨きや洗顔と入浴ケアは、排泄介助や服薬介助などに比べると優先順位が低くなりがちなケアです。ただ、歯磨きを怠ると歯周病や虫歯の発生で健康な歯が失われ、食事の摂取が難しくなります。すると、体力や認知能力の低下を引き起こし、ますます介護負担が大きくなるケースも少なくありません。

在宅介護で不安を感じること

項目	割合
認知症への対応	45%
食事介助	40%
入浴介助	35%
排泄介助	30%
薬の管理	25%
生活における身体的負担	20%
お風呂の掃除	15%
医療的ケア	10%
寝たきりへのケア	5%

介護が必要な人のお口の中は？

口から食べている人はご自身でブラッシングしてもらうのが1番ですが、起き上がれなかったり、手が動かさず十分にブラッシングできない方も多いため、歯へのケアが停滞しやすいです。その影響で虫歯や歯周病が発症しやすいのも特徴です。（上の図）

また、胃ろうの人などは口以外から栄養を摂取する人は口を動かす機会が減るため、唾液の分泌が減り、口腔内が乾燥していることが多いです。（下の図）

自分で歯磨きできない人に対しては専門家による、口腔ケアが必要！！

要介護者の口の中のケアは在宅でも歯科医師や歯科衛生士が訪問診療で行うことができます。ただ…ご家族・同居者からの理解と協力もとても重要です。

口腔ケアって何をやるの？知っておこう

口の中を少量の水やジェルなどで湿らせる

歯に付着した食べかすを歯ブラシ、歯間ブラシで除去

濡らせたスポンジ歯ブラシや歯間ブラシで歯根、歯間、歯肉、舌を清掃

つけたら数分間、かき出たものをポンジブラシや歯ブラシで除去

清潔ガーゼで粘膜や歯を拭く（うがいのできる場合はうがいをする）

必要なもの

- スポンジブラシ
- 歯ブラシ
- 歯間ブラシ
- 紙コップ
- 水
- ガーゼ
- ワンタフトブラシ
- 口腔ケア用・保湿ジェル

困ったら必ず相談しましょう

※ 24時間対応の訪問歯科診療を行っている歯科医師

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 1F
 ナビリー・ワンタフトクリニック 電話 3-11-1111
 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 1F
 ナビリー・ワンタフトクリニック 電話 3-11-1111

歪みに要注意！！

令和6年4月より眼科は医師2名とも変わり新体制となりました。網膜の浮腫の治療に力を入れるようになり、以前は手術室で行っていた注射治療を新しく外来にベッドと顕微鏡を設置し外来で簡単に行えるようになりました。

27

歪みに要注意！！

眼科

最近新聞の字や線が歪んで見えることはありませんか？



それ、もしかしたら加齢黄斑変性かもしれません

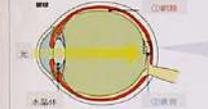


歪みの原因になる病気
加齢黄斑変性
糖尿病網膜症
網膜静脈瘤
網膜前膜
等があります

加齢黄斑変性ってどんな病気？

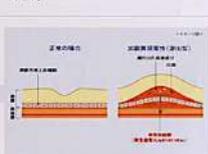
加齢に伴い、視力にかかわる大きな部分である「黄斑」に障害が生じて視力が低下を引き起こす病気です。

黄斑を覗くと、黄斑に黄斑斑が蓄まり、網膜の血管が萎縮してきます。黄斑斑は、黄斑に蓄積する色素で、黄斑斑が蓄積すると、視力が低下することになります。これが「加齢黄斑変性」の原因です。



加齢黄斑変性では、次のような見え方の変化が現れます。

加齢黄斑変性の種類



滲出型加齢黄斑変性の治療法

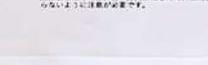
眼への薬剤注射、光線力学療法、レーザー光凝固術があります。

①薬液注射療法
眼の中に薬液を注射して、新生血管の成長や、血液成分の漏れや高圧化を抑えることで視力を保ちます。



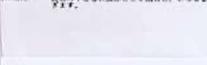
②レーザー光凝固療法
光に反応する必要がある場所を照らし、レーザー光で新生血管を閉塞して行われます。

③レーザー光凝固療法
光に反応する必要がある場所を照らし、レーザー光で新生血管を閉塞して行われます。



④レーザー光凝固療法
光に反応する必要がある場所を照らし、レーザー光で新生血管を閉塞して行われます。

⑤レーザー光凝固療法
光に反応する必要がある場所を照らし、レーザー光で新生血管を閉塞して行われます。



眼力を維持するためには、注射を合わせて定期的に治療する必要があります。

注射を頻りに繰り返す必要はありません。注射の間隔は、医師と相談して決めてください。

注射を受ける際には、医師と相談して、注射の回数や間隔を決めてください。

注射の流れ

当院では約4種類の薬剤を使用しています。薬剤の種類によって注射の回数や間隔は異なります。医師と相談して決めてください。

①注射の流れ
1. 注射の前に必要に応じて眼薬を点眼し、消毒を行います。



②注射の流れ
2. 顕微鏡を使って眼を開き、目の中心から薬剤を注ぎます。

③注射の流れ
3. 注射が終わると、目を閉じ、約10分程度安静にします。



④注射の流れ
4. 注射が終わると、目を閉じ、約10分程度安静にします。

⑤注射の流れ
5. 注射が終わると、目を閉じ、約10分程度安静にします。



⑥注射の流れ
6. 注射が終わると、目を閉じ、約10分程度安静にします。

⑦注射の流れ
7. 注射が終わると、目を閉じ、約10分程度安静にします。



日常生活で気をつけること

①加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

②加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

③加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

④加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑤加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑥加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑦加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑧加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑨加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑩加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑪加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑫加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑬加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑭加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑮加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑯加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑰加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑱加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑲加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

⑳加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

㉑加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

㉒加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

㉓加齢黄斑変性の発症リスクを減らすには、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などを防ぐことが大切です。日常生活を気をつけましょう。

手術の痛みってがまんしないとイケないの??

術後の疼痛との向き合い方について患者様自身にも知っていただければなと思い作成しました。他部署の作品はとても親しみやすいものが多くて、もう少し文字を大きくしたらよかったらどうか、文字数がもう少しすくなくてもよかったらどうかなど参考になることが多かったです。

28

手術の痛みって がまんしないとイケないの??

麻酔科

突然ですが!

あなたは我慢強いですか?
手術の痛みに耐えられますか?



わしは昔から我慢強さは自信がある!

70代 A田さん



ぼくは痛い苦手ですね...

40代 B山さん

なるほど...
でも、痛んでても我慢しないと
イケないですか?
我慢したらどうなると思いますか?



ん?

う〜ん...?



では...
我慢するとどうなるかみてみましょう!

①痛みは痛みを呼ぶ! ~痛みの悪循環~

- ① 「痛み」情報が脳に伝わり交感神経を刺激
- ② アドレナリンが分泌され、筋肉や血管が緊張
- ③ 血流が悪くなり体のあちこちで酸素不足に!
- ④ 酸素不足により「痛み物質」がたくさんできる
- ⑤ 「痛み」情報が過剰につたわる

...ようは我慢するとより痛くなるということです!



...よくわからんけど、
でもまあ痛んでただけでしょ?

いいえ! 甘く見てはいけません!
痛みが強いとこんなことにつながります!



ひえ〜、そういえば近所で
同じような話を聞いたかも...



あ、でも僕は若い大丈夫ですよ?

②痛みが退院した後も続く?!

若い方でもおこり得ます。
タバコを吸っている方は要注意! 禁煙しましょう



う...がんばります...

また痛みを無理に我慢すると、慢性化してしまう
可能性も...! いろんな要因がありますが、強い術
後痛は大きなリスクです。

え...頑張って我慢したのに
痛みがもっと続くの?!



手術の種類にもよりますが、5~50%の割合との
報告もあります。仕事や日常生活に支障をきたし
困ってる方もいらっしゃいます。



でも...我慢するなっていってもね...?
薬って体に悪いんじゃない?
そんなに飲んでもいいのか?

たしかに薬って少し抵抗がありますよね。
使いすぎには注意ですが、適切な使用も大事です。
またリハビリも痛みを減らす有効な手段の一つです。
しっかりとリハビリするためにも痛みをへらすこと
はとても大事ですよ?

当院では手術ごと、患者様ごとに様々な鎮痛法をご
提供しています。下に主なものを載せています。

③適切な鎮痛とは?

- ◆ 硬膜外麻酔
背中に細いチューブを入れて脊髄
近くに痛み止めを流します。☑
☑ 手で機体のボタンを押して痛み止
めを投与できます。
- ◆ NSAIDs・アセトアミノフェン
飲み薬、点滴、座薬があります。
おむね4-6時間程度あければ次
の薬を使用できます。
- ◆ 末梢神経ブロック
手足や体幹近くの神経に痛み
止めの注射を行います。
- ◆ IVPCA
点滴から医療用座薬の持続的に使
います。硬膜外麻酔と同様に機
体のボタンを押して痛みが強
いときに痛み止めを追加できます。



具体的にはどのくらい痛かったら
痛み止め使えばいいんです?

難しいですよね。
下の評価方法を参考にしてみてください。

NRS (numeric rating scale) 数値評価スケール



※あくまで
例です

また、IVPCA使用中はAPS (術後疼痛管理) チーム
が痛みの評価・調整をしにあなたのもとに参りま
す。お困りの際はご相談ください。
痛みは0にはできませんが、ほどよくつきあって
いしましょう。

予防しよう いつのまにか骨折

私たちは骨粗鬆症の予防についてわかりやすく知ってもらいたいという思いでポスターを作成しました。イラストを多く使用し、見やすいようなレイアウトを工夫しました。

29

予防しよう いつのまにか骨折

南7階病棟

骨粗鬆症ってなに？

骨のカルシウム成分が不足することで骨がもろくすかすかになった状態のこと
骨粗鬆症になると・・・
ささいな動作でも骨折、健康寿命が短くなる、寝たきりになることも



予防しよう いつのまにか骨折



健康な人の骨 高密度で丈夫
骨粗鬆症の人の骨 スカスカで脆い

どうしてなるの？

①Ca不足：体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。食事でカルシウムを十分摂取できず、体内のカルシウムが足りなくなると骨に蓄えられた分が溶け出して不足分が補われ、この状態が続くと骨がどんどんもろくなります。



②加齢：一般に骨密度は20-30歳でピークを迎え40歳を過ぎると低下していきます。女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがあります。閉経後はホルモンの分泌が大幅に減るため急激に骨量が減る可能性も！



約8割が女性！

③生活習慣：運動不足、栄養の偏った食生活、喫煙、飲酒、日光に当たらない生活など、カルシウムの吸収や合成に悪影響を及ぼす行為はすべて骨粗鬆症の原因になります。



健康な骨をつくるために

①食事で骨づくりをサポート

主にタンパク質、カルシウム、ビタミンD・Kを摂取しましょう。（例：お肉、牛乳、魚・しいたけ、ほうれん草・納豆など）

現代の日本人は特にカルシウムが不足しているという調査結果もあるため、意識して牛乳や小魚など摂取するようにしましょう。



②日光に当たって骨を強く

日光に当たると体内でビタミンDが合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。昼間の30分ほど日光浴やウォーキングなどで日の光を浴びましょう。



③適度な運動で骨密度アップ

心拍数上がる程度の運動は骨密度を増加させる効果があります。ウォーキング、予防体操などまずは軽めの運動から始めてみましょう。



気になる症状をチェック

★背が縮んだ



★背中や腰が曲がった



★背中や腰が痛く動作がぎこちない



あなたの足、大丈夫？ ～下肢閉塞性動脈硬化症～

今回初めてポスターを作成させていただきました。下肢閉塞性動脈硬化症について、症状がある患者さんが一人でも多く早く自分で気づいて、受診できればいいなという思いがあります。ポスター作成においては、次回もっと色や写真を使いたいと思います。

30

あなたの足、大丈夫？ ～下肢閉塞性動脈硬化症～

心臓血管外科

動脈硬化により、足や手の動脈が細くなったり、詰まったりする病気です。

- ・手足が冷たい感じがする
- ・足の指が紫、白
- ・歩くとふとももやふくらはぎが痛い
- ・歩かなくても足が痛い
- ・潰瘍(かいよう)ができる
- ・傷が治りにくい

さらにひどくなると、足を切断しなければなくなる**怖い病気**です。

※こんな方は要注意！！

↓ ↓ ↓ ↓

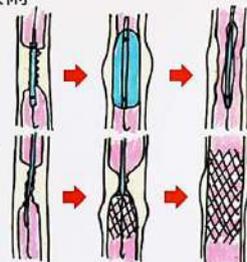
- ・高齢者
- ・たばこ
- ・血圧が高い
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・脳や心臓の病気がある人

当てはまる方は、足の血管の病気かもしれません・・・

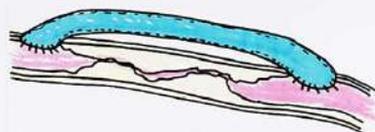
○治療法
薬で治らない方は、手術を行います。

①カテーテル治療
・バルーン拡張術

・ステント留置



②バイパス治療(新しい通り道を作る)



参考文献
・2022年改訂版 末梢動脈疾患ガイドライン

知ってますか？COPD！

今回のポスター展を通して私たちは禁煙を推奨することを目指しました。ポスターに注目してもらえるように非喫煙者の肺と喫煙者の肺の状態をフェルトを用いて立体的に表現しました。

31

知ってますか？COPD！

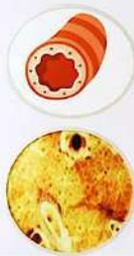
西8階病棟



COPD は肺の生活習慣病です
(慢性閉塞性肺疾患)

長期間の喫煙が原因で肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気です。

正常な肺とCOPDの肺の違いとは？



呼吸により空気中の酸素を体に取り入れて不要になった二酸化炭素を体外に出す働きをします。



気管支が細くなることで空気の流れが低下します。酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。



診断

- ・スパイロメトリー
- ・画像診断
- ・血液データ
- ・喫煙指数



喫煙指数=タバコの本数/日×喫煙年数
40本/日、20年間喫煙の場合、
 $40 \times 20 = 800$
700以上でCOPDの危険性が高くなります。

症状

- ・咳 ・痰
- ・ゼイゼイと息が切れる
- ・動くと息が苦しくなる



治療

- ・HOT(在宅酸素療法)
- ・薬物療法
- ・感染予防<重症化しないよう感染症には注意が必要です>
→ワクチン接種、手洗いうがい



禁煙しましょう



ようこそ検査室ワールドへ Part14
～あなたの肝臓は大丈夫??～

健康診断の結果でよく指摘される脂肪肝について分かりやすくまとめました。

ポスターを通じて、脂肪肝を放置せず、積極的な生活習慣などの改善につながればと思います。

32

ようこそ検査室ワールドへ Part14
～あなたの肝臓は大丈夫??～

臨床研究検査科

脂肪肝急増!! え!? あなたも、私も脂肪肝?

健康診断で脂肪肝を指摘されたんだけど、
気にした方がいいのかな...

脂肪肝分類

- アルコール性脂肪肝
 - 脂肪肝
 - 脂肪肝
 - 脂肪肝
- 非アルコール性脂肪肝
 - 脂肪肝
 - 脂肪肝
 - 脂肪肝

脂肪肝から進行した肝炎は、
脂肪肝を改善することが重要!

脂肪肝は、重症化の危険です。
線維化は、重症化の危険です。
線維化が進行すると、肝臓は徐々に硬くなっていきます。
肝臓では、肝臓がんの発症リスクが高くなります。

以下1項目以上が加わると
・BMI 23kg/m²以上(アジア基準)
・2型糖尿病
・メタボリックシンドローム
(高血圧・脂質異常症・糖尿病予備軍)

脂肪肝の種類と原因

01 脂肪肝ってどんな状態?
体の中の余分なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄積した状態です。肝臓の5%以上が脂肪化したものを指します。今や、3人に1人が脂肪肝と言われる時代!!

- アルコール性脂肪肝**
お酒をたくさん飲む人になる脂肪肝
肝臓が過剰なアルコールを解毒・分解することで、エネルギーの代謝障害を生じ、脂肪肝になります。
- 非アルコール性脂肪肝**
お酒をあまり飲まない人になる脂肪肝
食べ過ぎ
エネルギーが過剰になって脂肪肝になります。
運動不足
エネルギーが消費されずに余ってしまい、脂肪肝になります。
急激なダイエット
体が脂肪状態に! 脂肪量が減り(基礎代謝!)、体にエネルギーを蓄えようと働くため脂肪肝になりやすくなります。

脂肪肝の検査ってなにがあるの?

03 腹部超音波検査

- 超音波検査は、体内の臓器からはね返ってくる超音波を画像として映し出します。
- 肝臓、胆嚢、脾臓、腎臓、膵臓などを観察して、臓器の大きさや性状、腫瘍の有無等を調べます。

超音波検査での肝硬度(線維化)測定
Shear Wave Elastography (SWE)

- 肝臓の硬さ(線維化)を数値で評価して、肝炎や肝硬変の状態を詳しく把握します。
- 肝生検と異なり針を刺さずに済むため、患者さんの負担が少ない検査として注目されています。

血液検査の結果から肝臓の線維化を計算

計算方法
Fib-4 index = $\frac{\text{年齢(歳)} \times \text{AST(U/L)}}{\text{血小球数}(10^3/\text{L}) \times \text{ALT(U/L)}}$

低値域	1.30未満	線維化の可能性は低い
中間域	1.30~2.66	線維化が進行している可能性あり
高値域	2.67以上	4~5割で肝硬変、または肝硬変に近い状態まで線維化が進行している可能性あり

肝臓の指標となる検査項目

- 脂肪肝: TG, 総コレステロール, HbA1c, コリンエステラーゼ, 空腹時血糖
- 肝臓病: γ-GT, AST, ALT

04 脂肪肝があると悪化しやすいもの

高血圧、高脂血症、糖尿病、メタボリックシンドローム

脂肪肝と切り離せない関係

05 脂肪肝の予防

- お酒はほどほどに
肝臓を守るのは、毎日の生活習慣!
- 食事はバランスよく
食べ過ぎに注意!!
- 適度な運動
筋肉を増やして代謝を上げよう!
肥満の人は、体重3%程度の減量から始め、月に1~2kgくらいの目標にしましょう。

STOP! 脂肪肝 肝臓を大切に!

産後の身体の仕組みについて

お母さん達に産後の状態について少しでも興味を持ってもらえるように作成しました。お母さんが産後不安にならないような表現で説明したりイラストを付けたり工夫しました。ポスターを作ることで自分たちも産後の状態について再度確認ができたので良い機会になりました。

34 産後の身体の仕組みについて

南4階病棟

お産後の身体が どのように変化するか知っていますか？

出産後、子宮は約6～8週間ほどかけて妊娠前の子宮の大きさに戻ります。

その過程で…

母乳をあげることで早く戻りやすくなります！

悪露 という子宮の中から生理によく似た血が排出されます

母乳はいつから出る？

出産後早めに赤ちゃんにお乳を吸ってもらうことで、ホルモンが刺激され、母乳がでやすくなります。

母乳希望の方は早めに赤ちゃんに吸ってもらいましょう

悪露の変化

- 分秘直後
 - ・鮮やかな赤い色の血液が多く出る
- 産後2～3日
 - ・赤く粘り気のあるものが多く出る
 - ・小さな血の塊がでることもある
- 産後5～7日
 - ・赤色→褐色へ変化する
 - ・退院後活動量が増えることで、一時的に出血が増えることがある
- 産後2週間
 - ・淡黄色へと色が変化する
- 産後4週間
 - ・白色へと変化する
- 産後6週間
 - ・消失

悪露の量が減ったり減ったりしながらだんだん少なくなっていきます

こんな時はすぐ病院へ!!!

- ・しぼり状の血の塊、サラサラした赤い出血が出る
- ・悪臭が強い
- ・腹痛や発熱がある
- ・生理2日目の朝より多い出血がある

母乳のいいところ

- 子宮の収縮がよくなる
- 栄養価が高い
- 免疫物質が多い

出産直後から母乳はたくさん出るわけではありません。赤ちゃんに吸わせることで、少しずつ時間をかけて分泌されていくので、焦る必要はありません。

退院してから・・・

- ・胸のしこり、痛み、発熱がある
- ・乳頭の先が切れる
- ・水ぶくれができる
- ・かさぶたができる
- ・乳頭の先に白い点のようなものができる など

当院の母乳外来へお越しください！

当院では皆様が楽しんで母乳育児ができるようサポートしています。授乳中の様々な悩みや不安に応じていますので、お気軽にご利用ください。赤ちゃんと一緒に母乳外来にお越しください。

36

両側性小脳出血に対して 内視鏡下血腫除去を施行した1症例

当院では新しく始めた内視鏡による頭蓋内血腫除去術について広く認知してもらう目的でポスターを作成した。学会発表とは異なり医療従事者だけでなく、一般の方にも理解してもらえるように簡潔にわかりやすい言葉で記述することに注力しました。

35

両側性小脳出血に対して 内視鏡下血腫除去を施行した1症例

脳神経外科

内視鏡下血腫除去術とは

脳出血に対して、従来は大きく頭蓋骨を開ける開頭術による血腫除去術が行われてきましたが、最近では内視鏡を用いることで1cm程度の小さな穴で行うことができるようになりました。その結果、手術時間が短縮され、侵襲を抑えた手術が可能となりました。



ビデオカメラ



硬性鏡(レンズ)



液晶モニター



硬性鏡と吸引管を持ち、頭蓋骨に開けた小さな穴から血腫に向けて進めていき、液晶モニターで確認しながら、血腫を吸引します。



手術ナビゲーションシステム

手術ナビゲーションシステムとは、どの部分を手術しているのかをリアルタイムにモニターへ表示する装置のことです。複雑に入り組んだ脳神経外科手術において、重要な神経や血管を傷つけることなく、また病変部を残さず切除するのに役立ちます。



当院で使用しているナビゲーションシステム



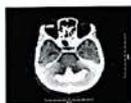
手術室で患者さんの位置情報と術前に撮影したCT、MRI画像をシステムに取り込み、準備完了です



針金のような装置の先端に触れた部分がモニターに表示されます。(スタイルレット型ポインター)

実際の症例

術前CT



両側小脳に広がる大きな脳出血(赤い点線)

術中写真



耳の後ろの皮膚切開線(黒線)



皮膚切開し穿頭したところ

正常脳



血腫

ナビゲーションシステムのポインター(赤い点線)

内視鏡のモニター画面

術後CT



血腫はすべて除去され、血腫腔が黒く映って表示されている。(赤い点線)

頭蓋骨に開けた小さな穴から奥深くにある血腫を正確に除去するため、手術ナビゲーションシステムで内視鏡の向きや深さを適宜確認しながら進めていきます。血腫の周囲には、脳幹や正常の小脳が存在するため、慎重な操作を必要とします。

このように当院の脳神経外科では内視鏡や手術ナビゲーションシステムを駆使して、低侵襲な治療を行っています。

健診結果そのままにいませんか？ ～大腸編～

癌死亡率上位の大腸がんであること、子育てや仕事など忙しくて検診結果を放置してなかなか受診できない方へ向けて、わかりやすいように今回は初の試みで漫画風に表現してみました。

36

健診結果そのままにいませんか？

～大腸編～

内視鏡センター



今回のケースは※CSP（コールド・スネア・ポリペクトミー）という方法で切除しました。
CSPの対象は、現時点では癌の可能性が低い、10mm未満のポリプを電気を使わずに切除する方法です。
この方法は後出血のリスクも少ないため日帰りでもとることができます。
※ポリプの大きさや形状により切除方法が異なります。

★ 健診結果はそのままにしないでね！！★

指に針を刺さなくても血糖値が測れるって本当？ 持続血糖測定器(CGM)って何？

糖尿病患者さんにとってよりよい生活を送るための『味方となる新しい機器』、痛みを伴わず10~14日間連続してグルコース値が測定できるCGM（持続血糖測定器）を多くの方に知っていただきたいと作成しました。

37

指に針を刺さなくても血糖値が測れるって本当？ 持続血糖測定器(CGM)って何？

糖尿病センター 糖尿病療養相談室



先生、血糖測定はやっぱり続けんといけんですか？
だんだん、指も硬くなってきて、失敗することもあるし、
痛くなけらにやーええんですが…。
インスリン注射も4回打たにやーいけんし、



広島さん、新しい血糖測定器が出たんですよ。
指から血液を出さなくて、シールみたいなものを
腕に付けるだけなので痛くないし、試してみますか？

一町医師



えーほとんどですか
痛くないのなら
やってみます。

わかりました。これから看護師さんに説明してもらい
ましょう。リアルタイム(rt)CGMといいます。スマホ
でもできる機種があるので、相談してみてください。

当院で採用している rtCGM (持続血糖測定)

Dexcom G7



FreeStyle リブレ2

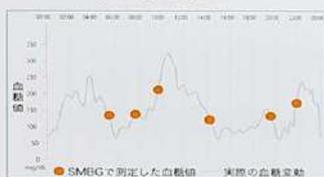


簡単に取り付けできます



リアルタイムCGMの特徴

点が線で見える



rtCGM(持続血糖測定)



指先からの血糖測定 (SMBG) は、その時に測定した血糖値しか見えないため「●点」がその先の血糖値が高くなっていくのか、低くなっていくのかがわかりません。rtCGMは、線でつながっていくので、変動が見えます。

ブドウ糖は毛細血管から、間質液に移動します。SMBGは指先の血液から血糖値を測定しますが、CGMは間質液のグルコース値 (血糖値) を測定します。

Abbott (アボット) フリースタイルリブレHPより

各メーカーのホームページで、使用方法などが、動画やイラストなどで詳しく説明されています。SMBG・CGMともにメリット、デメリットがあり、使用にあたっては条件があります。当院では主治医が対象患者さんへ説明をしています。



密着！！血液透析患者さんの生活 ～透析のある暮らし～

血液透析の治療をはじめたらどのような生活になるのか、ご自身の生活に照らし合わせてイメージできるよう作成しました。ちょっとした疑問をクイズにして、参加型のポスターをつくりました。

38

密着！！血液透析患者さんの生活 ～透析のある暮らし～

人工透析室

【血液透析とは】
体内の血液を取り出して、老廃物や余分な水分を取り除き、透析器を通してきれいな血液を体内に戻す治療方法のことです。腎臓の働きを人工的に補うのが血液透析治療です。

【シャントとは】
血液透析を行う際、十分な血液量が確保できるように、動脈と静脈をつなぎ合わせた血管のことです。

スタート！ → **起床～出発** → **8時20分：体調を確認して体重測定開始** →

★血液透析は1回に4時間、1週間に3回行います

食べ過ぎたかなあ～

尿が減少した水分量がそのまま体重増加としてあらわれます。透析の前後で体重測定しますね。

今日は透析日だ～

透析の1～2時間前に穿刺の痛みをやわらげるための痛み止めテープを貼ります。

体温・歩行状態・脈拍・呼吸状態等を観察しています。

8時30分～：針を刺して透析開始 → **9時：透析中** → **9時30分：医師の診察** →

透析中はテレビ視聴、読書、ラジオを聴くなど、その人なりの時間を過ごしています。

トイレに行きたくなったら、透析を一旦中断して針を残したままトイレに行くことができます。

当院では月に1回心電図とレントゲン撮影、月に2回採血を行い、透析の透性や薬剤の効果などを確認しています。

10時：看護師による定期チェック → **12時30分：針を抜いて、体重測定後に帰宅**

定期的な観察や確認

- ・血圧測定
- ・体調の確認
- ・必要な薬剤の投与
- ・針先やシャント版の観察
- ・アレルギー反応の有無
- ・透析機器の動作確認

月に1回のフットチェック

足の観察を行い異常の早期発見に努めています。

年に1回の検査

CTや胃カメラなどの全身のチェックも行っています。

透析が終了したら針を抜いてベルトで压迫止血します。体重を測定した後に帰宅となります。

帰宅後ベルトを外し、ご自身で止血の確認をします。

日常生活で気をつけること

- <十分な睡眠> 睡眠を十分にとることで、疲労の回復につながります。
- <シャントの観察と管理> シャント部に耳をあてて、音を確認したり、シャント部に触れて拍動が感じられるか確認しましょう。シャント版は重い物を持たない、腕時計はしない、血圧測定や採血をしないように注意しましょう。
- <排便の習慣> 毎日決まった時間に排便する習慣をつけましょう。
- <血圧・体重管理> 毎日、血圧測定や体重計に乗る習慣をつけましょう。
- <十分な食事> 水分・塩分・カリウム・リンなどの取り過ぎに気をつけ、栄養素をうまく補給しながら、食事を楽しみましょう。
- <適度な運動> 疲れないうちにできるだけ体を動かすように心がけましょう。
- <薬について> 決められた量・時間を守って、服用しましょう。

家に帰ってから自分で色々管理しないといけないんだ... わからないことがあったらどうしたらいいのかな...?

大丈夫ですよ。不安なことや困ったことがあればいつでも相談してくださいね!

医療チームで快適に透析生活が送れるようにサポートします

看護師 医師 臨床工学技師
看護補助者 薬剤師
地域連携室 栄養士
地域の病院 臨床検査技師 放射線技師

☆めくってね☆

血液透析は昼間にしかできない治療方法？

○かな？ ×かな？

透析クイズ！！

カリウムがすくないのはどっちかな？

ミカンかな？
ミカンの缶詰かな？

OR

正解はどっちかな！

正常なシャントの音ってどんな音かな？

ピーピー
ヒュンヒュン

☆めくってね☆

透析治療をしていても旅行にはいけるかな？

○かな？ ×かな？

生活習慣気をつけてますか？

健康管理センターの事務職でポスター作成は初めてで、一人で作成しないといけなかったのがわからないことばかりで大変でしたが、一人でも多くの方に健康寿命を伸ばしてほしいという思いで作成しました。

39

生活習慣気をつけてますか？

健康管理センター

健康寿命を伸ばそう

良い生活習慣が健康寿命を伸ばします

最近、健康寿命という言葉を目にすることはありませんか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです

日本人の平均寿命と健康寿命（2019年厚生労働省）



健康寿命は日常の生活習慣が深く影響しています

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう

■身体活動・運動

- 日常生活で歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していない
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- 30分以上座りっぱなしでいることが多い

■食事

- 早食い・ドカ食いが多い
- あまり野菜を食べない
- 夜食や間食をとることが多い
- 朝食を食べないことが多い
- 食べものによっては、かみにくいことがある

■生活

- たばこを吸っている
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- 睡眠で休養が得られていない
- 20歳のときからの体重が10キロ以上増えた



当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなり、健康寿命が短くなります

年に一度健診を受けていますか？

健康管理センターで健診を受けて自分の身体のことを知りましょう

異常があった場合、診療部門と連携し精密検査や治療まで一貫した対応が可能です

昨年6月より、新たに3部屋の血管造影室が運用となりました。それぞれの部屋で行われている治療の違いなど、血管造影室について皆さんに知っていただけるきっかけになっていると嬉しいです。

40 新・血管造影室 中央検査処置室

2024年6月～
南棟3Fで稼働中

血管造影室が 新しくなりました!

中央検査処置室

血管造影室って・・・?

心筋梗塞・脳梗塞など血管内病変に対してカテーテルという器具を使用して、検査・治療を行う部屋です。
X線画像を見ながら、手首や足の付け根などの血管からカテーテルを入れ目的の病変まで進め治療していきます。

**以前まで:心臓カテーテル室(西棟3F)、アンギオ室(東棟1F)の2部屋
→ 南棟新設に伴い新たに「血管造影①、②、③」の3部屋となりました!**

関連する診療科
循環器内科、腎臓内科、脳神経外科、心臓血管外科、画像診断部

血管造影装置
X線画像を撮影する機械です。
より少ない検査時間でより明瞭な画像を撮影できるようバージョンアップしました!

モニター
血圧、心拍数などのバイタルサイン、撮影されたX線画像が映し出されます。

検査台
患者さんは検査台に横たわって検査・治療を受けます。

患者さんができるだけ楽に検査が受けられるよう、枕やクッションで調節します。

血管造影①



心筋梗塞、狭心症など心臓の血管の治療をする部屋

血管造影②



不整脈、脳血管の治療をする部屋

血管造影③



足、胸腹部動脈、血液透析シャントの血管内治療をする部屋

3つの部屋ではそれぞれに機能や設備が異なり、さまざまな検査・治療に対応しています。

医師、看護師、放射線技師、臨床工学技士など、様々な職種が協力し合い、安全でより質の高い検査・治療を患者さんに提供することを目指しています。



新棟にお引っ越ししてきれいな病棟と外来をみんなに知っていただこうと思い作成しました。分娩数の増加に貢献できたら幸いです。

41

シン産婦人科

産婦人科

シン・産婦人科

新棟が完成し、産婦人科病棟は南4病棟に移動しました！

入口

エレベーター降りてすぐ！



病室

オーシャンビュー個室あり！



外来

胎児陣痛心拍図を監視しながら外来業務を行います。病棟と接しておりスタッフから大好評！

祝！掲示板設置
掲示板は新棟のみです。

新生児室

Drもだまにミルクをあげてベビーたちに癒されています！



陣痛室

助産師さんのサポートを受けながら陣痛に耐えます。頑張れ妊婦さん！



授乳室

出産されたお母さんは育児技術を蓄得しながら退院を目指します。看護師さんがおっぱいケアも行います！



分娩室

われらが戦場分娩室
全力で安全なお産を達成します！
安産祈願！

C'mon, baby
ひろそう~♪

41

産婦人科外来
Obstetrics and Gynecology



多職種連携で腎臓を守ろう！

腎臓病の進行抑制には多面的なアプローチが必要であり、それを患者さんにお伝えしたかったです。ぱっと見たときにわかりやすいように作成しました。

42

多職種連携で腎臓を守ろう！

腎臓内科

「CKD」って？

- ・CKD（慢性腎臓病）はeGFR<60mL/分/1.73m²、蛋白尿をはじめとする尿所見異常のどちらか、または両方が3ヶ月を超えて持続することで診断されます。
- ・末期腎不全、心血管疾患、死亡など重篤なイベントの強力なリスク因子といわれています。
- ・日本のCKD患者は約2000万人（5人に1人）といわれ、「新たな国民病」とも言われています。
- ・CKDの発症・進展のリスク因子は高血圧、糖尿病、高齢、CKDの家族歴、過去健診結果での尿異常、腎機能異常、腎形態異常、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、喫煙、便秘、膠原病、感染症、尿路結石などがあります。
- ・多職種で介入すればCKD進展は抑制されると報告されており、特に**生活指導**と**栄養指導**が重要です。

生活指導

禁煙

禁煙はCKDの進行や心血管障害発症、死亡リスクを抑制します。

飲酒

過剰なアルコール摂取はCKD進行の原因になるので、節度ある飲酒を心がけましょう。アルコール20g＝ビール500ml、日本酒1合、ワイン240ml

飲水

体液過剰がない限り水分制限は行いません。1L～1.5Lの飲水が1つの指標ですが、脱水は腎機能低下につながるため暑い時期は積極的に飲水しましょう。

睡眠時間

適度な睡眠時間（6～8時間）を心がけましょう。

便秘

CKDは便秘をきたしやすく、便秘はCKDの進行リスクです。産りがちな生活などを控えたり、主治医に相談したりしましょう。

運動

日々の運動習慣が大事です。無理のない範囲で継続的に運動しましょう。



栄養指導

たんぱく質

CKDではたんぱく質制限をすることでされていますが、高齢者では、筋肉量低下の懸念があります。場合によっては制限を緩和することも必要になります。

カリウム

心血管疾患や死亡リスクにつながるため、適切にカリウム値を管理することが推奨されています。

塩分

CKDの進行リスクであり、過剰な食塩摂取を控えることが重要です。

個人で栄養療法を行うのは難しいので、**管理栄養士**による**栄養指導**を受けましょう！



多職種連携



腎臓を守るため、医師・看護師・栄養士をはじめ、多職種でサポートいたします

PICSという言葉を知ってください

テーマにしたPICSは、地域の方だけでなく医療者にも知られていない内容です。ICUに入室される患者さんやご家族だけでなく、院内のICUに携わる方々に広く知ってもらいたいと考えて作成しました。

43

PICSという言葉を知ってください

ICU

PICS（ピックス）という言葉を知っていますか？

集中治療の進歩により、重症で搬送された患者さんの生存は高くなって来ましたが、今、患者さんやご家族のその後が注目されています

重症だ！
早くICUへ！！

病気や事故は患者さんやご家族に
前触れなく突然やってきます



ICUではたくさんの医療機器や点滴に囲まれ
生命の危機から回復するために長期間の安静が必要になります
そのため、無事にICUから退室しても・・・

こんなに機械がついて
元気になるの？



あんなに
元気だったのに

精神機能低下
身体機能低下
認知機能低下

PICS



集中治療後症候群 (Post Intensive Care Syndrome) 頭文字をとってPICS（ピックス）と言います
無事に命が助り、ICUを退室できたとしても、治療後に認知機能低下や身体的、精神的な機能低下などの
後遺症が残ることが知られており

PICSを予防するため他職種で
様々なアプローチをICUでは
行なっています

恐怖

不安

一方でご家族も・・・

ICUで家族や親しい人が関病する姿
病院からの急な電話で緊張状態が続いています

不眠

PICS予防



PICS-F (ピックスエフ)

家族の集中治療後症候群

患者さんがICUを退室した後もご家族に
ストレスや抑うつなど複雑に入り混じった
悲しみが長時間続くことが知られています

眠れやすい
眠れない
気分が落ちない



大切な人がICUに入院することで、心配や不安な気持ちになることは当たり前のことです
ただ、長期間その気持ちが持続することは患者さん、そしてご家族にも良いことはありません
一般的にPICS-Fは、『入院される患者さんが若い』『ご家族が若い』『ご家族が女性』の場合に
起こりやすいと言われてます

そして「病気や治療がわかりにくい」「大事な意思決定に携われない」「病状説明がない」など
医療者と患者さん、ご家族とのコミュニケーション不足も要因のひとつとされています

icu diary

ICUでは患者さんの治療の経過や日々の変化を写真や
看護師のメッセージを添えて記録しています
患者さんの入室中の記憶の甦りや
患者さんとご家族、医療者とご家族との
コミュニケーションのツールの一つとして
役立っています



教えてください
患者さんのこと ご家族のこと
不安な気持ち 話をしましょう

PICS/PICS-Fに治療方法はありません
だからこそ、予防が大切です

PICS/ PICS-F という言葉

医療者も地域のみんさんも
知ってください
そして一緒に考えましょう



生きるを支える訪問看護 ～あなたの笑顔を支援します～

在宅療養の様子を紹介することにより、看護の実際を知ってもらいたいと思いました。腎臓やストーマ等医療処置を要する場合でも、訪問看護師や他職種が連携して、利用者と家族の意思を尊重しながら在宅療養できることを伝えたいです。

45

生きるを支える訪問看護 ～あなたの笑顔を支援します～

訪問看護ステーション

Aさんの訪問の様子をご紹介します



Aさんご紹介

直腸癌で、抗癌剤の治療のため通院中です。手術でストーマ(人工肛門)を造設されており、腎臓やポートの管理に不安があるとのことで、訪問看護の介入を希望されました。

現在では体調管理とシャワー浴を行うため、週2回訪問に伺っています。

01 全身状態の観察



体温・血圧や脈拍などを測定したり、聴診器で胸やお腹の音を聴取して体調確認を行います。



ポート(埋込型静脈カテーテル)の観察周囲の皮膚の状態を確認します。医師の指示に応じて、ここから点滴をすることもあります。点滴中でもシャワーを行うことはできません。

02 シャワー浴の介助

この日は体調も安定していたので、シャワー浴を行います。



03 腎臓の観察



体外に尿を出すため、背中から腎臓にチューブが挿入してあります。排出された尿は袋に溜まるようになっています。

感染を起こさないように、お風呂でチューブの挿入部位を洗浄し、観察をします。

シャワーから出たら、挿入部位にガーゼを当てたり、チューブが抜けないようにテープで固定します。

04 ストーマ(人工肛門)の管理

装具を付けたままシャワーを行います。シャワーの最後に装具を外して洗浄してからシャワー終了します。

シャワーから出たら、ストーマ周囲の皮膚にトラブルが起こっていないか観察をしながら装具の交換を行います。

災害時等に備えて、ご家族にも装具の交換方法を指導します。



05 内服薬の管理

看護師が各曜日ポケットに内服薬をセットします。

飲み間違いや、飲み忘れを防ぐ目的でお薬カレンダーを使用させていただいています。



奥様に、訪問看護について感想を聞いてみました

退院直後は、初めて見るストーマや医療用チューブ等があって心配だったけど、看護師さんが来てくれて安心。何かあれば、すぐに相談しています。



ポート、腎臓、ストーマがあっても自宅でシャワー浴ができます。

訪問看護師は利用者の皆様とご家族の笑顔を支援します。

厚生連広島訪問看護ステーション

・場所: 東棟2階医療福祉支援センター内

・営業時間: 月～金 8:30～17:00

24時間対応可

編 集 後 記

令和6年度第15回ふれあいポスター展が開催されました。

このポスター展は、当院で各診療科が精力的に実施している最新医学や、病棟や検査室あるいはチーム医療として日々地道に取り組んでいる医療など、この地域の住民の健康と命を支えるために行っている医療をポスターという形式で表現し、情報共有することを目的としたものです。ポスターは、視覚的に情報を整理して提供できるため、伝えたいメッセージを分かりやすく表現できる優れたコミュニケーションツールです。発表者は自身の芸術性や創造性をポスター作製時に存分に発揮でき、見る者を楽しませる要素を随所に表現できます。

今年度の応募総数は45作品（医局部門13作品、看護部門20作品、コメディカル部門9作品、チーム活動他部門3作品）に上りました。どの作品も作成者の創意工夫が光っており、その伝えたいメッセージが凝集してありました。来院された患者様やご家族の関心を大いに引きつけ、外来受診や面会などの合間にじっくりと作品を鑑賞したことと思います。

来年度も、「ポスターを作り、明日のJA広島総合病院を創る」活動に御協力の程よろしく願いいたします。最後になりましたが、ふれあいポスター展のために昼夜を問わず尽力していただいたアカデミック委員会をはじめとした関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

アカデミック委員会
委員長 濱本正樹

アカデミック委員会委員

川上 多聞	溝岡 雅文	杉山 陽一	佐藤 澄香	中島 恵子	本山 貴志
瀬尾 憲由	福岡 達仁	高田 愛	上村 真由美	本間 智明	丹下 博紀
上村 浩司	和田 大佑	森下 空青羽			