

いこま

近畿大学医学部奈良病院 広報誌

ご自由にお取り下さい。

2019年 3月発行 Vol.15

看護部からのご挨拶

昨年10月より看護部に酒井 美恵 看護部長代行が赴任しております。

近畿大学医学部奈良病院看護部は、「人間の尊厳を守り安心と満足がいく看護の提供と一人ひとりが職業を通して自律した看護職を目指します」を理念に掲げています。

地域の中核病院、大学病院として、高度先進医療に関わる診療・研究・教育を行う役割を担い質の高い医療の提供に努めています。急性期医療の場では、緊急・重症な状態の患者様の生命を救うこと、回復期・慢性期病床や暮らしの場に移行できる状態にまで回復を図ることが大きな役割となります。

少子高齢化時代に入り、ことさら奈良県は全国平均より早いスピードでその状況が進んでいます。当院も社会のニーズに応えるため、地域の医療・介護施設との連携強化に取り組み、そして、看護師として専門性を発揮すべき場はさらに拡大していくことを踏まえ、今後も推進してまいります。

「nurse(ナース)」という言葉はラテン語に由来するもので「nourish(はぐくむ)」という意味です。看護は、人をはぐくみ、人の世話をする仕事であり、また同時に専門職でもあります。私たちは「やりたい看護」を提供するだけでなく、謙虚さ、平静さを常に保ち、根拠に基づき、患者様、患者様に関わる家族・医療者・地域の持つ強みを生かし、暮らしの中のその人の価値を尊重、擁護し、その人自身がよりよく生きる力を引き出す看護を実践していきたいと思います。

(文責:看護部 酒井 美恵)



がん相談支援センター

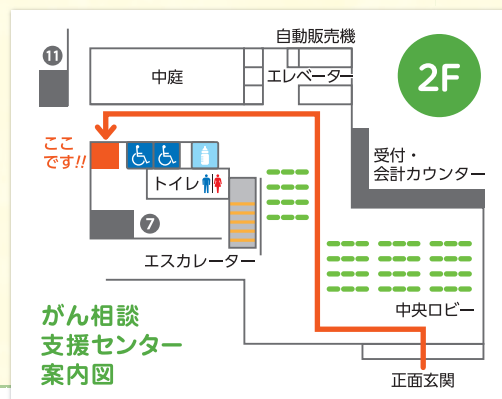
がん患者さんのウィッグ、乳房術後下着の個別相談 社会保険労務士による就労相談をおこなっています



がん相談支援センターでは、抗がん剤治療や放射線治療の副作用である「脱毛」に対する相談に対応しています。個室の相談室には各メーカーのウィッグサンプルをご用意しており、試着してデザインやつけ心地を確認していただくことができます。また、乳がん術後の補整用下着&パッドや人工乳房、人工ニップル(乳首)のサンプルもご用意しており、がん看護専門看護師や認定看護師が専門的なご相談に対応しております。(※購入には別途メーカーの手続きが必要です)

さらに仕事をしながら療養生活を送ることができるよう、社会保険労務士・社会福祉士による個別相談を行っております。どうぞお気軽にご相談下さい。

(文責:がん相談支援センター 市村 紀子)



CONTENTS

P1 看護部からのご挨拶・がん相談支援センター

P2 シリーズ 5大がんを考える「vol.2 大腸がん」

P3 健康ひろば
「花粉症について」

P4 部署紹介
「救命救急センター」

P5 栄養部から
「ファミリー食のご案内」

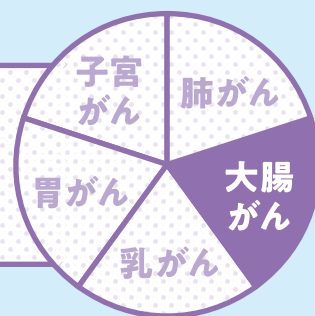
P6 いこまだより
「近畿大学のカンボジア医療交流事業」

P7 栄養だより・薬剤コラム

P8 院内理容室紹介・
奈良病院名称変更について・編集後記

「シリーズ 5大がんを考える」

vol.2 大腸がんについて



このページでは日本の5大がん
(肺がん、大腸がん、乳がん、胃がん、子宮がん)を順に考えます。
第二回目は大腸がんについて、ご紹介します。

2017年のがん統計によると、大腸がんによる死亡数は男性で第3位、女性で第1位と上位を占めています。生涯のうちに大腸がんになるリスクは約10人に1人と少ないものではなく、有効な予防法がない現状では早期診断・治療が重要です。

大腸がんが進行すると便に血が混じったり排便のリズムが乱れたりしますが、早期のうちはほとんど症状がありません。そこで、定期的到大腸がん検診を受けることが大切です。地方自治体が40歳以上を対象に行う大腸がん検診は便の中の微量な血液を検出する「便潜血検査」で、陽性であれば医療機関で精密検査(通常は大腸内視鏡検査)を行い本当にがんがあるかを診断します。早期に発見された大腸がんは完全に治癒させることも可能ですから、ためらわずに大腸がん検診を定期的に受診してください。

大腸がん治療の基本は外科的切除(手術療法)です。しかし、がんが粘膜内やわずかな広がりにとどまる場合は、内視鏡を用いた治療のみで治癒することもあります。進行した大腸がんにおいては、外科的治療に抗がん剤による治療(化学療法)や、放射線療法(主に直腸がん)などを加えた「集学的治療」を行います。治療方針は、がんの進行の程度(がんの深さや転移の有無など)によって異なります。患者様の治療に対する考え方も考慮して決めていきますので、担当医やがん相談支援センターのスタッフなどによく話し合って納得のいく治療をお受けください。



(文責:内視鏡部 水野 成人)



早期大腸がん



進行大腸がん

Health Park

健康ひろば

花粉症

～毎年春になると鼻がムズムズしませんか？～

耳鼻咽喉科：中井 義紀

身体の調子は悪くないのに春になると決まって鼻がムズムズして鼻水が垂れてくる、ひどくなると鼻で息ができなくなる、春以外でも秋になると鼻の調子が悪くなるということはないですか？

その鼻の症状は花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)かもしれません。

※関連記事P7に掲載

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)とは



花粉症として広く日本中にしられているこの疾患は、季節性アレルギー性鼻炎といいます。本来ならば体に対して害を及ぼさない花粉を体が無理やり排除しようとする反応(アレルギー反応)の為に鼻炎症状がおきます。花粉症は、花粉が飛ぶ時期＝決まった季節に症状が出てくるため季節性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。ハウスダスト、ダニなどにより一年中鼻炎症状が出るものは通年性アレルギー性鼻炎といいます。

花粉症で一番有名なものはスギ花粉症ですが、スギ以外の植物の花粉もアレルギー性鼻炎の原因となります。

大まかに分けると、1月はハンノキ、2～3月はスギ、4月～5月前半はヒノキ、5月中旬から6月はカモガヤ、9月～10月はブタクサ、ヨモギが花粉症の原因となります。



花粉症の治療について

花粉症治療の基本

花粉症治療の基本は、原因となる花粉を、“吸い込まない”“浴びない”“持ち込まない”です。マスクなどで花粉の侵入を防ぎ、花粉が多い場所には近寄らない、帰宅時には花粉を払い落としてから家の中に入ることが基本になります。

ただしこれだけでは完全には防ぎきれません。
症状が出てしまった場合はどうすればよいのでしょうか？



症状が出てしまった場合

症状が出てしまった場合は、薬で症状を抑えます。以前は眠気のでる薬が主体でしたが現在では眠気の少ない薬が多数出ています。花粉症の方は、新聞、インターネットなどの花粉情報で花粉飛散開始となるか、ご自身の鼻がムズムズしたらその時から薬の内服を始めると鼻炎症状がひどくならず花粉症シーズンを乗り切ることができます。

薬は1種類だけではなく、鼻水、かゆみを抑える抗ヒスタミン薬、鼻閉を改善させるロイコトリエン拮抗薬、直接鼻に噴霧して鼻炎症状を抑える点鼻薬があります。鼻炎症状がひどい場合には症状が軽くなるように薬を組み合わせます。1種類の薬だけでは鼻炎症状が良くならない場合は耳鼻咽喉科を受診して症状に合った薬の処方を受けるようにしましょう。

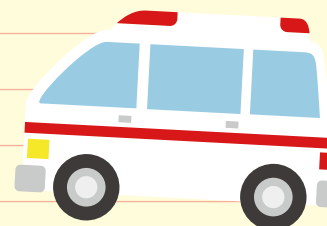




救命救急センター

救命救急センターを強化しています!!

平成30年10月より救命救急センターに北澤 康秀教授が赴任するなど、当院の救命救急センターの医師を増員し強化を図っています。今後も地域の皆様に安心していただけるよう取り組んでまいりますのでよろしくお願いします。



へびに咬まれたら ～マムシ咬傷について～

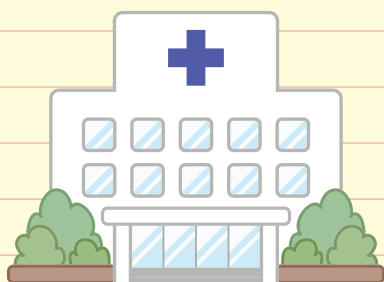
マムシによる咬傷の発生件数は年間3,000件程度で、死亡率は0.3 %です。咬まれると、直後から咬まれた部位が激痛とともに腫れ始め、12～24時間かけてその範囲が広がり、ひどい場合には全身に広がります。理論的には、マムシ抗毒素血清の投与が治療の基本になります。動物血清をヒトに投与する治療法のためアレルギー反応などの副作用(発生率2%)への危惧もあり、現状では咬まれた指の腫れが前腕に及んだ時点で血清投与を決断する施設が多いです。

私たちが最近全国調査した700例の分析で、受傷後3時間を過ぎると抗毒素血清を投与しても効果(痛みの軽減と腫れの拡大阻止)が乏しいことが判明しました。早期投与は血清療法の基本です。咬まれてから病院到着まで1時間、血清投与前のアレルギー検査に1時間を要すると考えると、3時間以内の血清投与というハードルは少し高いです。

山野でへびに咬まれたら、しばらく様子をみたりせず、早く病院を受診しましょう。咬んだへびの種類が不明でも、直後の創部の腫れが500円硬貨より大きければ、それは大概マムシです。

当病院ではマムシ抗毒素血清を常置しています。

(文責:救命救急センター 北澤 康秀)



ファミリー食のご案内



当院では、以前から多くご要望いただいております、
入院患者様のご家族向けの食事『ファミリー食』の提供を開始いたしました。

対象 入院患者様に面会や付き添いをされる方

申込方法

食事提供については事前予約制となります。ご希望される方は申込書兼同意書をご記入のうえ、各病棟のデイルームに設置しております、「ファミリー食申込BOX」へ投函ください。

食事提供希望の曜日	申込締切日
月・火・水	前週の金曜日まで
木・金	その週の月曜日まで
土・日	その週の水曜日まで

※入院初日～次回締め切り日までのご提供を希望される場合は、入退院(6番)受付に申込書兼同意書をご提出ください。入院初日13時半までのご提出で、当日夕食からの提供が可能です。

料金・支払いについて

一食あたり640円(税込)
退院時に患者様の入院費用と一緒にご請求させていただきます。

食事提供について

『常食(一般食)』と同様の内容となります。

提供例



銀鮭の塩焼き
牛肉とピーマンの炒め物
ポテトサラダ
ご飯

中華丼
しゅうまい
五色なます

コロッケ
筑前煮
水菜わさび和え
ご飯

ミートローフ
大根の煮物
ほうれん草のごま和え
りんご
ご飯

患者食と同様の時間帯(朝食7:30/昼食12:00/夕食18:00)に各病棟に配膳させていただきます。

その他

- ・キャンセルは提供希望日の前日14:00までに各病棟ナースステーションにご連絡ください。
- ・その他、ファミリー食についての詳細は、各病棟デイルームに設置してあります案内板をご覧ください。

(文責:栄養部 菅野 真美)





近畿大学の カンボジア医療交流事業



カンボジアってご存知ですか？ベトナム、ラオスとタイに挟まれた国です。国民の90%はクメール人（カンボジア人）です。世界遺産である仏教遺跡 アンコール・ワットが有名です。この国はフランスの植民地でしたが、第二次大戦後の長い内戦と混乱のために国土が荒廃し行政機能も医療もなくなってしまいました。1991年パリ和平協定が成立して、国連の監視下に復興が進み、現在は急激な経済成長を来しています。日本は人材育成・制度整備の支援からスタートし、現在はインフラ、農業、教育、保健分野を中心にカンボジアを支援しています。このカンボジアとの医療交流に、当院の医師が携わっています。

病理診断科の医師である私、若狹は日本産科婦人科学会が行っている国際交流事業の一環としてカンボジアにおける子宮頸がん検診の立ち上げ事業に協力しています。小児外科の石井医師は小児外科診療体制整備事業に協力しています。

近畿大学は、これらの活動に協力する形で2018年9月、国立国際医療研究センターとカンボジア唯一の国立大学医学部である国立健康科学大学の大学間協定（MOU）に近畿大学病理学教室が証人として加わり、カンボジアにおける病理診断の専門医教育に協力することになりました。今後、カンボジアへ教員を派遣し、カンボジアにおける癌の早期発見、早期治療を支える人材の育成を支援する予定です。

人材育成は息の長い仕事です。小さな苗木が大きくなるようじっくりと取り組みたいとかがえております。

（文責：病理診断科 若狹 朋子）



カンボジア国立健康科学大学で行われた大学間協定調印式
（左から2人目が当院の若狹医師）



カンボジアの首都プノンペン
大量のバイクが行き交っています



プノンペンの国立母子保健センターで行われた
カンボジアの先生方との検討会



栄養だより

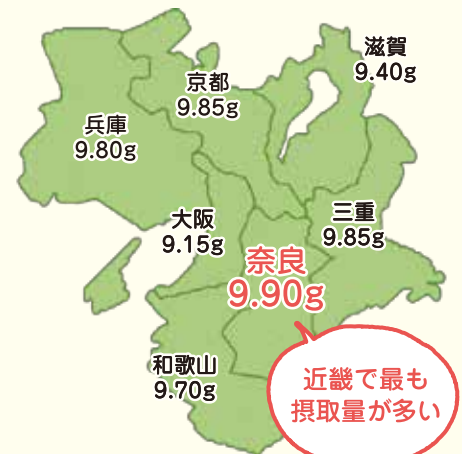
なるほど納得!?
～奈良県の食塩摂取状況～

生活習慣病予防のための1日当りの食塩摂取の目標量は成人で男性が8g未満、女性が7g未満とされています(日本人の食事摂取基準(2015年版))。

奈良県民の平均食塩摂取量は9.9gで、全国平均(10g)とほぼ同等量ですが、近畿地方で比較すると、最も摂取量が多い状況です(平成28年国民健康・栄養調査より算出)。

塩の摂りすぎは高血圧の要因のひとつとしてあげられています。

食塩摂取の約67%がしょうゆや味噌などの調味料からの塩分だといわれています。調味料の摂取量を見直し、なるべく薄味に慣れ素材の味を楽しめるようにしましょう。



(平成28年国民健康・栄養調査より)

主な調味料 小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩相当量

■ 薄口しょうゆ

1.0g



■ 濃口しょうゆ

0.9g



■ 味噌

0.7g



■ 中濃ソース

0.4g



■ トマトケチャップ

0.2g



■ マヨネーズ

0.1g



日々の少しの注意が、適塩につながります!

- 調味料は「かける」よりも「つける」習慣を
- 卓上に調味料を置かない
- 麺類のスープは残すようにする

(文責: 栄養部 井口 真宏)

薬剤コラム

薬剤時事ネタシリーズ その2

- 花粉症の薬の正しい使い方 -

2019年は、広い範囲で例年より花粉の飛散量が「やや多い」との報告があります。本格的なシーズンが始まる前に花粉症の薬について正しい知識と使い方について復習していきましょう。※関連記事P3に掲載



眠気が出やすい薬と、出にくい薬があります!

花粉症状を改善する薬の代表である「抗ヒスタミン薬」は、良く効く半面眠気を伴う副作用があります。しかし、クラリチン[®](ロラタジン)、アレグラ[®](フェキソフェナジン)、デザレックス[®](デスロラタジン)、ピラノア[®](ピラスチン)には、添付文書上に自動車運転に対する注意の記載がありません。これらの種類の薬には、眠気を促す成分が脳内へ移行しにくくなっているため、眠気の副作用を心配する必要がないのです。

ですが!!

人によっては眠気が出る可能性もあるため、高所作業や自動車の運転には十分に気を付けるようにして下さい。



先手必勝!

薬を使うタイミングは花粉が飛び始めた日から

つらい花粉症シーズンを楽に乗り切るには、効き目に優れた薬剤を使うだけでなく、薬剤を使うタイミングも重要であることをご存じでしょうか。抗ヒスタミン薬は、使い始めてから効果が出るまでにタイムラグがあります。花粉が飛び始めた日から薬での治療を行うことでシーズンを楽に乗り切りましょう。

抗PAF作用が新しい!

新規 抗アレルギー剤・ルパフィン錠

「抗PAF作用」とは聞き慣れない単語ではないでしょうか?

PAFは体内での炎症に幅広く関与しています。ルパフィン[®](ルパタジン)は抗アレルギー作用だけでなく、この抗PAF作用により炎症も抑えてくれる効果が期待できます。

ただし、この薬も眠気が出る場合があるため、気を付けて下さい。

ここに紹介した薬以外にも、様々な抗アレルギー薬があります。それぞれ使い方や薬の形、飲み方が異なることがありますので注意して下さい。薬の飲み方や、薬剤選択などでお悩みの方は、是非一度薬剤師へご相談下さい。

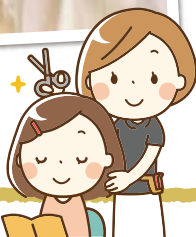
(文責: 汐見 紘明)



B1F

地下理容室のご紹介

入院患者様、外来患者様やご近所様もご利用できます



皆さんは、地下1階の理容室はご存知でしょうか？

『理容室』とは掲げていますが、店員さんは、女性美容師さんと女性理容師さんで営業しています。

病院内の理容室のため、車椅子の方でも入店できます。来店できない入院患者様は、病棟まで行って出張カットもしてくれます。また、抗がん剤治療後の脱毛でお悩みの方なども、おしゃれにカットしてくれて、

ウィッグ(かつら)の販売もしているそうです。

入院患者様のリピーターも多いそうですよ！

経験豊富な美容師さんと理容師さんですので、気軽に安心してご利用して頂けると思います。

地下1階の理容室へ、ぜひどうぞ！

(文責：リハビリテーション部 田野 雅宏)



予告 病院名称変更「近畿大学奈良病院」へ

2019年4月1日から「近畿大学奈良病院」に病院名称を変更することになりました。

今後ともご来院いただいている患者様をはじめ、地域の医療機関および関係の皆様から信頼され、愛される病院であり続けられるよう、一層努力してまいりますので、変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

(文責：事務部 総務課 南 直宏)

編集後記

平成最後の広報誌「いこま」をご覧いただきありがとうございました。生駒山に春の訪れを感じる季節となつてまいりました。

今年は平成の時代が幕を閉じ、新しい時代が始まりますが、当院も「近畿大学奈良病院」に名称を変更し、新たな気持ちで皆様の身近な存在であり続けられる病院を目指していききたいと思います。これからも、皆様にとって有意義な情報を発信していきたいと思いますので、ぜひご覧ください。

(担当：リハビリテーション部 田野 雅宏)



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY

近畿大学医学部奈良病院

〒630-0293 奈良県生駒市乙田町1248-1 TEL 0743-77-0880
E-mail: infonara@med.kindai.ac.jp http://www.kindainara.com

発行日 平成31年3月25日

発行場所 近畿大学医学部奈良病院

編集 広報委員会