

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。

2016年 1月発行 Vol.7

第2回 フォトコンテスト入賞者発表!



最優秀賞



No.13 明日への架け橋
松井 和江



委員長賞



No.17 つつじ香るころ
辻江 正徳

第2回フォトコンテストを開催しました。

昨年に続いて院内広報委員会主催で奈良病院フォトコンテストを実施し、今回は一般の方々5名を含む20名の皆様から四季様々の作品をご応募をいただきました。前回に増して構図やシャッターチャンスに工夫を凝らした力作揃いで、各賞の選定にも熱が入りました。1階中庭横に掲示してご投票いただいた結果、美しい青い空と虹のコントラストを捉えられた松井和江様の作品「明日への架け橋」が最高票数を得て最優秀作品賞に選ばれました。また次回開催をご案内致しますので、次回も多数作品のご応募をお待ちしております。(文責: 虫明 聡太郎)

CONTENTS

- | | |
|---|-------------------|
| P1 フォトコンテスト | P4 P5 Q&A「肝炎」 |
| P2 部署紹介「リハビリテーション部」
チーム医療の推進と
医療の質向上を目指して | P6 栄養だより「糖尿食のご紹介」 |
| P3 健康ひろば「風邪のケア」 | P7 薬剤コラム「湿布薬の使い方」 |
| | P8 フォトコンテスト・編集後記 |

部署紹介

POST Introduction

リハビリテーション部

リハビリテーション部は理学療法士が5名所属し、急性期医療とがん治療に特化した専門性を生かしたリハビリテーションを行っております。

リハビリテーション (rehabilitation) とは、re-「再び」、habilitate「適合した、ふさわしい」、-tion「-にする」という意味を表します。つまり、病気やケガの治療だけではなく、障がいによって身体的、社会的に不利になった方々に、その方らしい生活を取り戻し、地域社会へ参加できるように、総合的に支援し、社会に再び適合できるよう促す活動であります。

当院は急性期 (病気の発症や手術直後) からのリハビリテーションを専門としております。最終的な目標である社会復帰に至る大切な一歩目として、一人ひとりの患者様に対して充実したサービスが提供できるようマンツーマンで治療を行う体制を整えています。また、病状によっては長期に継続的な治療や訓練が必要な場合があり、回復期リ

ハビリテーション病院という専門施設への橋渡しの役割を担っています。2014年からは、がんの進行や治療によって伴う障がいに対するリハビリテーションの提供を始めています。

患者様を中心に、治療に関わる多職種 (医師、看護師、理学療法士、医療ソーシャルワーカー等) で情報交換・共有、治療方針の統一を徹底することにより、効率の良い充実した内容のリハビリテーションが提供できるよう努めています。

(文責: 横山 豊)



チーム医療の推進と医療の質向上を目指して

医療の世界ではいろいろな学会がありますが、2005年に医療の質・安全学会が設立され、今年で10年目を迎えました。この学会は、「患者本位の質と安全を提供する新しい医療システムのあり方を実現すること」を目的に、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、病院事務など、医療にかかわる多職種が一堂に会し、医療の質・安全の向上を目指し議論する場となっています。今年度は11月22日23日の2日間、千葉県幕張メッセで開催されました。私は、6年ほど前からほぼ毎年参加しています。

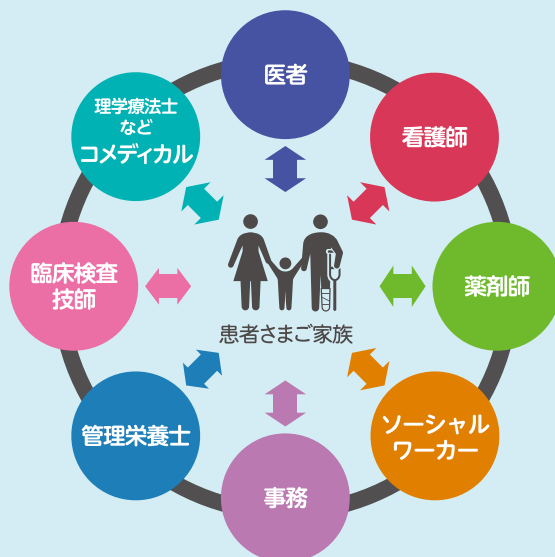
医療の質と安全を考えた433題の発表が行われる中、今年度は、宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 宇宙医学生物学研究グループ長である古川聡氏の特別講演が行われました。演題は「優れたチームに必要なこと～私が学んだこと～」でした。国際宇宙ステーション長期滞在を成し遂げるためには、古川氏ご自身の莫大な努力があったと思われますが、古川氏は優れたチームの支えがあってこそ達成できたと話され、優れたチームになっていくために、①人格と意見を分ける。②指摘に感謝する。③仲間を信じろでも確認せよ。が大切であったと話されていました。

医療の場面でも、優れた医療を提供するためには、患者様を中心に多職種で協力し合う優れたチームが必要です。当院でも、患者様にとってより良い医療が提供出来るように、日々、知識や技術を磨き、コミュニケーションスキルを学び、チーム医療に努めています。

間違わないようにお名前を名乗って頂いたり、2度3度と確認するなど、患者様やご家族に協力していただくことも沢山ありますが、安全を守るために行っていますのでご協力をお願いいたします。また、気になる点は指摘していただき、改善出来るように努めたいと考えております。

近畿大学医学部奈良病院が、地域の皆様に信頼される病院になれるよう、今後も努力していきます。

(文責: 西隈 菜穂子)



Health Park

健康ひろば

風邪のケア ～風邪のときお風呂に入る？入らない？～

小児科：虫明 聡太郎

日本では、風邪のときにはお風呂に入らない方がいいと信じられているようですが、欧米では逆に風邪をひいたら入浴して休むのがいいと言われています。どちらが正しいのでしょうか？

「風邪をひいたらお風呂に入ってはいけない」…この考え方は日本特有の住環境から生まれた経験的な知識によるものです。昔の日本家屋は換気が良い一方で風が入りやすく、脱衣所は寒いために入浴後に身体が冷めないようしっかり温まらなければなりません。また銭湯や温泉という文化・習慣もあり、お風呂といえば「温まる」ことを意味してきました。一方、西欧の住環境は石やレンガ作りで保温性が高く、屋内で火を炊き、ガウンや毛織りの温かい毛布も古くからありましたので、「お風呂で温まる」という観念はありませんでした。でも、現代の日本の多くの家庭では部屋の気密性・保温性は保たれ、暖房環境もすっかり近代化しています。

風邪気味のときでもお風呂に入っていい？

風邪のときにお風呂に入るメリットはどのようなことがあるのでしょうか。まず入浴は、体全体の血行を良くします。筋肉の緊張を和らげて血管を拡張させますので、肩こりや鼻詰まりにも有効で新陳代謝も高めます。浴室内の湯気は喉の保湿対策にぴったりでウイルスの活動を抑える環境として最適です。また、風邪で熱があるときは汗もかきます。皮膚を清潔にすることで、発汗作用もスムーズに働き、ウイルスや細菌に対する抵抗力も高まります。さらに、皮膚の血管が拡張することで熱が放散しやすくなるため、適度な入浴は解熱剤よりもゆるやかに体温を下げることでいいのです。



ゆっくり芯まで温まる…はダメ。

暑いときも寒いときも、からだの中の温度は37度ぐらいに保たれています。熱いお風呂にゆっくり浸かって芯まで温まると、からだの中で温度調節をしようとしてエネルギーが消耗し、いつまでも皮膚の血管が開いて熱が放散していくために逆に熱が奪われてしまいます。これが「のぼせ」と「湯冷め」です。これは激しい運動をしたときと似てい

て、こんなことを風邪の最中にしてはダメですね。お湯はぬる過ぎず熱過ぎない温度で、汗をかく一歩手前ぐらいで早めに上がることがポイントです。お風呂上がりは体の水滴をしっかり拭き取り、湯冷めをしないようすぐ寝間着に着替えて布団に入れるようにしましょう。くれぐれもそのままテレビやゲームで夜更かししたりしないように。シャンプーは控えるかドライヤーでしっかり乾かしてから休みましょう。

とは言え、風邪をひいた時は安静が一番ですので、熱が38度以上と高いときや、悪寒がしたり全身の倦怠感が強いとき、嘔吐、めまいや頭痛がつらいときには無理して入浴することは控えましょう。



教えてください／

肝炎にまつわる

／お答えします／



Q & A

今回は肝炎について、先生に回答していただきました。



■ こどもへのB型肝炎ワクチン接種について

Q

B型肝炎とは、どのような病気ですか？

A

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス(HBV)の感染によって起きる肝臓の病気です。肝炎になると肝臓の細胞が壊れて、肝臓の働きが悪くなります。放置すると病気が進行して、肝硬変、肝がんへ進展することがあり、注意が必要です。

Q

B型肝炎ウイルス(HBV)はどのようにして感染しますか？

A

こどもへのHBV感染は、HBVに感染した母親から生まれる際に感染する母子感染が一般的ですが、出生後でもHBVを含んだ血液や体液が傷口から入って感染が成立することがあります。日本人のおよそ100人に1人が感染しており、過去には保育園の園児、先生内で集団感染が起きたことがあり、また父親など家族内での感染も度々報告されています。

Q

B型肝炎ワクチン(HBワクチン)は、どのようなスケジュールで接種しますか？

A

母子感染予防の場合と、それ以外の場合でスケジュールが異なります。母子感染予防では、出生直後12時間以内にHBグロブリンを筋肉注射し、HBワクチンを皮下注射します。その後、生後1ヶ月と6ヶ月にHBワクチンを皮下注射します。それ以外の場合は、生後2ヶ月以降なら何歳からでも接種を開始して良く、合計3回接種します。ワクチン接種の間隔は、2回目は1回目から1ヶ月後、3回目は1回目から4～5ヶ月後に行います。標準的には、生後2ヶ月、3ヶ月、7～8ヶ月で接種を行い、他のワクチンと同時に接種します。



Q

B型肝炎ワクチン(HBワクチン)の種類はいくつありますか？

A

遺伝子型A型とC型ウイルス由来の2種類です。どちらのワクチンも予防効果が証明されていますので、選択可能です。

Q

定期接種される前でも接種した方が良いのですか？

A

平成28年中に定期接種が始まる予定ですが、未だ開始時期や対象が発表されていません(案では、出生後から生後12ヶ月までとされています)。一方、HBワクチンは世界180カ国以上において国民全員がワクチンを受けており、対象でなくても全員接種することが望ましいと思われます。



(文責：近藤 宏樹)

■ C型肝炎の新しい治療法

Q C型肝炎の治療法が変わったと聞いたのですが、どのように変わったのでしょうか。

A 今までは、インターフェロンの注射を週1回と、内服薬の組み合わせで、期間も6～12ヶ月と長いものが主流でした。最新の治療は内服薬のみで、期間は3ヶ月と短くなりました。



Q インターフェロンの副作用が強いと聞いていて、今までの治療を受けていなかったのですが、副作用はどうでしょうか。

A 副作用はインターフェロンと比較すると、段違いに少なくなっています。軽い頭痛や吐き気、だるさ、かゆみなど頻度は3割ぐらいの人に出現しますが、ほとんどの人が3ヶ月の治療を最後まで続けることができます。

Q 以前、あなたのウイルスのタイプは治療が効きにくいタイプだと言われたのですが、新しい治療法でもそのような事があるのでしょうか。

A インターフェロンを含む治療はC型肝炎ウイルスが1型でウイルス量が多い人には効きにくかったのですが、新しい治療法では総てのウイルスに対して95%以上有効です。

Q 総てのC型肝炎の患者が新しい治療法を受けられるのでしょうか。

A 現在はC型慢性肝炎と代償性肝硬変の方が治療対象です。つまり、非代償性肝硬変（腹水が貯まったり肝性脳症が出現したりするなど進行した肝硬変）の方には、副作用の頻度が多いため使用ができません。また、腎機能がかなり悪い方も、治療の制限があります。

Q 現在多くの薬を内服中なのですが、飲み合わせて問題になる薬はあるのでしょうか。

A 併用が禁止されているのは、結核の薬とてんかんの薬などごくわずかです。併用に注意が必要な薬は多くあるので、受診の時はお薬手帳をお持ち下さい。

Q 非常に高価と聞いたのですが。

A 実際の薬価は1ヶ月に200万円前後と非常に高価ですが、肝炎助成金の手続きを受けると月に1万円か2万円の自己負担で治療を受けることができます。

(文責:川崎 俊彦)

栄養だより

なるほど納得!? 病院食（糖尿食編）

寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新しい1年も元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけるようにしましょう。

さて、今回は当院の食事のひとつである『糖尿食』についてご紹介します。糖尿食はバランスの良い食事のことであり、健康食ともよばれています。

～ 一般食との比較例 ～

糖尿食は身長・体重・血糖コントロールに応じた適正なエネルギー量で、炭水化物（米・パンなど）、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）、脂質（油など）、ビタミン・ミネラル（野菜・果物など）のバランスがとれた食事になっています。また、米飯の量が決められており、血糖値や血清脂質、体重の上昇に関係する果糖やショ糖も控えています。

一般食メニュー



・中華丼・いんげんのピーナツ和え・メロン

糖尿食メニュー

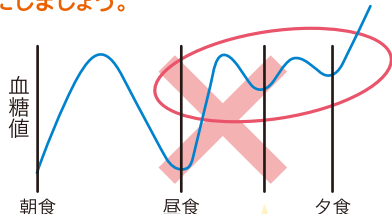


・中華丼・いんげんのお浸し
・野菜炒め

デザートは
野菜の一品に
チェンジ

糖尿病の 食事のポイント

インスリン分泌を均等にし、臓器の負担を減らすためにも、間食は控え、食事は1日3回決まった時間にとるようにしましょう。



⚠ 間食をすると血糖値が下がりきらないまま夕食へ。高血糖が持続します。



主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事を心がけましょう。



・主食・

ごはん・パン・めんなど

・主菜・

肉・魚・卵・豆腐など

・副菜・

野菜料理



食事療法については、入院・外来にて管理栄養士による個人栄養指導も行っております。ご興味のある方は主治医にお声かけください。



薬剤コラム



薬の基礎知識 その3

—湿布薬の使い方—

湿布薬はドラッグストアなどでも多種多様なものが売られており、誰でも一度は使ったことがあるのではないのでしょうか？そこで今回は湿布薬の選び方・使い方について説明します。

湿布薬の剤形

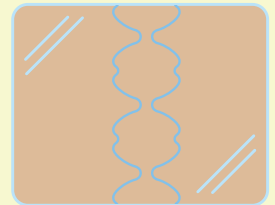
■パップ剤

不織布などの上に、基剤を混ぜた薬効成分を延ばしたものの。厚みがあります。水分含有量が多く、水分蒸発による冷却作用があります。



■テープ剤

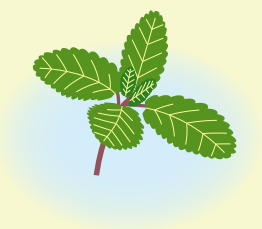
布やプラスチックフィルムなどの上に粘着剤を重ね、これに薬効成分を含ませたものの。水分を含みません。パップ剤に比べると薄く、伸縮性、粘着性に優れています。



湿布薬の種類

■冷湿布

メントールやカンフルなどの冷感成分が配合されています。打ち身、捻挫、打撲、肉離れなどの外傷で炎症を起こしていて、痛みや腫れがあるときに使います。



■温湿布

血行改善作用のあるトウガラシエキスなどが含有されています。肩こり、腰痛などの局所が冷たい時や筋肉のこわばりがあるなどの慢性的な症状に使います。



上手な貼り方

冷湿布薬は炎症を鎮め冷やす目的で使われることが多く、冷蔵庫で保存しておき、冷えたものを使うとより効果的です。腰痛や筋肉痛など慢性的の痛みには体を温めてから貼ると効果的です。入浴後に使用するのがよいでしょう。しかし、温感湿布を使用中の時は、入浴によって皮膚が刺激されて痛いので、入浴の30分～1時間前までにはがし、入浴後30分位たってから貼るようにして下さい。



かぶれやすい方は

皮膚にガーゼを1枚おいてその上から湿布をして下さい。湿布をかえる時には、ぬるま湯でやさしく皮膚を洗浄してからよく乾かして30分～1時間位、肌を休めて下さい。自分の出した汗や体についている汚れでかぶれることがあるからです。夏場は数時間毎に湿布をちょっとはがし、肌をきれいにしてからまた貼ると効果的です。お風呂上りは汗をかきやすいので、体のほてりが鎮まってから貼るとよいでしょう。

⚠ 光線過敏症に注意！

痛みを抑える成分の湿布薬には、はがした後もその成分は少なからず残り、直射日光があたると、過敏症のある方では、腫れたり、赤くなったりすることがあります。湿布薬をはがした後、4週間程度は注意が必要です。長袖の服を着たりして直射日光を避けるようにして下さい。



フォトコンテスト入賞作品!

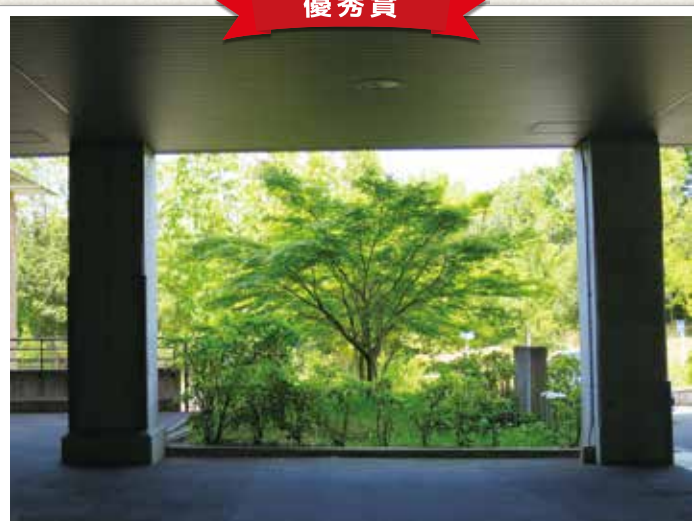


優秀賞・企画賞・アイデア賞・技術賞の皆様の作品です

優秀賞



優秀賞



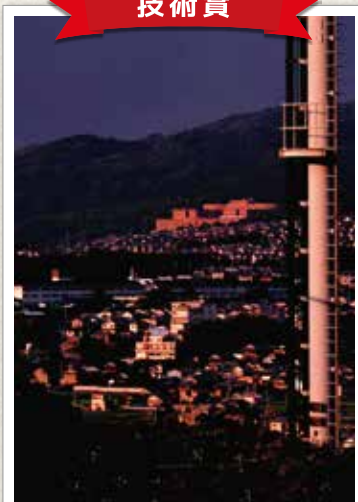
アイデア賞



企画賞



技術賞



【優秀賞(左)】 No.02 **あす退院** 岡嶋 馨
【優秀賞(右)】 No.08 **新緑の輝き** 家根 旦有
【アイデア賞】 No.09 **そっと見守る** 神戸 秀明

【企画賞】 No.10 **外科バンド** 市村 紀子
【技術賞】 No.18 **赤い病院** 太田 信也

編集 後記



今号の編集担当をさせていただいた小児科の虫明です。今回はフォトコンテストが表紙の両面を飾りました。昨年からみるとさらに力作揃いで賞選考もなかなか大変でした。今年も募集期間を延長して開催募集しますのでまたよろしくお願いします。ところで、私自身写真を趣味にしております、これまでに私が撮った写真を300枚ほど(3枚を除く)を3C・D病棟のDルームに設置した液晶画面にスライドショーにして流しております(14時~22時)。時間つぶしにお困りのときなどがありましたら、お越しになってゆっくりぼんやりご覧になって下さい。除く3枚?…それらには私が写っています。(担当:虫明 聡太郎)



近畿大学
KINKI 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: info@nara.med.kindai.ac.jp <http://www.kindainara.com>

発行日 平成28年1月29日

発行場所 近畿大学医学部奈良病院

編集 広報委員会