

# いごま



vol.4 2015年  
2月発行

ご自由にお持ち帰りください



# 15th ANNIVERSARY

第1回フォトコンテスト最優秀作品

## 近畿大学医学部奈良病院15周年記念号



病院長 井上 雅智

### おかげさまで、近畿大学医学部奈良病院は 開院15周年を迎えることができました



昨年、近畿大学医学部奈良病院は創立15周年を迎えました。平成15年4月から救命救急センターを運営しておりましたが、さらなる診療の充実を図り、2010年には心臓血管センター、2014年にはがんセンターを設立しました。診療科も増え、病床数も200床から始まり、現在は518床となっております。このように発展できたことは皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。

当院の理念は「患者本位の開かれた病院として、安全で質の高い先進医療を提供します」で、常に患者主体をモットーにしておりますので、各部門の協力体制の強化やチーム医療の充実を図りつつ、さらなる患者サービスの向上を目指したいと思っております。

また近年、地域包括ケアシステムの推進が話題になっておりますが、今後は近隣の診療所や病院との連携の推進に向けて、能動的な活動を進めていきたいと思っております。

### CONTENTS

- P1 病院長あいさつ
- P2 15周年記念特集
- P5 歴史・沿革・講演会・パーティ
- P6 部門紹介「がんセンター」
- P7 最新治療紹介「整形外科」
- P8 Q&A
- P9 健康ひろば「感染予防」
- P10 栄養だより「病院食のご紹介」
- P11 薬剤コラム「粉薬を飲みやすくする方法」
- P12 ショートコラム・編集後記



# 15周年記念特集

## 「創立15周年記念号発行に寄せて」

一般社団法人 生駒市医師会 会長 溝口 精二

近畿大学医学部奈良病院創立15周年おめでとうございます。

病院開設から地域の中核病院としての目覚ましい業績をあげてこられましたことは、誠に喜ばしく、心から尊敬申し上げます。

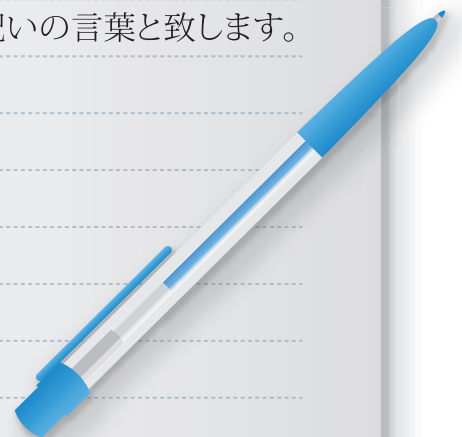
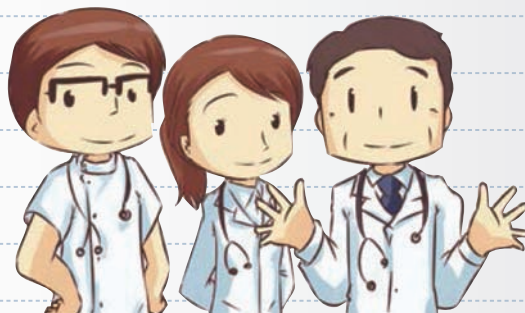
今日の生駒市医師会と近大奈良病院の協力連携体制は、先輩達の献身的な努力と理解のもとに着実に進展しているところですが、国が掲げる「病院完結型医療」から「地域完結型医療」へ移行していく中、病診連携の体制の整備強化がますます重要な課題となっています。

そのような状況において、患者さんは、最新、かつ高度な医療を受けたいという要請の中、マンパワーを集約し最新高額機器を駆使し、広域の医療に貢献いただいていることや、他の医療機関では対応困難な救命救急医療、高度・特殊医療などを提供いただいていることが、地域の信頼を確立されたものと思います。

更に、高齢化に伴う要介護者の増加は、開業医が在宅医療により多くの力を入れるためにも増悪時の緊急入院や診断のための精密検査など病院のバックアップが必要となります。是非とも地域医療の支援病院としても今後ますます必要とされる在宅医療の援護をしていただき、この生駒の地から地域医療とはかくあるものだという模範例を発信いただきたく思いますので更なるご協力をお願いする所存です。

院長はじめ各位におかれましては、この創立15周年を大きな節目とされ住民の健康増進のため格別のご尽力を賜りますようお願い申し上げ、私のお祝いの言葉と致します。

医師会の活動は、  
医学・医療の向上を  
目指すだけでなく、  
公衆衛生の啓発にも  
力をいれています！





# 近畿大学医学部奈良病院の歴史



当院は平成11年10月に生駒市乙田町の地に誕生いたしました。

開院当初は、200床の病床数でしたが、15年の歳月をあゆみ、518床の病院に成長しました。このあゆみをみなさんと振り返ってみたいと思います。

## 建設中の様子・・・ここはどこでしょう？



建設中の外観風景  
(1998.9.5)

2階 初診受付



地下1階 売店前



地下1階 エスカレーター前

## 奈良病院の沿革

- 平成11年10月 近畿大学医学部奈良病院 開院(200床)  
(3A病棟～3D病棟、NICU、救命救急)
- 平成12年 5月 4B病棟 ICU 開棟(250床)
- 平成13年 5月 4A病棟 開棟(300床)
- 平成14年 6月 4C病棟 開棟(360床)
- 平成15年 4月 救命救急センターに指定
- 平成15年 5月 4D病棟 開棟(418床)
- 平成16年 3月 地域災害拠点病院に指定
- 平成18年 8月 院内保育園「Kids Gardenふらむ」開園
- 平成20年 2月 地域がん診療連携拠点病院 認可
- 平成21年 4月 心臓血管センター開設
- 平成21年 5月 5A病棟 開棟(470床)
- 平成21年10月 開院10周年
- 平成23年 5月 5B病棟 開棟(518床)
- 平成24年11月 第100回記念 院内コンサート開催
- 平成25年 6月 奈良DMAT指定病院 指定
- 平成26年 4月 がんセンター開設



# 記念講演会

近畿大学医学部奈良病院の開院15周年を記念致しまして、平成26年12月2日(火)に当院5階講堂で15周年記念講演会を開催し、当院スタッフ約200名が参加しました。



記念講演会では、井上病院長が挨拶し、放射線科岡島馨先生が記念講演をしました。

記念講演では、建設中や開院当初の当院の写真だけでなく、開院当時の会議議事録や医療スタッフの写真など、お宝映像が多く伝えられました。

最後には、「1・2・きんだい」をみんなで唱和し、今後も患者さまによりよい医療を提供できるように、気持ちを1つにしました。

いち・に・きんだい!!



# 記念パーティ



記念講演会のあとは、当院シェラトン都ホテル食堂にて、記念パーティを開催いたしました。

記念パーティでは来賓として、近畿大学清水理事長からご祝辞をいただきました。

15周年を迎え、これからも患者本位の開かれた病院として、安全で質の高い先進医療をめざすため、どのように尽力するか、語りました。



これからもみなさまに愛され、  
信頼していただける病院を目指して努力してまいります。  
よろしくお願いいたします。



# 部門紹介

## がんセンター ～臓器別診断治療ユニット始動！～

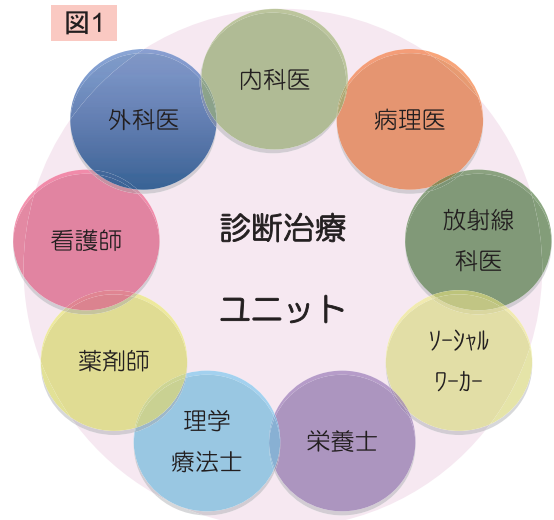
当院では平成26年4月より、がん診療の充実を目的としてがんセンターを設立しました。がんセンターは『診断治療部門』『緩和ケア部門』『相談支援部門』『情報管理部門』から成っています。

『診断治療部門』には、臓器別の『診断治療ユニット』が11チームあり、各ユニットは、内科医・外科医・病理診断医・放射線科医・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・ソーシャルワーカーなどで構成されています(図1)。各診療科の医師が個々で診断・治療を進めるのではなく、多職種による『チーム医療』を実践することで、患者さんそれぞれに迅速かつ的確な治療を提供できるよう努めています(図2)。

また『緩和ケア部門』では、『緩和ケアチーム』のスタッフが、がんの診断時から退院後の通院まで継続した身体的・精神的サポートを提供できる体制を整えています。がんやその治療に伴う体の苦痛はもちろん“こころの負担”に対するケアも行っておりますので、希望される方は、主治医・看護師にお知らせ下さい。

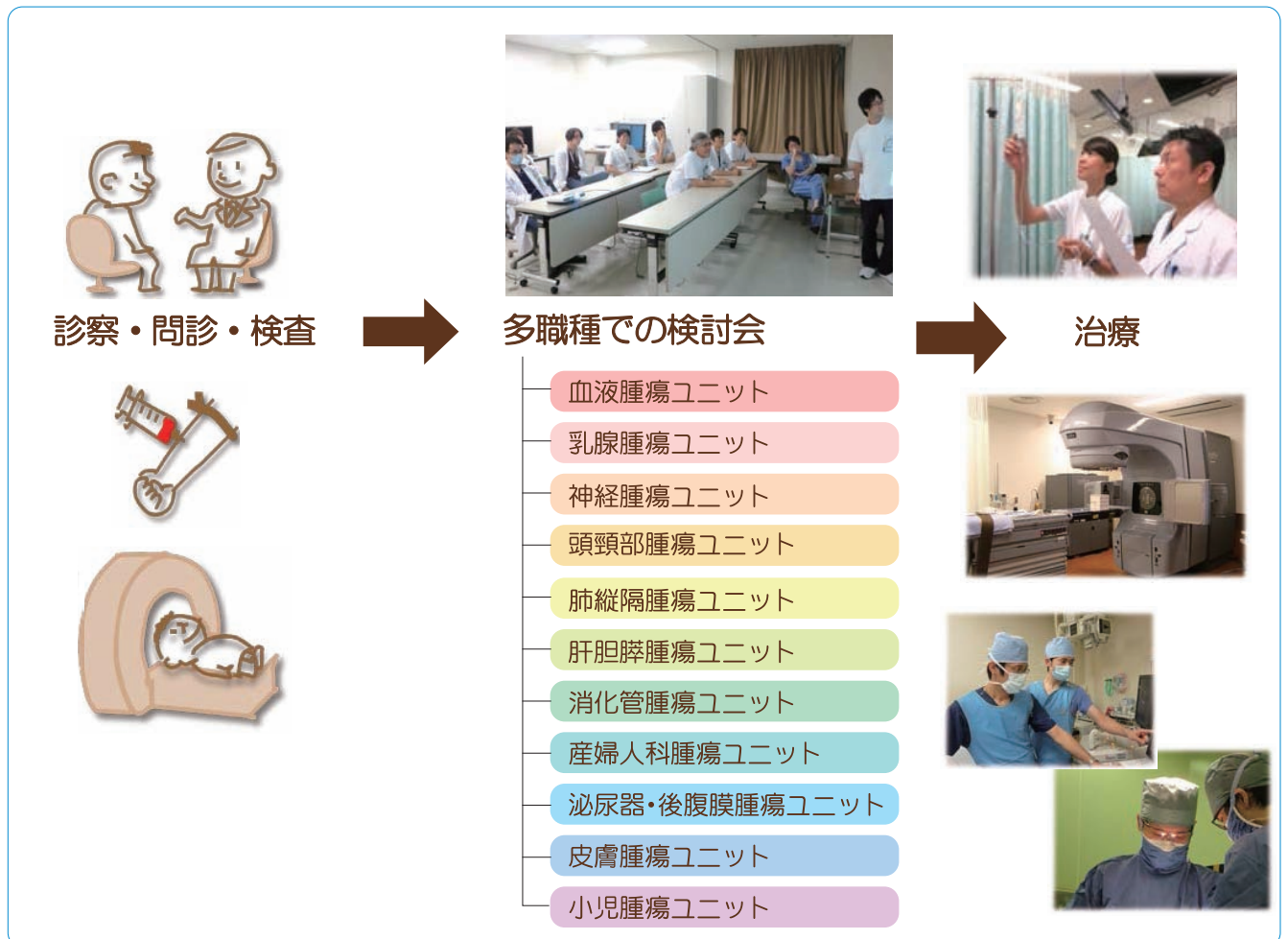
さらに『相談支援部門』では、“治療についてわからないことや不安なこと”“治療中・治療後の日常生活の困り事”“医療費や社会福祉について”“就労について”“セカンドオピニオンを求めたい場合”等に関して、『がん相談支援センター』で専門の相談員が対応させていただきます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

(文責:がんセンター専従看護師 市村紀子)



臓器別診断治療ユニット

図2 診断・治療のながれ





# 最新の骨粗鬆症治療

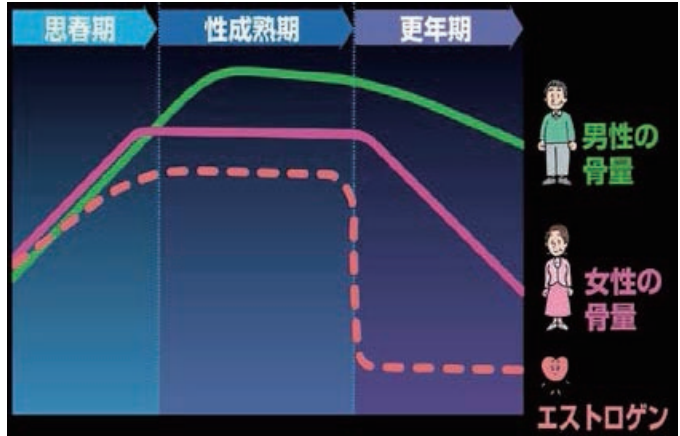
(文責: 整形外科・リウマチ科/宗園 聡)

## 骨粗鬆症とは

骨は絶えず新陳代謝を繰り返して強さを維持しています。一方、骨の量は20歳代でピークとなり閉経や加齢に伴い徐々に減少していきます。特に女性ではエストロゲンの減少に伴い急速に骨量が減少します(図1)。その理由は新陳代謝のうち、骨が溶かされる(骨吸収)のが骨を作る(骨形成)を上回るためです。

骨粗鬆症が進行すると骨折を起こし、代表的な部位は背骨(椎体)、足の付け根(大腿骨近位部)、腕の付け根(上腕骨近位部)、手首(橈骨遠位端)です。一旦骨折を起こすと次々に骨折を起こし背中が丸くなったり寝たきりとなることがあり、椎体、大腿骨近位部の骨折は寿命を短縮することも示されています。

図1 加齢に伴う骨量減少



## 骨粗鬆症の診断

骨折の有無と骨密度の値によって骨粗鬆症の診断を行います。①椎体、大腿骨近位部骨折がある、②それ以外の骨折があり骨密度が若年成人平均値の80%未満、③骨折がなく骨密度が70%以下、の場合に骨粗鬆症と診断し、治療対象となります。骨密度の測定には種々の方法がありますが、誤差が少なく治療効果もみやすく国際的に採用されている標準的な方法は大腿骨近位部または腰椎において測定する方法です(図2)。

## 骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療としては、食事、運動、薬の投与、があります。食事療法としては、カルシウム、ビタミンDを多く含む食事(図3、4)の摂取や日光浴を行うことが勧められ、運動療法としては、種類を問わず続けられる運動を行うことが勧められます。

薬としては、骨吸収を抑制する薬や骨形成を促進する薬がありますが、最近新たな薬が次々と登場し、強力に骨量を増やし骨折を予防できること明らかとなっている薬もあります。

図2 骨密度測定

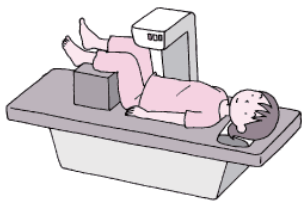


図4 ビタミンDの補給

日光浴でビタミンDを!

食品からビタミンDを!

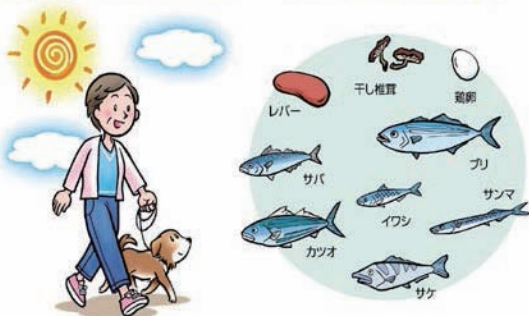


図3 カルシウムの多い食事



## おわりに

骨粗鬆症には閉経や加齢に伴うものだけでなく、ステロイドホルモンなどの薬によるものや甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病など他の病気に伴うものも少なくないため、医師に相談の上、積極的な治療を行うことが望まれます。



# ノロウイルスQ & A

**Q** ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなものですか？

**A** ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。



**Q** 発症した場合の治療法は？

**A** 現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。



**Q** ノロウイルス胃腸炎患者のふん便や吐ぶつを処理する際に注意することは？

**A** 床等に飛び散った患者の吐ぶつやふん便を処理するときには、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200ppm）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込みます。

おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。（この際、ビニール袋に廃棄物が充分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約1,000ppm）を入れることが望ましい）

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。



引用：厚生労働省HP 「ノロウイルスに関連したQ&A」

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

（文責：水谷あかね）





# 健康ひろば



感染  
しない!

感染  
させない!



## 手洗い、咳エチケットで インフルエンザは怖くない!

### 感染の仕組みを知ろう



#### ①飛沫感染

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生されるしぶき(飛沫)を口や鼻から吸い込んで感染する飛沫感染です。

#### ②接触感染

感染者が鼻をかんだ手を洗わずに電車のつり革やドアノブに触ると、手についているウイルスがそこに付きます。次の人がそこを触るとウイルスが手に付いて、その手で鼻や口を触ったり、眼をこすったりすると感染します。

### 正しい感染予防法

#### ①飛沫感染予防策

飛沫感染  
しない!

飛沫は2メートルまでしか飛びません  
咳をしている人がいたら  
2メートル以上離れましょう

飛沫感染  
させない!



#### 咳エチケット

咳やくしゃみが直接人に掛からないようカバーしましょう  
咳やくしゃみをするときは

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・周囲の人からなるべく離れましょう
- ・くしゃみをした後はすぐに手を洗いましょう

#### ②接触感染対策

特殊な光を当てると、  
手の汚れがドアノブに移  
っているのが分かります



接触感染  
しない!

外出先からの帰宅時は  
石鹸で手を洗いましょう



接触感染  
させない!

調理の前後、食事前など、  
こまめに石鹸で手を洗いま  
しょう

正しい手洗いでウイルスを撃退しましょう

(文責:久保修一)



# 栄養だより

新しい一年も元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

クリスマスやお正月、忘新年会でつい食べ過ぎ、飲み過ぎなんてことはありませんか？冬は運動する機会も減りがちです。気がついたら体重が2～3kg増量していた・・・なんてことは、避けたいですね。

運動不足でエネルギー消費量が少ないと、食べ物から摂取したエネルギーがたくさん余り、脂肪として蓄積されます。運動不足解消のために、日常生活でこまめに身体を動かす習慣をつけましょう。



## 病院食のご紹介

病状に応じた安心・安全な食事の提供を心がけ、個人に見合った食事の対応や退院後も参考となるような食事に努めています。

月1回以上の行事食を実施し、多くの患者さんに満足していただけることを目指しています。お正月の三が日にはおせち料理を、1月7日には七草粥を提供し、その他にもお寿司や松花堂弁当を提供させていただいており、季節や行事に合わせた食事を心がけております。一例を下記にご紹介いたします！

お正月 1月1日(朝)



お正月 1月2日(朝)



お正月 1月3日(朝)



七草粥 1月7日(朝)



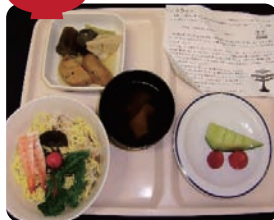
節分

巻き寿司  
いわし  
果物 福豆



ひなまつり

ちらし寿司  
すまし汁  
煮物 果物



花まつり

たけのご飯  
木の芽焼き  
てんぷら

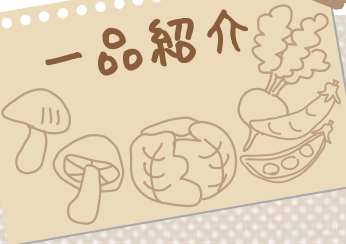


こどもの日

チキンライス  
えびフライ  
柏餅



## 一品紹介



寒い冬にぴったりで、病院食でも人気の一品です！

## 空也蒸し



豆腐料理の一種で、空也豆腐ともいいます。ぜひお試しください♪

### 材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐……………50g
- ・卵……………40g
- ・だし汁……………120ml
- ・薄口醤油……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・あん……………だし汁20ml

〔 薄口醤油少々  
みりん少々  
かにほぐし身少々  
生姜汁少々〕

### 作り方

- ①豆腐を1センチ角程度に切り、茶碗蒸しの器に入れます。
- ②卵、だし汁、醤油、みりんをよくかき混ぜ、豆腐の入った器に注ぎ入れ、蒸し器で蒸します。
- ③上にあんをかけたら出来上がり♪  
病院食では、あんにかにほぐし身と、生姜汁をいれています♪

(文責: 葉本昌代)



# 薬剤コラム

## 食べ物・飲み物と薬の飲み合わせ

### ～【その4】粉薬を飲みやすくする方法～

薬剤コラムでは食べ物・飲み物の中には薬との相性が悪く、薬の作用が強くなったり、逆に効果が下がってしまうため、飲み合わせの悪い食べ物・飲み物を紹介してきました。今回は、飲みにくい粉薬を飲みやすくする食べ物・飲み物の組み合わせについて紹介しますので、小児や高齢者に粉薬を飲ませる時の参考にしてください。

粉薬はそのまま水、もしくはぬるま湯と一緒に飲ませるのが基本です。もし粉のままだとおせてしまって飲みにくい場合は、少量の水・ぬるま湯に溶いてよくかき混ぜ、沈殿しないうちにすべて飲ませます。どうしても飲めない場合、以下の様な子供が好きな食べ物・飲み物に混ぜて飲ませることも可能です。

#### ◆食べ物・飲み物と粉薬の相性



##### 抗生物質等(院内採用薬剤の一例)

	オレンジジュース	牛乳	ヨーグルト	パニラアイス
フロモックス小児用細粒	×	◎	◎	◎
メイアクトMS小児用細粒	◎	◎		◎
ムコダインDS		×	×	◎
小児用ムコソルバンDS		◎		
オノンDS	◎	◎	◎	◎
アレジオンDS		◎	◎	◎

##### 漢方薬(院内採用薬剤の一例)

	オレンジジュース	リンゴジュース	牛乳	コーヒー牛乳	カルピス	ココア	野菜ジュース	チョコアイス	パニラアイス
小青竜湯	△	◎	△	×	×	◎	△	×	△
麦門冬湯	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
五苓散	×	△	◎	◎	×	◎	△	◎	◎
半夏瀉心湯	×	×	×	×	×	◎	△	△	△

#### 粉薬と食べ物・飲み物を混ぜる時のポイント

##### ◆飲物に混ぜるとき

まずティースプーン1～2杯の湯で湿らせてから、50ml(カップ3分の1弱)のジュース・ココアなどを加えて溶かします。この時、コップの底に薬が残らないように気をつけて下さい。



##### ◆アイスクリームに混ぜるとき

顆粒のざらつきを嫌がる場合があるので、袋に入った薬をつぶし粉状にしてから、大きめのスプーン2杯分くらいのアイスに混ぜます。



#### Q 食べ物・飲み物と混ぜると効き目が弱くなるの？

混ぜてから時間がたつと、薬の成分が変化して十分に効果を発揮できない場合もあるので注意が必要です。またジュースに混ぜる場合、ジュースは酸性のため薬の成分が変化しやすくなります。ジュースに混ぜる場合は、混ぜてからすぐに飲ませましょう。

#### Q 粉薬をすりつぶして飲ませてもいいの？

粉薬は、シロップでコーティングしているものもあります。それをすりつぶしてしまえば、苦くて飲めないこともあります。またすりつぶすことで性質が変わる可能性があります。なるべく薬そのものには手を加えず、水かお湯にまぜたり、好きな食べ物にまぜるなどすりつぶさないで飲めるよう工夫しましょう。

今回紹介した薬の様に食べ物・飲み物に混ぜると飲みやすくなるものもありますが、薬によっては味が変化し飲みにくくなるものもあるので注意が必要です。薬を食べ物・飲み物に混ぜて飲ませる場合は一度薬剤師に相談しましょう。

(文責: 坂野 実加/ 島谷 悠里)



## フォトコンテストを開催しました！

院内の広報委員会主催で、「①病院・地域へのアピール  
②職員の交流③職員の撮影技術の向上」の3点を目的として、「第1回フォトコンテスト」を開催いたしました。応募作品は、「病院敷地内外から病院の何かを写したものを」を規定として、教職員を対象に募集しました。そして、1階中庭横に掲示し、職員だけでなく、当院を利用いただいている患者様、ご家族様に審査していただきました。

応募作品は37作品、投票数は428票で、当院の景観の写真や手術中の風景など、様々な写真が集まりました。1月の広報委員にて、投票結果を重視し、受賞作品を選出させていただきました。1階中庭横で掲示しておりますので、素晴らしい写真に癒されてはいかがでしょうか。なお、このたびの広報誌の表紙の写真は、消化器外科医・辻江正徳先生が撮影されたもので、フォトコンテスト最優秀作品です。



## ショートコラム

2015年は干支では羊(ひつじ)年です。「未(ひつじ)」は『漢書 律曆志』では、「昧暖(まいあい)」の「昧」と記され、**食物が茂って「暗い」・果実が熟した状態「味(み)」**を指すと言われます。後に、覚えやすくするために動物のヒツジが使われるようになりました。象形文字で木の枝葉の茂った様を表す「未」ですが、未の月にあたる6月は、様々な作物が成熟する大切な季節です。「未」の字には、豊作への願いがこめられているんですね。

羊は、「祥」に通じ、中国の吉祥動物の一つです。群れをなすところから「家族の安泰」を表すとされ、いつまでも「平和」に暮らすことを意味しています。

### 編集後記

正月も過ぎ、はや1ヵ月が経過しました。みなさま、どのようなお正月をお迎えでしたか。「一年の計は元旦にあり」と言います。私は、元旦に三重県桑名市にある祖父の家に車で行きましたが、大雪の影響で名阪国道が止まってしまい、タイヤにチェーンを装着しようとしてもうまく

装着できず、家族で大パニックとなりました。私の2015年はどのような年になるのでしょうか(笑)

広報誌「いこま」も第4号を数え、これからも奈良病院ならではの情報を発信できるように努力してまいります。ご意見ご要望をお寄せいただければ幸いです。

(文責:水谷あかね)

