

なご

# 和みの輪

Vol. 18

ご自由に  
お持ち帰り下さい

平成 24 年 10 月 発刊

教えて！病気のおはなし

訪問看護ステーション開設紹介

〈シリーズ チーム医療〉

緩和ケアチームの取り組み



訪問看護ステーションスタッフ

職員紹介 ■ 患者様からのお便り ■ 簡単！お勧めレシピ

中高生の職場体験・納涼祭開催 ■ お家で簡単ヨガ ■ 病院活動報告

編集後記

# 第10回 病院展

来て！見て！体験！

見直そう自分の健康

日時 平成24年10月13日（土）

午後2：00～4：30

場所 春江病院



各種測定・体験コーナー、スタンプラリー、バザーなど  
催し物多数開催！

小学生のお子様を対象とした病院のお仕事体験会も同時開催！

お問い合わせ：春江病院 病院展実行委員会

0776-41-0029 e-mail: [byouinten@harue-hp.org](mailto:byouinten@harue-hp.org)

受付時間：平日9:00～18:00(木・土曜は13:00まで)

病院展実行委員会

## スタンプラリー

広報誌『和みの輪』をお持ち頂き4カ所のスタンプを集めた方に、15:00より総合受付にてノベルティグッズを差し上げます。職員一同お待ちしております。

病院1階 待合室

A

スタンプ

病院1階 売店前

B

スタンプ

病院2階 研修室

C

スタンプ

病院地下1階 運動・作業療法室

D

スタンプ



教えて！ 病気のおはなし

## C型肝炎

### 肝臓の働き

昔から大切な事を「肝腎かなめ」と言う様に肝臓や腎臓は生体を維持する上で大変重要な臓器です。肝臓には、3千億個の肝細胞があり、これらが食物中の糖、脂肪、蛋白質を分解し、ブドウ糖、各種蛋白質、ビタミンに作りかえエネルギー源を供給したり、それらを皮下脂肪として蓄えたり、さらにアルコールや薬物、細菌、毒素を解毒したりと免疫機構を行ったり等多くの重要な働きをしています。

### 肝炎ウイルスとは

肝炎を起こす原因には、大きく分けてウイルスによるものと最近注目されている肝細胞への脂質蓄積による非アルコール性脂肪肝炎(NASH)があります。しかし肝炎といえば殆どがウイルスによる肝炎です。ウイルスには、経口感染するA型、E型肝炎ウイルスと血液を介して感染するB型、C型肝炎ウイルスがあります。これらのうち、特にB型、C型肝炎ウイルスは慢性的な肝臓病を引き起こす原因となり重要です。

### C型肝炎ウイルスとは

C型肝炎ウイルスは肝臓に好んで感染し肝細胞の中で増殖し全身の血液の中に流れ出ます。現在では検査をしますのでありませんが感染している人の血液を輸血すると、感染が起こります。

しかし、輸血でなくてもウイルスを含む血液や血液製剤(止血剤など)が体内に入れば感染の危険性があるので注意が必要です。例えば注射器の回し打ち(麻薬など)、乳幼児への口移しで食べ物を与える、入れ墨、ハリ治療、出産による母児感染などが感染原因と考えられます。

自分は、大丈夫かな？



消化器内科  
嶋田紘名誉院長

C型肝炎ウイルス(HCV)に感染すると、肝臓で増殖し一定期間(潜伏期間)を経つと、だるさ、吐き気、食欲がない等の症状が起

こり、引き続いて皮膚や眼球の部分が黄色くなる黄疸が現れる事があります。これがC型の急性肝炎(顕性感染)です。C型急性肝炎は、重篤(劇症化)になる事なく大部分は慢性化します。一方、多くのC型感染者は不顕性感染といわれ、自覚症状が無いまま慢性化します。そしてウイルスが排除されずに肝臓内に棲みついてしまいます。急性肝炎を起こした60〜80%の人が慢性肝炎へとより更に20〜30年後に肝硬変や肝がんに進展する事があります。しかし軽い肝炎や慢性肝炎でインターフェロン療法を受けると効果的にウイルスを排除でき肝硬変や

肝がんの危険性が著明に減少します。

### C型肝炎持続感染者(HCVキャリア)と分かったら

肝臓にC型肝炎ウイルス(HCV)が棲み付いた状態をHCVの持続感染者(HCVキャリア)と呼びます。我が国におけるHCVキャリアは30歳以下に少なく40歳以上特に60歳以上に多く見られます。C型肝炎ウイルスは生体にとって異物ですからそれに反応して抗体(HCV抗体)ができます。まず健康診断等で異常を指摘されるのはHCV抗体陽性ということです。

更に病院ではHCV・RNAという検査でウイルスの遺伝子を直接調べます。定性検査で陽性なら現在感染している(HCVキャリア)ので治療が開始されます。陰性ならば過去に感染したが現在は治癒していると判断されます。(キャリアでない)

HCVキャリアの人のうち治療をしなくても良いと判断された人でも定期的に肝臓専門医に肝臓の状態のチェックを受けなければなりません。肝臓に異常が無い事を確かめたら日常生活の変更や制限等はありません。



他人への感染に気を付けましょう

HCVキャリアの人は、自身の健康管理に十分気を付け、自分の血液や分泌物が直接または間接的に他の人につかないように心掛けてください。例えばカミソリや歯ブラシなど血液が付着する様なものは、他の人と共用しない事が必要です。しかし家族間で食器を共用したり、一緒に入浴する事では感染する事はありません。



乳児に口移しで食物を与えないようにしましょう

カミソリ・歯ブラシ等は自分専用に使しましょう。



献血はしません

ケガの手当てはなるべく自分で、人に頼む時は血液や分泌物に直接触れないようにしてもらいましょう



## C型慢性肝炎の

### 治療と効果

慢性肝炎から肝硬変や肝がんに進展する事を防ぐ為にC型肝炎ウイルスを取り除く治療を行います。治療はALT(GPT)値が31単位以上の方が目安です。治療薬はインターフェロンという注射とリバビリンというウイルスを抑える飲み薬です(最近、治りにくい高ウイルスの人には、この2剤に加えてテラプレビルと言われるプロテアーゼ阻害薬も登場し、その効果は飛躍的に向上しています)リバビリンやテラプレビルを併用するとウイルスを抑える効果はありますが、逆に貧血や倦怠感等の副作用が強く出る事があります。その為、高齢の方、糖尿病のある方または副作用が強い方は、インターフェロンの単独長期間投与を選択する場合があります。

インターフェロン治療法は、肝炎の進展度やウイルス量、ウイルスの型(ジェノタイプ)によってインターフェロンの種類や安全性を判断して最適な治療方法や治療期間(6ヶ月から18ヶ月)が決められます。

ウイルス学的著効(SVR)といわれる効果が現れる頻度はタイプ1b型高ウイルスで50%、2型や1bの低ウイルスが80%といわれていますが、治療薬の開発で更に効果が向上しています。また最近の報告でインターフェロン治療によりC型肝炎ウイルスをSVRに出来なかった人でも肝炎を鎮静化する事[ALT(GOT)の正常化]で肝硬変や肝がんへの進展が著明に抑制されたとされています。

## 肝炎に対する

### 医療費の助成

インターフェロンは、大変に高価な薬ですが、平成20年度から厚生労働省と自治体の協力によりB型およびC型肝炎に対する治療費(インターフェロン、リバビリン)が助成されています。自己負担額は所得に応じて1~2万円です。手続き等の詳しい内容は、当院の医事課にご相談下さい。



平成24年8月1日より

## 訪問看護ステーションを開設しました

訪問看護ステーション  
松山 和江

### 退院後、家に帰ったら、こんなことで困っていませんか？

「自分でどこまでできるかな」「お風呂に一人では入れるかな」

「ばあちゃんの介護が不安、だれに相談したらいいの？」

「くすりを飲み忘れて、余ってしまう」

「寝てばかりいたら、歩けなくなってしまった！」

「住みなれた家でず～っと暮していきたいんだけど・・・」



住み慣れた家で安心して生活できるように私達が、  
お宅へうかがい愛情いっぱいの看護を提供します。



**お申し込みは、かかりつけの医師や  
ケアマネージャーにご相談下さい。**

営業日 月曜日～金曜日（午前9時～午後6時） 土曜日（午前9時～午後1時）

休業日 土曜日（午後1時～）日曜日 祝日

正月 1, 2, 3 日 ただし 24 時間連絡体制を行っております

連絡先 〒919-0414

福井県坂井市春江町江留下屋敷54-1

春江病院訪問看護ステーション

TEL0776(63)5883 FAX0776(51)6628 アドレス houmonst@harue-hp.org

# 主なサービス内容

## 日常生活の看護

全身状態の観察  
排泄のケア  
清潔のケア  
ねたきり、床ずれの予防  
コミュニケーションの援助  
お口の清潔

## 介護予防

健康管理  
栄養アドバイス  
運動機能低下防止

## ターミナルケア

がん末期や終末期など、自宅で過ごせるようにお手伝いします。

## リハビリ

トイレや入浴  
関節のこわばりを予防する運動  
麻痺した手や足のこわばりを引き出す運動  
体に合った杖や歩行器などの相談  
手すりや階段解消など、住宅改修の相談  
むせないように飲み込む練習や言葉の練習

## 医療的処置・医療機器管理

点滴・胃ろうの管理  
床ずれ・創傷の処置  
医師の指示による処置・管理  
人工肛門・気管カニューレ  
在宅酸素管理  
人工呼吸器管理  
留置カテーテル管理



お薬カレンダーによる自己管理方法



昔の遊びを取り入れた呼吸方法



カードを使用しての言葉の練習



立ち上がり練習





# 緩和ケアチーム

薬剤師 武曾 和明

近年『緩和ケア』という言葉が耳にする機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。緩和ケアは、病気に對して治療ができなくなった方への医療、あるいはいわゆる『末期』と思われる方へのケアと思われていました。しかし、現在の緩和ケアは、そのように考えられておらず、早期、末期に関わらず、がんが診断された時点より、緩和ケアの必要性が唱えられています。また、緩和ケアは、がん治療で取り上げられる事が多いですが、最近それ以外の病気で、同様の考え方が示されています。



## 緩和ケアチームで

### 患者様のケアを行います

当院では、主にがんが診断された患者様とその家族が可能な限り質の高い療養生活を送れるよう緩和ケアを行うよう努めております。

具体的には、抗がん剤治療を受ける時、苦痛を伴う症状のコントロールが出来れば、がんの治療に取り組む力が湧いてきます。痛みを取り除くだけではなくがんになった事による精神的な苦しみを理解し、一緒に対処法を考える事も緩和ケアと考えています。さらにがんが進行し、治療が難しい場合でも、最後まで自分らしい生活ができるようにサポートも行っています。

このような多様な緩和ケアを一人の医療者が行うことは難しい事から、専門性を生かした他職種のチーム医療が不可欠となります。

当院の緩和ケアチームは、結成してから今年で8年目を迎えます。入院中の患者様のうち痛みやそれ以外の苦痛をかかえている方を対象に、週一回のカンファレンスを行っています。

カンファレンスでの内容を関連しているスタッフに情報を発信して共有しています。チーム構成は、医師・病棟看護師・外来看護師・薬剤師・リハビリ療法士・管理栄養士と多職種です。



### 医 師

チームの意見をまとめ、患者の状態を診ながら治療方針を立て、適切な治療を行います。

### 看 護 師

看護師は患者様やご家族の問題を明確化・症状のアセスメント・ケアのアドバイスやセルフケアの支援を行います。



### 管理栄養士

食欲がでない、食べられないなどの不安に「食」と「栄養」の面から患者様をサポートします。

### 薬 剤 師

治療に適した薬剤の提案や薬剤の効果的な使い方をアドバイスします。お薬についての疑問や不安に対応します。

### 理学療法士

身体活動・精神心理・症状緩和の3つにバランス良く対応し療養生活におけるQOL(生活の質)を高められるよう支援します。

緩和ケアにおけるチーム医療は、様々な職種が関わっていると前述しましたが、その中心は、「患者・家族」であります。

患者様は医療者に対する遠慮や、よい患者でありたいとの思いなどから、病氣に対する不安や恐怖心、医療に対する不満などを十分に話せないことがあると思います。

その時には、緩和ケアチームの多職種メンバーを活用していただき、苦痛や苦悩を共有しながら、患者中心の緩和ケアの提供を心がけたいと思っています。また、ご自宅へ退院された患者様や、ご自宅での治療を望む方をサポートするため、訪問診療をする医師や訪問看護ステーションの看護師とも連携し、在宅医療への活動の輪をひろげていきたいと考えています。

## 職員紹介（医師）

各科に勤務している医師をご紹介します。

眼科 いさだに まさる 稲谷 大 診察曜日：火曜日・木曜日

（福井大学医学部 眼科教授）



はじめまして。昨年の7月から福井県に来ました。眼科の専門は、緑内障です。当院眼科では、高村佳弘医師が白内障手術を1泊2日入院でおこなっておりますが、糖尿病網膜症などの網膜の病気を専門にしています。私と高村医師のコンビネーションでかなりの目の病気に対応できていると思います。診断と治療だけでなく、わかりやすい説明を患者さんに提供できるように努めておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

最近、国際学会で発表する機会が増え、英会話の勉強にはまっています。

神経内科 まつなが あきこ 松永 晶子 診察日：火曜日



福井市出身で、高志高校、福井医科大で学びました。神経内科が専門です。微力ながら少しでもお役に立てるように頑張ります。

最近のはまっている事は、おいしいケーキ屋を探すことです。





循環器内科 村上 究 診察曜日：月曜日

毎週月曜日の循環器内科外来を担当しております村上です。胸痛や動悸、生活習慣病などについて診察を行っております。また、当院では、心臓CTがありますので、外来で心臓の血管を評価できます。お気軽に御相談下さい。

今、夢中になっている事は、子育てです！



循環器内科 池田 裕之 診察曜日：水曜日

今年の4月から春江病院で毎週水曜日午前中に、外来診察を行っております。大学病院で現在は臨床研究中心の生活ですが、臨床診療ではカテーテル治療を含め循環器疾患全般の治療を幅広く行っています。これからも「わかりやすく、笑顔で」をモットーに診療に携わって行きますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

最近の日課は、1歳3ヶ月の息子を抱っこして朝の散歩をすることです。



循環器内科 佐藤 岳彦 診察曜日：金曜日

福井県の永平寺出身です。三重大学を卒業し、三重県内の病院数年間勤務した後、現在まで福井大学病院循環器内科に所属しております。春江病院では、今年の4月より毎週金曜日の循環器内科外来を担当させて頂いております。よろしくお願い致します。

趣味で、ルアーフィッシングをやっておりハマチやスズキを釣っています。最近、魚の飼育をはじめました。

## ～患者様のお便りをご紹介します～



あゆみ会 盛屋 武志・津留子ご夫妻

**あ**ゆみ会に入り、約2年になります。知り合いがあゆみ会に入っていた事もあり入会させて頂きました。

あゆみ会活動での雰囲気は和やかで、初めて参加した時もすぐに打ち解ける事が出来ました。スタッフの方もいい人ばかりで何でも話してくれるので楽しませてもらっています。あゆみ会に入ってから良かったことは、楽しく話ができることや様々な所に外出できる事です。同じ病を持つ方々だからこそ共感できる部分が多く、親しみやすい場だと感じています。また、自分達ではなかなか外出できない為、行けない所に行けて大変有難く思っています。

元々、夫婦2人とも旅行が好きでしたが夫婦での旅行は1回限で、その後病気になって以降出かけの事もありませんでした。あゆみ会に参加することで2人揃って出かける機会ができ、家での会話も盛り上がる事が増えました。みんなでゲーム等をする事も楽しいですが、外出しての体験作業も楽しみにしています。かまぼこ道場や木工細工の作製など一生懸命になって作りました。帰ってくる度に楽しかったと話をしていきます。少し前の金環日食は、外に出て見ることは出来ませんでしたがレクレーションで行ったエンゼルランドのシアターで見る事ができ、二人とも満足しています。あゆみ会という場がある事でみんなと話ができ、障害と向き合いながらイキイキと生活ができ、感謝しています。

『おかげさまで71歳』



多田 邦夫様

**最**初はいつだったか、何回入院したか、分からない程お世話になった春江病院。この病院がなかったら今の元気な命はなかったでしょう。糖尿病、アルコール依存症、肝臓病、大腸炎で手術、それに昨年には脳梗塞で入院。アルコールの方は、一滴も飲まなくなっていて今年の12月20日に丸10年になり肝臓の方はすっかりよくなりました。とにかく、この病院は食事が美味しい、そして心配りが嬉しいです。私は日本一の病院だと思っています。

春江病院で描いた『入院ベッドで描いた邦ちゃんの糖尿病食絵日記』を出版、よく売れましたが出版社が倒産!!これからは私は糖尿と楽しく生きていきます。

この絵は、多田様が書いた絵です。  
とても細かく書いてあり食事の内容  
が良く分かりますね。





## お疲れ様の肝臓をいたわりましょう

## 材料(4人前)

厚揚げ: 1枚(250g) 2cm程の大きさに  
 冷凍あさり: むき身(150g)  
 人参: 1/2本(80g) 千切り  
 干し椎茸: 3個(16g) 戻して細切り  
 万能ねぎ: 1/4わ(30g) 小口切り  
 日本酒: 大さじ2  
 ごま油: 小さじ1

## ④だし汁用

干し椎茸の戻し汁: 1/2カップ(100cc)  
 日本酒: 1/4カップ(50cc)  
 砂糖: 大さじ2弱  
 醤油: 大さじ2弱  
 塩: ふたつまみ(小さじ1/4弱)

## 作り方

- ④だし汁 戻し汁と調味料を合わせておく
- ① 鍋にあさりと日本酒を入れ、強火で炒り煮
  - ② ごま油を入れたフライパンで人参を炒め、厚揚げ、戻し椎茸、④だし汁を入れ5～7分程煮る。
  - ③ 炒り煮したあさり②を加え、汁が無くなるまで煮る。
  - ④ 火を止め、万能ねぎを加え、混ぜて盛り付ける。



## 厚揚げとあさりのあまから煮

(1人分)エネルギー 160kcal たんぱく質 10.0g 塩分 1.8g



栄養科

管理栄養士 宮崎 由紀

調理師 木米 利恵

## ～栄養科からひと言～

今回、ご紹介したレシピの厚揚げや豆腐など大豆製品は、良質なたんぱく質を含んでいます。また、あさりのうまみ成分である「タウリン」は、血中のコレステロールを低下させ、肝臓機能の働きをよくすることが期待できるとわれています。

(ただし、肝炎の方は鉄分の摂りすぎに注意が必要です。肝臓の病気をお持ちの方は、それぞれ食事療法が異なりますので、主治医と管理栄養士にご相談ください。)

## 中・高生の1日職場体験

を行いました。

当院は、毎年夏休み期間中に高校生・中学生の職場体験を受け入れています。今年も将来医師や看護師を志す高校生・中学生が参加しました。各部署のスタッフの指導のもと、血圧・体温測定・聴診・清潔ケアなどの看護技術や手術室見学・効果的な手洗いの方法などを体験してもらいました。

「より一層看護師になりたいと思います。」「と感想を述べた学生もあり、看護師やその他の医療職の仕事に対する理解と魅力を感じてもらい、今後の進路を決める時に役立ててもらえればと思っています。」



## 春江病院納涼祭開催

平成24年7月20日に、ボランティア看護学生による春江病院納涼祭が行われました。保育園児による踊り等の出し物では、笑顔あふれる和やかな雰囲気が出ました。また、看護学生や病院職員による踊りや民謡クラブによる民謡も行われ大いに盛り上がりしました。今年も飛び入りで、入院患者様によるハーモニカ演奏が披露されました。入院・外来の患者さま、またそのご家族様が訪れ賑わいました。来年には、更に多くの方が参加される事を願っています。



素敵なハーモニカ演奏や民謡など皆様ありがとうございました！

## healthy&refresh お家で簡単ヨーガ

筋肉の緊張と弛緩を感じる

消化器内科 医師 齊藤 素子



ヨーガセラピーのポイントの一つが、「筋肉の緊張と弛緩を感じる」こと。これは、ヨーガセラピー（療法、癒し）として作用する原理でもあります。身体に不調を生じる原因はいろいろと考えられますが、「自分の身体がどうなっているのかに気がない」ことが、症状を悪化させていることが多いのも事実です。例えば肩こり。

慢性的な肩こりに悩まされている人は、身体の癖や仕事の時の姿勢で、常に肩に力が入っていることが多いのですが、本人はそれに気付いていない……。同じことがいろいろな症状にも当てはまります。「緩んだ状態」だけを単独で感じるのは難しいのですが、一旦緊張した状態を作って、力を抜いた時の弛緩した状態を感じることは、誰にでも出来ます。では、ちょっと体感してみましょう。

まずは、イスに浅く腰掛けて、姿勢を正して座りましょう。目は閉じて呼吸に意識を向けます。息を吸いながら右肩を耳にギュッとくっつけるように、肩を上げます。しっかりと力を入れてしばらく止めた後、一気に息を吐くと同時に肩をストンと下ろします。左も同様に行いましょう。次に息を吸いながら両肩を同時に上げてそこでキープして、息を吐くと同時にストンと両肩を下ろします。その後、肩周りの血の巡りが良くなっているのをイメージしながら、目を閉じたままゆっくりと呼吸し、完全に肩周りの緊張が取れているのを観察しましょう。



## 病院活動報告

部活紹介：マラソン同好会

健康のために日々ジョギングをしている職員が集まり、体力の維持や上位入賞を目指して頑張っています。春の福井駅前マラソンや秋の福井マラソンを始めとして、県内の大会に出場しています。また、チーム対抗としても、森田駅伝や福井マラソンにも出場しています。大会ともなると走るペースも上がりますが、沿道からは「がんばれ！」と力強い声援を頂き、走り続けることができます。たくさんのご声援ありがとうございます。



### リフレッシュ会

7月7日、8日に一泊二日で北潟湖畔荘に於いて人材育成の企画として新人リフレッシュ会が開催されました。新人8名とアドバイザーとしてプリセプティ7名も参加しました。先輩たちも新人の頃は今の自分たちと同じような悩みを持っていたことを知り「自分だけじゃない、頑張ろうという気持ちになった。病棟や部署を越えて横の関係を築けた。」等の意見があり充実した2日間となりました。



### 編集後記

オリンピックも終わり、寝不足が解消された方も多いのではないのでしょうか？これからは、ゆっくりとした時間が過ごせる季節になっていきます。その時間をこの広報誌と共に過ごして頂ければ嬉しいかぎりです。

今回から、患者様からのお便りのコーナーを設けました。少しでも身近な広報誌になればいいなと試行錯誤しております。掲載している内容が患者様にとって、お役に立てれば幸いです。

編集担当：検査科

日高 麻希

## 病院情報

### ◆ 診療時間

(診療時間)

月火水金 9:00～18:00 木土 9:00～12:00

※12:00～16:30 は新患と急患のみの診療を行います。

(休診日)

木土の午後、日曜祝日 ※救急対応は24時間365日行っています

### ◆ 診療科

外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、  
脳神経・頭部脊髄外科、形成外科、リウマチ科、眼科、  
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、血液内科、  
糖尿病内科、代謝・内分泌内科、神経内科、アレルギー科、  
リハビリテーション科、放射線科、総合診療科、麻酔科

### ◆ 専門外来

女性外来、禁煙外来

### ◆ 健診

人間ドック、協会けんぽ生活習慣病予防健診、  
がん個別検診、特定健康診査、企業健診、  
特定保健指導など

お問い合わせ先：0776-51-1503

### ◆ 在宅医療

訪問看護ステーション（リハビリ含む）

お問い合わせ先：0776-63-5883

### ◆ 居宅介護支援

居宅支援事業所

お問い合わせ先：0776-51-1982

### ◆ 通所リハビリ

カルミア春江

お問い合わせ先：0776-51-1250

※見学等は随時受け付けております。



多田 邦夫様の作品です

# 和みの輪 Vol.18

平成 24 年 10 月 発刊

編集・発行所

医療法人 博愛会 春江病院

サービス委員会・広報誌編集委員会

〒919-0414 福井県坂井市春江町江留下屋敷 82-5

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163

URL <http://www.harue-hp.org/>