



あすけあ

目次

- 巻頭言 一胆石のお話一..... P2
- ご存知ですか 臨床検査技師・新職員紹介.. P3
- 制服が新しくなりました..... P4-5
- 院長日記・お薬手帳について..... P6
- おすすめ献立・ロコモ予防..... P7
- 外来担当医表..... P8

Vol.92
2014年
10-12月号



外科医長 大久保 友貴

「胆石のお話」

胆石とは胆道に形成される結石のことです。肝臓で作られた胆汁は一度胆嚢に蓄えられたのち、胆管を通して十二指腸に流れます。これらの胆汁の流れる部分を総称して胆道と呼びます。そして、胆汁の成分が析出・凝固した結果、固形物となったものが胆石と呼ばれます。結石が存在する部位によって分類され、それぞれ頻度は胆嚢結石(78%)、総胆管結石(21%)、肝内胆管結石(1.3%)となっています。今回は特に胆嚢結石についてのお話です。

<成因>

胆嚢結石は大きく二つに分類されます。コレステロール胆石と色素胆石です。なかでもコレステロール胆石は高脂肪食や肥満、高脂血症などにより胆汁中のコレステロールが増加し、結晶化して結石になるといわれています。

<症状>

胆嚢結石の約8割は無症状で経過します。健康診断時の超音波検査で偶然発見されることも多いです。典型的な症状としては食後に右季肋部(右肋骨の下)～心窩部(みぞおち)の痛みを生じます。これは結石が胆嚢の中で動いたり、あるいは、細菌感染により胆嚢炎を起こすことによって症状がでてきます。症状が出現してきた場合は原則として治療の適応となります。

<検査と診断>

胆嚢結石の診断は超音波検査が最も有用であり、体への負担が少ないといわれています。CT検査や磁気共鳴胆管膵管撮影法(MRCP)などの検査も有用です。

<治療>

人間ドッグなどで偶然発見され、無症状であれば治療の必要はありませんが、年に1回程度の超音波検査が望ましいです。ただし、無症状であっても胆嚢の壁が厚くなっていたり、あるいは胆嚢が縮んでいる場合などは治療の対象となります。

結石がコレステロール結石であり、胆嚢の機能が保たれている場合は経口胆石溶解療法の適応になります。これはウルソデオキシコール酸を含む薬剤を内服する治療です。実際に適応になるのは10%程度であり、再発も50%程度みとめます。

体外衝撃波碎石術(ESWL)は衝撃波により結石を砕く治療です。消失率は60～80%程度との報告がありますが、5年間で30～50%程度の再発を認めます。

手術療法は腹腔鏡下胆嚢摘出術が標準治療となっています。お腹に数箇所小さい穴をあけて、その穴からカメラや鉗子などを挿入して、胆嚢を摘出します。腹腔鏡下手術は傷が小さいため、術後の痛みが少なく、回復が早いといわれています。ただし、炎症が強い場合や癒着がある場合などでは従来の開腹手術を選択することもあります。最近では穴の数を減らした手術をおこなう施設もあります。

胆嚢を摘出した後もほとんどの方においては日常生活に影響はありません。時折、術後に脂肪分の多い食事を摂取した際に下痢を起こすことがありますが、自然に改善することがほとんどです。

ご存知ですか 臨床検査技師



臨床検査技術科 技師長 河合 浩樹

どんな職種？

皆さんは臨床検査技師が病院の中でどのような仕事を行っているかご存知でしょうか。一般的にはあまり知られていないようですが、“血液・尿・心電図などの検査をしているところ”とお話すると思い当たる方も多いのではないのでしょうか。

それでは、我々臨床検査技師が院内のどこで、どのような検査を行っているかを少しご紹介させていただきます。

大きく分けると、

- ①人体から排出される尿・便や人体を流れている血液・髄液、また、人体を作っている細胞、臓器などの検体検査
 - ②臓器の状態を物理的に捉える生理検査
- があります。

そして、検査結果を基に医師が病気の診断や治療方針を決定するのに必要な情報を提供しております。また、現在の医療はチーム医療が基本となっており、各専門医療職が一丸となって患者様の診断・治療にあたっています。臨床検査技師もチームの一構成員として診療に積極的に参加しています。

どこにある？

生理検査についてはあすけあい第84号に記載されていますので、今回は検体検査を中心に説明していきたいと思います。臨床検査技術科の検体検査室は、正面入り口から外来棟を2階へ進み生理検査室の奥にあります。患者さまから採取された検体を検査しておりますので院内のインフォメーションにも表示されていません。

何をしている？

検体検査室の扉を開けると、ワンフロア化されたエリアに新棟完成に合わせて購入された新しい分析装置などの機械類がずらりと並んでいます。ここに病院全体の検査検体が運ばれ肝機能(アルブミン、 γ -GTP)、腎機能(尿素窒素、尿酸)、脂質(総コレステロール)、糖代謝(血糖、ヘモグロビンA1C)などの生化学検査、貧血・血球数(白血球数、血色素)検査、検尿、便潜血、細菌(サルモネラ菌、赤痢菌)検査、輸血検査などを臨床検査技師7名ですべて実施し結果を確認して報告しています。

検査にかかる時間は？

皆様も外来で検査結果が報告されるまでお待ちになったことがあるかと思います。検体提出から結果報告までどれくらい時間がかかるかというと、検査内容にもよりますが、おおよそ30~60分必要となります。例えば、生化学検査と血球数の検査をするため2本採血した場合は生化学検査で約30分、血球検査で15分かかりますが2種類の装置で同時に検査しますので約30分で報告できることとなります。また、細菌検査は最短で3日、結核菌は陰性と判定するのに2週間を必要とします。ちなみに新しく購入された2台の生化学分析装置は、1時間に最大1200項目の検査が可能となり、診察前の検査待ち時間の短縮に役立っております。

以上、簡単な説明ではありますが、足助病院で臨床検査技師がどんな役割を担っているか少しでもご理解いただければ幸いです。今後とも精度が高く信頼される結果報告を心がけ、また、地域の皆様には蓄積された検査結果を分析し、得られた情報をご提供できればと考えております。

新職員紹介

* 足助病院に勤務することになりました新職員を紹介いたします。



看護師 すずき みさ
鈴木 実紗 O型

- ① 安城市
- ② 弓道部
- ③ 旅行
- ④ 健康第一
- ⑤ しっかり仕事を覚えて頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。



事務 なかで まさお
中出 将男 B型

- ① 京都市
- ② 卓球部
- ③ カラオケ、ドライブ
- ④ 我道切開
- ⑤ 早く皆さんの信頼を得れるよう頑張ります。

制服が 新しくなりました

昨年、9月の病院祭にて新しい制服を決めるためのファッションショーを開催しました。
今回は来場者の投票を参考に7月より更新した制服を職種別に紹介させていただきます。



看護師
保健師

看護師



看護師・保健師は
白のパンツを
はいています。

看護師
保健師



看護師
保健師



介護
福祉士

看護助手

介護
福祉士



看護助手



介護
福祉士

看護助手

介護福祉士や
看護助手は
紺のパンツを
はいています。



クラーク

病院祭ではたくさんの投票をいただきありがとうございました。



▶ファッションショーの様子

薬剤師

臨床検査技師

診療放射線技師

ソーシャルワーカー

管理栄養士

視能訓練士

薬剤師

リハビリ

臨床検査技師

臨床工学技士

アロマセラピスト

調理師
調理員

ケア
マネージャー

事務

「孤食」と「畑仕事」 (畑の世話)

今年2月、皆さんにご協力いただいた認知症に関するアンケートの結果を、現在まとめています。その中で気になるキーワードについて。

「孤食」とは一人で食事をする事で、とくに食事するときに孤独を感じる寂しい食事のことである。はじめは子供の問題でした。家庭で誰もいないテーブルに置かれた夕食を、子供が一人で食べる状態を示し、食事内容の偏りからくる子供の栄養不足・失調が問題となりました。とくに食事内容が料理されていないスナック菓子や菓子パンなどが多くなり、食育にも悪くかつ、育児放棄から児童虐待につながることも話題となりました。食べることは健康のもとであるにも関わらず、これでは子供がうまく育つわけがありません。当然精神的にも悪影響が出ることも問題になりつつあります。

一方、孤食は独居老人の場合も当てはまります。独居では当然孤食ですが、同居していても「孤食」という状況がみられます。若いものとは食事内容(好みの問題で)が違う、時間が合わないなどの理由で、お年寄りには孤食になりがちです。寂しいのでついついアルコール量が増える男性が多いと聞いています。「孤食」が続くと良いことはありません。「孤食」の人は身体機能評価、社会的役割も不良になる傾向が高く、しかもうつ傾向になりやすいという結果でありました。とくに男性ではより顕著な傾向でした。

一方、畑の世話すなわち「畑仕事」は、人の身体的機能や知的能動性機能の低下を予防する傾向が認められ、かつ社会的役割参加に陽性に働き、うつ状態に陥りにくいことがわかりました。畑仕事は肉体的な衰えを防ぐだけでなく、精神状況についても良い結果をもたらす可能性が示唆されたのです。

独居で孤食のことが多くても、明日の天気はどうだろう？ キュウリ、トマトのなり具合はどうだろう？ トマトの後は何を撒こうか？ 何時畝をきろうか？ などなど段取りを考えるだけで、楽しくなりかつ頭を使いますね。畑に行けば自然の恵みがいっぱいになっています。その喜びは「孤食」の寂しさを吹き飛ばします。畑仕事をしていればイノシシとの知恵比べもあり、呆けてなんかいられません。と言う訳で皆さん「畑仕事」に精を出しましょう。ただし長時間は駄目です。30分に1回は、腰を伸ばすことを忘れないように!!

持っていますか？ 「おくすり手帳」

「おくすり手帳」とは

患者様一人ひとりに処方されたおくすりの名前や飲む量、回数などを記録しておく手帳です。

また過去に経験された副作用歴・アレルギー歴などについても記録します。

この手帳を医師、歯科医師、薬剤師などに見せることで、同じおくすりがかぶっていないか、また飲み合わせ等についての確認を行います。

この手帳の記録は災害、事故、旅先で容体が急変した場合、病院などで診察する際の貴重な情報源となります。

いつでも・どこでも・安全に治療が受けられる架け橋として「おくすり手帳」は一人一冊、常に携帯するようにしましょう。



今月号のテーマ：食物繊維で腸すっきり！

- 秋は実りの季節！おいしい秋の味覚がたくさんありますね。
- 秋の食材には食物繊維を多く含んだものがたくさんあります。食物繊維はコレステロールなどを吸着して排泄させる働きや食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。
- 今回は食物繊維を豊富に含む旬の食材、キノコ類、さつまいもを使った献立を紹介します。旬の食材をおいしく食べて心身ともに元気に過ごしましょう。

秋鮭とキノコのホイル焼き



栄養価

エネルギー	188kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	7.1g
炭水化物	15.1g
食物繊維	48g
塩分	0.9g

★材料 (2人分)

● 生鮭	60g	● 酒	30g
● 塩	1つまみ	● バター	10g
● しめじたけ	60g	● しょうゆ	10g
● エリンギ	60g		
● えのきたけ	100g		
● さつまいも	40g		



★作り方

- ① しめじたけ、エリンギ、えのきたけは根元を切ってほぐし、さつまいもは厚さ5mmの輪切りにする。鮭に塩をふり下味をつける。
- ② さつまいもを耐熱皿に入れ、ラップをして、レンジで2分間加熱する。
- ③ 具材が包める大きさ (30cm×30cmくらいの大きめサイズ) に切ったアルミホイルにえのきたけを敷き、その上に鮭、しめじたけ、エリンギ、②のさつまいも、バターを乗せ、酒を回しかける。具材を包み、オーブントースターで15分加熱する。
- ④ アルミホイルを開き、しょうゆをかけて完成。



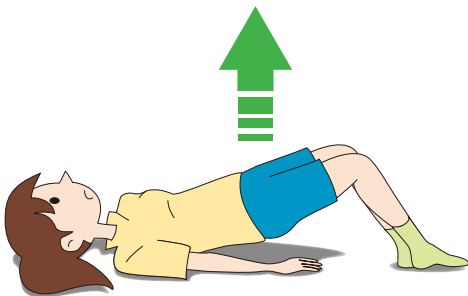
Let's ロコモ予防

- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？
- 骨や筋肉、関節などの運動器が衰えたり傷んだりして、すでに要介護や寝たきりであったり、今後これらになる可能性が高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。
- 原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。
- そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

みんなでやろまい！

背中をきたえる

1・2でおしりを上げ、3・4で止めて
5・6・7・8でゆっくり下ろします。



息をとめずに痛みのない範囲で行いましょう。
治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは
医師に相談しましょう。

教室のご案内

院内ではロコモ予防体操倶楽部・脳いきいき倶楽部を行っています。
但し参加条件として、「あすけあい」会員の方のみとなります。
内容の詳細や参加希望の方は院内のいきいき支援事務局
までお問い合わせください。

ロコモ予防体操倶楽部

目的：ロコモティブシンドロームの予防
日時：毎月第2・4火曜日 11～12時
場所：当院南棟 講義室
参加費：300円



脳いきいき倶楽部

目的：認知症の予防
日時：毎月第1・3火曜日 11～12時
場所：当院南棟 地域開放室
参加費：300円



外来担当医表

都合により医師が入れかわる場合があります。

内科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I診	早川	都筑	早川	小林	早川	都筑	米田
	II診	米田	江崎	米田	江崎	都筑		小林
	III診	小林	安藤	井出	安藤	井出	安藤	井出
	初診	都筑	井出	小林	米田	安藤	江崎/米田	都筑/ 江崎/安藤
	GIF・TV	井出	小林/早川	安藤	早川	小林	井出/小林	早川
	午後診	中尾	米田	都筑	江崎/早川 井出/都筑	赤川		
	小児科	伊藤		鈴木/中島		長屋/中野		

外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	大久保	三宅	大久保	肛門外来 (三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)

脳神経 外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	柏野	頭痛外来 (柏野)	柏野	ものわすれ外来 (柏野)	柏野	柏野	柏野

整形外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I診	余語	余語	松本	余語	代務1松本3・5 余語2・4	石川	余語
II診	松本	石川	石川	石川	石川1・3・5 松本2・4			

眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II診	半田				鈴木	鈴木	鈴木
午後	手術	菅	手術	菅	検査			

耳鼻 咽喉科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	II診		岡本		谷川			
午後	佐藤	検査・手術	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5			

婦人科	午前	尾崎				鈴木森		
-----	----	----	--	--	--	-----	--	--

泌尿器科	午前	橋本		神谷		濱本		
------	----	----	--	----	--	----	--	--

皮膚科	午前		渡辺		齋藤			
-----	----	--	----	--	----	--	--	--

※医師名横の数字は担当週を表します。また、医師が複数名の欄は交替制となります。

外来診療カレンダー

※ 第1・第3土曜日(青字)は午前からの診療です。

○印は休日です。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

2014年 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


2014年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2014年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

アンケートのお願い
10月20(月)~31日(金)
 今年新しくなったあすけあいについて、皆さまのご意見、ご要望を院内にて伺いたいと思います。ご協力をお願いいたします。



診療時間 / 午前9:00~正午・午後3:00~午後5:00 ※受付は終了30分前までです。(ただし、急患の方はこの限りではありません)
 小児科は午後1:30~となります。(午後3:00~診療となる場合があります。)
 皮膚科の木曜日の診察は9:30~となります。

内科 安藤医師は長期出張のため担当が変更になる場合があります。
 [初診・予約外の再診の方は、予約者の間に随時入れておりますが、混雑時には長くお待たせすることをご了承下さい。]
 ※毎月保険証の確認にご協力ください。

愛知県豊田市岩神町仲田20番地 <http://www.jaaikosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業
協同組合連合会 **足助病院**
介護保険相談室
健康管理センター

TEL0565-62-1211
 TEL0565-62-1228
 TEL0565-62-1273

足助訪問看護ステーション
足助地域包括支援センター

TEL0565-62-0781
 TEL0565-62-0683

●あすけあい第92号 平成26年10月発行 / 足助病院文化実行委員会 ●印刷 / ケイズジャパン株式会社