

五十鈴の風

平成23年10月発行
発行：市立伊勢総合病院

安心していただける医療を

- 院内トピックス①・・・当病院、建て替えへ
- 院内各科紹介・・・泌尿器科
- 院内トピックス②・・・OCT(光干渉断層計)検査の実施について
- 健康メモ・・・糖尿病網膜症について
- 栄養管理課だより・・・栄養士おすすめメニュー「八宝菜」
- 看護部シリーズ・・・3東病棟
- 院内部署シリーズ・・・理学療法室
- いきいき健康体操・・・第8回【変形性膝関節症の運動方法】



「美杉の秋」 二見 友幸（放射線科）撮影

事務局だより

皆様から「五十鈴の風」の表紙を飾る写真を募集しています。広報図書委員会事務局（総務課 中村）までお願いします。

市立伊勢総合病院
の 基 本 理 念

患者さんの立場より
病院機能の立場より
地域医療の立場より

愛情と責任を持ち、安全で安心していただける医療
良質かつ高度の医療
円滑かつ密な機能分担、合理的かつ効率的な医療

OCT(光干渉断層計)検査の実施について

眼科では、平成23年2月1日より眼科診療・手術を再開し最新の眼科検査・手術機器を揃え、日々の診療に取り組んでおります。

特に新しく導入されたOCTは痛みもなく、約5分で両眼の眼底をCTやMRIのように断層撮影ができる優れた検査機器です。OCTによって、これまで原因不明であった多くの目の病気が解明されるようになり、より正確な診断・治療を行えるようになりました(特に緑内障・黄斑変性・眼底出血・糖尿病網膜症などに有効です)。

平成23年10月1日から当院の健診でも、オプションでOCT検査を追加する事が可能ですので、追加ご希望の方は健診センターまでお申し出ください。



健診センターでのOCT検査

実施日 毎週 月～金曜日 料金 2100円(税込)

健康メモ

糖尿病網膜症について

ヒトの五感のうちの一つである「見る」という感覚機能は、外部から受け取る情報の内の8割を占めると言われております。それ故、視機能が障害される事は、日常生活に大きな影響を与える事となります。

「糖尿病網膜症」は日本国内に於ける成人の失明原因の第2位を占めております(第1位は緑内障)。糖尿病網膜症は、初期には自覚症状が殆どありません。発症予防と、発症したら早期発見早期治療が原則です。「まだ見えるから大丈夫かな・・・」などといった油断は禁物です。網膜症の程度、進行速度など、患者さんそれぞれに差異を認めるのが通例です。眼科医師が当該患者さんの診察結果に基づき、治療の適否を判断致します。治療開始が望ましいと判断されたら、レーザー光線による治療を開始する事が一般的です。レーザー治療が終了すれば完治ではありません。「何時、どれ位の時期に、どれ位の量の治療がなされたか」が、レーザー治療後の糖尿病網膜症進行度にまた影響する事になります。悪化を阻止する事が出来ない場合は、追加レーザー治療若しくは、手術が必要となります。それでも進行が続くと最悪は失明に至ります。是非眼科医師の指示判断を尊重し、経過観察を怠らない事を切に望んでおります。日常生活における注意点は、良好な血糖コントロールを維持する事に尽きます。



糖尿病網膜症の眼底写真

不幸にも有用な視力を失った患者さんには、当科ではLowVision外来としてご相談に応じております(専門家から社会保障及び、様々な視覚補助具などを紹介しております)。

幸い当院は眼科のみならず、糖尿病に関する種々の専門諸家を多数揃え、患者さん向けの勉強会も定期的に開催しております。健診センターも充実しております。是非ご利用ください。人口の高齢化に伴い糖尿病患者さんも増加しております。糖尿病を正しく理解し、積極的に当院を利用して頂きたいと考えております。

(眼科 科長 中世古 幸成)

当病院、建て替えへ

伊勢市市議会9月定例会の冒頭で、鈴木市長から市立伊勢総合病院を建て替える方針が出されました。昭和54年の建設以来32年を経過した現在の病院建物は、老朽化も著しく、耐震補強も困難なため、建て替えることになりました。

なお、建て替えの時期や場所については今後検討されます。



院内各科紹介

泌尿器科



泌尿器科は従来外科系の診療科であり、手術で治療できる疾患を取り扱ってきました。しかし最近では薬物療法の進歩により外科的、内科的両方の側面から治療を施行しております。対象臓器は、腎臓、腎盂、尿管、膀胱、尿道などの泌尿器、前立腺、精囊、精巣、精巣上体などの生殖器官そして副腎、上皮小体の内分泌器官です。

食生活の変化と高齢化社会を背景に、当科では尿路結石、前立腺癌、膀胱癌、前立腺肥大症、過活動膀胱などが主に扱う疾患となっております。

尿路結石に対しては、体外衝撃波結石破砕術か内視鏡手術にて治療を施行し、開腹手術は皆無となりました。

膀胱がんや前立腺肥大症などの大部分の症例も薬物療法や内視鏡手術で治療しており、膀胱がんに対しては内視鏡手術、膀胱内注入療法、放射線治療などを駆使してなるべく膀胱を温存するように努力しています。

最近急増している前立腺がんに対してはPSA検査を行い、がんの疑いのある場合は、前立腺生検を随時施行しています。また、限局性の前立腺がん治療として、強度変調放射線治療(IMRT)を放射線科の協力のもとに施行しているのも当科の特徴です。

なお、最近マスコミで話題となっている、中年期以降の女性に多い過活動膀胱の相談も受け付けております。

どうしても泌尿器科というと敬遠しがちなイメージがありますが、遠慮せずに気軽な気持ちで色々相談していただければ幸いです。

現在、科長堀内英輔、医長今村哲也の2人の医師で診療に従事しています。伊勢志摩地区の地域医療に貢献できるように努力してまいりますので、皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

(泌尿器科 医長 今村 哲也)

栄養士おすすめメニュー

八宝菜



魚介類、お肉、たっぷりの野菜が食べられるバランスの良いメニューです。できたてのあつあつをそのまま食べても、又ごはんにかけてもおいしくいただけます。八宝は「たくさん」を意味し、具材がたくさん入っている料理となります。お好みにより、うずら卵・えびなども入れてみてはどうでしょうか。

材料(4人分)

- 豚肉 120g
- ロールいか 40g
- 白菜 大きめの葉2枚
- 玉ねぎ 中1個
- 生しいたけ 8枚
- 人参 中1/2本
- たけのこ(水煮) 120g
- さやえんどう 80g
- 油 大さじ1
- A ● 鶏ガラスープのもと 小さじ1
- A ● 薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
- A ● 塩 小さじ1/3
- ※ ● 片栗粉 大さじ1
- ※ ● 水 大さじ1
- ごま油 小さじ1

(※ 水溶き片栗粉)

作り方(レシピ)

- ① 豚肉は2cm幅に切り、いかは切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜は縦半分に切り、食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ③ 玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。
- ④ 生しいたけは1/4に切る。
- ⑤ たけのこ・人参はいちょう切りにする。
- ⑥ さやえんどうはすじをとり、ゆがいておく。
- ⑦ フライパンに油を入れ熱し、豚肉・いかを炒める。
- ⑧ ⑦に②～⑤の野菜を加え、炒める。
- ⑨ 具全体が煮えるくらいの水とAの調味料を加え、煮る。(野菜からも水分が出るため、加える水の量は加減してください。)野菜が柔らかくなったら、⑥を加え、水溶き片栗粉※でトロミをつける。
- ⑩ 最後にごま油を加え、全体的に混ぜ合わせる。

看護部シリーズ

||||| 3東病棟 |||||

3東病棟では、平成23年4月からICU・HCUに加え、救急患者を受け入れる一般病棟が開棟しました。今年度は、「病棟作り」を目標に、スタッフ一丸となり新たな気持ちで取り組んでいます。

看護師・看護補助者がグループに分れ、それぞれのチーム活動を行っています。活動内容としては、専門的知識を活かした呼吸ケアチーム、BLS(一次救命処置)チームがあります。呼吸ケアチームは、他病棟からの呼吸ケアの依頼にも対応し、BLSチームでは、今年度から他部署での学習会を行い、知識と技術の普及活動を行っています。



また、学校や施設・会社など、救命処置の研修会をされる場合はお声をかけてください。患者さんの日常生活動作の維持・向上に関わる「離床チーム」や、退院をスムーズに支援していく「社会支援チーム」も加わり、患者や家族が安心して療養生活を送れるよう日々の看護に取り組んでいます。

スタッフ一同、いきいきと働けるように今後もこの活動を行っていきたいと考えています。

(3東病棟 看護師長 西岡 ゆきみ)



理学療法とは、疾病・外傷・寝たきりなどによって身体が不自由となった人々に対し、QOL（質的生活）の向上を目的とし、身体と心の両面から機能回復・維持をはかる医療の一分野です。各患者さんの身体機能・心理面・リスクなどを評価し、ニーズに応じた目標を設定後、適切な治療方法を選択・実施します。

当院の理学療法室では、理学療法士4名（山本、古川、高見、森）、准看護師1名、看護補助者1名の計6名が、主治医の指示の下、言語聴覚士・病棟看護師などのスタッフと共に障害をもつ方々の社会復帰の手助けをさせていただいております。

「リハビリは痛いもの」という印象をお持ちの方もみえますが、実際には痛みの原因を調べ、必要な痛みが起こらないように治療しております。また、理学療法室は患者さん同士が励まし合ったり、日々の治療が辛いだけにならないように笑顔・笑い声も聞こえるような明るい雰囲気となっています。

（理学療法室 古川 和徳）

いきいき健康体操 第8回 理学療法室より

家でできる簡単な変形性膝関節症の運動方法を紹介します。
大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)を訓練することで膝の痛みを治し、防ぐことができます。

① 脚上げ体操



- ① 仰向けになって、片方の膝を直角に曲げます。
- ② もう片方の脚は伸ばしたままで、ゆっくり上げ、床から10cmのところまで5秒間脚を停止します。
- ③ ゆっくりと脚を床におろし、2~3秒休みます。
*これを20回くりかえします。左右の脚を替えて、同様の動作を繰り返します。

② 横上げ体操



上から見た図



下の脚は直角に曲げます

- ① 腕を楽な位置において横になります。下の膝は直角に曲げます。
- ② 上の膝を伸ばしたまま脚を床から10cmのところまで上げ、5秒間保ちます。そして、5秒間かけて脚を床まで戻し、2秒間ほど休みます。
*これを20回繰り返します。左右の脚を替えて同様の動作を繰り返します。

③ ボール体操

- ① ボールを太ももの間にはさみ、脚はボールの幅に開きます。ボールは床につけて行ないます。
- ② ボールの重心を太ももで5秒間押しつぶします。ボールは床から持ち上げないようにします。
*これを20回繰り返します。



④ つかまり足踏み

- 《歩くと痛みがある方》
テーブルに両手をついて足踏みをします。
1回100歩で1セット、朝晩各1セット、合計、1日2セット行ないます。
- 《歩いてそれ程痛みのない方》
戸外で1回に20~30分間、1週間に3~5回のウォーキングを行ないます。靴は底の柔らかい運動靴を履きましょう。



- 現在、疾患のある方は主治医にご相談の上、運動を行なってください。
- 痛みや腫れがある場合は、無理をせず、早めに医師の診察を受けましょう。
- 毎日コツコツ続けることがポイントです。自分のペースでゆっくり行ないましょう。

（理学療法士 森 孝之）