

ひだまり

◎病棟

褥瘡って何？

じょく そう

INDEX

- P.2 Message
診療担当医師表
- P.3 褥瘡って何？
- P.4 機器紹介 エアマット
- P.5 胆嚢結石症を画像検査で診る
- 裏表紙 数独
旬の食材



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます▶▶▶





ごあいさつ

高浜豊田病院
高浜訪問看護ステーション
所長 古橋 香代

高浜訪問看護ステーション所長の古橋と申します。訪問看護ステーションに配属されて5年目となりますが、年々訪問看護を利用される方が増加しております。新型コロナが発生して、この4年の間に世の中の在宅療養に対する考えが大きく変化したと感じています。以前でしたら病院への入院を希望されていた方々が、「面会ができないから」という理由で、在宅での療養を希望されることが増えました。それに伴い、在宅看取りを希望される方も増加しております。

私は、10年前に父を亡くし、余命2か月を宣告された父が抗がん剤治療を選択し、副作用が原因で亡くしてしまったことを今でも悔やんでおります。それもあり身近な人の死にあたって、後悔することのないよう過ごしていただきたいという思いで、利用者の皆様やご家族の方々を支援させていただいております。愛する家族を亡くされたときの喪失感は計り知れないものと思います。当ステーションでは、ターミナル(終末期)の利用者の方々と家族に対するターミナルケアのみならず、グリーフケアのサポートもさせていただいております。グリーフケアとは、「死別の悲しみを抱える遺族をサポートすること」です。身近な人が亡くなったとき、悲嘆に暮れ喪失感に苦しんでいる遺族に寄り添い、悲しみから立ち直れるようにケアを行います。利用者の皆様とご家族が安心して自分らしく、ご自宅で過ごせるようサポートさせていただきます。

ご自宅での介護で不安なことや相談したいことなどありましたら、どんなことでも結構ですので遠慮なく当ステーションにご連絡ください。

診療担当医師が変更になる場合がございます。
最新の情報はホームページをご覧ください▶▶▶



診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時30分まで 2023年4月1日現在

※診療科・曜日により対応できる時間が異なるため、詳細はお問合せください。

診療科	診療室	月	火	水	木	金
内科 外科	1 診	鳥居	田野	林	林	井本
	2 診	大林	奥田	杵野	奥田	岩田
	3 診	伊藤	第1・3・4 三倉	交代	山中	交代
	4 診	野中	今田	吉木	今田	佐藤
	5 診	長谷川	長谷川	—	田中	長谷川
整形外科	午前	深谷	交代	—	交代	深谷
眼科	午前	加藤	本間	加藤	高橋	柚木

当院は、初診時に紹介状がなくても選定療養費の負担はありません

褥瘡って何？



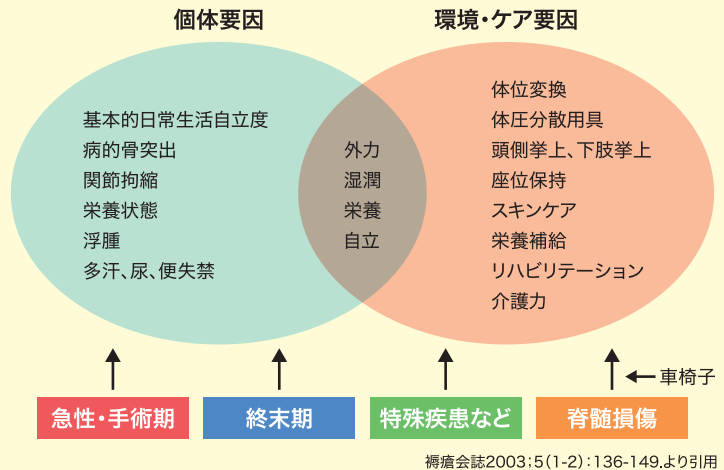
褥瘡とは？

「身体に加わった外力は骨と皮膚表層の間の軟部組織の血流を低下、あるいは停止させる。この状況が一定時間持続されると組織は不可逆的な阻血性障害に陥り褥瘡となる。」(日本褥瘡学会、2005)

つまり 外力がかかることで骨によって圧迫された組織が障害された状態が褥瘡です。

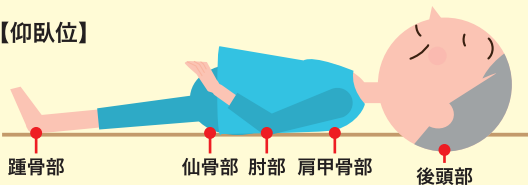
褥瘡はどうしてできる？

褥瘡を発生させる要因には、大きく分けて「**個体要因**」と「**環境・ケア要因**」があります。特に、**日本人の高齢者はやせ型の人が多いので、骨突出部に褥瘡ができやすい**と言えます。

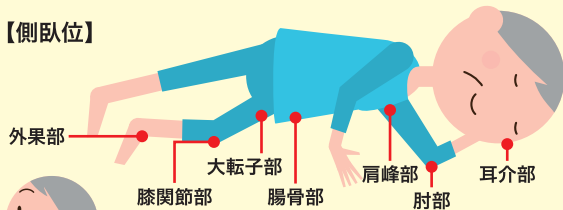


褥瘡会誌2003;5(1-2):136-149より引用

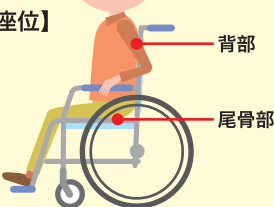
【仰臥位】



【側臥位】



【座位】



褥瘡はどこに、どのくらいできやすい？

日本褥瘡学会が調査した褥瘡の有病率から、おおまかにいうと病院に入院している患者の**50人に1人に褥瘡がある**ということです。

そもそも褥瘡は体のどこの部位にできやすいのでしょうか。



日本人は骨突出部位に褥瘡ができることが多く、「病的骨突出」の状態が最も問題になります。褥瘡は、**仙骨部・尾骨部・大転子部・踵骨部**にできやすいのです。

ガイドラインに基づくわかりやすい褥瘡ケアより引用

当院での褥瘡ケア

当院では、褥瘡のリスクアセスメント・スケールにブレードンスケールと危険因子評価を用いて管理しています。

スケール	特徴
ブレードンスケール	<ul style="list-style-type: none"> ● 褥瘡発生要因の概念図より構成 ● 予防対策としての看護介入が行いやすい
危険因子評価	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活自立度により褥瘡予防・ケア介入の必要性をスクリーニングする ● 危険因子の評価からリスクの程度は図れない

ガイドラインに基づくわかりやすい褥瘡ケアより引用

褥瘡予防のためのポジショニング

ポジショニングとは、動けないことにより起こるさまざまな悪影響に対して予防対策を立てること、自然な体軸の流れを整えるとともに安全・安楽な観点から体位を評価し、現状維持から改善に役立つよう体位づけの管理を行うこと。

つまり 安全性と安楽性を備えた「安定した」体位です。

当院では、3～4時間おきの体位変換や褥瘡予防のためのマットレス・体圧分散用具の選択を実施。また、一人の患者さんに多職種が関わりチームとして協働しながら患者さんへ安全、安楽な療養環境が提供できるよう日々努めています。

エアマット ～褥瘡の予防から治療まで～

エアマット(エアマットレス)とは?

ベッドに敷かれている通常のマットレスとは異なり、空気の層が体を保持するマットレスのことをいいます(耐圧分散寝具)。

その目的は体にかかる圧力を分散することで、褥瘡の発生を予防し、また既に形成されてしまった褥瘡の治療を目指します。

褥瘡とは体の一部に持続的な圧力が加わった為に生じる血流障害です。皮膚が赤くなったり青くなったりして、痛みが生じる場合が多く、酷い場合には壊死に至ります。詳しくは3ページにて解説しているので、そちらを参照してください。



※各画像は各社HPより引用

エアマットの適用

自身で寝返りができない、痩せて骨が突出している、といった患者さんは褥瘡ハイリスクであり、優先してエアマットを使用しています。

当院は2023年3月にエアマットの更新購入にて最新機種を導入した経緯があり、患者さんの状態によって最適なエアマットを使用することで質の高い褥瘡の予防と治療に取り組んでいます。

また、エアマットは介護福祉の分野でも多く使用されており、特に在宅介護の高齢者、寝たきりで体位変換をする機会が少ない方などに用いられています。



快適な療養生活を目指して

当院は療養病床が多く、褥瘡の予防と治療は大きな課題です。新しくなったエアマットを活用し、利用者における当院での療養生活がより快適なものとなるよう尽力して参ります。

臨床工学科 廣浦徹郎



人間ドックのご案内

35歳を過ぎたら→生活習慣病年齢
年に一度は人間ドックを受けましょう!



健診センター

検診日 月曜日～金曜日(祝日、病院指定休日は除く)および第3土曜日(1月は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

時間 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。

☎0566-52-8660 月～金曜日 受付時間/10:00～16:00

コース 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,169円)
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。

※その他
企業健診
なども行って
おります。



お食事券のご案内

高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へ、お食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のあるモスバーガーです。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。

※健康診断のコース内容によりお渡ししていない場合がございます。

提携店舗

モスバーガー三河高浜店

高浜市湯山町2丁目5-13 TEL0566-52-9188

国道419号線「神明町」交差点 南西角

胆嚢結石症を画像検査で診る

胆嚢結石症って何？

腹痛の原因の1つで、胆嚢内に石ができています。
日本における胆石の保有率は5%程度で、そのうち23%は無症状です。
腹痛以外には背部痛、悪心・嘔吐、発熱、黄疸などが起こります。

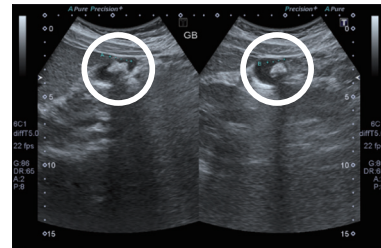


どんな検査をするの？

① 超音波検査

超音波検査の特徴

- 被ばくがない
- 安価である
- X線に映らない結石も描出することができる など

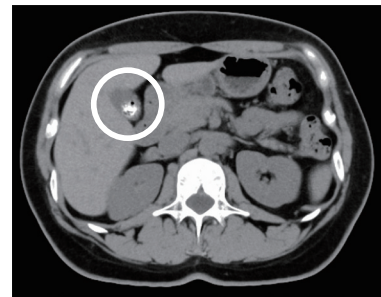


○の部分が結石です

② CT検査

CT検査の特徴

- 検査時間が短い
- 撮影範囲が広く
周囲の臓器や超音波検査で見えなかった範囲の病変も
見つけることができる など



○の部分が結石です

放置するとどうなるの？

- 胆嚢炎や胆管炎を起こすことがあります。
- 胆嚢癌は高確率で胆嚢結石の長期保有が報告されています。
(日本消化器病学会ガイドラインより)



保有者は無症状でも一年に一回の経過観察を推奨されており、
健診にもこれらの検査項目はあります。

自分の胆嚢一度チェックしてみませんか？

検査に関するご質問等は放射線科へお気軽にご相談ください。



診療技術室 放射線技術科 宇佐美朋香

あとかき

梅雨入り宣言が出され、体調を崩しやすい季節になりました。
バランスの良い食事や適度な運動で夏バテ対策をしましょう。

事務部 山本久子



《数独の解答》

7	5	2	3	4	1	9	6	8
6	3	4	2	9	8	1	7	5
9	8	1	5	7	6	2	3	4
2	4	3	1	6	5	8	9	7
8	9	5	7	2	4	3	1	6
1	7	6	9	8	3	5	4	2
5	6	7	8	1	9	4	2	3
3	2	9	4	5	7	6	8	1
4	1	8	6	3	2	7	5	9

頭				2	
の	1	数	独		7
体					
操		6		5	

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。

②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。

③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。

④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

		2						8
6	3	4		9				
				7	6	2		
							9	
8			7					
1	7			8		5		
			8					3
	2	9						1
4	1			3				

※解答は5ページに掲載しています。

旬の食材 美味しく食べて健康に

豚肉と夏野菜のスタミナ炒め

1人分
295 kcal
塩分:1.4g

暑い夏、めん類や清涼飲料水など、

炭水化物に偏った食べ方をしていませんか？

夏バテは、暑さによる食欲不振がおもな原因です。

少量でもバランスのとれた食事を心がけましょう！

今回は、ご飯にのせてもおいしい「豚肉と夏野菜のスタミナ炒め」をご紹介します。ニラやんにんにくに含まれる香り成分アリシンは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果があります。夏野菜もたっぷり使ってビタミンやミネラルも補給しましょう。オクラ、ゴーヤ、トマトなど何でもアレンジできます。



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶす。
- ② ナスは乱切りにして水にさらす。ズッキーニは5mm幅の薄切り、パプリカは乱切り、ニラは4cm幅に切る。
- ③ 【A】の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わってきたらフライパンの片方によせ、油をたして水切りしたナス、ズッキーニ、パプリカを順に加えて炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、ニラと【A】を加えて煮からめる。
- ⑦ 仕上げにゴマ油を加えて、白ゴマをふる。

材料/4人分

- | | |
|----------------|----------------|
| 豚薄切り肉……………300g | サラダ油…………… 大さじ2 |
| 片栗粉…………… 大さじ1 | ゴマ油…………… 小さじ1 |
| ナス……………1本 | 白ゴマ…………… 小さじ1 |
| ズッキーニ……………1本 | |
| パプリカ(赤・黄)……各1個 | |
| ニラ……………1束 | |



【A】

- | | |
|----------------|-----------------|
| 醤油…………… 大さじ1 | 豆板醤…………… 小さじ1/2 |
| 酒…………… 大さじ1 | んにくすりおろし… 1かけ |
| オイスターソース… 大さじ1 | しょうがすりおろし… 1かけ |
| 砂糖…………… 小さじ2 | |