くつろぎたいむ

松江赤十字病院広報誌 第42号（2012年 秋号）

■病院理念 松江赤十字病院は、地域の中核医療機関として、「高度」「良質」「公正」な医療を提供します。

糖尿病腎症重症化予防外来を始めました

糖尿病・内分泌内科部長 佐藤 利昭

透析を必要とする患者さんは年々増え続け、人口に占める透析患者の割合は0.2～0.3％までになっています。透析医療費は患者さん一人当たり年間５００万円ほどになり、全医療費の10％を占めるまでになっています。規模の小さい国民健康保険（国保）は、透析医療の負担のため破綻の危機に瀕しています。現在の健康保険制度の維持のため、透析患者の増加に歯止めを掛けることが緊急の課題となっています。

透析の原因疾患の第一位は、糖尿病腎症で新規導入の４割を占めています。松江地域糖尿病対策会議では、平成23年診療部門内に糖尿病腎症重症化予防委員会を設置し、対策事業を始めています。平成24年は非専門かかりつけ医と専門医療機関との連携で、地域全体で協力して、糖尿病腎症の患者さんを診ていく仕組みを作ることになりました。

腎症の患者さんを非専門医から専門医療機関に紹介していただき、専門医療機関での指導の後は、軽症患者さんは非専門医で、重症患者さんは専門医療機関、或は専門医療機関との併診で診て行く仕組みが作られました。

当科では、松江地域での糖尿病腎症重症化予防外来（月曜・木曜午前）を立ち上げました。従来の外来でも腎症の患者さんを診ていましたが、専門の外来を立ち上げて、松江地域の腎症重症化予防対策に積極参加すると共に、糖尿病腎症重症化予防を銘打った外来を立ち上げることにより、腎症重症化予防に対しての地域での認知度を上げていただくことにしました。

今年度の診療報酬の改定でも透析予防は重点項目とされ、糖尿病透析予防指導管理料が新設されています。十分な指導経験を有する医師、看護師、栄養士が指導にあたるとする施設基準をクリアして、当院は中四国厚生局より施設認定を受けています。そのため、糖尿病腎症の患者さんに医師、看護師、栄養士がチームとして指導を行った場合に、糖尿病透析予防指導管理料として、患者さんには3割負担で１０００円程度の負担をお願いすることになりましたので、ご理解をお願いいたします。

病棟紹介

こんにちは、5階東脳神経センターです

脳神経センター（5階東病棟）は、脳神経内科・脳神経外科の病棟です。手術後の超急性期の方からリハビリテーションを受ける慢性期の方、ターミナル期の方までと病状の幅は広いですが、一人ひとりの患者様に応じた治療・看護の提供をさせていただいています。

神経内科医師4名、脳外科医師4名、看護スタッフ34名で、担当ソーシャルワーカー、薬剤師との連携を取りながら、入院早期から退院後の生活を見据えた治療・看護が提供できることを目標に、やりがい感を持ち頑張っています。

脳神経分野は、複雑でまだ充分な解明が成されていないものも多く、また治療の進歩がめざましく、病状に合わせた治療展開が早いという特徴があります。そのため、スタッフのスキルアップを図るため医師による勉強会を多く開催しています。この勉強会は関連部署の参加もあり常に参加者の多いものとなっています。

また、週一回の療養支援カンファレンスでは、多職種が集まって「どうしたら患者様、ご家族様が安心して退院後の生活を送ることができるのか」悩みながら意見交換をしています。他施設に転院される時には、患者様への日常生活動作の援助方法を機能的自立度評価法を用いて評価しています。それを地域連携パスに載せ情報提供することで、他施設でのリハビリテーションや日常生活の援助に活かしていただいています。

当センターには、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師が1名在籍し、センター内の勉強会や院内・外の講師として活躍しています。地域に出かけていき、『脳卒中について』皆様にお話しさせていただくことで、病気の理解・予防方法・対処の仕方についてご理解いただいています。このような取り組みは今後ますます期待されるところだろうと思います。

脳神経センターは、多職種スタッフがガッチリとスクラムを組み、弛まぬ自己研鑽と患者様に優しい治療・看護をめざし精進していきます。

嚥下食レシピ完成

～自宅で出来る料理が載っています！

嚥下障害（病気や加齢が原因で、食べ物を飲み込む機能が低下すること）により食事が食べにくくなった患者さん向けに「松江嚥下食レシピ集」を作りました。

このレシピ集は、市内の病院（松江赤十字病院、鹿島病院、松江生協病院、松江記念病院、松江市立病院）の管理栄養士と調理師が中心となり、患者さんが自宅に退院されてからどういった方法で料理をすればよいのかを嚥下障害の状態（レベル）別に紹介しています。

家庭でよく作られるメニュー（魚料理、肉料理、卵料理、豆腐の料理、野菜料理、汁物、ご飯もの、デザート）24種類について、嚥下障害の状態ごとに異なる調理方法（煮る、刻む、ペースト状にする、ゼリー状にする）をこと細かに説明しています。調理方法ごとに完成品の見栄えも異なるため、それぞれの完成写真を載せました。また、見やすいように1ページに1つの料理としたり、嚥下食の調理にあると便利な器具の紹介や固形化補助食品（ゲル化剤）やとろみ調整食品（とろみ剤）の紹介ページを設けたりして参考にして頂きやすいレシピ集となるよう工夫しました。レシピ集は、嚥下障害のある患者さんに栄養士が退院指導に伺った時に配付します。

このレシピ集は前述のどの病院に行っても患者さんの嚥下障害のレベルとそのレベルに合った食事の提供ができるように、その基準である「嚥下食ピラミッド」を松江版に改良した「松江地区嚥下食ピラミッド」を新たに作成し病院間の意思疎通がしやすいように改良するところからスタートしました。嚥下障害のある方が転院される場合にも安心です。（料理のメニューはそれぞれ個性がありますが…）

自宅に退院される方で、調理に不安のある方や、献立に悩まれている方がいらっしゃいましたら、お知らせください。自慢のレシピ集を持って病室までおじゃまします！

日常生活の中で小さな症状や前兆に気づき、自分の体に関心を持つことは大切。
大きな病気のサインの場合もあり、早期治療にもつながります。

「ドクター教えて　からだ相談室」では、

当院の医師が、病気の対処法についてアドバイスします。

相談　7年前に胃がんの手術を受け、胃をすべて切除しました。最近、体がだるく、手足のむくみが目立ってきました。階段を上がる時は、息が切れて苦労します。がんが再発したのか、と心配しています。（60歳、男性）

ドクター教えて からだ相談室 ⑨

胃の切除と貧血

ビタミンB12の欠乏に原因

今回のドクター

松江赤十字病院
血液内科
遠藤　章　部長

倦怠（けんたい）感やむくみ、息切れは、貧血の主な症状です。一般にはあまり知られていませんが、手術で胃を大きく切除した場合は、数年たって貧血になることがあります。このことを知らず、体調の変化はがんの再発ではないか、と心配する人もみられます。

貧血は、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン（血色素）が減った状態で、さまざまな原因によって起こります。

このうち、胃の切除後に起こる貧血は巨赤芽球性貧血と呼ばれます。血液細胞をつくるにはビタミンB12が必要で、胃の粘膜から分泌される内因子がビタミンB12の吸収を助ける働きをします。胃を切除すると内因子が出なくなるため、ビタミンB12が徐々に欠乏していき、赤血球になる細胞の分裂が進まずに通常より大きくなってしまいます。その結果、正常な赤血球やヘモグロビンが減少して貧血になります。

血液検査で赤血球の大きさやビタミンB12の量を調べることで診断がつきます。1～2カ月に1回、ビタミンB12を注射すると貧血は改善されますが、生涯にわたって注射が必要な場合もあります。

巨赤芽球性貧血の状態を長期間、放置すると神経障害が起こることもあるため、適切な治療が必要です。胃を切除した人は、数年たって貧血になる可能性があることを知っておき、年に1回程度は血液検査を受けて数値の変化を把握することが大切です。

貧血は、一般的に若い女性などの鉄欠乏性貧血が多くみられます。普段の食事で偏食をせず、栄養バランスよく食べることが重要です。貧血には重い病気が隠れていることもあるため、気になる症状があれば早めに受診しましょう。

アドバイス

平成21年9月16日付山陰中央新報より転載

高校生1日看護師体験

教育研修推進室

8月2日、「高校生1日看護師体験」を行いました。看護職への関心は年々高まり、参加学生さんの取り組みもまじめなものとなってきています。今年は、猛暑の中、県内12校より59人（女子57人、男子2人）の参加がありました。

まずは、本物の白衣に着替え、初々しい看護師姿に変身しました。そして、当院看護師の1日や、仕事の様子のビデオを見たり、三角布を使ったけがの手当て（赤十字救急法の一部）を体験したりしました。三角布を本結びに結ぶことが出来ると、簡単に解け、驚きの声が上がりました。

次は、いよいよ病棟での看護師体験です。

13の病棟に分かれ、看護師と一緒に体験します。患者さんの手足を洗うこと、車いすを押すこと、血圧測定、シーツ交換など初めてのことばかりです。そして、慣れないながら、一生懸命足を洗わせてもらうと、「気持ち良かったよ、ありがとう」と言って下さり、とてもうれしくなりました。また、産科病棟では、ドキドキしながら赤ちゃんを抱っこさせてもらい、命の大切さを感じました。患者さんとお話しをして、その笑顔に励まされたり、看護師の体験談を聞き、是非看護師になりたい、という思いを強くした人もありました。迎える側の病棟看護師も、フレッシュな高校生の姿に、初心を思い出し、元気をもらう場面がありました。半日ずつという短い時間ではありましたが、高校生のみなさんには、「看護」をしっかりと、見て、聞いて、感じてもらえたようです。全員で撮った集合写真は、満足そうな笑顔があふれていました。

今回の1日看護師体験に参加して下さった高校生が、看護の喜びに触れ、1人でも多く看護の道を目指してくれることを期待して待ちたいと思います。

7～9月 introduce 採用医師紹介 Hello Doctors

眼科

勝本　武志　8月1日より、眼科で勤務させて頂くことになりました。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

心臓血管外科

仲原　隆弘　7月より京都大学病院から赴任しました。手術についてわかりにくいことや不安なことがあると思いますので、安心して治療を受けていただけるように患者さんの目線に立って診療にあたっていきたいと思います。よろしくお願いします。

小児科

吾郷　真子　初めまして。7月より小児科に勤務しています。これまでは益田や大田など、島根県内の病院で勤務していました。微力ではありますが、松江の地でも頑張ります。よろしくお願いします。

耳鼻いんこう科

竹内　薫　鳥取大学附属病院から赴任して参りました。7月から中村先生に代わり、耳鼻科で診療をしております。どうぞよろしくお願い致します。

料理の世界

「飽きのこない秋の食材」

栄養課調理師　渡辺　啓二

秋と言えば食欲の秋。海の幸、山の幸、野菜、果物もとてもおいしい季節です。

今回は、秋に旬を迎えるきのこを使った「みそ香る しいたけバーグ」を紹介します。付合わせには人参をピーラーでうすく切って茹でた人参サラダに、りんごドレッシングをかけて彩り良く仕上げました。りんごドレッシングは、りんごと玉ねぎをすりおろして調味料と混ぜるだけ。酸味と甘みがあり、食べ応えのあるドレッシングです。

ハンバーグに鶏肉を使用し、椎茸の軸やねぎを加えて香りや食感を良くし、みそ味で仕上げました。ハンバーグを椎茸にのせて焼くことでかさ増しされ、同量のハンバーグだと200キロカロリーのところ、しいたけバーグは130キロカロリーと70キロカロリーも低エネルギーです。

きのこは食物繊維の含有量がトップレベルです。食物繊維は整腸作用があり、少量でも満腹感を感じる事ができます。また、きのこにはビタミンDやビタミンBのビタミン類が多く含まれ、カリウムやリンなどのミネラル類も多く含まれています。ビタミンは人間に必要不可欠な栄養素。カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあり、リンは骨や歯の材料です。とても優秀な食材ですね。

きのこの味を左右するのは、旨みや香り成分の種類と量、及び肉質（歯触り）です。椎茸に多く含まれるグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸に並ぶ三大旨み成分です。かさがあまり開いておらず、肉厚なものがおいしいといわれています。

きのこを使用することで、旨みもかさも増えて一石二鳥。秋にはきのこ料理を楽しんで頂ければと思います。

（協力　栄養課広報ワーキング）

みそ香る　しいたけバーグ【1人前】

椎茸……3枚
鶏ひき肉……50g
ねぎ……5g
酒……7.5g
Ⓐ 味噌……7g
　 こしょう…少々
　 片栗粉……2g

1. 椎茸の石づきを切落とし、軸とねぎをみじん切りにします。
2. ひき肉と1、Ⓐを混ぜ合わせます。
3. 椎茸のかさの裏側に片栗粉をふり、①を団子に丸めてのせます。
4. オーブン180度で15分焼きます。

りんごドレッシング

りんご……1個
玉ねぎ……1個
しょうゆ……60ml
酢……60ml
オリーブ油……20g
白ごま……少々
黒こしょう……少々

祝日乳がん検診を実施します（要予約）

11月23日(金) 勤労感謝の日　会場：松江赤十字病院　**40名〆切**　申込み先…健診センター　TEL（0852）61-9246

平成24年度 外来糖尿病教室

※毎回予約制
※糖尿病手帳をお持ちの方はご持参下さい。

申込み先…糖尿病・内分泌内科 生活指導室
担当保健師　吉岡　TEL（0852）24-2111㈹

11月7日(水)　時間：10:00～13:30　会場：本館6階講堂

合併症を防ぐために（その1）

- 神経障害のおはなし……糖尿病・内分泌内科副部長　垣羽　寿昭
- いつの間にか濃い味になっていませんか?～誰でもできる減塩の工夫～……管理栄養士（糖尿病療養指導士）　長谷　教代

ワンポイントアドバイス　足を大切に……病棟看護師（糖尿病療養指導士）
体験談　『これまでを振り返って思うこと』　すこやか会会員　竹内　健
食事会　少しの工夫で減塩メニュー

12月5日(水)　時間：10:00～14:00
会場：山陰中央新報文化センター料理教室
（松江市殿町383　山陰中央新報ビル5F）

調理実習

- 目からウロコのヘルシーおせち ～ぜひあなたも挑戦しましょう!～
管理栄養士（糖尿病療養指導士）　安原みずほ

平成24年度 健康医学講座

場所…本館6階会議室1・2

申込み先…医療社会事業部
TEL（0852）24-2111㈹

11月21日(水)　時間：14:00～15:30
多様化するうつ病～その診断と治療について～
講師：精神神経科部長　室津　和男

12月6日(木)　時間：14:00～15:30
脳ドックと認知症
講師：松江赤十字病院副院長　中岡　光生

松江赤十字病院『患者さまの権利章典』

「医療は、患者さまと医療提供者とのお互いの信頼関係をもとに協力して作り上げていくものであり、患者さまに主体的に参加していただくことが必要です。」
このような考え方にもとづき、松江赤十字病院は、患者さまの権利や責務についてつぎのとおり表明します。

1. 患者さまには、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 患者さまには、診療に関して十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。
3. 患者さまには、医療に関する説明を受けてもよく理解できなかったことについて十分理解できるまで質問する権利があります。
4. 患者さまには、医療従事者が提案する治療法に対して自らの意思で決定できる権利があります。
5. 患者さまには、診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。
6. 患者さまには、医療提供者に対し患者さま自身の健康に関する情報をできるだけ正確に提供する責務があります。
7. 患者さまには、病院の規則を守る責務があります。

松江赤十字病院　広報委員会　〒690−8506 松江市母衣町200番地 TEL（0852）24−2111 FAX（0852）31−9783
松江赤十字病院ホームページ URL http://www.matsue.jrc.or.jp/
松江赤十字病院公式ブログ「松江日赤ブログ」 URL http://blogmrch.blog112.fc2.com/