

はなみずき

VOL
57

令和5年 夏号



コロナウイルス肺炎の感染症法上の分類が5類に変更されて、さまざまな社会活動が再開されている昨今ですが、この3年間に社会の高齢化は一層進展した印象です。私が10年前に勤務した頃から通院されていた患者様に訪問看護や訪問診療を依頼する機会も増えております。

このように自宅で生活しながら医療サービスを受けられる時代が、その感染症の流行で普及したことは歴史の皮肉にも感じます。その一方で在宅と病院の医療サービスを繋ぐ方法は、電話、検査結果や画像診断報告の書類や印刷物のFAXや郵便物に頼っているのが実情です。ごく最近、政府が処方や電子カルテのデータを共通化する試みについての報道もありましたが、実用化までには相当な時間を要すると思います。

そのため現時点で在宅医療への連携に非常に重要なのは、日頃の患者さんご自身と周囲の人達(家族や介護者など)の記録になります。実のところ医療機関の診療録は、医科/歯科を問わず通院終了後5年以上の法的保存義務はなく、保管場所の制限があるため廃棄されてしまいます。

検査や検診の結果、処方薬の説明書を保管しておくのは確かに手間ですが、乳幼児期には成長の記録となる「母子手帳」があるように、定年退職や後期高齢者になる時期を機会に、自身の歯科治療、病院での

検査記録や処方説明を整理してみたいはかがてしょうか？

さらにAdvanced Care Planning(ACP)や「人生会議」という言葉を聞かれたことがある方もいらっしゃると思います。これはもしもの場合に本人が望む医療やケアについてあらかじめ家族や医療者が話し合い共有することです。諸々の事情で自宅療養をせざるを得ない場合には、上記の医療記録をもとに自分の希望をわかりやすい形で残しておくことが今後は重要となってくると思います。

当院は、2021年以来感染症重点医療機関として八王子市の新型コロナウイルス感染症医療態勢支援チームに参画しておりました。2023年5月8日現在は感染症用12床の体制で「かかりつけ病院」としての機能を強化しつつ、対応して参ります。



診療部 外科部長 北山 卓



栄養指導ってどんなことをするの？



人は食べ物から栄養をとって動いて生きていく生き物です。ですので、**どのように食べてどのように体を使うか**は、生きる上でとても重要だと考えています。この点を患者様がどう理解しているかで、栄養指導の受け止め方が変わってくると感じています。初回栄養指導では、**食習慣・生活習慣などの聞き取り**を中心に、何が原因なのか探っていきます。

食事・間食・水分補給・飲酒習慣・身体活動(喫煙などは問診の記述を参考に)などの項目を聞き取りします。現在の問題点・今後の目標・次回までの課題が見つければ整理しておきます。2回目以降に**具体的な献立例**や、**おすすめの運動**などのリーフレット・写真など用いて提示することが多いです。また初回指導後に取り組みはじめた事をお聞きします。小さな努力でも継続できるようお声かけします。栄養指導終了のタイミングも患者様によって差があり、**数回あるいは年単位**のお付き合いになる場合もあります。患者様も指導者も人であり、望ましい食生活をお示しても実行できる方できない方、うまく伝わらない方などいろいろな

パターンがあるので、短い面談の中で患者様の特徴をくみ取って、その方の歩んできた**人生・生活環境・社会背景**など、様々な要因の中で今の姿があるということを理解して指導に臨むようにしています。例えば、**肥満・脂肪肝・高血圧・高尿酸血症・体重増加**などたくさんの病名をお持ちで、食べすぎ・飲みすぎだとわかってはいるのにやめられない方。このような方に、適正体重の維持・適正量の摂取・適度な運動のような理想的な指導でうまくいけばよいのですが、過食してしまう背景には**ストレス**があったり、食べたり飲んだりしている時は幸せを感じるなどあらゆる欲求があるので、やめた方がよいと思っていても簡単に行動を変えられないのが人であると思います。食べる・飲む以外の**ストレス解消法**を見つかけられると良い方向に改善できることがあるので、食事の話と全く離れた話から興味を持って聞くことを聞き出したりもします。体を動かすことに繋がる行動が本人の口から出てくると◎です。**人との交流が持てる趣味**が見つかるのも◎です。



管理栄養士としての専門知識は常に更新して、**科学的根拠に基づいた提案**ができるよう日々心掛けています。微力ながら、健康作りのお手伝いができることに幸せを感じ日々の業務にあたっています。これからも地域の方が元気で過ごせるよう支援していきたいと思います。

管理栄養士 藤江 美智子

医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・形成外科・外科・消化器内科
- ・循環器内科・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

●地域包括ケア病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設

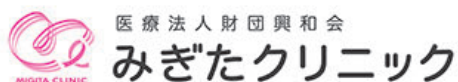
アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP



<http://www.migitahosp.or.jp/>



<http://www.migitaclin.com>



尿検査について



検査のお話

尿は腎臓で生成される排泄物で、血液中の水分や老廃物から成ります。尿を調べることにより体の状態や病態を知る手助けができます。

●尿定性検査

検査科で行う一般的な尿検査といえば尿定性検査です。**たんぱく質、糖、ビリルビン、潜血**などを調べます。この検査は、成分が出ているか出ていないかという簡易的な検査になります。正常であれば出てこない成分が検出された場合、体の中で何か異常が起きているかもしれないなど、**次への検査へ繋げるきっかけ**となります。しかし、正常でも生理的反応として検出されることもあるので、**その他の検査と併せて判断**する必要があります。



●尿沈渣

また検査科では、**尿沈渣**も検査をすることができます。尿を遠心し上清を捨て、残った**沈殿物**を顕微鏡で実際に**目視**します。異常細胞は出ていないか、赤血球や白血球はどのくらいの数が出ているかなどを調べます。さらに詳しく検査する場合は、**尿細胞診や尿培養**などの検査もあります。



尿検査は、検査するにあたり**痛みや侵襲もなく行える検査**です。尿検査の依頼があったときは、尿をためるのが面倒・・・と思わずに、ぜひ積極的に採尿してみてください。

臨床検査技師 安藤 美穂子



体の水分と筋肉の関係のお話



7月に入り夏も本格化していくことと思いますが、皆さまいかがお過ごしですか？近年の夏の平均気温上昇に伴い、自宅内で**熱中症**になってしまった話をよく耳にしたいと思います。原因の多くは体内の水分が少ないことで**うまく汗がかけないため**だそうです。

人の身体が1回に吸収できる水分量は180ml程度とされています。**一度に多くの水分を摂るよりはこまめに摂ることが効果的**です。加齢や運動不足などで筋肉量が減ると、体の水分量も低下します。特に加齢に伴う体の水分量の低下は顕著で、**脱水状態**になりやすく、このため**年配の方は熱中症にかかりやすい**のです。体の水分が少なくなると、体の柔軟性も低下してしまいます。そうならないためにも**適切に水分を摂りながら夏を元気に乗り切る身体を作って**いきませんか？暑い季節は、安全面を考えて、空調管理(室温27～28度以下)された室内での運動を実践しましょう。

⚠️ 注意事項！

- 持病や手術歴のある方、**水分量を医師から制限されている方は、事前に医師に相談**してください。
- 無理に伸ばしたり、反動をつけないように無理のない範囲で行いましょう。
- **水分は運動前・運動後とこまめに摂るように**しましょう！

出典元：理学療法ハンドブック①

ひざのぼし運動

ひざをまっすぐに
なるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に
近づけるように
持ちあげます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁につかまりながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



安定した物に
押まっ！

足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で
足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から
両手でひざを触る。(おへそをのぞ
き込むように体を起こします)。



理学療法士 仁科 将平



暑い夏を乗り切る食べ方のコツ(麺料理)

栄養士のひとりごと

暑さで体力を消耗して食欲がなくなる、体がだるい。毎年夏バテの症状に悩まされている方は少なくないのではないでしょうか。

食べやすい物ばかりを選んでいると、どうしても炭水化物に偏った食事になりがちですね。しかし、炭水化物中心の食事ではたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。栄養バランスが偏っていると体が回復せず、さらに夏バテが悪化するという悪循環に陥ってしまいます。

夏バテの予防、改善には栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切になってきます。

特にこれからは、冷たい麺料理が美味しい季節になります。

暑くなり食欲が落ちると、ついつい「麺だけ」になりがちですが、上手に食べるコツは「具沢山」です。

そうめん・そば・うどん・ラーメン・スパゲティーなど「麺だけ」になると、麺の量自体が多くなりすぎて炭水化物が多くなったり、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足します。



「麺+野菜+たんぱく質」が一緒になったサラダうどん・パスタサラダ・冷やし中華など栄養バランスの整ったメニューを選びましょう。また、野菜サラダや冷しゃぶサラダなど一緒に食べるのも良いです。夏はトマトやきゅうりなどの夏野菜や、ネギ・みょうが・貝割れ大根などの薬味をたっぷりのせましょう。

野菜が手に入りにくい時は、乾物のワカメや海藻ミックスを水で戻してのせるとボリュームアップになります。

暑くなると、水分補給は意識して摂る方が多いかと思いますが、しっかり食事することにより食事から水分・塩分も摂ることができ、熱中症の予防にもつながります。

1日3食、しっかり食べて暑い季節を乗り切りましょう。



管理栄養士 森田 亜紀



薬のおはなし

夏の悩み！虫刺されの薬について

夏の訪れとともに、虫たちも活発に動き回り、虫刺されの悩みが増えてきます。



蚊など虫に刺された後のかき壊し、炎症の慢性化、色素沈着を防ぐには、早い段階できちんと薬を使用してかゆみを抑えることが大切です。今回は市販されている虫刺され薬の成分についてお話します。虫刺され薬の主要な成分としては抗ヒスタミン成分、ステロイド成分の2つがあげられます。

このどちらか、もしくは両方が配合されていることが多いです。強いかゆみや炎症がある場合には、ステロイド入りのものを選ぶとよいでしょう。掻いてしまう前にかゆみを抑えることが、虫刺されを早く治すコツです。顔や陰部など、皮膚の薄いところはステロイドの吸収率が高く、作用が強くなるため注意が必要です。この2つの成分のほかに、補助的にいくつかの成分が配合されている場合があります。

掻きこわしがある場合は細菌の増殖を抑える成分配合のもの、スーッとする使用感がいい場合は清涼化成分配合のもの、スーッとするのが苦手な方、しみる部分や皮膚の薄い部分は清涼化成分のないものなども選択肢のひとつになるでしょう。

刺されたあと、皮膚症状以外の症状、呼吸困難、吐き気、血圧低下などがあらわれた場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

数日薬を使用しても改善がみられない、範囲が広い、水疱が出来たり、灼熱感や強い痛みがある、等の場合も受診するのがよいでしょう。これからの季節は、虫刺され、暑さ、日焼けなどいろいろ注意することがありますが、トラブルをムシできるよう、きっちり対策をたてて、今年はいままでの分も夏を楽しみましょう！

ご質問などあればお気軽に薬剤師へお尋ねください。

	効果	成分名
ステロイド成分	炎症を促す物質が作られるのを防ぎます 免疫の働きを抑えます アレルギー反応が起こりにくくなります	弱 プレドニゾン 中 プレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステル 中 ヒドロコルチゾン酪酸エステル 強 ベタメタゾン吉草酸エステル 強 フルオシノンアセトニドなど
抗ヒスタミン成分	体内でアレルギー症状を引き起こす、ヒスタミンという物質の働きを阻害します	ジフェンヒドラミン塩酸塩 クロルフェニラミンマレイン酸塩など
抗炎症成分	炎症を起こす物質が作られるのを防ぎます	グリチルリチン酸二カリウム ウフェナマートなど
殺菌消毒成分	殺菌作用で細菌の増殖を抑えます	イソプロピルメチルフェノール クロルヘキシジン塩酸塩など
抗生物質	細菌の増殖を防ぎます	フラジオマイシン硫酸塩 クロラムフェニコールなど
清涼化成分	ひんやりとした清涼感を与え、かゆみを紛らわします	l-メントール dl-カンフル
局所麻酔成分	神経の伝わりを止め、かゆみを感じなくします	リドカインなど



薬剤師 荻島 千鶴