

# クローバー Clover

vol. 31

2013年10月発行  
編集・発行  
君津中央病院  
☎0438(36)1071

<http://www.hospital.kisarazu.chiba.jp>



写真提供：津田 一男様(富津市在住)

## 理念

私たちは良質で安全な医療を提供し  
地域の皆さまに親しまれ、  
信頼される病院をめざします。



認定第JC295-2号  
審査体制区分4 (ver. 5.0)  
2009. 8. 23~2014. 8. 22

日本医療機能評価機構とは、市民が適切で質の高い医療を安心して享受できるように、医療機関の機能を学術的観点から評価する第三者機関です。

## 基本方針

- 1 接遇とサービスに心がけ、心が安らぐ癒しの環境を整えます。
- 2 高度で良質なわかりやすい医療を提供します。
- 3 包括医療を実践し、地域との連携を大切にします。
- 4 救命救急医療体制の確立と小児、周産期及び終末期医療の充実をめざします。
- 5 職員の教育・研修を推進し、自己研鑽に努めます。
- 6 病院で働く人が一体となり、経営の健全化と満足感のある職場をめざします。

## 目次

表紙《病院の風景》……………	1	君津中央病院ボランティア「ひつじぐも」活動紹介
病気のおはなし 乳房再建について……………	2	コラム 臨床栄養科のおすすめレシピ……………
病気のおはなし アスピリン喘息をご存知ですか?…	3	附属看護学校 [入学試験日程とオープンキャンパス]…
医療技術局 リハビリテーション科の紹介…………	4	大佐和分院 [睡眠について]……………
看護局 7階西病棟の紹介……………	5	

# 病気のおはなし 乳房再建について

今年5月に米国の有名女優が乳がん予防のために乳房切除を受けたというニュースが世界的な話題になりました。

また、6月には乳房インプラント(人工乳房)の保険適応承認の記事が新聞に掲載されました。

どちらも「**乳房再建**」がキーワードです。



## 1) 乳房再建とは

乳房再建とは、乳がんの治療によって失われたあるいは変形した乳房の形態を手術により、できるだけ元の形に復元することを言います。乳房は女性特有の、また、女性が女性らしくあるための大切な臓器です。

しかし、かつては乳がんの治療のためだけに切除のみの治療が行われてきました。

乳がんは比較的若い世代にも発症します。また治療法の進歩により予後も比較的良ながんの一つとなりました。それゆえがんの治癒はもちろんです。術後における患者さまのQOL(生活の質)も十分に配慮した治療が求められるようになってきています。

近年の形成外科的治療の進歩により、かなり正常に近い形状の乳房再建が可能になってきました。それゆえ米国の女優も予防的乳房切除を受けたのだと思います。

## 2) 乳房再建の時期

もちろん乳がんの治療が優先ですので、乳がんの進行程度により治療と再建の時期が決定されますが、大きくは2つに分類されます。

一次再建とは、乳房切除と同時に再建を行う場合を言います。二次再建は、乳房切除後しばらくしてから再建を行う場合です。それぞれのメリット、デメリットはありますが、術後治療の必要性や患者さまの希望などを考慮して総合的に決定します。

## 3) 乳房再建法

乳房再建法は、大きく分けて

- ① 自家組織による再建
- ② 乳房インプラントによる再建

があります。

①は、患者さまご自身の体の一部で皮下脂肪の多い部分を移植する方法です。下腹部の皮膚・皮下脂肪(腹直筋皮弁など)や、背部～わき腹の脂肪(広背筋皮弁など)などを利用します。いずれも自分の組織ですので一度生着してしまえばその後の合併症はほとんどありません。しかし、組織採取部に傷跡が残る、長時間の難しい手術や長い入院期間を必要とする、などのデメリットもあります。

②は、乳房インプラントを自家組織の代わりに胸部に挿入する方法です。新たに組織を採取する必要がないので患者様の負担が少なく、手術時間や入院期間も短く済みます。しかし、インプラントは異物ですので破損や変形、露出などの合併症の可能性もあります。

乳房インプラントは、今までは厚労省の薬事承認がなく、健康保険が適応されていませんでした。そのため、混合診療が認められていないことと相まって自費診療となり、かなり高額な治療費がかかっていました。今回保険適応となったので、比較的安価に乳房インプラントによる再建が行えるようになりました。(ただし適応基準が定められており、全ての方が行えるとは限りません。)

また、乳房インプラントによる手術を行なうためには条件があり、新設された乳房オンコプラストティックサージャリー学会による施設認定及び責任医師の認定が必要となります。現在当科も年内の認定に向けて手続きを進めております。手続き終了後はホームページ等でご案内させていただきます。

(形成外科 重原 岳雄)



## 病気のおはなし 「アスピリン喘息」をご存知ですか？

### ☑アスピリン喘息とは

気管支喘息という病気はよく知られていますが、アスピリン喘息という病気を知っている方は少ないと思います。アスピリン喘息とは特定の薬や製品で喘息が誘発される病気です。珍しい病気ではなく、大人の喘息患者さまの約5～10%はアスピリン喘息であると言われています。男性よりも女性の方が2倍程度多く、子供では稀ですが思春期以降、多くは20歳台から40歳台(平均30歳台)に発症します。10%程度の患者さまは軽症ですが、半数以上の方は重症で治りにくい喘息となります。

### ☑アスピリン喘息の特徴

一般的な喘息と違う特徴は何でしょうか？最大の特徴は鼻茸(ポリープ)や好酸球という細胞による副鼻腔炎を伴って、約90%の患者さまでは匂いを感じにくくなりやすいことです。この症状は喘息が起こる数年前から起こることが多く、ステロイドという薬で一時的に症状が回復しやすいことも特徴です。

近年、喘息そのものは、吸入ステロイドなどで症状が安定している患者さまが増えて来ましたが、しかしこのアスピリン喘息の患者さまは、たとえ喘息そのものは落ち着いても、好酸球という細胞による中耳炎を半数以上に、腸炎を約30%に、狭心症(異型)を約10～20%に認めると言われています。

10～20%の患者さまでは香料(ミント)やそれを含んだ歯磨き粉の使用によって咳が出ます。昔は食品の着色料や添加物、果物や野菜に含まれている成分を摂取することでも咳などが出ると言われていましたが、これらに含まれる成分は微量であるため、これにより喘息が悪化するという考えは現在では否定されています。しかし一部の薬では、その成分や含まれている添加物の影響で症状が悪化することがあります。また、香辛料で症状が悪化することもあり、アスピリン喘息の患者さまでは注意が必要です。

NSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)と呼ばれる解熱鎮痛剤をアスピリン喘息の患者さまが用いると、強い鼻づまり、鼻水、喘息発作が起こって、

顔が紅潮し、眼の結膜が充血します。また、1/3の患者さまでは消化管の症状(腹痛、吐気、下痢)、時に胸の痛みや皮膚のかゆみ、じん麻疹なども認められることがあります。通常は、薬を使った1時間以内にこれらの症状は出てきますが、腸で溶けるタイプの薬や貼り薬(湿布)では発現が遅いことが知られています。アスピリン喘息が発症する前にNSAIDsが安全に使えたとしても、発症してからは症状を誘発させることがあり注意が必要です。



### ☑アスピリン喘息の診断

アスピリン喘息を診断する特別な血液検査はありません。発作が生じる薬を使って実際に発作が起こるか確認する負荷試験も一部の施設で行われていますが、相当な危険があり、当院では行っていません。診断で重要な手掛かりは患者さまからのお話(問診)です。ポイントは、これまで書いたように、NSAIDsを使って症状が出たか、匂いを感じにくいか、鼻茸や副鼻腔炎の既往があるかどうかです。これら三つの手掛かりに加えて、①中等症以上の喘息、特に重症な喘息であること、②思春期以降に喘息を発症したこと、③アトピーの素因が強くないこと、④血液検査で好酸球という細胞が10%以上あること、⑤治りにくい咳が特徴的な喘息であること、を満たす患者さまはアスピリン喘息の可能性が高くなります。

### ☑薬を使う上での注意点

アスピリン喘息の患者さまは、少量の痛み止めの薬でも喘息が誘発されるので注意が必要です。また、湿布薬でも症状が誘発されることもあります。しかし、いくつかの種類痛み止めの薬にはアスピリン喘息の患者さまでも比較的 safely 使えることがわかっています。アスピリン喘息の患者さまは、病院でよく相談して薬を処方してもらうことが大切です。

(呼吸器内科 須田 明)



# 医療技術局 リハビリテーション科の紹介

リハビリテーション科には、身体機能を高める理学療法、日常生活動作を高める作業療法、コミュニケーションや摂食・嚥下機能を高める言語聴覚療法の3部門があります。平成25年4月に理学療法部門において増員が図られ、以下に紹介する事業を行うことが可能となりました。

## 1: 急性期リハビリテーションの充実

平成25年7月より土曜入院理学療法の実施を開始しました。目的は、土・日期間の入院患者さまの寝たきり防止です。

私たちの身体は、重力に抵抗して動く筋力と、外界からの刺激に対し考え、判断する思考力とが協働することで、問題なく社会生活を送っています。ところが、全身の筋力は1週間の安静で20%、3週間の安静で50%低下し、思考力は安静期間の長さにより物忘れや判断力の低下が進むと報告されています。

このような安静による身体機能低下を防止するためには、最低1日4時間以上の椅子座位、4,000歩以上の歩行(10分の歩行で約1,000歩です)、週3回以上の目的を持った外出が大切と言われています。

身体機能低下を防止するためには



上記のイラストのように、1日4時間以上の座位、4,000歩以上の歩行、週3回以上の目的を持った外出が大切です。

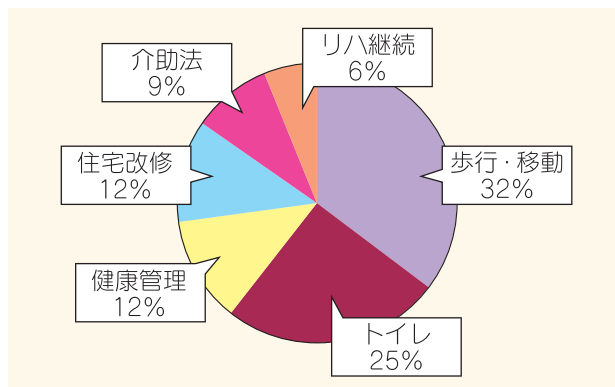


入院中は理学療法士が座位・歩行訓練を行い、機能低下を予防していますが、土・日期間の安静による機能低下は著しく、早期退院・早期社会復帰の妨げになっていました。土曜入院理学療法の実施により、この点はかなりの改善が期待されます。

## 2: 在宅生活に密着したリハビリテーションサービスの提供

当院でリハビリテーションを実施した患者さまの約70%は自宅に退院されます。病気や怪我で、入院前と同じ生活が困難となった場合、介護保険の各種サービスを使って在宅生活を円滑にするための準備をしていきます。リハビリテーションスタッフは、患者さまごとの入院前生活状況の把握と、今後の機能回復を予測し、退院後の在宅生活イメージを作ります。

在宅生活上の問題点を集計したところ、下図のように、歩行とトイレの問題が多くあがりました。



このため、現在は退院前に地域のケアマネジャーにリハビリテーションを見学していただき、患者さま本人とその家族、リハビリテーション担当者、ケースワーカー、ケアマネジャーが情報を共有して問題解決に当たっています。これにより、患者さまが「より楽しく」「より豊かな」在宅生活を送れるようなサポート体制の強化を図ることができました。

(リハビリテーション科 村西 義雄)

# 看護局 7階西病棟の紹介

**7階西病棟は、歯科口腔外科、形成外科、整形外科の混合病棟で、主に手術を要する患者さまが入院される混合病棟です。**

上記の3つの診療科合わせて一日平均4~5件の手術を施行しています。患者さまやご家族の不安を和らげつつ、1日でも早く退院できるようにと考えながら看護を実践しております。

## 7階西病棟ナースステーション



**歯科口腔外科** は、外傷による下顎骨折や腫瘍などの疾患が多く、ほとんどの患者さまが手術を施行し、回復して退院されます。



**形成外科** は、熱傷や機械などにより受傷した患者さまが多く、手術や処置を施行しながら、傷が治癒して退院されます。



**整形外科** は、交通事故や転落事故による骨折や頸椎・胸椎損傷、大腿骨頸部骨折、変形性膝股関節症などの疾患が多く、最近では、ドクターヘリにより遠方から患者さまが搬送されることも多くなりました。入院されている患者さまは、10代から90代までと年齢層が幅広く、8割の方は手術をされ、手術後の合併症を予防しながら、治療や看護を行い、創部の早期治癒に努めています。



そして、手術後早期からリハビリを開始し、ADL(日常生活動作)の拡大を促しながら、早期退院を目指しています。



**医療従事者間の連携により、チーム医療を実践しながら、退院支援に努めています。**

チームメンバーは、医師・看護師・訪問看護師・ソーシャルワーカー・理学療法士・作業療法士などで、定期的にカンファレンスを行い、情報の共有や交換を行いながら、患者さまに適した医療や看護、リハビリテーションなどを提供しています。



## チームによるカンファレンス

私たち7階西病棟の看護師・助手・クラークは、患者さまが回復し、退院できることを願いながら、みんなで協力し合い、元気に一生懸命頑張っています。

(7階西病棟 森田 陽子)





## 君津中央病院ボランティア「ひつじぐも」活動紹介

院内ボランティアは「ひつじぐも」の名称で平成15年から活動を続けています。院内にはボランティア委員会があり、ボランティアの受入れ、活動のマネジメントやサポートを行っています。活動の内容は、外来受診援助、ヘアークット、移動図書(図書の貸出し)、園芸、生け花、読み聞かせ、などで現在30名の方が登録され、活動されています。

それらの活動に加えて、年に数回、院外のボランティアの方にコンサートを行っていただいています。最近では、7月6日にプレジール・ドリーム・アンサンブルという管楽器グループのコンサートがありました。100名ほどの患者さまやご家族等が参加され、活動を再開したサザン・オールスターズの曲など、耳に馴染んだ曲を演奏していただきました。同グループは団員を募集中とのことですので関心のある方はホームページにアクセスしてみてもはいかがでしょうか。

また、院内ボランティアも常時募集しておりますので、こちらもよろしくお願いいたします。

私たちは、今後もボランティアの輪が広がっていくよう活動を続けたいと考えております。

(ボランティア委員会 八木下 敏志行)

### コンサートの様子



記念撮影のコンサート後

## コラム 臨床栄養科 の おすすめレシピ

美味しい秋を食べよう! さんまで血液サラサラ!!



栄養価(1人分) エネルギー 380kcal  
たんぱく質23g 脂質30g 塩分1.1g

### さんまのカレー風味ハンバーグ

さんまの美味しい季節ですね。さんまには、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがある **DHA** や **EPA** が豊富です。これらは体内で合成できないので、食品からとる必要があります。さんまといえば塩焼きが定番ですが、今回は一風変わった洋風メニューをご紹介します。

- 作り方**
- ①さんまは3枚におろし、骨・皮を除いて水分をとり、包丁で粘りが出るまで細かくたたき刻む。
  - ②ボールに材料と調味料を加えて混ぜ合わせ、形を整える。
  - ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、きつね色になるまで焼く。

### 2人分の材料と調味料

材料	さんま	2尾 (約200g)
	玉ねぎ(みじん切り)	1/4 個 (約50g)
	とき卵	1/4 個 (約20g)
調味料	カレー粉	小さじ 1/2
	トマトケチャップ	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々
その他	オリーブ油(油を引くときに使います)	
		大さじ 1/2

カレーやこしょう等の香料を使っているので、塩分控えめでもおいしく召し上がれます。さんまは、口先が黄色いものが脂がのっています。パリッと張りがある新鮮なものを選びましょう。

ココがポイント

ちょこっとアレンジ

甘辛いあんを絡めて、照り焼きバーガーにするのもいいですね!



# 君津中央病院附属看護学校

## ●平成26年度入学試験のお知らせ

君津中央病院附属看護学校は、昭和47年の建築から40年余りが経過したため、建物の老朽化と狭隘化が進み、学校運営に支障をきたしていました。そこで、平成25年度末の完成を目指して、現在、新校舎の建築工事を進めています。建築規模は、現在の1,137㎡(平屋建て)から4,535㎡(4階建て)へと大幅に広がり、1学年の学生定員数も、現在の35人(1クラス制)から60人(2クラス制)へと増員(厚生労働省へ認可申請中)します。

新校舎の開校は平成26年4月の予定で、これに基づく平成26年度の入学試験の日程等は右のとおりです。新校舎で意欲を持って学んでいただく学生を募集しますので、是非、ご応募ください。

## ●試験日程とお問い合わせ先

### ●「推薦入試」試験日程

平成25年10月18日(金)

### ●「一般入試」試験日程

1次募集：平成26年1月11日(土)

〃 12日(日)

2次募集：平成26年2月22日(土)

〃 23日(日)

※入学試験に関する詳しい内容は、附属看護学校ホームページをご覧ください。入試係までお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL ▶ 0438-36-1071(代)  
内線(4850、4851)  
受付時間 ▶ 9:00 ~ 17:00  
(土・日・祝日を除きます。)

## ●オープンキャンパス

7月と8月に開催したオープンキャンパスは、2日間で148名の方に参加していただき、盛況のうちに終了いたしました。



オリエンテーション



実習体験(体を知らろう)



実習体験(沐浴体験)



実習体験(救急蘇生法)



模擬授業



在校生との交流会



進路相談



たくさんの学生さんに  
参加していただきました！  
新校舎で皆さんと会える日  
お待ちしております！



# 大佐和分院よりお知らせ

人間ドック受付中  
TEL 0439-65-1251

## 『大佐和分院 薬剤係から』～睡眠について～

めっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。睡眠の秋とは言いますが、皆さん寝つきは良い方ですか？時々、患者さまから睡眠に関する質問をお受けすることがあります。「眠れないけどそれで死ぬ人はいないよね？」と冗談で言われる方や、「睡眠薬がないと眠れない」と言われる方など、人それぞれに様々な疑問があらゆるようです。

では、なぜ動物(人間も含めて)は、眠らないといけないのでしょうか？— 学生時代に戻って、睡眠について書いてある書籍を調べてみました。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠中は、睡眠中枢の働きで、全身の筋肉が緩み力のまったく入らない状態にあり、一方で脳は活発に働き交感神経は多少緊張しています(金縛りはこの時に起きるそうですよ)。レム睡眠の役割は、脳からの運動指令を完全に遮断し、筋肉の緊張を積極的に抑制し、外部の昼・夜リズムに合わせて、運動器を休ませることにあると考えられています。そして、ノンレム睡眠の役割は、主に脳を休ませることにあるそうです。

つまり、睡眠をとることは、脳神経細胞の疲労を解消し、リセットするためだそうです。

そこで、十分な睡眠をとるために次のことを参考にしてみてください。

- ① 睡眠時間は人それぞれ。  
日中の眠気で困らなければ十分
- ② 刺激物を避け、  
寝る前には自分なりのリラックスタイムを行う
- ③ 眠たくなってから床に就く。  
就寝時刻にこだわり過ぎない
- ④ 同じ時刻に毎日起床(早起きが早寝に通じる)
- ⑤ 目が覚めたら、日光を取り入れ体内時計を  
スイッチオン
- ⑥ 規則正しい三度の食事、規則的な運動週間
- ⑦ 昼寝をするなら15時前の20～30分
- ⑧ 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝、早起きに
- ⑨ 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠のもと
- ⑩ 睡眠薬は、医師の指示で正しく服用

『睡眠障害の対応と治療のガイドライン』より

十分な睡眠を取ると、顔色が良く、元気で表情も明るくなります。皆さんも、自分に合った睡眠時間を見つけましょう!!

(大佐和分院 薬剤係)

### 外来診察担当医表

(平成25年4月1日～)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科・小児科	田中		田中		北湯口		田中		田中		桐谷医師 毎月の最終の 木曜日のみ
	寺林		北湯口		寺林		寺林		北湯口		
					三浦		桐谷				
循環器科		山本・松戸・関根 (交替)									
神経内科			藤沼								
外科							朱				
整形外科			保住								
皮膚科				稲福							
泌尿器科					稲原						
眼科	佐々木	佐々木	佐々木		佐々木	佐々木	佐々木		佐々木		
人間ドック					田中				山倉		

受付時間  
午前 8:00～11:30  
午後 12:00～15:00

診察開始時間  
午前 9:00～  
午後 13:30～ (皮膚科 14:00～)

国保直営君津中央病院大佐和分院  
富津市千種新田710番地  
TEL 0439-65-1251

### 編集後記

目を澄ますと虫の音が聞こえる季節となりました。秋はどのような時間を過ごされますか？

以前読んだお気に入りの本を読み返してみるのもいいのではないのでしょうか。素敵な発見があるかも  
しれませんね。是非、クローバーもお気に入りのさせていただけますと幸いです。(Y.S.)