

県立新発田病院だより

第54号 2015年11月発行

新潟県立新発田病院

〒957-8588 新発田市本町1-2-8
TEL.0254-22-3121 FAX.0254-26-3874
<http://www.sbthp.jp/>

【当院の基本理念】

1. 県北の急性期高度医療を担い、質の高い医療を提供します。
2. 患者さんに優しく安全で信頼される病院を目指します。
3. 保健福祉・医療機関と連携して地域の基幹病院としての役割を担います。
4. 教育・研修を積極的に行ない、医療の未来に貢献できる人材を育てます。

目次

- P1. 巻頭言
P2. 病院トピックス：冬の子供の感染症を知ろう
P3. コラム：骨粗しょう症を予防しましょう、ミニクイズ
P4. 患者さんの声、患者さんの権利、編集後記

当院リハビリテーションの特色と寒くなる季節に知っておきたい豆知識



リハビリテーション技師長 外 立 功

リハビリテーション技師長の外立^{はしたて}です。病院から望める二王子岳が、美しく色づき、秋の深まりを感じます。今回は、当院のリハビリテーションの特色とこれから迎える冬、寒くなる季節に知っておきたい豆知識を紹介いたします。

当院では、救急救命センターとして、急性期医療のリハビリテーションを行っています。事故や外傷、病気などで身体の運動機能に障がいを生じた方々に、発症・受傷直後から早期にリハビリテーションを開始して身体機能の回復ができるよう理学療法、作業療法、言語療法を行っています。また、ICUに介入し急性期呼吸リハビリテーション、食べ物がうまく飲めない・むせてしまうなどの摂食・嚥下機能の障がいにも積極的に取り組んでおります。日々忙しい中、リハビリテーションスタッフは持ち前のフットワークの良さで業務をこなし、とても頼もしく思っています。

時々、患者さんから「もう少しリハビリをしたかった」「リハビリの頻度を増やしてもらいたい」等の声を聞くことがあります。当院では急性期医療機関のため、一般病棟で症状が安定すると早期に退院をしていただくこととなっています。そのため、どうしてもリハビリが十分に確保できない場合があります。このような声に応えるため、回復期、維持期のリハビリを行っている地域の医療機関へスムーズに転院し、在宅復帰につなげるよう連携を図っています。

昨年11月に地域包括ケア病棟を開設しました。ここでのリハビリテーションは、急性期の治療が終わり病状の安定した患者さんで「継続的な専門的リハビリテーションを受ける必要はないけれど在宅復帰に向けた具体的な指導が必要」とする方に、専従のスタッフが看護師、医療相談員等と連携を取りながら支援をしていきます。開設してまだ1年ではあり

ますが、在宅復帰に向けて具体的な指導など十分なリハビリテーションを提供できていると思います。

さて、これからの寒い季節に知っておきたい豆知識を紹介いたします。

ヒートショックという言葉聞いたことがありますか。ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響です。暖かいリビングから寒い廊下やトイレ、脱衣室、浴室などへ移動すると、急激な温度変化に対して体が反応し、血圧が急激に変化したり、脈拍が速くなったりします。これらは脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。

対策としては、温度差が大きいことが原因ですので、できる限り住まい全体の温度差がなくなるような工夫をすることです。脱衣室、トイレに簡易暖房器具の設置、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。

また、雪の降る時期は、特に転倒に十分に気を付けていかなければなりません。転倒の原因は、身体状況に関連した『内的要因』と生活環境に関連した『外的要因』に分けられます。内的要因としては、筋力低下や、視野・視力の低下、バランス感覚の低下、認知、注意不足そして服薬による副作用などです。外的要因は、脱げ易い履きものや、滑りやすい足元、歩く動線に物が散らかっている、夜間などで足元が暗くて見えにくいなどです。家の外だけでなく、家の中にも危険がたくさんあります。

転倒を予防するためには、筋力トレーニングやバランス運動、服薬管理が大切です。また、動線を確保することや蛍光テープで目印をつけ段差を目立たせるなど、転倒しない環境づくりを行うことが必要となってきます。

まずは日頃の運動不足の解消も兼ねて部屋の掃除などを行なってはいかがでしょうか。



病院トピックス

冬の子供の感染症を知ろう

小児科医師 山田 慧



冬になると気温も下がり、乾燥してきます。ウイルスの感染力が高まり、咳やくしゃみで遠くに飛ぶために、多くの方が感染しやすくなります。冬に流行しやすい代表的なウイルスと対策についてお話をさせていただきます。

RSウイルスは秋から冬に流行し、夏季でも散見されるようになっていきます。咳、鼻水、熱などの症状がでます。1週間程度症状が持続し、10日間から2週間は鼻水などの分泌物の中にウイルスが存在します。2歳までにほぼ100%が経験し、何回か感染を繰り返すにつれて徐々に症状が軽くなり、大人になる頃には鼻炎程度の症状で治まるようになります。初めて感染した時には重症化することもあり、入院が必要になることがあります。

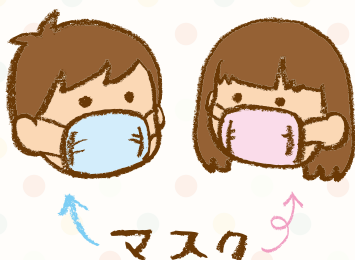


インフルエンザはおもに冬に流行します。3日間程度で症状がピークに達します。発熱、頭痛、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状がでます。同様な症状を起こす他のウイルスと異なり、短期間で多くの方が罹患する感染力が問題になります。鼻ぬぐい液の迅速検査で診断をつけることができますが、発病後24時間以内や4日目以降は検出率が低い傾向があります。



ノロウイルスは秋頃から流行します。突然始まる嘔気や嘔吐が特徴で、下痢や発熱を伴うことがあります。数日間で症状は軽快しますが、2週間から1ヶ月は糞便の中にウイルスが排泄される可能性があります。吐いたものをよく拭いておかないと、乾燥してウイルスが空気中に飛び散り、家族内でも感染が広がる可能性があります。汚れたおむつや衣類はビニール袋に入れて処理してください。汚染物の消毒には漂白剤で用いられる次亜塩素酸ナトリウムを使うこともあります。アルコール消毒では防げないことが多いため、処置をした後には必ず流水・石鹸で手洗いをしてください。

ロタウイルスは2月頃から流行し、発熱と嘔吐に続いて下痢がみられます。便が白っぽくなることもあります。1週間程度症状が続き、脱水になりやすいため注意が必要です。ご自宅ではスプーンなどを使って、重湯、野菜スープ、経口補水液などを少量ずつこまめに摂取させてあげてください。



これらのウイルス予防には、手洗い・うがい・マスクの着用が第一です。帰宅後や食事をする前には手洗い・うがいをしましょう。また、病院を受診する際は、お子様だけでなく付き添いの方もマスクを着用して予防に努めていただければと思います。今年も寒い日が続くと思いますが、皆様が元気に過ごしていただけることを祈っています。

骨粗しょう症を
予防しましょう



骨粗しょう症は骨の脆弱性が増大し、骨折を引き起こしやすい骨疾患の状態を指します。骨粗しょう症は骨折が起こるまでは無症状ですが、骨折すると生活の質を低下させ、様々な障害が生じるため、予防が重要となってきます。今回は食事で気を付けられる骨粗しょう症予防について栄養素ごとに紹介します。

1. カルシウムの摂取

体内のカルシウムのうち99%が歯と骨に存在しています。日本人はカルシウムの摂取量が少ないため、積極的に摂取する必要があります。

日本人の食事摂取基準より、カルシウムの1日摂取推奨量は成人で600-800mgとされています（年齢、性別により異なる）。

カルシウムを多く含む食品：牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品
特に乳製品は吸収率がよく、含有量も多いのでお勧めです。

2. ビタミンDの摂取

腸管でのカルシウム吸収効率を高めます。特に高齢者で不足しやすい栄養素です。

ビタミンDを多く含む食品：魚類（サケ、ウナギ、サンマなど）、きのこ類

3. ビタミンKの摂取

カルシウムを骨に沈着させやすくしたり、尿中カルシウム排泄を低下させたりします。

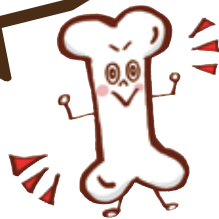
ビタミンKを多く含む食品：納豆、緑黄色野菜

4. 過剰摂取を避けるべき栄養

リン（加工食品、一部の清涼飲料水に多く含有）、食塩、カフェイン（紅茶やコーヒー）、アルコールには尿中カルシウム排泄を増加させる効果があるため、摂取には注意が必要です。加工食品や味の濃い食事、嗜好飲料やアルコールの過剰摂取に十分注意していきましょう。



更に適正な体重の維持、
禁煙も骨粗しょう症予防には
大切です。食生活に気を付けて
骨を丈夫に保ち、骨粗しょう症を
予防していきましょう。



1人当たり
カルシウム
150mg カルシウムたっぷりおかず
ひじきの煮物

●ひじき（乾）	8g
●人参	10g
●油揚げ	10g
●干しシイタケ	1g
●ごま油	2g
●酒	5g
●砂糖	2g
●しょうゆ	5g

- 1) ひじきをもどし、水気をきって熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げる。
- 2) 油揚げは短冊、シイタケ、人参は千切りにし、ごま油で炒める。
- 3) 2)に火が通ったら、ひじきを合わせ酒、砂糖、しょうゆで味を調える。



ミニ
クイズ

採血・採尿について正しいものはどれでしょう。
○か×でお答えください。

- ① 採尿は出始めから終わりまで、すべてコップに取る。
- ② 採血が終わったら、止血のため5分以上押さえる。
- ③ 採血管のキャップに色がついているが、中身は同じである。



回答は4ページにあります。



投書箱から

《患者さんの声1》

身体障害者用の駐車場を多くしてください。空きがない時は患者を降ろしてゲート内の駐車場まで置きに行かなければなりません。

《回答1》

ご不便をお掛けし大変申し訳ありません。身体障害者用の拡張を直ぐに行うことは困難ですが、現在病院西口に建設中の別棟が完成した際には、身障者用の駐車スペースを4台新設することとしております。当面の対応としては、違反駐車も不足の要因であることから、定期的な巡回を実施し、貼り紙で注意喚起を行ってまいります。ご理解をお願いします。

《患者さんの声2》

定期的に検査を受けています。結果を「異常なし」と伝えられますが、何と何を検査し、数値がどうだから異常なしなのか全く分かりません。検査結果をコピーしていただけないのでしょうか。

《回答2》

診療録（カルテ）の内容については、医事の窓口で手続きいただければ、コピー（有料）をお渡すことが出来ます。医事の窓口でご相談ください。なお、写しを請求する前に一度外来の看護師にご相談してみてください。

《患者さんの声3》

入院中は大変お世話になりました。長い入院生活で何度かつらい時もありましたが、その時々には私ももちろん家族にも心温まる言葉を掛けていただき勇気を持つことが出来ました。これからは無理をしないで夢を持って日々過ごしていきたいと思えます。先生方、看護師さん、リハビリの皆さん、心から感謝いたします。

《回答3》

この度は退院おめでとうございます。長い入院期間を様々な想いの中で過ごされたこととお察しします。頂いたお言葉を励みに今後も一層努力して参るとともに、退院後の生活がより良いものとなりますようスタッフ一同願っております。

患者さんの権利

- 患者さんならびにご家族は、患者さんの病状、医療の内容につき十分な説明を受けることができます。そのうえで患者さんは、自らの希望する最適な治療を選択する事ができます。
- 患者さんは、プライバシーを守られ、個人として尊ばれる権利があります。国籍、人種、信条、社会的身分、経済的状態などによる差別を受ける事はありません。
- 患者さんは、安全で快適な療養環境の提供を受けることができます。また患者さんならびにご家族は、自らの希望・意見を述べる事ができ、それを尊重される権利があります。

ミニクイズ ～回答と説明～

- ① × 外来の採尿時には、出始めと終わりの尿を捨てた『中間尿』の採取をお願いしています。
- ② ○ 出血が止まるまで5分以上押さえてください。
- ③ × 測定項目など、目的に応じたいろいろな薬剤が入っています。



編集後記

日に日に寒くなってきました。今年はインフルエンザの流行が少し早いようです。「バランスの取れた食事・適度な運動・良質な睡眠」を心掛け、心身ともに健康でこの冬を乗り越えましょう。

《編集委員》

渡部 和敏	三井田 博	浅野 堅策	齋藤和歌子	齋藤 操	菊池 美紀
廣井 智美	遠藤 陽子	和田 恵梨	片岡 吉和	小見 正之	柴田 貴博