



まつなみ健康増進クリニックでは、6月より、“働く女性のための乳腺外来”をはじめました。

乳がんは50歳前後、いわば働き盛りの女性に多く見られるがんです。そういう方は忙しくて検診の機会がなく、気づいたときにはすでに進行していることが多いのが現状です。そこで当科では今年6月より土曜日(午前中)の乳腺外来をスタートいたしました。乳がんは早期発見、早期診断、早期治療に尽きます。月に1度は自己検診、年に1度は定期検診を受けましょう。また、自己検診で異常を感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。

乳腺外科外来のお問い合わせ
お気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 058-388-0111
まつなみ健康増進クリニック 外科まで

講習会・イベントのご案内

第14回 市民公開講座

患者さま向け

松波総合病院 サマーコンサートのお知らせ

日時:8月25日(土) 14:00~16:00
場所:松波総合病院 3階講堂
テーマ1:『〜タバコをやめてイキイキ健康長寿〜』
講師:松波総合病院 生活習慣病センター長 安田 圭吾先生
テーマ2:『ピンピンコロリのために
〜骨粗鬆症と変形性関節症の予防と治療〜』
講師:松波総合病院 整形外科部長・関節外科センター長 福田 雅先生

日時:8月4日(土) 13:30~14:30
場所:松波総合病院 1階エントランスホール
内容:歌とピアノ
出演者:柴田 郁代(歌)
加藤 かおり(ピアノ)
〜皆さまどうぞお気軽に、ご鑑賞ください〜

かかりつけ医院のご紹介

羽島郡 岐南町の しみずこどもクリニック

小児科
アレルギー科

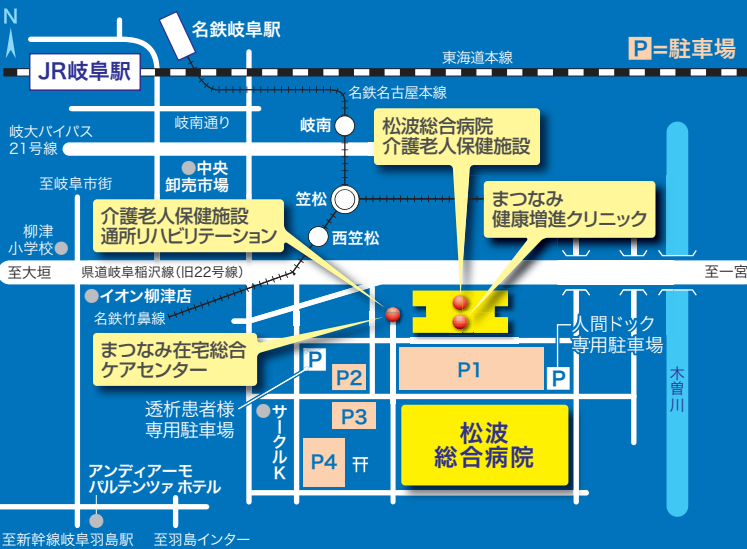


診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後3:00~ 6:00	○	○	○	—	○	—	—

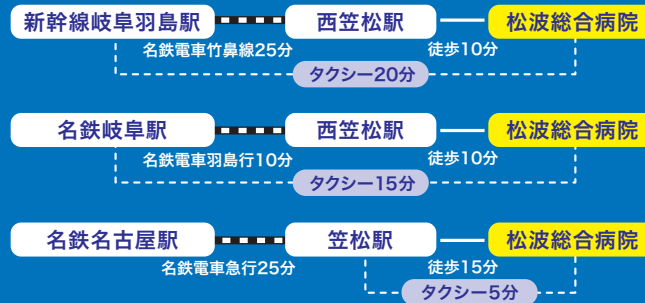
休診日 日曜日・祝日
〒501-6004
岐阜県羽島郡岐南町
野中3丁目34番1号
☎ 058-248-3211
FAX 058-248-3331
—:休診

院長: 清水 信雄

かぜにかかりやすく、重症化しやすいという小児の特性を理解した上で、子どもにやさしい、適切な医療を目指しています。種類が増えてきたワクチンも積極的にを行っています。接種日程などもご相談ください。



遠方よりお越しの方



お気軽にお問い合わせください。

☎ 058-388-0111
http://www.matsunami-hsp.or.jp/



当院は、病院内・敷地内
全面禁煙です。
皆様方のご理解とご協力
をお願いします。

松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町代185-1

患者さまと
病院をつなぐ
かけはし
No.154
MATSUNAMI

まつなみ

2012

8

発行
社会医療法人
蘇西厚生会

Clinical Talk

透析合併症の予防と早期発見 その1

「透析療法と心臓疾患」

日本では血液透析療法を受けている方が年々増え続け、現在では30万人に達しています。透析を受けている方は全身の動脈硬化や免疫力の低下が進み、合併症を併発するリスクが高くなります。中でも心臓病は最大の合併症で、心不全や心筋梗塞が原因で亡くなる方は全体の30%にもなります。そこで、長年にわたって透析患者さまの合併症対策に取り組んできた心臓血管外科の熊田佳孝先生に話を聞きました。

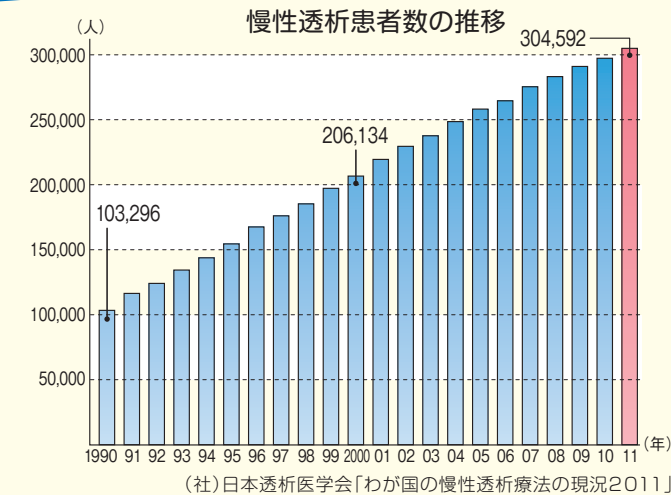


松波総合病院
心臓血管外科センター
センター長 熊田 佳孝

■専門分野
心臓・大動脈の手術、末梢血行障害の治療、フットケア
■認定資格
日本胸部外科学会: 専門医
日本心臓血管外科学会: 専門医
日本血管外科学会: 専門医
日本外科学会: 認定医
日本心不全学会: 「進歩型除細動器/ペースメーカーによる心不全治療」研修
日本ステントグラフト実施基準管理委員会: 実施医

透析患者の生命を脅かす「心臓疾患」

心臓のまわりを取り囲み、酸素や栄養を送る役目をする血管(冠動脈)が動脈硬化によって狭くなる病気を「冠動脈疾患」といいます。透析患者さまの60~70%が冠動脈疾患を発症しているという研究報告もあり、一般の方より動脈硬化の進行が早いことがわかっています。また、近年は糖尿病が原因で動脈硬化がはじまり、その結果のひとつとして腎臓病となり透析をはじめられる患者さまが増加しています。腎臓には身体に不要な老廃物を血液中からろ過する働きがありますが、腎臓病によってそれが十分にできなくなると、身体全体の老化が進んで血管だけでなく様々な臓器に障害が出てきてしまいます。当然、心臓への負荷もかかりますので、糖尿病が原因で動脈硬化が進み、腎臓病となって透析をはじめられる患者さまには心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症を発症するリスクが高まるのです。

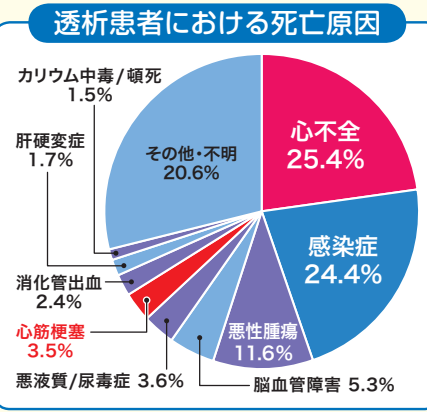


心臓死を防ぐためには、小さな変化も見逃さない。

このように透析治療を受けている方は心臓死のリスクが高いため、初期症状を少しでも早く見つけて、その芽を摘み取ることが重要です。そのためには心電図、心エコーなどの検査を定期的実施すること。これらの検査で気になるところがあれば心臓カテーテル検査を行います。また、糖尿病による透析患者さまは、狭心症や心筋梗塞の発作を起こしても強い痛みを感じない場合が多いので、透析に従事するスタッフ全員が高い意識をもち、患者さまのちょっとした変化も見逃さないように注意することが大切です。足の血圧を測るだけでも心臓や脳の異常が見つかり、早期治療に繋げることができます。

病院全体で、透析合併症の予防・早期発見を。

心筋梗塞や狭心症の治療には、循環器のカテーテル治療と、心臓血管外科の冠動脈バイパス手術があります。私自身、前任地の病院で年間約100例の心臓手術を行いました。その大半が透析患者さまです。いずれも血管の荒廃が進んで手術が非常に難しい状態でした。それでも、一般的に9%と言われる透析患者さまの手術死亡率を3%弱に押さえられていたのは、病院全体で透析合併症対策に取り組み、合併症の早期発見、早期治療に努めていた結果だと思えます。症状が悪くなってからの手術では手術成績は上がりませんし、予後にも悪影響を及ぼしますから。心臓病は生死に関わる危険な病気です。患者さまには自覚症状がなくても早めの検査を受けていただく。そして、診察した先生は少しでも異常を察知したら循環器内科に診療依頼する。透析患者さまの命と生活を支えるためにも、病院全体でそういう流れができればいいと考えています。



次号では「下肢の閉塞性動脈硬化症とフットケア」についてお話しします。



【シリーズ第2回】
皮膚・排泄ケア認定看護師 鵜飼 淳

患者さまの思いに寄り添い、 よりよい生活をサポートしたい。



皮膚・排泄ケア認定看護師は、「創傷」、「ストーマ」、「失禁」の3領域に関わり、専門的な知識や技術を用いてスキンケアを行います。たとえば大腸や膀胱にがんができてストーマ(人工肛門や人工膀胱)を造った人(以降、オストメイト)には、手術前、手術後、退院後と、継続的にストーマの管理や皮膚のケアなど、日常生活をする上でのサポートを行います。また、褥瘡(床ずれ)管理者として院内を定期的に巡回し、皮膚にトラブルのある患者さまへのケアや、褥瘡ができる可能性のある患者さまへの予防策などを考え、スタッフへの指導や提案をしています。皮膚・排泄ケアは看護の基本です。院内の褥瘡対策チームや栄養サポートチーム、感染管理チームなどと連携を図り、患者さまによりよい生活を過ごしていただけるよう努めています。

せんでした。それで外部の勉強会に参加するようになりました。外に出てみると、カルチャーショックの連続で、自分の病院にはストーマ外来もないことに気づきました。オストメイトの生活の質を維持するためには専門的なサポートが必要と考え、自分でストーマ外来を立ち上げようと思ったのです。それが認定看護師を目指そうと思った始まりです。

念願のストーマ外来を立ち上げ 退院後の患者さまを継続的にサポート。

認定資格の取得に向けて本格的に勉強を始めたのが、入職5年目の2008年。半年間、東京の研修センターに行かせてもらい、学生に戻って猛勉強しました。全国から同じ目標をもった仲間が集まる環境の中での勉強は、厳しいけれど、刺激的で充実した日々でした。認定資格を取って職場に戻り、病院の協力を得て「ストーマ外来」を立ち上げたのが2010年。以来、オストメイトやそのご家族が退院後に直面する様々な問題について共に考え、アドバイスをし、患者さまにより快適な生活を送っていただけるよう支援しています。オストメイトも「ストーマ外来ができて良かった」と言ってくでさるので、頑張った甲斐があったなと思っています。

認定資格を取って職場に戻り、病院の協力を得て「ストーマ外来」を立ち上げたのが2010年。以来、オストメイトやそのご家族が退院後に直面する様々な問題について共に考え、アドバイスをし、患者さまにより快適な生活を送っていただけるよう支援しています。オストメイトも「ストーマ外来ができて良かった」と言ってくでさるので、頑張った甲斐があったなと思っています。

患者さまとの信頼関係を築き 治療や生活を支援したい。

仕事をする上で大切にしていることは、患者さまに近い存在でありたいということ。患者さまのお話をじっくり聞き、不安や悩みに応え、生活を支えられることができれば嬉しいなと思っています。実は私、5月に出産を控えています。この号が出る頃には産休で子育ての真っ最中ですが、来年の5月にはまた戻ってきます。留守の間は優秀な後輩スタッフが皆さまをしっかりサポートしますので、不安なことやお困りごとがあれば何でもご相談ください。

※2012年4月13日取材
※2012年8月現在、ストーマ外来は継続して実施しております。



森本理学療法士の リハビリまめ知識

尿失禁を歳のせいだと あきらめていませんか？

- 咳やくしゃみ、笑いで尿がもれる
⇒「腹圧性尿失禁」の可能性があります。
- 一日に何度もトイレに行く・トイレに間に合わず尿がもれる
⇒「切迫性尿失禁」の可能性があります。

どちらの失禁にも体操が予防になります。どちらの尿失禁症状にも、骨盤底筋群を強くする体操が予防・改善になります。予防体操を毎日の生活に取り入れてみましょう。就寝前や朝起きた時などに少しずつ行って、長期的に(最低3ヶ月)続けることが大切です。まずは3秒間、慣れてきたら10秒間締めたまま維持してみましょう。

Q. 腹圧性尿失禁ってどんな症状？

A. 重い荷物を持ったり、くしゃみや咳をするなど、急にお腹に力が入ったときに尿がもれる症状です。出産直後や40歳代後半くらいからの女性に多く、女性患者さまの約7割がこの腹圧性といわれています。

◎なりやすい人…出産経験者、高齢者、肥満の方、便秘気味の方

Q. 切迫性尿失禁ってどんな症状？

A. トイレに行きたいと思うと我慢ができなくなり、尿がもれてしまう症状です。一日に何度もトイレに行かなければならず、外出先でも常にトイレが気になり、不便な思いをされている方も多くいます。

◎なりやすい人…膀胱が過敏な方

あおむけ体操:1 腹式呼吸と骨盤底筋群の体操



- 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 息を吐きながら、おしっこを止めるように*力を入れます。
*肛門をきつく締めるように力を入れましょう。

回数の目安
各体操で1セット、
10回を2~3セット

あおむけ体操:2 骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操



- 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、ひざに挟んでいるタオル、またはボールをつぶします。

あおむけ体操:3 骨盤底筋群と股関節の筋肉(外側)の体操



- 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、足を外側に向かって開きます。

予防体操で安心して楽しい生活を!

くすりのお話し



薬の「相互作用」について 考えたことはありますか？

薬の「相互作用」とは薬同士や食品との間で互いに影響しあってしまうことです。相互作用のある組み合わせは様々です。薬同士がくっついてしまいうまく体に吸収できなくなることや、薬を分解する酵素を奪い合って長く体内に薬が残ってしまったりして、薬の作用が強くなることも弱くなることもあります。問題なのは薬本来の効果が得られないことです。薬をしっかり飲んでいても、相互作用のせいで知らず知らずのうちに正しい治療を受けられていないことにもつながりかねません。例えば、

- ・ グレープフルーツと一部の高血圧の薬を一緒に飲むと必要以上に血圧が下がります。
- ・ 血液をさらさらにする薬のワルファリンを服用中、ビタミンKを含む食品*1をとりすぎて効果が弱まってしまう。

などがあり、なかには食事の内容を工夫しなければならぬこともあります。

今薬を飲んでいる方は、自分の薬はどうだろうと思ったでしょうか。病院や薬局では薬剤師が薬の飲み合わせを確認するようにしています。一緒に飲んではいけない薬はもちろんのこと、飲み合わせの悪い薬同士は必ず確認していますので安心してください。また複数の病院で薬をもらっている方はその旨をお伝えください。もらった薬を「お薬手帳*2」に記載しておくとう便利です。飲んでいる薬をより有効に、より安全に使用するために、薬の相互作用をご自身で知っていただくことはとても大切なことです。薬を飲んでいる人はかかりつけの病院や薬局で薬の飲み合わせを聞いてみてくださいね。

*1 納豆や緑黄色野菜に多く含まれています。当院では、ワルファリンを飲んでいる人は納豆を食べないようにお伝えしています。
*2 お薬手帳は病院・薬局で作成しますのでお申し付けください。