

地域のみな様と、私たちをむすぶ広報誌



公立南丹病院

Nantan General Hospital

Vol.19

2013.10
Autumn



医学生と看護学生が 臨床現場における実習を体験

平成25年9月2日から6日までの5日間、地域医療教育推進事業として京都府立医大医学科16名、看護学科6名の計22名の学生が当院で実習をしました。実習の目的は医師や看護師を目指す学生が地域医療の現状を実習、見学し理解を深めてもらうことにあります。《関連記事 3ページ》

Contents

Dreams come true	2
赴任のご挨拶	2
平成25年度地域医療教育推進事業	3
「第1回公立南丹病院がん診療研修会」を 開催しました	3
ヘリコプターピロリ (H.pylori) 感染症について	4
平成25年度「亀岡市総合防災訓練」	4
専門資格をもった看護師のご紹介	5
平成25年度「ふれあい看護体験」を終えて	5
就職して7ヶ月たちました	6
「看護助手」の仕事紹介	6

公立南丹看護専門学校「オープンキャンパス」	6
手話教室「ふれあいの手話」を開講して	7
シリーズ部門紹介【手術部】	8
2013年度「世界糖尿病デー」 イベント開催について	8
粉薬の上手な飲み方	9
秋の栄養学・食欲の秋	9
近隣の連携医療機関の先生方 「こんなんでやる？」	10
「吉川町の佐藤医院」です	11
公立南丹看護専門学校 学校見学会のご案内	12
平成26年度 学生募集	12
編集後記	12

看護師・助産師募集
正職員 臨時職員
お気軽に下記までお問い合わせ下さい

病院の理念

公立南丹病院は、この地域の住民の生命健康を守る最終拠点病院である。このことを病院職員は深く認識し、患者さんの権利を守り、患者さん中心の医療を行い、患者さんから愛され信頼される病院をめざす。

臨床研修指定病院 京都府がん診療連携病院 救急告示病院
日本医療機能評価機構認定病院 へき地医療拠点病院
第二種感染症指定医療機関 地域周産期母子医療センター
京都府地域リハビリテーション支援センター エイズ拠点病院
京都府難病医療協力病院 地域災害医療センター DMAT指定医療機関

公立南丹病院

〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野 25 番地
TEL 0771-42-2510 (代) FAX 0771-42-2096
<http://www.nantanhosp.or.jp>



Dreams come true

院長 かじた よしひろ 梶田 芳弘



今年の夏は、本当に厳しい暑さでした。患者さんにおかれましては体調異常をきたされた方も多々おられると思います。8月の終わりに雨が続き、あの夏が嘘であったかのように、過ごしやすい日々がやってきました。しかし、先日の台風がお米の収穫に影響を与えないか不安です。

ところで皆様方、人気歌手グループのドリカムをご存じだと思います。彼らの正式な名は Dreams come true で、日本語に訳すと『夢が叶う』です。今年は、私たちの病院にとっても、この地域のがん患者さんにとっても夢が一步叶う年になりそうです。というのは、私たちは長年公立南丹病院でガンの治療を京都市内の一流病院なみに行いたいと、放射線治療機器の整備を夢見ていました。今回地元関係者のお力添えもあり、京都府の英断で医療機器整備に多額の補助金を頂けることとなりました。構成市町長、組合議会の了解の元、平成 27 年 4 月には当院内で放射線治療ができるよう調整中です。

また個人的な事になりますが、30 年間に亘る私の長年の夢も叶いました。1983 年に、私はイギリスのウエールズ大学医学部に、甲状腺の基礎的研究のため公立南丹病院を休職し留学致しました。言葉の不自由さに、単身赴任のため一人暮らしの寂しさが加わり、大変に苦しく辛い経験をしました。しかし英国人の恩師が、厳しい研究指導でしたが、私的には非常に優しく接してくれ、予定以上の研究成果を上げ帰国する事ができました。時が経過すると共に、苦しい思い出が楽しい思い出に変わりました。あの時を乗り越えたから、今の自分があると実感し、もう一度ウエールズを訪問したいという夢となりました。9 月初旬スコットランドや湖水地方の観光、ウエールズでの恩師を中心とした大歓迎で夢のような 1 週間が過ぎ去りました。まさに Dreams came true 夢が叶いました。

今年は 4 月頃から入院患者数も増え現在まで続いています。看護師数の不足とあいまって、職員の負担や疲

労も徐々に大きくなっています。今後とも地域の皆様方からの温かい目、お気持ち、励ましを宜しくお願い申し上げます。

公立南丹病院の使命は地域住民の生命と健康を守る事です。毎回の広報誌でも、お願いしていますが、この地域で働く事を希望される看護師や、免許を持ちながら就労されてない看護師のお知り合いがおられましたら、ぜひご紹介のほどお願い申し上げます。

公立南丹病院は、職員一同協力し、この地域で救急医療、がん治療など高度医療、地域包括医療の最終拠点病院として充実発展を進めて参ります。今後とも皆様方の応援をお願いする次第です。

赴任のご挨拶

外科医員 わたなべ のぶゆき 渡邊 信之



はじめまして。この度、8 月 1 日から南丹病院の外科で勤務させていただきますことになりました、渡邊信之と申します。簡単ではありますが自己紹介をさせていた

できます。

京都出身で高校までは京都市で過ごし、大学からは北陸地方の福井大学へ入学いたしました。大学時代は硬式テニス部に所属し、晴れている日はほぼ毎日、田舎の地で真っ黒に日焼けしながらテニスに没頭した日々を過ごしていました。

平成 20 年に卒業後、京都府立医科大学の研修医として医師の第一歩を開始いたしました。その後 2 年目からは近江八幡市立総合医療センターでの研修を過ごし、そのまま同病院にて外科医として修練を開始し、昨年度から大学に戻り消化器外科として、現在 6 年目としてまだまだ若手として頑張っております。

まだまだ分からないことも多々あり、みなさんにご迷惑をおかけすることもあると思いますが、新たな職場に早く慣れて、外科の戦力として足を引っ張らないよう、また、一つでも多くを学べるようにがんばっていこうと思いますので、よろしくお願いします。

平成25年度 地域医療教育推進事業

臨床研修管理委員 かねまさ ひでとし 金政 秀俊

平成25年9月2日から6日までの5日間、京都府立医科大学が実施する地域医療教育推進事業として府立医大医学科5回生16名、看護学科6名(4回生4名、3回生2名)の計22名を当院に受け入れ、実習をおこないました。本実習の目標は将来、医師や看護師を目指す学生が地域医療の現状を実習・見学し、その問題点や課題について議論し理解を深めてもらうことにあります。初日のオリエンテーションから始まり、その後各班に別れて実習がスタートしました。

実習プログラムについては、普段大学病院では経験できないことをできるだけ組み込むよう検討し、今年はリハビリ研修や臨床工学技士の業務見学も取り入れました。また、例年通り地域の開業医の医院に行ってもらい開業医の先生方の医療現場を見学実習させていただいたり、当院の訪問診療に同行してもらったり、学生にとっては初めての経験が多かったと思われます。特に患者さまへの接し方について大学病院の先生と開業医の先生との違いについて学ぶことが多かったとの感想が多く聞かれました。各学生は積極的に実習に参加し無事終了することができました。来年度以降も本実習は継続していく予定であり、多くの医学生・看護学生が地域医療について考えを深めていくきっかけになるよう当院も協力していく予定です。そして実習生たちの中から将来当院で働いてくれる医師・看護師がでてくることを期待しています。

「第1回公立南丹病院がん診療研修会」を開催しました

内視鏡科部長 たつみ よういち 辰巳 陽一

去る7月25日、第1回公立南丹病院がん診療研修会を行いました。この研修会は京都府がん診療連携病院が地域のかかりつけ医等を対象にがんの早期診断・治療に関する研修を行うとされているものです。当院がん診療運営委



員長の外科上田祐二副院長の挨拶後、第1回の今回は「早期胃がんの内視鏡治療について」をテーマに、普段当院にご紹介いただいている近隣の開業医の先生方や病院看護師、当院医師、看護師、コメディカル、事務職員を対象に、私がお話しさせていただきました。皆様お忙しい中90名ほどの参加をいただきありがとうございました。

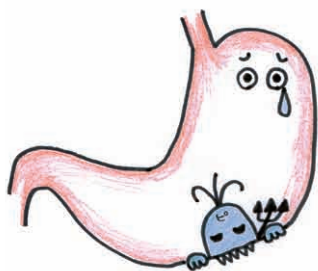
胃がんの診断・治療の進歩はめざましく、内視鏡的切除のみや外科切除のみで完全に治ることが期待できるもの、手術前後の化学療法(抗がん剤)で再発が十分に抑えられるものは治る胃がんと考えられるようになり、それ以上に進んだ胃がんも以前よりも長い生存が望めるようになってきております。今回はその中で最も早期段階にあたる胃がんに対して行う内視鏡治療(内視鏡的粘膜切開剥離術 ESD・内視鏡的粘膜切除術 EMR)の適応と実際について当院にご紹介いただいた症例を中心に画像・録画 DVD などでご説明させていただき、周辺知識として当院での検査の実際やヘリコバクターピロリ菌についてもお話しました。

現在の胃癌治療ガイドラインでの適応病変は「2cm以下の分化型がんの粘膜内がんで潰瘍成分を伴わないもの」で、当院でもこれを基本に、さらに他院でも一般的に試みられている適応拡大病変を治療対象としています。当院では2007年頃より本格的にESDを導入し、地域からのご紹介もあり件数は増加傾向にあります。例年の上部内視鏡検査数は3,700～3,800件程度ですが、2007～2012年で施行した早期胃がんESD症例は92例です(胃がんが疑われたが最終病理結果が良性であったものは除く)。結果的に適応外病変であることが判明し追加外科切除となった例もありますが、胃がん死した症例はなく、ほとんどの症例で内視鏡治療のみで十分な治療効果が得られています。

がん診療運営委員会では、今後もこのような会を定期的に行い、より良いがん治療のために関係者のレベルアップを図っていく予定ですので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

ヘリコバクターピロリ(H.pylori) 感染症について

消化器内科医員 鄭 哲臣^{てい てっしん}



ヘリコバクターピロリ菌(以下、ピロリ菌)は、1983年にオーストラリアのウォレンとマーシャルによって発見された胃に生息する細菌で、その

感染によって慢性胃炎、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のみならず、胃がんやMALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病といった血液疾患などの発生の原因となることが明らかになっています。逆に言うと、ピロリ菌がいなければこれらの疾患になりにくいということです。

従来、胃の内部は胃液に含まれる塩酸により強酸性の状態で、細菌は生息できないと考えられていましたが、ピロリ菌は自身が産生するウレアーゼと呼ばれる酵素で胃酸を中和することによって胃に生息することができるのです。そしてそのウレアーゼやピロリ菌の産生する毒素に対して起こる免疫反応が慢性的な胃炎を引き起こし、ついには胃がんを発症させてしまうのです。では、どのようにしてピロリ菌に感染するのでしょうか？残念ながら現時点ではその感染経路の特定に至ってはいませんが、胃に生息することから経口感染の可能性が高いといわれており、先進国や若年者で罹患率が低下していることから、衛生環境の改善がピロリ菌感染のリスクを低下させているのではないかと考えられています。

次に、ピロリ菌感染の診断についてお話します。これにはいくつかの方法があるのですが、当院では主に尿素呼気試験法(吐いてもらった息を調べます)や、血中抗H.pylori IgG抗体測定法(血液検査)を行っています。感染していることが分かれば、ピロリ菌除菌を行います。除菌療法は、プロトンポンプ阻害薬(胃酸を抑える薬)と2種類の抗生物質(アモキシシリン、クラリスロマイシン)の3剤を7日間服用します。この方法による除菌の成功率は80～90%程度といわれていましたが、近年クラリスロマイシンが効かない菌が増加したことにより除菌率は低下してきています。

除菌に失敗した場合はクラリスロマイシンをメトロニダゾールに変更して二次除菌を行います。これまでピロリ菌感染の診断・治療の保険適応は胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃がんに対する内視鏡的切除術後の方に限定されていましたが、本年2月に慢性胃炎にも適応となりました。これにより今後胃がんの患者さんは徐々に減っていくことが期待されます。慢性胃炎の診断には胃カメラ検査が必要ですが、この機会に一度胃カメラ検査をされてみてはいかがでしょうか？

平成25年度「亀岡市総合防災訓練」

DMAT隊員 山口 淳子^{やまぐち じゅん こ}



今回、私は防災訓練に参加して、災害時のDMAT活動の流れや関係機関との連携を改めて確認することができ、情報共有の大切さ、職種を超えたチーム医療の連携の大切さを実感しました。今後もこうした訓練が行われ、防災意識を高めていくことは重要なことだと考えます。そのためにも、訓練に参加すること、そして、今までに参加した訓練の経験を積み重ねていくことが大切だと考えています。

また、河原林町自治会と馬路町自治会の方々と一緒に実施した応急救護訓練では、日頃から講習を受けておられる方が多く、みなさんの熱心な姿に刺激を受けました。今回の訓練に、地域住民の方々と一緒に参加させていただけたことは、大変有意義であったと思います。

専門資格をもった 看護師のご紹介

医療リンパドレナージセラピスト もろはし ななえ 師橋 奈苗



リンパ浮腫とは、何らかの原因でリンパ管の働きが悪くなり、皮下組織に組織液が貯まり、むくんだ状態のことです。通常は痛みを伴いませんが、感覚が鈍ったような違和感、重だるい感じなどの不快感や苦痛を伴います。むくみにより、手足が使いにくくなったり、外観の変化に強いストレスを感じることもあり QOL（生活の質）は大きく低下します。医療リンパドレナージセラピストの役割は、リンパ浮腫を抱える患者さまの QOL の向上、安心して生活が送れるよう関わることです。

私がこの資格を取得するきっかけとなったのは、乳がん術後十数年経ってからリンパ浮腫を発症された患者さまとの出会いでした。この患者さまとの関わりを通じて、リンパ浮腫による心身の苦痛や日常生活への影響が、私たちの想像以上であると改めて実感しました。そして、リンパ浮腫に対する専門的な知識と治療法について学びたいと思い、日本リンパドレナージ協会の講習に参加し、平成 25 年 2 月に資格を取得しました。

リンパ浮腫に悩む患者さまの苦痛軽減と、QOL の向上のお手伝いができればと考えています。現在、月曜日と木曜日の午後に、リンパ浮腫で悩んでおられる方にリンパドレナージやセルフケアについての指導などを行っています。一人でも多くの患者さまとの関わりができればと考えております。リンパ浮腫でお困りの方は、各外来の主治医にご相談下さい。

当院の専門資格を持った看護師の活動等につきましてはホームページ上でも紹介しています。病院トップペー

ジ→南丹病院の取り組み→認定看護師の取り組みをご覧ください。(http://www.nantanhosp.or.jp/activity/cen)

平成 25 年度 「ふれあい看護体験」を終えて

副看護部長 みしま てるよ 三嶋 照代



京都府看護協会では、毎年「ふれあい看護体験」を主催しています。今年度は 7 月 26 日に実施し、当院では高校生 4 名・中学生 2 名の参加がありました（男性 3 名 女性 3 名）。午前中は病棟にて患者さまの足浴や清拭、患者さまとのコミュニケーションなどを体験していただきました。午後は院内見学と懇談会を行いました。「足を洗うのは難しかったが嬉しかった」、「患者さんの手が洗えてよかった」、「看護師さんが思いやりを持って楽しそうに話されていたのが印象的だった」、「看護師さんになりたいと思った」などの感想を述べていました。

看護師をめざす学生さん、看護に興味を抱いている学生さんに看護の現場にきていただき、体験を通じて安全・安楽なケアの提供が第一であること、患者さまの立場になり考えることの大切さなど、短い時間ではありましたが少し伝わったのではないのでしょうか。人の命に関わる職業人として大変な中にも、多くの患者さまとの出逢いがあり、看護することの喜びや、やりがいがある看護の仕事にはあります。

看護を体験してみたい方は、当院でもインターンシップ制度により看護体験することができます。当院看護部にぜひご連絡下さい。

就職して7ヶ月たちました

看護師 ^{すず え けい こ やまなか えり} 鈴江 佳子・山中 絵梨



2階東病棟で働き始めて7ヶ月が経ち、病棟の環境にも慣れてきました。看護師、社会人として大切なことを教えてくださる先輩方の指導の下、自分達のできることが増え、看護や処置に対する責任の重みを実感しながら働いています。

5月から始まったローテーション研修は、所属している病棟では経験できない処置・検査などの見学や、各病棟の特殊性に沿った疾患について学べ、看護の視野を広げる良い機会となっています。また、多くの先輩看護師の看護を間近で見ることで、様々な看護の視点を知ることができ、研修を重ねるごとに自己の看護観がより具体的になってきています。

7月は手術室・ICU・腎センターで研修させていただき、業務内容の違い、各専門職種との連携、そして様々な医療器具に触れ、普段と違った看護師の業務内容を経験することができました。特に腎センターは当病棟と関連深く、透析についての知識を身につけるととても良い機会となりました。

今後の研修では外科病棟へ行きます。短い期間の中で多くの経験ができるよう、明確な目的を持ち、充実した研修にしていきたいです。



看護助手の業務範囲は広く、環境整備、清潔の援助、食事の援助、排泄の世話、移動・搬送の介助、看護処置の補助、メッ

センジャー業務、検査介助、事故防止への援助、機器物品の取り扱い、検査物や事務用品の運搬などの業務を担っています。業務内容を3つのランクに分け、「看護助手が中心に行うもの」、「教育後に一人で行ってよいもの」、「教育後に看護師と共に行ってよいもの」と明確にし、研修会を行い知識の向上を図り、自信を持って患者さまの安全確保をしています。

平成19年に厚生労働省医政局長通知「医師及び医療関係職と事務職員等との間等での役割分担の推進について」や平成22年3月厚生労働省「チーム医療の推進に関する検討会報告書」において、看護助手もチーム医療の一員と示されています。看護助手は患者さまやそのご家族にとって密着した存在であり、看護助手なしには看護チームが機能しないほど重要な役割を担っています。

当院では、水色のユニホームを着ているのが看護助手です。現在、看護助手は不足しております。患者さまのお世話がしたいと思われる方は、看護部にご連絡下さい。教育は働きながら行いますのでご安心下さい。看護師と共に働きませんか。

公立南丹看護専門学校 「オープンキャンパス」

公立南丹看護専門学校1年生 ^{ひらい ゆい} 平井 優衣

「看護助手」の仕事紹介

副看護部長 ^{なかがわ はる み} 中川 春美

当院では、看護助手は看護部に所属しています。現在、病棟に26名、外来に9名の看護助手がいます。看護師の指示を受けて多くの業務を行っています。勤務時間は、部署により、昼間の勤務・深夜の勤務・昼前からの勤務など時間は多種多様です。深夜勤務は平成24年10月より導入し、現在、3部署で深夜勤務を取り入れています。

今回私は、公立南丹看護専門学校のオープンキャンパスの交流会に在校生として参加しました。1年前の今の私は、志望校を決め勉強三昧の日々を送っていました。他校ではありますが、オープンキャンパスに参加し、AEDの使い方・肺やおなかの音・赤ちゃんがおなかの中にいる時の音を聴診器で聴く体験をしました。この体験を通し、看護師に必要な技術の実際、また体力的にも精神的にも大変な仕事であることを改めて感じる事が



でき、それと同時に看護師になりたいと思う気持ちが強くなってきました。そして、公立南丹看護専門学校の入学が決まり、わく

わく、どきどきしながら入学式を迎えたことが印象に残っています。

看護について学べるという喜び、難しい勉強についていけるか、友達や先輩・先生とは仲良くやっていけるのか、一人でちゃんと暮らしていけるのかなど、不安や期待を抱え新しい生活を始めました。クラスメイトは40名、すぐに仲良くなり、勉強は興味があることなので楽しくでき、先生や先輩はとても優しく頼りになります。講義・演習・実習と色々あり、あっという間に夏休みになってしまいました。

そして8月9日、本校のオープンキャンパス当日。私は、在校生として参加者を迎える立場になりました。参加者は、私たちの説明を真剣に聞いてくれ、手洗い後のブラックライトを見て「きれいに洗えた」、「洗い残しがある」など楽しんでもらえました。また、交流会では、みんな同じ夢を持つ仲間であると実感できました。ぜひこの学校に入学してもらい一緒に勉強したいと思いました。

今回のオープンキャンパスに参加してくれた人たちが一人でも多く受験し本校に入学してくれることを期待しています。これからの私は、看護師として大切なことをたくさん学び、彼ら・彼女らの見本となれるよう頑張りたいと思っています。

手話教室「ふれあいの手話」を開講して

八木町手話サークル「虹」 ひろせ しげこ 広瀬 滋子

私たち八木町手話サークル「虹」は、昨年度から、南丹市市民提案型まちづくり活動支援交付金を受け、手話教室「ふれあいの手話」を開講しています。この企画は、もっと多くの方々に手話を学んでいただく機会を作りたいとのメンバーの声が発端でした。健聴者の言語が日本語



を声にして表現するのと同じように、「ろう者」といわれる聴覚に障害がある方々は手話を使いコミュニケーションを取ってられます。

現在、南丹市と京丹波町との共催で、日中の手話講座は毎年開催され、市民・町民の方々が入門講座、基礎講座を受講されていますが、夜間の講座は今のところありません。「虹」では、学習日時が毎週水曜日の夜ですので、勤労者や学生の方々に「手話」を学ぶ機会をと、市の交付金制度に申請し、開催の運びとなりました。昨年は4回シリーズで開催しました。病院関係者の参加が数名ありましたが、シフト勤務などでなかなか4回全部を受講していただくのは難しいのが現状でした。今年度は回数を倍に増やし8回とし、そのうち1回は受診の際に役立つ会話を学んでいただきたい、そのためには現場の皆様にも少しでも参加しやすくていいだろうかと考え、南丹病院に会場借用のお願いをし、快く場所をお借りすることができました。しかし、広報不足もあったのか、今回も病院関係者の参加は多くはありませんでした。なにが原因なのだろうか、すべて病院の場をお借りして開催するのがよいのだろうか、看護学生さんを対象にしたほうが参加していただきやすいだろうか、悩むところです。

聴覚障害者の社会生活のなかで公共の場、特に役所や病院などで手話でコミュニケーションが取れることは、「いのち」や「生活」を守るためにとても大切なことです。多くの皆さんが手話で話すことができたらと思ってもらえるでしょうが、実際には学ぼうという意欲と学べる場所がマッチしたタイミングでなければ、実現はできません。「手話は言語である」と国連障害者権利条約にも明記され、日本においては現在の障害者基本法で「手話」の言語性が規定されています。「虹」は、私たちの生活の中に「手話」が根付き、聞こえる人も聞こえない人も垣根なくコミュニケーションが取れる社会になればとの思いを持ち、今後も地道に手話学習や聴覚障害者の皆さんとの交流を続けて行きたいと思っています。

シリーズ 部門紹介

【手術部】

看護師長 かわかつ ともこ 川勝 智子



公立南丹病院は、地域の中核病院として救急医療を担っており、手術部においても臨時手術や緊急手術がスムーズに受け入れが行えるように、体制を整えると共に、手術室のタイムオーバーの短縮による稼働率アップを目標としています。患者さまやご家族にとって、「手術」は大きな出来事であり、期待や不安を抱いておられるものです。安心して手術が受けられるようにすると共に、安全な手術看護を提供することも目標としています。

手術室は、全7室（バイオクリーンルーム2室）あり、看護師長1名、副看護師長1名、看護師18名、臨床

工学技士1名の21名で構成されています。その中で、男性看護師が6名と手術室看護師の1/3を占めています。時々、詰所内が男子高校の教室のようになり、「喝」を入れないと静まらない時もありますが、力持ちも多く、何事にも意欲的に取り組んでくれるため、女子的には大変重宝しています。

手術件数は年々増加しており、平成24年度の総手術件数は3,100件であり、麻酔科医も4名となり、全身麻酔や麻酔科管理による手術が増えています。

教育に関しては、手術室教育ラダーをもとに、習得段階の評価をし、個々の発達段階に応じた教育や指導を行っています。また、レベルアップのために麻酔科医や機器メーカー、スタッフによる勉強会を定期的に開催し、専門性の高く多角的な知識の習得に取り組んでいます。手術室における、安全面の確保

として、手術室においてはタブーとされる感染に対しての予防策の徹底や、滅菌・消毒についての意識向上にも務めています。また、特殊体位下における手術や長時間の手術に対しての体位固定方法や用具の工夫を行い、皮膚トラブル「ゼロ」を目指しています。医療安全面に関しては、発生したインシデント・アクシデントに対しては、当日に報告を行うことにより情報を共有し、早期に対策を立案して事故防止にも力を入れています。

「手術看護は誰でもがすぐに実践できるものではなく、専門性の高い知識や技術が必要である」ことを念頭に、プライドを持ち日々自己研鑽を行っています。

2013年度「世界糖尿病デー」イベント開催について

糖尿病委員会 ふなこし ちさと 船越 千里

昨年も、11月にイベントを開催させていただきました。多くの皆さまにお越しいただき、スタッフ一同うれしく思っております。今年も、糖尿病予防および合併症予防のために、皆さまに情報提供できればと思っております。内容は、現在検討中ではありますが、楽しいイベントになればと企画しております。外来のついでに、お見舞いのついでに、イベント会場にお越しください。スタッフ一同、皆さまのお越しをお待ちしています。

で、イベント会場にお越しください。スタッフ一同、皆さまのお越しをお待ちしています。

【日時】平成25年11月11日（月）9：00～12：00
【場所】本館1階中央受付前および第2病棟3階エレベーター前（連絡橋付近）

【内容】血糖測定・神経障害や足病変チェック・運動療法のいろいろ・食事に関すること・糖尿病に関するDVD上映・その他、企画検討中です。管理栄養士、薬剤師、看護師などそれぞれのスタッフが説明させていただきます。

粉薬の上手な飲み方



薬剤師 いしの よういち
石野 陽一



貼り薬、塗り薬、錠剤、カプセル・・・いろいろな薬がありますが、中でも粉薬は飲みにくいので嫌いだという人はたくさんおられるかと思います。かくいう私もその一人です。そこで今回は、粉薬の上手な飲み方についてご紹介します。

◆口の中に少量の水を含み、すばやく粉薬を飲む

粉が舌に触れにくくなり、苦み等が軽減することが期待できます。

◆砂糖を混ぜる

甘味によって飲みやすくなります。糖分に制限の無い方は試してみてください。

◆らくらく服薬ゼリー[®]、おくすり飲めたね[®]など市販の服薬支援ゼリーを使う

他の方法と比べて値段はかかりますが、数種類の味が発売されており、混ぜて飲むだけです。10回分で約300円です。

◆オブラートで粉薬を包む

口の中で粉薬が広がったり、不快な味がして飲みにくい方にはお薦めです。ただし、SM散[®]など一部の胃薬は、苦味の成分によって胃の調子を整えるので、オブラートに包んでしまうと効き目が悪くなる場合もあります。

食べ合わせ・飲み合わせに注意

薬によっては、食べ物や飲み物に混ぜると吸収が妨げられたり、変質などをきたす場合があります。リン

ゴジュースなどに混ぜると、果物の酸によって糖のコーティングが剥がれてしまい、かえって飲みにくい味になってしまう薬もあります。食べ合わせや飲み合わせについては薬剤師にご相談ください。

秋の栄養学・食欲の秋

管理栄養士長 はた ちえこ
畑 千栄子

過ごしやすい季節、秋になりました。この季節は『食欲の秋』ともいわれます。おいしい旬の食材が多く食



欲が大いにそそられる、食べる楽しみこそが秋の醍醐味だといった意味合いの言い回しで『味覚の秋』とも言います。『食欲の秋』が体にもたらす役割は、夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのために、秋には食欲がわいてきます。

秋は魚類、きのこ、秋ナス、栗、芋、枝豆、柿など美味しい旬の食材がたくさんあります。健康的に『食欲の秋』を楽しみましょう。サンマ、サバ、イワシなど青背の魚はタンパク質が多く脂肪には動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸のEPA^{*1}やDHA^{*2}が豊富です。EPAは血栓予防に、DHAは脳神経の機能維持に役立つといわれており、必須脂肪酸のため食事から摂りましょう。他に鉄、ビタミンB₂、ビタミンB₁₂、ビタミンDも多くあります。

芋類は里芋、山芋、さつま芋などです。山芋はデンプン分解酵素アミラーゼとジアスターゼが豊富なため消化が良く、ビタミンB₁、ビタミンCも比較的多く、すりおろしやとろろ汁が代表的な食べ方です。さつま芋の主成分は炭水化物でビタミンCが豊富。肉質の黄色いものはカロテンを含みます。芋類は食物繊維やカリウムも多く体内の過剰のナトリウムを排泄することで高血圧の予防に役立ちます。

秋ナスはこの時期にしか味わえない物、比較的食物繊維もあり色素は抗酸化作用と眼精疲労の予防効果があるアントシアニンです。黒豆もアントシアニンが含まれ他に大豆サポニンもあり脂質の酸化を抑え動脈硬化の予防をします。1日1品は摂りたい食品です。

きのこ類は年中出ていますが、この時期には松茸があります。松茸は香りが一番の御馳走になりますが、他のきのこ類と同様に、食物繊維とビタミンDが多く低カロリーです。栗も時期の物で大粒の栗が出てきます。栗はカロリーが比較的高いですが食物繊維が豊富、ビタミン、ミネラルもバランスよく含んでいます。渋皮には抗酸化力を持つポリフェノールが多く含まれています。柿はビタミンCが多く、大き目の柿1個で1日分のビタミンCが摂取できるほどです。お酒の酔い覚ましや風邪予防に効果があります。他にビタミンA、食物繊維も豊富です。

南丹地域は秋の実りが豊富です。地域の特産品として、大粒の大豆の紫ずきん、丹波黒大豆、味と香りは世界一といわれる丹波松茸、京和菓子に使われる大粒の丹波栗、丹波大納言小豆、山の芋（つくね芋）など、口にする機会が多くなります。美味しいから、体に良いからといって食べすぎると体重は増えていきます。太らない生活習慣予防の食べ方は野菜の摂取からです。野菜も豊富に出回る時期です。しっかりと、毎食頂きます。秋の代名詞に『スポーツの秋』もあります。美味しく、健康に良い食べ方を心がけ、紅葉の秋を満喫しながら身体を動かしましょう。

*1 EPA：エイコサペンタエン酸

*2 DHA：ドコサヘキサエン酸

近隣の連携医療機関の先生方

「こんなんどやろ？」

きむら診療所 木村 茂

平成12年(2000年)12月、八木町で開業して13年目になります。私たちが最も長く活動しているのは中学・高校生への性教育講演で開業前から活動し、今年で16年目になります。なぜ、内科診療所で性教育かと言うと、当院総婦長である妻が助産師で、一緒に活動を始めたのがきっかけでした。今では京都府の中・北部の学校から多くの依頼がありできるだけ引き受けるようにしております。

もう一つ、長く続けていることは開業して2ヶ月後、「診療所だより」を発行することにしました。私の漢方を含む



統合医療(西洋医学以外の代替医療)の師匠である高名な廣瀬滋之先生がクリニックマンスリーという広報誌を毎月カラー刷りで出されており、20年以上(245号)も続けておられました。私も真似て出すことにしましたが、元よりの筆不精のため、当院スタッフの力も借りて2ヶ月に1回の白黒版で発行しています。それでも今では第75号になりました。廣瀬先生は3年前に他界され、少しでもクリニックマンスリーの内容に近づけるように充実させたいと思っております。

平成23年の東北大震災の時、福島原発事故も発生して、日本を揺るがす事態になったことで災害対策にも注意するようになりました。船井医師会も早速100万円の義捐金^{ぎえんきん}を被災地に送ることを決め、当院でも患者さんからの義捐金に当院で上乗せした金額を毎月送金(合計37万円余り)しています。寄付して頂いた患者さん、ありがとうございます。震災当時、府医師会から医師派遣の募集があり応募しましたが、順番が回らず途中で打ち切りになり残念でした(私が青春時代を過ごした神戸で阪神淡路大震災の時に何もできなかったのが心に引っ掛かっています)。船井医師会では3年がかりで昨年ようやく南丹市・京丹波町と災害時協力協定を結び、船井医師会災害時行動指針を作成しました。最近増えているゲリラ豪雨や地震・洪水などに対応できるように南丹病院のDMATの先生方・事務局・南丹市などとうまく連携できるように防災訓練を通じて協力していきたいと思います。この日本では「東北の復興なくして日本の復興はない」と思います。去年は仙台から陸前高田市、今年は宮古市から田野畑村まで家族で震災復興状況を見学してきました。語り部の話を聞くと暗澹^{あんたん}たる気持ちになります。何も役に立たないかもしれませんが、旅することで何らかの役に立つことを願っています。皆さん、東北の復興に継続した支援のご協力を!

それから、在宅医療も開業医の役割は大きなものがあります。平成21年私が船井医師会医療機関の在宅医療情報一覧表を作成しました。続いて、南丹病院の佐藤克明先生と明治国際医療大学病院の神山 順先生と3人で「南

丹在宅医療研究会」を立ち上げ、各職種の方に世話人になって頂き、事例検討を中心としたこの勉強会が平成 21 年 10 月 24 日にスタートしました。最初は 25 名程度の小さい研究会でしたが徐々に参加者が増え、本年 7 月の第 11 回では 100 名を超える参加者となっております。これは第 8 回より南丹保健所が同じような会を主催されており、合同でやりましょうということで発信力が加わったのが大きいと思います。今後は二つの研究会を一つにまとめて行こうということになっています。

今まで書いてきたことはいろんな職種の方と「顔の見える関係」を構築することでスムーズに進んできております。私たち開業医は検査機器も限られ、患者さんに十分な診断データを示すことはできません。しかし、患者さんの社会的な背景や家族関係など多くの情報があります。病院の先生方と開業医がお互いに足りないところを補完し合うことが「患者さんをより良くすること」に繋がると思われます。そのためには「顔の見える関係を築くこと」が大切です。もっと患者さんのことを知ってもらうためには事例検討でいろんな職種の意見が聞ける南丹在宅医療研究会が最適だと思います。事例は病院と在宅での考え方・捉え方にギャップがありますので、その場で各職種の人たちが討議することで顔の見える関係が築かれると思います。是非、南丹病院の先生方の参加をお願いします。

最後に南丹病院地域医療連携の皆さんには大変お世話になっております。診察予約時には患者さんの意向をできる限り聞いて頂き、患者さんも大変喜んでおられます。ありがとうございます。長々と書いてしまいましたが、私はこの南丹医療圏を「こんなとやろ」と思って、微力ながら貢献していきたいと思っています。

「吉川町の佐藤医院」です

佐藤医院 佐藤 俊之

当院は亀岡市吉川町吉田の地で 10 年前、旧佐藤医院から新築、移転し（と言いましても斜め向かいですが）新体制でのスタートをきりました。内科医の私の他、小児科医の家内と内科医の父親、薬剤師の母親に加え、看護師、事務員とスタッフ皆が力を合わせて日々診療しております。乳幼児からご高齢の方まで幅広い年齢層の方が来院されますが、通院ニコニコ（TEL 21-2525）をモットーに優しい対応を心掛けています。また、内視鏡検査や腹部超音波



検査なども行い病気の早期の診断に努めております。4 年程前に薬を院外処方しました。患者さんには手間や支払のご負担を増やすことになりましたが、投薬の幅が広がり、また、薬局で説明をじっくり聞いていただける等、メリットが勝るものと考えております。

さて、南丹病院では多くの患者さんを診療していただき大変感謝しております。私自身も平成 4 年～6 年、平成 13 年～15 年に常勤医として、また、平成 6 年から 7 年および平成 15 年の開業後も今日に至るまで臨時職員としてお世話になっています。以前に比べ現在は、各科の先生方の人数、病床数も増え、より専門的で高度な医療を提供していただいております。若手であった看護師さんは師長さんや副師長さんとなられ、非常に心強く感じますし、薬局の先生方、レントゲン技師さん、検査技師さんや事務系の方々にも変わらず仲良くしていただいております。とてもうれしく思っております。今後も病診連携を大切に、微力ながら地域の方々の健康を守るために精進したいと考えております。



【お詫びと訂正】

平成 25 年 7 月号の広報誌（Vol.18）「近隣の連携医療機関の先生方」のコラムの中で、ふりがなの誤りがございました。該当箇所は 10 ページ、社会福祉法人長生園診療所所長「宮内 卓」先生のふりがなを、「みやうち すぐる」と表記しておりましたが、正しくは「みやうち たくみ」先生でした。お詫びして訂正させていただきます。

学校見学会のご案内

1. **開催日時**：平成 25 年 11 月 2 日(土) 10:00 ～
2. **内容**：学校紹介・実習病院紹介など、他に希望者には個別相談・実習病院見学
3. **申込み切**：平成 25 年 10 月 25 日(金)17:00 までに電話または FAX にて氏名・連絡先をお伝えください。

公立南丹看護専門学校

TEL: 0771-42-5364 / FAX: 0771-42-5422



平成 26 年度 学生募集

【推薦入学試験】

1. **募集人数**：10 ～ 20 名程度
2. **願書受付期間**：平成 25 年 11 月 7 日(木) ～ 11 月 13 日(水) (期間内必着)
3. **試験日時・科目**

試験日	時間	科目
平成 25 年 11 月 20 日(水)	9:30～10:30	国語総合 (古文漢文を除く)
	10:45～	面接

【一般入学試験】

1. **募集人員**：40 名(推薦入学者を含む)
2. **願書受付期間**：平成 25 年 12 月 5 日(木) ～ 12 月 16 日(月) (期間内必着)
3. **試験日時・科目**

試験日	時間	科目
平成 26 年 1 月 8 日(水)	9:30～10:30	国語総合 (古文漢文を除く)
	10:45～11:45	英語 I・II
	13:00～14:00	数学 I・A
平成 26 年 1 月 9 日(木)	9:30～	面接

詳しくは公立南丹看護専門学校ホームページ

<http://www.nantan-kango.ac.jp> をご覧ください。

編集後記

今年の夏は、まさに記録破りの暑さで、皆様もご自身やご家族の体調管理に色々と心を配られたのではないのでしょうか。さて私は、この 4 月から本誌の編集に加わることとなり、本号で 2 号目となります。それ以前は全く意識していなかったのですが、待ち合いなどで本誌を手に取り、眼を通して下さっている方がいらっしゃると本当に嬉しい気持ちになります。これからも皆様にとって親しみやすく、お役に立てる誌面作りに努力して参ります。

広報委員 O.A.

MAP

