



SMILE



医療法人 啓信会

中之島いわき病院

NAKANOSHIMA IWAKI HOSPITAL

広報誌

No.10

2017年
新春号

発行責任 ● 経営企画部広報室 〒553-0003 大阪市福島区福島3-2-9 TEL : 06-6458-3151 (代表)

新年あけましておめでとうございます。

副院長兼内科部長

呼吸器・感染症センター長

いちまる ゆきかず

一丸 之寿

酉年を迎えました。我が内科も、酉が新しい夜明けを告げるように、新たな気持ちで患者の皆様と共に歩んで行けたらと思います。

一般に酉年の酉とは鶏(にわとり)を表すとされます。鶏と言えはこの時期ニュースにも出てきて、気になるのが鳥インフルエンザですね(?)。そこで今回は新年早々ですが鳥インフルエンザについて少しお話しします。鳥インフルエンザとは主に鶏、うずら、アヒル、七面鳥などの家禽^{かきん}がもっているA型インフルエンザウイルスによる感染症のことで、ヒトの季節性インフルエンザとは感染症法上で区別されています。

鳥インフルエンザウイルスは、鳥に対する病原性の強さから高病原性と低病原性に分類され、ヒトへの感染例が確認されているものは、高病原性はH5N1およびH7N9亜型ウイルス、低病原性はH9N2亜型ウイルスがあります。これらのウイルスは本来トリたちの間だけで流行しヒトへの感染はしないものとされていました。

しかし、1997年の香港でのH5N1のトリ→ヒト感染で18人の感染者中6人が死亡したのを皮切りにヒトにも感染する事が分かり、現在では700人にも達するぐらいの患者の確定と致死率約60%と非常に高い死亡率により問題視されるようになりました。最近の研究ではこのH5N1は突然変異株のヒト→ヒト感染の可能性が指摘されています。

一方、H7N9は2013年3月末に中国でヒトへの感染が確認され現在までに500人近くの確定例が報告されており死亡率は30%強と言われています。両者の特徴はH5N1は比較的若年者(20歳から30歳代がピーク、40歳以上は少ない)に感染が多く、H7N9は高齢者(年齢中央値61歳、2~91歳)の男性(7割は男性)に多いとされていますがこれは、主に鶏を飼育するのが若い人たちで、生鳥市場に買いに行くのが高齢男性が多い事が原因とされています。

症状ではH5N1は強い全身症状を示し、通常の喉や鼻、気管の上気道・下気道症状の他、下痢などの消化器症状が特徴とされ、H7N9は通常のインフルエンザ様症状の後、1週間以内にサイトカインストーム(炎症伝達物質の嵐)を起こし、重症肺炎やARDS(急性呼吸速迫症候群;肺全体にダメージがおこり浸出液などで呼吸ができなくなる病態)などが起こって重症化すると言われています。これらの感染症の診断は病院で行っている抗原迅速検査では難しく、疑った場合は鼻腔や咽頭のぬぐい液や吸引液を保健所を通じて地方衛生研究所に送り遺伝子を調べたり、培養で診断したりします。(現在、当院では扱っていませんがH5N1に関しては迅速診断キットも市販されています。)治療としては現在使用している季節性インフルエンザで使われる薬剤の単剤や併用療法などと症状に応じた治療を併用して行います。

以上の様に鳥インフルエンザは、通常は生きた鳥に濃厚に触れなければ感染しないと思われます。しかし一旦感染すると中には重症化しやすいものや、致死率の非常に高いものもある事、そしてなにより突然変異でトリ→ヒト感染だけでなくヒト→ヒト感染をおこすウイルスに変異する可能性がある事で恐れられ、昨年末にも多量に養鶏が殺処分され埋められたりしたのです。

今回は、鳥インフルエンザについてお話をしました。

正しい知識により皆様の不安が「トリ」除ければと思います。

それでは今年一年が皆様にとって良い年になります様に。「トリ」あえず新年のご挨拶でした。





明けまして、おめでとうございます。

手術室部長兼麻酔科部長 やました ともゆき 山下 智之

この冬は寒くなるという予報でしたが、年末年始は穏やかな日々でした。皆様、体調はいかがでしたか。

私は、昨年7月に中之島いわき病院に入職致しまして、早いものでもう半年が過ぎました。

現在、麻酔科の医師は私一人なので、毎日がバタバタと過ぎ、あっという間の半年でした。

この間に、アセリオという鎮痛薬(いわゆる痛み止めですね)を導入したのが、麻酔関連では一番大きな出来事でした。

現在、手術中、手術後の痛み止めは手術の部位周辺に局所麻酔薬を打つこと、医療用麻薬を使うこと、それ以外の一般的な痛み止めを使うことなどを併用する事が普通です。それにより、より強い痛み止めの効果が得られます。

患者さまが手術の後、少しでも痛みを少なくして行きたいと思っております。また、麻酔についての説明を丁寧に行い、安心して手術、麻酔を受けていただけるようにして行きたいです。

今年も、よろしくお願い致します。



イラスト：一丸 之寿



あけましておめでとうございます。

整形外科 医長 榎 ^{まき} 孝俊 ^{あつとし}

本年もどうぞよろしくお願い致します。

私が医療に対して一番大事にしていることは責任性です。

整形外科医として自分が出来ることはそう多くはありませんが、自分が診療にあたる患者さんに対しては誠意を持って接するよう努めております。

昨年度は非常勤の先生方が外来診療のサポートをしてくださり、専門分野に邁進する機会が増えました。

しかし、専門を持つということは実際にはそう簡単なことではなく、関節外科の看板を背伸びして掲げてきましたが、変形性関節症に対する手術件数を増やすことは出来ていないのが現状です。

また、病院からも小回りのきく医療が求められているようで、常勤医として中之島いわき病院を盛り上げていくために、一度関節外科の看板を下ろし、初心に立ち返り、地域に密着した医療を充実させていくことを今後の目標とします。



新年あけましておめでとうございます。

整形外科 ^{きんじょう} 金城 ^{えいけつ} 英傑

昨年、国民医療費が40兆円を超えたと聞きました。本当にこんなにかかるのでしょうか。

全ての医師が正しい診断、適切な治療を行えばもっとずっと少なく出来るはずですが、お金は、教育費や、保育士さんのお給料を上げることなどもっと他のところに必要です。医療費のために若い人達の教育の機会が奪われたり、社会の労働力が失われるのは良くないと考えます。

財政破綻で医療崩壊が起こった夕張市では、CTやMRIも無くなり、救急病院も無くなりましたが、患者さまは皆元気になり、死亡率は軒並み下がったと聞きます。医者はお国のお金をたくさん使って本当に患者さんのため、世の中のためになるようなことが出来ているのでしょうか。

私自身、知識、経験まだまだ未熟なところはあります。

しかし、国のお金を使うからには、患者さまに元気になってもらうような医療を提供しなくてはいけないと思っています。

今年の目標「患者さまに元気になってもらうような医療を心がける」を掲げ、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。





医療法人 啓信会

中之島いわき病院

2017年



～3階病棟～

「専門性を高め、信頼される
看護を温かい心で提供します」



～4階病棟～

「患者様の心に寄り添い信頼と
安心を与える看護を提供します」



～5階病棟～

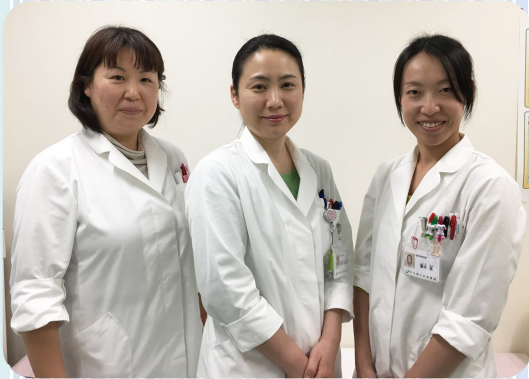
「他職種と協力し安心・安全・
思いやりのある看護を提供します」



～外来看護部～

「他部門のスタッフとよりよい関係を
築き、患者様ひとりひとりに
寄り添った看護を目指します」

今年の目標!



～検査科～

「**K** : 返します

S : すばやく

K : 結果を」



～放射線科～

「安心して検査を受けて頂くために、
思いやりを持って患者様に接します」



～薬剤科～

「患者様に安心してお薬を
服用して頂けるよう、幅広い
知識の研鑽に努めます」



～医療福祉相談室～

「病院の窓・顔として行動し、
やさしく丁寧な対応を行います」



医療法人 啓信会

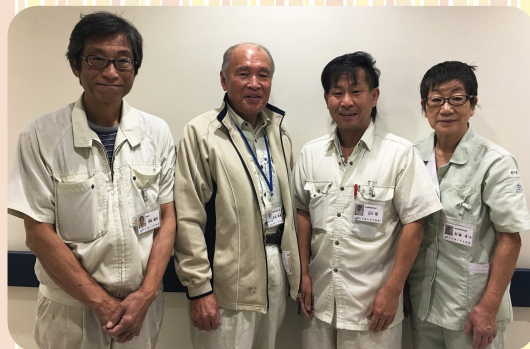
中之島いわき病院

2017年



～栄養科～

「患者様が笑顔になって
いただけるような美味しく
安全な食事を目指します」



～施設管理係～

「切磋琢磨を伴ったチームワークで、
『してあげる』ではなく
『させていただいている』の実践！
ハードとソフト両面からの貢献」



～リハビリテーション科～

「適切なリハビリテーションを
実践できるようできるよう日々努力します」



今年の目標!



～医事課～

外来部門「一人ひとりが病院の顔として患者様に接します」

入院部門「患者様に分かり易い言葉で説明します」



～総務課～

「課員全員がコスト意識を持つこと」



～経営企画部～

「ひとりひとりが質の高い
パフォーマンスを目指します」



代謝を上げる栄養素



お正月に食べ過ぎた…。食事を抜いて、食べ過ぎた分をカバーしよう!と考えている方はいらっしゃいませんか?

食事を抜くということは身体にとって必要な**エネルギー**や**栄養素**が入ってこないということ。それでも身体を働かすためのエネルギーは必要なので、自分の筋肉を削ってエネルギーを作り出しています。筋肉が落ちると身体能力が落ちたり、体調を崩しやすくなります。それでも食べ過ぎたことも気になりますよね。食べ過ぎた直後は食事を抜くのではなく摂取エネルギーを抑えつつ、代謝の上がる食事に切り替えましょう。

やってみよう!

個人によって必要エネルギー量は異なります。目安量を計算してみましょう。

身長(m)×身長(m)×22×身体活動量=1日の必要エネルギー量

例：身長160cm、普通の労作業の人なら

$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 \times 30\text{kcal} = 1689.6\text{kcal}$

・軽い労作(デスクワークなど)=**25kcal**

・普通の労作(立ち仕事が多い)=**30kcal**

重い労作(力仕事が多い)=**35kcal**

代謝を上げるのに必要な栄養素はビタミンB群

ビタミンB1についてはSMILE NO.8 2016年夏号でも取り上げています。ビタミンB群にはB1以外にもB2やB6と様々な種類があり、糖質・脂質・タンパク質の代謝をサポートしてくれる栄養素です。

糖質・脂質・タンパク質が利用されない=エネルギー消費が少なく脂肪になる、ということになってしまいます。ビタミンB群は体に貯めておくことができないので、毎日摂ることが大切です。

これらの食材を取り入れて糖質・脂質・タンパク質の代謝を助けましょう。

ビタミンB群の多い食材

ビタミンB1…玄米、豚肉、たらこ、うなぎ、豆類

ビタミンB2…レバー、卵、カレイ、牛乳、納豆

ビタミンB6…にんにく、マグロ、イワシ、カツオ、鮭、アジ、サンマ

さつま芋と大豆のシルクスープ【材料：4人分】

さつま芋：1/2本 玉ねぎ：1/2個 ベーコン：3枚 水煮大豆：100g
バター：5g 水：200ml 牛乳：200ml コンソメ：5g 塩・胡椒：少々

【作り方】

- ①さつま芋は1cmの角切りにし、水にさらす。水煮大豆は水気を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cmの大きさに切る。
- ③鍋にバターを溶かす。玉ねぎが透き通るまで炒め、ベーコンを加えて炒める。
- ④水を切ったさつま芋、水煮大豆を③の鍋に加え、全体となじませる。
- ⑤鍋に水とコンソメを入れて強火で煮立たせ、煮立ったら弱火にする。
- ⑥さつま芋が柔らかくなれば牛乳を加え、塩・胡椒で味を調えて一煮立ちさせる。





食べるための筋肉トレーニング『^{えんげ}嚥下体操』とは？



もの ^{えんげ}を飲み込む動作（嚥下）は、いくつかの動きが連携して行われています。「食事をするとき」「ものが飲み込みにくい」というときは、この嚥下機能が低下している可能性があります。

口に取り入れた食べものや飲みものを食道へ送るには、のどだけではなく**舌や口の周り、首の筋肉**がスムーズに動くことが大切ですが、これらの筋肉を鍛えるのが『**嚥下体操**』です。

食べるときに使うのは「**口だけ**」ではない！

食事をするときのことをイメージしてみましょう。食べるときに使う筋肉は、口の周りの筋肉だけではなく、実は、身体のいろいろな部分の動きが大きく関係しているのです。

たとえば、食べ物を口に入れるところまでを考えてみましょう。

まず、食べ物を“目で見て”確認し、手では箸やスプーンを“持ち”、もう片方の手は食器を“つかんで”支え“ます。そして、箸やスプーンで食べ物を“取り”、口まで“運び”ます。

ここまでで、上肢の各部分にある筋肉と頭を支える首や肩の筋肉が、連携して動いていることがわかりでしょうか。

したがって、嚥下体操には口だけでなく身体の筋肉をトレーニングする動作も含まれるのです。



嚥下体操の手順を紹介いたします。

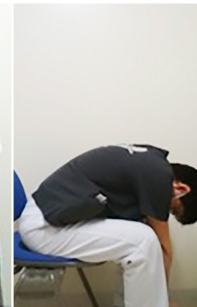
まずは、身体運動からはじめましょう！これから体操を紹介してくれるのは、リハビリテーション科 言語聴覚士の森さんです。



①深く腰掛け、地面にしっかりと足を付けて座ります。リラックスしてから始めましょう。



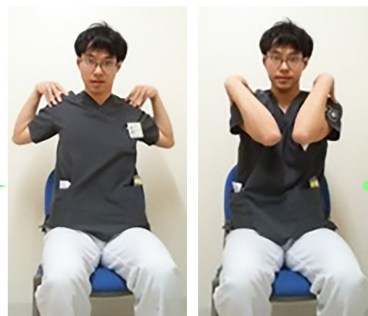
②鼻から息を吸い、口をすぼめて息をはきます。



③・両手を組んで前に伸ばします
・息を吐きながら前に倒れます
・ゆっくり手を上に挙げ、胸を張ります
しっかり息を吸いましょう



④腕を組んで、体をしっかりひねります



⑤肩に手を当て、大きく回します

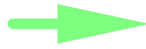


⑥首を前後に動かします

次のページへ続きます→



嚥下体操～身体運動編～の続きです。



⑦首を左右に動かします

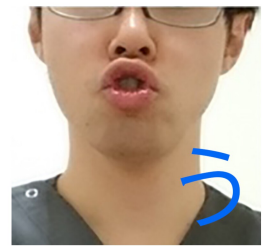
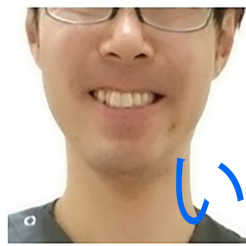
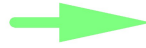
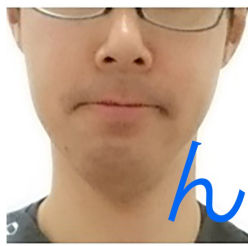
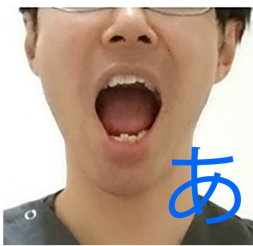
⑧最後にゆっくりと首をまわします

※ 身体が痛い方や疾患をお持ちの方は、医師に相談の上で実施してください。

これで、身体運動編は終了です！
しっかり体をほぐせましたか？
次は、嚥下体操～口の運動編～に、
進みましょう！

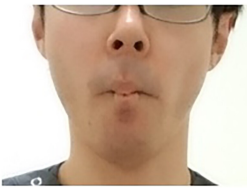
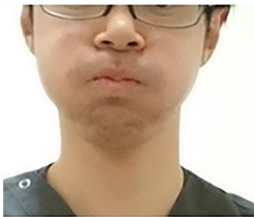


嚥下体操～口の運動編～



①「あ」、「ん」としっかり発音します

②「い」、「う」としっかり発音します



④「ぱ」、「た」、「か」、「ら」と
しっかり発音します。

③頬をしっかりと膨らませて、すぼめます



「ぱ」 破裂音の「ぱ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。
唇は食べ物をお口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。
「ぱ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物をお口からこぼさないようにします

「た」 「た」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。
口腔内で食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲み込む時には、舌の全面が上あごにグッとついていなくてはなりません。舌が上あごについていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴックンと飲み込んだりすることができないためです。
「た」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉のトレーニングになります。

「か」 「か」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。
食べ物を飲み込み、そして食道へと送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。
この動きができなければ食べ物をスムーズに食道へと運ぶことができません。
「か」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。

「ら」 「ら」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
食べ物を口腔内まで運び、飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かなくてはなりません。
「ら」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。

いかがでしたか？
効果が高くなるように、しっかり目的を持って発音してくださいね！
お食事の前に行うと効果的です。



※ アゴが痛い方や疾患をお持ちの方は、医師に相談の上で実施してください。



『大阪市内のパワースポットを歩こう！』

経営企画部 診療情報管理室：横田直哉

～はじめに～

最近、私事ですぐ体重も増えはじめ・・・運動不足もあり、痩せにくく、何か良い方法はないかと考えた時に、大阪市営地下鉄の掲示板に大阪のまちを歩いて新たな発見を楽しむ、「大阪まち・再発見・ぶらりウォーク」という企画を見つけ、参加することになりました。今回参加したのは、今年の1月21日（土）に行われた新春パワースポット巡りです。

～ぶらりウォークのシステムについて～

スタートポイントで受付を済ませルートマップを貰ったら、あとはひたすらウォーキング。参加者それぞれが、それぞれのペースで歩き、フリースタイルのウォーキングといったところです。ただし、ルート上で曲がるポイントなど要所要所にボランティアさんが立っていて誘導して下さいます。この誘導の方々が道標の代わりとなるので、間違えることなく、正しいルートを歩けるようになっています。

参加層は20代～70代でご夫婦や友達同士で参加されている方が多いです。

去年は、海の咲洲めぐりや真田幸村休息の地と平野郷といった普段は中々行かない場所を約8～12キロコースを歩きました。

～ルートについて～

地下鉄堺筋線扇町駅で午前9時30分よりスタート！

大阪天満宮「臥牛像」⇒御霊神社「肌守りの木」⇒自安寺「浄行菩薩」⇒生玉公園（休憩場所）⇒勝曼院「愛染めの霊水・腰痛封じの石・愛染かつら」⇒清水寺「玉出の滝」⇒四天王寺「おもかる地蔵尊」⇒堀越神社「ご神木」⇒一心寺を経て地下鉄堺筋線恵美須町駅がゴールの約11キロのコースを歩きました。

万歩計を確認したところ、2万歩を超えていました。所要時間は3時間30分でした。



◇大阪天満宮「臥牛像」

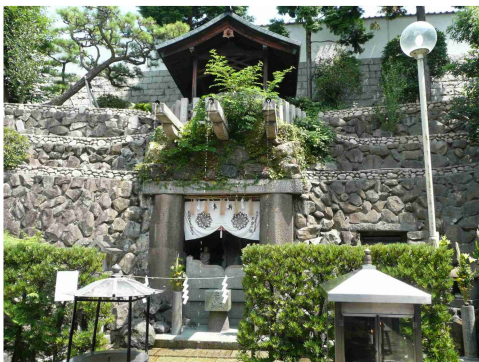
青銅牛の頭を撫でると頭がよくなるといわれ、特に受験生に大人気です。

参拝者に繰り返し撫でられているためか、ツルツルになっています。



◇自安寺「浄行菩薩」

菩薩が撮影禁止の為、寺を撮影。浄行菩薩は、自分の体の悪い部位と同じ部位を洗えば、痛みや病が癒されるという「あらい仏」であります。



◇清水寺「玉出の滝」

大阪市内で唯一の天然の滝「玉出の滝」。

四天王寺の金堂の下にある青竜池から湧き出ている霊水が滝となって流れ出ているといわれる滝です。滝に打たれながら真言を唱え、礼拝すると抜苦与楽、福寿増長、心願成就の霊験が授かるといわれています。

現在の僕です。→

～おわりに～

運動不足解消にと思い、ウォーキングを継続していくのに、このようなイベントに参加していますが、最近ではNHKの「ぶらタモリ」のような散歩番組や関西私鉄会社主催でウォーキング大会が開かれています。

旅雑誌やインターネットでも、散策ルートを紹介したりして自分で好きなところを散策出来る様になりました。

また、歩く以外にもジョギングやサイクリングなど、自分にあった運動方法で楽しく運動を継続できればと考えます。

本年の目標は、『脱・ぽっちゃり！』です。また、何かの機会でご経過をご報告できたらと思っています。



