

せいれい 聖隷よこはま



<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>
ご自由にお持ちください

年頭所感

聖隷横浜病院 院長 林 泰広

診療科
紹介

外科・消化器外科

お知らせ

- 第3回 - 認定看護師紹介

最新トピックス

ほっと情報・インフォメーション

建築 NEWS!!

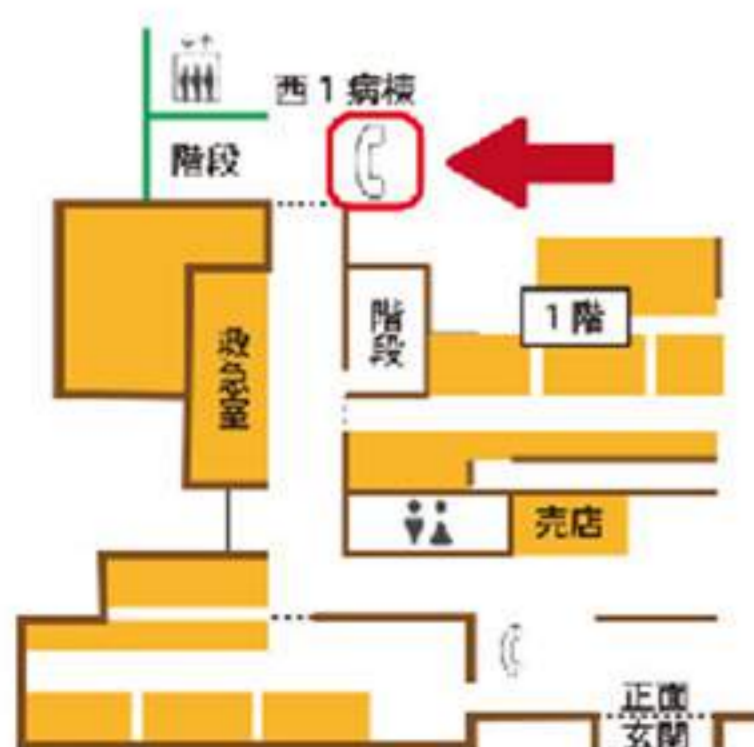
新外来棟建築工事進捗

今が旬! 栄養レシピ

たらの和風アクアパッツァ



1月の表紙は
「牡丹とせせらぎ」
(縫製ボランティアさん作成)



西1病棟近くの
電話ボックスにて
四季折々の作品を
展示中です!
ぜひお楽しみください!

病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます



さて、今年は明治 150 年に当たります。50 年前の明治 100 年には「明治は遠くなりけり」とよく耳にしました。50 年前には高齢化率（全人口のうち 65 歳以上の方の割合）は 6.6% でした。それが今では 27% を越え、我が国にとって高齢者の急増が最大の医療問題となっています。50 年前の高齢者は明治生まれでしたが、いまや高齢者の大部分が昭和世代です。平成の改元も来年に決まりましたが、若者からは「昭和も遠くなりけり」と言われるのかもしれない。

聖隷福祉事業団はキリスト教精神に基づく「隣人愛」を基本理念としています。当院の理念もこれに基づいています。他人を思いやり、大切にしようとする態度は黄金律とよばれるものです。この考えは世界中で共通しています。時代は変わっても病に悩む人、苦しむ人々は絶えません。私はクリスチャンではありませんが機会がある毎に職員へ「隣人愛」の重要性を説

いています。聖隷福祉事業団創成期の青年たちの厳しさには到底及びもつきませんが、常にその時代のニーズを見つめ弱者に寄り沿う姿勢を忘れぬよう心がけていきたいと思っています。高齢者の医療問題にもしっかり立ち向かっていく覚悟です。

さて、現在院内では新外来棟の建築中で利用者の皆さま方にご不便をおかけしていることを深くお詫びいたします。現在工事は着々と進んでいますが、諸般の事情から完成予定は 2019 年にずれ込む見込みとなっています。新外来棟は、来たるべき将来に備え、患者の皆さま方へ優しく、最新の診療機能を提供できるように計画されています。今後とも日々良質な医療サービスが提供できるような病院作りを職員一同目指してまいりますので、なにとぞ本年もよろしく願い申し上げます。



外科・消化器外科

外科・消化器外科は現在7人のメンバーで診療にあたっています。



“外科”というと“けがをしたときにかかる科”と言われることがあります。

確かに外科系の当直の際は、交通事故にあっってしまった方や階段から転落してしまった方、転倒してしまった方などが救急車で運ばれてきますが、実はそういった外傷外科で活躍するのは整形外科や脳神経外科の医師たちです。外科・消化器外科の専門分野は、おなかの病気、なかでも胃癌・大腸癌などの消化管の悪

性腫瘍や、虫垂炎・憩室炎などの炎症疾患、さらに胆石症や胆嚢炎、肝臓癌、胆道癌、膵癌などの肝胆膵疾患、鼠経ヘルニアや腸閉塞、それと乳癌などになります。

みなさんが、もし通常と異なる強い腹痛や吐血・下血などされた場合、まずお近くの開業の先生に診てもらい、あるいは当院へ直接来ていただき、消化器内科や救急科などで診察・検査を受けたのち、万一手術が必要と認められた場合、当科へおいでいただくことに

なります。もちろん激しい症状とは限らず、胸やけがするとか食欲がない、便が出づらい、顔が黄色いといわれた、便が白っぽいなどちょっとした症状でも、それらが癌の初発症状であることもありますから、かかりつけの医院や当院へ受診していただき必要に応じた検査を受けていただくと皆様の安心がより増すと考えます。いずれにせよ“手術が必要”となると私たちの出番となります。

胆石・胆のう炎や急性虫垂炎・腸閉塞などの急性疾患は、診察・検査で上記病気が疑われた時点で、手術的治療をするか、手術をしない保存的治療で行くかを決定し、手術の場合、基本的にその当日の手術となります。

胆嚢の手術は腹腔鏡下で行うことが多いです。これはおなかに5 mmから12 mmの穴を4個開け、そこからカメラと機械を入れて胆石を胆嚢ごと取り出すやりかたで、術後の痛みが少なく、入院期間が短いなどの利

点が認められるため全国的に多くの病院で行われています。この方法は急性虫垂炎の場合も、適切なケースで行っています。

腹腔鏡手術は、胃がんや大腸がんなどに対しても行われており、痛みや体に対する負担が少ない、体にやさしい手術を、適切な基準に従って行っております。

最近の日本の外科のテーマはこの“体にやさしい手術”です。おもに腹腔鏡を使った低侵襲手術を指していますが、じつは患者さんの術後の痛みや回復までの日数が減ることだけが目的ではありません。これにより、年齢などの問題で体力的に大きな癌手術ができなかった人にも体の負担の少ない手術ならできる、つまり高齢の方にも癌を治すレベルの手術ができるようになることが大きなメリットです。これから日本は高齢化社会を迎え、多くの方々が高齢で癌にかかりその治療が必要になることが予想されます。手術以外の“くすり”に関してもしっかり研究が進んでいますが、それと同時にいかにお年寄りに癌の根治を目指す手術を安全に行うかも重要な課題となっています。そこでお年寄りにも施行可能な低侵襲手術が注目されていま

す。当科ではこういった腹腔鏡下手術を胆石症・虫垂炎・大腸癌・直腸癌・胃癌・鼠経ヘルニアに対して行っており、今後もさらに力を入れていく予定です。

年齢にかかわらず、おなかに何か気になる症状がある方、また強い症状に苦しんでいる方は是非当院を受診していただけますようお願い致します。

当院がもっとも通いやすい近隣の方々はもちろんのこと、さらに広い範囲からも、わたしたち“聖隷”のきめ細かい医療を目指して多くの方々が受診していただければ幸いです。



外来医師担当表

2017年12月現在

＜午前外来＞受付時間 8：30～11：00（予約なしでも受診可能です。）

診療科	月	火	水	木	金	土
外科	齋藤・郷地	永井・野澤	横山・齋藤	郷地・野澤	野澤・永井	交替制

＜専門予約外来＞（予約制となっております。）

診療科	月	火	水	木	金	土
外科	乳腺専門外来 郷地（午後）	—	—	—	—	—

\\ 専門・認定・診療看護師 //

当院のスペシャリストをご紹介します！

- 第3回 -

認定看護師とは

特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識があると認められた看護師のことをいいます。

皮膚排泄ケア認定看護師

(左：渡邊 純子さん／右：若松 華さん)



皮膚・排泄ケア認定看護師の役割

褥瘡などの創傷管理およびストーマ・失禁などの排泄管理を実践、指導、相談という活動をしています。この活動を通して、患者さまがより自分らしい生活を送られるように支援する役割があると考えています。具体的には皮膚がトラブルを起こさないように予防的スキンケアや、皮膚障害が発生してしまった場合の創傷管理を行います。また、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）や失禁の管理を行い、セルフケア能力を高められるように患者さま、ご家族様を支援する役割を担っています。



活動内容

普段は2人とも外来に勤務しています。月・火・木の午前中はストーマ外来を行い、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）を保有している患者さまが自分らしい生活を送られるように支援しています。木曜日には病院内の褥瘡回診を褥瘡委員会チームと一緒にいき、褥瘡が早期に治癒するように治療の選択を行っています。また、褥瘡が発生しないように褥瘡予防委員会のリンクナースや病棟Nsと一緒に予防方法を検討しています。

入院患者さまにはご高齢の方も多く、そのため脆弱な皮膚が傷つくことも多くあります。また、医療の発達とともに医療用の器具が原因で皮膚障害が発生することもあるため、予防方法の検討を病棟Nsと行ったり、主治医に相談し治療方法の選択を行っています。病院外では聖隷横浜訪問看護ステーションと協力し、ストーマを保有する患者さまのお宅に伺い、退院後のストーマケアの支援を行っています。



認定看護師として、大切にしていること

ご高齢の患者さまや疾患により皮膚が脆弱になっている患者さまも多いため、予防的スキンケアを行うことで皮膚障害が発生させないことを大切にしています。そのためには、丁寧な看護ケアと皮膚の清潔保持と保湿と環境を整えることで皮膚の保護を行い、皮膚が障害されないことを心がけています。

ストーマケアや排泄ケアでは人間としての尊厳を大切に、より患者さまが自分らしく生活できることを目標にお話をきくことで、患者さまのセルフケア能力を高められるような支援方法を行うようにしています。また横断的に活動することもあります。より迅速にいい方向になるように医療チーム間の調整を行ったり、自らが実践者となり、多くの看護師さんたちに真似してもらえることを目標としています。

皮膚や排泄のケアを通して、ひとりひとりの患者さまがよりよい人生を送られるように支援することを大切にしています。

1日のスケジュール

8:30～9:00	カンファレンス
9:00～12:00	褥瘡回診準備、褥瘡回診、 ストーマ外来など
12:00～13:00	休憩
13:00～14:00	看護記録の作成など
14:00～16:00	褥瘡回診、褥瘡以外の相談・対応
16:00～17:00	褥瘡対策委員会参加、褥瘡回診記録と 看護記録の作成



ストーマ外来



褥瘡対策チームの回診



患者さま・ご家族へのメッセージ

皮膚は加齢とともに脆弱になっていきますので、皮膚障害を予防するために普段から清潔の保持と保湿を行う予防的スキンケアが大切だと思います。入院する際には保湿ローションやクリームなどをご持参ください。また、ストーマ外来では患者さまのお話をおききし患者さまの生活に合わせたケアを支援させていただいています。褥瘡（床ずれ）や皮膚のトラブル、ストーマでのお困りごとがありましたら、是非お声をかけてください。



褥瘡対策チームの仲間

看護外来

2017年12月現在

＜看護外来＞（予約が必要です）※緊急の場合はお電話にてご相談下さい。

診療科	月	火	水	木	金	土
ストーマ外来	若松	渡邊	—	若松・渡邊	—	—

・ストーマ外来 月曜日・木曜日9:00～12:00

ほっと情報

Information

このページは、健康や医療にまつわる最新情報、その他興味深いホットな情報をお届けします。知って得するお話です。

1 ポリファーマシーとは？

薬剤課 薬剤師 佃 真実

ポリファーマシーとは、臨床的に必要以上の薬剤が投与されている状態をいいます。一般的には、たくさんの薬を併用する高齢者では、転びやすくなる、基本的な日常生活の動作が難しくなる、体調が悪く感じるといったことが起こりやすいと言われて



ています。また薬が多くなることで正しく服用することが難しくなることも問題とされています。

薬を減らそうと、自己判断で中止してしまうと、症状の悪化や残薬の増加に繋がってしまいます。ポリファーマシー改善で大切なのは、最適な薬で治療する事です。ご自身の体調の変化を自覚すること、かかりつけの医師や薬局をもち、不安や現状など何でも話せる環境にあることが大切です。

薬の種類が多くて管理しきれない、服用タイミングが生活リズムに合わない等お困りでしたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

2 便潜血検査～正しい採便のススメ～

検査課 臨床検査技師 小林 彩子

「便潜血検査」は1980年頃から行われている歴史のある検査の1つで、健康診断や大腸がん検診で多くの方が経験されていることと思います。便に混じった微量の血液（ヘモグロビン）を調べることで、大腸からの出血の有無がわかります。出血は毎日あるとは限りませんので、当院では「2日法」を採用しています。日を変えて採便することで、大腸出血の発見率があがります。便中のヘモグロビンは1週間で約半分が壊れてしまいますので、採れた便は冷暗所に保管し速やかに病院に提出してください（大腸がん検診では採便後3日以内に提出してください）。

3 結核は昔の病気？

東2病棟 看護師 小林 明日香



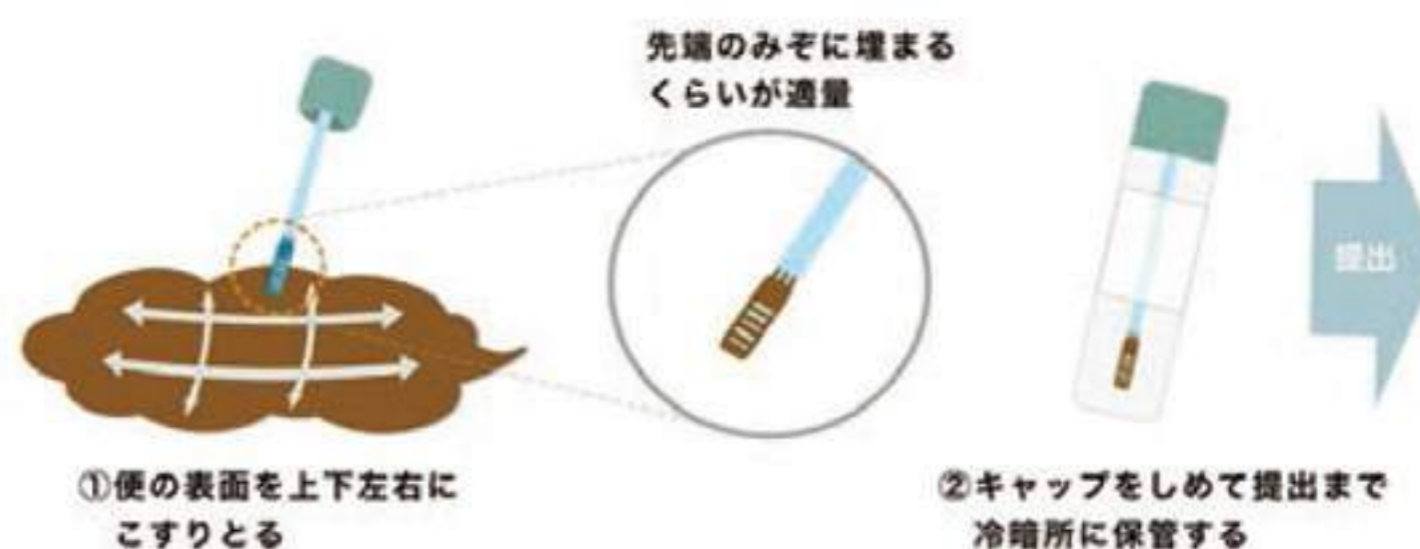
皆さん、「結核は昔の病気だ！」とっていませんか？実は結核は現在でも年間約二千人が命を落とす病気の一つです。結核は人口の多い大都市で多い傾向にあります。また、BCGの予防接種の影響もあり、子どもより高齢者の発症が大部分を占めます。結核は、人がくしゃみや咳をして空气中に菌をまき散らし、他の人が吸い込むことで感染を引き起こします。手をつないでも感染しませんし、感染してもすぐに発病するわけではありません。体力が低下したり、免疫機能が働かなかつたりで、抵抗力が落ちることで抑えこまれていた菌が活発になると、発病する可能性があります。

初期の症状は咳・痰・発熱など風邪に似ています。風邪症状が2週間以上続いたり、良くなったり悪くなったりを繰り返したりすると赤信号です。

早めにかかりつけ医を受診しましょう。



大腸がんは女性の癌による死因第1位です。正しい方法で検査を受けていただき、大腸がんを早く発見しましょう。ご不明なことがございましたら、臨床検査技師までお気軽におたずねください！



4 当院の園芸療法！

リハビリテーション室 作業療法士 斎藤 友希

園芸療法は、緑との関わりを通して、感じる、(植物と) 過ごす、育てる、採る、利用するなど、多くの人の興味をひき、心や身体が動くようなプログラムを継続的に提供することで目標達成を図ります。

当院でも、生活のリズムの崩れやせん妄、臥床傾向・抑うつなどの問題がある方に対して、ストレス軽減・意欲向上・身体機能の維持や回復・痛みの軽減などを目的として園芸療法を行っています。実際に園芸療法に参加された方からは「これは何?」「この野菜はこうやって育てるんだよ」といった自発的な発言や興味を持って頂ける発言が聞かれます。中には、中庭の園芸を見るため・育てるためにリハビリに行くという目的で参加される方もおり、園芸療法が役立っています。ご興味のある方はリハビリテーション室前の中庭をぜひご覧ください。



5 ～酸素療法のルーキー～

臨床工学室 臨床工学技士 福地 周平



ヒトは食で栄養を取り入れ酸素と結びつけることでエネルギーを作り出しています。そのため酸素を吸う力が弱い場合は酸素が足りずに十分なエネルギーを作り出せません。このような時に酸素療法が必要になってきます。

今回は新しい酸素療法“ネーザルハイフロー”についてご紹介します。ネーザルとは“鼻”を示し、ハイフローとは“高流量”を示します。つまり鼻から酸素を高流量送る治療になります。鼻から高流量送られてくるため吸う力が弱くて

もしっかり体に酸素を取り込めません。また、鼻の乾燥を防ぐため体温ほどに酸素を温め、さらに加湿をして高流量で流しています。乾燥させることなく高流量の酸素を送ることができるというのがこの治療のミソになります。これにより多くの患者さんの呼吸の手助けを行っています。



6 メスで体を切らない、カテーテル手術をご存知ですか？

画像診断センター 診療放射線技師 石毛 良一

血管撮影装置では、カテーテルと呼ばれる細い管を体に挿入することで血管の検査をすることができますが、近年は検査だけではなくカテーテルを用いた血管内手術、すなわちカテーテル手術が盛んに行われるようになりました。当院でも動脈硬化により血管が狭くなってしまった部分を広げたり、動脈にできてしまったこぶ(動脈瘤)や異常血管を詰めたり、不整脈の原因となっている異常な箇所を焼き切るカテーテル手術を行っています。これらのカテーテル手術はほとんどが局所麻酔で行うことが可能です。さらに、メスで体に傷を作らないため痛みも少なく、術後の退院や社会復帰が早いことが利点です。当院には2台の血管撮影装置があり、心臓血管と脳血管は24時間緊急カテーテル手術が可能な体制を整えています。お困りの際にはお気軽にご相談ください。



せいれい インフォメーション

Information

1 診療情報提供書のよくある質問

地域連携・患者支援センター 事務 山本 いずみ

診療情報提供書は「紹介状」とも呼ばれ、他の医療機関に受診する際に必要となる書類です。診療情報提供書には医師から必要と思われる症状の経過、検査データ、処方内容等が記載されています。他院受診時に持参することで、診療計画をスムーズに立てることができます。

よくある質問①「紹介状に有効期限はありますか？」

原則は主治医の指示によりますが、厳密な有効期限はありません。しかし、記載されている症状と現在の状態に差があると書類の意味がなくなってしまいます。症状が変わる前に、早目の受診をお願いしております。(医療機関によって異なるため、他の医療機関に関しては直接お問い合わせください。)

よくある質問②「診療情報提供書を電話で依頼したい！」

診療情報提供書の作成には患者様の最新の状態を把握し、症状にあった医療機関へ紹介する必要があります。そのため、当院では原則外来受診時に、直接医師に相談するようお願いしております。

②地域連携室にて紹介状の申し込み



2 医療費控除について

地域連携・相談支援センター 医療相談員 小島 弘恵

医療費控除とは、1年間に多額の医療費がかかった場合に税金の減免を受けられるもので、確定申告が必要な制度です。

その年の1月1日から12月31日までの間、患者さま又はそのご家族が10万円以上の医療費を支払った場合、納めた税金の一部が還付されます。申告を忘れても、5年前までさかのぼって医療費控除を受けることができます。

医療費控除の金額は以下の計算式で、最高200万円までとなります。

(実際に支払った医療費の合計額－保険金などで補填される金額)
－差引額10万円

※ただし、年間所得200万円未満の方は、総所得の5%を差引額10万円の代わりに差し引く計算となります。申告に必要な医療機関の領収書、通院の際にかかった交通費の領収書などは大切に保管しておきましょう。

詳細については担当の税務署にご相談ください。



建築NEWS!!

新外来棟建築工事進捗

新外来棟建築工事の様子を航空写真を使って紹介します。普段、工事現場は病院からでは一部しか見ることはできませんが、空から工事現場の全体を見る事で、新外来棟建築工事の進捗を把握することが出来るかと思えます。2017年11月から建物の柱を支える杭を地面に打ち込む工事を開始、杭を打ち込んだ後に新外来棟には地下1階と免震層を建設するため、現在の地面より約8m掘り進める工事が始まります。そのため、地面を掘り出した時に周囲の土が工事現場に流れ込まないように、周りの地面を留める工事も進めています。

工事期間中、当院を利用されている方々ならびに近隣住民の皆さまには、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



新外来棟内装パースの紹介

新外来棟の内装イメージが一部完成しました。ここから壁や床などの色及び机やイスなど必要な備品の選定を進めていきます。

内装パースの完成版につきましては改めて、せいれい横浜（広報誌）で紹介をする予定です。

現在、聖隷横浜病院の職員が一丸となって、新外来棟の全体的なレイアウトの打合せを行っていますので、もう少々お待ちください。



今が旬! 栄養レシピ

たらの和風アクアパッツァ

○ 冬野菜で胃腸修復

かぶ、蓮根は胃腸修復効果があります。かぶに含まれる消化酵素（グルコシアーネ）は胃もたれ胸やけ解消に、蓮根に含まれるムチンは粘膜保護作用があり、胃粘膜の強化や胃壁の保護に役立ちます。また蓮根、ブロッコリーに含まれる不溶性食物繊維が便秘解消を促進し、胃腸をすっきりさせます。

○ アクアパッツァとは

アクアパッツァとは、魚介類をトマトやオリーブなどとともに白ワインと水で煮込んだイタリア料理です。ブイヨンなどを用いず、水と白ワインで煮込んでいるので、魚介のおいしさをシンプルに味わえます。お好みでハーブやスパイスを入れたり、違うお魚で作ってみると色んな味が楽しめます。



材 料（1人分）

鱈		一切れ (100g)
食塩		少々
片栗粉		小さじ1
かぶ		70g
ブロッコリー		40g
ミニトマト		30g
れんこん		30g
水		100 cc
しょうゆ		3g(小さじ1/2)
料理酒	A	大さじ1
サラダ油		小さじ1
梅干し		1個

作り方

- 1 鱈に塩をなじませ、片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで両面焼き色が付く程度焼きます。
- 2 (1)のフライパンの中に水、(A)の調味料をいれます。
- 3 れんこん、かぶをいれ、柔らかくなったところにブロッコリー、トマト、梅干しを入れ煮ます。
- 4 食材に火が通ったら完成です

栄養量（1人あたり）

エネルギー	207kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	4.6g
炭水化物	17.8g
カルシウム	84mg
鉄分	1.3g
塩分	1.5g



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻第119号 2018年1月1日発行
発行責任者 / 院長 林 泰広
〒240-8521 横浜市保土ヶ谷区岩井町 215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>

