

スマイル＊ナース

No.2

4 病棟
看護師 對馬 怜菜 さん

看護師になろうと思ったきっかけは？

妹が小さい頃から病気がちで、通院に付き添っていく事が多く、行く度に優しく声をかけてくれた看護師の姿や、看護師の仕事に興味を抱くようになりました。そのうち気づいたら看護師になりたいと思うようになっていました。

患者さんと接する際に心がけていることは？

脳外科病棟は認知症も多ければ構音障害・失語など、コミュニケーションが難しい患者さんが多いです。そのため、その人に合ったコミュニケーションがいかにか大事か、日々思います。何を伝えたいのか、表情やジェスチャーなどで頑張って思いを汲み取れるよう心がけています。



看護師になって 2年目

【座右の銘】 艱難汝を玉にす
【好きな食べ物】 オムライス・焼き肉



看護師として、やりがいや喜びを感じる点は？

患者さんに名前を覚えていただき、出勤の度に、担当ではない日でも声をかけてくれることがとても嬉しいです。また、入院した時は介助が必要だった患者さんが、リハビリして歩けるほどに回復する姿を目にした時は、喜びとともに、とてもやりがいを感じます。



今後の目標（取り組みたいこと等）についてお聞かせ下さい！

夜勤も多く入るようになり、その分一人での判断が重要になってくるので、もっと知識を多く取り入れようと思います。また、技術の面や急変時の対応など、日々勉強していきたいです。



TOPICS

手洗いチェック

先日、院内感染対策委員会による手洗いチェックが行われました。専用ローションを汚れに見立てて、手にまんべんなく塗り、ふだんどおりの手洗いを行います。洗い終わった後、専用のライトを取り付けた機械でチェック。白く光ったところが洗い残した部分です。指先、指の間、親指、爪、手掌しわ、手背、手首の7部位について、細かくチェックされました。丁寧に洗ったつもりでも、予想以上に洗い残していることがわかりました。手が荒れていたり、加齢で手にシワがある人は、汚れが残りやすくなります。ハンドクリームを塗って手を保護しましょう。手洗い後の消毒液も忘れずに！



手洗い前



手洗い後

マンモサンデー 今年も10月15日

10月の第3日曜日は「マンモサンデー」。仕事や子育てで忙しく、平日はなかなか病院へ足を運べない女性たちのために、日曜日に乳がん検診を行う取り組みです。この機会にぜひ乳がん検診を受けてみませんか？

MAMMO SUNDAY

2023年10月15日 日

9:00～16:00 (事前予約制)

- マンモグラフィ (定員 24名)
- エコー (定員 8名)

★検査はすべて女性技師が行います

※エコー検査は初回のみ

ご予約は 017-757-8750
青森新都市病院 マンモサンデー担当者まで

青森新都市病院

※定員になり次第、予約受付を終了します。

編集後記

青森の夏は短い、と言いますが、今年は連日危険な暑さ。やっと秋らしい気温になってきました。秋といえば「～の秋」と表現されますが、みなさんはどんな秋が好きですか？私は「食欲の秋」で今年こそ果物狩りに行きたいと思っています。寒い冬を乗り越えるために美味しいものをたくさん食べておきましょう。適度な運動もお忘れなく。(T・A)



地域連携だより「KADERU」
編集顧問 片山容一・末綱太

医療法人雄心会 青森新都市病院

〒038-0003 青森市石江3丁目1番地

代表 TEL 017-757-8750 / FAX 017-788-9901 ■患者支援センター TEL 017-757-8785 / FAX 017-788-9902

青森新都市病院 地域医療連携だより (かでる)

KADERU

KADERU

INFORMATION FROM YUSHINKAI
AOMORISHINTOSHI HOSPITAL

2023年10月号

Vol. 30



「夕日に染まる常夜燈」
撮影 工藤 明

Contents

- 毎年日本の10月は整形外科関連行事のオンパレードの月です …… 末綱 太
- 脳神経内科医が語る医学雑学 第8回
自己免疫に関する神経疾患 …… 布村 仁一
- 総合診療科よろず医療 第8回
「便秘」と「便通異常」について …… 佐々木 洸太
- スマイル＊ナース No.2
- TOPICS

もしかして 脳卒中?! ～こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ!～

F ace (フェイス) 顔の歪みや 顔の麻痺	A rm (アーム) 腕や足に 力が入らない	S peech (スピーチ) 言葉が出ない ろれつが回らない	T ime (タイム) 症状に気付いたら 至急119番!
--------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Time is Brain (時は脳なり) …脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!



毎年日本の10月は 整形外科関連行事のオンパレードの月です



初めに、10月8日は「骨と関節の日」です。1994年日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と決めました。ホネのホは十と八に分かれますので10月8日としたわけです。全身の運動器を造っている、骨、関節、筋肉、腱、靭帯、神経などがうまく働いてくれることは人が健康に動けることの源の一つです。また骨はカルシウムの蓄えや血液を作るといった大切な働きがあります。整形外科はその運動器の疾患を扱う専門科のため、この日ができました。

次に10(テン)月10(トウ)日「転倒予防の日」です。2004年転倒予防医学研究会(現・日本転倒予防学会)が制定しました。転倒災害は増加傾向で、女性や高齢者が益々活躍できる社会の実現のためとても重要な課題です。そして、10月20日「世界骨粗鬆症デー」です。1998年国際骨粗鬆症財団(IFO)と世界保健機構(WHO)により骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的として制定されました。世界中から骨粗鬆症による骨折をなくすことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。全世界で約5億人が罹患していると言われ、高齢者においては、疼痛、身体機能の低下をきたし、脊椎骨折や大腿骨骨折によって大きく人生は変わってしまいます。そのため早期診断、早期予防が重要です。最後に10月第2月曜日「スポーツの日」です。1964年東京オリンピックが東京で開催された日を記念して、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として「体育の日」が制定されました。2000年から10月第2月曜日となり、2020年から「スポーツの日」に変わりました。

このように毎年10月は整形外科に関わりのある日が目白押しです。毎年10月には、皆さんも運動と健康について考え、日々少しずつでもいいから運動を続け、自分の体と向き合しましょう。

皆さんもご存知の通り、ロコモティブシンドローム「運動器症候群 = ロコモ」は加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰え、移動能力が低下した結果、要介護や寝たきりの状態やそのリスクの高い状態を言います。人生100年時代を乗り切るためにも、ロコモ体操で、超高齢でも自分の足で歩けるように頑張りましょう。是非、記載のQRコードをスマートフォンで読み込んで自分のロコモ年齢を知りましょう。あっと驚く結果が出るかも。

最後になりますが、昨年私が院長に就任して以来1年が経ちます。コロナは依然として身近に存在し、私たちの仕事に重くのしかかっているなか、皆さんの仕事に対する熱意と姿勢に感謝しています。今後の目標として、病院というのは患者さんから信頼されるのは当たり前のことですが、それ以上の付加価値を患者さんから感じてもらうためのブランディング化を皆さんと一緒に目指していきたいと思っております。

院長
整形外科部長
(脊椎脊髄センター長)
末綱 太 先生



ロコモ年齢の計測はこちらのQRコードから



画・末綱太

連載

脳神経内科医が語る医学雑学 (全12回)

脳神経内科 部長
布村 仁一 先生



第8回 自己免疫に関係する神経疾患

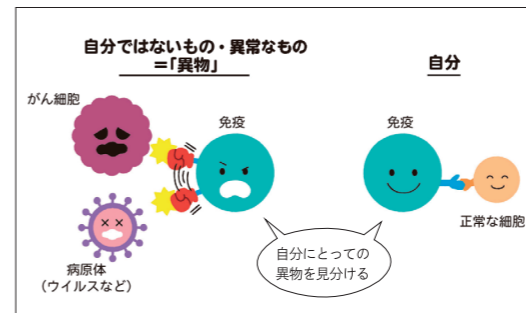
皆さんこんにちは。青森新都市病院脳神経内科の布村です。ついに新型コロナウイルス感染症に罹ってしまいました。職業柄学会等で移動することが多く、マスク着用や手指消毒など感染対策には今までと変わらず注意していたつもりなのですが、どこで感染したのかも全くわかりません。免疫能が低下して感染しやすい状態にあったのかな？

ここで免疫という言葉を使いましたが、免疫とはからだの外から侵入してくる細菌やウイルスなどに対して食細胞、白血球、リンパ球などの免疫担当細胞達が、自分と自分でないものを識別してからだを守るシステムのことを言います。免疫システムがキチンと働かなければ私たちは生きていくことができません。私も自分の免疫の力で新型コロナウイルス感染症から回復できたわけです。免疫は自分の細胞から生じた癌に対しても、自分ではないと認識し排除する方向に働きます。ところが、時に免疫機能に不調を来し、本来は免疫の働きに攻撃される

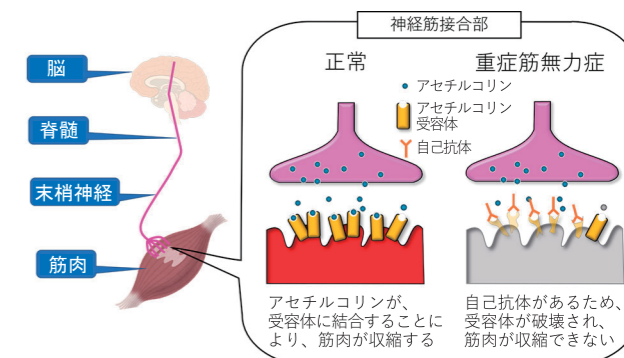
ことがない自分の体を免疫システムが攻撃してしまうことがあり、自己免疫疾患と呼ばれています。最も有名な疾患が関節リウマチで、その他いわゆる膠原病と呼ばれる疾患たちが知られています。なぜこのようなことが起きるのか、詳しいことはよくわかっていません。

神経系の疾患の中にも自己免疫疾患が少なくありません。重症筋無力症は筋肉を動かす命令を行う伝達物質アセチルコリンのレセプターに対する自己抗体ができてしまい、筋力が落ちてしまう疾患です。また様々な自己抗体により筋肉が破壊されていく炎症性筋疾患も知られています。脳や脊髄などの中枢神経系に対する自己免疫疾患も存在し、多発性硬化症や視神経脊髄炎などの疾患が有名です。どの疾患もステロイドホルモンなどの免疫を抑える薬剤で治療されますが、長期

にわたり治療が必要で、薬剤の副作用が問題となるため、近年は免疫に関係する細胞やサイトカインと言われる免疫細胞から分泌されるたんぱく質に対する抗体治療が広く行われるようになってきました。癌細胞は通常免疫能によって発生すれば排除されていきますが、なぜか免疫系の働きを避けて増殖していき、癌として発症してしまいます。近年この癌細胞が免疫から逃れる機序を働かなくする免疫チェックポイント阻害剤が多種類の癌に使われるようになり、効果を示しています。その一方これらの薬の副作用として、重症筋無力症などの自己免疫性神経疾患が発症することが知られています。免疫を強くする治療で癌を克服しようとすると自己免疫疾患がおきてしまうというジレンマが存在するのです。



小野薬品 製品パンフレットより



兵庫医科大学 患者説明用パンフレットより

総合診療科 よろず医療

第8回 「便秘」と「便通異常」について



総合診療科 医長
佐々木 洸太 先生

バスケット W 杯での男子日本代表の48年ぶりのオリンピック出場権獲得に沸いた8月~9月ですが、9月9日(日本時間で9月10日)にはラグビー W 杯が開幕しました。前回は日本開催でしたが、今大会はフランス開催で、試合が開催される時間帯によっては寝不足に注意が必要です。寝不足は腸管蠕動を弱めて便秘の原因となり得ます。さて、便通異常症のガイドラインが2023年に改訂されましたので、今回は「便秘」・「便通異常」についてお話しさせていただきます。「便秘」・「便通異常」は大きく3つに分けられます。すなわち、「便意がない(排便回数減少型)」「便が出せない(排出困難型)」「便が硬い・柔らかい、腹痛・腹部不快感が伴う(便質異常型、排便不快)」の3つです。排便習慣や加齢による体質変化で排便回数が減少される方が多い中、実は服用されている薬の影響で便意を感じにくくなることもあります。安定剤や睡眠導入剤(眠剤)で便秘になられている方はとても多く、ほかには血圧の薬や心不全のための利尿剤、痛み止めいくつかには便秘をきたすものがあります。外来でお話を伺うと安定剤や睡眠導入剤で便秘になるとは思わない方が多いようです。

排便回数減少型の多くの方は、苦しい時に頓服として刺激性便秘薬(センナ、

ダイオウを含む薬)を服用されると思います。刺激性便秘薬は、毎日飲み続けると効きにくくなる(耐性)や飲まないと排便が得られなくなる(習慣性・依存性)が出てくることもあり、最小限にすることをお勧めします。非刺激性便秘薬の中でも、5-10年の間に使用できるようになった比較的新しい薬剤や漢方薬の中には便意を誘発しつつ、便質を改善し、排出を促すものもあります。ずっと同じ刺激性便秘薬を続けることのないようにかかりつけの先生と相談してみたいかがでしょうか？

排出困難型の多くは、筋力低下が背景にあり、生活に不自由がない方なら全身の筋力強化と腸内細菌叢を改善させるための食事療法(食物繊維の増量と発酵食品の積極的な摂取)などをお勧めします。日本人の多くは食物繊維の摂取量が圧倒的に不足しているというデータもあり、今より食物繊維を毎日5-6g多く摂ることで便秘が改善される方も多いようです。一方、脳卒中や心不全、認知症などの患者さんが便を排出できない場合、うまく腹圧や肛門を弛緩させることができないことが背景にあることも多く、薬物療法だけで対処することは限界があります。その場合、看護師さんの力を借りて浣腸や手動的な排便処置を受けること

は悪いことではありません。

食事をすると食べたものがすぐに便として出てしまうと相談をいただくことがあります。しかしながら、食道や胃、大腸などの手術を受けられた方ですら、口から食べたものがすぐにお尻(肛門)から出ることはありません。口から食事を摂ることが腸の蠕動(伸びたり、縮んだり)を一番刺激するため、多くの方は口から食べることで排便したくなります。そのため、人によっては「食べる」とすぐに「排便」が誘発され、「口から食べたものがすぐにお尻から出る」と『誤解』しても無理はありません。

便秘でご相談いただく方は、どんなタイプの便秘やそれらの組み合わせに当てはまったとしても、高齢な方であればあるほど、手術が必要な大腸癌が原因のことが少なくありません。「たかが便秘、されど便秘」ですので、まずは大腸がん検診や便潜血検査、大腸内視鏡検査を受けることを強くお勧めします。

長くなりましたが、今回はこの辺で。また次回。

