

# はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2009(2)

第 15 号



燈籠山 (わくわく広場前にて)

## 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

- 1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
- 1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
- 1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

## 目次

- ・肺がん 1
- ・床ずれ(褥瘡)の予防法 2
- ・「腰がキュッとする」とは? 3
- ・核医学検査とは
- ・癒しのコンサート 4
- ・「ふれあい看護体験」を行ないました

肺がん

内科医長 西川 晋吾



突然ですが皆さんは**肺がん**についてどのようなイメージをお持ちでしょうか。不治の病、治療が辛い、と思っ  
ていらっしゃるのではないのでしょうか。

日本の**肺がん**の死亡数は厚生労働省が毎年公表している人口動態統計によると、すべてのがんのうち**肺がん**による死者数は男性では1位、女性では大腸がん  
に次いで2位となっており、2007年では年間約65,000人と報告されています。

**肺がん**発生の危険要因のうち、もっとも影響が大きいのは喫煙であり、喫煙しない人に比べて約4.5倍発生しやすいといわれています。その他にもアスベスト(石綿)やニッケル、ヒ素、タールなどを職業的に吸引していた人に**肺がん**発症の危険性が高いといわれています。



**肺がん**の症状は、咳、痰、呼吸困難、血痰、胸痛、食欲不振、全身倦怠感、声がでにくい(さ声)、指の先が太くなる(ばち指)、骨痛などがあります。しかし、これらの症状が出現したときには、すでに**肺がん**がかなり進行していることが多いのです。

検診時の胸部レントゲン写真や胸部CT検査によって可能な限り初期段階で発見することが重要です。



胸部レントゲン写真



胸部CT検査

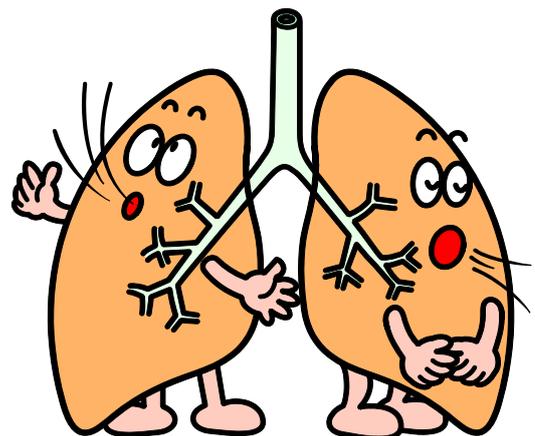
**肺がん**を調べる場合、胸部レントゲン写真と胸部CT検査を行います。どちらも当日に検査結果がわかる有用な検査です。特にCTの精度は近年高まってきており、短時間で行なえるようになり、1cm以内の小さな病変でも発見される可能性が高くなっています。また、痰がとれるなら喀痰細胞診という検査で喀痰中のがん細胞を発見できる可能性があり、各地の**肺がん**検診で導入されています。



気管支鏡検査

胸部CTなどで**肺がん**が疑わしい陰影が見つかったり喀痰細胞診で**肺がん**が疑われた場合、気管支鏡という比較的細い内視鏡で検査を行います。病変が小さかったり、気管支鏡検査が適さない場所にあった場合は直接肺の一部を切除する手術を行い、診断と治療を一緒に行うことも珍しくありません。肺の手術は大きな手術ですが、**肺がん**での死亡率が高いことを考えれば決して大きすぎる処置ではありません。

タバコを吸っている方や今まで吸っていた方は病院へ一度受診されることをお勧めします。



## 床ずれ（褥瘡）の予防法

褥瘡(じょくそう)委員会

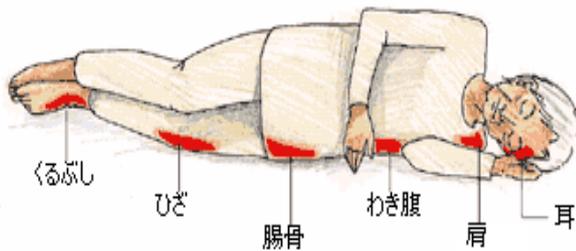
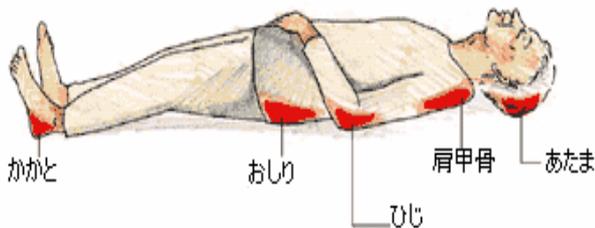
### 床ずれとは？

体の一部に、長時間圧力がかかって、血行が悪くなり、皮膚や皮下組織が壊死する状態のことを、「**床ずれ**」といいます。床ずれになると、皮膚が赤くなり、次に水泡ができ、ただれて潰瘍になったり、細菌が繁殖して化膿したり、痛みが生じます。

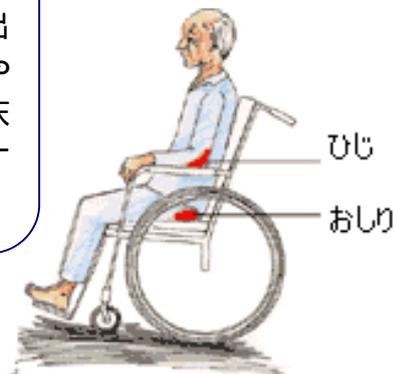
床ずれは体を動かすことができない寝たきりの人や、車椅子を利用している人にできることが多いです。



### 床ずれのできやすい部位



おしり・かかと・腰など骨が突出し、圧迫を受けやすいところに、床ずれはできやすいです。



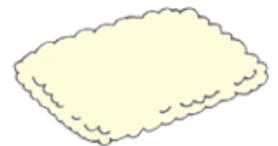
### 床ずれを防ぐには？

2 時間に 1 回、体を動かすことがいとされています。体にかかる圧力を分散させるマットレスの使用も効果があります。



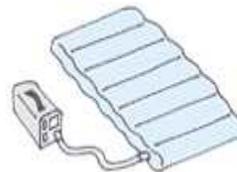
#### ビーズパッド

いろいろな部分に使えるので便利



#### ムートン

寝返りしやすく吸湿性、通気性もよい



#### エアマット

体圧分散が図れる



#### 大小のパッド

体位変換や皮膚の密着予防に便利

またカロリーを充分にとり、たんぱく質を摂取するとともに、バランスの取れた食事を心がけることも必要です。オムツを使用している人は、こまめに交換し、入浴や清拭などの皮膚のケアを行いましう。

### 予防や早期発見のためには

骨が突出している部位が赤くなっていないかチェックし、もし発見したら、医師・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーさんに相談してください。



## 「腰がキャットする」とは？

理学療法士 金子 正樹（高知県出身）



僕が珠洲に来てびっくりした言葉の一つに「腰がキャットした！！」というフレーズがありました。腰痛の患者さん、介護をしている方、農作業の忙しい時期の外来患者さんなどによく聞かれました。その症状や発生原因から考えるとおそらく急性腰椎症、いわゆるギックリ腰ではないかと思われます。

から考えるとおそらく急性腰椎症、いわゆるギックリ腰ではないかと思われます。

### 急性腰椎症とは

多くは筋性腰痛、筋膜性腰痛、椎間板ヘルニアなどであることが多いと考えられます。前かがみやしゃがみ仕事を長くしたとき、重たいものを急に持ったとき、急に腰を伸ばしたときなどに多く起こるようです。運動不足の上にもついてもしていない動作を行ったときは特に危ないと思われます。



### 予防

腰の筋ばかり働かせるのではなく、腹部の筋の働きを高め腹圧を上手に利用することがもっとも大切です。また腰が硬くなることも誘因のひとつであり、柔軟体操も効果があると思います。そして、同じ姿勢を長く続けないように心がけてください。



### 痛くなったら

典型的な腰椎症ならば、2週間ほどでよくなりますが、2割くらいは圧迫骨折や治療の必要なヘルニアの場合もありますので、早急な整形外科受診をおすすめします。

## 核医学検査とは？

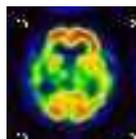
放射線室 佐小田 淳一



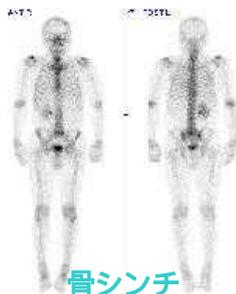
核医学検査は、**アイソトープ**（放射性薬剤）を体内に注射して、目的とする臓器または腫瘍に集積したアイソトープから出る**（ガンマ）線**をガンマカメラ（シンチカメラ）という装置で撮像します。

この装置では次のようなことが分かります。

- ・ 脳に流れる血液の量を測りカラーで表示する（認知症等）
- ・ 心臓の血管が詰まりかけていないか、心筋が生きているか診る。
- ・ 腎で作られる尿の量を測る。
- ・ 広範囲な骨の異常やレントゲン写真では写らない骨の異常の検索。
- ・ 炎症、腫瘍の検索



脳血流シンチ



骨シンチ

核医学検査はおもに人体に影響の少ないアイソトープを使います。アイソトープの放射能は時間が経つと徐々に少なくなっていきます。さらに尿や便から排泄され一層からだの中から早くなりますので被ばくの心配はありません。

### 豆知識！！

放射能と放射線は違います。放射線を出すものを放射性物質といいます。放射性物質は放射線を出しながら壊れていきます。この放射線を出す能力を放射能といいます。放射能の強さは、時間とともに弱くなっていき、放射能の強さが半分になるまでの時間を半減期といいます。

例えば放射性物質を線香花火にすると

- ・ 放射能：線香花火が火花を出す能力
- ・ 放射線：線香花火の火花
- ・ 半減期：火花の量が半分になるまでの時間



## 癒しのコンサート

7月13日、珠洲市総合病院で“癒しのコンサート”が行われました。このコンサートは、日々治療に励んでいる患者さんに少しでも和んでもらい、心の癒しとなるようにとの目的で毎年行われております。

今回は、京都の演奏グループ“**プチトマト**”の皆さんが、フルートやヴァイオリンで“さとうきび畑のうた”や“青い山脈”など、あわせて16曲を演奏し、患者さん達を和ませました。



患者さんの中には、演奏にあわせて口ずさむ方や手拍子をとる方もおられ、皆さん心安らくひとときを過ごされたようでした。

## 「ふれあい看護体験」を行ないました

5月12日、看護の日に「ふれあい看護体験」を行ない、飯田高校・能登高校の3年生12名が参加しました。

参加された皆さんには、看護師の仕事について説明を受けてもらった後、実際に患者さんの食事のお手伝いをしたり、散歩を一緒にしてもらいました。患者さんの食事をお手伝いしてくれた学生さんは、「ありがとう」と言われて嬉しかったと笑顔で語ってくれました。

患者さんも若いエネルギーをもらっていつもより食事が進んでいるようでした。



また、赤ちゃんを初めて抱っこした学生さんは、「怖かったけど、助産師の仕事もいいなと思いました。」と看護師や助産師になる意欲を高めてくれたようでした。

珠洲市総合病院では、看護師・助産師の不足が問題になっています。皆さんが看護の道を選んでくれると嬉しいです。そして、将来はこの病院と一緒に働きましょう！待ってますよ～(^o^)

# 看護学生のための就職情報交換会

6月27日、金沢歌劇座において看護学生のための就職情報交換会が行われ、当院も地域に根ざした看護を目指し、やさしさと誇りのある病院であることをアピールしてきました。



当院のブースでは、珠洲市出身の看護学生だけでなく、内灘町や輪島市出身の学生も立ち寄り、皆さん熱心に当院の看護師からの説明を聞いていました。

学生の皆さん、就職はぜひ珠洲市総合病院でお願いします(^ ^)

## 外来診療日程

平成21年7月1日現在

午前 受付時間 7:30~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷			循環器	波佐谷
	2 診	原	西川	辻	原	西川
	3 診	西川	辻	原	西川	辻
外科		坂本	尾島	坂本	正司	正司
呼吸器外科						小田ほか
小児科		宮下				
耳鼻咽喉科		八木	榊田			
整形外科		羽藤・瀬川				
産婦人科		山城				
脳神経外科		浜田	木下/上出		浜田	
泌尿器科		月曜日診療(月曜日が休日の場合、火曜日診療) 成本/川口/泉/栗林				
皮膚科		永岡		永岡	越後	
精神科				廣澤		西村

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	佐々木	原	佐々木	辻	佐々木 (第1・3・5週)
	3 診		内分泌 (第1・3・5週)			循環器 (第2・4週)
小児科		三種混合	慢性疾患	健診・予防接種		
耳鼻咽喉科		榊田				榊田
眼科					辻屋 受付 15:00まで	馬渡 受付 15:30まで
産婦人科		産後2週間健診		健康診断	産後2週間健診	

### 編集後記

7月11日に地震災害によるバス事故を想定し、傷病者へのトリアージと治療を行なう災害医療対策訓練を行いました。

病院職員として、また、災害拠点病院としてあらゆる緊急事態に備えることで地域の皆さんの命を守っていきます。

### 小児科

(月) 三種混合 15:00~15:30  
 (火) 慢性疾患 14:00~16:00  
 (水) 健康診断 14:00~  
 予防接種 15:00~

### 産婦人科

(火)(金) 産後2週間健診 14:00~  
 (水) 健康診断 13:30~

### その他

(水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00  
 (月)~(金) 医療相談

救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

午後の新患は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

