

# ふれあい

2010年 夏 vol. 34 発行日 平成22年7月1日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

URL：http://www.h3.dion.ne.jp/~heishi

E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp



場所：郡山布引風の高原（郡山市湖南町）

撮影：検査科 笠原 重幸

## ◆◆◆◆◆ 目 次 ◆◆◆◆◆

- 1面 ・表紙
- 2面 ・センサーを用いた手洗い実習および講習
- 3面 ・新リハビリテーション室紹介
- 4.5.6面 ・新『血管撮影装置』の導入
- 6.7面 ・今年こそは夏バテしない！
- 8面 ・基本方針／患者の権利憲章／健康診査等のお知らせ／編集後記



## センサーを用いた 手洗い実習および講

院内感染委員会の活動として、5月26日、27日にセンサーを用いた手洗い実習を行いました。

院内感染対策として、処置前、処置後の手洗いが最も重要です。また、手術、無菌的検査などにおいても手洗いは重要です。手洗いをしっかり行わないと、バイ菌が付着した手で手術や処置を行うことになり、患者さんに感染症を起こしてしまうことがあります。院内感染の多くは、医療従事者（医師や看護師）の手が原因といわれています。手洗いは実行しているようで、実は十分でない場合があります。



▲ 外来待合室での手洗い実習の様子

手の甲や指先は洗っても、爪の周り、指の間、手首の部分などに汚れが残っていることがあります。右利きの人は、右手が洗い忘れがあるといわれています。また手を洗う時間も重要で、30秒から60秒は必要です。

今回の実習は毎年1回行っていますが、Glitterというセンサーを用いています。ローションを先に手に塗って、自分流に手を洗ってもらい、その後センサーを通して洗い残し、つまり汚れているところがどこに残っているかを、自分で確かめることができます。実際自分の目で見ることによつて、手洗いが不十分であったかどうかわかります。手洗いは自己流でなく、手順を追った方法がありますので、それに従ってください。



手のひら→手の甲→指の間→爪→指先  
↓手首↓すすぎ↓十分な乾燥  
アルコール洗浄ではすすぎは不要です。

患者さんや家族の方々も実習に参加していただき、ありがとうございました。意外に手洗いが不十分であったことがわかったと思います。患者さんや家族の方も、病院にいるときは院内感染の危険があるので、適切に手洗いをしていただきたいと思えます。一般の常在菌では病気になることはありませんが、病院にはブドウ球菌や病原性大腸菌などがある可能性があります。自分のため、そして家族のためにも、病院に入るとき、病室に入るとき、出るときは手洗いをしていただきたいと思えます。

院内感染対策委員長 菊地洋一



▲ 手洗い後の汚れを確認中!!

# 新リハビリテーション室紹介

病院改築にあたり、リハビリテーション室も別館から東棟1階へ移動となり、5月中旬より心機一転、オープンしました。リハビリテーション室（Ⅰ）、（Ⅱ）の2部屋続きの構造となっており、以前よりも広く明るい開放的な空間となりました。さらに、廊下には外来患者様の待ち時間用に椅子も準備しました。

リハビリテーション室（Ⅰ）では、治療台を新たに2台加え現在7台完備となり、ゆったりとリラックスした状態でリハビリが出来るようになりました。また、歩行



訓練用の平行棒、階段もこり設置し、より歩行補助器具として歩行器、シルバークー、各種杖も準備しています。

今回新たに畳（3畳分）、鏡付き洗面台、L字型手すり等の日常生活動作訓練スペースが設置されました。退院後の在宅生活を想定して、食事・整容動作、トイレ動作訓練を行っていきます。



物療療法コーナーでは、各患者様の症状に対応出来る様に牽引装置、渦流浴、ホットパック、マイクロ波等の治療器具も充実しています。

リハビリテーション室（Ⅱ）では、心臓リハビリテーションを行っていただきます。心疾患および心臓の手術を受けた患者様を対象に、退院後も安心して生活を送れるようにリハビリテーションを行っています。体力が回復したといっても、ようやく身の回りの事ができるようになったという段階です。まずは、ご自分の体力や心臓の動きに合わせ少しずつ負荷をかけ、心臓の動きを見ながら行動範囲を広げていきます。退院後、社会復帰に向けて、体力の維持向上と共に再発防止に向けて生活習慣を改善していくことが重要になります。

わからないことやご不明な点がありましたら、心臓リハビリテーションチーム（4F）までご相談ください。



## 新「血管撮影装置」の導入

今回は、新しくなった血管撮影装置の紹介をしたいと思います。

平成22年2月14日より導入されている装置はフィリップス (Philips) 社製の「Allura Xper (アルーラ エクスパー) FD 10」というものです。

この装置は一般的には心臓カテーテル装置とも言われ、X線の透視下でカテーテル (血管の中に挿入する細い管) を操作したり、造影剤を用いて心臓の栄養血管の撮影 (冠動脈造影) などを行う装置です。



▲ 血管撮影室

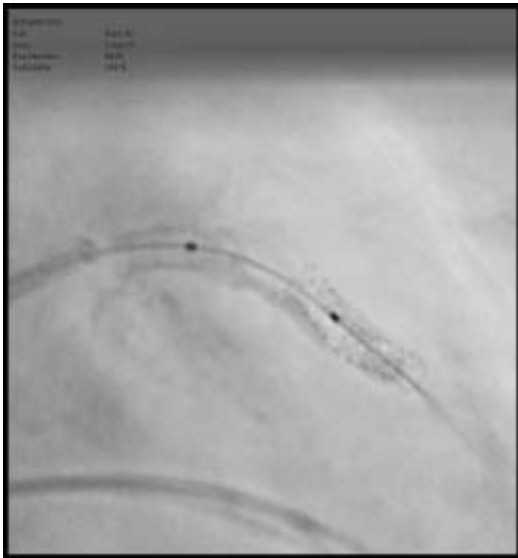
### 特長

#### 1 高画質をできる限り低X線量で撮影

次頁の画像は、以前の装置と今回導入された装置で撮影された冠動脈造影の画像です。細い血管はより鮮明に見えるようになります。以前は写らなかつた、より細い血管まで観察できます。またX線量は1/2程度まで低いX線量でも以前と同等の画質が得られます。

#### 2 ステンットの視認性が大幅に向上

画像処理によってステンットの視認性を高めることで、留置前後にステンットと血管の位置関係を把握したりステンットの拡張状態を確認したりすることができます。



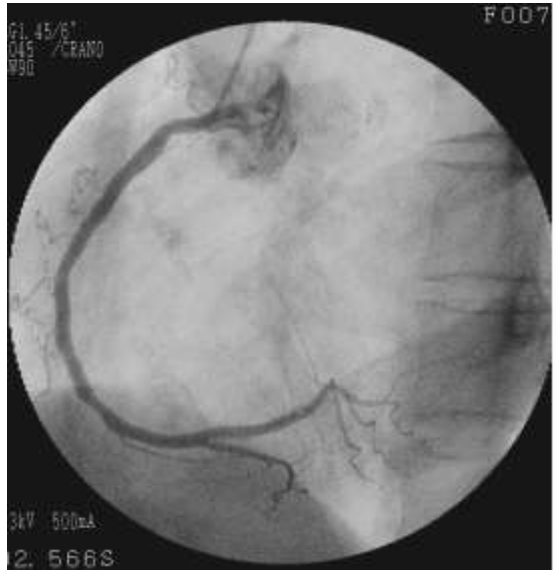
このように解像度が高く、X線量が低減されることから、診断、治療の精度向上と患者さんの安全性が向上し、心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患のうち、長時間の透視を要する高難度の重症冠動脈病変に対する治療が可能となります。

血管撮影装置は循環器疾患の診断にはなくてはならない必須の装置で、ここ20〜30年前からは、診断のみならず、治療においても重要な装置となっています。

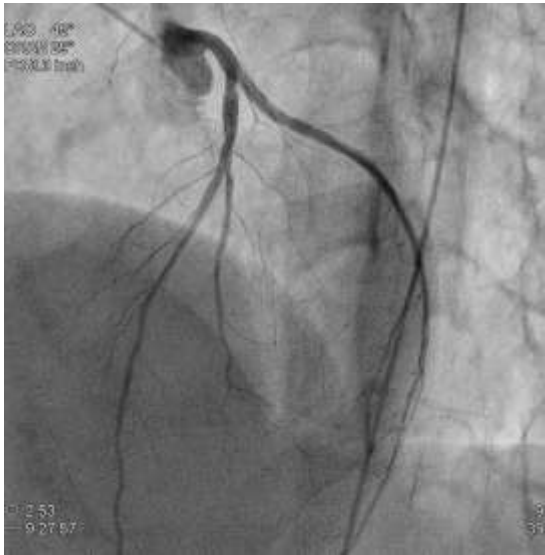
心筋梗塞や狭心症は冠動脈の狭窄や閉塞により引き起こされる疾患ですが、冠動脈造影を行うことで動脈の狭窄、閉塞の詳細を確認することが可能です。

さらにカテーテルを利用して狭窄、閉塞部位の血管にガイドワイヤー (細い針金) を通し、風船で拡張したり、さらにはステンット (金網が筒状になったもの) を留置したりしています。

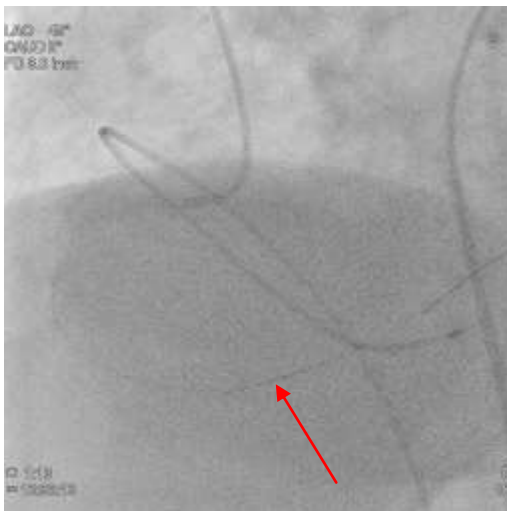
このようにカテーテルを用いて冠動脈の血流を改善させる治療を最近では「経皮的冠動脈カテーテルインターベンション治療 (PCI)」と呼ばれています。この治療は1977年、ドイツのGruntzigにより世界で初めて行われた治療法で、その後、新しい器具などの出現、改良が行われ、今日に至っています。もちろん、心血管の中に直接カテーテルを入れたりしますので、危険を伴う手技ではありますが、きわめて有用な治療法と考えられています。



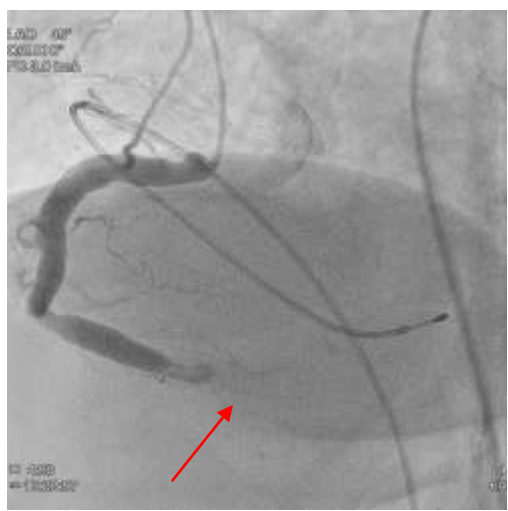
▲以前の装置での画像



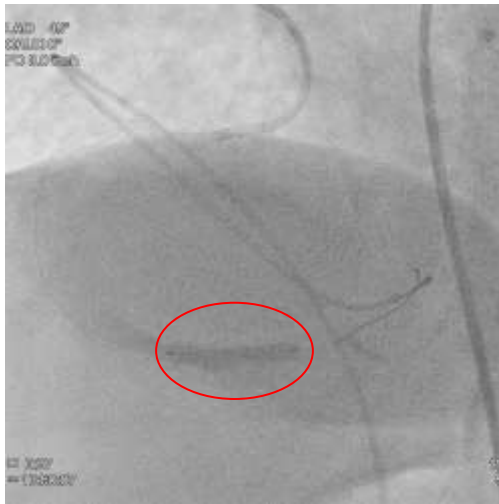
▲今回導入された装置の画像



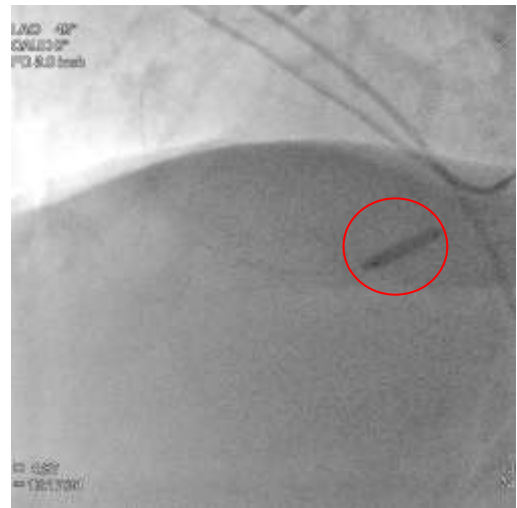
② ガイドワイヤーの通過



① 実際の治療の画像を提示します。  
冠動脈の閉塞を確認



④ ステンント留置中



③ 風船（バルーン）で拡張中



⑤ 治療終了時

今の装置は、高精細な画像を提供してくれるので、治療の正確さとスピードアップに貢献し、患者さんはもちろん術者の体力消耗の低減につながっており、地域の人々に対して質の高い医療を提供できると思っております。

以上、新しい血管撮影装置の紹介でした。

質問等ある方は、  
医師または放射線科  
にお尋ねください。



今年こそは夏バテしない！

★夏に体を崩すわけ★

体温が上がると汗を出し、その蒸発で体温が下がりますが、湿度が高いと、汗の蒸発が妨げられ熱が体内にこもって疲れやすくなります。

また、暑さのため食欲がなくなり、胃の働きが悪くなり消化不良をおこします。

★食事で夏バテを予防しよう★

① ビタミンミネラルをしっかり摂る

食欲がなくなると、麺類などの簡単な食事ですませがちです。暑さで消費されるビタミン、ミネラルが多くなるうえ、さらに麺類や、清涼飲料水といった糖質を多く摂り分解するのにビタミンを消費するため、ビタミン補給をしっかりとしましょう。

② 良質なたんぱく質を摂る

胃に負担がかからず消化のよいたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）をしっかり摂る。食欲がなく、肉、魚を食べられない時は、枝豆や、豆腐などで摂るのもよいです。

③ 清涼飲料水を飲みすぎない  
冷たいものの摂りすぎは、胃腸の働きが抑えられ食欲を減退させてしまいます。清涼飲料水は糖分が多いため、食欲減退に拍車をかけます。  
水分補給は重要ですが、飲みすぎには注意が必要です。



④ 香辛料を上手に活用しよう  
生姜、わさび、こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を刺激します。  
料理にうまくとりいれましょう。



## 夏バテ予防に最適な「モロヘイヤ」

### 【モロヘイヤの栄養】

「モロヘイヤ」はアラビア語の「王様の野菜」という意味です。その名のとおり栄養価の高い野菜として有名です。



モロヘイヤには、体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンC、疲労回復を促すビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンE、そしてカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。

モロヘイヤを刻むとネバネバがでてきますが、これは「ムチン」という成分で血中のコレステロールを下げたり、血糖値の上昇を抑える効果や、胃壁を保護して消化不良や、食欲不振を防ぐ作用も期待できます。

### 【選び方】

葉が濃い緑色で、ピンと張りのあるもの。葉先や茎の切り口が茶色に変色していないものを選びましょう。

### 【調理のポイント】

ムチンはたんぱく質分解酵素が豊富で、たんぱく質の消化吸収を助けるため、豚肉などの良質なたんぱく質を含む食材と組み合わせるのがよいでしょう。また、豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が多く、糖質をエネルギーに変えてくれます。



β-カロテンは油と一緒に摂取することで、吸収率を高めることができますので、油を使った調理法がお勧めです。

### 【保存法】

葉を切り分けて密閉し、冷蔵庫へ。長期保存をする時は手早く茹で、よく水きりをしてラップに包み冷凍庫で保存してください。

## ネバネバ・ジャージャー麺

### 材料（2人分）

・中華麺 2袋 ・合挽き肉 120g  
・モロヘイヤ 1/2束

・生姜みじん切り 小さじ1

### 調味料

・塩・こしょう 少々 ・みそ 大さじ1

・しょうゆ 大さじ4

・砂糖・ごま油 小さじ2

・白すりごま 小さじ1

・好みで豆板醤、ラー油 少々

### ★ 作り方 ★

① モロヘイヤはさっと洗い葉だけを摘み、塩を加えた熱湯で、さっと茹で水に取り水気をしぼる。その後、ねぎりがでるまで細かく包丁でたたく。

② 油をひいたフライパンでみじん切りの生姜を炒め、挽肉を加えぱらっとするまで炒める。

③ 挽肉に8分どおり火がとおったら、塩、こしょうをし、砂糖、しょうゆ、みそを加え、水分がなくなるまで煮詰める。

④ ①のモロヘイヤを加え、炒め合わせる。この時好みで豆板醤、ラー油を加える。

⑤ 沸騰したたつぷりのお湯で、中華麺を茹でる。

⑥ 温かく食べる場合は、湯切りをしたら、ごま油をまぶし、④のみそを上からたっぷりとかける。

病院理念

・生命を尊重し、平静な心で臨む医療を実践します。

基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。
5. 私たちは、患者様が診療の結果などについて、他の医師の意を求め、医師や病院を選択する権利を尊重します。

当院では健康診査等が受けられます。

健康診査（須賀川市）

対象者

① 40～75歳未満で国民健康保険（須賀川市）に加入している方

② 30～39歳で須賀川市に住民登録のある方（登録制）

③ 後期高齢者医療被保険者（75歳以上の方等）（登録制）

※ただし、右記②・③の対象者で、高血圧・脂質異常症・糖尿病で治療中の方は対象外となります。

また、市の集団健康診査で受診された方は、受けられません。

健診項目

身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察など

個人負担額・・・700円

70歳以上の方、生活保護世帯の方、65～69歳の後期高齢者医療被保険者（保険証提示）は個人負担額が免除となります。

必要なもの

① 健康診査受診券（40歳から75歳未満の方のみ）

② 総合健（検）診受診録

③ 健康保険証

④ 生活機能検査票（65歳以上で検査票を送られた方）

各種がん検診等（須賀川市）

実施検診

結核検診（レントゲン撮影）

肺がん検診（レントゲン撮影）

喀たん細胞診検査

大腸がん検診（便潜血反応検査）

肝炎ウイルス検診

（B型・C型肝炎ウイルス検査）

胃がん検診

（胃透視か胃内視鏡の選択制）

検診を希望される方は、

受付にてお申し込みください。

なお、各検診ごとに対象者、料金（個人負担）が決まっています。

詳細は、受付または須賀川市健康福祉部健康づくり課（88・8122）までお問い合わせください。

編集後記

蒸し暑い日々が続く、心にも身体にもストレスを感じる時期です。

皆さんのストレス解消法はなんでしょうか。

体の免疫力を高める為にも、うまくストレス解消していきましょう。

