

きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス
マスクと手洗いで感染をブロック
災害拠点病院
災害拠点病院の役割

お仕事カルテ
緩和ケア病棟
ご近所ドクター
辰上内科医院

Vol.31

2019.12.
December
<http://www.hiroshimairyo.or.jp>

冬号

メディカル最前線

大腸がん検診を受けよう!

消化器内科医長 ウォントー ユン



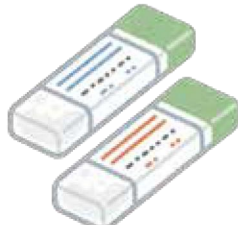
大腸がんの原因と症状

小腸で栄養分を吸収された食物の残りから、さらに水分を吸収し便を作り出す働きをしている大腸。盲腸、結腸、直腸と呼ばれるこれらを合わせた部位である大腸にがんができたものを「大腸がん」と呼び、近年増加傾向にあります。遺伝的要因のほか、食生活の欧米化などの生活習慣も原因と考えられています。初期症状はほとんどなく、出血や腹痛、吐き気などの症状が見られる場合は、病状が進行していることがあります。



大腸がん検診の流れ

大腸がんの検診は、対策型大腸がん検診と呼ばれる、市町村などの自治体や職場で行う検診が広く知られています。対象年齢は40歳以上で、年に1回の受診が推奨されています。検診を申し込むと事前にキットをもらえるので、それらを使って便潜血検査を行います。排出した便の表面を付属の棒でこすり取り、採便容器に入れて2日分の便を提出します。便を取りすぎたり、同じ便を提出すると正しい検査ができないので注意しましょう。ここで何らかの異常が発見された場合は、大腸内視鏡検査や注腸X線検査などの精密検査が行われます。通常は下剤を飲んで腸の中をきれいにしてから観察する内視鏡検査が用いられることが多く、前処置から説明までを含め半日程度の時間を要します。大腸カメラ



提出用容器キット

の挿入を不安に思う人も少なくありませんが、広島共立病院では鎮静剤を使い、リラックスした状態で検査します。個人差はありますが、手術歴がなく腸の形状が特別なものでなければ、挿入自体は20分程度で終了します。

定期的な受診で早期発見を

大腸がんは男女合わせると患者数が2番目に多いがんとされていますが、初期の段階で見つければ治る確率が非常に高いがんです。前段階のポリープは6mm以上になるとがんの可能性が高くなるので、小さなうちに見つけて早めの処置を施すことが肝心です。また、大腸がんであったとしても、初期段階であれば開腹手術をせず大腸内視鏡でがんを取り去ることが可能です。いずれにしろ、定期的に検診を受けていかに早期で発見できるかが大事です。症状がある方は早めに医療機関を受診し検査を受けましょう。大腸内視鏡検査は保険適用で5000円程度で受けられます。なんらかの不安がある場合、早めに受診しましょう。



広島市の場合、冬期に限り
(2019年12月~2020年2月末まで)
検体を郵送することができます。

マスクと手洗いで感染をブロック

意外と知らない!? 正しいマスクの着用法

咳やくしゃみをする時のエチケットは守られていますか? インフルエンザや風邪などに感染していた場合、そのウイルスはしぶきなどで1~2m先まで飛びます。しかしマスクを着用すれば顔の周りのみで防げますので、感染症にかかった時にはマスクの着用が必須です。また、感染していなくても予防対策としてマスクを着用するのがおすすめ。人混みに出かける際には特に注意しましょう。

時々、マスクから鼻を出していたり、顎に引っかけたりしている方を見かけます。間違った着用方法ではマスクの効果が失われますから、正しい着用方法を身に着けましょう。まずは、鼻腔からウイルスが入る可能性があるため、鼻は必ずマスクの中に収めて、顎までしっかりと覆います。この時に隙間をつくらないようにするのが大切。難しければ、耳の後ろでゴムを引っ張って結びと隙間ができにくくなります。マスクを外す際、表面にはたくさんのウイルスが付着しています。表には触れず、耳のゴムのところを持って外して下さい。その後、手洗いも忘れずに。広島共立病院では、1階の売店と、2階夜間入口の自動販売機でマスクを販売しています。必ず着用するよう心がけてください。



① ノーズピース部分に折り目を付ける。裏表を間違えないよう注意



② ゴム紐を耳にかける。ブリーツが下向きになっていればOK。



③ 蛇腹を顎の下まで伸ばして、鼻と口をぴったりと覆う。

手を介して感染拡大! 小まめに手洗いを

病気を引き起こす感染症の多くは、電車の吊り革、手すり、エレベーターボタン、ドアノブなど多くの人が触れる物品を介して広がっていきます。見た目には汚れていなくても、ウイルスがびっしり付着している可能性大! 外出から帰った時や食事前など、石鹸と流水できれいに洗い流す習慣を身に着けましょう。手洗いのポイントは、手の平や甲だけでなく、指の間や指の先、手首まで30~60秒かけて洗うこと。濡れたままの手は菌を運びやすくなるので、ペーパーなどでしっかりと拭いてください。小さなお子さんには、手洗いを歌でレクチャーする動画を見せるなどして、楽しく覚えられよう工夫しましょう。



① 手を濡らして石鹸で泡立て、手の甲と指の間をモミモミと洗う。



② 親指をクルクルと回して洗う。手の平や指の先も念入りに。



③ 手首までしっかりと洗って流す。水気を残さないようきれいに拭こう。

「自分の体はもちろん、身近な人を守るためにもマスク・手洗いで予防が重要。ぜひ実践してみてください!」

感染管理認定看護師
山下 典恵



万全の体制で
備えます!

災害拠点病院

地域住民の皆さんの命を守るため、
災害拠点病院としての使命を果たします。

災害拠点病院の役割

災害拠点病院とは、災害発生時に被災地内の傷病者を受け入れたり、地域の医療機関や施設に医療チーム(DMAT)を派遣するなど、災害時に混乱した地域内の医療活動の中心を担う役割を持った病院です。広島市の場合、南海トラフ地震などで市内の災害拠点病院のうち四病院が津波浸水の被害を受ける可能性が

あるため、市内で受け入れきれない傷病者をいったん受け入れ、県北部や他の地域に搬送する拠点として広島共立病院が災害拠点病院として選ばれました。また、県内外からDMATなど医療スタッフが集まってきて活動拠点となる役割も持っています。さまざまな支援や救済を受け入れること(受援)を災害拠点病院として調整していくことが役割のひとつです。「受

援」というのはまだなじみが浅い言葉ですが、「応援」と表裏一体で、大規模災害のときに全国の力を最大限に引き出して発揮することでひとりでも多くの人を助けようという仕組みづくりです。「応援」と「受援」が有機的に機能する病院を目指し、災害拠点病院としての役割を發揮していきます。

緩和ケア病棟(4階東)

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。

緩和ケア病棟の甲早苗師長が、緩和ケア病棟について紹介します。



その人らしく生を全うすること 患者さんの希望を全力サポート

緩和ケア病棟は治療困難ながん患者さんの痛みや苦痛を取り除き、「その人らしく尊厳を持って生を全うすること」を理念としています。広島市安佐地区で初の緩和ケア病棟として認可され、病床数は19床ですべて個室対応。ベテランスタッフが20名在籍しています。病棟内にはキッチンを備えた談話コーナーや介助浴室、シャワーなどがあり、個室にはご家族が宿泊できるソファベッドを用意。快適に過ごせるようテレビの視聴はイヤホンなしでも利用可能で、花柄の布団を使用したりと寛げる空間づくりに配慮しています。入院時には専用の問診票を記入してもらい、ご夫婦の記念日やご親族の結婚式などライフイベントの有無もお尋ねしています。痛みの軽減で出来るようになることは非常に多く、そのようなイベントに出席したり、一時帰宅が可能になったりと、患者さんの希望に沿った時間を過ごすことができます。また、院内での日々を充実したものにするため、個人のお誕生日会やコンサート、神楽の鑑賞会などを定期的に行なっています。ボランティアスタッフさんによるアロママッサージや絵手紙教室も好評で、患者さんの要望に応じたプログラムを臨機応変に取り入れています。



不安や苦しみを理解し、家族を支援 気持ちに寄り添うグリーフケアを

患者さんのケアだけでなく、そのご家族を支援するのも私たちの大事な役割です。不安や苦しみを理解し、困難と一緒に乗り越えられるような関わりを心がけています。患者さんが旅立たれ、その悲しみを受け入れられないご家族は多くいます。グリーフケア実施(深い悲しみに対するケア)の一環として実施している遺族会は、生前の患者さんがどのような方だったか、どんな思い出があるか、写真で振り返りながら皆で話をする会。気持ちの行き場がなかったご家族が悲しみを吐き出し、立ち直るきっかけになってほしいと考えています。患者さんにご家族に寄り添い、さまざまな援助ができるよう努めています。



「多職種のスタッフで意見を出し合いサポート方法を考えています。患者さんがその人らしく生きられるよう支えていきたいと思います」



緩和ケア病棟 師長 甲早苗

こんにちは！ ご近所ドクター

広島共立病院では、地域のドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

消化器の専門として検査から風邪まで患者さんに寄り添って診察

辰上内科医院

院長/辰上雅名先生

〒731-0103 広島市安佐南区緑井3-10-11

TEL.082-879-3383

- 診療科……………内科・胃腸科
- 外来受付時間……………9:00~12:30、15:00~18:00 (木・土曜日は9:00~12:30のみ)
- 休診日……………木・土曜日午後、日曜日・祝日



Q. 辰上内科医院の特徴は？

A. 消化器内視鏡専門医として、苦痛のない胃カメラ、大腸内視鏡検査での正確な診断を行います。また、総合内科専門医でもありますので、お子さんから年配の方まで、何でも気軽に相談できる町医者でありたいと思っています。

Q. 診療時に心がけておられることは？

A. 患者さんがどんな不安を抱えているのか、じっくり話を聞くようにしています。時には院外での研究会に参加し、新しい医療も取り入れます。大学院では疫学を学んでいましたので、その方に合った検査・治療を心がけています。

Q. 広島共立病院との連携は？

A. CT検査や入院など、急なお願いにもご対応いただいています。近所にお住まいの患者さんが多いので、すぐ近くの広島共立病院なら行きやすく助かっています。これからも地域に根差した医療を提供していきたいと思っています。

第8回大規模災害訓練を実施しました

広島共立病院では毎年、大規模災害受け入れ訓練を実施しています。今年度は9月28日に訓練を実施しました。94名の職員が医療スタッフや患者役、救急隊役などで参加しました。

今年の訓練は「日向灘を震源とする震度6強の地震により、広島市南部で液状化による道路寸断が起こり、患者受入が困難となるため当院に多数傷病者受け入れ要請が入ってくる」という想定で行いました。

今回はこれまでのように自院完結型の訓練ではなく、他の医療機関に患者を転送することを念頭に置いた訓練となりました。救急車で搬送されてくる状況に対応するべく、病院車両を救急車に見立て、次々と模擬患者を運んでいき、広島共立病院で対応できない患者については別の病院に搬送させるところまで行いました。

災害拠点病院となって初めての訓練でしたが、事前学習会も何度か繰り返し、これまでも増して緊張感のある訓練となりました。



【健康教室を開催しました】

2019年8月24日(土)

「ロコモとサルコペニア・フレイルの予防について」

広島共立病院 リハビリテーション科
上田 真理乃

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とサルコペニア(筋力や身体機能の低下状態)は、フレイル(虚弱状態)に繋がる要因として互いに関連し合っていることを学ぶことができました。また、運動器の障害や要介護状態にならない為に「今日から実践できる運動」を体感でき、ご参加いただいた皆様から運動に対する積極的な姿勢が垣間見られた有意義な時間でした。



2019年9月28日(土)

「早期からの緩和ケア、緩和ケア病棟はどなたのところ?」

広島共立病院 緩和ケア認定看護師
有田 まゆか

緩和ケアは患者やその家族の生活の質の維持・向上を目指すケアで、がん患者に限らずすべての患者に対して、提供すべき基本的なケアです。じっくり腰を据えて話をする時間を取りながら、希望に沿った時間を過ごせるように支援していることがよくわかりました。



2019年10月26日(土)

「メタボ、サルコペニア、ロコモ、フレイル...
あなたは大丈夫?~人生100年時代を生き抜く力~」

広島共立病院 院長 村田 裕彦

最近よく耳にするカタカナの病態を説明していただき、理解が深まりました。人生100年時代を生きるには、適切な食事と運動習慣の積み重ねが鍵となります。セルフチェックや健康診断も大切で、人生の折り返し地点からでも間に合います。三日坊主で終わらず、習慣にして健康寿命を延ばしましょう。

お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者が講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にご来場ください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所 / 安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2020年1月25日(土) 14:00~15:00
「冬の感染症対策」

●講師：広島共立病院 感染管理認定看護師 山下 典恵

□ 2020年2月22日(土) 14:00~15:00
「股関節の痛みと治療」

●講師：広島共立病院 整形外科医師 濱西 道雄

□ 2020年3月28日(土) 14:00~15:00
「ほんとは怖い脂肪肝」

●講師：広島共立病院 消化器内科医長 ウォントー ユン

お問い合わせ先 / 広島共立病院 地域医療連携センター ☎082-879-1111(代)

理念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
● 中須バス停より 徒歩 約3分
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合

広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail: kyoritsu@hiroshimairyoo.or.jp

