

電車通り通信

冬

2016.12
VOL.16

FREE 無料

知っておきたい病気の話Ⅱ《番外編》

内視鏡検査 [後編:検査手順と留意事項]

教えて!家庭でできる応急手当
[VOL.8] 肉離れを起こしたら!

介護のいろは
[連載8] “居心地の良さ”を心がけたい認知症の介護

委員会紹介
[vol.4] 栄養委員会

旬のごちそう
[冬の野菜] 里芋

私の仕事
ドクターの本棚「ルポ 看護の質 患者の命は守られるのか」
4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ(その8)

TOPICS

INFORMAITON

内視鏡検査



胃や大腸などのがん診断に有効である内視鏡検査。
今回は、内視鏡検査の概要のおさらいと胃・大腸の検査手順、留意事項についてご紹介します。

胃と大腸のがん検診に効果のある「内視鏡検査」

医学の進歩が進み、がんの多くは早期発見・治療により、治らない病気ではなくなりつつあります。その診断には「内視鏡検査」が必須です。

内視鏡検査とは、先端に光源とレンズが付いた管(くだ)を、口や鼻あるいは肛門などから体に挿入し、主に消化管(食道、胃、十二指腸や大腸)などの、普段見ることのできない体の内部をモニターに映し出し、直接観察する検査です。

目的は、病巣を探すため消化管の内側(粘膜)を観察することです。その他、必要に応じて、色素を散布したり、粘膜組織の一部を採取したりする組織検査(生検:病理学的に診断を確定すること)も行っています。また、病変部分の切除や出血が見つかった場合は、各種止血処置なども行っています。

当院では、高い頻度で検査に使用されている「上部消化管内視鏡検査(治療)」と「大腸内視鏡検査(治療)」を受け付けています(要事前予約)。

内視鏡検査で疑われる病変

では、内視鏡検査によって、どのような病変が見つかるのでしょうか。

上部消化管内視鏡検査では、食道や胃、十二指腸を調べますが、各部位の所見によって表1のような病変が

疑われます。口あるいは鼻からカメラの付いたスコープを挿入するため、その経路上、食道・胃・十二指腸すべての情報が併せて得られます。

一方、肛門から挿入して観察する大腸内視鏡検査では、大腸がん・ポリープ、腸炎などの病変が見つかります。

表1 部位別主な病変

部位	病変
食道	食道がん・ポリープ、食道炎、食道潰瘍、食道静脈瘤など
胃	胃がん・ポリープ、胃炎、胃潰瘍など
十二指腸	十二指腸がん・ポリープ、十二指腸炎、十二指腸潰瘍など
大腸	大腸がん・ポリープ、大腸炎など

上部消化管内視鏡検査の検査手順

上部消化管内視鏡検査の手順について紹介しましょう。前日は、午後9時頃までに最終の食事を済ませ、早めに就寝しましょう。水やお茶は当日朝まで摂取しても構いません。当日の処置室では、胃内をきれいにするため白い溶液の消泡剤を飲み、また楽にスコープが挿入できるように喉の麻酔をします。なお、鼻から挿入する場合は、まず通りをよくする薬を使い、チューブを通して問題がないか確認します。また、胃腸の動きを止めるため鎮痙剤(ちんけいざい:けいれんを鎮める薬)を注射していた

だく場合もあります。

検査は、マウスピースを通してチューブを挿入して開始となります。力を抜いて楽な気持ちでいることが大切です。唾液はそのまま流して大丈夫です。時間は約5分~15分で終了します。

大腸内視鏡検査の検査手順

大腸内視鏡検査の前日は、夕食を午後5時頃までに済ませ、早めに就寝しましょう。ちなみに、数日前から消化の良い食事を、前日には特別食(注腸食)を摂っていただきます。

当日は、食事や飲み物やタバコも禁止です。当日の朝、自宅や病院で、腸を洗う溶液を摂取して、便を洗い出します。検査台では、横になってお腹を楽にします。必要に応じて鎮痙剤や腸の緊張を和らげる鎮痙剤を使うこともあります。

検査は肛門から内視鏡を挿入し、医師がモニターに映る腸内を、隅々まで観察します。個人差はありますが、数十分程度で終了します。

ただ高齢者や透析患者さんでは、検査前の腸管洗浄や検査そのもので、腸管穿孔(ちょうかんせんこう)の危険性が高まります。その場合は、治療前や検査中に医師の判断により中止する場合があります。

大腸内視鏡検査後は、お腹が張ってくるのでオナラをどんどん出すようにしてください。

内視鏡検査での留意事項

上部消化管・大腸内視鏡検査いずれの場合も、結果報告は施設によって違いがあり、また以下の注意事項や確認事項があります。

- 気分が悪くなったり、変調をきたしたりする場合は、あらかじめサインを決め、すぐに医師に伝えましょう。
- 出血を発見した場合や生検などで出血した場合、各種止血処置を行います。
- ポリープなどで、切除の手術が必

要な場合は、安全のために、原則短期入院をしていただきます。

- 細心の注意を払っていますが、前処置の薬剤によりアレルギーや動悸、排尿困難や目の焦点が合わないなどの副作用が出る場合があります。また、検査後は安静にしてください。

【服用中の薬について】

- 抗血栓薬・抗凝固剤(血液をサラサラにする薬)内服中は、生検やポリープ切除に際し止血できない危険があるため、主治医に確認が必要です。

【検査前の確認事項】

- 抗血栓薬・抗凝固剤の服用の有無
- 歯科麻酔で具合を崩した経験の有無
- 緑内障・心臓病・前立腺肥大・糖尿病などの有無

【検査後に気をつけたいこと】

- 鎮痙剤や鎮痛剤を使用した場合、意識がもうろうとするので安静にしてください。この場合、車・バイク・自転車の運転は禁止です。
- 激しい運動は避けましょう。
- お風呂はシャワー程度にしましょう。

監修



札幌南一条病院 消化器内科 医長
小林 大介 [Daisuke Kobayashi]

平成4年(1992)札幌医科大学卒業後、内科学第4講座(現腫瘍・血液内科学講座)に入局。室蘭日鋼記念病院消化器内科に勤務後、札幌医科大学大学院医学研究科へ進み、結核予防会札幌健康相談所、北海道循環器病院、札幌医科大学医学部臨床検査医学講座、ハーバード大学医学部およびVAメディカルセンター(消化器病学部門)などで研鑽を積む。札幌医科大学医学部臨床検査医学講座講師を経て平成27年(2015)9月に当院へ着任。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本癌学会、日本臨床検査医学会所属。

診察は予約制

予約窓口

地域連携室(TEL.011.271-6050)
/ 2F外来カウンター



VOL.8 肉離れを起こしたら!

家庭で万が一の事故や急病・発作があった場合、「あわてず騒がず」が原則です。咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器内科 主任医長 原田尚雄

助けを呼び、救助したら、意識を確認しましょう。

運動不足になりがちな冬の季節。たまにスポーツを楽しむ機会でも、突然プチッと切れたような症状を起こす「肉離れ」の経験はないでしょうか。

肉離れは、ふくらはぎや太もも、脇腹、背中股関節周辺で起きたりします。背筋の場合、不自然な格好で重いものを持ち上げた時に起こります。スポーツで多いのは太ももやふくらはぎ。普段あまり運動をしない人が急に運動したり、筋肉に力が入って収縮しているところを強く打ったりした場合に起こります。

太ももの肉離れは、柔軟性の低下と筋力の低下が大きな原因です。衰えているなど感じたら、スポーツをする前に十分なストレッチを行きましょう。ふくら

はぎの肉離れは、強制的に筋肉に負荷をかけた動作で筋肉が断裂してしまったり、筋肉の疲労がたまったりすることから起こります。

もし肉離れが起きてしまったら、RICE(ライス)処置をしましょう。患部を動かさないよう安静にし、炎症や内出血を引き起こしている可能性も高いので患部を冷やします。続いて、患部の出血や腫れを抑えるために包帯やサポーターなどで適度に圧迫を与えます。そして患部を自分の心臓より高い位置に上げます。激しい痛みがある場合は、医師の診療を受けましょう。



介護のいろは

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

連載8 「居心地の良さ」を 心がけたい認知症の介護

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格]介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・
介護技術インストラクター・応急手当普及員



認知症700万人時代到来!

厚生労働省は、2025年には認知症患者が700万人を超えると推計しています。65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症になる計算です。認知症の中でも最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。症状は、記憶障害から始まり、日時・場所・人がわからなくなる見当識障害、言語機能の低下、運動機能の低下へと、年単位でゆっくりと進行していきます。

在宅介護されている方が苦勞されているものとして、「徘徊」や「帰りたい願望」があります。日々の介護の中で、ついイライラして表情や声掛けがきつくなってしまっていることはないでしょうか？ そのような不快な刺激が続くと認知症の方は「自分の居場所はここではない」と感じ、居心地の良さを求めて

徘徊したり、「帰りたい」と訴えたりすることがあります。認知症の方にとって居心地の良い場所というのは「穏やかに過ごせる自分の家」なのです。自分の家にいるのに「帰りたい」と言われることは、介護している側からすると、とても辛いことでもあります。

心地よい刺激 カンフォータブルケア

当院では今年度から、認知症患者さんに対し「カンフォータブルケア」を行っています。意味は「心地良いこと、快刺激」といいます。

不快な刺激があると、前述したように徘徊や帰宅願望の他、すぐに興奮し暴言を吐いたり、暴力的になったり、混乱して動くことで転倒・転落などの事

故につながる危険性もあります。逆に、快への刺激となる関わり方をすることで、認知症の患者さんの情緒不安定な状態を緩和し、穏やかに過ごしていただけることにつながります。基本技術としては以下が挙げられます。

- ①常に笑顔で対応する
- ②常に敬語を使う
- ③相手をほめる
- ④怒っている時はこちらから謝る態度を見せる
- ⑤不快なことは素早く終わらせる
- ⑥演じる要素を持つ
- ⑦気持ちに余裕を持つ
- ⑧相手に関心を向ける。

まずは何か一つでも実践していくことで、認知症の方にとって居心地の良い場所になる、環境づくりができるよう関わっていただきたいと思います。

委員会紹介

当院は質の高い活力ある病院を目指すため、病院としての機能を充実させる各委員会を設け、診療の効率化と環境整備に努めています。各科の職員が委員として参加し、医療向上のため続けている委員会の活動をご紹介します。

VO.4

栄養委員会



栄養委員会は、患者給食および栄養業務の円滑な運営を図ることを目的に、月1回開催しています。委員長の小林医師を中心に、栄養科長、看護部長、看護副部長、各病棟の科長、医事係長の他、給食委託会社の現場責任者を迎え、進行しています。

今年は、6月より変更となった給食委託会社との患者食の内容、対応について話し合いを重ねていました。契約上、個別対応の縮小化を行わなければならない、各病棟の協力を得て進めました。栄養剤関連では、消化態栄養剤1種類、経鼻にて粘度のある経腸栄養剤を投与するために使用する電動加圧バックの導入を行いました。

また、全職員対象に今年は9月29日にネスレ日本株式会社の加藤靖敬さんをお迎えして「年をとるということは……」と題する勉強会を開催しました。アンケートの結果では、「わかりやすかった」「興味深かった」「看護研究に活用する」などのご意見をいただき、好評を博しました。



旬の味をいただくと
体もおいしいと応えてくれる、
時に「美味しい薬」にもなるのです。

ホクホクとうまい伝統野菜。 肥満や老化予防にも有効!

正月や十五夜に供える食べ物として
儀礼食に欠かせない里芋は、日本の食
文化ともなじみが深く、稲の渡来より
も古い縄文期から続く伝統野菜です。

里芋は、植え付けた種芋の上に親
芋ができ、そこに子芋、孫芋がつかま
す。主に子芋と孫芋を食べる品種と、
親芋を利用する品種、両用品種に分
けられます。最も出回る時期は秋か
ら冬。山形県の風物詩で知られる「芋
煮会」は里芋が主役です。とろけるよ
うに柔らかな里芋を頬張るとしみじ
みと秋の實りに感謝したくなるとい
われています。

このように調理法は煮物を筆頭に、
田楽や汁の実、炒め物、揚げ物、ご飯物
とその用途は以外と広く、和食や中華
料理に向いています。

栄養的には、食物繊維が豊富で芋類
の中では水分を多く含み、低カロリー
です。独特のぬめりはガラクトサンやム
チンという成分が含まれ、老化防止、血
圧と、コレステロールを下げる、たんぱ
く質の吸収を高めるなど多くの健康
効果を期待できるようです。

冬の野菜

里芋



[解説]
栄養科 科長
相内 昭子

里芋の甘辛丼

エネルギー
480kcalたんぱく質
8g塩分
2g

材料 (2人分)

●レタス……………30g	A	●醤油……………大さじ1杯
●ベーコン……………25g		●砂糖……………小さじ5杯
●里芋 (皮をむいた状態)…160g		●酒……………小さじ1杯
●片栗粉……………大さじ2杯		●みりん……………小さじ1杯
●ごま油……………小さじ2杯		●オイスターソース…小さじ1杯
●ご飯……………320g		●水……………大さじ1杯
●生姜……………10g		●一味唐辛子……………少々

[調理] 市村スミ子 調理師

[作り方]

- ① レタスとベーコンは太めの千切りにし、ベーコンのみフライパンで乾煎りする
- ② 里芋は皮をむき、切らずに軟らかすぎないように茹でる。
- ③ ②を5mm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れ、③を両面カリッと焼く。
- ⑤ Aの調味料を合わせ、その半分の量を④に入れ、からめる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、残りの調味料をご飯にかけ①をのせる。
- ⑦ ⑥に⑤を盛り、千切りにした生姜を飾る。

栄養と効能

- むくみの解消や高血圧予防に効果的なカリウムが多く含まれている
- ムチンは胃や腸の粘膜を保護して調子を整え、肝臓の働きを強める作用がある
- ガラクトサンは脳細胞の活性化に有効であり、免疫力を高める効果もある

私の仕事

看護師になった理由



**ありがたい言葉と
向上心を忘れず
前へ進める仕事が
看護師です。**

看護部 6階病棟 主任
高橋 由美子

当時23歳の私は、自分の夢が見つからず、悩み続けていました。そんなある日、友人から手伝いを請われたのが、整形外科の助手でした。お茶を配ったり、入浴介助をしたりする毎日。そんな日々の中で、いつも声をかけてくださる患者さんの言葉に少しずつ心が動かされている自分を感じました。「いつ

もありがとうね」「看護婦さんになるの？頑張っ
てね」……ある意味、重い言葉ではありましたが、この言葉を聞いているうちに、知識を得て、患者さんと向かい合ってみたいという思いが強くなり、猛勉強して看護の道へ進みました。

実際に、看護師となりキャリアを積み重ねていきますと、関わる患者さんの数だけドラマがあることを実感しています。何が正解なのか、患者さんやそのご家族にとってケアの押し売りになっていないか、自己満足に終わっていないか、日々自分に問いながら、悩みながら患者さんと向き合っています。時に落ち込むこともありますが、患者さんやスタッフに支えられてきました。その中で得たことの大きさに感謝しつつ、看護師である前に人として成長できるように、向上心を忘れず頑張っていきたいと思っています。

ドクターの本棚



今号の紹介

ルポ 看護の質 患者の命は守られるのか

読書は心を豊かにしてくれる処方薬。

病院随一の読書家・原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介します。

「医療の崩壊」。以前からたびたび新聞、マスコミで報道されてきた問題です。超高齢化という社会現象により日本の医療行政はさらなる迷走をきたしています。高齢者にかかる医療費増加が切迫した問題とされ、頻繁に医療制度を改変し、医療経済性のみから見た医療費削減を押し進めています。このため、病状が回復しないまま、亜急性期→回復期→慢性期病床への転棟、転院を余儀なくされる患者が続出しています。まるで患者の“追い出し”です。その結果、患者は必要な治療が受けられなくなるばかりか、転出先の病棟・病院機能から見るとかけはなれた重症の患者のため、医療・介護スタッフに対しても過剰労

働を強いる結果となっており、現場の疲弊から離職率の増加にもつながりかねない状況です。

最終的には、国は医療保険制度で適応されるべき医療依存度の高い患者を在宅医療が未整備なまま家族に押し付けようとしているのではないか。医療経済性のみで医療を決めようとする国の本音が見え隠れしているようでありませぬ。介護している家族も疲弊し、介護貧困、介護殺人など毎日のように報道されている状態です。患者・家族・医療機関いずれもが幸せにならない制度改革でよいのでしょうか。

医療経済性の「経済」は「経世済民」の略であり、本来、「世を経(おさ)め、



著者：小林美希
発行：岩波新書
定価：800円(税別)

民を済(すく)う」の意です。民を済う医療・行政とはなにか。今一度、現場の声を聴き、民を済う方法の再検討が望まれます。

+

 INFORMATION

当院で透析認定看護師が誕生しました！

当院の透析室に所属する福島亮看護師が全道でも数人という「透析認定看護師」の資格を取得しました。

この透析認定看護師とは、透析患者さんに対して、安全かつ安楽な透析治療の管理と、長期療養生活におけるセルフケア支援および自己決定の支援を行う、いわば透析看護のエキスパートです。

取得には、看護師として実務研修5年以上(うち3年以上は透析看護分野を経験)が必要で、5例以上の透析患者を担当していることが必須条件となります。さらに、約半年間615

時間以上の教育期間を終了した後に、初めて認定試験を受けることができる資格なのです。「患者さんの不安を取り除く看護の基本を忘れずに邁進したい」と福島看護師。最も良い医療を提供する当院の理念にまた一歩近づけるご案内でした。



透析室の福島亮看護師

ボランティアさん随時募集中！

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいています。希望される方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

地域医療連携室 ☎011-271-6050

透析患者さん 無料送迎サービスのご案内

札幌南一条病院では、透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなった」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」など感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。

個別送迎



基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ 011-271-3711

札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山	青山	工藤	鳥井	※1
		高木	鳥井	野澤	陳	高木	
		千葉	千葉	千葉	千葉	千葉	
	午後	陳	工藤	高木	鳥井 ※2(透析外来)	三木 青山 ※2(透析外来)	青山
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上(第2・4週)
	午後	—	田上	—	—	田上	休診
消化器 内科	午前	小林	小林 札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科
随時ホームページで更新します

※2 透析外来(完全予約制)
水・木曜 13:30~14:30

※3 呼吸器科内科外来
第1週/田垣医師
第2・4週/田上医師
第3・5週/原田医師

電車通り通信 VOL.16 冬号

〈発行日〉平成28年(2016)12月1日

〈発行元〉社会医療法人 北海道恵愛会
札幌南一条病院 広報委員会
〒060-0361



札幌市中央区南1条西13丁目
電話 011(271)3711
FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器内科、腎臓内科、呼吸器科内科、消化器内科、
腎臓病内科、人工透析、専門外来、人間ドッグほか

〈診療時間〉平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00

〈休診日〉日曜・祝祭日・年末年始

〈初診予約〉地域医療連携室 / 011(271)6050
電話受付時間 / 9:00~17:00

〈再診予約・予約変更〉フリーダイヤル / 0120(101)216
平日 11:00~16:00
土曜 10:00~12:00

● 編集後記 ●

冬将軍が到来!本格的な冬の季節を迎えています。秋からずっと、咳が止まらない方が増えているそうです。それだけに帰宅したら手洗いとうがいを忘れずに!しっかり習慣にすることが大切です。もちろんインフルエンザの予防接種も忘れずに受けてくださいね!
(中村)