

あんじ

“あんじ”とは、北松浦半島地方の言葉で、航海術・航海者のことを言い、漢字を当てれば“行師”、あるいは“按針”と書きます。



contents

巻頭言 「看護部長 ごあいさつ」

特集 人工透析室のご紹介

ミニ
特集

- ・脳神経外科の紹介
- ・禁煙しませんか？
- ・栄養管理室より「旬のレシピ」
- ・糖尿病「さよひめ桜の会」だより

松浦市星鹿町 (ひまわり)
撮影者:伊勢守

私たちは「地域に寄り添える 医療と看護」を実践していきます

診療科目

内科 人工透析内科 循環器内科 呼吸器内科 外科 消化器外科 肛門外科
整形外科 リハビリテーション科 耳鼻いんこう科 皮膚科 放射線科

診察受付

全科予約制

月～金曜日／午前8:30～11:30・午後13:00～16:00
休診日／土日曜・祝日、年末年始

ご自由にお持ち帰りください



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院



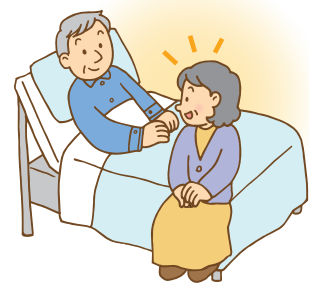
JCHO松浦中央病院 看護部長 川原 京子

ようやく梅雨が明け夏本番の季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが2類から5類に移行し、やっと社会生活が以前の状況に戻りつつあります。3年あまり続いたコロナから解放され、この夏を楽しみにされている方も多いのではないでしょうか。

しかしながら病院においてはあまり変化がなく、入口での手指消毒、検温、病院の中でのマスク着用を継続しています。皆様にはお手数をお掛けしますが、病院という施設上病気の方を守るために必要な感染防止対策ですのでご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

それでも、ひとつだけ大きな変化がありました。平日の14時～16時の2時間だけですが、入院患者様への面会制限を緩和しました。(高校生以上)

これまではご家族が入院される際も1階でお別れでしたので、病棟や病室の様子がわからず、どんなところで療養しているのかご心配なことも多かったかと思います。当院が松浦市に移転して2年半が経過し、やっと病棟でも患者様とご家族が談笑される声が聞かれるようになり、本来のにぎやかな姿を取り戻しつつあります。もっとゆっくり面会できるようになる日が待ち遠しいところです。



当院の看護師についてご紹介します。JCHOグループではJCHO本部が特定行為研修の指定研修機関となり、本部管理型で各施設での研修を実施しています。現在当院には特定行為研修修了看護師が7名おり、他の区分を受講継続中の者もいます。特定行為研修修了看護師は、あらかじめ作成した手順書により、医師の判断を待たずにタイムリーに特定行為を実施することができるため、患者様の症状の早い回復や苦痛の軽減につながることで、医師の負担軽減などでその役割が期待されています。研修を修了することで看護師のアセスメント能力の向上にもつながります。当院の特定行為研修修了看護師は、透析管理やPICC(末梢留置型中心静脈注射カテーテル)挿入、褥瘡の治療における血流のない壊死組織の除去などの実践を重ねています。特に、褥瘡の治療においては、病院内だけでなく訪問看護師と同行し在宅へも出向き活動の場を広げています。

まだ全員が十分に活動できているわけではないので、これから特定行為研修修了看護師の活動体制を整備する必要があります。

今後も質の高い医療、看護を提供できるよう職員のキャリアアップとその活動を支援し、地域の皆さまのニーズにお応えできるように努めていきたいと思っております。

neurosurgery

脳神経外科の紹介

前田 肇



脳神経外科では脳血管障害、頭部外傷、脳腫瘍など高齢者から小児まで幅広い範囲を扱います。特に高齢者では脳卒中が寝たきりとなる原因の第一位となっており、当科に期待される役割は大きいです。脳卒中には「詰まる」病気の脳梗塞と「破ける」病気の脳出血・くも膜下出血があります。脳卒中は“罹らない”ことが最重要課題であり、いわゆる「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」といった三大生活習慣病がその原因の主なものとなります。当科では残念ながら罹ってしまった後の『急性期治療』と『2次予防』を担います。また、退院した後に必要な支援に繋がったり、必要な書類・診断書作成のための評価なども行っております。

脳の病気の症状には意識が悪くなる「意識障害」、言葉の理解や発する機能を低下させる「失語」や「構音障害」、片方の手足の動きが悪くなる「片麻痺」、物が飲み込みにくくなる「嚥下障害」などがあります。特殊なものとして勝手に手足が動く「不随意運動」や「てんかん発作」も脳の病気の症状です。

「Time is brain !! (時は脳なり)」と言われ、脳の病気は1分1秒を争います。突然生じた上記の症状は時間が経つと取り返しのつかないことにつながります。すぐに救急車を呼んでください。



脳神経外科の分野は比較的新しい分野であり、顕微鏡手術がおよそ50年前に広がり、さらにここ30年はカテーテル治療が目覚ましい発展を遂げてきています。切って治す「外科的治療」は頭を開けて腫瘍を取ったり、出血した血管を処理したり、不足した血流を補うための血管吻合をおこなったり、細くなった頸動脈を掃除するような手術が行われております。一方でカテーテルを用いて行う「血管内治療」では切らずに針を刺してそこから頭蓋内の血管へ管を進めることにより金属の筒を置いたり、糸屑のようなコイルを詰めたり、液体物質を注入するような手術が行われます。

いずれの手術も難易度の高い専門的な知識と技術の習得が必要で、治療にあたる医師は少ないのが現状です。小生は長崎労災病院に勤務しており、金曜日の午後のみ松浦中央病院の脳外科外来に立っております。松浦中央病院で手術そのものは行っておりませんが、必要であれば手術に繋げる手伝いや、脳の病気にかかった後の2次予防や画像のフォローなど、佐世保市内まで移動する手間を省く手伝いをさせていただければと思っております。外来ではなるべくゆっくりとお話を聞くよう努めております。脳の病気に関することならお手軽に相談ください。





人工透析室のご紹介

副看護部長 田邊 勝久

令和2年11月1日松浦市へ新築移転すると同時に、松浦市立中央診療所人工透析室から引き継ぎ、病院3階の手術室の前に位置しています。

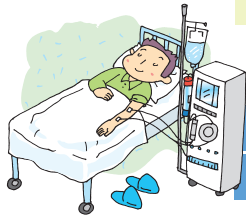
ベッド数は15床。1床は個室(感染症等対応)で発熱や嘔吐・下痢など感染等を疑われる時に使用しています。(2022年度は新型コロナに罹患された透析患者さんにも対応しました。)

スタッフは福野先生と看護師7名・臨床工学技士1名が在籍し、1~2回/月佐賀大学から腎臓内科医師を招いています。

全国の透析患者数は35万人を超えており、当院の透析患者さんの層は70~74歳の年代が最も多く、平均年齢が70.5歳と高齢化が著しい状況です。透析患者さん一人一人の状態に合わせた体重管理や栄養指導、フットケア・フィラピー療法などを実施し、透析時間を有効活用しQOL(生活の質)の向上に努めています。PAD(末梢動脈疾患)ASO(閉塞性動脈硬化症)といった、下肢の血管が動脈硬化や狭窄・閉塞を起こし、下肢の血流が悪くなる状態になりやすく、フィラピー療法は遠赤外線療法でブラッドアクセスの発達促進や創傷の治癒促進・末梢循環不全にも効果があり、透析療法中に各部位30分程度照射しています。また、糖尿病や神経障害などで足の病変が起こりやすいので、定期的に足の観察を実施し、限られた時間の中で全身状態の観察と併せて、指導やケアを行っております。

食事を希望される患者さんには、透析中または透析後に食事提供(有料)できるように管理栄養士等と連携しております。

松浦市内(鷹島町・福島町を除く)は、当院の送迎サービスがあり、利用については地域や利用者の条件等の状況によって検討させていただきます。リハビリテーション目的やレスパイト目的等での入院も受け付けております。また、旅行等される透析患者さんの臨時透析も随時受け付けておりますので、事前に人工透析室か地域連携室へお問い合わせいただきご相談ください。透析スケジュールに関しましては、月水金は午前・午後の2クールと夜間透析・火木土は午前1クールにて実施しております。



— 入室時間 —

午前 8:50~

午後 14:00~

夜間 16:00~

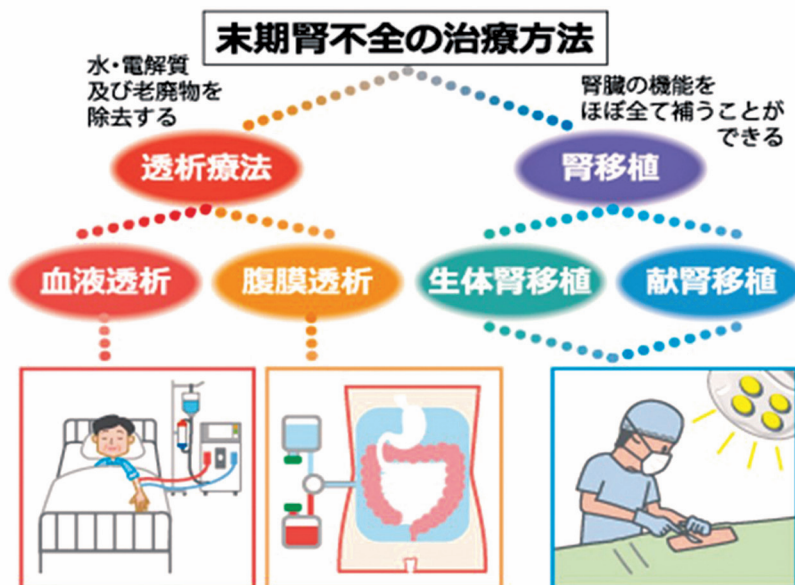
	月	火	水	木	金	土
昼間透析	○	○	○	○	○	○
夜間透析	○	×	○	×	○	×



腎臓の働きについて

腎臓の働きは尿を作るところ、老廃物を排泄する臓器という印象が強いと思いますが、それ以外にも重要な機能で血圧を調節するホルモンを出しています。そして、ビタミンDを活性化して骨を強くする作用や赤血球を作るように指示するホルモンも出しています。体の中の体液のバランスも腎臓が行っており、体内は弱アルカリ性に維持されています。

腎機能が低下すると、これらの機能が働かなくなるため、血圧が高くなる、貧血になる、体内がアシドーシスという酸性に傾く状況になります。腎機能の低下が進行して、呼吸困難・貧血・頭痛・嘔気・嘔吐等様々な症状が出現しますが、これらは尿毒症と呼ばれています。症状は他にも皮膚の掻痒感、不整脈、不眠、眩暈、出血症状、しびれ、意識混濁など身体症状から精神症状まで様々な症状が出現します。末期の腎不全に陥ると腎臓の代わりとなる治療法（腎代替療法）を選択することとなります。腎代替療法については血液透析、腹膜透析、腎移植の3つがあります。血液透析は一般的に行われている透析です。腹膜透析はお腹にチューブを留置して透析液を出し入れして、自分の腹膜を使って透析を行う方法です。あとは腎臓移植となります。血液透析、腹膜透析を選択するにあたっては、どちらも利点、欠点を説明して、家庭の状況や患者さんの全身状態、御家族の支援体制など総合的に鑑みて選択支援をしていきます。



血液浄化療法には、血液透析・血液濾過・血液濾過透析・体外限外濾過などがありますが、当院では基本的に主流な血液透析(HD)を実施しています。血液透析とは血液中に溜まった水や老廃物を取り除き、電解質バランスを整え、きれいになった血液を再び体内に戻す腎代替療法です。透析に要する時間は1日4～5時間、週3日が基本となります。

当院の人工透析室は小規模ではありますが、令和2年11月1日松浦市に新築移転し、新しく清潔感にあふれています。住み慣れた地域で無理のない日常生活が送れるように、透析患者さんの必要性に合わせた対応を人工透析室スタッフ一同できる限り支援してまいります。



禁煙しませんか？

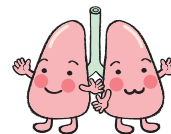
当院の禁煙外来では、貼り薬(ニコチネルパッチ)での治療を行っています。
医師・看護師から禁煙外来で禁煙支援を受けることで、禁煙の成功率が上がり、いろいろな情報を得ることができます。



禁煙をすることでこんなメリットも…

▶ メリット ① 病気のリスクが下がります！

ガンや心臓、脳血管疾患、呼吸器疾患などのリスクが低下するだけでなく、呼吸が楽になったり、味覚・嗅覚の回復により食事がおいしくなったりします。他にも、疲れにくくなる、咳や痰の改善…などメリットたくさん(^^) /



▶ メリット ② お金が貯まります！

タバコを1日1箱吸っている人は、禁煙すると1カ月で約1万5千円、1年で約18万円、10年で約182万円…も貯まります。そのお金、何に使いますか(☺>_<☺)。💎♡

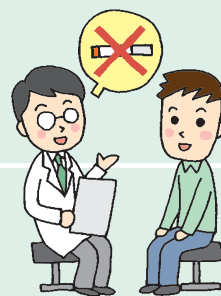


自分が気持ちいいし、周りの人も喜ぶます！

禁煙できたことで自信につながります。また、カーテンや衣類などにニオイがつかなくなるし、朝の目覚めがよくなります。周りの人も喜んで…一石二鳥ならぬ一石何鳥？

禁煙外来は、3か月間で5回の受診が必要です。3割負担の場合、お薬と5回の通院を合わせて15,000円程度かかります。

受診時期	治療内容
治療前の問診・診療	禁煙治療のための条件の確認
●初回診療	喫煙状況等の把握 呼気一酸化炭素濃度の測定 禁煙開始日の設定 問題点の把握とアドバイス ニコチネルパッチの処方
●2回目～5回目 〔2回目(2週間後) 3回目(4週間後) 4回目(8週間後) 5回目(12週間後)〕	〔喫煙状況や離脱症状の確認 呼気一酸化炭素濃度の測定 問題点の把握とアドバイス ニコチネルパッチの処方(3回目まで)〕



※4つの条件を満たすと保険診療が受けられます。また禁煙治療を失敗された方は、初回診療から1年を経過すると、再度保険診療が可能となります。

禁煙外来について聞いたーいと思われる方はお声掛けください！
外来スタッフ一同お待ちしております☺

外来看護師長 森 陽子



旬の食材 アジを使って



アジは1年を通して出回っている魚ですが、5～8月にかけてがもっとも脂がのり、おいしく食べれます。

血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)と脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の予防に効果的です。

“アジは味に通ず”といわれるように、うまみ成分が多く食べやすい魚です。生食や煮物、焼き物、揚げ物などあらゆる料理に適しています。松浦市はアジフライの聖地として有名ですが、今回は旬のアジを使った夏にさっぱり食べられるメニューをご紹介します。

(イキイキ!食材図鑑 参照)



旬の食材アジを使って

材料 (2人分)

- アジ (三枚おろし) 大1尾分(約240g)
- 玉ねぎ 50g
- ピーマン 60g
- 人参 20g
- 塩 小さじ1/3
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ2
- 合わせ調味料
 - ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2

- 作り方
- ① 玉ねぎは縦薄切りにし、ピーマンは縦半分に切って細切りにする。人参も細切りにする。
 - ② アジは食べやすい大きさに切り、塩をふって片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、アジを焼き色がつくまで両面2～3分ずつ焼き、器に盛る。
 - ④ 玉ねぎ、ピーマンをさっと炒める。合わせ調味料を加えて混ぜ、②のアジにかける


CHECK


糖尿病 「さよひめの会」 だより

今年も梅雨に入り、雨の日が多くなりましたね。
地球温暖化による異常気象から「経験したことがないような大雨」という報道を毎年耳にするようになりました。地震や台風、豪雨などの自然災害は突如として起こり、停電や断水などのライフラインや医療の崩壊をもたらす可能性があります。
平常時から非常食の準備や指定避難場所の確認について、家族で話し合っておくことが大事です。

*** 備えておくこと ***

- 指定の避難場所の確認
- お薬手帳、糖尿病連携手帳などのお薬情報。
(※財布などに薬をメモしておく、携帯電話などにお薬手帳の画像を保存しておくといいです。)
- インスリン製剤の商品名と量(単位)をメモしておく。
- 薬剤は1～2週間分自宅以外の場所や非常用持ち出し袋にも入れておく。
- ライフラインの遮断に備える。
- 水、保存食は3日分程度、電池、携帯型発動機、調理器具を備える。





※日本糖尿病協会ホームページで糖尿病患者さんの災害への備えとして「災害時1、2、3シート」や「防災リーフレット」がダウンロードできます。ぜひ、確認してご利用してみてください。

災害時1、2、3シート



防災リーフレット



看護師長 高原 洋子



交通のご案内

- 松浦鉄道 …… 西九州線 松浦駅 下車徒歩5分
- 西肥バス …… 伊万里～松浦～平戸
松浦駅前下車徒歩5分
- 自家用車 …… 西九州自動車道を松浦ICで下り
松浦市街地方面へ車で5分

診療時間

平日／9:00～17:00(土日・祝祭日は休診となります)
※急患の際はいつでもご来院ください。

面会時間

13:00～20:00(※現在、面会制限しております。)



独立行政法人 地域医療機能推進機構

松浦中央病院

Japan Community Health care Organization: JCHO

〒859-4594 長崎県松浦市志佐町浦免856番1

TEL 0956-72-3300

FAX 0956-72-3310

URL <https://matsuura.jcho.go.jp/>

健康管理センター TEL 0956-72-5700

訪問看護ステーション TEL 0956-72-3340