

窓から穴道湖を臨み、広がる青空。

緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

No.39
2015年 春号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now
ナウ



献血をする職員(当院外来ホールにて)

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
言語聴覚士(ST)とは	3
TOPICS	4・5
インターンシップ体験記／今月のレシピ	6
病棟紹介／新職員紹介	7
INFORMATION	8

人工関節手術件数 9,039件 (4月1日現在)

理 念

1. 私たちは、医療人としての責任を自覚し、研修をおこなわず安全で水準の高い医療の提供に努めます。
2. 私たちは、患者さまが自立した生活を送れるよう身体機能の回復、維持、日常生活動作の改善を支援します。
3. 私たちは、「いつも笑顔で真心こめて」をモットーに、患者様の立場に立った心温まる医療を行います。
4. 私たちは、地域の人々のために、保健・福祉活動の充実に努めます。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人 地域医療機能推進機構

玉造病院

膝前十字靱帯損傷 (ACL損傷)



整形外科医長
石坂 直也

関節鏡視下再建術について

はじめに

膝前十字靱帯(以下ACL)は膝関節を構成する主要な靱帯のひとつであり、膝関節の安定性に大きく関与しています。ACLの損傷(断裂)は主にスポーツ活動中に発症することが多く、近年のスポーツ人口の増加に伴い若年者から中高年にいたるまで幅広い年齢層に生じる可能性のある障害です。しかしACLはその解剖学的特徴から自然治癒が期待できず、保存的治療で治癒を目指すことは難しいと考えられています。

症状と診断

ACL損傷はスポーツ活動中に生じることが多く、特にジャンプからの着地や急激な方向転換動作で受傷することが多いと言われています。受傷直後は痛みのため競技続行が困難となり、腫れと痛みによる膝の屈伸のしにくさを訴えて病院を受診されるケースが多いです。受傷直後では膝の中に多量の血液がたまっていることが多く、腫れに伴う強い痛みが主症状となりますが、慢性期になると膝の腫れが消失する代わりにジャンプの着地や階段を降りる際の膝くずれ感などが主症状となります。

確定診断にはMRI検査が必須であり(図1)、ACL損傷のみならず合併する他の靱帯や半月板の損傷を同時に診断することができます。

ACL損傷の治療

前述したとおりACL損傷は保存的に治癒が期待できないため、手術療法が治療の第一選択となります。しかし損傷靱帯は引き裂かれるようにちぎれていることが多く、そのまま縫合しても本来の適正な緊張を保つことは困難です。したがって単純にACL

を縫合するだけでは満足した結果を得ることができません。そこでACLと同等の張力と耐久性をもつ腱や筋膜などを利用してACLを作り直すいわゆる“靱帯再建”が治療の基本となります。

ACL再建の歴史は古く、最初のACL再建は1917年に腸脛靱帯という太ももの靱帯を用いて関節の外を制動する方法で行われました。しかし当時は関節鏡などの手術器械が発達しておらず、不正確なために治療成績は安定していませんでした。1980年代になると飛躍的に関節鏡技術が進歩して関節内でのACL再建が主流となりました。これは太もも内側や膝の前にある腱を利用して1本の移植靱帯を作成し、関節鏡を用いて関節内を観察しながらACL附着部を中心に骨トンネルを作り、そこに移植靱帯を通す方法です(図2)。

その後ACLの解剖学的研究が進み、ACLは2つの主要な束で構成され、それぞれが役割を担っていることが判明してきました。2000年代になると本邦において2ルート再建法が開発され、解剖学的により本来のACLに近い再建方法へと進化していきました(図3)。

近年国内では解剖学的2ルート再建術が議論される一方で、患者の背景に応じた再建術を選択する傾向が高まっています。

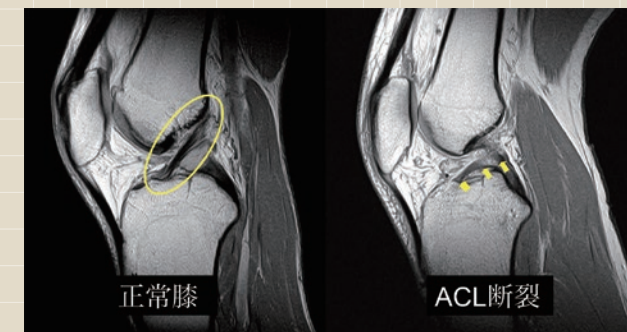


図1：MRI像。断裂ACL(右)は連続性を失って倒れている。

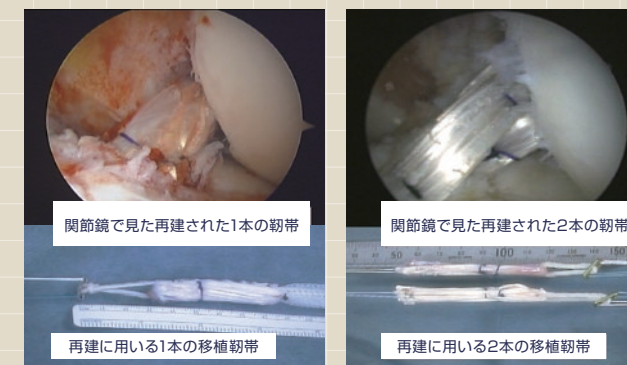


図2：1ルートのACL再建術

図3：2ルートの解剖学的ACL再建術

言語聴覚士(ST)とは

リハビリテーション室
清原 圭介



話す、聞く、食べる…。

誰でもごく自然に行っていることが、病気や事故・加齢によって不自由になることがあります。また、生まれつきの障害で困っている方もいます。言語聴覚士は人と人とのコミュニケーションを大切に、多くの専門職と連携して「ことば」「きこえ」「高次脳機能」「嚥下」に障害のある方を支援する専門職です。

当院には現在3名の言語聴覚士がおり、主として脳血管疾患による失語症や高次脳機能障害、構音障害や摂食嚥下障害のリハビリを行っています。患者さまの年齢、入院されるまでの生活環境も様々なので、リハビリ内容も一人一人で異なります。例えば失語症の患者さまの場合、まずは言語能力を評価し、残された能力を生かしつつ、趣味などを取り入れたオリジナル教材を作成してリハビリを行います。

最近は特に高齢者の摂食嚥下障害が増加しています。患者さまひとりひとりに見合った食形態・摂食方法を検討したり、口腔ケアをするのも言語聴覚士の仕事に含まれます。

リハビリ中に患者さまと会話する機会の多い私たちは、患者さまから教えていただくことも沢山あります。これからも、患者さまからも学ばせて頂きつつ、コミュニケーションや食事の質を高めるように、日々、努力していきます。



言語訓練室での言語訓練



病室での嚥下訓練



関節鏡下再建術の様子

皮膚科の診療してます!!

～保険診療の他に、自由診療にもご相談に応じます～

2013年6月より当院において皮膚科診療を開始し、2年弱経過しましたが、皆様、当院で皮膚科が診療を行っていたことを御存じだったでしょうか?!

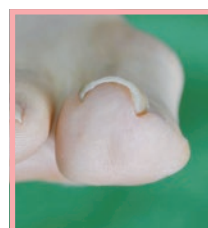
当科は現在、火曜日午後14:00～隔週で診療いたしております。診療日に関しましては、お気軽に当院スタッフまたは電話にてお問い合わせください。ご予約をしていただくよりスムーズに対応致しますので、どうぞよろしくお願いします。

主に以下の疾患を扱っております。当科で扱う疾患に対する診察、治療はどんなことでも対応させていただきます気持ちでおりますが、対応の難しいケースに関しましては、現在私が所属している島根大学医学部付属病院皮膚科に紹介いたしますので、ご安心下さい。

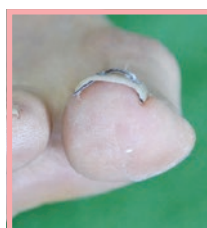
引き続き、患者様のご希望に少しでも添えるような診療を目指して日々努力して参りますので、皮膚について、どんなことでもお気軽にご相談ください!

◎当科で扱っている疾患

- ◇湿疹、アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、金属アレルギー
- ◇じんましん、皮膚掻痒症
- ◇虫刺され
- ◇尋常性ざ瘡(ニキビ)
- ◇皮膚真菌症(水虫、爪水虫、たむし、いんきんたむし)
- ◇胼胝(タコ)、鶏眼(ウオノメ)、陥入爪
- ◇褥瘡(床ずれ)、熱傷(やけど)、凍瘡(しもやけ)



マチワイヤー装着前



マチワイヤー装着後



矯正完了

日本皮膚科学会専門医
吉田 暁子



- ◇単純ヘルペス、帯状疱疹(どうまき)、尋常性疣贅(イボ)、伝染性軟属腫(水イボ)
- ◇皮膚腫瘍(できもの)
- ◇蜂窩織炎、伝染性膿痂疹(とびひ)
- ◇円形脱毛症、白斑(しろなまず)等々

◎自由診療

自由診療として、巻き爪治療やケミカルピーリング(ニキビ、しみなど)、男性型脱毛症の治療薬プロペシアなどにもご相談に応じて行います。これらの治療に関して、以下簡単にご説明いたしますが、料金などの詳細につきましては、診療日にご受診の上ご相談下さい。

【治療内容】

①巻き爪治療

マチワイヤーという超弾性ワイヤーを用いて、巻き爪に対する矯正を行う治療です。

②ケミカルピーリング

顔面にピーリング剤を塗布し、皮膚の再生を促します。おもにニキビやシミに対する治療の一つとして行われます。

③男性型脱毛症治療薬：プロペシア

もともと前立腺肥大症の治療薬として使用され、安全性の高い薬剤です。個人差のある治療になりますが、効果の出る方はご満足いただける治療となります。

マチワイヤー装着方法



装着用の穴あけ

ワイヤーを装着

装着完了

皆さんは献血をされたことがありますか?

皆さんは献血をされたことがありますか?

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

日本国内では1日当たり約3000人の患者様が輸血を受けていると言われています。現在、輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期間保存することもできません。

このため、輸血に必要な血液を確保するためには、1日あたり約15000人の方に献血にご協力いただく必要があるのです。

◎献血された血液のゆくえ

献血された血液は下の絵のような流れで血液製剤となり、患者様に輸血されています。

◎献血の現状

日本国内では、少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。10代と20代の献血協力者数はこの10年間で32%(約60万人)も減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液が不足する恐れがあります。

今後も患者様が安心して輸血を受けられるようにするには、若い世代の献血への理解と協力が

必要となります。

◎当院での輸血

玉造病院では昨年1年間(平成26年)に輸血を受けられた患者様は約90人でした。

当院の輸血には2つの方法があります。1つは、献血された血液で作られた血液製剤を輸血する方法で、製剤血輸血と言います。もう1つは患者様の血液を手術前に貯めておき(貯血)、手術時や手術後に輸血する方法で、自己血輸血といいます。6割の方が製剤血輸血、4割の方が自己血輸血でした。

献血者数減少による血液不足を考えると、自己血輸血は良い方法と思われます。しかし、自己血輸血は出血が予測され、患者様が健康であらかじめ貯血できる場合に限りです。

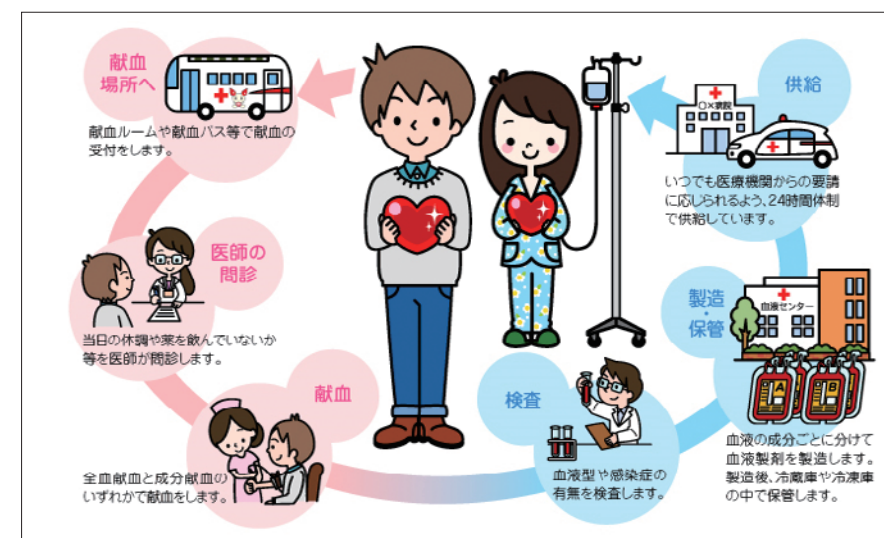
このことからわかるように、献血は輸血医療にとって、とても重要な役割をはたしています。

◎最後に

献血バスは当院に年2回やってきます。また、島根県内の色々な場所に出向いています。

どうか1人でも多くの患者様のより良い治療のために、献血にご協力ください。

臨床検査室
吉儀 美賀



インターンシップ体験記



YMCA 米子医療福祉
専門学校 3年
田中井 和也

玉造病院での実習は理学療法士を目指す自分にとって、欠点を知り成長できた実習でありました。リハビリの見学では、スタッフの皆さんには熱心に分かりやすく指導していただきました。知識不足で行き詰ることもありましたが、多くのアドバイスを頂き、成長できたと感じております。また、普段の学校生活では学習できない、カンファレンスや手術方法などを学ばせて頂き感謝しています。

8週間という長い期間ではありましたが、毎日熱心に指導していただいたき大変感謝しております。ありがとうございました。



県立広島大学
理学療法学科 3年
稲田 匡修

今回の実習では、同じ疾患でも症状は人それぞれで、大きく異なることや、術前の生活や能力、治療に対する希望、退院後の環境によって、回復の程度や治療方針が異なっており、疾患にとらわれず個人の問題点に着目した治療が必要であると学びました。また治療内容は同じでも、順番の変更によって効果が異なること、治療の目的を明確にすることが必要であると感じると共に、自分には更に多くの学習や経験が必要であることを実感しました。

今後も実習で学んだことを忘れずに頑張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

「病棟紹介」東2階病棟（人工関節病棟）



東2階病棟 副看護師長
藤原 万起子

東2階病棟は主に股関節、膝関節等の人工関節手術を受ける患者様を対象とした人工関節センター病棟で、人工関節手術を受けられる患者様に対して入院から手術、術後約1~2週間の急性期の看護を担当しています。

高齢化社会の中、変形性関節疾患や関節リウマチの痛みの治療として人工関節手術を受けられる患者様は多く、県内はもとより県外からの患者様もたくさん入院し手術を受けられています。ここ数年は年間400件以上の人工関節手術が行われています。私たち看護師は、患者様が安全に安心して手術に臨めるように入院前の外来の時点から患者様にお会いし、身体状態や家庭の様子などを確認したり、手術や入院生活についてわかりやすいようにパンフレットを用いて説明を行い不安の緩和に努めています。入院後は慣れない入院生活が少しでもリラックスできるよう患者様との日々の会話を大切にしながら、手術まで全身状態を整え心身共に万全な状態で手術に臨めるよう努めています。手術後は医師と連携しながら痛みの軽減を図り、訓練士と共に手術後早期からリハビリテーションを開始しています。また、食事摂取がすすまない方や貧血の方には栄養士と相談し栄養面でのサポートを行い、患者様の体調が一日一日と回復に向かうよう支援しています。

急性期を脱しリハビリ期になると、患者様はリハビリを中心とした病棟へ移動となります。患者様とのお別れは少し寂しい気がするのですが、徐々に痛みが和らぎ歩かれる姿をみると大変嬉しく思います。そして、退院後の定期受診時に病棟へ立ち寄って元気な姿を見せて頂くことが私たちの働く励みにもなります。病棟は看護師、看護補助者合わせて29人おります。患者様が「手術を受け元気になって良かった」と思ってください。そのような看護が提供できるよう、今後もスタッフ全員で努力していきたいと思っています。



新 人 紹 介



看護師
古川 咲紀

11月から、当院で働いております。まだまだ分からないことが多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、先輩方の指導のもと日々成長できるように頑張ります。よろしくお願いします。



看護師
吉川 潤奈

初めまして。昨年11月から東2階病棟へ配属になりました。Uターンをし、8年ぶりに島根へ戻ってまいりました。整形外科病棟は2年ぶりで緊張の毎日ですが、ここで多くのことを学び病院の一員として働けるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師
山根 友理

昨年の7月から東3階病棟で働かせていただいている山根友理です。まだ慣れないこともありませんが、先輩方から丁寧な指導や助言をいただきながら、看護師として成長していけるよう日々努力していきたいと思います。よろしくお願いします。



看護師
内田 真由美

就職して7ヶ月が経ちました。慣れないことばかりで迷惑をかけることもあります。プリセプターや病棟の先輩方の助言や指導を受け毎日勉強しています。まだまだ未熟者で覚えていくことも沢山ありますがどんどん吸収し患者さんに喜んでもらえる看護ができるよう頑張っていきたいです。よろしくお願いします。



薬剤師
石原 麻由

3月から薬剤科に勤務しています。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけするかと思います。早く仕事を覚えて皆さんのお役に立てるように頑張ります。笑顔でたやすく、日々前進したいと思いますのでよろしくお願いします。



理学療法士
田村 淳

2015年1月より働いております。田村淳と申します。山口県出身で、大阪→名古屋→千葉と過ごし、現在は米子市から毎日通勤しております。1日も早く慣れ、貢献出来るようにしていきたいです。よろしくお願いします。

今月のレシピ

管理栄養士 周藤 あゆみ

春のグリーンカレー

今回ご紹介するレシピは、筍と春野菜を使ったグリーンカレーです。

筍は低カロリーで食物繊維も多く、便秘や大腸がんなどの予防に期待がもてます。

またスナップえんどう・アスパラガス・豆苗と言った春の食材も使っています。

筍を迎えた食べ物たちの美味しさが詰まったグリーンカレーを是非ご賞味下さい。



◎レシピ(5人分程度)

325Kcal(1人当たり)

●材 料	
鶏もも肉	300g(一口大)
筍	250g(茹でて・食べやすい大きさに切る)
玉ねぎ	180g(1個・薄切り)
スナップえんどう	150g(筋を取り、下茹し食べやすい大きさに切る)
アスパラガス	100g(皮をむき、下茹し食べやすい大きさに切る)
パプリカ(赤)	1個(食べやすい大きさに切る)
パプリカ(黄)	1個(食べやすい大きさに切る)
豆苗	30g(飾り用)
グリーンカレーペースト	50g
ココナッツミルク	400ml
ホワイトソース	50ml
サラダ油	大さじ2
水	600ml(使用するグリーンカレーペーストにより増減する)
きび砂糖	適量(味の調整用)
ナンプラー	適量(味の調整用)
白コショウ	適量(味の調整用)

●作り方

- ① 鍋にグリーンカレーペーストとサラダ油を入れ中火で1~2分程度炒める。(辛いのが苦手な方はペーストを半分程度にし、④の時に味をみながら調節して下さい。)
- ② ①にココナッツミルクを分量の1/4程度と鶏肉を入れ、鶏肉が白っぽくなるまで炒め、そこに玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 筍・スナップえんどう・アスパラガス・残りのココナッツミルク・ホワイトソースを入れて混ぜ、5分程度煮る。(レシピ画像の筍は、少し塩をふって焼き筍にしてから盛りつけています。)
- ④ ナンプラー・きび砂糖(砂糖でも可)・白コショウを入れて味を整える。辛さが足りない場合はペーストを追加する。
- ⑤ 具材に火が通ったら火を止めて、器に盛り、根と種を切り取った豆苗を飾ればできあがりです。

健康増進ホーム玉造一日体験

2月19日に初めての一日体験を開催しました。当日は、健康まつえ21推進隊の皆さん(19人)に体験をしていただきました。

まずは当健康増進ホームの概要の説明を聞いていただき、その後に各階の見学へと移りました。3F～5Fの宿泊用和室、洋室から始まり、1Fのマッサージュルーム、カラオケルーム、トレーニングルームや調理実習室と食堂、そして温泉大浴場と順次見学をしていただきました。なかなか見ることができない館内の様子や設備に「きれいなお部屋ですね」「設備が充実して整っている」等の感想をいただきました。

見学の後は、トレーニングルームで、当院の理学療法士によるセラバンドを使った腰痛予防のトレーニングを体験していただきました(写真①)。「日頃使わない筋肉を意識し効率よく使うことが腰痛予防につながるがよく分かった」との感想をいただきました。

体操の後は、管理栄養士による栄養指導と今日の昼食の説明をさせていただきました。当施設の食事は健康を考え、カロリーは1日1600kcalで塩分は10g以下ですが、体験された方は「思ったより味がしっかりしていておいしい」「見た目が工夫されている」と大変好評をいただきました(写真②)。今回、入浴体験はありませんでしたが、次回はゆっくり時間が取れるよう滞在していただき、当施設の天然温泉で体も心も癒していただければと思います。

玉造健康増進ホームでは、このような1日体験を実施しております。ご興味のある方はぜひ一度体験してみてください。お申込みお待ちしております。



■ 1日体験 問合せ・申込窓口／◎健康増進ホーム玉造 ☎ 0852-62-0313 ◎玉造病院 地域連携室 ☎ 0852-62-1591

院内保育所開設のごあいさつ

JCHO玉造病院では、子育てをしながら働く女性を積極的に支援することを目的として、病院職員の乳幼児を預かる「まがたまキッズ保育園」を3月16日に開設いたしました。特に、働く女性の割合が一番多い看護部におきましては、多様な働き方に応じた環境づくりの一つである院内保育所が整ったことで、職員一同大変喜んでいきます。

右側は保育所内の様子です。北側の大きな窓からは子供たちの大好きな電車やバス、穴道湖の船までも見える楽しい園内です。

当院の院内保育所は、月曜日から金曜日の午前7時30分～午後6時までの開園で、週1回夜間保育を行います。職員の方の利用を是非お待ちしております。



あ
と
が
き

インターネットで『島根県』を検索すると『存在感のない県』・『どこにあるかわからない県』で堂々全国第1位になっていました。確かに学生の頃、『ああ、砂丘のあるところでしょ』と言われていましたし、若い頃は都会に出てもっと遊べる所に行ってみたくて思っていました。あれから数十年、今は島根が一番だと思えるようになりました。自分の親が言っていたことがようやくわかる年齢になったようです。みなさんは『島根県』をどう思われているのでしょうか？

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
<http://tamahosp.jp>

■編集・発行責任者 院長／三河義弘
■広報／小谷博信



JCHO玉造病院
〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報は完全に保護いたします。