

窓から宍道湖を臨み、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.45
2016年 秋号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ

玉造人工関節センターが開設してから10年の節目を越えました。

当院は今まで整形外科の専門病院として多くの人工関節手術を行なってきておりましたが、高齢化が進み年々増加する患者の方に対応すべく、2005年10月1日に玉造人工関節センターを開設しました。現在では年間約450症例（今までに約9,500例）の人工関節手術を行っています。

当センターの目的は、年々増加する人工関節手術をより専門的な立場から充実を図り、外来から術前の身体状態の評価、合併症の対策、手術、リハビリテーション、術後経過の診療と一貫した体制を構築することにより、より充実した治療を患者様に提供することにあります。

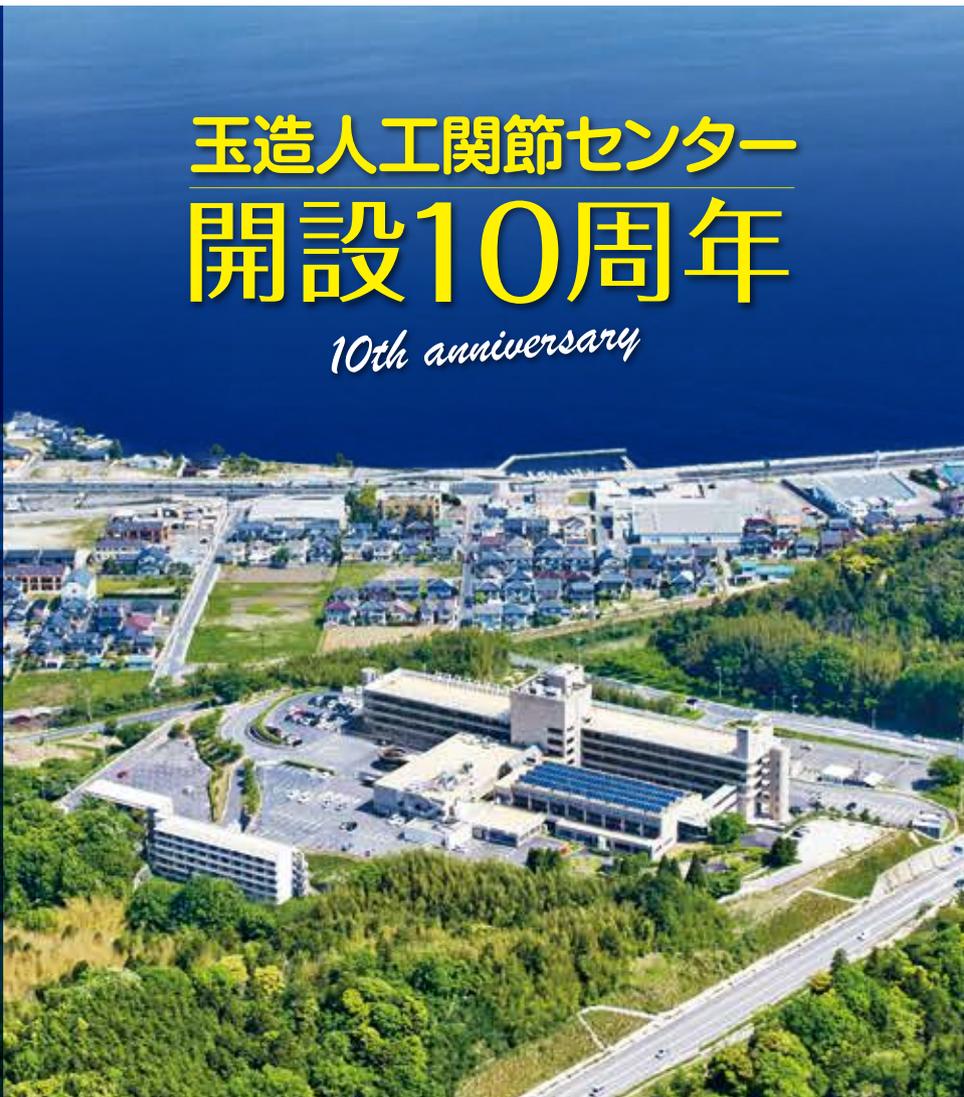
当センターでは人工関節専門病棟を中心に、専門の訓練士をおき、センター外来（専門外来・週3日）には外来ナースと病棟ナースが患者様に対応しています。こうすることで、患者の方の病態を的確に把握でき、よりきめの細かい治療の提供が可能となっています。

当センターは「より最新の医療を、より充実して、より的確に、より安全に」を理念として医療を実践してきました。それは患者の方により安心して治療に専念していただきたいとの思いからです。

これからも玉造人工関節センターは、今までの10年以上さらにより良い治療を目指して努力し、皆様方の期待に応えていきたいと思えます。

玉造人工関節センター 開設10周年

10th anniversary



玉造人工関節センター開設10周年を迎えて

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
手術室紹介	3
コツコツ通信／今月のレシピ	4
出張講演会のご案内／高校生看護体験	5
INFORMATION	6

人工関節手術件数 9,601件（10月1日現在）

理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。



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

認知症予防と軽度認知障害

(MCI)について

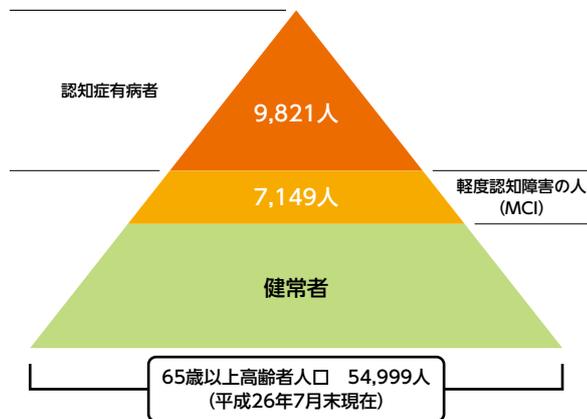


認知症看護認定看護師
荒木 さおり

JCHOの使命の一つに「地域医療、地域包括ケアの要として、超高齢社会における地域住民の多様なニーズに応え、地域住民の生活を支えます」とあります。JCHO玉造病院は地域のニーズに応え、医師・看護師・栄養士・セラピスト等による出張公演を行っています。認知症に関するテーマは要望が多く、平成27年度は6回の公演依頼をいただきました。テーマも「認知症とは」から「認知症を予防するには」と言うように変化しており、最近では軽度認知障害(MCI)の早期発見や予防について講演する機会が増えています。日本は超高齢社会を迎え、認知症は今や大きな社会問題となっています。厚生労働省の調査によると、65歳以上で認知症とされる人は2012年時点で約462万人に達し、軽度認知障害(MCI)も約400万人と推計されており、これは65歳以上の4人に1人です。意外に思われるかもしれませんが、認知症や軽度認知障害(MCI)は特別なことではないのです。

そこで、今回は、認知症予防において近年から注目されている軽度認知障害(MCI)を紹介します。MCIは認知症の最も軽い段階であり、厳密に言えば、健常者と認

松江市の認知症高齢者の推定



(松江「認知症ガイドブック」より)

知症の人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状に、MCI（Mild Cognitive Impairment）があります。MCIの状態になると、同じことを何度も繰り返して言ったり、ついこの前会ったばかりの人に「久しぶりですね」と声を掛けたり、同じものをたくさん買い込んでしまったり、物の置き場所がわからなくなったりします。認知症の症状とはほぼ同じ症状のようですが、病院で記憶の検査や認知症の検査をすると、認知症ではなくMCIであるという診断がおりる状態です。MCIの場合、物忘れは目立つものの、会話は普通にできて日常生活には支障がなく、認知症の場合とは異なります。

最も重要なのは早期から根気強く予防対策を行うことです。MCIの段階での早期発見を行うことにより、本人とご家族が本人の意思を尊重する形で将来の事をゆっくりと考える時間的余裕を作り本人を支援する態勢を整える事ができます。ご自身はもちろん、ご家族や身の回りの大切な人のためにも定期的なチェックをお勧めします。（例えば脳ドック、神経内科や物忘れ外来などCTやMRIなどの検査が出来る病院に行ってみてください。）また、日頃より食生活の改善、運動不足の解消、十分な睡眠、人と交流する、頭を使うことをする、頭を使う趣味を持つ、など、様々なことに積極的に取り組むべきだとされています。頭を使って行動することで認知機能の改善や維持を図りましょう。これは、認知症の予防そのものです。



手術室紹介

手術室看護師長
南 喜代美

手術室では、“チーム医療を推進し安全で質の高い医療を提供します”という基本方針のもと、手術は主治医を中心とした複数の医師と麻酔医、手術室看護師で構成されたチームで行っています。手術室には麻酔科医師3名、看護師長1名、副看護師長1名、看護師14名（男性看護師も2名います）、看護助手3名が業務しています。手術室というと緊迫した空気が流れ緊張感のある仕事内容で敬遠されがちですが、高度な技術に加え、素早い判断力と冷静な分析力を身につけることができるともやりがいのある部署です。今年度は新人看護師1名、新任看護師2名が加わりチームも少しだけ若返りました。

手術室は全部で5室あり、テレビで見るときの手術室とは言い難いですが、そのうちの3室はクリーンルーム（無菌手術室）と呼ばれる高度清潔領域としての空調設備を整えすべての人工関節手術に使用しています。口腔外科、皮膚科の手術も麻酔方法や使用する器械にあわせて部屋を使い分けています。手術は月曜日から金曜日まで入院中の患者さんの手術はもちろん、外来の患者さんの手術も行っています。また緊急性のある手術にも随時対応しています。

手術前には、手術を担当する看護師が病室まで訪問し、入室の方法や手術の流れ、退室までのことを説明し少しでも不安が軽減できるよう関わっています。手術開始時には患者名・手術部位・術式をチームで確認し、患者さんに安心して手術を受けてもらえるように安全に配慮しています。手術後は、手術に関連したトラブルが生じていないか、回復状況はどうかを随時尋ねに伺うようにしています。

私たちは専門性の高いケアの実践をめざし、周術期看護の充実を図っています。



今年加わった3人のナースです

女性看護師はエンジ色、男性看護師や医師は紺色の手術着を着用し帽子とマスクでほとんど顔は見えませんが、患者様に笑顔で対応するよう心がけています



コツコツ通信

『骨折リスク評価ツール(FRAX)』を使って骨折の危険度を調べてみよう!

放射線室 高井 大輔

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、ちょっとしたことで骨が折れやすくなります。骨折予防のためには、自分がどのくらい骨折する危険性があるのを知っておくことがとても大切です。そこで今回は、ひとりのできる『骨折リスク評価ツール(FRAX)』をご紹介します。これは、WHO(世界保健機構)が定めた12個の質問に答えることにより、今後10年の間に骨粗しょう症によって起こると予想される骨折の危険度を自動的に計算する評価方法です。



《FRAXの12の質問項目》

- 年齢
- 体重
- 性別
- 身長
- 骨折歴
- 現在の喫煙の有無
- 関節リウマチの有無
- I型糖尿病、甲状腺機能亢進症、45歳未満の早期閉経など骨粗しょう症を招く病気の有無
- アルコール摂取(ビール換算で毎日コップ3杯以上のアルコールを飲酒するかどうか)
- 両親の大腿骨近位部骨折歴
- 現在のステロイド服用、あるいは過去に3ヶ月以上の服用の有無
- 大腿骨頸部の骨密度(任意)*またはBMI

インターネットで「FRAX骨折リスク評価ツール」と入力し、検索してみてください。FRAXのホームページにて、右のような画面が表示されますので、12の質問の回答を入力します。

●FRAXホームページ

(<https://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?lang=jp>)

計算された危険度が、15%以上の場合は、骨粗しょう症の治療を開始した方がよいと言われています。

15%以上など高い値が出て心配な方は、骨密度検査を受けて、現在の「骨」の状態をチェックしてみたいはいかがでしょうか。



インターネットがよくわからないという方には…
放射線室受付に「FRAX専用計算機」がありますので、ご利用下さい。



今月の

Recipe of this month

当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

レシピ

管理栄養士 周藤 あゆみ

ブクゥ〜と膨らむ! 簡単ピタパン

日毎に秋が深まり、山のあちらこちらが色づいてきました。

今回ご紹介するレシピは、行楽・紅葉狩りのお供にピッタリな「ピタパン」にしました。

ピタパンは、古代エジプトの直系のパンで、ヘブライ語でアラブのパンという意味だそうです。ふつうの白パンと同じ生地ですが、高温のオーブンで一気に焼くため、大きく膨らみ焼き上がると中がポケット状の空洞になります。その中に好きな具材を入れてサンドイッチのようにして食べます。ピタパンを作ったら、卵や肉だけでなく、野菜も入れて彩りよく!! 栄養のバランスも考えて具材を詰めて、さあ出かけましょう。

●レシピ(8個分)

エネルギー：142kcal/個

- 材 料
- 強力粉 250g
- 水 150g
- ドライイースト 4g
- 砂糖 10g
- 塩 3g
- サラダ油 20g

●作り方

- ① 水にドライイーストを溶かしておく。
- ② 強力粉・砂糖・塩をよく混ぜ合わせ、サラダ油と①を入れる。
- ③ ②を混ぜ合わせながら、ひとまとまりにし、手がべとつかなくなるまでよく捏ねる。
- ④ 生地を丸めボールに移しラップをかぶせ、生地が2倍ほどに膨れるまで待つ。
- ⑤ 生地の中央に指を刺し、指を抜いても生地が戻ってこなかったら発酵を終了する。戻ってくる場合には更に5分程度発酵させる。
- ⑥ ⑤を4分割にして丸め、綴じ目を下にし更に15分休ませます(乾かないように布巾などを被せる)
- ⑦ オープンを予熱しておく。
- ⑧ ⑥をクッキングシートで挟み、麺棒で中心から外側にかけて転がすように、厚さ5mm程度・直径15cm程度になるように生地を伸ばしていく。
- ⑨ 伸ばした時に下だった面を上にして、オープン(250℃)で焼く。
- ⑩ 生地がブクゥ〜と膨れて、少し焼き目がついたら完成。あまり焼きすぎると乾燥しすぎて、具を入れにくくなるのでご注意ください!!
- ⑪ ⑩を半分に切りポケットになっているところに、お好きな具材を詰めて食べて下さい。



出張講演会のご案内

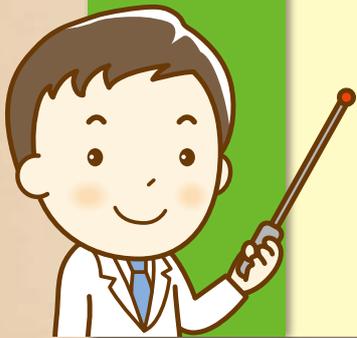
地域連携室 荒川 真知子

玉造病院では平成23年12月から地域の皆様方が健康で元気に過ごしていただくための一助になればとの思いから出張講演会を開催いたしています。

各地区の公民館、老人クラブ等の集まりに松江市内はもとより、遠くは出雲市、奥出雲町まで出かけてきました。

当日は地域連携室のスタッフが玉造病院のご紹介をし、当院の職員が講師を務めています。テーマは各地区のみなさんの要望に沿った内容でお話しをさせていただいています。最近では、「ロコモティブシンドロームと転倒予防」や、「認知症について」のご希望が多いようです。「ロコモティブシンドローム」では理学療法士がスライドを交えたお話のあと、ロコモ体操をご紹介し、日頃から日常生活の中にトレーニングを取り入れ元気な体で長生きができるようにと願いをこめてさせていただいています。

また、「認知症について」は、認知症看護認定看護師が出向き、認知症とは、認知症患者と家族との関わり方について、といった身近なお話しをさせていただいています。そのほかにも「生活習慣病」等いくつかテーマを用意しています。地域の皆さんの集まりで聞いてみたいとご希望があれば地域連携室にご相談ください。できるかぎりご要望にお応えしたいと思っています。皆さんの健康で元気な暮らしのお手伝いができますことを祈っています。



高校生看護体験

西2階病棟 副看護師長 目次 美里



当病院は島根県看護協会、島根県ナースセンターの「中学生、高校生の一看護学生・看護体験」事業に毎年協力しており、今年も7名の高校生が参加されました。学生同士で行った血圧測定では、マンシットを巻くのに悪戦苦闘していましたが、患者さんから「若いねえ、どこから来たかね」「ぜひ看護師さんになってね」と話しかけられ、とてもうれしそうでした。午後からは、骨折術後患者さんのレントゲン撮影を見学し、医師やレントゲン技師の説明を熱心に聞いていたのが印象的でした。体験終了後のミーティングでは想像していたより看護師の仕事は忙しく大変であると感じたようですが、それでも「看護師を目指して頑張りたい」と言う言葉を聞くことができ安心しました。

この体験では他の職種の職員の協力もあり、看護師になりたいという気持ちをますます強くしたようです。ご協力いただいた患者さんに感謝致します。今回の体験が彼らの今後の進路について考えるよい機会になれば幸いです。

海外での人工股関節セミナーに参加して AL-Supine Approach Bioskill Course

整形外科 部長 三原 一志

ここ数年人工股関節の分野において最少侵襲手術が注目されており、当院でも取り入れられています。

8月18日からタイにその研修に行かせて頂きました。

参加ドクターは私含め10人、講師のドクター4人でした。

深夜に羽田を出発し朝タイのバンコクに到着し、その日午前中は自己紹介含めた症例発表、午後は講師による講義を受けました。翌日はcadaver trainingにて手術手技を学びました。始めの1例は講師のドクターのデモンストレーションを見学し、その後1人1例ずつ実際に手術を行いながらコツを教えて頂きました。実習は夕方終了し、深夜バンコクを経ち早朝日本に帰ってきました。

強行日程でしたが、非常に充実した研修を受けることができました。

今後の診療に役立てたいと思います。



平成28年度 第43回島根県病院対抗 親睦野球大会 2年連続3位入賞

リハビリテーション室 山田 大輔

7月9日、10日に開催された第43回島根県病院対抗 親睦野球大会に今年も出場しました。

大田市民球場を主会場に、全3会場で二日間にわたる熱戦が繰り広げられました。

- 一回戦 雲南市立病院 8対1 勝利
- 二回戦 松江市立病院 9対5 勝利
- 準決勝 松江赤十字病院 2対5 敗退

練習不足、人数不足の中、ただただ一生懸命に白球を追いかけました。来年こそは決勝の舞台に立てるように、しっかりと準備をして大会に臨みたいと思っています。応援よろしくをお願いします。



こんにちは！玉造病院レガッタ部！たまちゃんです、(^。^)/

リハビリテーション室 青木 裕也

9月3日、4日に開催された第33回松江市民レガッタにたまちゃん男子3クルー、男女混合ミックス1クルーが参加しました。今年は台風12号の直撃が心配された大会ではありましたが2日とも晴天で最高の大会となりました。結果は4クルーとも準決勝敗退でしたが、年々力をつけてきています。来年は決勝進出を目標に頑張っていきます。

今後とも、たまちゃんレガッタ部の活躍にご期待ください。応援ありがとうございました。



JCHO玉造病院人工関節センター 開設10周年記念 市民公開講座 入場無料

ひざ・股関節痛でお悩みの方へ

会場 松江テルサ1階テルサホール 定員 500名 お問合せ/JCHO玉造病院 総務企画課 TEL: 0852-62-1560

平成28年 10月23日(日)
●開場 12:30 ●開演 13:30~15:30

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/池田 登 ■広報/川合 準

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。



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