

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.46
2017年 新春号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ



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

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
コツコツ通信／今月のレシピ	4
ご存知ですか？ 医師事務作業補助者	5
新人看護師リフレッシュ研修	5
INFORMATION	6

人工関節手術件数 9,713件 (12月31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

超音波エコーガイド下 腕神経叢ブロック（斜角筋間法）



麻酔科部長
佐々木 晃

一般の方でも手術は麻酔なしでは出来ないことは理解しておられると思いますが、実際には麻酔をかけていても患者さんの体には多くのストレスが加わっています。手術の間、麻酔によって痛いという思いはしないわけですが、組織の障害や出血などの様々な侵襲が体には加わっていて、アドレナリンなどの様々なストレスホルモンが産生されていることが分かっています。また、麻酔を効かせていてもストレスホルモンは産生されるわけですが、麻酔方法の違いによってその程度に差があることも分かっています。たとえばストレス反応のひとつに外科的糖尿病といわれる状態があり、手術時にはストレスホルモンの影響で血糖値が高くなるのですが、その程度は、全身麻酔単独よりも局所麻酔法を併用した場合の方が血糖上昇の程度が軽くて済むといわれています

麻酔から覚めれば、今度は傷の痛みが術後痛として患者さんに手術中と同じようなストレスをもたらします。そのため手術中ほど強力な麻酔は必要ありませんが、術後痛も適度に抑えることが有益です。かなり昔には術後は痛いの当たり前ですから我慢してくださいという時代もありましたが、現在ではできるだけ痛みをとって安楽に過ごすことが大切と考えられています。

以上の点から、全身麻酔に局所麻酔法を併用することの利点が言われており、当院でも下肢の手術の場合は、局所麻酔法のひとつである硬膜外麻酔を全身麻酔に併用して麻酔を行い、チューブを残すことによって術後にも鎮痛手段として使用しています。

今回は、神経ブロックの中でも、最近よく肩や上肢の手術に適応されるようになっている腕神経叢ブロック（斜角筋間法）について説明したいと思います。

腕神経叢ブロック自体は、以前からランドマーク（筋間

触知)法や神経刺激装置を使用したりして行われていたわけですが、今までは確実性の点で不安定なところがありました。しかし、最近では超音波エコー装置が進歩したことによって、このエコー装置を使用して神経を見ながら神経ブロックを行うことによって確実性と安全性もまた飛躍的に進歩してきています。

腕神経叢は、頸部の脊髄から出てきて首の横の前斜角筋とその外側にある中斜角筋の間を通過して手まで広がっていく神経の束のことをいい、この斜角筋の間の溝に局所麻酔薬を効かせて行う神経ブロックを斜角筋間法といいます。この腕神経叢ブロック(斜角筋間法)は、肩とか手の手術の痛み止めとして使用でき、手術中の麻薬などの鎮痛薬の使用量が激減し、術後鎮痛の麻薬による呼吸抑制、嘔吐などの副作用も減らすこともできます。

実際の手技ですが、患者さんは仰向けで、頭部は手術

側と反対に向けます(図1)。輪状軟骨側方より超音波リニアプローブを神経と直角に交差するように当て、総頸動脈と内頸静脈を確認し、内頸静脈の外側に前斜角筋、中斜角筋、さらに両斜角筋間に、低エコー性の丸い構造物(神経)を確認します。これが腕神経叢(図2)で、この腕神経叢に向かってブロック針を進め(図3)、ブロック針とプローブの方向や角度を調整しながら、エコー画像上でブロック針が腕神経叢周囲に到達したところを確認(図4)して局所麻酔薬を注入します。局所麻酔薬がうまく広がると腕神経叢の周りにドーナツサイン(図5)として確認できます。そして最後に、持続注入するためのカテーテルを留置(図6)し終了です。カテーテルから必要に応じて局麻薬を持続的に注入して術後管理に使用することもできます。痛みに応じて患者さん自身が薬液注入のボタンを押せるシステム(PCA)もありますので現在検討中です。



図1

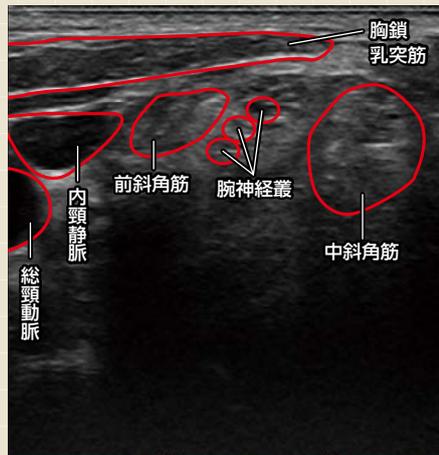


図2

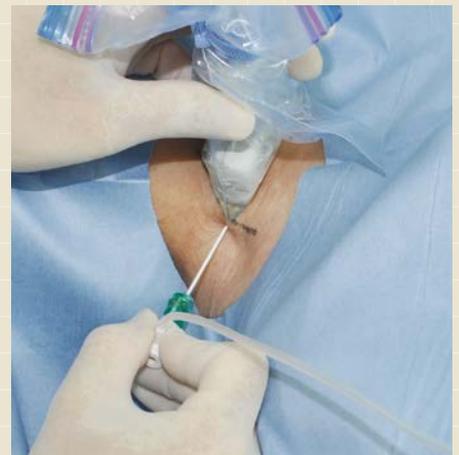


図3

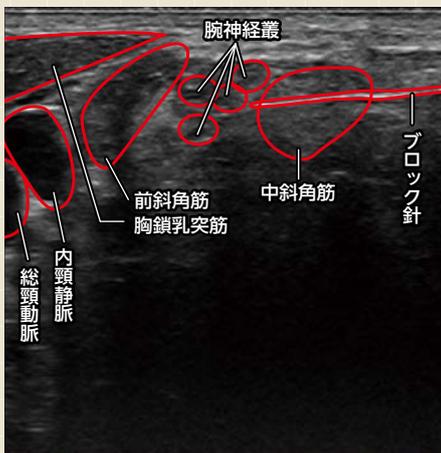


図4

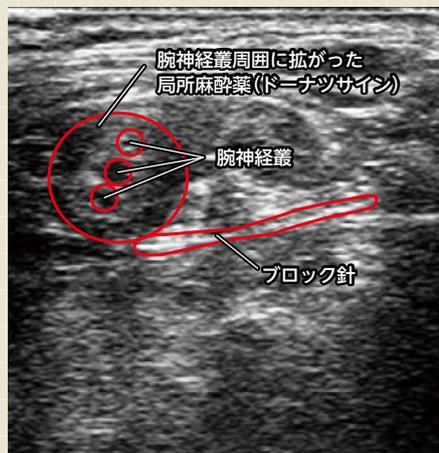


図5



図6

コツコツ通信

骨粗しょう症に なりやすいのはこんな人 part.1

放射線室（骨粗鬆症マネージャー） 須田 学

骨粗しょう症は、性別や年齢だけでなく生活習慣の積み重ねも関係して発症します。

骨粗しょう症のリスクは様々ありますので、今現在の自分に当てはまるものに注意し、生活習慣の改善に積極的に取り組むことが大切です。

骨折をしない健やかな生活をおくるためにも、骨密度検査を受けて、今現在の「骨」の状態をチェックしてみましょう。

検査を希望される方は、お気軽に主治医、看護師にご相談下さい。



加齢・閉経

加齢により腸からのカルシウムの吸収量が低下するため、骨がもろくなりがちです。女性はもともと男性に比べて骨量が少なく、妊娠や授乳期などカルシウムを大量に必要な時期があるため骨粗しょう症の危険性が高いといえます。そして閉経後は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少するため、骨量が急激に減少します。

喫煙習慣のある人

喫煙は胃腸でのカルシウムの吸収を妨げ、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌も抑えるため骨量の減少を招きます。



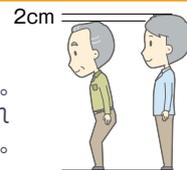
お酒を大量に飲む人

適度な飲酒は問題ありません。しかしアルコールの飲みすぎは、胃腸でのカルシウムの吸収を低下させたり、アルコールの利尿作用により、尿と一緒にカルシウムが排泄されてしまいます。



骨粗しょう症のサインを見逃さないで!

若い頃と比べて、身長が2cm以上縮んでいる方は、要注意！骨粗しょう症のサインの可能性があります。骨粗しょう症によって骨がスカスカになるともろくなり、自分の体重に耐え切れなくなり背骨がつぶれて「いつのまにか骨折」を起こすことがあります。一度骨密度検査を受けられることをオススメします。



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

ポカポカ「マサラチャイ」

今回は「マサラチャイ」をご紹介します。

この飲み物はインドなどでよく飲まれ、数種類のスパイスや生姜を紅茶葉と牛乳で煮出して作るインド風ミルクティです。

使用するスパイスには抗菌・去痰・血行促進・免疫機能の改善などの効能・効果があり、風邪が流行る時期にピッタリだと思います。

またチャイの作り方には正解がないと言われていきます。好みや体調に合わせてスパイスの種類や分量を調節しオリジナルチャイを試してみるのも楽しいと思います。

ただし効果が期待できる分、副作用もあります。妊娠中の方・小さなお子様などには使用するスパイスの種類や量には注意して下さいね。

では早速作って、ポカポカに温まって下さい!

◎レシピ(3~4人分)

エネルギー：95kcal/1人分

●材 料

水 ----- 450cc
 紅茶葉(茶葉が丸まったもの。または茶葉が細かいもの) ----- 小さじ2~3
 生姜 ----- 1片(またはすり卸したもの 小さじ1)
 クローブ ----- 1~2個(またはパウダー 小さじ1/2)
 カルダモン ----- 5~6個(またはパウダー 小さじ1/2~1)
 シナモンスティック ----- 1本(またはパウダー 小さじ1/2)
 黒こしょう ----- 少々
 砂糖 ----- 大さじ1
 牛乳 ----- 50cc(低脂肪乳や豆乳に替えるとカロリーを落とせます。)

※スパイスはホールのもを使うと風味が豊かになりますが、パウダーでも十分美味しくできます。紅茶葉はできればCTCという「茶葉が丸まったもの」を使うとよりおいしくできます。また種類はミルクティーに合うアッサム・ウバ・セイロン等が良いと思います。

●作り方

- ① 生姜はすり卸し、黒こしょう・クローブは軽く潰します。カルダモンは、種を出してきちんと潰します。
- ② 鍋に水を入れ、紅茶葉・①・シナモンを入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、3分間煮出します。この間に砂糖を入れます。
- ④ 3分たったら、再び強火にして沸騰させます。沸騰してきた時に牛乳を入れます。
- ⑤ 強火は変えずに再度沸騰させます。泡が盛り上がってくるので、すぐに弱火にします。その後3分待ちます。
- ⑥ 最後にもう一度沸騰させ、ふきこぼれる前に火を切って完成です。茶漉しなどでこし、カップに注ぎます。この時高いところから泡が立つように注ぐと、茶の成分が空気に触れよりまろやかな味に仕上がります。



ご存知ですか？ 医師事務作業補助者

～ゆとりを持って医師が患者さんと向き合えるように～

病歴管理室 浅津 千尋

医師事務作業補助者とは、医師の事務的な業務をサポートする職種です。医師の指示と確認のもとに、これまで医師が入力していた検査や診察の代行予約、診断書や意見書などの文書の代行作成を行っています。

施設によって呼び方は様々ですが、当院ではメディカルアシスタントという名称で、病棟や外来で活躍しています。この度、新たに2名がメディカルアシスタントとして配置され、現在6名体制で日々の診療のサポートを行っております。

メディカルアシスタントの主な業務の一つとして、外来診療の補助があります。診察室において、医師の指示によりカルテの代行入力や、検査やお薬のオーダー代行入力を行うことによって、医師がゆとりを持って患者さんと向き合えるようになりました。

今後も、患者さんにとってよりよい医療を提供できるよう、精一杯サポートを行ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



文書作成業務の様子

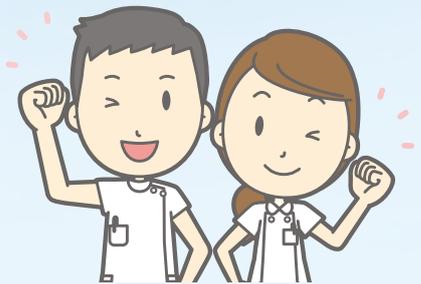


外来診療補助

新人看護師リフレッシュ研修

西4病棟副看護師長 園山 聡美

新人看護師は入職して8カ月経過し、配属された部署の業務にも慣れてきました。専門職業人としての自覚を持ち、看護技術の習得にも熱心に取り組み日々頑張っています。そこで日々の業務から少しだけ離れ、新人看護師同士で話をしたり不安を打ち明け合ったりする機会も必要だと考え、今回リフレッシュ研修を企画しました。場所は、病院の関連施設でもある「健康増進ホーム玉造」を利用させて頂きました。新人看護師たちは増進ホームへ行くのが初めてだったので、施設内を案内していただき、自立支援への取り組みやきれいで多様な施設設備に感心していました。生活習慣の見直しのための食事指導や運動指導など、増進ホームの機能や役割を理解するよい機会となりました。新人同士での語り合いの場では、仕事上の悩みやうれしかった経験などお互いの思いを共有することができ、今後も頑張っていこうという活力になったと感じました。増進ホームに入所しておられる方々と一緒に夕食も頂き、普段の仕事を忘れて楽しい時間を過ごすことができました。また看護師長たちも途中から参加し、普段は聞けない師長たちの経験談など貴重な話、労いの言葉で心温まる研修になりました。今年度も残りわずかですが、今回の研修で新人看護師が心身ともにリフレッシュでき、さらに飛躍してくれることを期待したいと思います。そして1年間の成長をとともに喜びあえる日がくることを楽しみにしています。



術中ナビゲーション海外研修に参加して

整形外科医長 中村 健次

本誌の2016年秋号でも紹介した術中ナビゲーションですが、更なる手術手技の向上のためニューヨークの隣、ニュージャージー州マファまで海外研修に行ってきました。エンジニアから開発プロセスの説明を受け、Cadaver trainingを行い、手術手技を再確認することができました。

皆さんにとって身近なナビゲーションといえば、カーナビではないでしょうか。多くの自動車に取り付けられており、知らない土地でも正しく案内してくれる便利な道具です。最近の自動車は自動ブレーキや車線をはみ出さないような自動運転の機能が開発され、安全で快適な移動が可能になってきました。

今回の研修では、国内導入は未定ですが海外では使用可能になっている最新の術中ナビゲーションの操作を体験することもできました。ナビゲーションが手術器械を操作し、術前に計画した位置に向かって骨を削り、目的の位置で止まる、まさに自動運転、自動ブレーキ。医療技術は日々進歩します。これからも最先端の医療が提供できるよう努力します。



人工関節センター 10周年記念講演会を終えて

総務企画課 滝上 潤

当院は昭和48年より人工関節手術をおこなっておりますが、平成17年に入院前の外来から退院後のフォローまでを一貫して行う人工関節センターを開設いたしました。

開設10年の節目を迎え、去る平成28年10月12日松江テルサにてJCHO玉造病院人工関節センター開設10周年記念講演会を開催いたしました。

当日は、当院医師が人工関節やロコモティブの講演を理学療法士の実演を行いました。

また、特別講演として海士町の山内道雄町長にお話をさせていただきました。山内町長は当院で両膝の手術を受けられ方で、講演の中で「膝の痛みが無くなり楽になった」とお話をされていました。

参加された方から「本当に両方手術されてるんですか?」とか「随分立ったままですが大丈夫ですか?」など質問がありましたので「ご本人は“全く問題ない”と言われていましたよ」とお答えするとともに、当院が今までやってきたことは、間違いなく膝や股関節の痛みに悩む多くの方々のお役に立っているのだと、今回の講演会で改めて思いました。



お正月、おせち料理・蕎麦・お餅をつい食べすぎて胃が弱ったという方、七草粥は食べられましたか。

七草粥は1月7日の「人日（じんじつ）」の日に行われる「人日の節句」の行事です。奈良時代、中国の風習が日本に伝わり、年のはじめに若菜を摘んで食べ生命力をいただく「若草摘み」や7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」と結びつき「七草粥」に変化したそうです。七草粥が定着した背景にはお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災、立身出世を願うようになったといわれています。

健康に気をつけて今年も1年元気に頑張らしましょう。

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



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

患者さんの権利

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には完全に保護いたします。