

contents

Tonami General Hospital

2009.6

【特集】お口の中を きれいにしたい!!

..... page 2.3

各科日より page 4.5
切らずに治す不妊症手術
うつ病のお話

ご存じですか？ 管理栄養士 page 6.7

私たちは看護助手です
肝疾患市民公開講座 page 8

院長伝言板 ~食中毒~

市立砺波総合病院憲章

わたくしたちは 市立砺波総合病院の職員であることを
誇りとし 愛と奉仕の精神の素に 病気で悩める人々を
癒すことに互いの心を結集し この憲章を定めます

市立砺波総合病院は

- 1 患者様の権利を尊重します
- 1 信頼できる医療を提供します
- 1 医療の安全を追求します
- 1 優しい医療を行います
- 1 職員が働く喜びと誇りを持てる職場をめざします

理 念

地域に開かれ
地域住民に親しまれ
信頼される病院



市立砺波総合病院

〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号
TEL 0763-32-3320(代表) FAX 0763-33-1487(総務課)
E-mail tgh-somu@city.tonami.lg.jp
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>

お口の中をきれいにしたい!!

〜口腔ケアチームの立ち上げと活動を紹介します〜

口腔ケアチームの

役割は？

みなさん、今、元気においしく食事を食べることが出来ますか？好きなものを好きなだけ食べることが出来ますか？普段、何気なく思っている「食べる」ということが、できなくなったら…



と考えただけでも心配になりますね。

私たち「口腔ケアチーム」は、平成17

年から「限りなく経口摂取を可能にする口腔ケア」「誤嚥性肺炎を予防する口腔ケア」を目標に、入院時に口の中を清潔にし、嚥んで飲み込む口腔機能の維持と増進を行っています。現在、

当院に入院される患者様全員の口の中を見させていただいていますが、なぜ、病気とは関係のない口の中を見るの？と思われる患者さんも少なくありません。元気に食べて飲み込むことができる口の中にはさほど問題はありませんが、寝たきりや病気により飲食できなくなった患者様、元気がなくな

った患者様の口の中は汚くない、口を動かす機能が低下し、飲み込むこむ力さえも弱くなっています。そのような患者様を早く見つけて口腔内の清潔を

保持するケアを行うことが、口腔ケアチームの役割です。

「口腔ケア」といってなんだか特別なことのように思うかもしれませんが、そんなことはありません。少し、発想を転換してみましょう。毎日食事の後、みなさんは「歯磨き」をしますね。「口腔ケア」も、同じなのです。つまり、自分で歯磨きできない患者様のお手伝いをさせていただくのが、「口腔ケア」ということなのです。食後の歯磨きは、人間として当たり前の日常生活行動です。その、当たり前の行動が自分自身でできなくなった場合に、私たち、看護師がお世話させていただいているということなのです。それならば、食べていなければ口腔ケアの必要はないのでは？と思われる方も多いと思います。しかしそれは、間違いです。なぜなら普段、食事を食べ話すなどの口を動

食べていなければ、
口腔ケアの必要はないのでは？

かすことのできる私達の口腔内は、唾液というお水で満たされています。唾液は、1日に牛乳パック1本分分泌されると言われており、口腔内の細菌の粘膜付着を阻止し、できるだけ口の中を清潔に保とうという自浄作用があります。しかし、食べられない、話せないといった口を動かすことができない口腔内は、唾液の分泌が減り乾いた口腔内になり、歯には白く石の塊みたいなもの（歯垢といいます）が蓄積し、舌



かすことのできる私達の口腔内は、唾液というお水で満たされています。唾液は、1日に牛乳パック1本分分泌されると言われており、口腔内の細菌の粘膜付着を阻止し、できるだけ口の中を清潔に保とうという自浄作用があります。しかし、食べられない、話せないといった口を動かすことができない口腔内は、唾液の分泌が減り乾いた口腔内になり、歯には白く石の塊みたいなもの（歯垢といいます）が蓄積し、舌

口腔を使わないと...

- 唾液分泌減少
- 舌苔の付着
- 歯垢の蓄積
- 口臭の発生

口腔内細菌の増殖



誤嚥性肺炎

菌血症

全身的な重症感染症の発症リスクが高い!

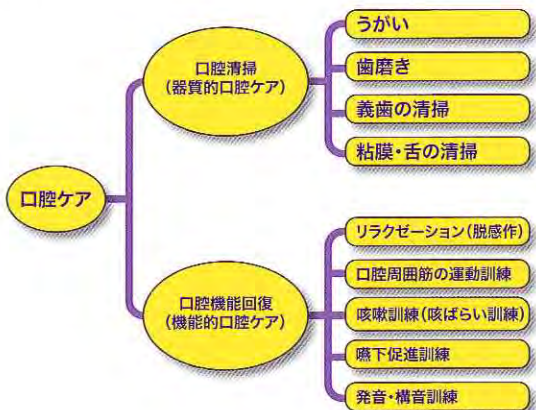
の上には苔のようなもの(舌苔といいますが)が生え、とても強い口臭が発生します。このような状態では、正常な唾液が分泌されず、口腔内の清潔が保持できなくなっています。こうなると、口の中の細菌が原因の「誤嚥性肺炎」や「菌血症」を発症してしまいうけがが増えていきます。

く、寝るなどの生活に関する動作)が低下してきた患者様は、飲み込む機能や咳をする力が弱くなり、口の中の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなります(誤嚥といえます)。このように、嚥下機能(飲み込む力)が低くなると、食べていなくても寝ている間に知らず知らず誤嚥して誤嚥性肺炎を引き起こします。誤嚥性肺炎は繰り返し発症しやすく、最近ではこれが原因で命を落とす患者様もいらっしゃいます。また、口の中の細菌は口内炎や歯槽膿漏の傷から血液内に入り込むため(菌血症といえます)、抵抗力のない入院患者様では致命的な感染症を起こしてしまいます。「誤嚥がもたらした御縁」にならないようには「口腔ケ

ア」をしっかり行い口腔内をできるだけ清潔な状態に保つこと、嚥下機能の低下を防ぐため嚥下機能向上のケアを行うことは、誤嚥性肺炎だけでなく菌血症を少しでも防ぐ重要な看護ケアの一つだと言われています。

宿敵! 誤嚥性肺炎を予防するために
どのようなことを
行っているか?

では具体的に、口腔ケアとはどんなことをすればいいのか考えてみましょう。誤嚥性肺炎を予防する2大ポイントは、「口腔清掃度維持」と「口腔機能回復」です。歯磨きや、口腔ケアで口のなかを清潔にし、細菌を減らすこと、そして食べたり飲みこんだりする摂食・嚥下機能を回復させることがとて



口腔ケアチェックシート(導入版)	口腔ケアチェックシート(機能版)
<p>作成年月日(年 月 日)</p> <p>【目的】 口腔ケアの実施状況を確認し、必要に応じて改善を図る。</p> <p>【対象】 全病棟(病棟)の患者様</p> <p>【実施頻度】 1日1回(朝) 1日1回(夜)</p> <p>【実施者】 看護師</p> <p>【評価】 実施率: 〇% (〇/〇)</p>	<p>作成年月日(年 月 日)</p> <p>【目的】 口腔ケアの実施状況を確認し、必要に応じて改善を図る。</p> <p>【対象】 全病棟(病棟)の患者様</p> <p>【実施頻度】 1日1回(朝) 1日1回(夜)</p> <p>【実施者】 看護師</p> <p>【評価】 実施率: 〇% (〇/〇)</p>
<p>1. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>2. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>3. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>4. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>5. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>6. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>7. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>8. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>9. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>10. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p>	<p>1. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>2. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>3. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>4. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>5. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>6. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>7. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>8. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>9. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p> <p>10. 口腔ケアの実施状況を確認する。</p>

も大切です。口腔の細菌除去と機能回復が両輪となり、誤嚥性肺炎を予防します。そのため口腔ケアには、口の中そのものをきれいにする「器質的口腔ケア」と口の動きを衰えさせないようにリハビリをする「機能的口腔ケア」があります。当院では、入院時、「口腔ケアアセスメントシート」を使用し口の中を定期的に観察、ケアを行っています。また、歯科医師、歯科衛生士、看護師が「コラボレーション」し、依頼のあった患者様の病棟へ出向き「口腔ケア回診」を毎週1回行っています。ここでは、その患者様にあつた口腔ケア用品の選択や具体的なケアの方法を指導し、継続ケアが行われるよう病棟看護師と共に行っています。

これまでのところ、口腔内の清潔を維持する「器質的口腔ケア」は定着してきましたが、口腔機能や摂食機能を向上させる「機能的口腔ケア」の定

着まで至っていませんでした。しかし今年度より、「口を動かす」「口腔機能を向上させる」といった摂食機能を高めるため、口腔ケアアセスメントシートに嚥下機能を評価する項目を付け加え、摂食機能回復を図る準備を整えています。

まずは、歯磨きから

以上、口腔ケアの重要性と誤嚥性肺炎についてお話ししました。口腔ケアとは当り前の日常生活動作であり、誰もが人間らしく生きる手段の一つです。口腔ケアの定義に「口腔の疾病予防、健康の保持増進、リハビリテーションにより、生活の質(QOL)の向上を目指す」とあり、科学的であり技術である」とあります。まずは、そのひとらしい生活の維持ができるようにこれからもお手伝いさせていただきたいと口腔ケアチームは活動していきたいと思えます。



切らずに治す不妊症手術 (FTカテーテル手術) 自然妊娠をご希望のかたへ

1. はじめに

妊娠を希望しているにも関わらず、一定期間(2年)経っても妊娠が成立しない場合不妊症と診断される場合があります。10組の夫婦のうち1組以上は不妊との報告もあります。

不妊症には様々な原因(表1)が知られています。原因の25-35%を占める卵管・腹膜因子のうち卵管が原因のものは全体の約18%と報告されています。今回は卵管が原因の不妊症についてお話しします。

卵管・腹膜因子	25 - 35%
男性因子	20 - 35%
排卵障害	15 - 25%
原因不明	10 - 20%
頸管因子	3 - 5%
その他	1 - 5%

表1 Jonathan S et al. Novak's GYNECOLOGY より改変

子宮の両端には卵管という筒状の構造物があります(図1)。卵巣から出た卵は卵管の中へ入り、卵管の中で受精、子宮の中へ運ばれて妊娠が成立します。まさに「卵の管」で妊娠の成立には非常に重要な

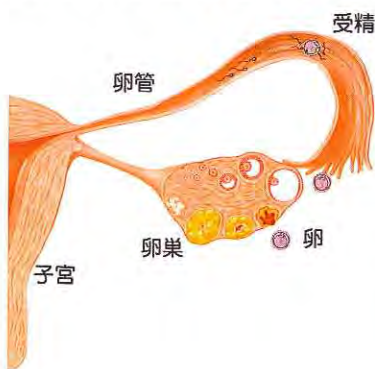


図1 HOECHST:CLINICAL COLOR GUIDE より改変

な役割を果たしています。何らかの原因で、卵管がつまってしまったり、通りが悪かったりすると(通過障害)、妊娠する事はまずありません。卵管に原因があるかどうかについてはレントゲンの検査で診断できます。

2. FTカテーテルについて

卵管がつまってしまう場合、従来は体外受精による妊娠方法しかありませんでした。当院では2008年にFT(卵管鏡下卵管形成)カテーテル手術を導入し、卵管の通過障害で不妊症と診断されている患者さんの治療ができるようになりました。FTカテーテルは比較的新しい手術で国内では1998年から治療が開始されました。手術の機械が非常に繊細で壊れやすく、また手術操作が複雑なため産婦人科医師の間では敬遠されがちで、あまり浸透している技術ではありません。現在この手術は世界中で日本だけで行われており、実際に手術をしている施設は日本全国で20カ所程度と考えられています。

3. 手術の方法と特徴

手術の方法は、全身麻酔をして眠っている間に、膈から子宮の中へFTカテーテルを入れます。カテーテルの先端から非常に細いチューブ(バルーン)を卵管の中に入れて、つまっていたり、狭くなっていたりする部分を押し広げて卵管の通過性を回復します。最後に

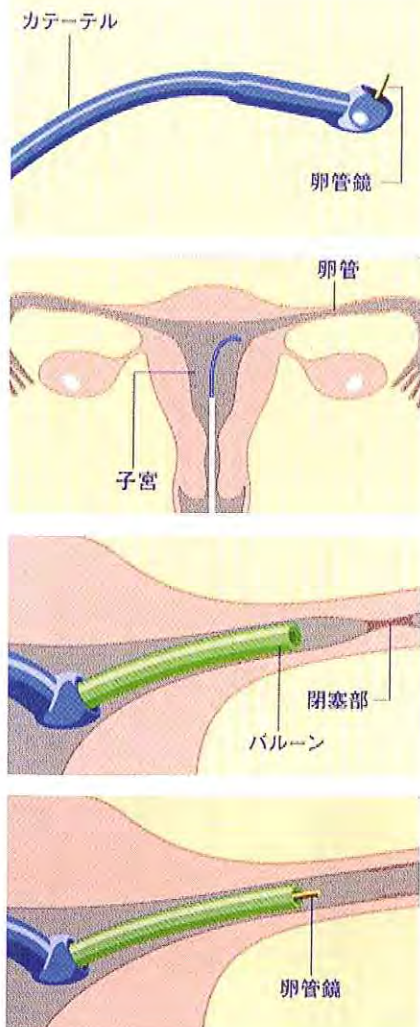


図2

卵管の中をファイバースコープで観察します(図2)。その他の不妊症の原因が無ければ、退院後は自然妊娠を期待し特に治療は行いません。

この手術は、お腹を切ったりする手術ではありません。メスの類いを一切使用せず、体のどこかに傷が残る事はありません。手術操作による痛みや後遺症の心配もほとんどなく、体への負担は極めて少ないと思われれます。本来、外来でも可能な手術ですが、当院では安全のため入院していただいています。入院期間は1泊2日から2泊3日で、退院後すぐに日常生活が送れます。また体外受精と違って健康保険での診療となります。お住まいの地区によっては自治体から治療費の補助(南砺市・小矢部市は費用の1/2。残念ながら砺波市では受けられません。)を受ける事ができます。

この手術により、卵管の通過障害が回復する率は80-90%、妊娠率はおおむね30%で、このうち90%は7ヶ月ほどの間に妊娠すると考えられています。これは体外受精の成績と比較して遜色のない値と思われれます。何よりも、この手術を受けて妊娠できるようにしたなら、繰り返し自然妊娠が期待できる事が最大の特徴と言えるでしょう。

4. おわりに

今回ご紹介したFTカテーテルは全ての不妊症の患者さんを治療する事ができる技術ではありませんが、「卵管の通りが悪くて赤ちゃんができてくれない」といわれたけど、体外受精までは...という方は一度産婦人科の外来でご相談ください。

うつ病のお話

今回はうつ病についての話をします。

うつ病・うつ状態は誰にでも起こる可能性のある「こころの不調」です。日本では、年間約90万人以上の人がうつと診断され、治療を受けています。うつ病・うつ状態にありながら病院などに行かないでいる人まで合わせると、その数は約500万人にもなると推計されています。約20人に一人がうつ状態・うつ病にかかっていることになりました。男女比では女性のほうが多いようです。

●うつ病の症状について

さて、うつ病とはどんな病気なのでしょうか。「単なる疲れ」や「怠け」などが違うのでしょうか？うつ病では図1に示したような特徴的な症状がみられます。これらの症状が2週間以上持続してみられる場合に、病的な状態とみなしうつ病と判断します。「単なる疲れ」などの場合は、日々変化したり、数日で回復していきますので、しばらく経過をみればある程度の区別がつかめます。注意が必要なのは、憂うつな感じや億劫な感じといった精神面にみられる症状よりも、疲れやすい、だるい、食欲がない、頭が痛いなど体の症状が目立つ場合があり、これを「仮面うつ病」と呼んでいます。高齢者の方に多くみられ、体の症状ということで医療機関でいろいろな検査を受けますが、どこも悪いところが見つかりません。そこで、うつと気付かずに「気持ちの問題」とか「たるんでいる」といった思い込みで、我慢を続けてしまつこともあります。図1にあげたような身体症状の背後にはうつ病が隠れている場合があることを覚えておいて下さい。

●うつ病の原因について

「なぜうつ病になるのか」については、まだ医学的には解明されていません。一般的には、脳の機能が低下(こ

れは回復可能な低下です)した結果、うつ病になると考えられています。うつ病に典型的な性格、なりやすい性格が知られており、仕事熱心、凝り性、徹底的、几帳面、強い正義感・義務感、秩序を重んじる、対人摩擦を避ける傾向など、社会人としては模範的とみなされるものが多くみられます。他にも自己否定的、悲観的、自己愛が強い傾向の人はうつになりやすいといわれています。このような性格傾向や生まれつきうつになりやすい体質(素因)に加え、図2に示したような環境因のストレス、過労や病気などの身体要因などが、うつ病の発症に大きく関与していることがわかっています。

●うつ病の治療について

うつ病は怠けているのではなく、動きたいけれど体が動かない、意欲がわかない、やらなくてはと思うけれどもできない状態です。繰り返しになりますが、これは気の持ちようではなく脳の病気であり、きちんとした治療を受ければ改善が見込める病気なのです。治療の原則は、十分な休養をとることと適切な薬物治療です。休養とは、

身体面、心理面両方の休息であり、十分に質のよい睡眠が最優先されます。簡単なようですが、うつ病の人は休養をとることに強い抵抗感があって、なかなか休もうとしないことがあります。病気を治すんだという自覚を持ち、思い切って休暇をとり、その間、何もしないで心身を休めることです。この休養に加え、お薬による治療を行います。抗うつ薬が主とした治療薬になりますが、最近では、比較的安全で副作用が少ない抗うつ薬が使われています。効果が出てくるまでに約2週間かかるので、きちんと服用することが大事です。また、症状がよくなくてももしばらく服用を続ける必要があります。自己判断で服薬を中断すると再発する可能性が高まります。薬の効果は個人差が大きく副作用も全くゼロではありませんので、医師に相談しながら、正しく服用することが大事です。最近では従来とは異なるタイプのうつ病が注目されており、必ずしも休養、お薬が必要とは限らない場合もあります。これを読んでうつ病かもしれないと思った人は、まずは、精神科、心療内科といった科で相談することをお勧めします。

うつ病の主な症状

基本となる症状

- 憂うつな気分が2週間以上続く
- 何をやっても楽しくない

よくみられる症状

- 熟眠できない
- 食欲がない
- 集中力が続かない
- 強い焦燥感
- 自殺への思い
- 動きが遅くなる
- 寝れやすい
- 自分を責める

身体症状

- 頭痛
- 肩の凝り
- 発汗
- 倦怠感
- 胃の痛み
- 息苦しさ
- 下痢・便秘

西島 英利監修：自殺予防マニュアル 社団法人日本医師会：26, 2004 [L20051118001]より改定

図1

うつ病の要因



図2

ご存じですか？ 管理栄養士

高度な食品・栄養知識をもったエキスパート 管理栄養士を紹介します。

「健康を維持するために必要な栄養」「病気の治癒のために必要な栄養」
様々な状況に応じて栄養管理が必要です。

特に食事に注意を払う必要のある病気の方の献立を考え、食事のアドバイスをする専門家が、私たち管理栄養士です。



● 管理栄養士って何？

管理栄養士とは、厚生労働大臣の免許を受け管理栄養士の名称を用いて、

- 傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導
- 個人の身体の状態、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導
- 特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状態、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等、を行うことを業とする者をいうと定義されています（栄養士法1条2項）。



● 管理栄養士になるためには

管理栄養士になるためには、まず「栄養士の資格を所持していること」が前提となり、毎年1回実施される「管理栄養士国家試験」に合格しなくてはなりません。

栄養士になる為には、厚生労働大臣から栄養士養成施設として指定認可された学校に入学し、その課程を履修して卒業しなければなりません。

特定かつ多数の患者さんに対して継続的に食事を提供し、病気の治療、再発防止、合併症予防を目指し、食事や栄養の管理指導を行う施設には、管理栄養士が必要となります！
（医療法施行規則、健康増進法等）
当院には、現在3名の管理栄養士が在籍しています。



● 当院ではこの様なことをおこなっています

『 栄養指導 』

○ 集団指導（栄養教室の開催）

- ・糖尿病教室
患者さん主治医と共に「食事療法」の学習をし、継続して食事療法に取り組めるよう指導をおこないます。また月1回、バイキング形式の食事会をおこないます。
- ・妊婦教室
妊娠期、授乳期のお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食生活指導をおこないます。



○ 個別指導

個々人の病態に応じた食事指導をご家族と共に指導します。

『 献立作成 』

病態別特別食の作成

- ・エネルギー制限食
- ・たんぱく制限食
- ・脂肪制限食
- ・嚥下障害食 等



管理栄養士は、ひとりひとりの症状や体質など様々な要素を考慮した栄養指導や給食管理をおこなう人といえますね。

『 チーム医療に参加 』

- ・NST(栄養サポートチーム)
入院時あるいは入院中に栄養状態の改善が必要と判断され、栄養についての治療が必要とされる患者さんに対して、栄養アセスメントや必要栄養量の算出、経腸栄養剤、補助食品の提案、栄養指導などをおこないます。
- ・その他
摂食嚥下チーム
褥瘡チーム
緩和ケアチーム 等

私たちは 看護助手です。



困ったときは
みどりの服に
声をおかけください



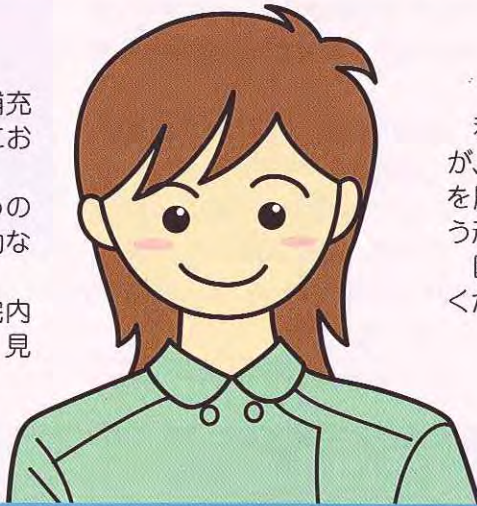
一緒に
行きましょう

私たちは緑の制服を着て外来・病棟・中央材料室など、48名が地下から7階まで病院のいろいろな部署で働いています

私たちの仕事は物品の搬送や補充など、スタッフが仕事をスムーズにおこなえるよう環境を整えています。

また、患者様をお迎えするための入院準備や患者様のご案内や介助などもおこなっています。

地下の中央材料室では手術や院内で使用する器具の消毒滅菌など、見えないところで活躍しています。



私たち一人ひとりはとても微力ですが、『自分から、明るく笑顔でご挨拶』を胸に患者様に喜んでいただけるよう頑張っています。

困ったときは、いつでも声をかけてくださいね。



まず自分から明るく笑顔でご挨拶

あ ... 愛をこめて
い ... いつも
さ ... さきに
つ ... つづけて



- 笑顔といたわりの心もちます。
- やさしい態度で聞き不安感を取り除くよう努めます。
- 相手の心を傷つけないよう配慮します。
- 困っている方に、進んで手助けするよう心がけます。



準備して
お待ちしています



スタッフが働きやすいように
環境を整えています

肝疾患市民公開講座

平成21年3月1日、砺波市文化会館において、肝疾患市民公開講座「肝臓が悪いと言われたら」を開催しました。

昨年3月、当院は「肝疾患診療連携拠点病院」に指定されました。そこで肝疾患の予防や治療など肝臓について知識を深めてもらおうと、指定病院が行う事業の一環として、広く市民のみなさまを対象に開催したものです。

まず消化器科足立浩司部長が講演し、肝がんの大きな原因であるC型慢性肝炎に対する治療法や、メタボリック症候群と関連した脂肪性肝炎からの発がんの仕組みを紹介しました。

足立部長は「肝臓は、“沈黙の臓器”といわれるように、自覚症状に乏しい臓器。“肝臓が悪いと言われたら”、病院で専門医にみてもらうことが大切です」と呼びかけました。また当院の薬剤師、看護師、管理栄養士が、それぞれ薬物療法、肝疾患の症状を悪化させないための日常生活の注意点、食事療養について講演し、多くの方が熱心に耳を傾けていました。



院長伝言板

食中毒

食中毒は食物に起因する急性胃腸炎や神経障害などの総称です。細菌性食中毒、添加物による化学性食中毒、ふぐや毒きのこ等の自然毒によるものに分類されます。

この時期は細菌性食中毒が多発する時期であり、その予防について述べます。

- ①飲食物の細菌による汚染を防ぐこと、具体的には、食品自体の汚染、ネズミやハエなど環境由来のもの、使用水、調理加工する人からくる汚染
 - ②温度：加熱により細菌を滅菌するか、低温度（5℃以下）で増殖を抑制する
 - ③調理した食品はできるだけ速やかに消費する
- 以上の3つの原則を守って健康にお過ごしください。



患者様の権利を守るために

1. 当院では、病気を克服しようとしておられる患者様の人権を尊重し、その経済的・社会的地位、年齢、性別、疾病の種類などにかかわらず平等で最良の医療を提供します。
 2. 当院では、患者様と一緒に病気を克服するために、患者様が既に実施された診療の内容と、これから行われようとする検査、及び治療の目的、方法、内容、危険性、治療の見通し及び、これに代わる他の治療法について十分説明し、さらに患者様の治療に対する希望もお聞きし、相互の理解を得た上で、医療を行います。
 3. 当院では、患者様の希望があれば原則として、患者様本人にカルテを開示いたします。また、他の医療機関にかかり意見を求めるためや、他の医療機関に移られるときには全ての情報をお渡します。
 4. 当院では、患者様のプライバシーを守るために、患者様の承諾なく当院の医療従事者以外の第三者に患者様の情報を開示いたしません。
 5. 患者様の権利には義務と責任が伴います。
- 以上を守り診療することを約束いたします。

診療時間

● 外来診療受付時間 ●

新患 午前8時15分から午前11時まで
再診 午前8時00分から午前11時まで
※診療科・曜日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

● 休診日 ●

土・日・祝祭日および年末年始