

安全、安心、信頼の医療を

山形県立新庄病院だより

令和3年8月号



わかば



YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJO HOSPITAL

山形県立新庄病院

〒996-0025 新庄市若葉町12-55

電話 0233 (22) 5525

目次

- ★「ストーマ」ってご存知ですか？
- ★手術室からこんにちは
呼吸機能検査の紹介
- ★誤嚥を予防するトレーニングの紹介
血管造影装置導入完了！
- ★夏バテ予防で暑い夏を乗り切ろう！
- ★新病院開院にむけて
- ★ご家庭で使う消毒薬は目的に合ったものを
正しく選びましょう！
人間ドックを受けましょう！！

新庄病院ホームページ
アクセスはこちらから↓



新庄病院公式LINE始めました↓



新庄病院 中庭より ヒポクラテスの木

「ストーマ」って、ご存知ですか？

担当医
山形県立新庄病院
外科・乳腺外科 伊東 賢



★消化管ストーマとは？

ストーマとはギリシャ語で「口(くち)」を意味し、腹壁に造られた排泄口の事を言います。病気のために肛門から便が排泄できない方は、腸を直接お腹の皮膚から外に出して、そこから便が出てくるように手術をしています。(写真1) 代表的な病気は①直腸ガンなど悪性腫瘍で、肛門の近くの直腸と呼ばれる場所に病気があり、手術で切り取った後に腸同士をつなぐことができずにストーマ造設となります。②直腸などに何らかの原因で穴が開いてしまい、緊急で手術を行ってその部分を切り取った場合もストーマ造設となります。直腸ガンは患者数が増加しており、ストーマ造設をすることも多くなっています。ストーマでは、排便や排ガスを自分の意志でコントロールすることが出来ません。そこで排泄物を収納するパウチという袋状の装具が必要となります。(写真2)

★安心して快適な暮らしのために

ストーマは今までの排泄方法とは異なり、パウチ交換や便の漏れや臭いを心配され、心身ともに不安や苦痛を感じる方も多いと思います。しかし、ストーマ自体は病気ではありませんし、現在は品質の良いパウチがそろっており、少しずつ自分の生活を取り戻すことができます。当院では、手術前からパンフレットをご覧いただきながら、丁寧にパウチの使用方法をご説明しており、ご家族の方々にも参加していただいております。(写真3) オストメイト(ストーマがある方)への社会的な設備もだいぶ普及がすすみ、写真のようなマークを見かける機会も多くなってきました。(写真4) 食事、入浴、旅行、スポーツ、仕事、学校など、ストーマに負担がかからない程度であれば、特に制限はありませんし、手術前と同様の生活が送れるようにサポートしております。

★トラブルについて

目が見えなくなって交換が難しい方や、パウチの接着剤でかぶれて皮膚がただれてしまう方もおられます。どこに相談していいかわからない場合は、当院外科外来まで一度ご相談ください。オストメイトの皆様が、抱えている不安を解消し、1日も早く安心して快適な生活が送れるように、これからの人生を前向きに歩んでいく助けになれば幸いです。



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

※マネキンとストーマの模型を使用したストーマ造設のイメージ

手術室からこんにちは

当院では現在、新型コロナウイルスの院内への持ち込みを防止するため、入院患者さんへの面会をお断りしています。そのため、不安な手術にも患者さんはたった一人で臨まなければいけない状況です。当院の手術室の長い廊下には手術機器が整然と並んでおり、無機質で冷たい雰囲気を感じる方もいらっしゃるかもしれません。そのため「手術前に少しでも気持ちを和らげていただければ」と、そんな想いを込め「四季折々の風景」を折り紙で作成し、患者さんをお迎えしています。

呼吸機能検査の紹介 検査部より

呼吸機能検査とは

呼吸器(気管、肺等)の疾患を診断する際の指標や、疾患の経過を評価するために行われる検査です。

呼吸機能検査の種類と目的

・VC+FVC検査

VCは肺活量、FVCは努力性肺活量を表します。

VC：肺の組織が硬くなり肺の容量が減る肺線維症、間質性肺炎等で低下します。

FVC：喫煙などで肺の組織が破壊され呼吸がし難くなるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の診断指標になります。

VC+FVC検査は手術前検査としても実施されています。

・精密肺機能検査

詳細に肺の機能を調べるための検査です。肺の酸素を取り込む能力等がわかります。

・呼気ガスNO検査

呼気に含まれるNO(一酸化窒素)濃度を検査します。喘息の診断の指標や治療経過の評価を目的とします。検査当日は山菜やホウレン草を含む食事を控える必要があります。

・呼吸抵抗検査

気管支喘息やCOPDの状態を調べるための検査で、安静呼吸で検査可能です。

検査では技師の指示で息を吐いたり吸ったりします。精度を高めるために何回か同じ検査を繰り返すこともあります。





～食事のむせで困っていませんか？～

リハビリテーション室

ごえん 誤嚥を予防するトレーニングの紹介

「誤嚥」とは、唾や食べ物などが誤って気管に入ってしまうことです。飲み込みの機能の低下である嚥下障害をひきおこす病気や口やのどの筋肉の衰えによる老化でも、誤嚥は起こりやすくなります。誤嚥をくりかえすと「誤嚥性肺炎」や「窒息」につながります。

そこで、誤嚥を予防するトレーニングを2つご紹介します。どちらも舌からのどの筋肉に働きかけて、ゴックンという嚥下の力を鍛えます。



①嚥下おでこ体操

額に手をあてて抵抗を加え、おへそを覗きこむように5秒間下を向く(5～10回)

のどに力が入ることを意識する

②舌突出嚥下

舌を出したまま口を閉じてつばをのみこむ(6～8回)



※頸椎症や高血圧の方は専門家の指導が必要な場合がありますので無理をせずに行いましょう。

食事や水を飲みこむ時に、上を向くとむせやすくなります。おへそを覗きこむように、軽く顎を引いてごっくんと飲み込むことも、誤嚥を予防する食べ方のポイントです。

栄養をしっかりとって免疫力を高め、口の中を清潔に保つことも誤嚥性肺炎の予防につながります。

血管造影装置導入完了！

放射線部

2021年4月、当院にオランダPhilips社製、血管造影装置が導入されました。

国内でも最新鋭の装置です。

大幅な検査時間の短縮、被ばく低減が可能となりました。

患者さんの負担軽減にもつながる上、医師をはじめとするスタッフの負担軽減も可能としました。



【画像提供：株式会社 フィリップス・ジャパン】



夏バテ予防で暑い夏を乗り切ろう！

栄養管理室

なんとなくだるい、食欲がない、やる気が出ない、疲れやすいなどの不調は出ていませんか？気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しがちです。普段の生活習慣や食事を工夫し、暑さに負けない体をつくりましょう。しっかり食べることが夏バテ予防の基本です。



早めにこまめに水分補給



夏場は大量に汗をかくため、水分やミネラルが失われます。失った水分やミネラルは早めに補わないと、熱中症を引き起こす危険性があります。また、マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくくなります。そのため、のどが渇いていなくても、早めにこまめに水分補給を心がけましょう。特に、起床後や入浴前後、屋外で作業をする時には注意して水分をとりましょう。

水分補給をする際は水や麦茶がおすすめです。ジュースは砂糖がたっぷり使われており、糖分の摂りすぎになってしまいます。

1日3食バランスの良い食事を

暑いと食欲が出ず、そうめんや菓子パンなど簡単なもので済ませようという日もあるでしょう。しかし、こうした食事ではたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。偏った食事では栄養が十分にとれないため、夏バテしやすくなります。主食のみの食事ではなく、肉や魚などのたんぱく質が多い食品と、ビタミンやミネラルを含む野菜やきのこなどを毎食取り入れましょう。

豆腐や温泉卵、納豆、魚の缶詰、卵豆腐などを利用すれば、簡単に一品準備することができます。また、旬の夏野菜はビタミンやミネラルが豊富に含まれており、彩りも良いため、目からも食事を楽しめます。



食欲アップのポイント



食欲増進の一工夫として、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。カレー粉や胡椒、にんにく、生姜、ネギ、大葉、みょうがなどをうまく活用し、食欲を刺激しましょう。また、酢やレモンなど酸味があるものを利用することで、夏でもさっぱりと食べやすくなります。



新病院開院に向けて

令和5年秋の開院を目指し

工事が進んでいます。



改築整備工事の進捗状況をお知らせします。

建築工事は3月に、基礎部分をつくるための掘削工事に着手しました。

現在は基礎工事が完了し、大きな地震に備えるための免震装置の設置工事を行っています。

引き続き、地域住民の皆様にご信頼と安心を与える医療を提供できる新病院を目指して、着実に工事を進めます。

■ 今年度の工事予定 工事中



病院棟とエネルギーセンター棟の建設工事

建物本体をつくる建築工事、照明やコンセント等を設置する電気設備工事、エアコン等を設置する空調設備工事、給排水やボイラー等を設置する衛生設備工事、合わせて4つの工事で病院を建設します。

建設地の造成工事

昨年度に引き続き、敷地をかさ上げ盛土する造成工事を行います。

工事にあたっては、皆様の御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



■ 工事現場の状況(令和3年6月撮影)



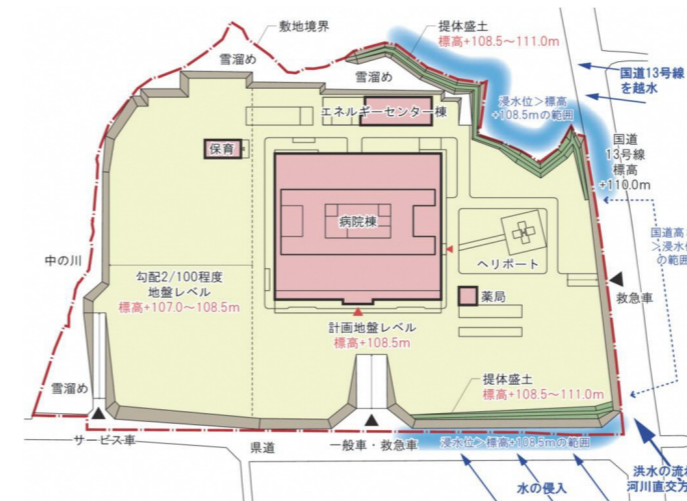
～災害に強い病院づくり～

新病院では、災害に強い病院づくりを行い、患者さんと建物を守り、更には災害拠点病院として医療活動を継続する能力を強化します。

ここでは、その具体例をご紹介します。

① 水害に強い病院

千年に1度想定されるような大規模な水害を見据え、敷地全体の盛土を行い、外周部の一部に堤体盛土を設けることとしています。これにより、構内及び建物への浸水を防ぎます。



敷地の盛土造成工事状況

② 地震に強い病院

大規模地震に備え、免震構造を採用します。免震構造とは、建物の基礎と本体との間に積層ゴム等の免震装置を取り付けることにより、地震の揺れが直接建物に伝わらないようにするものです。これにより建物へのダメージが軽減され、災害時の医療提供体制の確保につながります。

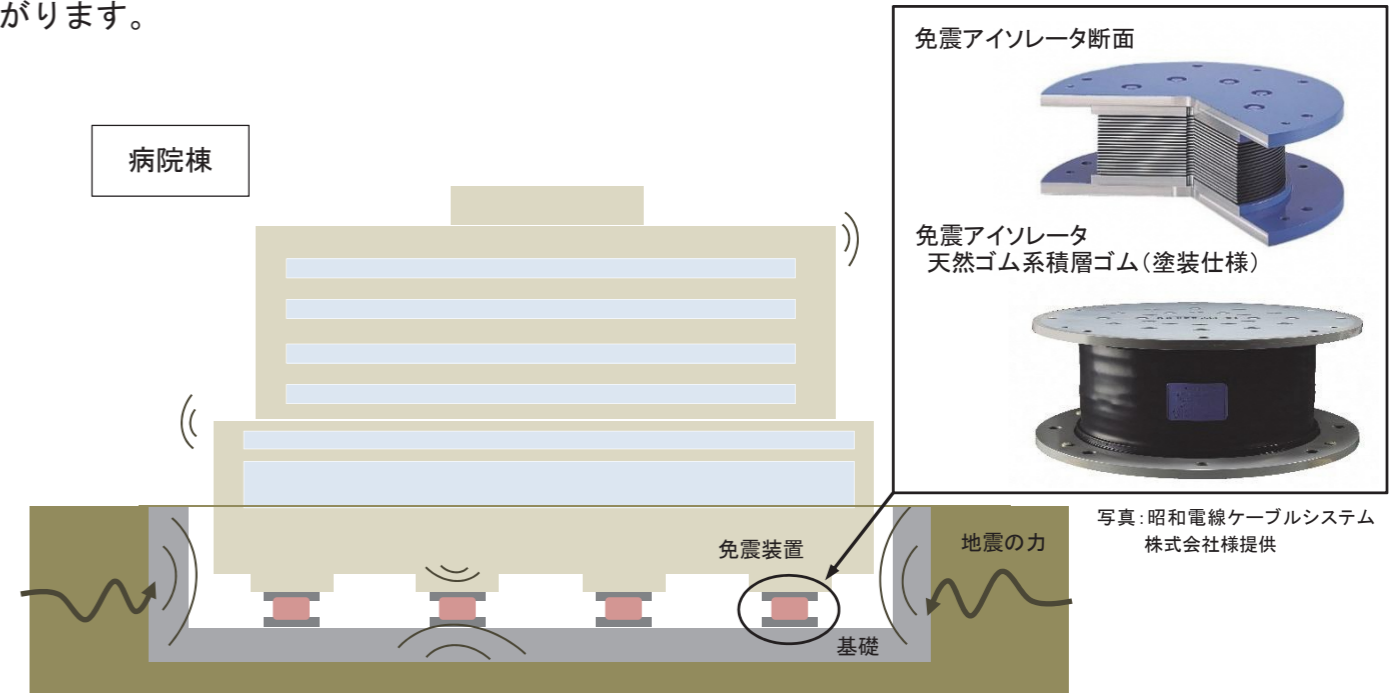
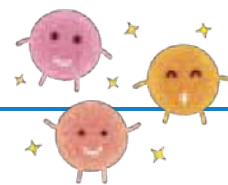


写真: 昭和電線ケーブルシステム株式会社様提供

ご家庭で使う消毒薬は目的に合ったものを正しく選びましょう！

薬剤部



☞ チェックポイント

☑ 使用方法 ☑ 有効成分 ☑ 濃度 ☑ 使用期限

※商品の購入の際には、必ずこの4点をチェックするようにしましょう。
これらの情報が不十分な場合には購入を控えましょう

① 手指のウイルス対策

こまめな手洗いを心がけましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをを行うことで、十分にウイルスを除去できます。

手洗いがすぐにできない時には、アルコール消毒液（濃度70%以上 95%以下のエタノール）も有効です。

② 物品のウイルス対策

食器や箸などは80℃の熱水に10分間さらすと消毒できます。やけどにはご注意ください。

テーブル、ドアノブなどの身近な物の消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが濃度0.05%になるまで薄めた塩素系漂白剤や有効な界面活性剤の含まれる一部の家庭用洗剤などが有効です。

※有効な界面活性剤の一覧は厚生労働省 HP で最新情報をご覧ください。
(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)



人間ドックを受けましょう！！



当院では、地域の皆さまの健康管理に役立てていただくため、各種人間ドックを実施しています。病気は急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気づいたときにはかなり進んでいるということがあります。

自分の身体、大切な人の身体を守るのは、あなたです！定期的に人間ドックを受診してください。

コース	実施日	料金(税込)
1泊2日人間ドック	12月以降の 毎週火～水曜日・木～金曜日	男性：111,050円 女性：117,690円
日帰り人間ドック	12月以降の 毎月第1・2・4・5週の火曜日	男性：55,610円 女性：56,070円
脳ドック(単独)	9月以降の 毎月第3週の火・水・木曜日	男性・女性とも：38,020円
脳ドック (1泊2日・日帰り人間ドック併用)	同日受診	男性・女性とも：13,020円
	別日受診	男性・女性とも：13,840円

※ご希望の日の4週間前までにお申込みください。お申込み方法など、詳しくは当院のホームページをご覧ください。再来受付⑧の窓口または人間ドック担当までお問い合わせください。

【TEL：0233-22-5525（内線1257）】