広報誌

くるみ

2012.Oct.
No. 20

医療の現場から
延命治療について

特集
中学生が職場体験！

医療情報
生活習慣病とメタボリック症候群

栄養課だより
秋の献立紹介　他

大船山　米窪の紅葉

医療法人　信岡会
菊池中央病院

〒861-1331　菊池市隈府 494
TEL 0968(25)3141
FAX 0968(25)0879
URL http://www.nobuokakai.ecnet.jp
Mail info@nobuokakai.ecnet.jp

菊池訪問看護ステーションさくら
TEL 0968(25)3884

菊池中央病院デイケアセンター
TEL 0968(26)5477

菊池中央病院居宅介護支援事業所
0968(26)5474

医療の現場から

延命治療について

院長　中川 義久

家族で相談しておくことがまず重要！

毎月1回、外来でお会いする程度の関係でも、10年以上続いていると次第に親しくなり、高齢の患者さんも旧知の友達みたいになってきます。そういう患者さんからときどき言われるのが、「先生、わたしゃ、いよいよの時は延命治療はせんではいよ。頼むよ！」。

この延命治療とは〝意味のない延命治療〟ということでしょう。しかし、実際の医療の現場で、この治療が「大切な救命治療」か「意味のない延命治療」かを判断するのは常に難しい問題です。

癌などの悪性疾患の場合はあまり我々医療従事者も悩むことはありませんが、慢性の良性疾患の場合は現在の状態が終末期か否かの見極めや治療効果が得られるか否かの判断が、医師にとっても判断が難しいことが多いです。

それでは何が意味のない延命治療か？ということですが、その治療をおこなったときのその後の生存期間と生命の質によって判断されます。意味のない延命治療問題と関わってくるのが尊厳死です。尊厳死はそれをうける患者の明確な意思表示が医師に対して実行されなければ、医師は殺人罪を問われる可能性があるので、延命措置を続けなければなりません。患者の意思表示として尊厳死宣言公正証書というものがあります。これは本人、家族の同意のもとにだれでも作成可能です。しかし、法的拘束力はなく、救命処置のほうが優先されます。

いずれにしても、尊厳死のような大切な問題は緊急性を要さない時期に一度しっかり話し合って家族の意志を確認しておき、それをかかりつけ医に伝えておくことがよいでしょう。

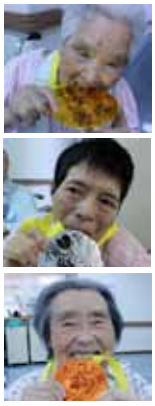
私は冒頭のような申し出があった場合、「一応、カルテに書いときますけど、家族でよく相談しといてくださいね」と答え、カルテに「*DNAR」を希望されたと小さく記載しています。

＊
(DNAR：do not attempt resuscitation、老衰などの生活の質が保障されない患者さんに対して本人または家族の希望で心肺蘇生法をおこなわないこと)

もう一つのオリンピック

ロンドンオリンピックで日本は史上最多の38個、パラリンピックでは16個のメダルを獲得し、感動しましたね。実は当院でも感動することが・・・

▲3階特殊疾患病棟にて看護学生による「遊びリテーション」が行われました。遊び（ゲーム）を通じて心身のリハビリテーションを行うものです。今回は輪投げです。上位の患者様にはなんと！メダル贈呈でした。



▼金メダル獲得平田様、銀メダル福本様、銅メダル池上様

生活習慣病とメタボリック症候群

内科　安達 悦子

近年、生活習慣病、メタボリック症候群という言葉が急速に広まり毎日のように見聞きしますね。

「生活習慣病」は日常の不規則な生活習慣によって引き起こされる病気で、かつては「成人病」と言われていましたが若年層にも発症すること、二次予防（早期発見、早期治療）対策に加えて生活改善を中心に一次予防（健康増進、発病予防）対策を推進しようと導入された概念です。

「メタボリック症候群」は「内臓脂肪症候群」と呼ばれ日常の生活習慣により肥満、高血糖、高血圧、高脂血症（この４つは死の四重奏といわれています）などが重なることで心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる“動脈硬化”を急速に進行させてしまう状態をいいます。

＊肥満には二つのタイプ（内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満）がありますがここで問題なるのは内臓脂肪型肥満です。

＜メタボリック症候群の診断基準＞

腹囲が基準値（男性で 85 ｃｍ、女性で 90 ｃｍ）をオーバーし、加えて以下の項目のうち二つ以上が当てはまるとメタボリック症候群とされます。

【高血圧】≧ 130mmHg　かつ / 又は　≧ 85mmHg
【血糖】　空腹時血糖　≧ 110mg/dl
【脂質】　中性脂肪　≧ 150mg/dl　かつ / 又は
HDL コレステロール　<40mg/dl

腹囲から

まずは腹囲を測ってみてください。診断基準を超えていたら要注意です。定期的に（年に一度は）検診を受けて自己管理をしましょう。それぞれが予備軍や軽症であっても重なることで“動脈硬化”の進行予防がすでに必要な状態と判断され早急な対策が必要です。

予防、改善、対処法

治療の原則は生活習慣の改善で、持続することがその治療の一歩となります。まずは、早寝、早起き、規則正しい生活を心がけましょう。そして食事療法と運動療法の両者を組み合わせて行うことが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて運動に対する反応性が良好で蓄積もしやすいけれど軽減もしやすいのです。

◆食習慣の見直し

食生活の欧米化（肉類摂取の増加）、外食産業の成長（飲食店、弁当・惣菜販売、コンビニの普及）などにより料理をしなくても手軽に食事ができる状況が肥満を助長しています。できるだけ料理をする習慣をつけましょう。偏食をせずバランスのとれた食事をする。塩分を控え、野菜、果物をとる。肉より魚を食べる。いろいろな食材をとる。ゆっくりよく噛んで食べ腹八分目を心がける。三食規則正しく、夜遅い食事を避けましょう。

◆運動のすすめ

歩行、水泳、サイクリングなどの有酸素運動がおススメです。1日30分以上（できれば毎日）週180分以上が理想的です。

しかし無理なく続けられることが大切ですね。毎日ラジオ体操をする。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用する。生活の中でマメマメ身体を動かす。掃除をしていつも部屋をピカピカにする。車ばかりに頼らずできるだけ歩く。何も特別な運動メニューなど作らなくても、こんなところから身体を動かす習慣をつけていくことをお勧めします。

◆休養

身体をしっかり動かした後はゆっくり休養（十分な睡眠）をとりましょう。

◆禁煙そしてアルコールはほどほどに

喫煙と多量飲酒はメタボリック症候群の悪化要因になります。アルコールは1日20ｇ（日本酒に換算して一合程度）の摂取が望ましいとされています。

毎日の生活習慣を見直すことは難しいことですよね。しかし“動脈硬化”の進行を予防するために、できることから少しずつ改善してみてはいかがでしょうか？

▲無理せず楽しく続けるのが一番！

特集

7月4～6日に、菊池南中学校の生徒さんが職場体験学習！！医療に興味を持つ生徒さんがなんと12名も来てくれました。

職場体験

リハビリテーション

▲患者さんとキャッチボールをしている中村優華さん。楽しそうですね。

中村優華

●充実度 98%

職場体験を経験して『病院』というものに興味がわいてきました。とても貴重な体験となりました。車椅子の操作は患者さんが乗っているので、スピードや動き出すときにとっても苦労したし、難しかったです。でも患者さんからニコッと笑って「ありがとう」と言われたときは嬉しかったし、元気になりました。これからの進路選択、生活に活かしていきたいです。

リハビリテーションから
毎日いい笑顔でしたよ！（澤田）
将来目標となる体験が出来ましたか？頑張って下さい！（浦上）
中村さんの元気に私たちも元気付けられました。ありがとうございました。（紫藤）

菊池中央病院デイケアセンター

▲“大先輩”（利用者）とゲームを楽しんでます！左から大塚真子さん、建部音寧さん

大塚真子

●充実度 90%

もう少し積極的に動けたら100%でした。最初はすごく緊張して、上手に話すことができませんでしたが、職員の指導で楽しく利用者と接することができました。自分から積極的に笑顔で行動でき、とても良かったです。学んだことを今後の生活に活かしていきたいです。

建部音寧

●充実度 100%

利用者と笑顔で接すると、喜んでくれたのでこれからも笑顔で元気で頑張っていこうと思います。みんなを元気づけます！

デイケアセンターから
刺激を受けて利用者の方々も嬉しそうでした。また来てください。（武藤）
耳が遠い方が多いので二人とも大きな声ではっきりとおしゃべりできていました。（荒木）
笑顔がとても素敵でした。（森田）

栄養課

▲七夕の日の食事用に短冊を作成する左から宮本真衣さん、飯川まどかさん

飯川まどか

●充実度 75%

仕事って大変(ひど)だなと思いました。働いてる方々は、一仕事終わったときに「お世話になりました」「お疲れ様でした」と言って相手をいたわっていたのでいいなと思いました。これからは挨拶や返事を大きな声でしたいと思いました。

宮本真衣

●充実度 90%

野菜の温度の測り方や消毒でエレベーターの中を拭くことなどたくさん学びました。仕事はこんなに大変で、いろいろなコミュニケーションが大切だということがわかりました。料理を作ることが好きなので、自分で栄養を考えて作ってみたいです。

栄養課から
笑顔で挨拶することを忘れずにこれからも頑張って下さい（牧野、楢木野）

薬局

▲目的の薬を見つけて“ニッコリ”の宮本裕麻さん

宮本裕麻

●充実度 70%

この職場体験を通して、5つ学びました。1つ目は、優しく受け入れていただいたことに感謝の気持ちを持つこと、2つ目毎日笑顔を忘れないこと、3つ目ははきはきと話すこと、4つ目はすばやく行動すること、5つ目は与えられた仕事は必ずやりきること！この5つのことを忘れず日々を過ごしていきたいと思います。

薬局から
笑顔が素敵でした！（中山）
夢に向かって頑張って（森川）
頑張れ！頑張れ！！（亀川）
笑顔を忘れず頑張って下さい（長谷）

▲食事介助中の園原優斗くん

園原優斗

●充実度 99%

患者さんに何かをしてあげたりしたら、常に「ありがとう」と言ってくれて、そんな小さいことでも自分が嬉しくなったので、看護師さんはやりがいというものを感じているのかなと思いました。

▲食事介助中の宮川早苗さん

宮川早苗

●充実度 90%

一番できなかったことは患者さんとコミュニケーションをとることでした。でも患者さんから話しかけてきたときはとても嬉しかったです。うまくコミュニケーションをとれるようになってみんなを笑顔にしたいです。

看護部

▲食事介助中の藤本冬乃さん

藤本冬乃

●充実度 92%

力仕事が多かったりして大変でした。患者さんに合わせて食事の量とか、お風呂のときとか気遣っていかないといけないし、考えないといけない仕事だと思いました。そして笑顔でいることが1番大切なんだなと思いました。

▲食事の準備をする松岡佳奈さん

松岡佳奈

●充実度 80%

3日間、看護や介護について学び、初めてのことが多くて困ったりしたけど、詳しく教えていただいたのでとてもためになりました。ずっと立っていることがとてもきつかったです。病院で働いている人たちを尊敬しています。これからは看護師になれるように、しっかり勉強していきたいです。

▲食事介助中の東千恵さん

東千恵

●充実度 90%

どんな仕事でも大変だなと思いました。患者さんはいろんなことをするたびに「ありがとう」とニコニコして言ってくださいました。看護師はその仕事一つ一つにやりがいがたくさんあるからこそ仕事ができ、毎日笑顔でいられるのかなと思いました。もっと看護師になりたいと思いました。なので勉強を頑張って努力したいです。

▲食事介助の仕方を習う佐藤雄大くん

佐藤雄大

●充実度 80%

いろいろなことを体験できたけど、行動が遅くて周りの人にも迷惑をかけた。看護師はいつも患者さんに笑顔なので、僕もこれから笑顔でがんばりたいです。

看護部から
看護師は病院や施設などいろんなところで働くことができます。しっかり勉強して夢を実現させてください。（4F前田）
この体験を生かし、身近な高齢者に優しくしてください（4F渡辺）

CT急変時対応訓練が行われました！

7月26日（木）医療安全対策委員会の時間を利用して、CT急変時対応訓練が行われました。

CT造影検査中にアナフィラキシー*・ショックを起こし、急変し、それに対応するという想定です。

ある程度シミュレーションはしていたとのことですが、本番になると、なかなかあがってしまって思うようにいかなかったようです。それでも救命処置では医師・看護師・放射線技師の本番さながらの雰囲気にこちらも緊張しました。訓練後、意見交換しましたが、「いざ訓練をやってみると、救急カートから器具などを取り出しにくかった」「応援看護師が多すぎるので訓練にならないのでは？」「必ずPHSを持っているとは限らないので連絡するときに最悪の想定でやったほうが良いのでは？」と意見が出ました。いろんな場面や想定を考えて、本番に対応できるよう継続的に訓練したほうが良いと思いました。

（広報委員　倉本恵美）

▲CT急変時対応訓練の様子

＊アナフィラキシー・ショック
薬剤性のアナフィラキシー反応とは、医薬品（治療用アレルゲンなども含む）などに対する急性の過敏反応により、医薬品投与後通常5～30分以内で、蕁麻疹などの皮膚症状、消化器症状、呼吸困難などの呼吸器症状が、同時または引き続いて複数臓器に現れることをいいます。
更に、血圧低下が急激に起こり意識障害を呈することをアナフィラキシー・ショックと呼び、この状態は生命の維持上危険な状態となります。

くまモン病院にいるモン！

玄関を入ると左側にくまモンの作り物があるのをご存知でしょうか？なんと作者は外来の患者様です。今坂正哉様は元々、木工業の仕事をされ何でも器用に作られます。3体寄付していただきました。どうもありがとうございました。もう1体はリハビリテーションの受付でお出迎えしています。

（広報委員　和田誠次）

▲くまモンと一緒に写る優しい笑顔の今坂様

栄養課だより

秋の献立 お祭りメニューのご紹介

管理栄養士
牧野 美由紀

秋といえば菊池の秋祭り～

菊池一族24代の武者行列や神輿、菊池の人々による踊りが街中を練り歩きます。

毎年、病院の駐車場にはたくさんの神輿や太鼓、子供たちの踊りに、入院中の患者さんやご家族もお祭りを楽しむことが出来ます。

祭り当日、地元の人は、混ぜ御飯や団子を作るということを患者さんから聞き、10月15日は、祭りにちなんだメニューをお出ししています。今回はメニューの中から水羊羹のつくり方をご紹介します。

＊混ぜご飯　＊天ぷら（海老・ピーマン・茄子）
＊炊き合わせ（南瓜・椎茸・花人参・キヌサヤ）
＊豆腐汁　＊手作り水羊羹　＊牛乳

水羊羹（みずようかん）の作り方

作ってみよう！

材料（1人前）
アガー　2g（小さじ1）
砂糖　14g（大さじ1杯半）
水　60g（大さじ4杯）
こしあん　20g（大さじ1杯半）

①材料を鍋に全部入れる。

②火にかけ沸騰するまでまぜる。

③余熱がとれたら型に流し込み、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。お好みで切ってお召し上がり下さい。

＊余熱がとれるまでかき混ぜるのがポイントです。

＊お好みで粒あんで作ってもも美味しいですよ。アガーは寒天とゼラチンの間をとったようなつるんとした食感が特徴です。

ひと

一つひとつの仕事を大切に

3F 看護師
古家 照代

私が仕事をしている3階病棟は、パーキンソン病、頸部損傷、難病等の患者様が多い長期入院患者様の病棟です。

患者様の一日は朝食を済ませたあとホールに出て、職員と一緒のラジオ体操から始まります。終了後にトイレをすませてから帰室されます。

食事時は個人個人にあった食事形態を考え、スプーンや箸でゆっくり自分のペースで食べていただいてます。その後の歯磨き、うがいは各自で行います。

口腔ケアは1日1回行ない、痰や口臭がある人は2回行っています。そのため唾液や痰などによる誤嚥性肺炎や熱、口臭が軽減している状況です。

3時のおやつタイムには水分補給を行ない、必要時トロミお茶を提供して誤嚥を防ぐようにしています。汗が多い人、痰が多い人には眠る前に白湯を出しています。

その他シャワー浴も週に2回行い、全身の皮膚状態をしっかり観察をする大切な機会となっています。

排泄は必要な時は介助を行ない、自尿の間隔、量のチェックをします。

1日8回のおむつチェックは交換を行いながら便の性状を観察します。

褥瘡予防のためエアーマットを使用し体位変換を行ない、褥瘡をつくらないようにしています。もちろんナースコールが鳴ったら、すぐに患者様のところに行って対応しています。

患者様の異常の早期発見のために熱・血圧・全身の観察は毎日行っています。

入室した時は、必ず声をかけて家族や友達のようなコミュニケーションをとるよう心がけています。皆さん笑顔で返してくれますし、体調がどうかもわかります。

スタッフは皆仲がよく笑顔も会話も多くチームワークが取れています。患者様のご家族をはじめ、スタッフの皆に感謝し、助けてもらいながら毎日仕事をしている私です。

▶食事時、笑顔で声かけ

▲スプーンは持ちやすいように太く、お皿もすくいやすいように手前が深くなっている。

再出発

4F 看護師
古田 悦子

4階病棟に勤務して1年が経ちました。

父の死をきっかけに看護について考える機会がありました。そのころ看護師再チャレンジ研修があることを知り、参加しました。

研修の目的は、潜在看護師の再開発を行い、看護師への復帰を手がかりにするものです。

看護に必要な知識の再確認、基礎的看護技術の実践、病棟での看護活動の研修を受けました。

私は1週間の体験を通してもう一度医療の現場で働きたいと思い、30年のブランクを経て看護の仕事に復帰しました。

こうして働けるのも4階のスタッフの皆様のご指導や支えのおかげだと感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いします。

＊子育てや介護のため、長年にわたり医療現場を離れた「看護師」を対象にした研修。研修では、医療機器の仕組みや操作法をはじめ、薬剤、感染管理、褥創（床擦れ）のケアなどを学ぶ。

▲熱心に講義を聴いている古田さん

▲研修場前にて（中央が古田さん）

救急告示・各種保険指定

外来担当医のお知らせ

平成 24 年 10 月現在

診療科目		月	火	水	木	金	土
内科	午前	中川 芹川	安達	芹川 松原（循環器）	安達	中川 芹川	白尾（糖尿病等）
	午後	安達	中川	安達	芹川	中川	
外科	午前	塚本	塚本	塚本	黒木	塚本	塚本
	午後		-				
脳神経外科	午前	曽山	曽山	曽山	-	曽山	曽山 山田（毎月第３土）
	午後						
整形外科	午前	原	河野	原	小田切	原	原
	午後						
小児科	午前	入部	-	入部	-	入部	-
	午後					-	
皮膚科	午前	牧野	-	-	-	梶原	-
	午後						
形成外科	午前	棚平	棚平	棚平	棚平	棚平	棚平
	午後			-			
泌尿器科	午前	-	-	-	高野	-	熊大 （毎月第 1、第３土）
	午後				-		

※不活化ポリオワクチンが接種可能です。10 月から 12 月まで火曜午後の外科は休診となります。

受付時間
（平日）午前：8 時 30 分～ 11 時 30 分まで / 午後：随時～ 16 時 30 分
（土曜）午前：8 時 30 分～ 11 時 00 分まで
診療時間
（平日）午前：9 時 00 分～ 12 時 00 分 / 午後：1 時 30 分～ 5 時 00 分
（土曜）午前：9 時 00 分～ 12 時 00 分まで

※なお、病棟回診、手術等により診療をお待たせする場合があります。

○感染症外来（中川医師・芹川医師）毎週木
○頭痛・物忘れ外来（曽山医師）月・火・水・金・土
○パーキンソン病専門外来（山田医師）毎月第３土
○内視鏡（胃・大腸）検査・・・胃カメラは月～金
随時受付可、大腸検査は要予約
○子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用
肺炎球菌ワクチンは接種可能　要予約
○ポリオワクチン接種可能　要予約

あなたの骨は大丈夫？

女性では50歳以上、男性では60歳以上になると、腰痛が起きてきますが、目立って身長が低くなり、円背（猫背）になり、また些細なことで骨折したり、ぎっくり腰になります。

その原因の大部分は骨の骨量が減少した退行性骨粗鬆症によるもので、老化現象の一つとみなされています。進行するとごくわずかな外力で脊椎骨の変形や圧迫骨折、四肢骨の骨折を起こすようになります。骨折すると高齢者では生活の活動度が著しく損なわれてしまいます。

▶新しく導入された骨密度測定装置
非利き腕で約15秒間の検査時間

若いうちから骨密度を高めるようにしていないと、特に女性では閉経後にホルモンの低下により急激に骨密度が低下していきます。骨粗鬆症になってしまうと、円背になったり、些細なことで骨折しやすくなります。

検査は簡単で痛みもなく行えます。時間は15秒程度です。検査をご希望の患者様は担当医、窓口にご相談ください。

ぜひ当院の骨密度測定装置で骨密度を測定し、自分の骨密度を知りましょう。若いうちからの生活習慣が重要です。

（放射線部　和田誠次）

あなたは下の項目が該当していませんか？

カルシウム不足である
運動不足である
やせすぎてる
高齢である
閉経後である（女性）

該当する方は骨密度を測定しましょう。若いうちからの生活習慣が重要です。

編集後記

♪ 花は花は花は咲く
いつか生まれる君に
花は花は花は咲く
私は何を残しただろう

東日本大震災から一年半が過ぎました。ＮＨＫ東日本大震災プロジェクト「明日へ――支えあおう――」の一環として復興を応援するテーマソング「花は咲く」が作曲され、テレビでも流れています。

一人ひとりに出来ることは限られていますが、せめて支えあう気持ちだけでも、持ち続けたいものです。

（棚平　晃）

表紙の写真

秋になりました。まだ暑い日もありますが、やがて紅葉の美しい季節になるでしょう。

平成21年10月21日、九重連山の主峰・大船山（だいせんざん）に登りました。表紙の写真はそのときの一枚です。

（事務長　城　信之）

発行・編集
医療法人信岡会　菊池中央病院　広報委員会
〒861-1331　菊池市隈府 494
TEL 0968(25)3141
FAX 0968(25)0879
ホームページ http://www.nobuokakai.ecnet.jp
メール　info@nobuokakai.ecnet.jp
広報委員　棚平、曽山、和田、城、荒木、中西、本田陽、茅野、吉村、倉本、村山