

メディカルほっと通信

せせらぎ

2014
夏号
vol.12

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

「さあ!リハビリ がんばるぞ!!」

最初は緊張もあり思うようにできなかったYさん。
この日のリハビリでは、先生の「もう1回できる?」
との問いかけに、ニコニコの笑顔で自ら立ち上がり
歩行練習していました。

もくじ Contents

前立腺がんの早期発見にむけて	2・3p
こんにちはリハビリ室です!	4・5p
せせらぎ掲示板	6p
・「糖尿病にならないためのセミナー」開催しました	
・看護師就職説明会参加報告	
大切な骨を守るために	
一骨粗しょう症のお薬のはなしー	7p
シリーズ災害医療「それゆけDMAT! ③」災害に備えて	
一防災用品準備編ー	7p
熱中症の応急処置	8p

四万十市立市民病院広報誌

前立腺がんの早期発見にむけて



泌尿器科

医師 中尾 昌宏

1 前立腺の病気とは？

前立腺は膀胱の下方で尿道を取り巻くように存在しています。精液の一部を産生している男性生殖器の一つであり、女性にはありません。

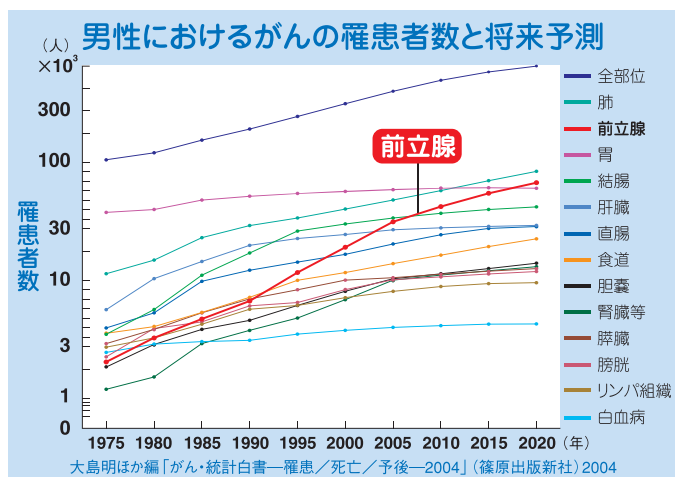
前立腺の主な病気は前立腺がん、前立腺肥大症、前立腺炎の三つです。中でも前立腺がんは欧米では男性のがんの中でもっとも頻度が高い悪性腫瘍ですが、日本でも近年日常生活の欧米化や人口構成の高齢化に伴い急増しており、重要な疾患として認識されてきています。

前立腺がんの症状はその解剖学的な位置関係より前立腺肥大症とほとんど同じであり、尿に近い(頻尿)、夜間何回もトイレに起きる(夜間頻尿)、尿を出そうとしても力を入れないと出しにくい(排尿困難)、尿を出すとき勢いが弱い(尿勢低下)、排尿中に尿が途切れてしまう(尿線途絶)、排尿後も尿が残っているような感じがする(残尿感)、急に強い尿意がして漏らしそうになる(尿意切迫感)などが出現してきます。

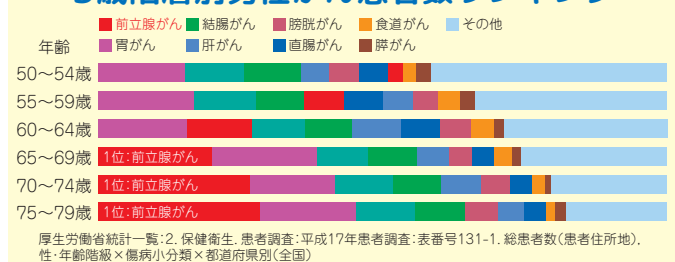
したがって初期の段階では、症状で前立腺がんと前立腺肥大症を区別することはできません。進行すると血尿が出たり、尿が全く出せなくなったりします。骨に転移しやすくなるため、腰痛や背部痛をはじめ全身の骨や節々の痛みが起こってくるこ

もあります。一方、前立腺炎は細菌の感染によって起こりますから排尿時の痛みや不快感が出現し、女性に多い膀胱炎のような症状を呈してきます。

前立腺の病気は高齢者に多いのですが、重大な疾患も含まれていますので、歳だから尿の具合が悪いのは仕方がないとあきらめず検査を受けていただきたいと思います。



5歳階層別男性がん患者数ランキング



※罹患数…病気にかかる数

2 前立腺がん早期発見のカギは P S A 検査

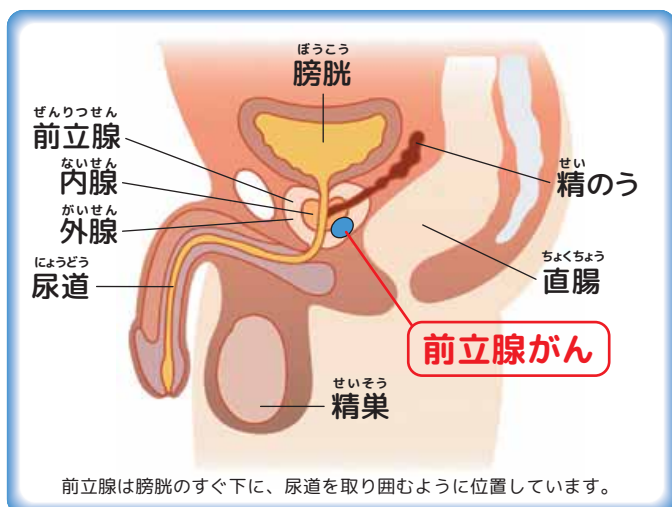
前立腺の病気を発見し鑑別するのに P S A 検査は極めて有用です。P S A とは日本語では前立腺特異抗原といい、英語で表記した prostate specific antigen (PSA) の省略形を用いています。

P S A は前立腺の中で産生されるタンパク質であり、前立腺の細胞が増えたり壊されたりすると血中に増加してきます。したがって採血をしてみますと、前立腺がん、前立腺肥大症、前立腺炎のいずれでも高い値を示すようになります。残念ながら前立腺がんだけで異常を示す検査ではありませんが、感度が高く前立腺早期がんの発見も十分可能です。採血だけで簡単に分かりますので住民健診にも採用されており、一般の医療機関でも測ることができます。

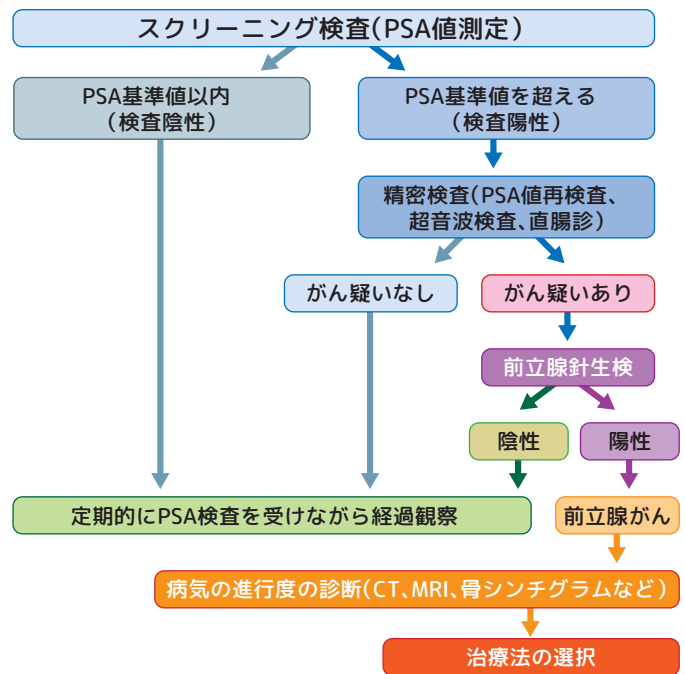
P S A の値(正常値 4 以下)が高い方は何らかの前立腺疾患が考えられますから、触診、尿検査、血液検査、超音波検査などを追加し、どのような病気が鑑別いたします。前立腺がんを確定させるためには、超音波診断装置を用いて前立腺に針を刺し組織を採取して調べる前立腺生検を行います。

さらに定期的に採血しますと、P S A は前立腺がんでは少しずつ上昇していきますが、前立腺肥大症ではあまり変化いたしません。逆に前立腺炎では治療するにしたがって、症状とともに改善していきます。したがって P S A は前立腺疾患の経過観察にも有用であり、定期的に測定することが望ましいと考えられます。特に前立腺がんは初期の段階では特徴的な症状がないため、50 歳以上の男性は年に一回は P S A を測定していただきたいと思います。

■ 前立腺の位置としくみ ■



■ 前立腺がん診断の流れ ■



(男性型脱毛症用薬や前立腺肥大症の治療薬の一部には、PSA低下作用がありますので、これらを服薬中の方は、PSA値の結果を、処方を受けている主治医や泌尿器科専門医にご相談ください。)

3 前立腺がんの治療

前立腺がんの治療も他のがんと同様、進行度によって変わってきます。前立腺がんの進行度は癌が前立腺内にとどまっている限局がん、前立腺周囲まで浸潤した局所進行がん、転移がんに分類されます。

限局がんでは手術療法、放射線療法、薬物療法である内分泌療法が行われます。いずれもきわめて有効であり、長期にわたってがんをコントロールすることが可能なため、75～80歳以上の患者さんでは段々と手術を行わなくなってきました。どの治療法を選択するかは、それぞれの長所や合併症をよく理解した上で決定していただきたいと思います。

局所進行がんでは、原則的に手術をすることはできません。放射線療法か内分泌療法かまたはこれらの併用療法が行われます。

転移がんではすでに病気が全身に広がっていることになりますので、内分泌療法が適応となります。近年新しい薬剤も次々と開発され臨床応用されてきていますので、転移したがんであっても進行を押さえることが十分可能になってきています。

前立腺疾患は頻度が高く有効な検査法があるため、年を取ると尿の具合は悪くなるものだとあきらめず、適切な検査を受けて快適な生活を送っていただきたいと思います。

こんにちはリハビリ室です



リハビリテーションって？

リハビリテーションと聞くと、病院で行われている歩行訓練などの光景を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

実はリハビリテーションには本当はとても広い意味があり、Rehabilitation→re(再び、戻す)とhabilis(適した、ふさわしい)から成り立っている言葉です。つまり、リハビリテーションとは、病気やケガなどによる障害をもとに戻すための機能回復訓練だけでなく、障害を持った方でも可能な限り社会生活への適応ができるよう「本来のその人らしく生きるための」すべての活動であると考えられています。

当院リハビリ室では、障害をもった患者さんが「できなくなってしまったこと」や「こんなことがしたい」という希望に対して、残された能力を最大限にひきだし、もとの社会生活へ一日でも早く復帰できるよう全力でサポートしています。



理学療法士3名でがんばってます！

理学療法とは病気、けが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対して、運動機能の維持・改善を目的に、運動、温熱、電気、水、光線などの物理的手段を用いて行われる治療法のことを言います。

理学療法士は、この「理学療法」を用いて、「立ったり座ったりする」、「寝返る起き上がる」、「手足を動かす」、「歩く」など日常動作を行ううえで必要な基本的動作の改善を目指します。理学療法士を一言でいうならば「動作の専門家」です。関節可動域の拡大、筋力の強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習など能力の向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な知識・技術を用いて、日常生活動作の自立を目指します。

当院の理学療法士は、この4月から1名増員し3名体制で入院・外来の患者さんのリハビリテーションを行っています。これまで以上に患者さんの希望に対応していきたいと、リハビリ室スタッフ一同意気込んでいます。



チーム医療で協力し合います！

入院患者さんの治療目標や退院に向け「リハビリカンファレンス」を行っています。

「リハビリカンファレンス」は、医師・看護師・理学療法士・医療ソーシャルワーカーなどの各職種が情報を共有し共通の認識を持つことで、患者さんのためのより効果的なリハビリテーションを行うために開催しているものです。

その内容は主に、患者さんの状態の把握、治療方針の決定や修正、在宅復帰に向けての検討などを行います。特に在宅復帰に向けては、患者さんとご家族の希望を尊重しながら、その希望にできるだけ添えるように、チーム一丸となって話し合います。

また、当院では専門学校などのリハビリ研修生の受け入れもしており、この「カンファレンス」には研修生も参加してもらい、チーム医療について勉強しています。



日常生活に取り入れてみよう！

「インターバル速歩運動」

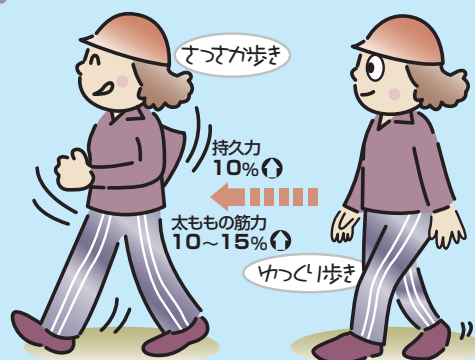
当院では、「糖尿病にならないためのセミナー」を定期的で開催するなど、糖尿病予防に積極的に取り組んでいます。この糖尿病予防に対しては、様々な角度からアプローチが必要であり、糖尿病療養指導士(当院の有資格者は4名)を中心とした院内各職種・分野のスタッフが携わっています。そのなかで私たち理学療法士も指導者として、効果的に行うことができる運動療法を紹介・実践しています。そこで、5月24日に開催したセミナーにて参加者の皆さんに好評だった「インターバル速歩運動」をご紹介します。

インターバル速歩は、「ややきつい」と感じる早歩きを3分間、「楽だなぁ」と感じるぶらぶら歩きを3分間、これを1セットとし繰り返し行います。基本としては、このセットを1日5回で週4日以上行うことが理想です。キツイと感じる方は、とりあえず1日1セット週1日から始めてみる、もしくは3分間を1分間に減らしてから始めてみるなど、自分なりに工夫してみてもかまいません。

ちなみにこの「3分間」という時間の目安ですが、大部分の人が「ややきつい」と感じる運動を

シーズ リハビリテーションで健康づくり

理学療法士 北川 了三



3分前後あたりで「これ以上続けるのは難しい！」と感じ始めるそうです。

このため、3分間早歩きした後は、休憩のつもりで3分間ゆっくり歩きます。そうすると、不思議なもので「また早歩きしてもいいかな」という気持ちになり、無理なくこの「3分間歩行」を繰り返すことができるという仕組みになっています。(※個人差はあります)

糖尿病に限らずとも「運動」は続けにくいものですよね。しかし続けてこそ効果が発揮されるのもまた「運動」なのです。これからも、簡単で楽しみながらできる運動療法をご紹介しますと思います。



せせらぎ掲示板



はじめよう! 予防のための第一歩!!

—「糖尿病にならないためのセミナー」開催しました—

5月24日(土)「運動のコツを学んでみよう!」というテーマで開催したところ、19名の参加がありました。

樋口院長の「糖尿病ミニ講義」に続いて、理学療法士と一緒に身体を動かし「効果的な運動療法」を学びました。

身体を動かした後はお楽しみのコーヒープレイク。

今回は、市販のお菓子だけでなく、管理栄養士と調理師が手作りした数種類のお菓子も用意しました。



「これなら家の中でもできそうネ!」
「日頃、いかに体を動かしよ
らんかったか分かったネ...」との
声も...

「普段、私こんなにカロリー摂り
よったがやね〜」と皆さん。
これは、当院おすすめ! 低カロリー
手作りおやつです。



おいしそうにズラリと並んだおやつから1人2つずつ選び、食べたあとは血糖測定を行いました。

管理栄養士の講義では、『あなたの組み合わせは何kcal?』ということで、それぞれが選んだおやつのカロリーをクイズ形式で学びました。糖尿病のおやつの目安は80kcal。それ以下の人、カロリーオーバーの人さまざま…。参加者の皆さんは、おやつの選び方や食べ方のポイントなどの講義に熱心に耳を傾けていました。

12月には、食事療法がメインのセミナーで、毎年恒例の料理教室も開催する予定です。おたのしみに!!

※「低カロリーの手作りお菓子」のレシピは、市民病院1F 食品栄養成分
展示コーナー(正面玄関より入ってエレベータ手前)にたくさんご用意
しています。どうぞご自由にお持ち帰りください。



看護学生にアピール全開!!

—高知県看護職員就職説明会に参加しました—

3月21日、高知県医療政策・医師確保課主催の看護学生や復職希望看護師を対象にした合同就職説明会が行われ、会場となった「高知市文化プラザかるぼーと」には約60もの県内医療機関が集まり、今回当院看護部も初参加してきました。

広い会場内では、スーツ姿の学生さんが多くみられ、パンフレットや手作りお菓子を手にした各医療機関の担当者が、熱心に呼びかけていました。

当院のスタッフも(負けずに!?)積極的に呼びかけ、院内活動や看護部を紹介した手作りのパンフレットやポスター、そして院内のスタッフ参加によるプロモーションVTRを観ていただくなど、当院の魅力を十二分にアピールできたのではないかと思います。なかには幡多出身の学生さんもいて、熱心に耳を傾けてくださいました。

近年、医師不足と同様に看護師不足が大きな問題とされています。特に地方の看護師不足は深刻で、この幡多地域も例外ではありません。今回のような機会を生かし、これからも看護学生の皆さんに地域医療の魅力を発信していきたいと考えます。

看護職就職希望の皆様! 職場見学も随時受け付けていますので、是非、お気軽にお問い合わせください。



大切な骨を守るために…

～骨粗しょう症のお薬のはなし～

薬剤師 林 泰江

「骨粗しょう症」という言葉を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。これは、骨量が低下し、転倒などのちょっとした衝撃で骨折しやすくなる病気です。特に、高齢になってからの骨折は、寝たきりの原因となり、骨折を起こさないように予防することが重要です。

骨粗しょう症の発病には、加齢や閉経以外にも食事や運動習慣が深くかかわっており、予防には食事療法や運動療法が重要です。しかし、骨粗しょう症と診断された場合には薬による治療が必要となります。

骨粗しょう症の治療薬には

①腸管からのカルシウム吸収を促進させる薬

②骨の形成を促進する薬

③骨が壊れるのを抑える薬 があります。

③の薬の1つにビスホスホネート系薬剤という薬があり、これは骨密度を高め有効性は高いのですが、飲み方が少し特殊です。

丈夫な骨を作るために…



まず、起床時にコップ一杯の水またはぬるま湯で服用します。飲んだ後30分間は横にならず、水以外の飲食も控えなければいけません。これを長期間続けていくのは、なかなか大変です。最近では、月に一回だけでよい内服薬や注射薬ができました。自分に合った薬で、負担を減らして継続していくことができるようになるのではないのでしょうか。当院にも採用されていますので、気になる方はご相談ください。

骨粗しょう症には自覚症状がほとんどありません。また、骨量は年とともに減少していきます。骨折してから気づくのではなく、骨折を起こさないために、日ごろから食事や運動に気を付けましょう。そして必要な方は、用法用量を守ってお薬を服用し治療していきましょう。

災害に備えて —防災用品準備編—

シリーズ それゆけ!DMAT③

四万十市立市民病院は、災害時救護病院として、災害時の医療活動を行う役割があります。

平成23年度には耐震工事、24年度には自家発電設備を拡充しました。

また、災害対策委員会を組織し、災害対策マニュアルの作成・高知DMATへの参加や職員研修、災害訓練、救急医療の知識・技術向上などに取り組んでいます。

大規模災害発生時には、速やかに病院へ集まりマニュアルに沿った各自の役割で医療活動を行うこととしていますが、その際、集まった職員は数日間帰宅できないことが想定されます。このことから、災害対策委員会では、個人個人が必要とする食料や身の回りの必需品などを持ち寄り病院内に「備蓄庫」を備えることとしました。その内容は、約1週間分を目安とし、非常食・飲料水・着替え・ウェットティッシュなど生活用品・簡易トイレ、また、屋外での医療活動などで必要な長靴や雨具・防寒具など職員個人個人で少しずつ準備を進めています。

皆さんも、各ご家庭で防災用品は準備していますでしょうか？



DMAT (ディーマット) って？

災害時に被災地に迅速に駆けつけ、救急治療を行うための医療チームです。医師・看護師・業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性をもった、専門的な訓練を受けています。(日本DMAT事務局ホームページより)

当院でも平成24年度より高知DMATに登録し、メンバーは講習会や実務訓練などへの参加、また院内での災害対策や救急医療・技術向上のために中心となって活躍しています。



外来診療医師担当日表

(平成26年7月1日より)

●受付：午前 8 時～11 時まで(☎34-2126)

●診療開始時間：午前 9 時から

*印は「非常勤医師」です

		月		火		水		木		金		
内 科	午前	初診	小川貴司	初診	矢野昭起		初診	高橋敏也	初診	高橋敏也	初診	小川貴司
					小川貴司 第1・3・5週							* 竹田修司 第1・2・5週
		再診	樋口佑次	再診	高橋敏也 第2・4週		再診	樋口佑次	再診	小川貴司	再診	
					矢野昭起	再診						* 鷲山憲治
	午後	再診	再診	再診			再診	再診	再診	再診	再診	再診
					樋口佑次	小川貴司						
</												

注)国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交替で診察します。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう
意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

YES

水分・塩分を補給する

NO

医療機関へ



症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

四万十市立市民病院理念

【基本理念】 私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】 (患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

あとがき ～編集後記～

リハビリは患者さんにとって決して楽しいことばかりではありませんが、頑張つてリハビリされている姿や笑顔など、そして、少しずつ状態が回復・改善していく姿を見ることが、私たちリハビリスタッフにとって喜びや励みになっています。(北川)

ホームページもぜひご覧ください！

四万十市立市民病院

検索

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861