

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集

忘れてはいけないコロナ“以外”の
大事な病気について

連載 いさいき健康教室 ちょっと薬の話 ナースのお仕事
News Report

Vol. 95

令和4年8月1日発行

TAKE FREE



萩まつり



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター

茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

忘れてはいけないコロナ「以外」の大事な病気について 過度な受診控えにも十分注意しましょう

副院長 耳鼻咽喉・頭頸部外科部長 感染対策委員長
インフエクシオンコントロールドクター

秋月浩光

新型コロナウイルス（以下、コロナと略させていただきます）の感染を意識して、「気になる症状を長く放置してしまった」、「定期的な通院が途絶えてしまった」、または「検診や人間ドックを先延ばしにしている」など、覚えがある方はいらっしやらないでしょうか。コロナ禍に於いて、持病の悪化や、重い病気の発見が遅れ治療がとて難しくなってしまったというケースが珍しくありません。過度の受診控えは健康に大きなリスクをもたらす可能性があるため十分な注意が必要です。



コロナ禍で胃がんの手術が2割も減少

令和2年の胃がんの手術件数は国内に於

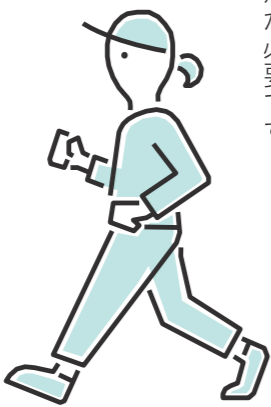
いて約2割減少したと言われています。この数字は、コロナへの対応に伴う医療提供体制の変化による影響もありますが、国内で胃がんになる方は毎年10万人以上いて、その治療の中心が手術であることを考えるととても深刻な問題です。

私の専門は耳鼻咽喉・頭頸部外科なのですが、我々の分野で最も多い悪性腫瘍として喉頭（こうとう）がんがあります。喉頭がんは早期から声がれが生じやすく、8割以上が早期がんとして発見され、早期に発見されれば9割以上の治療が期待できるからです。しかし、他の多くのがんと同様、診断までに何ヶ月も放置してしまうと命となる可能性が高くなり、たとえ治ったとしても治療によって声を失う可能性が高まるなどの後遺障害の問題が大きくなってきます。喉頭がんの場合、2週間しても声がれが改善しないような場合にはお近くの専門医を受診するくらいスピード感で対応するのが適切かと考えます。

コロナ禍がもたらした コロナ「以外」の健康リスク

運動不足は、耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満などとともに、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある重大疾患の罹りや

すさと死亡リスクを高め、多くの悪性腫瘍の発症リスクであることがわかっています。コロナ禍により運動不足を感じている方も多いかと思いますが、これまで以上に、生活習慣病の診断と治療を強化してゆく必要性が高まっていると思われます。コロナとの付き合いが長くなるにつれ、将来の病気の構造がどう変化して行くのかについては引き続き注意して見守る必要がありますが、健康診断や人間ドックを活用し悪性腫瘍を含めた生活習慣病の早期発見に努める必要があります。高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病の通院治療が途絶えることが無いよう注意が必要です。



お互いの感染対策で安全安心な 受診体制を

医療機関では、感染防止のガイドラインに基づいて徹底した感染対策を行っています。受診前の手の消毒や適切なマスクの着用、検温、行動歴や体調の確認などのほか、換気や環境の消毒、職員の健康管理、予防接種、発熱患者さんの待機場所や診察室を分けるなど感染予防に努めています。また、

可能な場合にはリモート診療での対応が行われています。当院におきましては、令和4年6月現在では、入院、手術、検査を控えた患者さまとご家族さまに対し、その2週間前から不要不急の外出や飲食を伴う会合などを控えるようお願いし、体温測定や症状の有無について記録して来ていただくよう指導させていただいています。さらに、入院直前にPCR検査を行い何か問題点があれば入院の延期などの対応を講じています。また、行動歴や接触歴が多様である救急患者さまに対しては、より厳重な感染対策を講じ安全確保に努めております。

予定された受診や入院の前には感染リスクの高い行動を慎む、コロナ感染リスクのある接触や症状がある場合には受診前に予め電話等でご相談いただくなどご協力をお願いしたいと存じます。また、高齢者や、糖尿病、心臓病、腎臓病、悪性腫瘍、免疫低下などの持病のある患者さまのご家族等におきましても、日頃から患者さまへの感染リスクを考慮した注意深い行動をお願いしたいと存じます。

まずはかかりつけ医にご相談を

当院は、地域の300を超える連携医療機関のみならず、紹介・逆紹介を通じ、検査や入院治療を中心に地域の皆さ

まの健康をお守りするお手伝いをさせていただいております。健康に不安があるときには、長く受診を控えたりすることなく、まず、お近くのかかりつけ医療機関に相談しましょう。受診される際には、まずは電話等で症状等を伝え、指示をもらうようにするとより安心かと思えます。また、健診や各種人間ドックは当院におきましても承っておりますので積極的にご利用ください。



受診や検診は決して不要不急ではありません。病気は予防と早期発見が理想であることはこれからの時代も変わりません。また、重大な病気につながる生活習慣病の治療はより強化して継続されなければなりません。患者さまと医療機関がお互い適切な感染対策を講じながら、健康維持のために力を合わせてゆきましょう。

農産物即売会が開催されました

6月17日、鹿行地区 JA 青年連盟連絡協議会による第40回鹿行地区農業PR市農産物即売会が、当院駐車場で開催されました。メロンやピーマンをはじめ、旬を迎えた新鮮な野菜や果物が数多く並びました。購入した野菜をどう調理しようか、など、絶えず賑やかな声が響く活気あふれる会となりました。



バスロータリーが完成しました

工事を進めておりました、正面玄関前のバスロータリーが完成いたしました。雨風をしのぐ事のできるバス待合所も設けられ、2023年度より路線バスの乗り入れが開始される予定です。運用開始の際は、是非ご利用ください。



院内感染対策研修が実施されました

7月13日、全職員を対象とした院内感染対策の研修が行われました。新型コロナウイルス感染症病床の運用について、担当の看護師長より詳しい説明が行われました。当院で実施されている感染対策に関して、写真等を交え詳しい説明が行われ、参加した職員は真剣に耳を傾けていました。



姿勢チェック

Check

- ・左の5点を結ぶ線が一直線になる姿勢が○。
- ・猫背の人は背中が丸く、顔が前に出やすい。
- ・日常生活でデスクワークやスマホを触っている時間が長いかも？

健康体操

①背筋伸ばし

それぞれ10回で1set。体調に合わせて行いましょう。

どの運動でも、痛みやふらつき、しびれや不安などがある場合は行わないようにしましょう。

頭頂部を天井に向かって持ち上げる。顎は二重あごをつくるように引く。
※3-5秒ほど行い、背中中の伸びを感じるように。

②肩甲骨寄せ

肘を締めて腕を開く。
※肘が脇から離れない様に注意。

③ヒップリフト

おしりの穴を閉めるようにして、おしりを天井に持ち上げる。
※足が地面から離れない様に。

「姿勢が悪いね」と言われたり、感じたことはありませんか？
今回は特に多い「猫背」に対する健康体操を紹介します！



ナースのお仕事

Vol.01

**当院の治療装置
トモセラピーのご紹介**
トモセラピーは、正常組織への影響がより少ない放射線治療であるIMRT(強度変調放射線治療)を行う専用機です。この放射線治療装置では、従来の放射線治療装置とCT装置の機能を持ち合わせており、より正確な放射線治療を受ける

放射線療法の位置づけ
現在、日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかると言われております。放射線療法はがんの3大治療(手術、薬物、放射線)の1つです。近年の治療技術の進歩により根治、再発予防、症状緩和まで幅広く適応されるようになりました。当院でも患者さんの数は年々増加し、5年前に比べ1.2倍に増えております。放射線治療を受ける方の大半は外来通院で治療を受けています。

がん放射線療法看護認定看護師の根本夕子と申します。今回は、放射線療法の位置づけ、当院の治療装置トモセラピーのご紹介、がん放射線療法看護認定看護師の役割をご説明させていただきます。

がん放射線療法認定看護師とは
放射線療法と聞いて、「どんな治療なんだろう」「放射線って怖いイメージがある」などの不安を抱かれる方も少なくないのではないのでしょうか。そんな患者さんやご家族が安心して治療を継続できるようサポートしています。具体的には治療選択時の意思決定支援、副作用の悪化予防に向けたセルフケア支援、通院に対する不安や悩みへのサポートなど、治療室専従看護師と共に行っています。また、放射線治療には放射線腫瘍医、各診療科医、診療放射線技師など多職種とのチーム医療が欠かせません。多職種と連携を図り、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い支援できる放射線治療室を目指し、日々活動しています。

ことができます。当院では最新式のシステムを茨城県に初導入いたしました。
トモセラピーによる放射線治療をご希望の場合、各診療科の主治医からの紹介状をもとに放射線腫瘍医が診察を行い、治療についてご説明を行います。まずは主治医にご相談ください。

ちょっと薬の話

薬剤師
横倉 有紀

便秘薬について

日常、多くの方から「便秘に悩んでいる」とお聞きしますので、今回は便秘薬についてお話ししたいと思います。

便秘とは、「排便が週に3回より少ない排便時の排便困難感、残便感がある状態のことをいい、その状態が3ヶ月以上続く場合を慢性便秘」と定められています。原因としては腸の通りが悪いために起こる器質性便秘や、腸の動きに問題があり便が固くて出にくい機能性便秘などに分けられ、使用する下剤も様々です。

その中で一般的によく知られている薬として「酸化マグネシウム」と「センノシド」があり、特徴や注意点は次の通りです。



酸化マグネシウム

マグミット錠、マグラックス錠など

分類：非刺激性下剤

特徴：腸管から水分を引き込み、便の水分量を増やして柔らかくすることで、便の排出を促します。お腹が痛くなりやすく、習慣性はほとんどありません。また、小児や妊産婦にも使用しますが、持病の有無などにより処方内容が異なりますので、医師の指示通りにご使用ください。

注意点：長期間多量に服用している方や高齢の方、腎臓に疾患がある方は、血液中のマグネシウムなどの電解質が上昇する事があるため、時折血

液検査をするのが望ましいとされています。また、鉄剤や一部の抗菌剤と一緒に服用すると効果を弱めてしまう事があるため、内服のタイミングをずらす事ができる場合は2時間程度の間を空けて使用して下さい。

センノシド

センナ錠、プルゼニド錠、アローゼン顆粒など

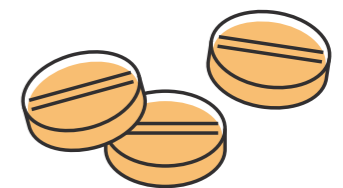
分類：刺激性下剤

特徴：大腸や小腸を刺激して蠕動運動を促し排便し易くします。

注意点：腸蠕動を亢進させるため痛みを伴うことがあります。また習慣性や耐性が生じやすいため、漫然と長期服用することは避けた方が望ましいです。また、妊婦の方もできるだけ控えるようにして下さい。

今回はよく知られている二つの下剤についてご紹介しました。便秘は食事や運動などに気をつける事も大切ですが、病院で原因について検査をし、症状に合わせた薬剤の選択も重要です。

また、下剤は個人によって効果も異なり自己調節が難しい場合もありますので、何かご不明な点がございましたらお近くの薬剤師にご相談ください。



萩まつり

05

SPOT 萩まつり
水戸市常磐町 1-3-3

借楽園の萩は、水戸藩第9代藩主徳川斉昭公が仙台藩から譲り受け、借楽園創設とともに園内に植えたことが始まりと言われています。園内には宮城野萩を中心に白萩・山萩・丸葉萩などが花を咲かせます。9月の萩まつりの期間は、美しい萩の花を楽しむことが出来、ライトアップなど様々な催しも予定されています。

JA さわやかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】

やさしい医学解説

【第4・5水曜日】

メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz

日立局 88.1MHz

AM 水戸局 1197kHz

県西・土浦局 1458kHz



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.95 令和4年8月1日発行

発行所／筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター

茨城県厚生連総合病院水戸協同病院

〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7

TEL : 029-231-2371

URL : <https://www.mitokyodo-hp.jp>

発行人／渡辺重行

編集／広報室 JA 茨城県厚生連総務部