

fureai ふれあい No.63号

令和6年10月22日発行 第63号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／(株)昭栄社印刷所

<https://www.aoyama-hp.or.jp>

第59回
医師
からの
メッセージ

リウマチと手

整形外科 副部長 岡林 諒



関節リウマチとは？

関節リウマチは自己免疫疾患の一種で、免疫系が自身の関節を攻撃してしまう病気です。この病気は主に関節に炎症を引き起こし、痛みや腫れ、こわばりをもたらします。特に手はリウマチの影響を受けやすく、日常生活に大きな支障をきたすことがあります。手以外にも、肩、肘、膝、足など、影響を受ける部位は様々です。



手の腫れ、痛み、こわばりの原因はすべてリウマチ？

手の腫れ、痛み、こわばりは必ずしもリウマチが原因とは限りません。リウマチ以外にも、自己免疫疾患や感染症、変形性関節症、腱鞘炎などが原因となることがあります。診断が難しい場合もあるため、専門医の診察を受けることが重要です。当院にはリウマチ・手外科の専門医が在籍しており、的確な鑑別診断が可能です。

リウマチは治る病気なの？

近年、リウマチの薬物療法は大きく進歩しており、生物学的製剤やJAK阻害薬などの新薬の登場により、寛解率が向上しています。より良い治療を受けるために、早期の発見(診断)と治療開始が非常に重要です。

リウマチの活動性が高い状態は火事に例えられることがあり、「燃える」といった表現が用いられます。火事が発生した時、早期に鎮火させることで建物の損傷を最小限に抑えることができると同様、リウマチも早期の治療により関節の損傷を最小限に抑え、生活の質を維持することが可能です。

関節リウマチ 治療薬の種類

抗リウマチ薬
ステロイド
非ステロイド性抗リウマチ薬
生物学的製剤
JAK阻害薬

生活の質を向上させるリウマチ治療

リウマチにより手や関節が変形してしまった方には、痛みを軽減させ、日常生活の動作能力を向上させるための手術療法も行われています。近年では、外見を改善するために手の手術を行うことも増えていきます。



関節リウマチの手術例

また、リウマチは骨粗鬆症を併発しやすいと言われていきます。高齢化社会が進む中で、より良質な生活を送るために、整形外科出身のリウマチ専門医として手術療法や骨粗鬆症治療を含む最適なオーダーメイド治療を提供してまいります。



訪問看護 さつき便 お口の中の話 その②

訪問看護ステーション 摂食・嚥下障害認定看護師 鈴木之恵

前号から引き続き、口腔ケアについてお話しします(ぜひ前号のふれあいも併せてご覧ください)。

普段、何気なく行っている口腔ケアを、適切に効果的に行うポイントについて、左記の口腔ケアの流れ①〜④に沿ってご説明していきます。

口腔ケアの流れ

- ① 口腔ケア中、適した姿勢をとる
- ② 歯ブラシや他物品を使う
- ③ 口の中をきれいに清浄する
- ④ 効果の確認をする



① 姿勢を保つことができますか？

↓口腔ケアの時間中、立つ・座る姿勢を保つ力が必要です。ケアをする時間(数分〜数十分)、その姿勢で耐える体力があるかどうかが大切になります。

↓口腔ケアの最中には唾液量が増えたり、歯磨剤や洗口液の水分が口腔内に溜まったりしがちです。

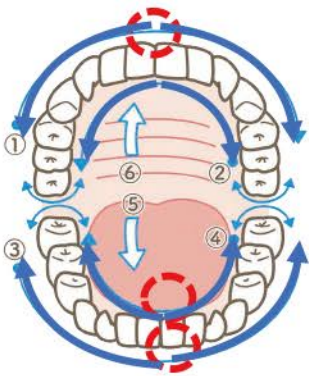
あごをひいた姿勢(あごと首の間が指3本分ほどの距離)がとれることや、頸部を動かす時に痛みを感じたり、動かしづらい場所がないか確認してみましよう。

あごを引いた姿勢でも、介助者が高い位置から声をかけると、そちらを向きあごが上がってしまいます。手伝う時や、声をかける際の立ち位置もポイントです。

② 歯ブラシなどの物品をもち操作できますか？

↓腕を口元まで上げたまま歯ブラシなどを操作することは、安定した筋力や持久力を必要とする重労働です。

十分に磨く力が無いとプラーク(歯垢)が残存してしまい、口臭や歯肉の炎症につながったり、齲歯(虫歯)の原因にもなりますので歯磨剤や保湿剤を活用してみましよう(一般的な歯磨剤には発泡成分を含むものもあり、嚥下機能が低下している場合は誤嚥リスクが高まる可能性があります)。



介助する場合は、上下口唇裏側や舌の下側中央にある小帯(ひだ)に気をつけながらケアしましょう。口腔内の25%を占める歯はブラシで、歯以外の部分はスポンジブラシでケアしましょう。

③ うがいができますか？

↓水でのうがい、もしくは拭き取りにより歯や粘膜を清浄しましょう。呼吸が早い時や咳が出やすい場合は、うがいに呼吸のタイミングが合わず、むせ込みやすくなります。

口腔ケアでは、ブクブクうがい安全に行えたら安心です。うがい後にむせ込みが強くなる場合は、口に含む水の量を少なめに調整し、下を向いた姿勢でブクブクしてそのまま吐き出すようにしましょう。洗口液は清涼感の強いタイプや保湿力に優

れたものなど様々です。アル
コールが配合されているものは
口内の状態によっては痛みを感
じることもあります。うがい
の口内清浄が難しい場合には、
口の状態で合わせて代替方法
(スポンジブラシでの拭き取り、
口腔ケアウエットシートなど)
を選択すると良いでしょう。

④ 口腔内を確認できますか？

↓口腔ケアの流れ①〜④を毎日
数回ずつ繰り返すことになり
ますが、①〜③の口腔ケア後
には④の効果の確認をして、
不十分な場合にはケアの追加
をしましょう。

口の中は暗く見えにくいいた
め、磨き残しや歯肉の炎症な
どに気が付きにくい部分もあ
ると思います。口内には常時
たくさん細菌が存在し、粘
膜を介して全身につながる血
管も近く、審美的にも健康面
でも気に掛ける必要のある大
切な部分です。そして、その
時々で体調は異なるため、状
況に合わせて臨機応変な対応
が求められます。

訪問看護では、在宅療養され
る方々の口腔ケアに携わる機会
が多くあります。ご家族がサ
ポートされる方、ご本人で大半
をされる方、様々です。「いつも
やっていくから大丈夫！」と
思っているから大丈夫！」と
口腔内のトラブルを抱えている
事も少なくありません。

定期的な歯科受診の機会をも
つことで、歯や粘膜など口の中
の状況を専門家に診ていただ
き、日常的なケアの過不足を
フオロワーしていただける環境を
つくることも良いでしょう。

口の中は見せづらい場所だと
は思いますが、口腔内の健康を
維持し、皆さまの生活がより良
いものになるよう、今後も関わ
ることができたらと思います。



病院の役割

皆さまは病院をどのように使われ
ていますか？

多くの方は体の調子が悪くなった
際に病院の外来を受診し、診察や検査
を受けるかと思っています。その結果、病
気や異常が見つかった場合は治療の
ために手術や入院をすることもあり
ます。また、交通事故や熱中症などの
緊急の怪我や病気により、救急車で病
院を受診する場合も、定期的に通院し
て薬を処方してもらったり、治療を続
けていくこともあるでしょう。

その他にも、現在病院の大きな役
割として、病気の治療や手術の後に、
衰えた体力や運動機能を回復させる
ための回復期病棟でのリハビリ治療
が重要視されています。

特に脳卒中(脳梗塞、脳出血など)
の後は体の一部に麻痺などが残って
も、早期からリハビリを開始するこ

とでその後の生活の質が上がり、退
院して自宅での生活に戻れる可能性
が高まると言われています。

しかし、残念ながら自宅での通常
の生活が困難になった場合は、介護
施設や慢性期病棟への転出が検討さ
れます。一方最近では在宅医療・看護
の導入が推奨されており、在宅医療
では医療と介護の両方からの支援を
受けることができるため、在宅医療
への移行も病院の大きな役割となっ
ています。

もう一つ病院の大きな役割があり
ます。それは予防医学です。当院で言
えば健診センターで行っている予防
接種と健康診断・特定検診です。

予防接種は新型コロナウイルス、インフル
エンザなどの定期的なワクチン接種
の他、子宮頸がん、肺炎球菌や帯状疱
疹などを予防するワクチン接種も
行っています。

健康診断・特定検診は診察・検査で
現在の健康の状態を把握し、今後の
病気の予防と対策を知ることができ
ます。また、もし検査で病気が見つ
かっても、早期に見えれば完治
する可能性も高まります。

このように、病院には様々な機能・
役割があります。当院では前述の機
能をすべて備えていますので、なん
でもご相談ください。

令和6年4月、当院に新人職員が入職しました。
オリエンテーションや各部門での研修を終え、
それぞれの部署へ配属されました。
皆さまにも温かく見守って
いただけたらと思います。
よろしくお願いいたします。



新人職員 6ヶ月が過ぎて

看護師

A病棟



看護師として実際に現場に出るようになり、やりがいを感じながら働ける一方、患者さまのニーズに速やかに応えることができず知識不足を痛感しています。先輩方からいただいた沢山のアドバイスや体験談を基に、自分なりのやり方を確立し、患者さまに寄り添える看護師を目指します。

看護師

A病棟



患者さまの小さな変化に気付けるよう、日々の関わりを大切にしています。患者さまへ安全・安楽な看護を提供するために、訴えを傾聴し、ニーズに応えられるよう努めます。未熟な部分はありますが、精一杯頑張ります！

看護師

B病棟



看護師として働き始め、毎日新たな学び・気付きを得たり、できることが増えていることを実感しています。患者さまと関わる中では感謝の言葉をいただくことも多く、やりがいを感じながら働いています。患者さまの期待に応えられるよう今後も継続した学習をし、頑張っていきます。

看護師

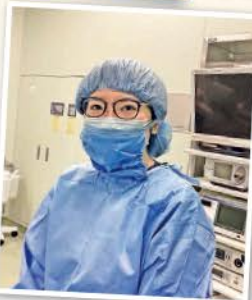
B病棟



一人で行えることも増えてきましたが、同時に覚えなければいけない業務も増え、毎日あっという間に過ぎていきます。患者さまに「ありがとう」と言ってもらえる看護師になれるよう、日々努力していきたいと思っています。

看護師

手術室



現在は器械出し看護師として責任のある行動がとれるよう日々努めています。学ぶべきことも多くありますが、手術室看護師として患者さまに寄り添った看護を提供できるように精進していきたいです。

看護師

西1病棟



先輩方の指導の下、自分のできる看護が増えてきましたが、患者さまのリハビリに合わせた日常生活動作への支援の難しさを日々実感しています。毎日の学びを活かし、患者さまの想いに寄り添った看護ができるように努めていきたいです。

看護師

西1病棟



少しずつできる看護が増えてきて嬉しさを感じる半面、自身の知識や技術の不足を感じます。リハビリによって日々変化していく患者さまの日常生活動作に合わせた援助は難しいですが、患者さまの思いに寄り添う事を忘れずに看護していけるよう努めていきます。

看護師

西2病棟



学生時代よりも知識、技術、責任がとて大きく、難しいながらも自分なりに努力して日々過ごしています。入職当時よりもできるようになったことが増え、自身のスキルアップを感じることもできています。患者さまの状態の変化にいち早く気が付けるように勉強と努力を積み重ねています。

看護師

西2病棟



療養病棟で、患者さまが安楽な療養生活を送れるよう、日々コミュニケーションをとりながらケアをしています。不安もあり、まだできない事も多いですが、患者さまに寄り添う看護ができるよう努めていきたいです。

薬剤師

薬局



任される仕事の幅が広がりましたが、まだまだ分からないことに出会い、毎日学ぶことばかりです。これからも一歩ずつでも成長し、自分の目指す「患者さまに寄り添う薬剤師」に近づけるよう日々勉強していきたいです。

臨床検査技師

臨床検査室



先輩方の指導のおかげでできる業務が増えています。一方で知識不足や経験不足を感じています。まだまだ未熟な所が多々あるので、これからも少しずつ経験を積み、できることをもっと増やしていきたいと思います。

診療放射線技師

放射線技術室



先輩方のご指導のおかげもあってできることが増えてきましたが、自分の知識不足や未熟さを感じる事が多くあります。今後も先輩方の背中を追って放射線技術室の一員として少しでも力になれるよう精進してまいります。



診療放射線技師

放射線技術室



新しいことに挑戦する中で失敗もありますが、先輩方や同期の支えがあり、この半年乗り越えてこられました。早く先輩方のように仕事ができるようになるために、一つ一つの業務を大切に、努力していきます。

遊びの広場

数独の解き方



1. タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
2. 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

7			8					2
		1		6				4
			1			5		
		4			8		5	
	6					1		
5		3			7			
	2			8				
8			5		4			3
				3			6	

透析治療に使用するRO水について

臨床工学会 臨床工学技士 出利葉 淳

当院の透析室では毎日約3万リットルもの水(透析液)を使って透析治療を行っています。皆さまが普段の生活で使

用している水道水には雑菌や不純物が多いため、透析治療には使用できません。そのため、治療に使うことのできる水(透析液)を作製する必要があります。この透析液は、一般的な水道水を様々なフィルター(膜)を通してろ過し、綺麗にした水(RO水と言います)と透析剤を混ぜ合わせることで、作製されます。今回は最初の工程であるRO水の作製方法について紹介したいと思います。

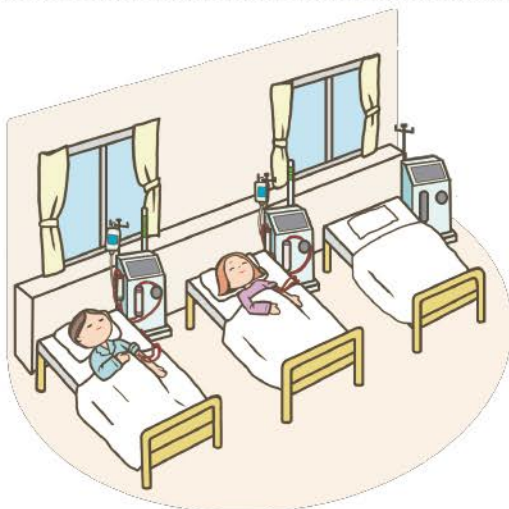


RO水はRO装置を用い、次のような工程を経て、作製されます。

- ① 水道水を活性炭フィルターに通し、生体に有害な塩素を除去します。
- ② プレフィルターで微粒子(砂や鉄さびなど)の大きなゴミを除去します。
- ③ NFフィルターで水中に含まれている硬度成分を除去し、軟水化させます。
- ④ RO膜で水中に含まれているイオン、金属、ウイルスなど、水分子以外のほぼすべての物質を除去します。
- ⑤ タンクに貯留した水に紫外線殺菌灯を照射して殺菌し、細菌の繁殖を防ぎます。

私たち臨床工学技士は、RO水を安全に使用するため様々な管理を行っています。毎日透析治療を開始する前に、確実に塩素が除去されているか、軟水化されているかの点検を行っています。さらに、RO装置の様々な圧力や水温などを点検し、問題がないことを確認してから透析治療を行っています。

また、月に一度、タンク内を次亜塩素酸ナトリウムで消毒することで細菌の繁殖を防いでいます。他にも、フィルター(膜)や紫外線殺菌灯などは使用頻度により交換が必要であり、メーカー推奨の交換時期に従い適切に交換を行っています。



当院ではこのような管理をしっかりと行うことで、皆さまに安全・安心な透析治療を受けていただけるよう日々努力しています。

栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した
体に良いレシピや栄養情報をお届けします。



旬の
レシピ

人参ケーキ



厳しい暑さから一気に秋めいてきましたが、皆さまは冬に向けて体調管理されていますか？今回は免疫力アップが期待できる代表的な食材の人参を使った野菜スイーツをご紹介します。人参を約1本分使用したおうちでも簡単に作れるスイーツです。冬に備えて免疫力を高めましょう。

人参にはβカロテン、食物繊維、カリウムが豊富に含まれます。βカロテンには、有害な活性酸素から身を守る抗酸化作用があるうえ、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の免疫を増強する働きがあります。食物繊維は腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる効果があります。カリウムは体内の水分と塩分のバランスを調節する働きがあり、体の正常な機能を維持します。

材料 (直径15cm丸型1台分)

生地

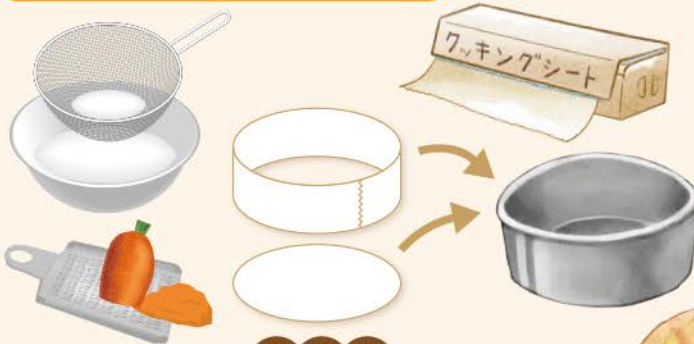
人参(すりおろし)	100g	
卵	1個	
砂糖	90g	
サラダ油	50ml	
A	薄力粉	85g
	アーモンド(粉末)	15g
	シナモン	小さじ1/4
	ベーキングパウダー	小さじ1

クリーム

クリームチーズ	80g
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	20g
クルミ(ロースト)	お好みで

下準備

- 人参はすりおろしておく。
- Aの粉類をふるっておく。
- 型にクッキングシートを敷いておく。
- オーブンを180度に予熱しておく。



作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れて泡立て器でほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- 2 すりおろした人参の水気を手で軽くしぼり、1に加えて混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加え、ツヤが出るまで混ぜる。
- 4 ふるっておいたAの粉類を3に加え、ヘラでさっくり混ぜる。
- 5 4を型に流し入れ、170度に下げたオーブンで約30～35分焼く。

【焼き上がりの目安】

竹串をさして生地がつかなければOK! (生地がつかない場合はつかなくなるまで2分ずつ焼き時間をのばす)

- 6 焼きあがったらひっくり返して型からはずし、網にのせて冷ます。
- 7 別のボウルにクリームの材料を入れ、泡立て器でダマが残らないよう混ぜ合わせる。
- 8 6の生地が完全に冷めたら、7のクリームを塗り、お好みで刻んだクルミを飾る。

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。



お褒めの言葉

手術前は色々心配でしたが、優しい病院スタッフの皆さんのおかげで少しずつ痛みも和らぎ、入院中はそれなりに楽しく過ごせました。朝夕の食事が待ち遠しく、1日2回のリハビリマッサージも楽しみになりました。皆さん、ありがとうございました。

A病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

ご意見

待ち時間に読める雑誌や絵本を置いてください。

外来 患者さま

貴重なご意見をありがとうございます。新型コロナウイルス感染症対策のため撤去しておりましたが、小児科前にて絵本の設置を再開しております。雑誌につきましては今後検討させていただきます。なお、絵本等をお読みになった後は小児科前にご返却くださいますようお願いいたします。

知っ得!! 情報 第52回

当院にて、インフルエンザワクチン接種・新型コロナウイルスワクチン接種の予約を承っております。

ワクチン接種実施日時 月曜日・火曜日・金曜日/13:30~15:00

電話での予約 TEL 0533-56-2030(専用電話)

月~金曜日(木曜日を除く) ... 15:30~17:00
木曜日・土曜日 ... 10:30~12:00

※ 予約開始当初は混雑が予想されます。

窓口での予約 当院医事課または健診センター受付窓口にて受付診療時間内(ただし木曜日・土曜日の12:30以降は窓口受付不可)
※午前中は大変混みますので、お待ちいただく可能性があります。

遊びの広場の解答

7	3	9	8	4	5	6	1	2
2	5	1	3	6	9	7	4	8
6	4	8	1	7	2	5	3	9
1	7	4	9	2	8	3	5	6
9	6	2	4	5	3	1	8	7
5	8	3	6	1	7	9	2	4
3	2	5	7	8	6	4	9	1
8	1	6	5	9	4	2	7	3
4	9	7	2	3	1	8	6	5

編集後記

広報誌「ふれあい」をお読みいただき、ありがとうございます！
長かった猛暑の時期もようやく過ぎ去り、秋風の心地良い季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？秋と言えば実りの季節ですね。食事、行楽、スポーツ、読書、趣味など、どれも日々の積み重ねが心身の健康に役立つ“実り”と言えるのではないのでしょうか？「この秋から何か始めてみようかな！」とお考えの方も、「もうすでに始めてるよ！」という方も体調管理をしながら、そして楽しみながら続けられたら良いですね！

編集スタッフ一同、本誌を通して皆さまのお役に立てる情報をお届けできるよう努めてまいりますので、今度もご愛読いただけますと幸いです。

次号は来年年始の発行を予定しております。お楽しみに！

病院の理念 患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します