



こもれび

Nagasaki Prefecture Shimabara Hospital

2017 冬号

地域に信頼され、親しまれる病院を目指して、みなさまと当院をつなぎ、森に差し込む“こもれび”のような、ひとすじの光をお届けしたいと思います。

冬の平成新山夕暮れ

Contents

- ・専門医に聞く
過活動膀胱(OAB)
泌尿器科 診療部長 平島 定2・3
- ・連携医療機関のご紹介 公立新小浜病院 / 八尾病院4
- ・連携 Topics
「島原メディカル・ケアねっと」とのお付き合い
医療法人 雄心会 たかお循環器内科 高尾 雅巳5
- ・部門 Topics
放射線科 CT 検査と MRI 検査6
- ・部門 Topics
薬局 お薬手帳を持ちましょう7
- ・栄養班
おうちで簡単！おいしい kitchen「三色ひな寿司」8

病院理念

患者さん本人の立場に立った医療

病院指針

1. 早期診断、早期治療、早期リハビリテーションを医療の基本指針とします。
2. 診療にあたっては、インフォームド・コンセントを基本にして、患者中心の医療を展開します。
3. 早期退院と医療の継続を目的に病診連携、保健福祉の連携など、地域につながるチーム医療を展開します。
4. 地域医療を支援する施設として、常に医療水準の向上に努めます。
5. 経営基盤の確立に努め、協働、相互扶助、相互啓発を職場の規範として活力ある病院づくりを進めます。



泌尿器科 診療部長 平島 定

Sadamu Hirashima

過活動膀胱(OAB)

『その症状は過活動膀胱かも?』とベテラン女優さんを使ったもの、最近では『UUI(切迫性尿失禁)』といった言葉を普及させるために、元アイドルを使ったテレビコマーシャルが放映されており、耳にする機会も多くなった排尿障害の一種である過活動膀胱という疾患について解説いたします。

過活動膀胱(overactive bladder; OAB)の定義ですが、『尿意切迫感を有し、通常は頻尿(昼間・夜間)が付随する疾患であり、失禁の有無は問わない状態』となっています。わが国では、2002年に日本排尿機能学会による疫学調査が行われ、40歳以上の日本人におけるOABの実数は810万人と推定され、未治療な患者さんが多く存在する疾患と考えられています。

診断

OABは頻尿(尿の回数が多い、一応8回以上)、尿意切迫感(急に起こる、抑えられないような強い尿意であり、我慢が困難)、切迫性尿失禁(尿が我慢できずに漏れる)などの症状が存在しており、症状質問票を用いて点数化(OABSS)して評価しています。

過活動膀胱症状質問票(Overactive Bladder Symptom Score; OABSS)(表1)

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態にもっとも近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	4	1日2~4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
4	1日2~4回		
5	1日5回以上		
	合計点数	点	

OABSS での診断は一般に質問3の尿意切迫感スコアが2点以上、かつ、OABSS が3点以上で診断されますが、飲水量などにより尿回数も個人差がありますので、受診の際に十分な問診を行って診断となります。しかし、頻尿・失禁を生じる疾患は他にも多く存在します、例えば膀胱炎でも頻尿などは特に強く生じますし、悪性腫瘍での症状でもありえますので注意が必要です。

治療

OAB 治療のほとんどは薬物治療であります。膀胱の緊張を低下させる薬物で治療されることが多く、新薬も発売されており、その種類も多くなってきています。薬物によって効果のタイプも微妙に違っており、使い分けが必要になってきています。また膀胱の緊張を軽減する際に生じる副作用も心配となります。消化管への副作用としては便秘や、唾液腺への影響での口渇、中枢神経系への影響も生じる可能性があり、高齢者への処方にも注意が必要となります。緑内障での投与は眼圧が上昇させ危険性があります。また膀胱の弛緩することにより残尿が増加し、場合によっては尿閉になることもあります。処方の際にはこのような副作用に関しても十分に注意を払う必要があります。

処方以外にも治療方法として有用であるのが骨盤底筋体操です。効果のメカニズムは明らかではありませんが、尿道のまわりにある外尿道括約筋や骨盤底筋群を強くすることで、排尿筋収縮反射が抑制されることが実験的および臨床的に示されています。方法は仰向けになり、足の裏を床につけ、肩幅に開いて膝を曲げます。カラダ全体の力を抜き、肛門を締めるように意識しましょう。息を吸いながら肛門と膣を頭の方へ引き上げるイメージで締めていきます。締めたままの状態でも5秒くらいかけて息をゆっくり吐き、息を吐ききったら力を抜いてリラックスします。これを5回行います。インターネットでも動画付きで紹介されています。この体操は腹圧性尿失禁（腹圧がかかる際に尿が漏れる）にも非常に有効です。骨盤底筋体操は自宅にいながら、しかも無料でできる治療方法でありお勧めいたします。



1. あおむけに寝る。足の裏は床につけ肩幅に開いて膝を曲げる。
2. からだの力を抜く。肛門を締めるよう意識する。
3. 息を吸いながら肛門と膣を頭の方へ引き上げるイメージで締めていく。
4. 締めたままの状態でも5秒くらいかけて息をゆっくり吐き、吐き切ったらリラックスする。これを5回行う。

連携医療機関のご紹介

これからの医療は役割分担と連携が大切！
いつもご協力いただいている地域の医療機関をご紹介します。

医療法人社団 苑田会 公立新小浜病院

院長 井手 孝 先生

雲仙市小浜町南本町93番地 ☎0957-74-2211

「患者様の痛みを共有する心を涵養する」

公立新小浜病院は長期間国立病院として運営されていましたが、平成14年から国から委託された指定管理者制度の元、現在は東京の苑田会による公設民営の病院です。島原半島の西にあるベッド数150床の病院で、地域の二次救急を担う病院としてなくてはならない病院と考えています。

昨年は地震などの自然災害も増え、想像がつかない医療事故・事件などが起こりました。今後はそういう想定外の事態にもしっかりと準備・対策を立て、地域に愛される病院、そして開かれた病院を目指してまいります。

昨年は診療報酬改定があり、小浜病院の行く先の方向付けが決まりました。また新病院建設に向け職員一同力を合わせ、素晴らしい病院が開設できる様努力しております。

今後も島原病院主催のしまばら地域連携研究会へ継続参加をして、また周りの施設などと連携を大切にして地域医療に邁進する所存です。宜しくお願い申し上げます。



医療法人城内会 八尾病院

院長 谷口 哲夫 先生

島原市城内1丁目1193番地 ☎0957-62-5131

安心と信頼 ～患者様の満足の追及をめざす～

当院は、島原城のお堀に面した位置にあり、上記理念の元に急性期の治療が終わり、医学的管理のもとで療養が必要な方を受け入れている慢性期療養型医療施設です。

現在、呼吸器内科・循環器内科・形成外科の常勤医師と消化器内科の非常勤医師による診療を行っています。気管切開の方・酸素投与が必要な方・透析（維持期）の方などを長期療養で受け入れています。

「形成外科」という特殊な科は、火傷・褥瘡・有疣・皮膚腫瘍など皮膚トラブルに関する処置を行っています。全身麻酔下での手術は設備上できませんが、局所麻酔下での手術も行っています。お気軽にご相談下さい。

当院受診された患者様の状態で急を要する場合は、島原病院様と連携を取り治療を依頼しています。その後状態が安定したら、当院でリハビリなどを行い自宅退院へ向けて支援いたします。今後とも地域の医療に尽力したいと思います。



「島原メディカル・ケアねっと」とのお付き合い

医療法人 雄心会 たかお循環器内科 高尾 雅己 先生

新年明けましておめでとうございます。日頃より島原病院の先生方、医療スタッフの皆様には、救急医療はもとより、日常診療においても大変お世話になっております。誌面をお借りして、まずは御礼申し上げます。今後とも宜しく願っています。

島原半島は、島原病院を地域の基幹病院として、2025年を見据え、「かかりつけ医」、地域医師会を中心とした医療提供体制及び地域包括ケアシステムを構築していくことが、重要です。「かかりつけ医」を中心として島原病院の先生方や医療スタッフの方々との顔の見える連携はもちろん大切ですが、IT活用、島原メディカルケアねっとの活用は、島原病院との地域連携において大きな意味があると思います。

当院の診察室は、皆さんが想像している一般的な診察室と少し趣がことなります。電子カルテの画面が2台(カルテ画面と心電図・XpFCR/エコー画面)、Holter心電図解析・睡眠時無呼吸PSG解析画面が1台、患者さん説明用・パーソナルPC画面が1台、そして島原メディカルケアねっと専用画面が1台の計5台のPC画面が診察机、患者さんの目の前に陣取っています。言葉での説明はもちろんですが、シェーマやスライド・画像をお見せしながらの説明を心がけています。メディカルケアねっと画面では、登録頂いた患者さんの島原病院でのデータや画像、処方内容が確認できます。過去の検査画像、血液検査結果、血液型やB・C型肝炎の感染症の有無も確認でき、患者さんの経過を知る上で、大変重宝しています。患者さんとも一緒に画面を参照することも多々あり、場合によっては再度ご説明を希望されることもよくあります。説明をすることで患者さんへの安心感、満足感にも繋がっているようです。過去の画像、血液検査との比較ができ、患者さんの病状把握にはかせません。



メディカル・ケアねっとを使用中の高尾雅己先生

メディカルケアねっとへの患者さんの登録は、島原病院へ診療予約・検査予約の紹介時が基本ですが、現在あるいは3年以内に島原病院の受診歴がある患者さんには、積極的に登録をお願いしております。幸いなことに、登録を拒否される患者さんは、現在までのところ皆無です。現在島原病院へ定期通院中の患者さんの場合、血液検査などは、同月(または前月に検査済みであったり、翌月に検査予定となっている場合)に検査歴があれば、当院での検査は重複を避ける意味でも、検査を省略することもままあります。経営上はマイナスかもしれませんが、患者さん・ご家族の満足度アップ、医療費削減の意味からも、大切な診療スタンスだと考えます。もちろん結果については、画面を患者さんと一緒に眺めながら、説明いたします。放射線科の先生をはじめ主治医先生の画像所見、解説も大変参考、勉強になります。血液検査の画面は、私のように患者さんと一緒に見て説明することを想定した画面ではありませんので、略語が多く、患者さんにはわかりにくい画面かと思えます。

個人的な要望ですが、今後の医療・介護の連携を考えると医療関係者にしかわからない検査結果表示ではなく、医療専門用語の知識に乏しい方にも説明・理解しやすいような、たとえば人間ドックや健診結果のような画面もあると患者さんやご家族にも説明がし易くなるかと思えます。また現在、検査予約や診療予約は、所定の用紙に記載し医療連携室にFaxしていますが、将来的にメディカルケアねっと上で予約出来れば、もっと使い易くなるかと思えます。

結びに、ITは日々進化、バージョンアップします。島原メディカルケアねっとの今後の進化と地域医療連携の円滑な発展を祈願し、また島原病院の更なる機能充実と進化そして広報誌「こもれび」の益々の情報発信を期待致しまして、広報誌冬号原稿と致します。



高尾先生の飼われているワンちゃんです。仲良しでかわいいですね。インターネットでも有名犬です。

CT 検査と MRI 検査

放射線科 診療放射線技師 田尻 裕紀

1. はじめに

普段業務を行っている中、「CT と MRI って何が違うのですか?」と患者様に聞かれることがよくあります。機械の見た目はよく似ており、丸いトンネルの中に入って身体の輪切り画像を撮像する検査のことですが、原理は全く異なります。このため、患者様に安心して検査を受けていただけるように、CT 検査と MRI 検査の特徴について説明したいと思います。



2. CT 検査とは

CT 検査は、X 線を体の回りにぐるっと当て、そこから得られた情報をコンピュータで計算し、画像にする方法です。最近では検査の台を動かしながら複数の検出器を用いて撮影できる装置 (MDCT) が普及し、検査時間が大幅に短縮しました。そのため全身の検査を約 20 秒で行うことができ、広い範囲の検査には CT が適しています。また、MRI では骨や肺の描出が難しいため、骨や肺の状態を観察したい場合にも CT の方が適しています。しかし CT 検査では放射線被曝があり、病変と正常組織の濃度差 (コントラスト) は MRI に劣ります。



当院の CT 装置
SIEMENS 社製 SOMATOM Definition Flash

3. MRI 検査とは

MRI 検査とは、強い磁石とラジオ波を用いて体内の状態を画像にする検査です。体内の様々な病気を発見することができ、病変部と正常組織のコントラストが良好です。また、CT 検査では脳血管の情報を画像にするために造影剤を使用しますが、MRI では造影剤を使用しなくても脳血管の画像を得ることができます。しかし、検査時間が約 30~50 分と長く、検査中には大きな音が発生します。一度に検査できる範囲も CT と比べると狭いです。磁石の力を使用するため放射線による被曝はありませんが、金属類は MRI 装置に吸い込まれたり壊れたりしてしまうため、アクセサリなどの金属類は持ち込むことができません。最近の手術等で体内に埋め込まれた金属は検査可能であることが多いですが、検査前に確認を行う必要があります。



当院の MRI 装置
SIEMENS 社製 MAGNETOM Avanto 1.5T



このように、CT・MRI にはそれぞれ長所・短所があり、患者様の疾患や状態に合わせて治療のために必要な情報を得られるよう検査を行っています。また、疾患によっては両方の検査を受けなくてはならないこともあります。検査の際はスタッフが説明を行いますので、注意事項を確認し、安心して検査を受けていただけたら幸いです。

お薬手帳を持ちましょう

薬局 薬剤師 平畑 沙耶

当院薬局では、以前より治療歴や服薬状況、手術前に中止すべき薬剤の服用の有無等を把握する目的で、患者さんが入院する際に持参した薬剤(以下、持参薬)の確認に力を入れています。患者さんによっては、薬袋から取り出したお薬のみを持参されることもあります。その場合、いつ処方されたのかわからなかったり、用法・用量がわからなかったりすることがあり、正確な情報収集が困難になってしまいます。

そこで、いまさらではありますが、お薬手帳の宣伝をしたいと思えます。

このお薬手帳は1993年の带状疱疹治療薬ソリブジンとフルオロウラシル系抗がん剤の併用による死亡事故や、1995年の阪神淡路大震災で被災者の服用薬の確認が困難だったことを契機に、服用歴を把握するためのツールとして誕生しました。服用歴以外にも、患者基本情報や既往歴等を記載する欄があり、2011年の東日本大震災時は震災直後から安全な地域へ転居されるまでの全期間を通して、治療の継続性・患者と医療スタッフ間・交代する医療スタッフ間の情報共有ツールとして活用され、その重要性が再確認されました。

今や世間に浸透しつつあるお薬手帳ですが本来の方法とは異なる使い方をしているケースもあるため今一度活用ポイントをチェックしておきましょう。



～お薬手帳の使い方ポイント～

- ・ 薬局ごとに作らないで、1冊にまとめる。
- ・ 医療機関を受診する際は必ず提出しましょう。
- ・ 安全な治療の選択のため、アレルギー歴や副作用歴がある場合は記載しておきましょう。

また、近年お薬手帳の電子版サービスも開始されており、例えばスマートフォンアプリによる薬剤情報管理もできるようになりました。しかし、IT操作に不慣れな方は、従来の紙のお薬手帳がわかりやすくてよいと思われるかもしれません。また私たちも患者さんに応じた服薬アドバイスを手書きで記入することもありますので、現時点では電子版お薬手帳がメインになるのはまだまだ先になるのではないかと考えています。

最後になりますが、医療にかかわる先生方には、地域での情報共有のため、より一層の積極的なお薬手帳の活用にご協力いただきたいと思えます。そしてお薬を服用されている方は、お薬手帳を持つようにしましょう。

お薬でわからないことは
なんでも聞いてください。



お薬手帳があれば
安心だね♡



三色ひな寿司

ひな祭りにぴったり！
散らし寿司をひし餅に見立てて華やかに飾りましょう。



健康のPoint!

酢には疲労回復、食欲増進の働きがあり、疲れた体にぴったりです。これからの新しい生活に向け、体に疲れがたまったときはお酢を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。

また、お酢の酸味を利用すれば薄味でおいしく食べることができ、減塩効果も期待できます。

【材料(2人分)】

米	1合	1合
酢	大さじ1と1/3	
砂糖	大さじ1と1/3	
塩	小さじ1/2	
桜でんぶ	大さじ1	
青のり	大さじ1	
鮭フレーク	適量	
錦糸卵	適量	
菜の花	適量	
いくら	適量	
いかそうめん	適量	

【栄養素】

エネルギー：680kcal
たんぱく質：12g
食塩量：3.2g

【作り方】

- ① 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて、炊きたてのご飯に和えて酢飯を作ります。
- ② 三等分したご飯に青のり、桜でんぶを和えて、緑、ピンク、白の3種類のすし飯ごはんを作ります。四角いタッパーに、桜でんぶご飯を平らに詰め、鮭フレークを重ねます。その上に白ご飯、青のりご飯を重ね、軽く押します。
- ③ お皿にひっくり返し、ゆでた菜の花、錦糸卵、いかそうめん、いくらで飾り付けます。

【Point】

- Point ①**
タッパーにラップを敷いておくと、ご飯がはりつかず、きれいに取り出せます！
- Point ②**
容器や具を変えると色々な形で楽しめます。季節や行事に合わせてアレンジしてみましょう。
- Point ③**
大人数でいただくときは、ケーキ型やパウンドケーキ型で作り、切り分けてもOK！



外来受診時間

午前8：45～午前11：00

受付時間外に受診される場合は、救急対応となります。
平成26年4月7日より小児科再開しております。
※詳しくはホームページをご覧ください。

休診日

土・日・祝日

年末年始(12月29～1月3日)