

# かし和



平成29年1月  
 <第19号>  
 柏市立柏病院  
 [住所] 柏市布施1-3  
 [電話] 04-7134-2000



## チーム医療を進めます

新年おめでとうございます。  
 酉年にふさわしく、皆様やご家族の飛躍の年になることを願っております。

最近の医療も大いに飛躍しています。iPS細胞を始め、遺伝子診断や癌治療薬など、次々に新しい進歩がマスコミでも取り上げられています。医療が高度化していくことは大変結構なことですが、一方では複雑になり過ぎて医師1人1人の手に負えなくなっている面もあります。

医師が負っている業務を専門スタッフが分担し、医療の質と安全を高める体制がチーム医療です。

病院には医師、看護師のほか、様々な専門スタッフがいて、薬剤、検査、レントゲン、リハビリテーション、栄養、福祉などの業務にあたっています。専門業務に関しては、医師が指示するよりも、専門スタッフが主体的に対応するほうが効率的です。

例えば認知症の患者さんが誤嚥性肺炎で入院した場合、食事の種類や食べ方は、医師に代わって看護師や栄養士が的確に判断指導できます。薬の組み合わせや副作用は薬剤師が熟知しています。診療科の枠を越えて多職種の専門スタッフが協力できるように、当院外来には糖尿病センターと不整脈センターがあります。医師が薬を出して単に糖尿病や不整脈の治療をするだけではなく、様々な専門スタッフが患者さんの周りでチームとなって対応し、生活全般の質を高めることを目標としています。病棟ではさらに細かく、医療安全や、感染対策、栄養改善、褥瘡対策などのチームが入院患者さんをチェックし、医師、看護師をサポートしています。

患者さんのご家族もチーム医療のメンバーです。患者さんのことを一番御存知で、一番支えとなっている最も重要なメンバーです。病院のスタッフと情報交換していただき、患者さんのためのチーム医療にご協力願います。



病院長 野坂 俊壽

### 野坂 俊壽 (のさか としひさ)

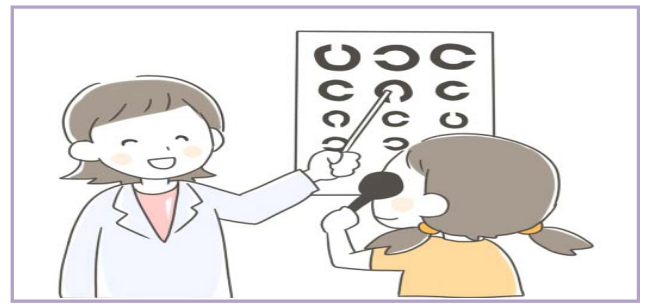
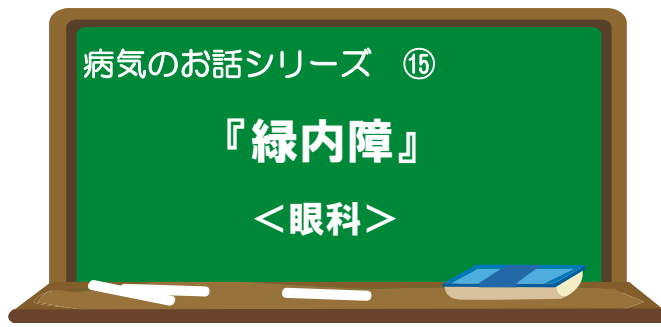
病院長・外科医師



### プロフィール

愛媛県生まれ。東京医科歯科大学卒業後、同大学第一外科に入局。平成15年当院外科部長に着任。平成19年当院病院長に就任。

どの患者さん、どの職員にも丁寧で優しい言葉遣い、温かみのある態度で接する。



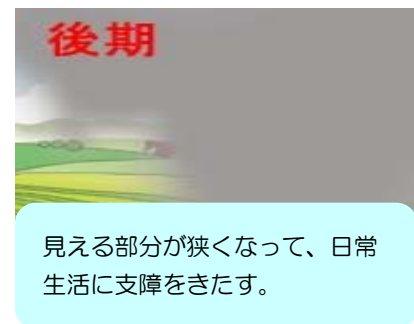
今回は『緑内障』のお話です。  
白内障と名前が似ていて混同されがちですが、全く異なる病気です。  
緑内障の理解を深め、正しい知識を身につけましょう。



## 緑内障とは？

何らかの原因で視神経が障害を受け視野が狭くなる病気で、眼圧の上昇がその病因の一つとされています。眼圧の上昇は房水(目の中に血液の代わりとなって栄養を運ぶもの)の循環障害、主として流出障害によって起こります。また視神経は繊細で圧力に対する強さも個人差があるため、正常な眼圧であっても視神経が障害をきたすものもあります(正常眼圧緑内障)。症状は自覚的にはほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることが多くあります。視神経の障害はゆっくりとおこり、視野も少しずつ狭くなっていきます。

## 緑内障進行例(左目のみで見た場合)



## 緑内障の検査

1. 眼圧検査：目の表面に直接測定器具をあてて測定する方法と、目の表面に空気をあてて測定する方法があります。
2. 光干渉断層計 (Optical Coherence Tomography) 検査：眼底内部の網膜の断層像や視神経線維の厚みを測定することができます。
3. 視野検査：視野の欠損(見えない範囲)の存在の有無や大きさから緑内障の進行具合を判定します。

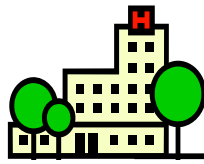
## 治療法

1. 薬物療法：目薬や内服薬を使用し、房水を減らしたり、流れを良くして眼圧を下げます。
2. レーザー治療：レーザーを房水が循環している経路(虹彩・線維柱帯)にあてて穴を開け、房水の流出を促進します。比較的安全で痛みもなく、入院の必要もありません。
3. 手術：房水の流れを妨げている部分を切開し流路を作って房水を流れやすくする方法や毛様体での房水をおさえる方法などがあります。

## 当院で行っていること

検査に関しては上記3つの検査を実施しています。治療法では、薬物療法とレーザー治療を行っています。緑内障は日本で**失明原因第1位**になっており、**40歳以上の場合20人に1人**は緑内障だといわれています。緑内障で最も大切なことは、**早期発見・早期治療**です。一度障害を発生した視神経を元に戻す方法はなく、病気の進行をくい止めることです。

早期発見の為に、皆様一度眼科への受診をお勧めします。



### 糖尿病センターから～市民講座のご紹介～

糖尿病センターでは毎年、地域の方々を対象に市民講座を開催しています。今年度はアミュゼ柏と当院で開催し、各回ともテーマに沿った講演のほか、体カテストや健康相談など実際に体験できるコーナーも設けました。

「運動をはじめよう！！」2016年7月9日開催：柏市立柏病院



稲澤医師の講演様子



理学療法士による体カテスト

最近話題の「ロコモ※」を中心に取り上げ、運動だけでなく、日常生活で体を動かすことの大切さについての講演と体カテストを実施しました。なかには運動不足を実感された方も多くいらっしゃいました。

※「ロコモ」とは…筋肉や骨、関節などの障害により、介護が必要となる危険性の高い状態のこと。

「いつまでも健康で過ごしたい、あなたへ」2016年10月3日開催：アミュゼ柏



看護師による健康相談

誰もが気になる「健康寿命※」について取り上げました。健康寿命を延ばすために生活習慣に関するポイントについてお話ししました。看護師による個別の健康相談では、日々の生活でのお悩みが少しでも解消されるよう丁寧な対応をこころがけました。

※「健康寿命」とは…健康上の問題がない日常生活を送れる期間のこと。

糖尿病センターでは、今後も糖尿病に関する話題を中心に、定期的に市民講座を開催する予定です。院内掲示板やホームページに掲載しますので、ぜひご参加ください！

## 糖尿病を知り隊！ ～第2回（冬号）低温やけどに気をつけましょう～

### 低温やけどの予防3か条！



糖尿病で高血糖が続くと、細かい血管の流れが悪くなり、神経細胞に酸素や栄養が行き渡りにくくなります。その結果、神経障害が起こります。神経障害が進行すると温度や痛みの感覚などが失われていくため、**低温やけど**に注意が必要となります。

◎皮膚の表面温度と低温やけどになるまでの時間

44℃：3～4時間

46℃：30分～1時間

50℃：2～3分

（国民生活センター調べ）

思っているより低温でもやけどは起こります！

### 低温やけどの予防3か条

1. こたつは、入る前にスイッチをつけて足を入れたら切りましょう。（電気毛布も一緒）
2. 長時間同じ場所に貼るタイプのカイロを使用するのは控えましょう。
3. シャワーやお風呂の湯温は腕の内側で確認してから入りましょう。

## かし和食卓日記 ⑧



柏産の大根

今回は『なます』です。春の七草で「すすしろ」と呼ばれている大根は、サラダ・煮物・味噌汁・おろし・和え物などでよく献立に使われる食材です。大根に含まれている消化酵素は、胃腸の調子を整える働きがあります。辛味成分は、代謝を活発にする燃焼効果があり、生大根が特に効果的です。食物繊維が豊富な切干大根は、便秘解消効果があります。

## ◇ なます (1人前)

エネルギー：17kcal タンパク質：0.3g  
脂質：0.1g 塩分：0.2g



## ＜材料 5人分＞

大根：250g (1/4本) 人参：15g (1/10本)  
塩：1g 酢：20g 砂糖：7.5g

## ＜作り方＞

- ① 大根と人参は皮を剥いて、長さ4～5cm位の千切りにします。
- ② 塩を振ってよく混ぜ、野菜から水気が出てしんなりするまでおいて置きます。
- ③ 水気を絞ります。
- ④ 絞った大根と人参に酢と砂糖を加えよく混ぜて出来上がりです！

なますは簡単にさっと出来上がり、密封容器に入れて冷蔵庫に保存できます☆  
爽やかな酸味とさっぱりとした味わいが、箸休めにぴったりな一品です！

## ＜広報委員の試食感想＞

大根の甘みが引き立ち酸味が控えめで食べやすいです。  
大根と人参の紅白が鮮やかで新年のごちそうにぴったりです。

## ボランティア活動日誌

## クリスマスミニコンサート 2016



(写真は2013年の香り袋の作成の様子です。)

12月20日、恒例のクリスマスコンサートを1階と3階のラウンジで開催しました。病院スタッフと私達ボランティア、そして「つくばライヤーの響き」のお二人との合同の催しです。各階から10数名の患者さんやご家族にご出席いただき、私達の歌声に身を乗り出して一緒に歌われる方もいらっしゃって、会場はライヤーの音色に癒され、楽しい雰囲気になりました。

さらに今回は嬉しい出来事がありました。3年前に入院していた方のご家族との出会いです。3年前、患者さん一人ひとりにお渡ししていた手作りの香り袋とカードを、退院後もお守りの様にずっと大切に、毎年この季節には飾っていただいているとの事。また入院中はとても良くしていただいたと感謝のお言葉をいただき、こちらでも感謝！

文：患者を支える会（アロマボランティア） 水元

## NEWS



## 「柏ハートネット24時間体制に！！」

当院では東京慈恵会医科大学附属柏病院、おおたかの森病院と共に行政や柏市医師会と協力し、柏市の循環器救急医療を支える活動を行っています。

2015年5月には「柏ハートネット」と呼ばれる救急搬送システムを導入しました。

従来、当院では柏ハートネットは平日昼間のみの運用でしたが、2016年12月1日より365日・24時間体制となりました。今後さらに循環器疾患の救急治療に貢献してまいります。



## 編集後記

私は新年の始まりに、簡単な一年の目標を立てることにしています。  
今年は今まで後回しにしていた健診に行き、自分の体を労わろうかなあとと思います。  
みなさんはどんな一年にしたいですか？

広報委員 成嶋（介護士）