

# かし和



平成31年1月  
 <第25号>  
 柏市立柏病院  
 [住所] 柏市布施1-3  
 [電話] 04-7134-2000



## 1人1人の“ものがたり”

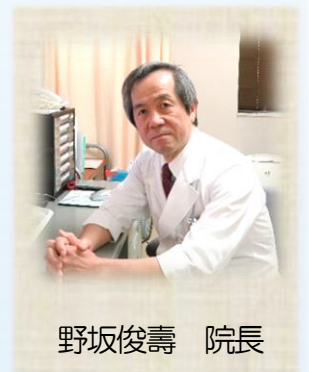
新年おめでとうございます。穏やかな平成最後の年始を迎えられたでしょうか。我が国では、親と未婚の子のみの世帯と、夫婦のみの世帯が増加傾向にあり、お正月に家族・親戚が大勢集まる機会も減っている感じがします。高齢化社会ですが、医学の進歩で健康寿命が延びるのは素晴らしいことです。新しい抗癌剤が開発されて癌になってもその後長生きされる方が増えていますし、iPS細胞を用いて網膜黄斑変性症やパーキンソン病、脊髄損傷などに対する臨床研究も始まっています。しかし一方で、認知症や癌末期など、医療で治せない状態の方もたくさんいらっしゃいます。人はみな最後は死ぬことを考えれば、死の直前には必ず治療が期待できない時期がやってきます。治療の進歩も大事ですが、併せて人生終末期ケアの充実も大切といえます。

どんな終末期を過ごしたいのかは、例えば自宅が良いのか、病院や施設が良いのか、どんな治療を望むのかあるいは望まないのかなど、おのおの人により異なります。1人1人には異なった価値観や人生観があり、これまでの人生と今後歩みたい人生があります。そうした“ものがたり”を人はみな抱えています。

医療従事者が患者さんと接することができるのは、通常人生のわずかな時間にすぎません。患者さんも普段病気やケガの治療だけを目的に医院や病院を受診します。なかなか1人1人の“ものがたり”までは考慮されません。極端な例は救急です。救急車を呼ぶということは、命を助けてほしいという緊急信号です。救急隊も病院も個々の“ものがたり”に関わっている余裕はなく、命を助けるという一律のシステムで動いています。100歳を越えた方でも癌末期の方でも、救急隊はその場の命を長らえるように対応します。もし自宅で安らかな最後を望んでいらっしゃるなら、救急車を呼ばないでよい別の準備が必要になります。

せめて人生終末期においては、患者さんの“ものがたり”を身内の方と医療従事者ができるだけ理解して治療やケアを行うことができれば、患者さん自身の大きな満足につながると思います。まず患者さんご本人から詳しくお話ししてください。しかしそれが叶わない場合も多々あります。ご本人が用意していた文面があれば参考になりますが、人の意向は数年で変わるものでもあります。身内の方や親しい方と医療従事者が集まって、ご本人の意向を配慮するような話し合いが持てれば素晴らしいと思います。医療従事者も主治医1人ではなく、治療や介護で接しているいろいろな職種の人たちが話し合いに加わることが望ましいです。終末期を含めて、患者さん中心の医療やケアをさらに進めてまいります。

野坂 俊壽



野坂俊壽 院長

第1回  
 柏市立柏病院  
 学術講演会



10月25日 ザ・クレストホテル柏にて

地域医療の向上と地域連携推進を目的として開催した第1回学術講演会では、近隣の医療機関の先生方や連携部門の方に多数お越しいただきました。

当院では、定期的に診断や治療等に関する検討会を開催し、地域の先生方と情報共有を行っています。今回も、地域の中での当院の役割を再認識する貴重な機会となりました。



### NSTとは

Nutritional Support Team (栄養サポートチーム)の略です。低栄養や嚥下状態の悪い患者さんを対象に、適切な栄養管理を実施することにより、患者さんの回復を目指しております。

上記を実践する医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学・作業療法士、臨床検査技師、事務員といった多職種で構成され、平成19年より栄養管理に取り組んでいます。



NSTのメンバー

### NSTの目的

- 適切な栄養管理の提供
- 栄養障害の早期発見と栄養療法の早期開始
- 栄養障害による合併症の予防
- 良い状態での早期退院（入院期間の短縮）

**新しい試み**として、平成29年度より誤嚥性肺炎を繰り返している方や食形態の検討・指導が必要な「入院患者さん」を対象に、**月1回歯科医師による摂食嚥下訪問診療**が始まっています。患者さん、御家族、主治医の相談の上で歯科医師に依頼する形となっております。

### 各職種の役割



日常生活援助や精神面の支え  
日常情報の収集  
患者指導・教育



NSTの総括  
栄養療法の方針決定・指示



栄養関連製剤の情報管理  
静脈栄養処方への参加  
薬剤に関する患者へ指導・教育

患者さん



検査データの集積及び分析



嚥下訓練  
姿勢の確認



栄養評価・栄養相談  
栄養必要量・栄養摂取量の算出



データの整理  
経済性についての検討

### NSTの活動

1. 毎週金曜日 12:10~NST 病棟回診（週1回）  
患者さんの状態や食べている様子を見させていただき、食事形態や姿勢等、問題点がないか見ていきます。
2. 症例検討：第1・3・5木曜日 17:15~NST カンファレンス  
第2・4金曜日 17:15~NST 症例検討会  
回診での問題点と各スタッフからの情報を基に各部署のスタッフと適した栄養管理を提供できるように話し合っています。
3. 会議・研修：第2金曜日 17:30~  
NST委員の知識の向上を目指し、勉強会や症例発表をしています。提供する補助食品の試食をしてより良いものへの検討をしています。
4. 第3水曜日 11:15~摂食嚥下訪問診療（外部歯科医師による）



NST院内研修会  
10月12日



補助食品の試食会





# 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2回、地域の方を対象に市民講座を開催しています。

市民講座は、疾患の有無等に関係なくどなたでもお気軽にご参加頂けます。今年度第2回目の市民講座は、11月12日(月)アミュゼ柏にて開催しました。アミュゼ柏での開催も早いもので、今年で5回目となりました。“**見過ごさないで！高血圧**”をテーマとし、医師・看護師・管理栄養士による講演と個別での健康相談、身体組成・血管いきいき度チェックなど体験できるコーナーを設けました。

## 「見過ごさないで！高血圧」

「糖尿病と高血圧」 内分泌・代謝内科 糖尿病センター長 稲澤 健志  
 「見逃すな！高血圧」高血圧予防で元気に長生き！！  
 ー見逃さないための日常生活についてー 糖尿病看護認定看護師 大庭 涼子  
 「高血圧と塩分・肥満の気になる関係」 管理栄養士 中島 瑞穂



稲澤医師講演の様子




看護師による健康相談の様子



血管いきいき度 測定の様子

今年から“カシワニ”も参加してくれました。来年も運が良ければ会えるかもしれません。来年度の予定は詳細が決定次第、院内掲示やホームページ等に掲載いたしますので、多数のご参加をお待ちしております。




## 糖尿病を知り隊！~第8回 腎臓を守るためにできること~



糖尿病性腎症の予防には生活習慣を改善し、血糖値と血圧を良好に保つことが大切です。

糖尿病の合併症予防のための一般的な目標値は、**HbA1c7.0%未満**です。血圧が高い状態が続くと、腎臓はダメージを受けやすくなります。目標とする血圧は、上の血圧(収縮期血圧): **130mmHg 未満**、下の血圧(拡張期血圧): **80mmHg 未満**です。

この目標を達成するためには、減塩、適度な運動、禁煙が重要です。喫煙は、腎症や心血管の合併症のリスクを高めます。禁煙を心がけましょう。当院では禁煙外来を行っております。ご希望の方は主治医にご相談ください。

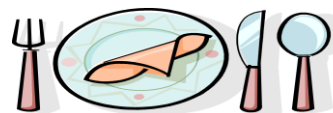
### 減塩のコツ

- ①だしのうまみを利用する
- ②天然素材の酸味を利用する
- ③香辛料や香味野菜をつかう
- ④新鮮な食材や旬の食材をつかう
- ⑤できるだけ温かいうちに食べる

### 運動のコツ

- ①1週間に3回くらい
- ②1回15~30分
- ③きついと感しない程度にいつもより+10分動いてみる

## かし和食卓日記 ⑭



今回は当院のお正月献立より『八幡煮（豚肉のロール巻）』です。豚肉には体の健康に欠かせない栄養素といわれる、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。中でもエネルギーの代謝を促してくれるビタミンB1の含有量が多く、疲労回復にもおすすめの食材です。また、たんぱく質は筋肉や皮膚、爪、髪など体をつくるのに欠かせない栄養素でもあります。豚肉の主な生産地として鹿児島県及び宮崎県に次いで“千葉県は全国第3位”の養豚県です。



## &lt;材料（一人分）&gt;

豚ももスライス	80g
大根	20g
人参	20g
だし汁	30ml
醤油	6g
砂糖	3g
みりん	1g

PORK



## &lt;一人分のエネルギー&gt;

エネルギー	151kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	4.8g
塩分	0.9g

## &lt;ポイント&gt;

大根と人参の形をそろえることで、きれいな「市松模様」が作れます。「市松模様」はその柄が途切れることなく続くことから繁栄の意味が込められており、子孫繁栄や事業拡大など縁起の良い模様としてお節料理でも用いられることが多いです。



## &lt;作り方&gt;

- ①大根と人参は皮をむいて長さ5～6cm、厚さ1cm位の棒状に切る
- ②切った大根と人参を茹でる（楊枝がすっと入るくらい）
- ③大根2本と人参2本を上下交互に重ねて豚肉で巻く
- ④鍋にだし汁と調味料を入れて沸かす
- ⑤鍋に巻いた豚肉を入れてひと煮立ちさせる（あくをしっかりと取る）
- ⑥豚肉にしっかり火が通ったら取り出して切る



## ドックを受けよう！



当院では、3月～5月の期間限定で5千円の料金割引を行っています。是非ご活用下さい。  
人間ドック 43,200円 → **38,200円**（税込）  
脳ドック 35,640円 → **30,640円**（税込）

※対象者：健康保険組合を通さず、個人で申し込まれる方に限ります。

## 患者さんへご案内

初診受付時間について（整形外科を除く）

受付時間：（月）～（土）

午前 **8:30**～午前 **11:00**



小児科は午後の受付も行っておりますので受付窓口までお越しください。

**急患の方、紹介状をお持ちの方は、受付までお越しください。**



## 「患者支援コーナー」ができました。

10月1日から、診療案内を行っていた場所がリニューアルされ、「患者支援コーナー」が出来ました。今までの診療案内に加えて、入院が決まった方の入院案内を行いながらお話を伺っています。

入院に対する疑問にお答えし、不安を少しでも和らげられたらと考えています。職員が常駐しておりますので、遠慮なくお声掛けください。



## 編集後記

明けましておめでとうございます。月日が経つ感覚が子供のころと比べて、大人になるとあっという間に感じます。ジャンナーの法則によると、生きてきた年数によって1年の長さの比率が小さくなるので、その分時間が早く感じるそうです。不思議ですね。

そして、いよいよ平成の終わりも近づいてきました。新年号は何になるかちょっと楽しみですね。

三瓶