

かし和

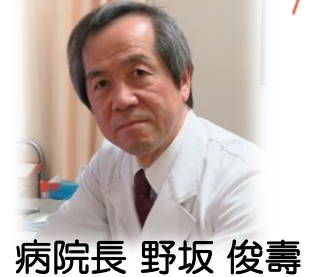


2020年9月
 <第30号>
 柏市立柏病院
 [住所] 柏市布施1-3
 [電話] 04-7134-2000

感染しない・感染させない

7月下旬NHKテレビでコロナ重症患者を多数治療している大学病院のドキュメンタリーがありました。多くの病院スタッフが口にしたことは、患者さんを助けたいという思いと、家族のため同僚のため自分が感染してはいけないという思いでした。感染しない・感染させないという気持ちは、医療者も患者・家族の皆様もすべての人に共通するものです。

暑い中のマスク着用や面会禁止、院内の使用制限など患者・家族の皆様には様々ご迷惑をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



病院長 野坂 俊壽

病院で働く人々 第4回 医療ソーシャルワーカー

病院では様々な職種の人達が働いています。その人達がどのように働いているのか？それぞれの職種について素朴な疑問など含め紹介します。

① 仕事内容

傷病にともなう様々な生活相談を行っています。患者さん・家族の意向をお聴きした上で、傷病後の生活も安心して過ごせるよう院内・院外の多くの専門職や行政、住民の方々との協議や連絡調整を重ねています。傷病を抱えていても患者さん・家族が住み慣れた地域（自宅、施設など）でよりよく過ごすことができるよう、日々取り組んでいます。

② この仕事を目指したきっかけ

学生時代、人を助けられる仕事を探していく中で、「その場で助かって、その後の生活を一緒に考えてくれる人はいるのか。」そう思った事が、この仕事を目指すきっかけでした！

③ やりがいを教えてください

患者さんや家族とひとつひとつ生活上の課題を整理していくことで、少しずつ表情が明るくなる姿をみると、とても嬉しくなります。混乱の過渡期を乗り越えて自己決定できる姿を目の当たりにするときに、この仕事を続けていてよかったと感じます！

入院に関して心配なことがある

先生には直接確認しにくいことがある

退院後の看護・介護の方法について相談したい

当院の医療ソーシャルワーカーの皆さん



退院後の生活全般に不安がある

保険・年金・社会福祉の制度について知りたい

家族の生活費に心配がある

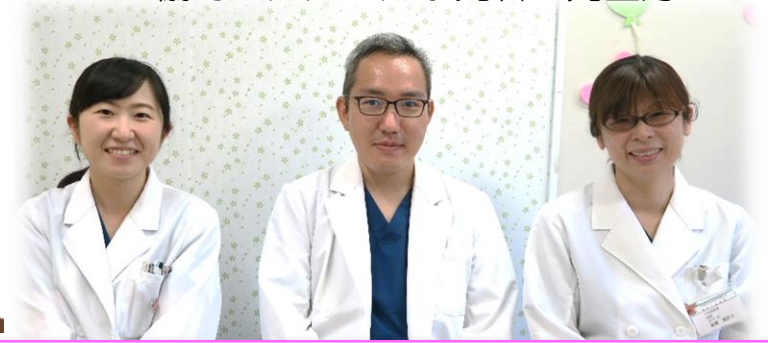
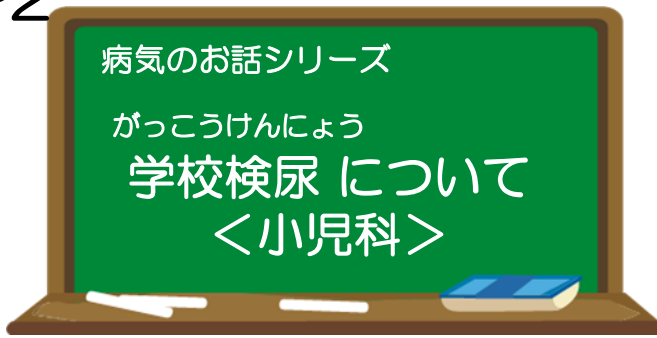
お気軽にお立ち寄りください

総合相談・地域医療支援センター：04-7134-2000(代)

受付時間

月～金 8:30～17:00

土 8:30～12:30



奥津 美夏 中島 啓介 長妻 美沙子

病気のお話シリーズ<小児科>第1回目は学校検尿についてです。小中学生全学年の児童を対象とする学校検尿は、予後不良な腎尿路系疾患を早期に発見し適切な治療と管理を行い、また予後を改善することを目的としています。小児科腎臓専門医の奥津 美夏（おくつ みか）先生による学校検尿についてのお話です。

学校検尿の歴史は今から約50年前にさかのぼります。1973年に学校保健法が改定され、翌年1974年から検診が開始されました。当時は腎臓病が長期欠席者の原因疾患の第1位でしたが、早期診断、早期治療、管理指導区分（運動制限など日常生活の制限についての区分）の作成により改善しました。学校検尿の開始により腎炎（腎臓の炎症）で45歳以下に末期腎不全に至る確率は50%⇒2%に減少しました。学校検尿は子どもたちの将来にとって大切なものなのです。

尿検査の所見で注目して頂きたい項目が次の2つです。

* **蛋白尿**：蛋白尿は尿中に多量に排出されるとネフローゼ症候群、慢性糸球体腎炎、糸球体腎炎、尿細管間質性腎炎、先天性腎尿路異常などの疾患が考えられます。蛋白尿の注意点は、尿細管間質性腎炎や先天性腎尿路異常はうすい尿がでるため、1次、2次検尿では気づかれないことがあります。水分摂取量が多かったり、尿の回数が多かったりする場合は医師に相談してください。

* **血尿**：尿中に血液が混じると糸球体腎炎、間質性腎炎、良性家族性血尿、尿路結石、膀胱炎、尿道炎外傷、膀胱腫瘍などの疾患が考えられます。血尿の注意点は、出血部位によって尿の色が変わってきます。尿路結石や膀胱、尿道が原因の血尿は赤っぽい色ですが、腎臓が原因の血尿は血液と尿が混じり黒っぽい色（紅茶やコーラのような色）になります。尿の色の確認も重要なポイントです！



<正しい早朝尿の取り方>

健康な人でも動くと生理的に少量の蛋白尿がでてしまうため、尿検査は朝一番に採取した早朝尿が検査に適しているとされています。

早朝尿を取る際は下記の3つを心がけてください。

- ① 前日の寝る前に必ずトイレに行ってください。
- ② 朝起きてすぐに尿をとってください。
- ③ 尿を2～3秒だした後の中間の尿をとってください。

正しく早朝尿をとってもらうことで、不要な検査をしなくてすむこともあります。



当院の取り組み OLSチーム(骨粗鬆症リエゾンサービスチーム)の活動

OLSとは

Osteoporosis Liaison Service

(骨粗鬆症リエゾンサービス)の略です。

リエゾンとは、仲介、つなぎ、連携、橋渡し等の意味のフランス語です。

当院のチームは、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、放射線技師、社会福祉士、事務員で構成され、2018年から活動しています。



OLSチームの皆さん

OLSの目的

骨粗鬆症患者さんの骨折を防ぐために

- 骨粗鬆症の評価
- 骨折・再骨折の予防
- 骨粗鬆症の改善
- 骨粗鬆症治療の継続サポート
- 他院、他施設と連携し治療をサポート



医療スタッフがチームとなりそれぞれの立場から連携してサポートを行います。



会議の様子

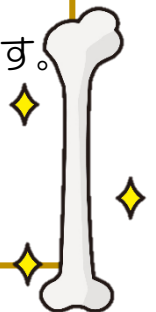
当院のOLSチーム活動

毎月メンバーで集まりチーム会議を開催

チームで課題を出し合い、今後の活動内容を決定する

現在が一番の課題は、当院オリジナルの骨折後の治療手順を作成することです。

- 一般患者さん向けに年4回程度の骨粗鬆症教室を開催
基礎編と応用編を繰り返し実施して理解を深めるよう工夫しています。
- 学会、各種勉強会への参加
常により良い治療を提供できるよう積極的に参加しています。



糖尿病を知り隊！ 第13回

～ 災害対策にもなるお薬説明書の携帯方法の提案 ～

皆さん、いつも飲んでいるお薬、名前やいつ何錠飲んでいるかなど、正確に覚えていますか？

患者さんにお伺いすると、「赤い粒を1つと白い小さい粒2つ…」のように答えられる方が多いです。

今回は、毎日持ち歩いている携帯電話やスマートフォンが私たちの命を守ってくれる、とっておきの方法をご紹介します。

それは携帯電話やスマートフォンのカメラで「パシャリ！」と、いつも薬局でお渡ししている“お薬説明書”を写真で撮るだけ。

これではっちりです。その写真を見せることによって、普段内服しているお薬がわかり、治療を継続することができます。この方法は、東日本大震災でも多くの方に役に立った方法として知られているものです。





ナスの旬は、6月から8月に採れる『夏ナス』と、9月から10月に収穫される『秋ナス』と言われています。夏ナスは、厳しい夏の暑さに耐える為に多くの水分を含み、実の詰まった食べ応えのあるナスです。一方で秋ナスは、昼と夜との温度差が大きい為に身が引き締まり、やわらかくてみずみずしいナスとして知られています。



ナスの皮に含まれる「ナスニン」には強い抗酸化力があり、またコレステロールの吸収を抑える作用もあります。

皆さんもこれを機会に、是非作ってみて下さい！

<作り方>

- ① トマトはヘタを取り、一口サイズに切る。
- ② ナスはヘタを取り、皮をむかずに一口サイズに切る。
- ③ ナスを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし500Wで約2分蒸す。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ ①・③・④を和える。
- ⑥ 最後にパセリをふりかければ、出来上がり！



ナスとトマトのマリネ

材料 (2人分)

- ・ナス…120g (1本)
- ・トマト…60g (1/2個)
- ・おろしにんにく…2g
- ・酢…10g (小さじ2杯)
- ・オリーブオイル…6g (小さじ1杯強)
- ・塩…0.4g (少々)
- ・こしょう…適量
- ・パセリ…適量



【1人分の栄養素】

- ・エネルギー：49kcal
- ・たんぱく質：0.9g
- ・脂質：3.1g
- ・塩分：0.2g

トマトは水きりしておくとうま味の水っぽくならないです。また、市販のドレッシングで和えると手軽に作れます！



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まい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。



来院の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用にご協力お願い致します。

間隔をあけましょう



編集後記

平成23年よりスタートしました 広報誌「かし和」ですが、この度30号を迎える事ができました。毎号楽しみにして下さっている皆さま、発刊に携わっていただいた皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも当院の魅力を多く発信していけたらと思っています。

広報委員 小川 (薬剤科)