

竹内病院 だより

11月号

医療法人
社団仁和会

竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く！【第98回】

「胃腸炎に注意しましょう」

消化器外科医師 豊永 健二

今年は暖冬でしょうか？まだこの宮崎には本格的な寒さは到来していませんが、これから年末にかけて例年通り寒い冬がくることでしょう。この時期には風邪、インフルエンザとともに胃腸炎も増えてきます。胃腸炎の注意点を再掲します。みなさん注意して防ぎましょう。

一般に胃腸炎の原因は様々です。多くの細菌から、ウイルス、寄生虫までもが原因となり得ます。そして冬の時期にはウイルス性腸炎が比較的多くなります。食中毒の場合は感染源となるものを食した後から症状が出現し悪化するため分かりやすいです。また最近では海外旅行後の胃腸炎も増加しています。中国や東南アジア、インド等では水道水も要注意とされています。渡航者では赤痢、コレラやアメーバなどの特殊な病原体も考えなければいけません。

胃腸炎の症状は特異的なものはありませんが、いわゆる発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛、全身倦怠感などです。

次に治療ですが、特別なものはなく対症療法が基本です。このため悪心や嘔吐が強くなければ、水分を十分に摂るように促し自然治癒、軽快するのを待ちます。この時下痢は無理に止めない方がよいです。体としては早く悪い病原菌やウイルスを体外に出そうと下痢しているのです。下痢を無理に止めると菌やウイルスが体内にとどまり増殖し腸が張って腹満、腹痛が増強する場合があります。当院では消化剤や整腸剤、制吐剤等の内服で様子を見ることが多いです。悪心、嘔吐が強い場合は内服が困難な場合がありますので、この場合は点滴や注射が必要となるでしょう。目的は水分補給であり脱水予防です。

実際の現場では嘔吐や下痢があっても、胃腸炎が疑われても、病原菌まで判明することは少ないです。ほとんどの症例で菌が分かる前に病状軽快するためと、菌やウイルスが判明しても特効薬がなく対症療法だからです。冬場によく聞くノロウイルスもそうです。

またよく目にするのが家庭内での伝染です。これを防ぐために寒いけれども部屋の換気をすることや、汚物（付着した衣類もです）の処理、タオルの共用を避けることなどが重要です。またトイレの流水コックやボタン、ドアノブ、イスなど手を触れる部位のこまめな掃除に留意して下さい。もちろん手洗い、うがいは基本です。

「たまっていませんか？飲み残したお薬」

薬剤部 浜田 真由美

病院で処方されたお薬が、ご自宅にたまっていませんか？うっかり飲み忘れて、症状が少し良くなったからと自分の判断で勝手に中止してしまったりなど理由は様々ですが、このように服用されることのないお薬代が年間なんと500億円を超えているそうです。医療費の削減のため、そして適切な治療につなげていくためにも、残薬をできるだけなくすように努めてみられるのはいかがでしょうか。

飲み忘れについてですが、飲み忘れてしまうのは、薬を飲むタイミングが仕事や生活と合わないからかもしれません。理由が分かれば、例えば「昼に薬を飲みづらいのなら、1日1回の薬に変えてもらいましょう」といったように、薬剤師から医師に提案をすることも可能です。また、「この錠剤は大きくて飲み込むのが大変」や、「味が悪くてどうしても飲めない」など、服用するのがなんだか億劫なことも、もしかしたら解決できて、残薬を減らすことができるかもしれません。

たまってしまったお薬は、おくすり手帳と一緒に薬局へお持ちになり、ぜひ薬剤師に相談してみてください。薬剤師が薬の種類や量、使用期限などを確認して、使える薬は使うように、医師に連絡して処方を調整してもらえます。こうすれば、飲み残したお薬をムダにすることなく再利用することで、余計な出費を防げるだけでなく、飲み間違いのリスクを減らすことができ、また高騰化する日本の医療費問題にも貢献できる、まさに一石三鳥?!ではないでしょうか。

「院内感染勉強会に参加しました」

介護職員 山元 由美子

10月13日にインフルエンザ対策について勉強会がありました。通常のインフルエンザのピークは12月から2月だと言われていますが、今年は流行が早いということなので早めの対策が必要となるそうです。

インフルエンザは予防接種をしたからといって100%感染を防ぐことができるということではありません。しかし、予防接種を受けることによって重症化を防ぐことができるため予防接種は必ず早めに受けることが必要です。

感染源としては飛沫感染と接触感染が一般的な感染経路とされています。感染予防として重要なのが手洗い・うがい・マスクの着用です。これらを徹底していくことが大切になってきます。

患者様を守るためにも私たち職員が感染源にならないように感染対策に取り組んでいくことが大切だと感じました。

「管理栄養士としての業務」

管理栄養士 請関 実和子

6月に入職し、約4ヶ月が経ちました。まだまだ不慣れなことも多くありますが、周りの皆様のご指導の下、日々の業務に取り組んでいます。

栄養アセスメントでは、患者様のもとへ行き、「食欲はどうですか？」「食形態や味に問題はないですか？」等のお話をします。昨今では、高齢者の喫食量、食欲の低下による低栄養が問題となっています。疾患による様々な食事制限の中でいかにおいしく食べて頂けるかということを日々考え、実践していきたいです。そして、患者様の要望を汲み取り、食欲が落ちている場合は捕食を検討する等、喫食量の増加に繋がられるよう努力します。

献立作成では、やはり「おいしかった」「ごちそうさまでした」という声を聞くとよかったです。当院はサイクルメニューではなく基本的にすべて手作りの食事です。患者様の嗜好を考慮し、家庭的で温かみのある食事作りを心掛けています。週に2回あるちらし寿司や牛丼等の変わりご飯も好評です。忙しい業務の中で忘れそうになることがありますが、食事を提供する側として優しく心のこもった食事作りに今後も努めてまいります。

また、院外での研修に3回程参加しました。研修に参加すると新たな発見があり、刺激を受けます。大学で学んできたこともありますが、医療の現場というのは日々進化していくので常に情報を得る姿勢を忘れないようにしていきたいです。研修では経腸栄養を題目にしたものが多くありました。今後は経腸栄養を使用している患者様の栄養介入にも力を入れていきたいです。

「研修会『快便を目指すケアの実際～栄養から排泄までの援助を学ぶ～』」

栄養士 小林 和子

排便は、生理的に毎日同じ時間に行われることがベストな事ではあるが、日々の食事や体調の状態で時間や量、ゆるみも違う。特に寝たきりの患者さまや、歩行がうまくいかない患者さまにとっては苦痛の一つでもある。直腸肛門抑制反射(内肛門括約筋弛緩・外肛門括約筋収縮)ここから直腸肛門角の直線化という、食べたら出るという反射的なものではなく「いきみ」「直腸の充満」「便意」と、排便にはメカニズムがあることも学びました。また、直腸・肛門の状態も確認することが大切で腹部のアセスメントとして視診(皮膚の状態)聴診(腸の動き)触診(ガスの張りと場所)を調べる。聴診では、左の直腸の便が下がっているかを知る。便の有無と症状、肛門の括約筋の知覚や反射、直腸脱や直腸瘤もチェックしていく。いきみのタイミングも一つである。便意のある時には座らせてみる事が大切で、薬に頼らない事も大切と言われました。薬剤に頼りすぎて「黒皮病」になる事もあり下痢→便秘→下痢となる原因でもある。

便秘は運動と高繊維食によって予防・改善できます。加齢・うつ病・運動不足・低カロリー食は便秘の大きな要因でもあるので、栄養士側は献立の使用食材を選ぶ事で改善しなければならないと思いました。

便秘の警告徴候には、最近発症した便通異常・体重減少・大腸癌の家族歴・直腸出血、更に50歳以上の便秘は注意とありました。こういう徴候が一つでもあればカメラ検査が必要である。薬に頼らず、腹部のマッサージ・全身運動(体位変換)・規則的な生活が大切。歩行困難な患者さまには、車イスへの移乗だけでも運動になると言われました。寝たままでの排泄は誰もが苦痛であり、周りに他の患者さまがいるとなかなか出にくい。ポータブルでの座位排便だけでも時間を決めて促すのも良いとありました。また、「摘便は指の刺激で排便反射を利用することであり、搔き出す事ではない」そして無理に下痢をさせて排便させる権利は誰も持っていません、適切な食事療法で改善が必要であるとも言われました。※便意をさそうには蹲踞の姿勢が良いそうです。そして逆に、下痢も体が自由にならない患者さまには苦痛の一つであり①小腸での障害では(浸透圧性)での乳糖不耐症・飲酒・食事・糖アルコールによるもの。(分泌性)での細菌毒素・薬剤副作用がある。②大腸での障害では炎症性腸疾患・細菌性赤痢・疑膜性腸炎。③腸管全体での障害には過敏性腸症候群・糖尿病性腸管障害、等が多くの原因だという事でした。私達栄養士は、入院患者さまの食生活や排泄状況を把握し、特に低カロリーの患者さまの食物繊維不足などに注意していきたいと思いました。



「新入職員挨拶」

看護助手 岩下 弘子

この度10月21日から竹内病院で看護助手として採用になりました岩下弘子です。

看護助手としての経験は浅いのですが、皆様のご指導を頂き、知識と経験を高めていきたいと思っています。入職してまだ半月程度ですが周りの方々に助けて頂きながら楽しくお仕事をさせて頂いております。

まだまだ十分な仕事が出来ていないのでこれから頑張っていきたいと思っています。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

「玄関の花」

環境整備 富永 美智子

今年も玄関前がシクラメンに変わり、赤やピンクの花で明るくなりました。

シクラメンの名前の由来は、受粉後に莖が螺旋状に丸くなる性質からギリシャ語の「キクロス(螺旋・円)が語源とされています。和名は「篝火(かがりび)草です。ヨーロッパでは豚がシクラメンの根を掘って食べることから「豚のパン」と言われ、日本でも「豚の饅頭」という意外な別名を持っています。

玄関前のシクラメンはガーデンシクラメンという名前で、屋外で育成します。寒さにも強いので興味のある方は育ててみてはいかがでしょうか。



玄関前のシクラメン

お知らせ

年末年始の診療について

12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
火	水	木	金	土	日	月	火	水
通常通り	通常通り	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常通り

●年末年始の休みは12/29(木)～1/3(火)となっております。●ただし、急患におかれましてはこの限りではありません。

お知らせ

1月29日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00～17:00です。
また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

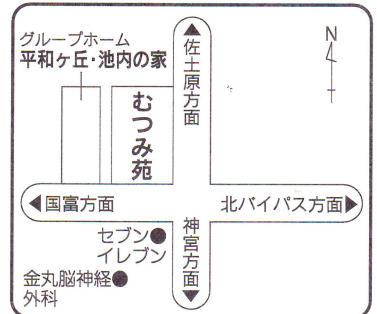
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

