

かわさき かわら版

2019 夏号

No.34

CONTENTS

身近な病気の話No.5

- ダイエットで耳管開放症になりますよ
副院長・耳鼻咽喉科部長 秋定 健

- カルナコネクトを利用した迅速な検査予約
中央放射線部技師長 田淵 昭彦

- 「訪問看護ステーションかわさき」開所
訪問看護ステーションかわさき管理者・看護副部長 高橋 洋子

認定・専門看護師からのお知らせNo.7

- 特定行為実践看護師・認定看護師が
在宅で療養のお手伝いをいたします
皮膚・排泄ケア認定看護師・看護主任 天野 晃子

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～
医療法人博優会 大森クリニック

季節の健康レシピNo.23

- 手軽にもう一品 夏野菜のストックおかず
栄養部 管理栄養士 乙倉 有起

がんサロンのご案内

「がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、
それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。」

参加無料
申込不要

日時 令和元年8月17日(土)
10:00~12:00

場所 当院3階 外来セミナー室
岡山市北区中山下2-6-1

対象：がん患者さんとそのご家族
テーマ：「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)=人生会議」ってなあに？
今後の開催予定 9月21日(土)、10月19日(土)

【お問合せ】 がん相談支援センター (TEL 086-225-2111)

ダイエットで 耳管開放症になりますよ

副院長・耳鼻咽喉科部長

秋定 健



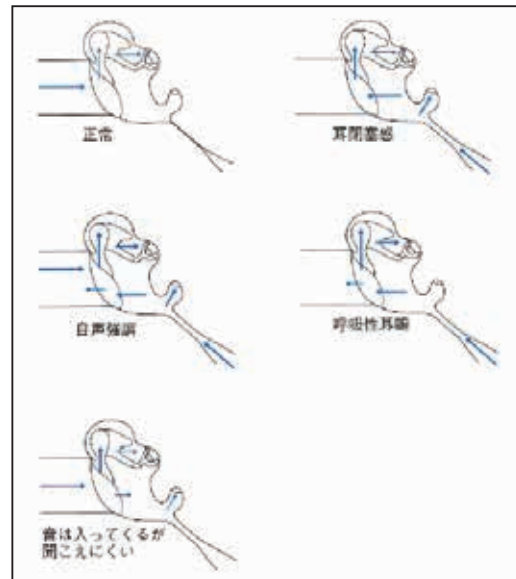
最近様々なダイエット法がニュースになっていますが、皆さん無理なダイエットをしていませんか？耳管開放症に罹患しますよ！耳管狭窄ではなく開放です。

耳管は中耳の換気の役割を持っていて、通常は閉じていて、あくびをしたり嚥下することで開きます。耳管開放症の原因は急激な体重減少です。女性は急激なダイエット、男性は生活習慣病、悪性腫瘍、過労が引き金になります。耳管開放症は、閉まっている耳管の周囲の脂肪の減少、軟部組織の萎縮により耳管の内腔が拡大し、開きっぱなしになるのです。

症状は(図を参照)耳閉塞感(つまった感じ)、自声強聴(自分の声が響く)、耳鳴(自分の呼吸音が聞こえる)、難聴、肩凝り、頭痛、ふらつきです。おじぎをしたり、前かがみの姿勢で症状が軽快します。体重減少などの問診と、鼓膜所見で鼻呼吸をしていただきながら鼓膜を観察すると鼓膜の動きが認められ、診断されます。

治療はまず体調管理をし、できれば体重を徐々に増やすことです。漢方薬として加味帰脾湯、十全大補湯も効果的です。耳管咽頭腔への処置、鼓膜への処置としてテ-

ブを張る、鼓膜換気チューブ留置術などを行い、難治例には耳管ピン挿入術を行います。『自分は耳管開放症かな?』と思われるらご相談ください。



図

カルナコネットを利用した迅速な検査予約

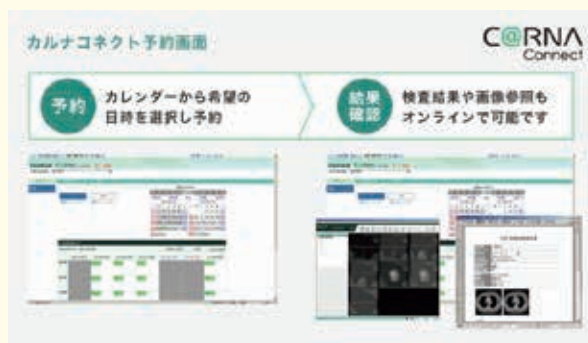
中央放射線部技師長 田淵 昭彦

当院ではPET/CTをはじめMRIやCT装置等、最新医療機器を備えています。これらの装置を紹介医の先生に十分に共同利用していただくことを念頭に、2016年11月、地域医療連携サービスの「カルナコネット」を導入しました。このシステムは、当院と契約を結んでいただいている医療機関に限定されますが、インターネット環境があ

れば検査機器の空き状況を診察時間外であっても24時間いつでも確認でき、診察中に患者さんを目の前にして予約を取ることができると、高い評価をいただいています。また検査後すぐに画像、レポートを閲覧でき、患者さんが来院されるまでに治療方針を決定できるのも支持されている理由の一つのようです。

開院時には33の医療機関と契約させていただきスタートしましたが、現在では227と7倍近い医療機関に利用していただいています。2018年度の医療機器の共同利用実績は1,540件、うちカルナコネットの利用は587件でした。特にMRIは需要が高く、予約の入りにくい状況にありましたが、この度、午後の予約枠を拡大し対応しています。

現在、当院カルナコネットではPET/CT、MRI、CT、骨密度測定、内視鏡検査のオンライン予約が可能です。これからも、患者さんをお待たせしないことをモットーに、正確で迅速な検査を心がけていきます。



「訪問看護ステーションかわさき」開所

訪問看護ステーションかわさき管理者・看護副師長 高橋 洋子

令和元年5月1日に「訪問看護ステーションかわさき」が開所しました。訪問看護師7名（1名は皮膚・排泄ケア認定看護師かつ特定行為実践看護師）で運営しています。

私たちは、地域の方々が病気や障害を抱えていても、住み慣れた場所で、その人らしい暮らしが継続できるように、利用者やご家族の意見を尊重した支援をタイムリーに行うとともに「あんしん・あったか Kawasaki nursing」を合言葉に、あたたかい心と、安全で安心できるスキルをもってケアしていきます。また、皮膚・排泄ケア認定看護師、特定行為実践看護師により、床ずれや創傷関連の手当てや栄養状態の調整を行う等、医療ケアの必要性が高い場合でも、自宅において安楽な生活ができるように、専門性の高いケアの提供を行います。

〈理念〉

「あなたらしい暮らしを ささえます」

訪問エリア（岡山市の以下の地域を通常の実施区域とします。）

- ・中央中学校区 ・操山中学校区 ・東山中学校区
- ・岡輝中学校区 ・桑田中学校区 ・石井中学校区
- ・京山中学校区 ・岡北中学校区（牧石小学校区を除く）

※上記以外は相談に応じます。

Q. どんな時に相談すればいいの？

- ・退院後に自宅で過ごせるのか不安（人工肛門、胃ろうの管理など）
- ・創などの処置が必要
- ・点滴が必要だけど通院ができない
- ・退院後も引き続きお薬を飲むための管理が必要 など

気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーションかわさき
（川崎医科大学総合医療センター内）
TEL：086-225-2050
FAX：086-225-2051

認定・専門看護師からのお知らせ

No.7

特定行為実践看護師・ 認定看護師が在宅で療養のお手伝いをいたします

皮膚・排泄ケア認定看護師
看護主任

天野 晃子



平成27年10月1日から、保健師助産師看護師法の一部改正により、研修を受けた看護師（特定行為実践看護師）が今まで医師が実施していた処置を手順書に従って行うことができるようになりました。行為としてはいろいろあるのですが、私の場合は慢性の創（たとえば褥瘡など）の傷んだ組織（壊死組織）をデブリードマン（切除）することなどが可能です。かかりつけ医師の指示があれば、在宅においても病院と同じような創の管理の継続ができやすくなりました。

今年5月1日、当院に『訪問看護ステーションかわさき』が開設され私も在籍しています。日常生活援助や処置のことだけでなく、ストーマケアやおむつ相談、ろう孔ケア、フットケアなどの知識や技術を生かし、在宅療養される方、また支える家族の方々の負担軽減となるようお手伝いできたらと考えています。

いつでも相談を受け付けています。訪問看護ステーションかわさきにお電話をいただくか、お近くの福祉事務所・居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談ください。

【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	○	○	○	手術	○	○	休診
15:00～18:30	○	○	○	手術	○	手術	休診

医療法人博優会 大森クリニック



院長 大森 裕也 先生

診療科目	循環器内科、外科、皮膚科						
所在地	〒700-0821 岡山市北区中山下1-6-18						
T E L	086-222-6369	F A X	086-201-7164				
H P	https://ohmori-heart.com						
往診	有 日時・曜日は応相談						
休診日	日曜日、祝日 (木曜日午前・午後、土曜日午後は手術)						



院長先生からのコメント

当院は昭和48年に大森皮膚泌尿器科医院として父が開業して以来、ここ中山下にて地元に着しながら診療を続けてまいりました。平成28年5月に、大森クリニックとしてリニューアルし、循環器内科・外科・皮膚科を中心に診療を行っております。

当院の特徴として、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病のフォロー、切り傷や火傷・巻き爪などの外科処置、湿疹や虫刺されなどの一般的な皮膚疾患など、身近な疾患をしっかりと診ていきたいと考えております。なかでも、下肢のむくみ・つり・下肢静脈瘤に関する治療には力をいれております。

開院して3年ですが、川崎医科大学総合医療センターと連携をとりながら、“なんでも相談できる敷居の低い診療所”を目指してスタッフ一同取り組んでいきたいと思っております。



季節の健康レシピ No.23 手軽にもう一品 夏野菜のストックおかず

食欲が低下する夏場は麺類などのあっさりとした食事ですませる事も多くなり、ビタミンやタンパク質などの栄養素が不足しやすくなります。また、汗と共にナトリウムやカリウムなどの体に必要なミネラルと一緒に排泄されてしまうため、たくさん汗をかくとミネラルバランスが崩れて体が疲れやすくなります。そこで今回は、夏に不足しがちな栄養素が手軽に食べられる常備菜とそのアレンジ方法をご紹介します。

夏野菜には、暑い季節に必要なミネラルやビタミンが豊富に含まれています。キュウリやトマトには筋肉の働きを助けるカリウムが多く、人参などの緑黄色野菜にはウイルスから体を守るビタミンAが多く含まれています。またパプリカには夏の強い紫外線から肌を守り、日焼けを防ぐビタミンCが多く含まれています。さらにレモンなどの柑橘類に含まれるクエン酸は、ミネラルの吸収を助ける働きがあるため、熱中症対策にも有効です。

レモン香る爽やかピクルス

- 鍋に水、砂糖、塩を入れて加熱する
- 沸騰したらすぐ火を止めてレモン果汁を入れる
- 野菜を食べやすい大きさに切る（長さ5cmの棒状または角切り）
- 保存瓶に切った野菜とローリエを入れ、ピクルス液をそそぎ入れる
(瓶がなければジッパー付き保存袋でも代用可能)

冷蔵庫でひと晩置くと味がよくしみて美味しくなります。容器は清潔なものを使用し、3～4日を目安にお召し上がりください。

残ったピクルスのアレンジ方法

ピクルスを刻んでマヨネーズと和えるだけで野菜のタルタルソースが簡単に作れます。焼いた魚や肉にかけて食べても美味しいですよ。また、ピクルスを漬け汁ごと鍋に入れ、鶏肉に火が通るまで煮ると鶏と野菜の甘酢煮ができます。このように常備菜として作っておくと色々な料理にアレンジできるので、ぜひお試しください。



栄養部
管理栄養士
乙倉 有起

材 料

ピクルス液

- レモン果汁…………… 60ml (2個分)
- 水…………… 60ml
- ★ 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 3g
- ローリエ (あれば)

ポイント

必ず火を止めてからレモン果汁を入れてください。火をつけたままだと酸味がとび、味がぼやけてしまいます。

野菜

- 人参1/2本、キュウリ1本
- ミニトマト3～4個、パプリカ1/2個
- ※セロリやキャベツ、オクラなどお好みの野菜でもできます。生で食べられない野菜を使用する場合は下茹でしてください。(レモンが無い場合はすだちやかぼすでも代用可能)



〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp