

かっ とっ ぽ

2017
3月

平成29年3月1日号 毎月発行No.140

目次

- P1・2……心臓カテーテル検査について
- P3……アイランドナースより
- P4……特診外来予定表
- P5……栄養管理室のオススメレシピ
- P6……作業療法士募集
- P7……あしがき／マンガ ター坊



平成29年2月25日
高校生に向けて、上五島病院で看護師として働く
ことの魅力をアピールしました！



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

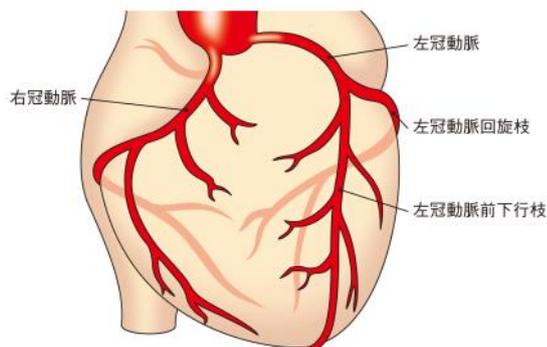
〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

心臓カテーテル検査について

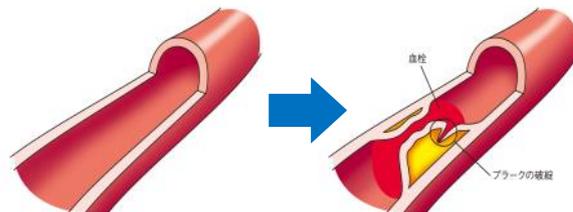
外来で、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などで受診されている方も多いと思います。普段あまり症状がないのに、なぜ薬が必要なのかと思われる方もいるでしょう。このような疾患はいわゆる生活習慣病と言われるもので、動脈硬化の原因になります。動脈硬化とは血管が硬くなり、弾力性を失ってしまうことです。動脈硬化が進むと、血管にプラークという脂のかすが貯まっていき、血管が細くなっていきます。血管は心臓から体全体に張り巡らされています。その血管が細くなってしまうと、血液の流れがわるくなってしまいます。血液の流れがわるくなると、血液の中に走っている栄養や酸素を十分に運ぶことができず、臓器に障害をきたしてきます。

心臓の血管も同様です。心臓の血管とは、心臓の周りを走っている血管です。冠(かんむり)のように心臓に覆い被さっているので、冠動脈といいます。



冠動脈も全身の血管と同様に、油のかすがどんどん積もっていくと、最初は血管自体が広がることで、血液の流れを保つのですが、それには限界があり、血流が悪くなります。心臓の血管の血流が悪くなると、心臓に酸素や栄養が行かなくなるため、心臓の筋肉が障害を受けます。そうすると、胸の痛みが出現します。胸の痛みとは、典型的なものといえば、押されるような痛み

です。時折、付随して、歯茎や肩、首が痛くなる方もいらっしゃいます。それが狭心症症状です。歩行中や運動中は、安静時と比べると心臓自体もより動きますので、普段にも増して酸素や栄養が必要となります。なので、そのような時に狭心症症状は起こりやすくなります。



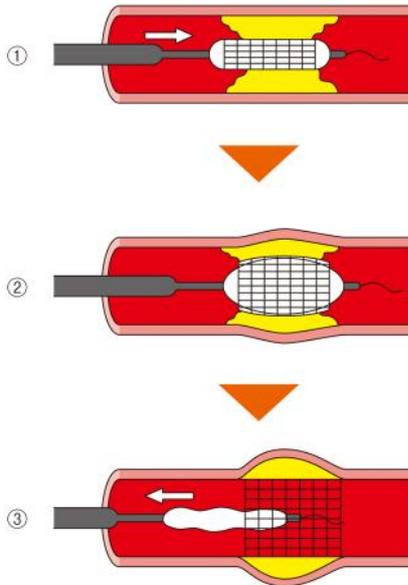
このような症状が起きた場合、どのような検査が必要でしょうか。

胸部レントゲンや心電図、心エコーを施行します。しかし、症状は労作時にしか現れない場合がありますので、運動負荷心電図を施行する場合があります。血管が狭いかどうか確認するためには冠動脈CT検査があります。しかし、CT検査には限界があり、石灰化といった石のような硬い病変の血管の狭さは分かりにくく、呼吸や脈拍などによって評価は左右されてしまいます。そこで、冠動脈造影検査が必要となります。これは、カテーテル検査になります。手首の血管や肘の血管、足の付け根の血管、いずれかから、カテーテルを挿入し、冠動脈まで行き着いたところで、造影剤を使用し、冠動脈を評価します。そこで冠動脈が狭かった場合、血管を広げる治療が必要になります。経皮的冠動脈形成術です。狭い血管にステントと言われる金網や、バルーンといわれる風船を使用することで、狭い血管を広げる治療です。血管を広げることで、症状の改善を得られることができます。



最近、薬剤が塗られているステントを使用することで、再狭窄するリスクが減ってきてはいますが、再び狭くなってしまう場合もあります。予防するため抗血小板剤という血をさらさらにさせる薬を2剤少なくとも1年は内服していただくこととなります。

【バルーンとステント】



急性心筋梗塞といって、血管が完全に詰まってしまった場合は、致命的になってしまいます。亡くられる方の半数以上は、発症から1時間以内に集中しています。一刻も早く詰まった血管をまず広げる必要があります。その際は、緊急での経皮的冠動脈形成術などの処置が必要となってきます。

狭心症には、実はもう1種類あります。冠攣縮性狭心症(かんれんしゆくせいきょうしんしょう)といわれるものです。冠攣縮性とは、油のカスがたまったことで血管が狭くなり症状が出るのとは違って、そこまで狭くない血管が、何らかの拍子に収縮してしまうことで起こる病気です。リスクとしては特に喫煙です。その他、飲酒や高コレステロール血症の関与が指摘されています。この病気は、朝方、安静時に多いものです。冠攣縮性狭心症は、血管自体の狭さは強くないので、血管自体では評価できません。そこ

で誘発する薬を使用することで、実際に血管が収縮するかどうか検査します。これも心臓カテーテル検査で施行するものです。その際、心電図の変化が出たり、症状が出たりしないかチェックをし、冠動脈が薬により狭くならないか、閉塞しないか調べます。その検査によって診断された場合、基本的には飲み薬での治療となります。

また、冠動脈造影検査以外にも、カテーテル検査を施行することで、心臓のポンプ機能がどれくらいあるのか、肺への負担がどれくらいあるのか調べることができます。弁膜症といって心臓には4つの部屋がありますが、それぞれについている扉の評価も可能です。もちろん侵襲的(生体の内部環境の恒常性を乱すこと)な検査にはなりませんので、十分適応を判断し、医師からの説明をしっかりと受けた上で、施行する検査になります。



気になる症状があった場合、病院スタッフに相談してください。このような狭心症や心筋梗塞を防ぐためには、生活習慣病の治療、予防が必要なのです。

(内科 井上 重宏)

アイランドナースより

「アイランドナース」とは、離島・へき地における看護師・助産師不足の対策として長崎県病院企業団が行っているアイランドナース・ネットワーク事業により、本土の病院から派遣された看護師・助産師のことです。上五島病院のアイランドナースは長崎医療センター(大村市)から派遣されており、派遣された看護師は1年間の離島勤務研修で「地域医療」+「総合医療」を中心とした看護を学ぶことができます。



3月末で1年間の離島勤務研修を終えるアイランドナースに感想を伺いました。

2016年4月より3階病棟で勤務させていただきました。ちなみに、今回アイランドナースとして2度目の勤務となります。2014年度以来の上五島生活でした。患者さん、病棟スタッフの方々、他部署の方、地域住民の方々、いつ訪れても変わらないあたたかい笑顔があふれていました。そのあたたかい笑顔の中でさらに幸せなことに、2年前にお産に付かせていただいた方々との再会がありました。立派に母となり、そして今や2人目、3人目の出産を迎えようとしている方々。初めての出産に継ぎ、今回その方々の出産に再び立ちあわせていただくという、何とも幸せな、この仕事の醍醐味を感じた瞬間でした。

以前も感じていましたが、本当に忙しい業務の中、病棟スタッフの方々の、体を張って、全力で患者さんのために関わっている姿勢に、本当に日々刺激をもらい、学ばせていただくことが多く有りました。様々な職種の方が、密に情報共有し、患者さんのために、家族のために、注ぐ力。“チーム”で関わることの大切さを改めて強く感じました。

家族のように、母、姉、妹のようなスタッフの方々の優しさ。この1年でなければ出会えなかったであろう、一緒に働くことのできたスタッフの方々。この出会いに改めて感謝し、この地で学んだことを次につなげていきたいと思えます。本当にありがとうございました。

(3階病棟 Y.R)

4階病棟での勤務も残り1ヶ月となりました。私はまだ長崎医療センターしか経験がなかったのでNECの電カルや三交代、時間外の調剤など日々の業務は慣れるまで大変でした・・・が、慣れてしまえば夜勤はあっという間に終わるし、頭島師長をはじめ4階病棟のみなさんにはとても良くしていただいて毎日楽しく働くことができました。

休みの日は海・山・教会・カフェや食事処巡りをして上五島の自然と歴史、美味しいごはんをたっぷり堪能しました。お気に入りの海は仲知とハマナです。BBQも何回したでしょうか・・・この1年で一生分のBBQをしたような気がします。今ではずっと住みたいな～と思うほど上五島が大好きになりました。

長崎医療センターに戻ってからもここでの経験を活かして頑張りたいと思えます。上五島に来て本当に良かったです！また来ちゃうかもしれません。その時はよろしく願います。1年間本当にありがとうございました。

(4階病棟 M.A)



平成29年3月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科
3月1日(水)					富村先生 午前
3月2日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
3月3日(金)	大庭先生 午前、午後(～16時)				
3月6日(月)		渡邊先生 ★午前、午後	調先生 ★午前、午後		
3月7日(火)		渡邊先生 午前			
3月8日(水)					原先生 午前
3月9日(木)	中村先生 ★午前、午後				
3月10日(金)	中村先生 午前、午後(～16時)				
3月13日(月)		吉見先生 ★午前、午後	森先生 ★午前、午後		
3月14日(火)		吉見先生 午前		江口・土居先生 ★午前	
3月15日(水)					鎌塚先生 午前
3月16日(木)	志田先生 ★午前、午後				
3月17日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
3月20日(月)					
3月21日(火)		原先生 午前			
3月22日(水)					竹中先生 午前
3月23日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
3月24日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)				
3月27日(月)		吉見先生 ★午前、午後			
3月28日(火)		吉見先生 午前		土居先生 ★午前	
3月29日(水)					富村先生 午前
3月30日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
3月31日(金)	大庭先生 午前、午後(～16時)				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★午前の受付開始時刻は8:00となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

栄養管理室のオススメレシピ きんちやく卵の含め煮

病院食の一品です。



《栄養価》(1人分)

エネルギー	: 155kcal
蛋白質	: 11.5g
脂質	: 8.5g
炭水化物	: 8.2g
食塩	: 1.1g

作り方

- ① 油揚げは熱湯に入れて油抜きをする。
- ② 大根と人参は、アク抜きと柔らかく仕上げるために下茹でする。
- ③ 鍋に調味料を入れて、火にかける。
- ④ 油揚げに卵を割り入れ、楊枝でとめる。
- ⑤ ②と④を③へ入れて、弱火で約10分煮る。

材料

- 油揚げ・・・・・・・・・・・・・2枚
- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- ちくわ・・・・・・・・・・・・・40g
- 大根・・・・・・・・・・・・・80g
- 人参・・・・・・・・・・・・・30g
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・6g
- みりん・・・・・・・・・・・・・4g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・2g
- だし汁・・・・・・・・・・・・・50ml

《アドバイス》

- ・油揚げは油抜きをすることで味が染み込みやすくなります。
- ・卵は半熟を好む人は7～8分程煮る。

《卵の栄養》

卵は体内で合成できない必須アミノ酸をバランス良く含み、たんぱく質の質も最高です。また、卵はコレステロールを多く含む食品として知られています(1個で約250mg)。コレステロールの多い食品をとれば、血中コレステロール値も高くなりそうな気がしますが、必ずしもそうではありません。コレステロールは体内でも作られていて、食事から摂取するよりも多いのです。ですから、むやみに卵を避けることは適切ではありません。コレステロールは体にとって必要なものなので、低ければ良いというものでもありません。しかし、高いと指摘されている人は、食事からとる量を減らして様子を見ることもあります。卵は、栄養バランスのとれた食事をするために上手に利用したい食品の一つです。



作業療法士(正規職員・臨時職員)募集

職 種 作業療法士

雇用形態 ①正規職員、②臨時職員

募集人員 ①正規職員:1名、②臨時職員:1名

応募資格 ①正規職員:昭和60年4月2日以降に生まれた者で作業療法士の有資格者及び平成29年春資格取得見込の方
②臨時職員:作業療法士の有資格者(年齢不問)

申込期間 ①正規職員:平成29年2月27日(月)~平成29年4月28日(金)
②臨時職員:平成29年3月10日(金)17時まで

給 与 ①正規職員:長崎県病院企業団職員の給与の種類及び基準に関する条例による(免許取得後に勤務経験のある方は、経験年数により初任給を算定します。)
②臨時職員:上五島病院臨時職員設置要綱による

試験日等 ①正規職員:試験日は後日連絡
②臨時職員:面接日は後日連絡

選考方法 ①正規職員:作文及び面接試験
②臨時職員:面接試験

提出書類 ①正規職員:履歴書、卒業見込証明書、成績証明書
②臨時職員:履歴書

採用日 ①正規職員:相談に応じる
②臨時職員:平成29年4月1日(土)より1年



【詳しくは、下記までお問い合わせ下さい】

長崎県上五島病院 総務係

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

TEL 0959-52-3000

マンガ

タ-坊

原作：ウゼ



— あとがき —

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。4月から新生活がはじまる方は準備などで大忙しなのではないでしょうか。



上五島は離島なので、就職や進学、転勤などで島を離れる方が毎年たくさんいらっしゃいます。船で島を離れる人を色とりどりの紙テープでお見送りする光景は島ならではのですね。私が子どもの頃は、転勤していく学校の先生や転校する友達をもう二度と会えないような寂しい気持ちで見送っていたことを思い出します。

今ではほとんどの方が携帯電話やパソコンをお持ちですから、島を出たからといって「なかなか連絡がつかない」とか「話ができない」ということはありません。メールや電話でいつでも簡単に連絡できるので、「すぐにまた会える」と思ってしまいがちですね。ですが、同じ職場で、同じ学校で、同じ家で顔を合わせながら同じ時間を過ごせるのは今だけかもしれません。



再会を期待しつつも、家族や仲間と一緒に過ごせる今を大切にしながら日々過ごしていきたいですね。

(広報委員会 H.N)



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>