

ふれあい

～平成26年12月1日発刊～



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 大田 光仁
事務局 総務課総務係
0123-24-3000(内線 232)

知っていますか？尿失禁予防の骨盤底筋訓練

皮膚排泄ケア認定看護師 関口 加奈子

尿失禁とは、自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうことです。
加えて、これにより社会的、衛生的に支障を生ずるものと定義されています。

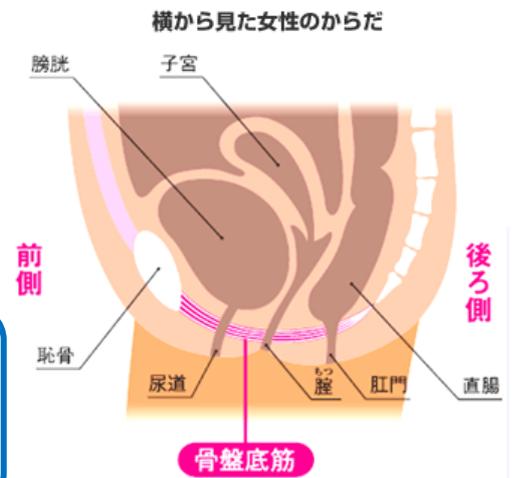
尿失禁の種類は大きく分けて 4 種類

- ① **腹圧性尿失禁**：重いものを持ちたり、咳やくしゃみなどおなかに力が入った時に尿が漏れてしまいます。女性に多く骨盤底筋群という尿道括約筋を含んだ筋肉が緩むために起こります。加齢や出産を契機に出現することがあります。
- ② **切迫性尿失禁**：尿がしたいと思ったら我慢できずに漏れてしまう失禁です。脳血管障害などにより排尿のコントロールができない場合や膀胱が過敏な状態となっている過活動膀胱が原因となる事があります。トイレに行きたいと思っても間に合わないような失禁です。
- ③ **溢流性尿失禁**：自分で尿をしたいのに出せない、しかし少量ずつ出てしまう失禁です。尿が出にくくなる排尿障害があり前立腺肥大症の場合に多くみられます。
- ④ **機能性尿失禁**：排尿機能は正常ですが、身体運動機能の低下や認知症が原因で起こる失禁です。トイレまでに間に合わない、ズボンが上手に下げれず間に合わないなどです。

さまざまな尿失禁がありますが**骨盤底筋訓練**は、産後の一時的な尿漏れや軽症の**腹圧性尿失禁**、一部の**切迫性尿失禁**の治療や予防に効果があるといわれています。

骨盤底筋ってどこにあるの？

骨盤底筋とは、骨盤の底にあって、ハンモックのように下から膀胱、膣、直腸などが下がらないように支えている筋肉の総称です。妊娠や出産、加齢などの影響により骨盤底筋が緩むと、尿漏れや骨盤臓器脱が起こることがあります。



腹圧性尿失禁は骨盤底筋が緩んでいるサイン

骨盤底筋を訓練すると尿失禁が改善傾向に

骨盤底筋訓練をやってみましょう

- 1、深呼吸をして、全身をリラックスさせてから行います。
- 2、基本姿勢は仰向けの状態で行います。
- 3、腹筋に力が入らないように注意しながら片手を腹部において行います。
肛門をしめ、次に膣をしめます。骨盤底筋が締まることを確認します。
おしっこやおならをがまんするイメージ、便を肛門で切るイメージで骨盤底筋を締めてみます。
- 4、細く長く息を吐きながら、ぎゅーっと締めたまま5つ数えその間保つ運動を行ってみましょう。
- 5、短く息を吐きながら、きゅっきゅっと速く締める運動を行ってみましょう。
- 6、5つ数え終わったらゆっくり力を抜いていきます。急に力を抜かないようにします。



他にどのような姿勢で行うか？

肘や膝をついた姿勢

- 床に膝をつき、クッションの上にひじを立てて手にあごを乗せます。
- 肛門と膣をゆっくり締め、締めたまま5つ数えます。

机に持たれた姿勢

- 足と腕を肩幅に開き、腰の高さぐらいのテーブルに手をつき、体重を両手にかけます。
- 背中をまっすぐに伸ばし、顔を上げて肩とおなかの力を抜いて肛門と膣を締めます。
- ゆっくり5つ数えます。

座った姿勢

- 椅子に座り床につけた足を肩幅に開きます。
- 背中をまっすぐに伸ばし顔を上げ、肩の力を抜いて、お腹が動かないように気をつけながら肛門と膣を締め5つ数えます。



骨盤底筋訓練の目安

骨盤底筋体操の回数は一人ひとりの筋力の状態で異なります。自分に適した回数を決めてください。医師に相談してください。早く締めるを5回行い、締めたまま3～5秒キープすることを5回、合計10回、これを1セットとして1日10セットが目安になります。

1度にがんばりすぎると疲れるので、できるだけこまめに分けて行ってください。効果が出るまでに個人差があります。少なくとも1ヶ月～3ヶ月はかかるのであきらめずに続けてみましょう。

骨盤底筋訓練のコツ

- 毎日行う。個人差はありますが効果を感じるまでに早くても2～3ヶ月はかかります。
- 正しい方法で行いましょう。
- 骨盤底筋を感じやすい体位を探していきましょう。
- 腹圧がかからないように注意しながら行いましょう。
- 筋肉の動きをイメージする事が大切です。頭の中で締まる、緩めるをイメージして行いましょう。



膀胱は心の鏡。精神的な影響を受けやすいです深呼吸しリラックスすることが大切

- 一度に多く行くと疲れてしまい長続きしません。1日に何度か分けて行いましょう。

日常生活で気をつけること

1、水分は必要！

水分は、1日コップ5～8杯程度を目安に摂取しましょう。



2、便秘の改善

便秘は、膀胱を圧迫したり骨盤底筋を締めにくくしてしまいます。適度な運動、バランスのいい食事に心掛けましょう。



3、体重のコントロール

肥満は、便秘と同様膀胱を圧迫したり骨盤底筋を締めにくくしてしまい腹圧性尿失禁を起こしやすくなる

4、においや肌荒れへの対応

漏れる量に応じたパッドを使用
肌が荒れたときは、刺激の少ない洗浄剤を使用し清潔を保つ



冬に気を付けたい目の病気

細菌性眼感染症

眼科医師 前田貴美人

眼感染症は、**細菌感染**と**ウイルス感染**に分けられます。

細菌感染は四季を通じて発症するため、季節による発症傾向の報告は殆どありませんが、今回は冬季の細菌感染傾向のご紹介ですので、冬の細菌性結膜炎について後ほどご説明します。

ウイルス感染は有名なものに流行性角結膜炎があります。**プール熱・咽頭結膜熱**とも言われますが、原因はアデノウイルス感染で、通常夏に流行するものが、最近は温水プールの普及もあり冬季にも流行します。

体の免疫が正常であれば自然治癒するのですが、症状としては**充血・眼脂が強く、感染力が強いため**、学級閉鎖・学校閉鎖、病棟閉鎖などの事例があります。

一般的に、**結膜炎とは充血、眼脂、痒みを伴う疾患**で、徐々に症状が悪化する場合は自然治癒が期待できない場合があるわけです。

そこで、**疲れ目かな？**と、自己判断せず、売薬で様子を見ることはやめて、充血・眼脂を認めたときは、最寄りの眼科受診をお勧めします。

細菌感染の特徴を述べます。

代表的な病的細菌に黄色ブドウ球菌、インフルエンザ桿菌、緑膿菌が挙げられますが、肺炎球菌による細菌性結膜炎もあります。

発症する年齢は、やはり体の抵抗力の弱い乳幼児、高齢者に多く、粘性の黄色、黄白色の眼脂が始終認められるので、いつもと違う結膜炎という印象を患者さんは抱きます。

侮（あなど）れないのが、アクネ菌です。

ニキビの原因菌でおなじみですが、結膜炎も発症します。

普段は何もしない細菌が、本人の体調や眼の環境が変化すると、細菌が悪さをすることになる訳です。

しかしながら、いつもの結膜炎とは何でしょうか？

もともと、**正常な眼脂は眼の新陳代謝で生じた老廃物**なので、日に2回は認められるそうで、これ以上の眼脂の付着は**異常の可能性**があります。

細菌性結膜炎は原因菌が分かれば、適切な抗生剤を使用することで治癒する疾患です。

早期診断早期治療が望ましいので、放置しないほうが良いと思います。

ただし、何度も同じ細菌や、次から次へといろいろな細菌に感染することもあるので、医師が治癒したと判断するまでは定期的な通院加療が必要です。

さて、私たち眼科医は翼状片などの外眼手術・白内障手術などの内眼手術を行っています。

大学病院などの専門性の高い病院では硝子体手術も行っていますが、どの手術にも細菌感染が致命傷のため、細心の注意を払い、感染防止に努めています。

幸い日本は世界で最も術後感染の少ない国で、その背景には患者さんの治療の理解が良く、治療に対する取り組み、意欲が強いことがあります。質の良い抗生剤を潤沢に使用できる保健医療の構築が成されていることも背景にあると思います。

最後になりますが、冬季眼感染症が今回のテーマですので、通年認める細菌性結膜炎の季節性の傾向についてご紹介します。

細菌性結膜炎は四季を通じて発症するので、発症の季節変動は殆ど無いのですが、結膜炎で同定できる細菌の傾向は報告されています。

2007年に昭和大学の報告ですが、白内障手術を受ける75歳以上（1059眼）と75歳未満（1472眼）計2531眼の結膜に生息する細菌を調べた結果、冬の細菌の同定率はほかの季節よりも有意に（統計学的に間違いないだろうということ）下がっているものの、病原細菌（コリネバクテリウム、コアグラージェ陰性ブドウ球菌を除く）の同定率が高かったとのことでした。

私自身この調査は貴重な症例報告として尊重するものの、白内障手術前の症例を調べたため、一人の患者さんの結膜を季節毎に調べた報告ではありません。

いつも同じ細菌が個人の体に存在するか、それとも冬は病原菌が多く存在するのか不明です。個人の結膜を継続的に調査した報告を待ちたいところです。

ただ、ここでわかることは、冬は結膜に生息する細菌は少なくなるものの、同定できる細菌が出た場合、病原菌である可能性が高いということです。

ということは、冬の細菌性結膜炎はほかの季節に比べ、ちょっと早く眼科に来るべきだということになる訳です。

こじれると重症化するので、視力障害の原因にもつながります。

まとめです。

眼感染は眼科で検査することで初めて発見できることが多いため、充血・眼脂・痒みを認めた場合、我慢せずに最寄りの眼科で検査を受けてください。

健康な眼は良好な視力を保つために大切なものですし、眼の健康を保つことは体の健康にも配慮するきっかけにもなります。

眼も大切な体の一部です。

調子が悪いと感じたとき、どこへ行こうか悩んだ際は市立千歳病院眼科受診から始めてください。

田下主任医長をはじめ、スタッフ一同が全力で検査・治療にあたっております。

また、地域眼医療機関との連携もとれていますので、長期治療を要する場合は通院が大変でしょうから、落ち着いたとき・通院が困難な場合は、お近くの眼科へのご紹介もしております。



「皮膚のかさつき」

皮膚科医師 高島 翔太

【はじめに】

秋から春先にかけてのこの時期は空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節となりますが、皮膚も乾燥によるかゆみが出やすくなります。皮膚の乾燥による湿疹は皮脂欠乏性湿疹といい、皮膚が粉を噴いたような状態になり、夜布団に入って体が温まってくるとかゆくなってきます。全身、特にすね、腰回り、背中などかゆくなりやすいです。皮脂欠乏性湿疹の症状の改善方法、またお家での注意点など紹介します。

【治療】

皮膚の乾燥状態を改善し、炎症をおさめれば症状はよくなります。体質改善をして完治させるという方法はありませんので、冬の間は根気よく続けることが大切です。

まずは乾燥している肌全体に保湿クリームや、乳液などを塗ります。これらは病院でも処方できますが、お薬ではありませんので、市販でも同様な保湿剤は買うことができます。

次に、かゆいところに病院でもらったステロイド軟膏を1日2回朝と晩に塗って下さい。あまりにかゆみが強かいてしまう場合はかゆみ止めの飲み薬を飲むこともあります。

保湿はぬるめの湯船に5分以上つかることによって皮膚を湿らせたあとで、ただちに保湿剤を塗ってもらうと、入浴後30分たってから保湿剤を塗った人に比べて保湿効果が強くなります。塗る量は真珠玉程度の量で手のひら2枚分といいますが、実際には塗ったあとに肌が光って見える程度が理想です。

【日常の注意点】

入浴の時、石鹸をつけたタオルでゴシゴシ洗うとその時は気持ちいいのですが、皮脂、角層が沢山おちてしまい皮膚の乾燥につながります。乾燥肌用の石鹸を使ったり、使う回数を週に1回程度に減らしたり、タオルを使わないことです。

皮膚の乾燥を助長する過度の暖房、寒風に肌をさらすことはやめましょう。日頃から適度な運動をして汗をかきやすいようにするといいですが、かいた汗を放置するとかゆみが増してしまいますので、その時は早めにタオルなどでふく必要があります。



ホカホカ肉まん

すっかり寒くなって来ましたね。師走になり忙しい毎日・・・こんな季節だからこそ心も体も温まるお料理を紹介します。コンビニでも簡単に手に入る食べ物ですが、たまにはひと手間かけて自分で作ってみるとちょっと贅沢な気持ちになりますよ。小さなお子様にもきっと喜んでもらえると思います。

<材料>

生地：強力粉…150 g
薄力粉…150 g
砂糖…20 g
塩…2 g
ドライイースト…5 g
ベーキングパウダー…5 g
ぬるま湯…150～200 cc

中の具：豚ひき肉…250 g
玉ねぎみじん切り…1/2 個分
醤油…大さじ2
オイスターソース…大さじ1
塩…小さじ1
みりん大さじ2
ごま油大さじ1
生姜…大さじ1 くらい

<作り方>

1. 具を作る

- ① ごま油をフライパンで熱し、ひき肉を炒める。
- ② 玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 生姜を加える。
- ④ 調味料をすべて入れて、水気がなくなる程度に炒める
- ⑤ バットなどに移して冷ます。

2. 生地を作る

- ① 生地材料をボールにいれ、混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯を少しずつ加えながら練っていく。
※水分量は部屋の湿度で変わるため、耳たぶくらいの柔らかさを目安に調整してください。
- ③ 大体 20 分ほど練って生地がまとまったら、棒状に伸ばす。
- ④ 10～15 個に等分する。(大体 1 個 30 グラムくらい)
- ⑤ 生地が乗る皿などにおいて、濡れふきんをかけて 20 分ほど生地を休ませる。

3. 具を詰め、蒸す。

- ② 生地を手のひらでつぶすようにして平たくし、真ん中に具を置く。周りの生地を引っ張るようにして具を包む。
- ③ 出来上がったら、蒸し器で 8 分ほど蒸し上げる。

蒸し器がない時はフライパンに皿をおき、皿とフライパンの底 1/2 程度水をいれ、ふたをして蒸す方法もあります。

編集後記

年末年始、大きな行事が続きますね。いつもより気持ちがウキウキソワソワしたり、一方で日々の仕事に追われたり……。体調を崩しやすい季節でもあります。時にはおいしいものを食べて、ゆっくり体を休めて自分自身を労わってあげてくださいね。

第2 外来 成田

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日
市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いします。