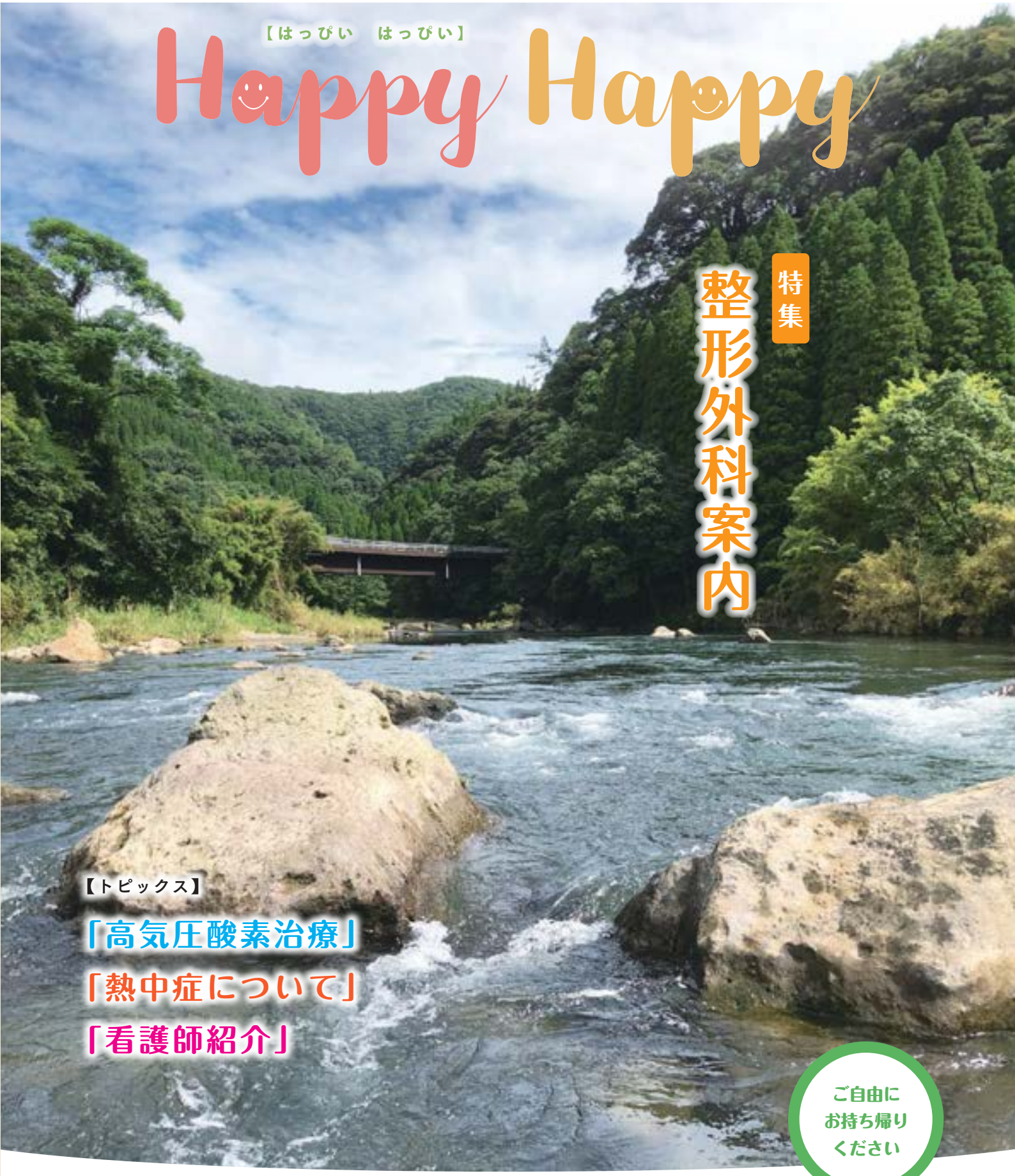
2021.summer
vol.30

ー喜びと共にー　霧島記念病院広報誌

【はっぴい　はっぴい】

Happy Happy



特集

整形外科案内

【トピックス】

「高気圧酸素治療」

「熱中症について」

「看護師紹介」

ご自由にお持ち帰りください

医療法人 健康会
霧島記念病院
Kirishima Memorial Hospital

START

整形外科診療

皆様、はじめまして。

令和元年 7月に霧島記念病院に整形外科医として着任いたしました。一般の整形外科診療以外に特に高齢者の方々によく起こる大腿骨頚部骨折 (図 1・図 2)、肩から上腕の骨折 (図 3)、大腿骨骨幹部の骨折 (図 4)などの診療と手術を行なっています。

また、背骨 (胸腰椎)の圧迫骨折は、まず体幹装具 (コルセット)を使って手術をしなくても歩ける様になる取り組みをしています。

医師としては麻酔科医としてスタートしましたので、常に安全な状態で手術が出来るように手術前後の患者さんの体調管理には充分心掛けています。当院には麻酔科の協力医師もいますので安全な全身麻酔が可能です。

スポーツドクターとしての資格を生かし、高齢者の方々の運動の取り組み方、健康作りのアドバイスも行なっています。

元気で人生を過ごす、寝たきりにならない為に手足腰等のお悩みはぜひ霧島記念病院にご相談下さい。
お待ちしております。

診療部整形外科長
岩田 秀彦 先生

- 久留米大学医学部卒業
- 久留米大学病院麻酔科入局
- 福岡県内 , 鹿児島県内の諸病院にて救急医療 , 整形外科の診察に携わる。主な専攻領域は整形外科学一般 , スポーツ医学
- 日本リハビリテーション医学会 , 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- 令和元年 7 月 霧島記念病院 入職

図 1 大腿骨頚部内側骨折

図 2 大腿骨頚部外側骨折

図 3 上腕骨折

図 4 大腿骨骨幹部骨折

手術実績 術式 (2020.1-2021.7)	件　数
人工骨頭挿入術	9
骨折観血的手術	18
骨折非観血的整復術	12
関節脱臼非観血的整復術	2
観血的整復固定術	1
その他手術	7

〖日常生活動作 (ADL)の評価〗

FIM(Functional Independence Measure)評価

食事・更衣・移動・排泄・入浴などの日常生活動作が、麻痺や関節の固さ、筋力低下、痛みなどでどれほど障害されているか、それぞれの項目で点数を付けて評価する方法です。

リハビリテーションでは、この FIM評価に基づいて医師の指示の下、発症後あるいは術後早い段階からリハビリテーションを行います。

関節の可動域を改善する ROM訓練、筋力向上に向けた筋力訓練、自宅や職場環境を意識した機能訓練・ADL訓練を中心に患者さん・ご家族のご希望にそえるよう QOL(生活の質)向上に向け、365日リハビリテーションを実施しています。

また入院や通院の原因となる疾患や怪我以外にも、国民病といわれる慢性腰痛や膝痛についても、診療とリハビリテーションを行っていますのでお気軽にご相談ください。

Q&A 質問コーナー

Q.診察は予約制ですか？

A　基本的に月・火・水・金曜日午前の予約制となっています。また、緊急時の場合は上記以外でも対応していますので、お電話で受付にお問い合わせください。

Q.整形外科ではどのような病気を診てくれますか？

A　整形外科は運動器の疾患を扱う診療科です。スポーツ障害や交通外傷、労働災害などに代表される打撲、捻挫、骨折などの外傷は勿論のこと、変形性変化を伴う加齢疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、痛風、運動器の腫瘍など、幅広い疾患を扱います。

Q.リウマチも診てもらえますか？

A　初期症状での診察は可能です。その後、専門医へご紹介させて頂きます。

Q.診察時間はどのくらいかかりますか？

A　診察内容にもよりますが 10-20分程度です。急患等で待ち時間が発生する場合もございます。ご理解の程よろしくお願い致します。

Q.整形の手術ってどのくらいの費用がかかりますか？

A　術式により費用は異なりますが、医療費が高額となる場合は、「限度額適用認定証」の提示や「高額療養費制度」の利用により軽減できる可能性があります。お気軽にご相談下さい。

※気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

高気圧酸素治療

【高気圧酸素治療とは】

高気圧酸素治療とは、大気圧より高い気圧環境の中で、酸素を吸入することにより病態の改善を図ろうとする治療です。

酸素は、私たちの生命活動にとって不可欠なものです。高い気圧環境の中で酸素を吸入すると、通常の大気圧下での呼吸で得られる酸素量に対して、10～20倍にまで酸素を体内に取り込むことができます。体内で取り込まれた大量の酸素は、手足の先端まで行き渡りあらゆる低酸素状態の改善を図ります。

血管新生や組織修復などに働きかけることから、創傷治癒に対しても促進効果を発揮します。また、一酸化炭素中毒を代表とした体内に蓄積された有毒ガスの洗い出しに対して促進的に働きます。当院では100%酸素を使用し、治療装置内を2気圧まで加圧して治療します。

【主な効果】

- ●体内酸素量の増加により生体内の循環障害・低酸素状態の改善効果
- ●酸素の抗菌作用を利用し、細菌の発育を阻害する抗菌効果
- ●生体内にできた気体を圧縮・再溶解することによる末梢循環改善効果
- ●組織の腫れを軽減させる効果

【治療適応となる疾患】

脳血管障害（脳梗塞など）、重症頭部外傷もしくは開頭術後の意識障害または脳浮腫、重症頭部外傷もしくは開頭術後の運動麻痺、腸閉塞、突発性難聴、重症の急性脊髄損傷、難治性潰瘍を伴う末梢循環障害、脊髄神経疾患、脊髄炎など。

【治療のながれ】

1.入室時刻の10分前には排尿排便を済ませてください。
2.血圧、脈拍、体温の測定をします。
3.傷等がある場合は、治療開始前に傷の処置を行います。
（軟膏などは発火の原因になるので使用できません）
4.湿布等の貼り薬は治療前に取ります。
5.高気圧酸素治療専用着衣に着替えます。
（下着は綿100%のものまたは高気圧酸素専用の紙おむつを着用していただきます）
6.看護師による所持品検査を行います。

治療に必要なもの以外は
持ち込むことはできません

7.看護師が高気圧酸素治療室へご案内します。
8.高気圧酸素治療室で、もう一度臨床工学技士にて所持品検査を行います。背中に触れて、湿布等がないことを確認します。
9.治療用の寝台に休み、装置内に入ります。
10.治療開始（治療時間は90分です）
11.治療終了後、病棟もしくは自宅へ帰ります。

【安全性について】

高気圧酸素治療は、通常の治療では人体への影響はありません。

ただし、次のような方は治療を受けることができないことがありますので、担当医にご相談ください。

また、医師または看護師、臨床工学技士にあらかじめお知らせください。

- ●風邪を引いて耳抜きができないとき（鼻がつまったり、鼻水がでているとき）
- ●耳や鼻の病気があるとき（中耳炎・蓄膿症・副鼻腔炎など）
- ●おなかの具合が悪いとき（下痢など）
- ●ペースメーカーを使用されている方
- ●閉所恐怖症など、狭いところが苦手な方
- ●血圧が高くて気分が悪いとき
- ●妊娠中の方
- ●ぜんそく発作中の方
- ●肺疾患のある方

【安全に治療を行うために、次のような物は持ち込めません】

- ●静電気の起きやすい衣類（綿100%素材以外のもの）
- ●マッチ、ライター、たばこなどの火気のもの
- ●各種カイロ、湯たんぽなどの熱を発生するもの
- ●補聴器、携帯ラジオ、音楽プレイヤー、携帯電話、スマホ万歩計などの電気製品
- ●腕時計、ボールペン、万年筆、体温計などの密閉されたもの
- ●メガネ、コンタクトレンズ、入れ歯、ネックレス、ピアス、指輪、ヘアピンなど
- ●雑誌、本などの可燃物

※整髪料、化粧品、軟膏や油脂製品を使用している場合は、治療を行う前に落としていただきます

もっと知りたいところ、不安に思うところがございましたら、主治医、臨床工学技士、看護師までご遠慮なくお申し出ください。

熱中症について

～びっくり!!

北海道でも熱中症あるの？～

循環器内科　中尾正一郎

今から10年前、北海道の積丹半島とニセコの間にある岩内協会病院に勤務していた時のことです。夏になり気温が28度になりました。道路工事現場で倒れた50歳男性が救急車で搬送されてきました。救急外来で診察すると熱中症でした。鹿児島では28度の気温では経験しない熱中症でした。なぜ熱中症になったのでしょうか？北海道岩内では30度以上になるのは数日で、涼しいため家にクーラーがありません。普段から汗をかくことが少ないため、発汗による体温調節が十分に出来ない人が多いのです。30度以上になるとクーラーのある病院に周辺の高齢者が涼みに来て、外来が混雑しました。さて35度の酷暑になる鹿児島ではどうでしょうか。冷房で室温を28度以下にすることが必要ですが、それに加えて体温を下げる発汗機能が大切で、酷暑になる前に運動をして汗をかく練習が大事です。高齢になると発汗機能が低下しますので、軽く汗をかく運動で発汗能力を高めておきましょう。

岩内協会病院の小児科の先生が鹿児島市出身で北海道大学医学部卒業でした。奥さんは北海道でも一番寒い北見市の方で、汗をかくことない人生を送っていました。夏に先生の鹿児島の実家に一緒に来たそうですが、鹿児島に着いたとたん汗をかくことが出来ないために、気分が悪くなり熱中症気味になり、すぐに北海道に帰りました。その後一度も鹿児島に来ていないそうです。

熱中症にならないために、夏になる前に軽く汗をかく運動をして、発汗能力を高めましょう。

こまめな水分補給

適度な運動

NURSE

看護師紹介

MEDICAL RECORD　TRANSFUSION　STETHOSCOPE　SYRINGE

一般病棟　副師長　廣川 智子

はじめまして。脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の廣川智子です。
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師とは、脳卒中の急性期から維持期までの生活をサポートする役割があります。

脳卒中は、「卒然として中る（あたる）脳の疾患」と言われるように、ある日、突然発症します。また、半身の麻痺や言語障害など多くの後遺症を残すと言われています。そのため、患者さんとご家族の生活は発症したその日から一変し、脳卒中発症後はあらゆる障害を受け入れ生活を再構築していく必要があります。

私たち看護師は、脳卒中患者さんの重篤化を予防するために、24時間観察を行い、症状に合わせたリハビリテーションを早期から開始します。また、患者さんとご家族が「その人らしく」生活できるように一緒に目標を決め、医療チームで協力し目標達成のための支援をしていきます。1日でも早く患者さんが自分らしく生活できるようにお手伝いさせていただきます。
また、脳卒中は再発しやすい疾患であり、約 5%（1年間で 20人に 1人）の方が再発すると言われています。再発を予防するためには、生活習慣の見直しと服薬治療の継続が重要になります。生活習慣は簡単に変えることは難しいと思いますが、できる事から少しずつ一緒に生活を見直していきましょう。

最後に、脳卒中は早期治療で、症状を軽くすることができる事もあります。少しでも「顔のまひ、片方の手足のまひ、言葉がおかしい」と感じたら、救急車を呼んで専門の病院を受診してください。
何かお困りのことや身体の症状、薬のことなどで不安なことがありましたら、当院には専門のスタッフが勤務しておりますのでいつでもご相談ください。

手術室　師長　福島 元

私は手術室看護師として 20年以上勤務していますが、その中で洗浄 /滅菌部門（中央材料室：以下中材）と呼ばれる部署も長く兼任してきました。手術室や外来・病棟などで使用した器材は院内の中材で再生処理が行われます。そこは近年、院内感染防止上、重要な部署と位置づけされています。
以前は洗浄滅菌による再生処理方法は、個人の経験や習慣で教育・指導されていたのが大半でした。私はそこに疑問を抱き、より質の高い洗浄・滅菌の知識と技術で標準化することが必要であると強く感じ、資格取得を目指しました。この分野を学問として確立し、資格をもたせたのが「日本医療機器学会」の第 2 種滅菌技士、第 1 種滅菌技師認定制度です。私は 2006年に第 2種滅菌技士を取得、2011年に第 1種滅菌技師を取得しています。現在、第 1 種滅菌技師は全国に約 450名、鹿児島県内で 6名が認定されています。

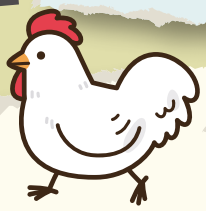
1種の認定を受けてからは自分の働く施設の業務改善やマニュアル作成だけでなく、他施設へアドバイスや研修会も行うようになり、2014年には県内の技師全員に声をかけ研究会を立ち上げました。その中で不定期ではありますが研究発表や講義を行い、鹿児島県全体の滅菌供給業務が標準化に向かうよう努力を続けています。

この分野はとても難解でよく「マニアック」と言われます。私はそれをわかりやすく次世代へ伝えていくことが使命と捉えています。当院はいよいよ建て替えの時期を迎えます。感染制御、医療安全の観点から設備を含めて貢献できるよう、準備を進めていければと思います。

夏バテを防ぐための食べ物とは

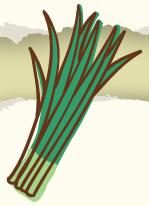
暑さの厳しい夏に体調を管理するには、バランスのとれた食事や質の良い睡眠といった、規則正しい生活習慣を続けることが大切です。
食材の持つ栄養素の力を知り、食欲の落ちやすくなる今からの季節を乗り越えましょう。

夏バテを防ぐための食材



鶏肉

鶏肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。
夏バテの時は、さっぱりとしたそうめんや蕎麦だけなどの糖質が中心となる食事バランスになりがちですが、ビタミンB1は、この糖質をエネルギーに変える大事な栄養素です。夏バテの時期は、ビタミンB1を多く含む鶏肉を意識して摂りましょう。



にら

独特の匂いのするニラ。この匂いは「アリシン」という成分で、ビタミンB1と結びつきその吸収を高めてくれる働きがあります。

卵

卵は、別名「完全栄養食品」と呼ばれるほど栄養素が豊富な食材です。身体にとって欠くことの出来ない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。
いろいろな料理にアレンジも効く卵を積極的に摂ってみてはいかがでしょうか

夏バテ防止レシピ

蒸し鶏の ニラ塩ダレ

【材料（2人前）】
- 鶏もも肉（むね肉でもよいです）…１枚(200g)
- 塩コショウ…少々
- 酒…大さじ１
- 片栗粉…大さじ１
- しょうが（市販のチューブのものでもよいです）…５ｇ

【ニラ塩ダレ】
- ニラ…１/２束（50ｇ）
- いりごま…小さじ２
- 鶏がらスープ…大さじ３
  （鶏がらスープの素：小さじ1/2、水大さじ3）
- トマト…１個

【作り方】

①鶏肉はフォークで数カ所刺して、下味を付けておきます（塩コショウ・酒・片栗粉・しょうが）。5分程度は冷蔵庫で味をなじませてください。

②①を耐熱ボウルに入れ、軽くラップをかけて電子レンジ600wで5分加熱します。加熱した鶏肉は、粗熱をとり、お好みの大きさにそぎ切りにします。

③タレを仕込みます。ボウルに5mm幅に切ったニラとごまを入れて、調味料を加え、電子レンジで600wで1分加熱します。

④皿にスライストマト、そぎ切りにした鶏肉を盛り付け、③のタレをたっぷりかけてお召し上がりください。

広報委員が選ぶ

ベストショット

Best Shot

撮影者：須田美代子　　撮影場所：自宅

解説：わが子ではないのですが(笑)

　捨てられている所を保護した子達です。

白猫は８歳でメタボで８キロ、黒猫は４歳で甘えん坊！家ではストーカー猫でずっと私の後をまとわりついてくる子です。普段はこの二匹は喧嘩ばかりですが、この日はまさかの！奇跡のツーショットです。いつもこんなに仲良ければいいですが、しかしいつもこの子達に癒されています。

脳神経外科・内科・循環器科・整形外科
リハビリテーション科・外科・救急科
頭痛外来・高血圧専門外来

医療法人 健康会
霧島記念病院
Kirishima Memorial Hospital

〒899-4322　鹿児島県霧島市国分福島1丁目5－19
TEL：0995-47-3100　FAX：0995-48-7312
HP http://kirishima-memorial.jp/
mail:info@kirishima-memorial.jp

Access
●九州自動車道溝辺空港インターより車で２０分
●東九州自動車道隼人東インターより車で５分
●ＪＲ国分駅より車で１０分
●ＪＲ隼人駅より車で１０分