

# 町田市民病院

vol.36  
2018年 冬号

クォーターリー



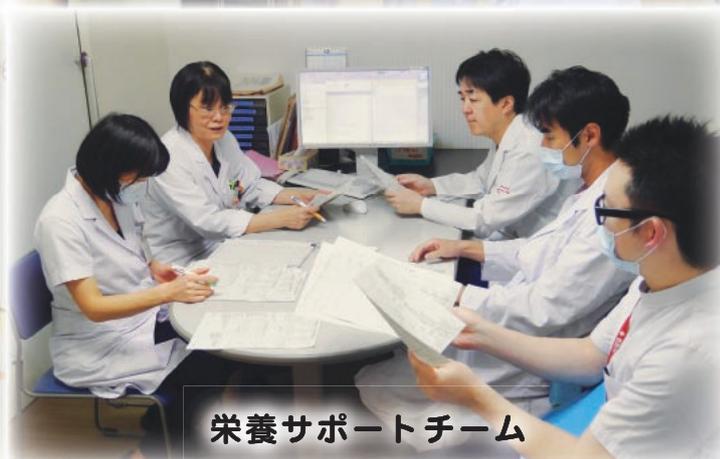
認知症ケアチーム



感染対策チーム



褥瘡対策チーム



栄養サポートチーム

クォーターリー ホームページでも公開中！

広報紙「町田市民病院クォーターリー」は、ホームページでも公開しています。バックナンバーをご覧になりたい方は、ぜひご活用ください。

## トピックス

- 特集：チーム医療
- 新任医師紹介
- 市民公開講座を開催しました
- 楽笑レシピ

<http://machida-city-hospital-tokyo.jp/>

# 特集：チーム医療

当院では、多種多様な医療スタッフが、それぞれの高い専門性を活かし、互いに連携・補完し合い、患者さんの状況に的確に対応した治療やケアに当たっています。今回はその中から主な4つのチームを紹介します。

## 栄養サポートチーム(NST)

個々の入院患者さんに適切な栄養療法を提示し、栄養状態の改善を図ることを目的に活動しています。

### ●栄養サポートチームとは

入院患者さんの中には、栄養摂取がままならず低栄養状態が続く、状態が良くならないケースがあります。このような患者さんには、主治医の判断によりNSTが介入し、さまざまな職種が専門知識を出し合い、栄養療法の検討を行います。

### ●栄養療法の検討とは

「栄養」と一言で言っても、「口から食べる」とだけが栄養ではありません。人は基本的に腸を使って栄養を吸収することで身体の免疫を保っているため、できるかぎり人の生理機能に近い栄養管理を行っていくためには「腸を使う」ことが重要です。病態により腸から栄養を摂ることが難しい場合には点滴による栄養管理（経静脈栄養）となることもあります。また口から食べることが難しい場合には経管（鼻腔、胃ろう、腸ろうなど）による栄養摂取が選択される

こともあります。このような事例では、どの点滴内容や栄養剤がその患者さんに適しているかをNSTで検討し、提案させていただきます。

また、口から食べられるが摂取量が増えない…という場合がありますが、その原因は単に味付けだけにあるとは限りません。薬剤の影響で食欲が落ちていたり、食事の形態が合っていないと、原因は様々です。多職種が集まっている利点を活かし、多方面から食べられない理由を探っています。

### ●チーム構成

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、言語聴覚士、理学療法士など多職種で構成され、本来の治療を円滑に進められるよう栄養面をサポートしています。



ラウンドの様子

## 褥瘡対策チーム

入院患者さんの褥瘡の予防と1日でも早く褥瘡を治すことを目的に活動しています。

### ●褥瘡対策チームとは

褥瘡（じょくそう）とは一般には「床ずれ」のことです。病気やけがなどにより自分で体の向きを変えられず長時間同じ姿勢で寝ていたり、座っていることで身体の同じ部位が自身の体重で圧迫され、血流障がいを起こし、体の内部から皮膚・皮下組織に損傷を起こしている状態です。身体がベッドや車椅子などと接触する部分に生じるずれや摩擦も影響します。

また、栄養状態が悪い、痩せて骨が出っ張っている、尿・便失禁がありオムツを使っているといったことも、褥瘡がしやすい要因になります。このようにいくつかの原因が重なり褥瘡ができるケースがほとんどです。褥瘡は寝たきりの方に多くみられると思われがちですが、長時間の手術を受けられた方にもできることがあります。年齢・性別は関係ありません。

一度できた褥瘡は治るまでに時間が必要なた



ラウンドの様子



チームメンバー

め、予防策をとることと、1日でも早く褥瘡が治るように治療・ケアを行う必要があります。毎週火曜日に褥瘡のある患者さんのベッドサイドに訪問し、褥瘡の処置方法や体位の工夫、マットレス等寝具の選択、創傷被覆材や薬剤の選択などそれぞれの専門知識を持ち寄り指導やアドバイスをを行っています。

### ●チーム構成・院内連携

形成外科医、皮膚・排泄ケア認定看護師、専任看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士など多職種で構成しています。

褥瘡を治すには栄養状態も大きく影響します。そのため、患者さんの栄養状態をみて、必要時はNST（栄養サポートチーム）と一緒に褥瘡の治療・ケアに取り組んでいます。また、褥瘡のある患者さんやしやすい状況にある患者さんが自宅に帰られる場合、安心して療養生活を送っていただけるよう、退院支援看護師や医療相談室と連携し支援をしています。

このようにチームだけでなく、多職種が連携してそれぞれの専門性を発揮し、褥瘡予防と治療に取り組んでいます。

## 認知症ケアチーム

認知症の患者さんが安心して入院生活を送れるよう、多職種で関わり方を考え、療養生活をサポートすることを目的に活動しています。

### ●認知症ケアチームとは

日本国内の認知症の患者さんは470万人を超え、10年後には700万人に増えるといわれています。認知症のある方は、からだの不自由や苦痛、環境変化などのストレスにより混乱が生じやすく、他の病気やケガの治療の際、本来の治療に支障をきたすことがあります。その結果、体が動かしにくくなったり認知症が進んだりすることが心配されます。また、からだの状態が落ち着いても、元の生活に戻ることが難しくなることもあります。

当院では、認知症に伴う様々な症状で混乱している患者さんに対して、からだの病気の治療を安全にスムーズに受けただけできるよう、「認知症ケアチーム」を発足しました。専門知識と経験を持った多職種が集まり、主治医や病棟看護師と協力しながら、毎週水曜日にベッドサイドに伺い、様々な視点から関わり方を考え、安心できる入院療養環境の支援をしています。

### ●チーム構成

医師、認知症看護認定看護師、精神保健福祉士、薬剤師、理学療法士、作業療法士といった多職種で構成しています。



カンファレンスの様子



チームメンバー

### <メンバーから一言>

#### ●認知症専門医 精神科 加田

認知症の方は入院による環境の変化のため興奮や混乱を起こしやすく、またせん妄によって意識水準が低下します。これらの症状をお薬でコントロールし、穏やかな気持ちで入院・治療していただけるよう支援していきます。

#### ●認知症看護認定看護師 平田

認知症の方の思いが尊重され、笑顔で安心して日々が送れるように、看護させていただきます。

#### ●精神保健福祉士 古閑

安心して退院後の生活が送れるよう、社会資源を活用し、関係機関と連携を図りながら、患者さんとそのご家族へのサポートを行っています。

#### ●薬剤師 田近

認知機能に影響を及ぼす薬の使用について、安全で適正な薬物療法のアドバイスをさせていただきます。

#### ●理学療法士 田口

安心して入院生活を送れるよう、運動を取り入れ脳の活性化を促し、早くベッドから起き上がれるようにお手伝いさせていただきます。

#### ●作業療法士 横山

入院生活に伴う苦痛を少しでも軽減できるように、日常生活動作に関するアドバイスをさせていただきます。

## 感染対策チーム(ICT)

患者さんやご家族、病院に従事する職員を感染から守ることを目的に活動しています。

### ●感染対策チームとは

ICT（インфекションコントロールチーム）と呼ばれ、感染症から患者さんやご家族、職員を守るための実践的活動を行う「病院全体の感染対策の番人」です。

1. 患者さんの環境をチェックします  
週1回、入院病棟や外来、検査室、リハビリテーション室などをラウンド（巡視）し、清掃状況や水回りの乾燥状況、整理整頓状況などを確認しています。
2. 患者さんの使っている薬をチェックします  
患者さんが使用している薬（抗生物質）が適正に使われているか点検をしています。
3. 耐性菌が増えないようにチェックします  
抗生物質などの抗菌薬が効かない耐性菌が発生した際は、原因を分析し、耐性菌が増えないよう、広がらないよう活動しています。
4. 職員の手洗いなどの手技をチェックします  
年2回の感染対策講演会などで、医師や看護師はもちろん、清掃やクリーニング、警備のスタッフを含めた病院で働く全職員を対象に、正しい手洗い方法やごみの捨て方（分別）、患者さんに接する際に気をつけなければならない感染対策などを確認しています。また、学習したことが実践できているか病棟や外来などで確認しています。



ラウンドの様子

### ●地域との連携

近隣病院や保健所との連携を行い、各施設の問題の抽出、意見交換などを行っています。また、病院間で相互評価を実施し、他施設で実施している対策を当院でも取り入れるなど、改善を行っています。

### ●チーム構成

医師、看護師（感染管理認定看護師を含む）、薬剤師、臨床検査技師、事務といった多職種で構成しています。

感染対策は病院全体で取り組まなければなりません。一人でも感染対策ができていなければ、そこから感染が広がってしまいます。病院職員一人一人が感染の基本である「持ち込まない」「広げない」「持ち出さない」の3原則を守り、これからも患者さんに安全かつ安心して医療を受けていただけるよう、感染対策チームを中心に、病院全体で感染対策に取り組んでいきます。

## 新任医師紹介

新しく仲間になりました常勤医師をご紹介します。これからどうぞよろしくお願いいたします。



- ①出身大学・卒年
- ②趣味
- ③メッセージ



小児科

**皆川 優納**

(みながわ ゆうな)

- ①福岡大学・2011年
- ②旅行、ミュージカル鑑賞
- ③町田市の子ども達が、心身共に健康に過ごせるように頑張ります。



耳鼻咽喉科 担当医長

**岡本 旅人**

(おかもと たびと)

- ①昭和大学・2006年
- ②車旅行、登山
- ③わかりやすい説明で、質の高い医療を提供できるように頑張ります。

## 2017年度 第3回市民公開講座を開催しました

2017年9月9日開催

### 「骨粗しょう症と骨折予防」 ～最新の治療法、骨を強くする食事、 そして転倒予防～



整形外科部長・  
リハビリテーション科部長  
医師 石原 裕和

#### ●骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症による骨折は年々増加しており、そのうち8割を女性が占めています。なぜ女性に多いかというと、女性は元々骨の量が男性に比べて少ないうえに、骨を作る働き

のある女性ホルモンが、加齢や閉経に伴い急に少なくなるためです。高齢者では、骨粗しょう症による骨折や、背中や腰の痛みが原因で、寝たきりや介護の必要な生活になってしまうことが問題になっています。骨粗しょう症予防は、自分の骨の量を知ることから始まります。骨密度を測定し、骨粗しょう症と診断されたら、骨折予防のため、早急に「薬物療法」、「食事療法」、「運動療法（転倒予防）」といった治療を開始する必要があります。

#### ●薬物療法

最新の骨粗しょう症薬は、大きく分けて、骨を壊す破骨細胞の働きを弱めて骨を増やす薬と、骨を作る骨芽細胞の働きを促して骨を増やす薬に分かれます。色々な薬が開発されており、それぞれに長所と短所があります。主治医の先生と相談して、ご自身に合った、適切な薬を処方してもらいましょう。

#### ●骨を強くする食事

骨を強くするためには、骨の成分であるカルシウムはもちろん、骨の形成に必要なたんぱく質、カルシウムの吸収を促進し骨の形成を助けるビタミンD、骨基質の合成に必要なビタミンKやビタミンC、その他ビタミンB12、葉酸などが必要です。

毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、カルシウムの多い食品や骨代謝に関与する栄養素を含む食品を意識して適量とり、丈夫な骨を目指しましょう。

(栄養科長 管理栄養士 原 慶子)

栄 養 素	多く含む食品の例
カルシウム	牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、乾物（ひじきなど）、骨ごと食べる小魚
たんぱく質	肉、魚、大豆、乳製品
ビタミンD	魚、シイタケ、卵
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜
ビタミンC	野菜、イモ類、果物
ビタミンB12	しじみ、レバー
葉酸	レバー、緑黄色野菜

#### ●転倒予防のための5つのキーワード

キーワード	ポイント
ストレッチ	下半身、上半身、体幹も含めてのストレッチが重要で、呼吸を止めずに息をゆっくり吐きながら行いましょう。
筋力強化	呼吸を止めず、力を入れるときに息を吐き、時間をかけてゆっくり行いましょう。膝など調子が悪いところがある場合は、無理をせず、負担をかけない方法で行いましょう。
バランス	片足立ちバランスの練習を、掴まるところがある安全な場所で行いましょう。
正しい歩き方	あごを引き、背筋を伸ばし、ひざを伸ばしてかかとから着地し、足の裏で大地を踏みしめるように、つま先で大地をしっかり蹴るようにして歩きましょう。
環境整備	日常の何気ない動作で転倒することが多いため、「段差をわかりやすくする」「足元を明るくする」「手すりをつける」「整理整頓」などの環境整備を心がけましょう。

ストレッチや筋力強化は、安全を確保したうえで、テレビを見ながら、CMの間に少しずつ、コツコツ貯骨でも構いません。継続できる体力にあった運動（散歩など）を行い、転倒予防に努めましょう。

(リハビリテーション科担当科長 理学療法士 田口 郁苗)

## 2017年度 第4回市民公開講座を開催しました

2017年11月18日開催

### 「帰ってきた糖尿病劇場」



糖尿病・内分泌内科部長  
医師 伊藤 聡

糖尿病とは、膵臓から出るインスリンというホルモンの量や作用が不足して血糖値が上がる病気です。適切に治療しないと全身に動脈硬化による合併症が起こります。自覚症状は乏しく、糖尿病であることに気づいていない人も多くいます。日本人の糖尿病患者は年々増えており、平成28年は糖尿病が強く疑われる人は1,000万人になりました。年齢別では65歳以上の方の割合が70%以上を占め、高齢の患者さんを意識した糖尿病治療が中心になっています。

### ●簡単に体重が減る薬の登場

体重が多いために膝や腰に負担がかかり、痛みで運動ができない高齢患者さんが多くいらっしゃいます。するとさらに体重が増えて膝や腰の痛みが増すという悪循環が起こります。2014年から使用されているSGLT 2阻害薬は血糖値を下げる以外に体重を減らす効果があり、運動できない人でも体重が減ります。さらに血圧を下げる効果があり、心臓や腎臓にもいい効果があることがわかりました。最近はこのように血糖値や体重に効果が

ある薬が増えており、以前より治療がしやすくなっています。

### ●糖尿病患者さんの寿命が延び、治療方法に変化

2001～2010年の糖尿病患者さんの平均寿命は、男性71.4歳、女性75.1歳で30年前に比べ10年は延びていますが、糖尿病でない人に比べるとまだ短いのが現状です。

糖尿病患者さんの死因で増えているのは感染症とがんです。感染症は肺炎や尿路感染のことですが、認知症・嚥下機能低下・骨粗しょう症による骨折から寝たきりになることなどが原因で発症します。したがって認知症や骨粗しょう症にならないような糖尿病治療をしなければなりません。以前はHbA1c<sup>\*1</sup> 7%未満を目標に一律に治療を行ってきましたが、現在は血糖値を下げようとして低血糖になることの危険性が指摘され、65歳以上の人はHbA1c 8%未満程度でよいとされています。血糖を下げるような食事や運動、禁煙などはがん予防にもなります。また早期発見のために、がん検診を受けることが大切です。

\*1 HbA1cとは…ヘモグロビンとブドウ糖が結合したグリコヘモグロビンの1つ。

町田市民病院では毎年11月14日の世界糖尿病デーにあわせて糖尿病イベントを行い啓発活動に努めております。スタッフ一同、次回のご参加をお待ちしています。

### 糖尿病なのに人によって治療が違うのはなぜ？

糖尿病看護認定看護師 横内 砂織

糖尿病の治療は「食事」「運動」が基本になります。その上で「薬物治療」が検討されます。薬には注射薬と内服薬がありますが、糖尿病の内服薬も「食後の血糖値の上がりを抑える薬」「インスリンの効きを良くする薬」「膵臓を刺激してインスリンを出させる薬」「尿に糖を出させる薬」などいくつか種類があります。糖尿病患者さんの体の状態は一人ずつ違うので、効果の出やすいもの、副作用が出にくいもの、忘れずに飲むかなどを検討し、その人に合わせて処方されています。

# つくって元気！ 楽笑レシピ

じっくり蒸したかぶの甘みを。  
かぶと豚肉の蒸し煮



材料（2人分）	
◎かぶ	2～3個(200g)
◎かぶの葉茎	80g
◎豚肩ロース	160g
◎しょうが	1かけ(10g)
◎日本酒	大さじ1と1/2(22g)
◎塩	小さじ1/2(3g)
◎ごま油	小さじ1(4g)

1人分 264kcal・塩分1.6g  
町田市民病院 栄養科：野村

## 《作り方》

- ①かぶは茎の根元を1cm残して切り落とす。茎の根元に土が入り込んでいるので、竹串などで取り除き、よく洗う。皮付きのまま縦に4～6等分に切る。かぶの葉茎は4cmの長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ②豚肩ロースは一口大に切り、下茹でしペーパータオルなどで水気をふきとる。
- ③日本酒に塩を溶かし、ごま油を混ぜておく。
- ④厚手の鍋にかぶ、かぶの葉茎、豚肉、しょうが、③を加え、混ぜ合わせる。ふたをして中弱火で10分ほど蒸し煮にしたら出来上がり。



## ワンポイントアドバイス

- 冬の寒さとともに甘みを増すかぶは、じっくり蒸すことで美味しさが引き立ちます。
- かぶの葉はβカロテンやビタミンC、カルシウム豊富な緑黄色野菜です。かぶの実と一緒に煮たり、小口切りにして炒めたり、浅漬けにしたりして美味しくいただけます。



## お薬手帳をお持ちください

### ●お薬手帳はなぜ必要？

お薬手帳には、過去にかかった病気や副作用、アレルギーについての情報が記録されているため、新たに薬を処方する際、薬の重複を確認できるほか、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。服用する薬の種類が多い場合も、お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで、正確な情報が伝わります。



### ●ご自身の安全確保のため、お薬手帳をお持ちください。

お薬の中には、服用していることを知らずに治療や処置をすると危険なものがあります。たとえば、血をサラサラにするお薬を服用している場合、出血しやすくなったり、血が止まりにくくなるため、特に注意が必要です。手術の際はもちろん、歯の治療や内視鏡検査などの場合も同様です。出血等によるリスクを軽減するため、救急受診も含め、医療機関を受診する際は、お薬手帳をお持ちください。患者さん自身の安全の確保につながります。

ご自身の健康管理のため、お薬手帳は医療機関ごとに分けたりせず1冊にまとめて、常に持ち歩くようにしましょう。