



にとな便り

第27号

平成29年2月

独立行政法人 国立病院機構 千葉東病院 〒260-8712 千葉県千葉市中央区仁戸名町673 Tel. 043-261-5171

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

天候にも恵まれ、皆様には穏やかで良い年を迎えられたことと思います。

新年を迎えまして、年頭の挨拶を申し上げます。

昨年来行ってまいりました結核病床のユニット化に伴う一連の工事が完了しました。これに伴い当院は医療法上の病床数が421床になりました。これから具体化していく地域医療構想の中で、当院は千葉市で不足している回復期、慢性期の医療機能を担う病院としての位置づけになります。

この1年の変化としては、当院が音頭を取って千葉県がんセンター、JCHO千葉病院と共同で3病院合同災害対策会議を開催致しました。今年はこの会議を発展させ、大規模災害時に地域の混乱を最小限に留める活動を準備したいと考えています。また看護部を中心に退院患者支援として訪問看護体制の整備を開始しました。これらは病院単独ではなく地域全体で支える仕組み作りの一環です。医療や介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活を継続できるような地域包括ケアシ



院長 新井 公人

テムの整備を行っていきます。

広報活動としては、にとな便りの他、千葉駅にデジタルサイネージ広告を打ち、当院を幅広く知っていただく活動を続けております。

医療界は厳しい状況が続きますが、当院の得意とする分野を伸ばし地域に貢献できる取り組みを進めてまいります。幸い、当院が所属する国立病院機構で毎年行っている病院評価では、前回と同様に良い評価をいただきました。今後も皆様に良くなっていく変化を実感していただけるよう職員一同努力を続けてまいります。

今年は酉年です。当院にとっても羽ばたく飛躍の年にしたいと思います。皆様方のご健勝とご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

目次

院長挨拶……………表紙

「感染管理認定看護師の活動」……………2

「糖尿病週間イベント」……………3

腎臓にやさしい減塩料理教室……………4

季節の健康レシピ……………5

重心病棟イベント「星空体験会」……………6

病院各科紹介「形成外科」……………7

今後のイベント予定……………7

外来担当医表……………8

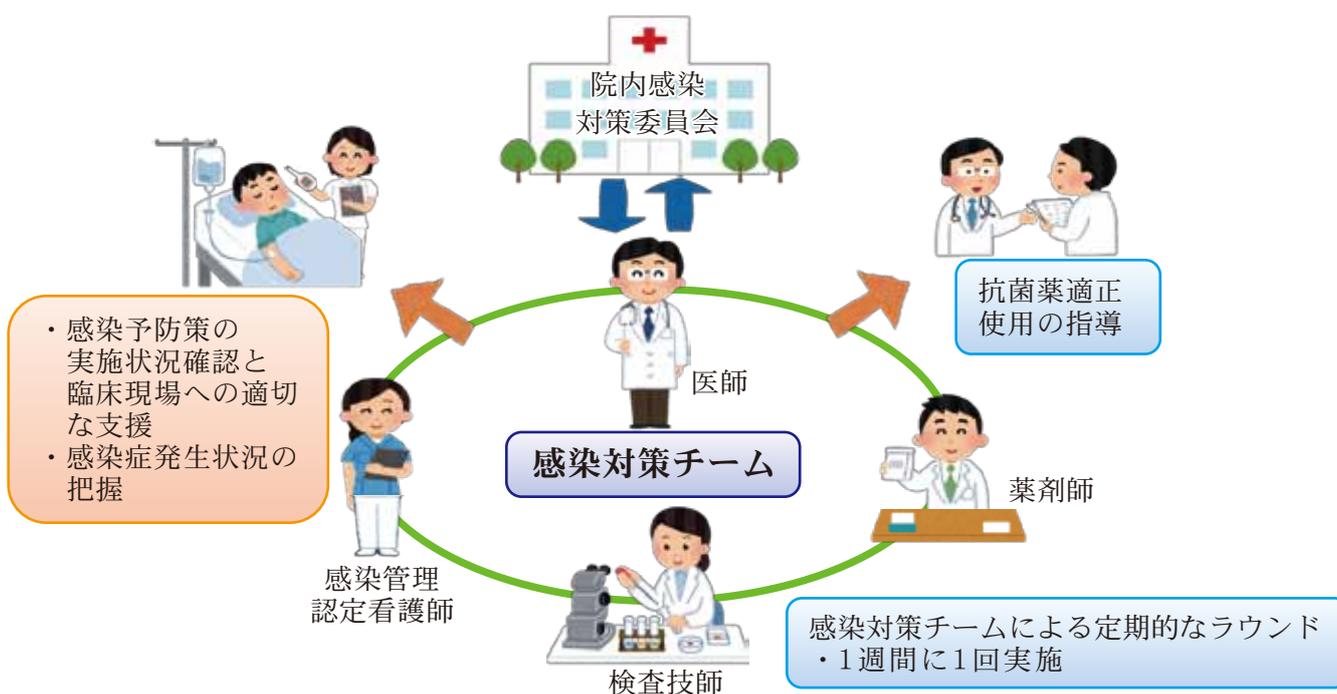
「感染管理認定看護師の活動」

感染管理認定看護師 岸本 京

今回は、感染管理認定看護師の活動についてご紹介します。

感染管理認定看護師は、患者さんやご家族・現場で働く全ての人を感染源から守るという役割をもち活動をしています。

千葉東病院では、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、医療安全、事務といった多職種で構成する感染対策チームを備え、院内感染対策の体制を整えています。感染管理認定看護師は感染対策チームでの活動を中心に、病院内の環境をチェックし部署の環境改善や、職員の手指衛生など感染対策の実施状況を確認し指導を行っています。また、院内の感染状況を把握し臨床現場への適切な支援を行っています。



病院職員は病院にいるすべての人を感染源から守るため、標準予防策を実施する必要があります。標準予防策には、手指衛生・个人防护具（手袋やエプロン、ゴーグルなど）の使用・呼吸器衛生/咳エチケットなどがあり、適切に実施されるよう指導しています。

例えば下のイラストは手指衛生を行うべきタイミングを示していますが、いずれも病院内での菌やウイルスの伝播を防止することを目的としています。

1. 患者に触れる前
2. 清潔/無菌操作の前
3. 体液に曝露された可能性のある場合
4. 患者に触れた後
5. 患者周辺の物品に触れた後



このように適切な予防策が、適切なタイミングと方法で実施されることが重要です。院内感染を防ぎ、患者さんが安全に療養生活を送ることができるよう、今後とも努めていきます。

『糖尿病週間イベント』

糖尿病看護認定看護師 名和 晃司



皆さん「糖尿病デー」をご存知ですか？

現在、糖尿病の患者さんは増え続けており、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しています。国連では「世界糖尿病デー」を通じ、糖尿病の予防や治療、療養にかかる啓発運動を推進するよう、世界各地で呼びかけています。

日本でもこうした動きに呼応し、日本糖尿病学会や日本糖尿病協会が中心となって11月14日を「全国糖尿病週間」と定め、街頭での啓発活動を実施しています。この期間中に各地の著名な建造物をブルーにライトアップするのも糖尿病週間の活動の1つですが、目にしたことが

ある方も多いのではないのでしょうか。

当院でも糖尿病に携わるスタッフが中心となって、毎年11月にイベントを開催しています。昨年は11月5日にイベントを行い、35名の患者様と共に楽しいひと時を過ごすことができました。

イベントでは「災害は忘れた頃にやってくる・避難所生活どう過ごす？」をテーマとして、日頃の備えや避難所での生活について、患者さんと一緒に検討することができました。

日頃の備えでは“今できることは何か”、“非常用持ち出し袋の中身や家の中には何を用意しておくのがよいのか”など、日頃工夫している事や意識している点などを話し合い、普段思いつかないことや気づかなかったことに目を向けることができました。

また避難所生活の過ごし方では、“食事の工夫や薬の管理”、“避難所生活での注意点”などについて、栄養士・薬剤師・医師から説明を行いました。ポリ袋を使った料理方法について「自分でもすぐにできそう」と感想を頂くなど、好評を得ました。

毎年、スタッフ一同工夫を凝らしながらイベントを企画しています。今年も11月に予定していますので、皆様の参加をお待ちしております。



グループワークの様子



栄養士からの食事のポイント



グループワークの様子



当院の糖尿病スタッフ一同

「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました

栄養管理室 管理栄養士 金木 美佳



千葉東病院では、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease : CKD）の診療に力を入れており、その一環として、平成28年10月22日、淑徳大学看護栄養学部と共催で「腎臓にやさしい減塩料理教室」を開催しました。本イベントは患者さんと一緒に料理し、試食するだけでなく、減塩調理の工夫について学んでいただき、持続的な減塩行動に結びつけることを目的としました。

イベントは、医師・管理栄養士によるミニ講義と質疑応答、減塩食の調理実習・試食から成る2部構成です。第1部のミニ講義では医師から腎臓病を管理する上で生活習慣の改善が重要であり、中でも高血圧が腎臓病の予後に関連しており、塩分摂取を控える必要性があること。管理栄養士からは、おいしく減塩するにはどのような工夫をしたら良いのか、今回作る料理の減塩の工夫点を話しました。



第2部の調理実習では、患者さんと一緒にビーフカレー、きのこサラダ、かぶとゆずのはちみつ漬、フルーツの盛り合わせを作りました。

一般的なカレーライスには塩分が2.5～3.0gくらい含まれていますが、今回のカレーは1.7gの塩分量です。4品で塩分量2.0gとなっています。減塩料理は味がなく美味しくないと思われがちですが、「酸味」「香り」「旨味」「食感」を活かすことで、塩味が少なくても美味しく食べることができます。今回作った減塩料理の工夫点は、ビーフカレーは、スパイスを使い辛みと香りをプラスする、きのこサラダではドレッシングに青じそ、ごまを加え香りをプラスする、漬物には出汁で旨味をプラスする点です。調理実習中、青じその香りを損ねないように、ハサミの先で葉にあまり手が触れないように切ってみると、しその爽やかな香りが立ち、患者さんからとてもいい香りだと好評でした。言葉だけではなかなか伝わらないことでも実体験をすることで、より具体的に理解することができ、持続的な減塩行動につなぐことができると考えております。



減塩食は作るのが大変、美味しくないとの声もありますが、ただ塩分を除いた引き算だけでなく、香りや旨味をプラスする足し算でおいしく作ることが出来ます。今回の取り組みが少しでも患者さんの健康につながれば幸いです。



季節の健康レシピ



鯖のレモン風味ホイル焼き

～材料 (2人分)～

鯖(切り身)……………140g(70g×2切)

A { こしょう……………少々

酒……………15g(大さじ1)

バター……………4g

キャベツ……………40g

玉ねぎ……………20g

人参……………20g

しょうが……………4g

レモン……………20g

三つ葉……………4g



1人分の栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	14.7g
食塩	0.7g

～作り方～

- ①鯖はAを振っておく。キャベツは3cm角のざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。しょうがは千切り、レモンは厚さ3mmの輪切りにする。
- ②アルミホイルにバターを塗り、キャベツ、玉ねぎ、人参、しょうがを敷き、その上に鯖をのせる。レモンの輪切りをのせて、包むように閉じる。フライパンにのせ、弱火で15分加熱する。
- ③②のホイルを開いて鯖の上に三つ葉を散らす。もう一度ホイルを閉じ、2分程度蒸らす。三つ葉がしんなりしたらポン酢をかける

☆カリウム制限の方へ☆

野菜を一度茹でてから使用することでカリウム量を減らすことができます。

☆たんぱく制限の方へ☆

1日のたんぱく質が30～40g制限の方は、鯖を半分程度の量にします。減った分のエネルギーは、バターの量を増やすことにより補うことができます。

☆塩分制限の方へ☆

バターを無塩のものにしたり、レモン果汁などの酸味や、しょうがや三つ葉などの香味野菜を使うことで、塩分が少なくてもおいしく味わうことができます。

♪栄養ひとくちメモ♪

春に獲れることから「鯖」と書いて「さわら」と呼ばれていますが、「サ」は狭い、「ハラ」は腹を意味し、腹が狭くスマートな体形というのが語源です。鯖は、良質なたんぱく質やビタミンD・B群を多く含みます。

くせのない淡白な味なので、焼く、煮る、揚げるなど、どんな調理法にもあう魚です。

重症心身障害病棟 選択行事「星空体験会」

(協力：星空工房アルリシャ)

療育指導室 保育士 長谷部 尚子



重症心身障害病棟で初のプラネタリウム鑑賞を行いましたので、その様子をご紹介します。

平成28年12月6日・7日、山梨県甲府市からお越しいただいた「星空工房アルリシャ宙先案内人高橋真理子様」の全面協力のもと、「星空体験会」が療育訓練室で行われました。

1回30分約20名がグループとなり、重症心身障害病棟ほぼ全員が参加しました。大きな白い天井に映像が投影



されると、利用者の皆様は目を輝かせて集中して見る方、笑顔になっている方、身体の緊張もあまりなくリラックスしている方などたくさんいました。

映像は星座のお話や地球の様子、地球を飛び出して宇宙の旅まで繰り広げられました。宇宙を旅した時には利用者さんや家族、スタッフから「わー」と歓声があがる程です。

会場全体が、喜びや幸せを共有する空気に満ち、素晴らしい行事となりました。



病院各科紹介 形成外科

形成外科医長 千明 信一

「形成外科」は、馴染みが薄い方もまだまだ多い科です。皮膚腫瘍や軟部腫瘍、糖尿病性壊疽や皮膚潰瘍などの慢性潰瘍、眼瞼下垂などの変性疾患を扱っています。首周りの「イボ」、腋臭症の手術療法、足底のタコや巻き爪や陥入爪などの足病変も扱っています。もちろん、当院で扱う手術は全て保険適応となります*。

当科で、しばしば遭遇する疾患が、この“巻き爪”“陥入爪”です。爪が丸まったり、食い込んだりして痛みを発する病気です。痛いからといって爪を深く切り込む治療を行っても、爪が伸びると再び発症します。爪が皮膚に食い込んでいる部分を矯正し、外に誘導することが必要です。当科では、これまでの矯正法に加え、そがわ式爪矯正法も導入しました。アクリル人工爪なども用いて、可能な限り「爪を切らない」治療を行っています。

また、眼瞼下垂も増えています。加齢と共に、額から“まぶた”の皮膚が緩み、目に被さっていきます。すると、目が開けにくい、暗くなる、上が見えにくい、などの症状が発生します。これは、手術で改善できます。もちろん、保険適応です。外来をご訪問ください。

*術後に用いるガーゼや被覆材などは、保険適応がありませんので、お近くのドラッグストアや売店で御購入ください。

○●今後のイベント予定●○

●2017年膠原病教室

○日 時：2017年3月11日(土曜日)13時～15時30分

○場 所：千葉東病院2階 大会議室

～内 容～

- ◇全身性エリテマトーデスの治療 ステロイドに依存しない治療の始まり
- ◇強皮症 新しい診療ガイドライン
- ◇皮膚筋炎・多発性筋炎 新しい検査法に基づく治療
- ◇血管炎症候群 確立しつつある新しい治療
- ◇膠原病の薬物治療
- ◇膠原病治療の副作用を減らすために
- ◇膠原病の運動療法 実際にやってみましょう
- ◇膠原病の食事療法 肥満を防ぎ、カルシウムを摂取する方法
- ◇膠原病の新しい治療を作るために
- ◇膠原病診療の費用負担を減らすには

●第4回仁戸名ファーマシーセミナー

○開催日：平成29年4月22日(金) 18:30～20:00

- 内 容：1.免疫抑制剤（仮題）
2.小児及び妊婦に対する薬物療法の留意点（仮題）

○場 所：千葉東病院 大会議室

○対 象：近隣病院薬剤師、調剤薬局薬剤師



外 来 診 療 担 当 医 表

平成29年2月27日現在

診療科目		月	火	水	木	金	
内 科	糖尿病・内分泌	西村 元伸	西村 元伸 祖山 暁子	関 直人	西村 元伸 花岡 美貴	/	
	腎	今澤 俊之	首村 守俊 今澤 俊之 ※2・3 岡田 絵里 ※2 熊倉 慧 ※2	今澤 俊之 川口 武彦 ※2・3	上原 正樹 ※2 岡島 真里 ※2	川口 武彦 山川 貴史 岡田 絵里 ※1 熊倉 慧 ※1	
	消化器科※2・4	/					担当医
	循環器科※2・4	北原 秀喜	/		神田 真人	中里 毅	齋藤 佑一
	アレルギー科 (リウマチ・膠原病)	松村 竜太郎 前澤 裕子	中澤 卓也	大矢 佳寛	松村 竜太郎 二見 秀一	松村 竜太郎 中澤 卓也	
神経内科 (新患は完全予約制)		新井 公人 小出 瑞穂	新井 公人 伊藤 喜美子	/		磯瀬 沙希里 荒木 信之	
		特殊外来(治験)		特殊外来(治験)		特殊外来(治験)	
呼吸器科 ※9	一般外来(再診)	野口 直子	石川 哲	永吉 優	水野 里子	山岸 文雄※2・4 (第1, 3週)	
	結核外来(再診)	/		石川 哲 野口 直子	/		
小児科		松村 千恵子 金本 勝義 小林 雅代 升田 真依 高橋 匡輝	※5	※5	松村 千恵子 金本 勝義 小林 雅代 升田 真依 高橋 匡輝	※5	
外 科	初 診	長谷川 正行	丸山 通広	(手術日) ※5	西郷 健一	青山 博道	
	再 診	西郷 健一 坏 尚武	長谷川 正行 大月 和宣 ※7 青山 博道		坏 尚武	丸山 通広 長谷川 正行 大月 和宣	
整形外科 リハビリテーション科		勝見 明 田原 正道	(手術日)	/		勝見 明 赤津 頼一	
泌尿器科		香村 衡一 ※1・4	今村 有佑 ※4	寺中 さやか ※4	香村 衡一 ※4	/	
眼 科		今井 直樹	(手術日)	今井 直樹	今井 直樹	今井 直樹	
形成外科		千明 信一	有川 理紗 ※1	千明 信一	(手術日)※5	有川 理紗 ※1	
放射線科	診断外来 ※3	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫	池平 博夫	
歯 科 (入院患者様のみ)	一般歯科	大塚 義顕 渋谷 泰子	大塚 義顕 渋谷 泰子	大塚 義顕 渋谷 泰子	/		
	摂食嚥下リハビリ 周術期口腔ケア	/		/		大塚 義顕 渋谷 泰子	

- 診療受付時間(初診・予約外)・・・月曜日～金曜日 午前8:30～午前11:00
 予約変更専用電話番号 043-264-3593 受付時間 午前9:00～午後4:00
- ※1 午前だけの診療となります。
 - ※2 午後だけの診療となります。
 - ※3 予約制となります。
 - ※4 新規の患者様は受け付けておりません。再診患者様については予約制となっています。
 - ※5 受診を希望される場合は、お電話にてご相談ください。
お問い合わせは 月～金曜日(平日)午前8:30～午後4:00の間をお願いします。
 - ※6 紹介状をお持ちの方のみの受付となっています。
 - ※7 禁煙外来(完全予約制・移植予定または移植手術後の方を対象としております)
 - ※8 もの忘れ外来となります。
 - ※9 新規の一般呼吸器患者様は受付しておりません。
新規の結核患者様につきましては、受診前に予め医療機関から連携室にご連絡下さい。