さいせい

咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも

第38号〈H27年6月〉

済生会みすみ病院
健康と福祉の情報誌

発行者：藤岡 正導

● 済生会みすみ病院の理念と方針 ●

理念：医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

方針：『地域医療を支援します』『救急医療を実践します』『健康的な生活を支援します』

病院入り口道路沿い　西の浦長寿会さん花壇

目 次

●病気のお話・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
●病院だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
●平成27年度新入職員 親任式･オリエンテーション・・6
●リハビリだより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
●看護師病院見学会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
●外来一覧表･部署紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・12

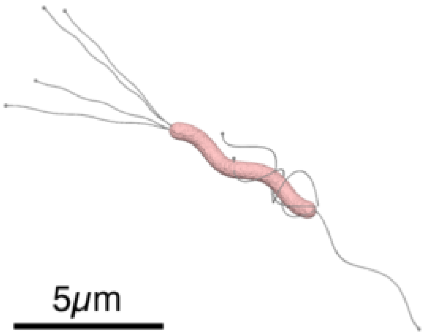
慢性胃炎に対するピロリ菌除菌治療について

消化器内科　医長
築村哲人

春は入学、就職、転居、転勤などで何かとストレスの多い季節です。何となく胃の調子が悪い方が多いのではないでしょうか。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍の患者さんに感染者が多く、胃癌の原因の一つとして知られているのが「ヘリコバクター・ピロリ菌」（ピロリ菌）という細菌です。これまでピロリ菌の除菌治療は胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気のみに健康保険が適用されていましたが、平成二十五年二月から慢性胃炎も健康保険の対象に加わりました。ピロリ菌によって炎症を繰り返す慢性胃炎に対して、薬の有効性と安全性が確認されたためです。

ピロリ菌は、人の胃から発見された細菌で、数本の鞭毛を持っているのが特徴です。体の免疫機能がしっかりできていない子供の頃に感染すると言われています。とても弱い菌ですが、感染して胃の粘膜に侵入するとアンモニアを産生します。その状態が長く続くと炎症を繰り返して慢性胃炎になります。胃癌の発生と深く関連するのは、ピロリ菌によって胃の粘膜が壊れて組織が元の状態に戻れなくなった「萎縮性胃炎」です。人の体は何らかの刺激を受けるとその状態に適応しようと組織が変化します。ピロリ菌によって炎症が続くと胃の粘膜は腸の粘膜に置き換わり、ピロリ菌が棲めない環境にして身を守ろうとします。ところが、その過程がスムーズにいかず、途中で組織の一部に変異が起こります。それが胃癌の始まりです。萎縮性胃炎はこの前段階と考えられています。

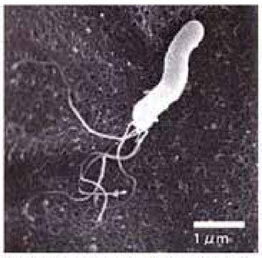


ピロリ菌に感染しているかどうかを調べるには、迅速ウレアーゼ試験、鏡検法、培養法、抗体測定、尿素呼気試験、糞便中抗原測定などの検査法があります。このうち一つの検査を受けて、さらに内視鏡検査で胃の中を診察します。ピロリ菌陽性の慢性胃炎と診断されると、胃酸の分泌を抑える薬と二種類の抗生物質を一週間服用する除菌治療が行われます。治療終了から四週間以降に再度検査をして除菌されたかどうかが

判定されます。除菌後の結果がピロリ菌陽性の場合、再度治療する二次除菌が行われることになりますが、ここまでは健康保険が適用されます。

ピロリ菌を除菌したら、胃癌にはかからない、検査も受けなくていいと思いたくなりますが、思い込みは禁物です。ピロリ菌は消えても、胃癌の発生要因は老化や塩分の取りすぎなど多数あるため、発生リスクが全てなくなるわけではありません。また、慢性胃炎の除菌成功率は六割から七割程度です。除菌率の低さの原因には諸説あり、一つには治療に用いる抗生物質に対してピロリ菌が耐性を持っているのではないかと考えられています。さらに、除菌治療でピロリ菌陰性になっても偽陰性の可能性がゼロではありません。このため、除菌治療をしても半年から一年後には内視鏡検査受け、経過を観察していくことが大切です。

ピロリ菌とは



ピロリ菌の電気顕微鏡画像

- グラム陰性桿菌
- 長さ2.5～5μm、直径0.5μmのラセン菌
- 胃粘膜に生息
- 4～6本の鞭毛をもつ（鞭毛の回転運動で粘液中を移動）
- 微好気性（培養が難しい）

近年、病気の早期発見や早期治療、患者さんの負担を軽減するために内視鏡は高性能に進化しています。胃に特定の波長をあてると毛細血管などの組織構造が鮮明に見えて、悪性か良性かが肉眼でわかるNBI（狭帯域光観察）機能や拡大機能を備えた内視鏡が普及し、組織を採取しなくても診断がつくようになってきました。また、鼻の中から入れる経鼻内視鏡は口径が約五ミリと細く、口から入れる内視鏡より患者様の苦痛が少なくなっています。

慢性胃炎の症状は近年身近な病気になってきた逆流性食道炎の症状とよく似ています。胸焼けがする、心窩部不快感があるという時には内視鏡専門医のいる当院の消化器内科を受診して、まずはピロリ菌に感染しているかどうか検査を受けてみましょう。

ピロリ菌を除菌すると胃の粘膜がきれいになり、胃癌が発見しやすくなります。ただし、七十歳以上の高齢になって除菌しても胃癌の発生率はあまり変わりません。一方、若い世代が除菌すると胃癌になる人が少ないことがわかっています。そこで専門家の間ではピロリ菌検査を受ける最もいい時期は成人式の時と言われています。癌検診は一般的に四十歳以降から勧められますが、二十歳台、三十歳台の方でも胃の調子が悪い方は一度当院で内視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。

じょくそう研修会

褥瘡管理委員会　篠原　涼子

1月23日（金）「身体にかかる圧の影響と対策」と題し、全職員対象の褥瘡勉強会を開催しました。今回は当院で褥瘡予防・治療に使用しているエアマットレスのメーカーである、（株）モルテンのメディカルサポート勉強会を利用しました。インフルエンザが猛威を振うなか、医師・看護師・リハビリスタッフ、医療相談員・検査技師・放射線技師など、計28名の参加がありました。褥瘡は寝返りなどが出来ない時体重が身体の一定の場所にかかり、その部位の血流低下やズレの力が起こった時に発生します。体圧分散とは身体の一定の場所へ体重がかかるのを予防し、ズレの力を解消させることです。それには専用のマットレスを用いたり、介護者が寝返りを助け安楽な体位をとる（ポジショニング）必要があります。今回は専用の機械を用いた体圧測定や実演を交えた勉強会となり、参加者からは「実演がありおもしろかった」「効果的なポジショニングが理解できた」などの意見が出ました。今後もこのような勉強会を継続的に開催し、院内の褥瘡予防・治療に生かしていきたいと考えます。

緩和ケア研修会

緩和ケア委員会

2月18日（水）に御幸病院緩和ケア病棟の磯貝雅裕先生をお招きし、「緩和ケアとは～緩和ケア病棟における実践から～」というテーマで研修会を開催しました。緩和ケア病棟で行われていることを、実際の様子の写真を用いながら分かりやすく丁寧に教えていただきました。みすみ病院スタッフ一人ひとりが緩和ケアについて考える良いきっかけにもなりました。研修会で感じたことや学んだことを緩和ケアの実践に活かし、みすみ病院の緩和ケアが充実するよう努めていきたいと思います。

開院記念清掃&パールラインマラソン大会

当院では毎年春の訪れを感じるイベントが2つあります。1つ目は、3月1日の開院記念日に合わせて行われる、地域の清掃活動です。今年は家族連れのスタッフが多く参加し、総勢90名で翌週開催される天草パールラインマラソン大会コースの清掃活動を行いました。県内外から参加する約4,000人のランナーが気持ちよく走れるように、海沿いと国道沿いのコースを中心にゴミ拾いを行い、1.5時間程度で軽トラックの荷台いっぱいにゴミを集めることができました。

2つ目は、このマラソン大会に熊本・みすみ病院スタッフで「救護班」チームを結成し、大会のバックアップを行っています。今年は総勢30名のスタッフで、①医師・看護師が乗車する心臓専用救急車、②救護ランナー部隊、③AED搭載自転車・バイク部隊の3つの部隊を編成し大会に臨みました。庄野副院長が日頃の練習の成果を発揮し10㎞コースに初参加。白衣姿で走りながらランナーを見守りました。コース沿道では地域の方々から温かい声援を頂き、潮風を感じながら爽やかな汗を流すことができました。今回は転倒による傷の手当てを中心に活動しましたが、来年は上天草市等の大会関係機関との連携を密に行い、よりスムーズな活動ができるように取り組んでいきたいと思います。

平成27年度新入職員
新任式・オリエンテーション

企画総務室

4月1日（水）新任式が開催され、17名の新入職員と熊本より異動になった事務員が揃い、新任式が執り行われました。管理栄養士の森愛菜さんが抱負を述べ、その後、オリエンテーションで病院の診療方針や就業規則等の説明や接遇・交通安全、救急医療についての講習がありました。１日目の最後には一人一人消火器を使用した消火訓練が行われました。

4月2日（木）は、藤岡院長の訓示があり、認定看護師による講習、電子カルテ操作説明、地域医療連携や介護保険について説明を行いました。その後、ＡＥＤ取り扱い説明、接遇研修が行われました。オリエンテーションの終了後には、配属になった各部署での実習となりました。

4月3日（金）オリエンテーション、業務終了後、看護師宿舎のホールに場所を移し、歓迎会が行われました。みすみ病院恒例の新入職員の親御さんからの手紙が披露され、感極まり涙する職員も見られました。

毎年、「感動を与える歓迎会」を職場改善委員会主導のもと開催していますが、今後病院で働いていくときにこの感動を忘れず、社会人になったことを自覚し、職員一丸となって患者さんと地域のために活動していただきたいと考えています。

リハビリ室だより

腰痛について

リハビリテーション室　理学療法士　　米田　税

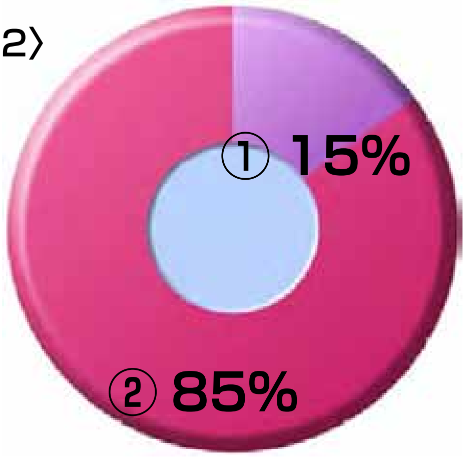
多くの人が一度は経験する腰痛。みなさん腰痛で悩まされたことがありませんか?今回は腰痛について知っていただくことで、その予防方法をお伝えしたいと思います。

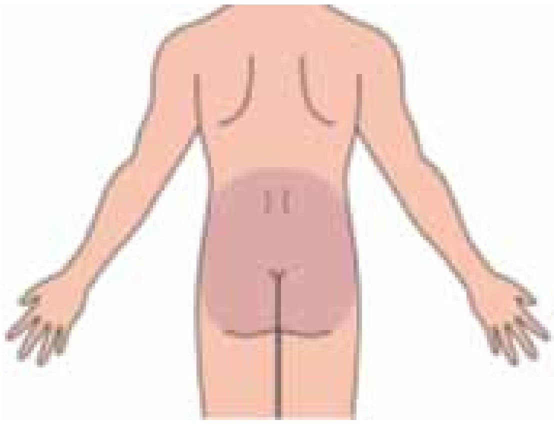
1、腰痛とは・・・。

「腰痛」とは病気の名前ではなく、腰部（図1）を主とした「痛み」や「はり」などの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛を代表とする下肢（脚）の症状を伴う場合も含みます。

腰痛は大きく分けると2つにわけることができます。1つは「①原因が判るもの（特異的腰痛）」、もう1つは「②原因が判らないもの（非特異的腰痛）」です。「原因が判る腰痛」の代表格に腰椎圧迫骨折や椎間板ヘルニアなどがあります。「原因が判らない腰痛」は下肢（脚）に神経症状を伴わないものやしばらくすると軽快するものです。この2つの腰痛のうちどちらが多いと思われますか?答えは「原因が判らない腰痛」が大きな割合を占めています。その割合は原因が判るものが約15%、原因が判らないものが約85%を占めています。（図2）なにか作業を行っていて「腰が痛くなったけど、しばらく休憩するとよくなった。」なんてことはありませんか?それが「原因が判らない腰痛」なのです。リハビリではこの「原因が判らない腰痛」に対しても姿勢が悪くなっていないか、筋肉が疲労していないかなどの視点からアプローチを行っています。

〈図2〉



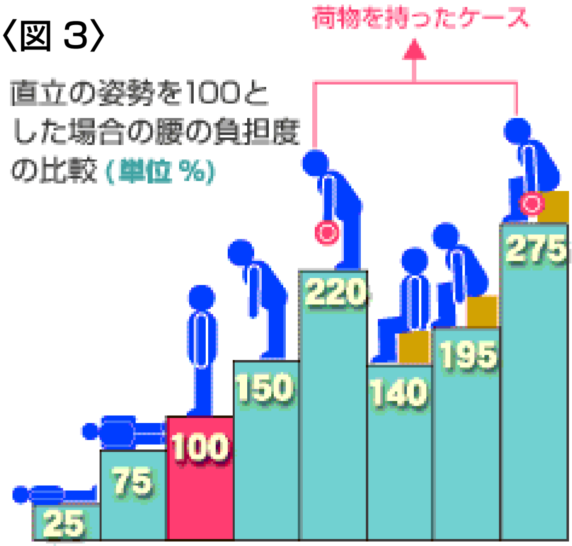


〈図1〉

2、腰への負担を考えよう！

日常生活のなかで「なにもしていないのに腰が痛くなった。」ということを耳にします。何もしていないのに痛くなることがあるのでしょうか？日常生活の中で腰にどれくらい負担がかかっているかを示した図があります。立っているときを100とすると座っているときは140（1.4倍）、中腰では150（1.5倍）、中腰で荷物を持つと220（2.2倍）もの負担が掛かっています。このように、ただ座っているだけでも腰には負担が掛かっているため何もしなくても腰が痛くなることがあるのです。その他に繰り返し動作や過負荷による腰痛の出現があります。繰り返し動作による腰痛とは腰を曲げたり伸ばしたりする動作を繰り返すことによって腰の耐久性が徐々に低下することによって起こります。あとで出てきますが洗濯ものを干すときにこのような動作が見られます。過負荷による腰痛とは重たい荷物などを持った時に腰の耐久性の限界を一気に超えてしまったときにおきます。例え重たい荷物でなくても体の中心から荷物が離れていると腰にかかる負担は2倍・3倍と大きくなりますので注意が必要です。

〈図3〉



3、腰痛にならないために。

では、日常生活の中で腰痛を予防するためにはどのようにしたらよいでしょうか。原因の判らない腰痛は筋肉の疲労が原因であることが多いです。そのため筋肉の疲労をとってやれば改善します。予防するためには腰痛を起こさないために腰痛が起きる前に「休憩をとる」ことが大切なのです。また、前述した通り腰を曲げたり伸ばしたりなどの繰り返し動作も腰痛を引き起こす要因となります。掃除機をかけるときはできるだけ腰を曲げないように掃除機の取っ手の部分を長くしたりすることや洗濯ものを干すときはできるだけ高い位置に洗濯かごを置くなどして曲げ伸ばしができるだけないようにする工夫が必要です。あとはしっかりとお腹の周りの筋肉をつけて良い姿勢を保つような努力が必要です。人のお腹の周りは脊柱という骨だけです（図4）。上半身の重

〈図4〉

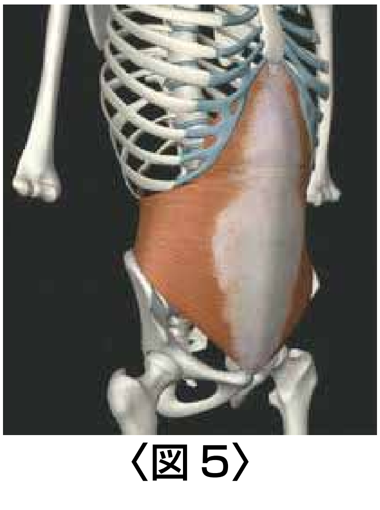
みをこの骨だけで支えています。これだけではとても不安定であるためお腹の周りを腹横筋や腹直筋、腹斜筋という腹筋群で覆うことで安定する仕組みになっています。（図5）まるで腰痛の時に使うコルセットのようですね。この筋肉を鍛えることが腰痛予防につながります。

それでは自宅で簡単にできるお腹周りの運動をお伝えします。腹横筋は腹筋群の中でも一番深いところにあります。（図6）をご覧ください。腹横筋を鍛えるときに最も安全かつ簡単に行える方法が「呼吸」です。方法はとても簡単でお腹を上にして寝ていただき、鼻から大きく息を吸い込み、口からゆっくり吐くだけです。このときにお腹がへこんだり膨らんだりすることを確認してください。この方法はいつでもどこでも手軽に行えるのでぜひ試してみてください。運動の週間は意識しないと継続できません。しかし、人は怠ける生き物です。「運動をしよう」と考えてもなかなか継続できません。そこで運動はついでに行うように考えを変えてみましょう。「〜しながら運動」です。テレビを見ながらコマーシャルの間にちょっと運動や料理をしながらお湯が沸騰する間に少し運動など日常生活の一部に運動を取り入れてみましょう。

4、最後に・・・。

今回のまとめとして腰痛予防のためには①腰にかかる負担を知ることで日常生活動作を行う上で腰痛を起こさないようにする。②身体を鍛えて腰痛になりにくい身体を創る。この2点が大切と考えられます。文頭に述べたとおり腰痛は多くの人が経験します。今回、御紹介させて頂いたことはほんの一部です。痛みが長く続いたり、脚のしびれが出てきたりする場合は重大な疾患が考えられますので早めの整形外科受診をお勧めします。

〈図6〉


〈図5〉

看護師さん 募集企画に参加しています

企画総務室

4月19日（日）ホテル日航で行われました、熊本日日新聞社主催の「熊日看護師就職支援ガイダンス」に参加しました。県内46病院が参加し、約270名の来場者がありました。今年作成した病院PRツールにてブースの飾り付けを行い、白衣姿で飴とクッキーで声かけをして、来場者をブースに呼び込み、病院概要や雰囲気、看護部の教育体制などについて説明を行いました。最終的には、21名の方にブースに足を運んで頂きました。今年の看護師採用試験を受けてほしいと祈念しています。

平成27年6月～　外来医師一覧表

		月	火	水	木	金
診察室1	午前	循環器科	循環器科	循環器科	循環器科	呼吸器科
		ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ミヤカワ ヒサコ 宮川　比佐子
	午後	循環器科	循環器科	ペースメーカー外来（予約制）	循環器科	循環器科
		ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	担当医	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野　弘幸
診察室2	午前	泌尿器科	腎臓病外来	腎臓病外来	呼吸器科	泌尿器科
		済生会熊本病院医師	マチダ ケンジ 町田　健治	マチダ ケンジ 町田　健治	ミヤカワ ヒサコ 宮川　比佐子	済生会熊本病院医師（1.4週）
	午後			腎臓病外来		消化器科
				マチダ ケンジ 町田　健治		フジモト タカヒサ 藤本　貴久（2.3週）
診察室3	午前	外科／乳腺	消化器科	外科／乳腺	外科	肝臓外来
		タナベ ダイロウ 田辺　大朗	フジモト タカヒサ 藤本　貴久	タナベ ダイロウ 田辺　大朗	カイ ミキオ 甲斐　幹男	フクバヤシ コウタロウ 福林　光太郎
	午後	禁煙外来（予約制）	動脈硬化外来（予約制）			禁煙外来（予約制）
		ミヤカワ ヒサコ 宮川　比佐子	フジオカ ショウドウ 藤岡　正導			ミヤカワ ヒサコ 宮川　比佐子
診察室4	午前	整形外科	整形外科	脳神経外科	整形外科	脳神経外科
		ニシグチ マサヒコ 西口　雅彦	ニシグチ マサヒコ 西口　雅彦	フジオカ ショウドウ 藤岡　正導	ニシグチ マサヒコ 西口　雅彦	フジオカ ショウドウ 藤岡　正導
	午後		整形外科	脳神経外科／脳ﾄﾞｯｸ（予約制）		
			ニシグチ マサヒコ 西口　雅彦	フジオカ ショウドウ 藤岡　正導		
診察室6	午前	呼吸器科	内科	消化器科	消化器科	消化器科
		済生会熊本病院医師（2.4週）	イソベ ヒロタカ 磯部　博隆	ツキムラ テツト 築村　哲人	ツキムラ テツト 築村　哲人	フジモト タカヒサ 藤本　貴久（1.4週） 内科（糖尿・予約制） ホシノ アキヒコ マツオ ヤスト 星乃　明彦(2週)、松尾　靖人(3週)
	午後				消化器科	心臓血管外科
					ツキムラ テツト 築村　哲人	サッサ トシハル 佐々 利明（1.3.5週）

※基本的に午後は予約となります。初めての方は午前11時までにいらして下さい。

部署紹介
【検　査】

質　問	答　え
どんな部署ですか？	検査室は大きく2部門（検体検査、生理検査）に分かれており10名の検査技師（1名育休中）で業務を行っています。検査室内はワンフロアで仕切りもないため、「〇〇おねがいします」や「〇〇さんの検査どうでした？」など検体・生理間で情報共有も行いやすく、少人数ではありますが、深く広く様々な検査に対応できるようにお互い協力し合って頑張っています。また、救急外来や診察室とも距離が近く緊急の時は呼び出しがあったり、走って対応に行くこともしばしばです。
部署での最近のホットな話題やPRしたいことを教えてください。	検査室には様々な機械がありますが、最近では新しい生化学の機械と免疫・腫瘍マーカーを測定する機械の導入で検査時間の短縮、外注検査に出していたものをその日に結果報告できるようになりました。また、検査の種類も増えてきており、そのような中で検査技師全員でカバーリングできるように現在研修を行っています。将来的には、全員で検体検査・生理検査のローテーションを行い、対応していきたいと思います。
メッセージ	なかなか検査室の外へ出て行く機会が少なく、業務中は黙々と作業していたり、機械の音で気付かないときもあると思いますが、気軽に声をかけて下さい！

発行日／平成 27 年 6 月
発行所／ 熊本県宇城市三角町波多 775-1
社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院　広報委員会
医事代表／TEL 0964-53-1656　FAX 0964-53-1657
病院代表／TEL 0964-53-1611　FAX 0964-53-1618
ホームページ　http://www.sk-misumi.jp

済生会
明治 44 年創立　100 周年