



■ 新型コロナワクチン追加(3回目)接種について

富山西総合病院・富山西リハビリテーション病院では、新型コロナワクチン3回目接種を行っています。接種予約には、市区町村から届く追加接種用の接種券が必要です。ワクチンは十分な数をご用意していますので、接種券が届いた方から順番に富山市のコールセンターや専用予約サイトよりご予約ください。

※当院に直接お電話いただいてもご予約できませんので、予めご了承ください。



■ 医療安全委員会主催の「Q&Aみんなで学ぼう」ポスター掲示

医療安全委員会広報部のメンバーが医療安全に関する情報を要約し、クイズ形式にした「Q&Aみんなで学ぼう」ポスターをメディカルストリート(2階:女性外来壁面)に掲示しました。日常生活に役立つ内容から豆知識まで分かりやすく解説してありますので、ご来院の際は、是非お立ち寄りください。



■ 健診結果再検査の受診

年に1回の健康診断や人間ドックなどの結果から、何らかの異常の所見が認められた方は再検査の受診をおすすめいたします。再検査では、健康診断だけでは特定できない病気についてしっかり調べることができます。自覚症状がないからといって放置せず、再検査を受けましょう。生活習慣病やがん、脳卒中、心筋梗塞などの重大な病気の早期発見、リスクの軽減に繋がります。



■ 地域包括ケアサポートセンター

富山西総合病院は、地域包括ケアサポートセンターとして県からの指定を受けており、富山西リハビリテーション病院は、その協力病院となっています。具体的な活動としては、地域からの要望に応じて、地域の高齢者に対しての介護予防教室や専門職に対する講習会などを開催したり、生活に難渋する地域高齢者や地域全体の課題を解決するための地域ケア会議にアドバイザーとしてリハビリ職員を派遣したりしています。



また、リハビリ職員の他に、医師や看護師・管理栄養士などの職員を派遣しての講義も行っています。地域の高齢者がいつまでも元気で生き活きと生活できるように、介護予防にも積極的に取り組んでいます。

理念

Good Neighbors

Good Hospitality

医療法人社団 藤聖会/親和会

富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院 富山駅前ひまわり病院

女性クリニック We富山 五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター) 金沢メディカルステーション ヴィーク

八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭

サービス付き 高齢者向け住宅 ザ・ウェスト サービス付き 高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き 高齢者向け住宅 サウスガーデン 八尾 サービス付き 高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>

TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日: 3月10日 No.71

※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。



Contents

外来:内痔核硬化療法
心臓リハビリテーション
イリョウビト(管理栄養士)
Health recipe(腸活レシピ)

News Topics

新型コロナワクチン追加接種
医療安全委員会「Q&Aみんなで学ぼう」
健診結果再検査の受診
地域包括ケアサポートセンター

痛みの少ない「いぼ痔」の治療 内痔核硬化療法を始めました。



痔を発症しても、診察への恥ずかしさや手術への不安などから痛みを我慢している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は、痛みの少ない「いぼ痔」の治療 **内痔核硬化療法** についてご紹介します。

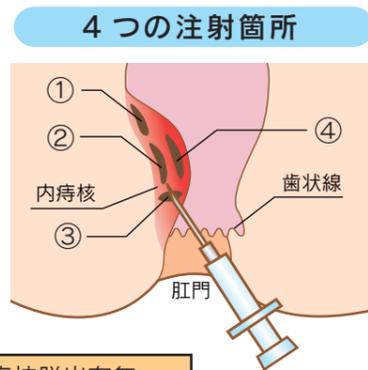
内痔核硬化療法とは

歯状線より内側にできるいぼ痔を内痔核といいますが、内痔核硬化療法は、内痔核を切除することなく治療できる注射療法です。専用の薬剤を内痔核の4カ所に分割して注射し、痔核を固めて粘膜に癒着・固定させます。薬剤投与後、約1週間～1カ月前後で痔核は小さくなり、痛みは減少していきます。

内痔核進行レベル

いぼ痔のうち内痔核は、進行レベルによって4段階に分類されています(右図)。内痔核硬化療法はⅡ～Ⅳ度まで幅広く対応できるため、薬物療法で長期的に通院治療している方から手術を避けたい方など、これまで以上に多様なニーズに対応できます。

分類	症状	痔核脱出有無
I度	排便時に出血はあるが痛みはない	脱出しない
II度	痛みや残便感を感じる時がある	排便時に脱出するが、自然に元に戻る
III度	出血も多く、しばしば腫れや強い痛みを感じる	脱出後、指で押し込まないと戻らない
IV度	腫れや激しい痛みを感じる	脱出したままで、指で押し戻しても戻らない



内痔核を完治させるためには

痛みが少なく治療のメリットも多い内痔核硬化療法ですが、痔核の脱出の程度や状態など、症例によっては適用できない場合もあります。そのため、一人ひとりの痔核の状態を見極め、手術を含めて最適な治療方法を選択することが大切です。



それぞれの治療法のメリット・デメリット

手術(内痔核根治術)

- メリット**
 - 再発率が低い。
 - 幅広い痔核に対応可能。
 - 確率した治療方法で安全性が高い。
- デメリット**
 - 痛みや出血のリスクがある。
 - 入院が必要。

内痔核硬化療法

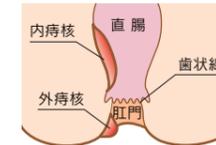
- メリット**
 - 痛みや出血のリスクが少ない。
 - 日帰りで治療可能。
 - 治療時間が短く、身体的・精神的負担が少ない。
- デメリット**
 - 再発の可能性が1割程度。
 - 痔核の状態によっては適用できない。

痔とは

肛門とその周辺の病気の総称で、日本人の3人に1人が患っていると言われています。痔は大きく3種類に分類できますが、いぼ痔が全体の半数以上を占めています。

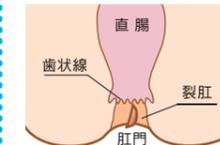
いぼ痔(痔核)

歯状線より内側のいぼ状の腫れを内痔核、外側の腫れを外痔核といいます。内痔核は進行すると肛門の外に飛び出します(脱出)。



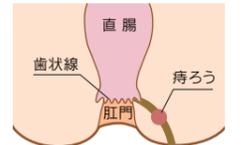
きれ痔(裂肛)

肛門出口付近の皮膚が切れ、排便時に痛みや出血が伴います。



あな痔(痔ろう)

肛門にあるくぼみから細菌が入り込み膿がたまり、肛門内から皮膚側まで膿の出る穴ができます。



内痔核硬化療法当日の流れ(実際に当院で行っている治療の流れ1例をご紹介します。)

12:00 来院
内視鏡受付
体調確認をし、点滴を行います。

13:30 治療開始
肛門鏡で内痔核を直接観察しながら注射を行います。薬液の注入時に痛みを感じる場合があります。

14:00 経過観察
治療後、経過観察のため2時間程度ベッドで休みます。

16:00 帰宅
治療翌日と翌週に受診し、経過を確認します。しばらくは激しい運動を避け、安静に過ごしましょう。

専門医への

Q & A

内痔核硬化療法で使用する4段階注射法は難度の高い手技のため、痔の治療経験が豊富で定められた講習を修了した医師のみ実施できます。当院内痔核硬化療法を担当している尾島医師に治療について聞いてみました!



Q.費用はどのくらいかかるの?

A.内痔核硬化療法は健康保険が適用されます。痔の状態にもよりますが、再診料なども含めて、通常は3割負担の方で約15,000円、1割負担の方で約5,000円程度となります。

Q.使用する薬剤ってどんな薬?

A.内痔核に注射するジオンと呼ばれる薬剤は、硫酸アルミニウムカリウム水和物・タンニン酸が有効成分で、使用後は尿とともに体外に排出されます。ただし、薬剤の特性上、透析中の方や妊婦・授乳中の方、小児の方などには使用できません。

富山西総合病院 外科医 尾島 敏彦

そけいヘルニア・痔専門外来

当院では、痔全般に対応した専門外来を行っています。今回ご紹介した内痔核硬化療法はもちろん、痔の治療全般を幅広く行っていますので、お困りの方はぜひお気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	—
午後	○	—	—	○	○	—

※尾島医師の担当日は赤○

心臓リハビリテーション

快適な家庭生活を

心臓リハビリテーションとは

心臓病の再発や再入院の防止を目的に行う総合的なリハビリプログラムのことを言います。心不全や心筋梗塞、狭心症といった心臓病で治療を受けた方は、心臓の働きや運動能力、身体の調節機能が低下しています。低下した身体機能を回復し、生き生きとした人生と快適な家庭生活への復帰を目指すのが心臓リハビリテーションです。



心臓リハビリテーションの効果

心臓病の再発防止のために重要なことは、手術や退院後の心臓リハビリテーションを適切に実施することです。リハビリを適切に実施することで再発防止はもちろん、生活の質の向上といった効果が期待できます。実際に行われた海外の研究でも心臓リハビリテーションを実施することで3年後の死亡率が低下するという結果が出ています。

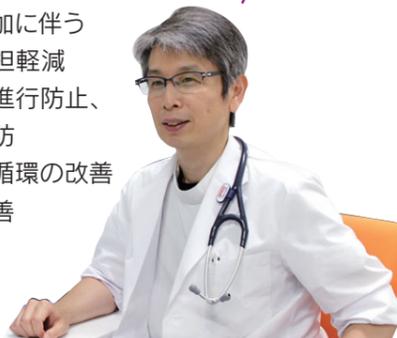
※参考文献 | Witt B et al. JACC 2004;44:988-996



心臓リハビリテーションで改善されること

心臓リハビリテーションを実施することで次のような生活の質の向上に繋がる効果が期待できます。

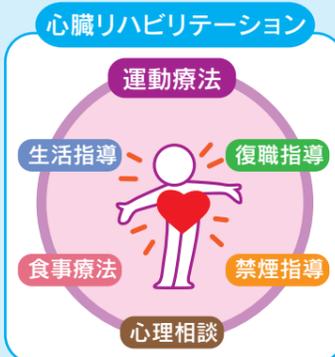
- 息切れなどの心不全の症状の改善
- 筋肉量の増加に伴う心臓への負担軽減
- 動脈硬化の進行防止、不整脈の予防
- 身体の血液循環の改善
- 高血圧の改善



心臓リハビリテーション指導士 循環器内科医 押谷 光一

一般的な運動療法との違い

一般的な運動療法と心臓リハビリテーションの違いはプログラム範囲の広さにあります。運動療法に加え、生活面や栄養面、精神面の指導やカウンセリング等を加えたものが心臓リハビリテーションです。家庭や職場への復帰や生活上での不安に関する相談、健康的な生活を送るために必要なこと、気を付けなければならないこと等、適時カウンセリングや指導を行い、患者さんの希望に寄り添いながらプログラムを進めていきます。



様々な要素を組み合わせた総合的なリハビリプログラム

当院の取り組み

連携スタッフ紹介



心臓リハビリテーション指導士
理学療法士 池上 勝幸

退院しても継続的なリハビリが重要

心臓病は一生付き合い続けるものであり、継続してリハビリを行うことが大切です。通院での心臓リハビリテーションを継続することが心臓病再発や再入院防止につながります。再発防止は私達の目標でもあるのです。

心臓リハビリテーション指導士を中心とした多職種連携

当院には心臓リハビリテーション指導士の資格を持つリハビリスタッフ、看護師、医師が在席しています。資格を保有するスタッフが中心となり、様々な職種のスタッフが連携しながら患者さんをサポートします。



心臓リハビリテーション指導士
看護師 小塚 喜子



薬剤師 小林 徳子



管理栄養士 坂口 知未

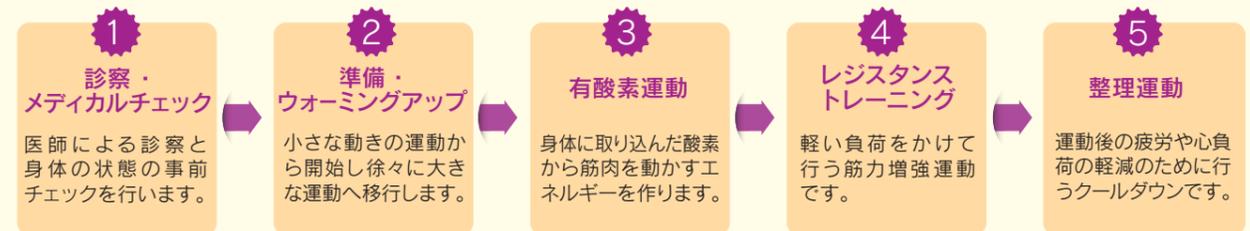
患者さんに応じた生活指導

心臓病の患者さんが体力を回復し、自信を取り戻し、快適な家庭生活に戻り、社会復帰できるようになるまで様々な障害や不安があることと思います。生活指導では自宅でどれくらいまで動いて良いか、何に気を付けたら良いかなど、患者さん一人ひとりの状態に応じたアドバイスができるよう心がけています。

専門職からの指導

薬剤師および管理栄養士から服薬や食事に関する指導を受けることも可能です。

心臓リハビリテーション1日の流れ(外来患者さんの場合)



心臓リハビリテーションを受けるには?

こんな方におすすめ

- 心臓病の手術・入院・退院から間が空いている
- 心臓病の再発リスクを抑えたい
- かつて心臓病を患っており、心配事がある
- 心臓病になる前まで機能を回復させたい



1つでも当てはまる方は
右をご覧ください

まずは当院の循環器内科を受診

心臓リハビリテーションは医師が必要に応じて実施を判断いたします。まずは循環器内科を受診ください。

循環器内科外来

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	※○
午後	—	—	—	○	—	—

※土曜日は、第1・3週のみとなります。

お問い合わせ / ☎076-461-7700

管理栄養士 Registered dietitian

今月の
イリュウビト



管理栄養士
ひろた みか
廣田 美香

患者さんの病態に合わせた食事の提供や栄養指導を行い、病状の回復をサポートいたします。

食べる楽しみを提案したい

当院には様々な疾患の患者さんが通院・入院しておられ、その方に合わせた栄養相談や病態、嚥下の状況に合わせた食事の提供を行っています。患者さんの食習慣の把握や食事への思いを理解し、食べる楽しみを持った生活が提案できるよう日々取り組んでいます。これからも専門的知識の向上に努めたいと思います。



いただいた言葉に励まされ

以前、栄養相談を行った患者さんから「その節は、いろんな助言をいただき、ありがとうございます。血液検査の数値もよくなりました。また栄養相談お願いします。」と声をかけていただきました。改善意欲がみられた患者さんの姿を見てとても嬉しく、その言葉が私自身の励みになっています。健康状態を少しでも改善できるように栄養面から食生活をサポートいたします。



Q. 今の仕事に興味を持った理由

A. 私が小学生の頃、父が糖尿病で入院しました。血糖コントロールが必要だった父は、病院の方から栄養指導を受け真剣に食事の本を読んでいました。その時、初めて栄養士という職業を知り、興味をもちました。幼いながらも将来大人になったら誰かのために食事管理の手伝いができたらいいなと思い、栄養士を目指しました。

採用情報

職種	管理栄養士	給与	170,000~260,000円
業務内容	給食の栄養管理、患者さんへの栄養指導など ※厨房業務は外部委託しています	待遇	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度
勤務場所	富山西総合病院 ※人事異動によりグループ内の他施設の勤務になる場合があります	加入保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
応募資格	管理栄養士の免許を有すること ※栄養士のみは不可	休日	日曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇
勤務時間	平日/8:30~17:15 土曜/8:30~12:30 ※1ヶ月単位変形労働時間制	応募方法	履歴書、職務経歴書、管理栄養士免許のコピー
		連絡先	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 事務部 〒939-2716 富山市婦中町下嚮田1019 TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788

Health recipe
管理栄養士による
腸活レシピ



ツナつくね (材料2人分)

- ごぼう.....1/2本
- ねぎ.....1本
- ツナ(ライト水魚).....1缶
- ごま油.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- おろし生姜.....小さじ1/2
- 和風顆粒出汁.....小さじ1

- ごぼうは千切りかさがきにし、水につけておく。
- ねぎは青ねぎと白ねぎを分けてみじん切りにする。
- ボールにツナと①と②の白ねぎを入れ、調味料Aをよく混ぜ合わせる。4つに分け楕円状に丸める。
- フライパンにごま油をひき③を入れ両面を焼く。
- 器に④を盛り付け②の青ねぎを飾る。



変わり酢味噌和え (材料2人分)

- アボカド.....1個
- トマト.....大1個
- お好みのナッツ類.....適宜
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- すり味噌.....大さじ2

- アボカドとトマトは2cmの角切りにする。ナッツは軽く砕く。
 - 調味料Aを混ぜておく。
 - アボカドとトマトに②を加え混ぜ、①のナッツを散らす。
- ※お好みによってヨーグルト(飲むヨーグルト)と共に召し上がりください。

腸活の3本柱は



自律神経のバランスが乱れると腸内の働きも乱れ、便秘や下痢を起こすことがあります。適度な運動は排便を促すだけでなくフレッシュ効果をもたらす、十分な休息とともに自律神経を整えるうえでとても大切です。

腸内環境を整えるための食事

腸内細菌は大きく3つに分類されます。

善玉菌	病原菌の侵入や増殖を防いだり、腸内を弱酸性に保つなど環境を整える。
悪玉菌	有害物質をつくりだし、腸内を病原菌が好むアルカリ性にする。
日和見菌	健康な時は善玉菌に味方するが、腸内環境が悪化すると悪玉菌に加担する。

善玉菌を含むもの(プロバイオティクス)

ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、ぬか漬け、味噌などの発酵食品

善玉菌のエサとなるもの(プレバイオティクス)

食物繊維	野菜、果物、海藻、きのこ、いも、豆類
オリゴ糖	野菜(玉葱、ねぎ、にんにく、ごぼう、アスパラガス)、バナナ、大豆

日頃の食事にこれらの食材を積極的に取り入れるよう心がけましょう。また、悪玉菌を増やす原因となるため、動物性タンパク質や脂質の多い食事へ偏りすぎないように意識しましょう。