

nisseki news

2022.No.71

特集 日本内視鏡外科学会
「技術認定医 胃領域」に認定されました。

変わり南蛮漬け

材料 (2人分)

鰯切り身 … 60g×2切れ※3枚卸済みを使用
片栗粉 …………… 適量
ごま油 …………… 小さじ2(10ml)
玉葱 …………… 1/2個(100g)
ミニトマト …………… 6個(60g)
ブロッコリースプラウト …………… 適量
ポン酢 …………… 大さじ2(30ml)
本みりん …………… 大さじ1(15ml)
A お好みで赤唐辛子 …………… 少量

下準備

- ・鰯は小骨を抜き、食べやすい大きさ(2〜3等分)に切る。
- ・玉葱は1〜2mmに薄くスライスする。
※スライサーを使用すると簡単。
- ・ミニトマトはヘタを取る。
- ・ブロッコリースプラウトは根を切り落としておく。

ひとこと

「南蛮」とは、室町時代から江戸時代の初期に「南蛮」と呼ばれたオランダやスペインなどから伝わった調理法を取り入れた料理の総称で、葱、唐辛子、油を使うことが特徴です。

お酢の防腐効果によって保存もでき、お酢に含まれるクエン酸には疲労回復、食欲増進効果もあるため、「南蛮漬け」は夏に向けておすすめの一品です。



1人分あたり

エネルギー:169kcal、たんぱく質:13.4g、脂質:6.8g、食塩相当量:1.5g(漬け汁含む)

レシピ

- ① 保存容器にAを合わせ、玉葱を加えてさっと混ぜておく。
- ② 鰯全体に薄く片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を並べ、中火で両面を焼き、鰯に火が通ったら熱いうちに①に漬ける。
- ④ ③で使ったフライパンにミニトマトを加え、皮が少し裂ける程度に加熱し、③に漬ける。
- ⑤ ④をさっと混ぜ合わせ、冷蔵庫で2〜3時間程度冷やす。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、ブロッコリースプラウトを添える。

調理のポイント

- ・少ない油で揚げ焼きにすることで手軽に作れてエネルギーダウンできます。
- ・ポン酢を利用すると少ない調味料で手軽に作れます。
- ・魚を肉に変えたり、野菜の種類を変えるなど自由にアレンジしてみてください。



管理栄養士 田川比鶴

「病院の理念」

人道に基づき
赤十字病院として
質の高い医療を提供します

「基本姿勢」

1. 赤十字精神のもと、患者さまと協働し、患者中心の医療を実践します。
2. 地域の医療・介護・福祉機関と連携を深め、地域完結型医療を目指します。
3. 地域基幹病院として、救急医療、急性期医療に注力します。
4. 医療安全、感染管理に努め、医療の透明化・標準化に取り組みます。
5. 医の倫理に則り、患者さまを尊重し、権利を擁護します。
6. 医療の質を高めるための改善活動を継続して行っています。
7. 国内外での救援活動を赤十字の一員として推進していきます。
8. 人材育成に努め、全人的医療が行える職員を養成します。
9. 職員のライフスタイルを尊重し、満足度の高い職場環境を実現します。
10. 健全経営に努め、いつまでも必要とされる病院を目指します。



日本内視鏡外科学会 「技術認定医 胃領域」 に認定されました。



当院では、2018年
9月より手術支援ロボ
ットダヴィンチ (Da Vinci)
を導入しております。



日本内視鏡外科学会技術認定制度とは

日本内視鏡外科学会技術認定制度とは、日本内視鏡外科学会が認定している制度で、同学会の規則により、「各学会の定める専門医制度とは異なり、各関連領域において内視鏡手術に携わる医師の技術を高い基準に従って評価し、後進を指導するに足る所定の基準を満たした者を認定するもので、わが国における内視鏡外科の健全な普及と推進を促し、延いては国民の福祉に貢献することを目的とする。」と定められております。



2004年度から始まった制度であり、特に消化器領域において内視鏡外科に携わる医師のほとんどが取得を目指している資格となります。その審査方法は、手術中に体内の様子を撮影した未編集ビデオを提出し、2人以上の審査員が切除や縫合の仕方、安全性などを評価します。公平を期するために審査員名は非公開で、かつ審査員に申請者名は知らされないで審査が行われます。審査は年々厳しくなっており、現在は合格率2～3割程度となっています。2021年度の胃領域の合格率は24%でした。

「腹腔鏡下胃切除」を対象とした審査に初挑戦し、合格



このたび2021年度の「腹腔鏡下胃切除」を対象とした審査に初挑戦し、合格となりました。

三重県下の胃領域では9人目で、県南部ではおそらく初めての取得と思われます。今後は胃領域のロボット手術導入も徐々に進めて参りたいと考えております。

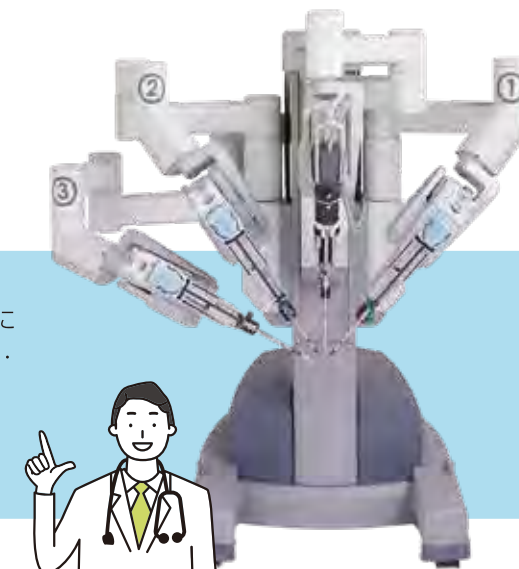
今後も患者さんの病態に合わせて開腹、腹腔鏡手術を始めとして、根治性・安全性に十分配慮した上で、患者さんの希望や生活環境に合わせた治療を行っていきけるよう、麻酔科医、看護師、その他の専門スタッフとともに日々研鑽を続けて参ります。



外科 副部長 田村 佳久

手術支援ロボットとは？

- ロボット支援手術は患者さんの負担が少ない腹腔鏡手術と同じようにいくつかの小さな切開部を作り、外科医の操縦に従って内視鏡・メス・鉗子(かんし)を動かして行う内視鏡手術です。
- 当院では泌尿器科、婦人科、外科領域で令和3年度実績で155件実施しております。





抗がん剤治療と生活

～抗がん剤治療を積極的にのりきりましょう！～

日本人の2人に1人はがんになるといわれる時代です。当院にもたくさんの患者さんが、がんと向き合いながら治療を受けるために通院されています。

がん治療の進歩は目覚ましく、新しい抗がん剤の開発や適応の拡大により治療効果が期待される反面、さまざまな副作用に向き合うことが必要となります。しかし、副作用に対する治療方法の進歩や多職種によるサポート体制の充実(チーム医療)により、通院しながら治療を継続することが可能となりました。

そこで、より良い生活をおくるために、患者さんご家族が積極的に治療に参加し、自ら副作用のコントロールを行いながら(これをセルフケアといいます)治療とうまくお付き合いしていくことが大切になってくるのです。今回はその秘訣についてお伝えしていきます。

抗がん剤による副作用を最小限にするためのセルフケア

ステップ1. 治療内容と副作用を知る

「治療に対する心構えをもつ」ことが必要です

- ・受け身ではなく、主体的に治療を受ける気持ちが大切です
 - ▶ いつでも支援が受けられることを知ってください
- ・使用する薬剤や治療方法、治療期間などを理解しましょう
 - ▶ 治療方法は患者さんによって異なります
医師、看護師、薬剤師からしっかり説明を聞いて理解しましょう



ステップ2. 自分の副作用の特徴を知る

「副作用を客観的に評価する」ことが必要です

- ・副作用を毎日観察して記録してみましょう！
 - ▶ 治療を重ねるうちに、副作用の評価ができるようになり、自分の副作用の特徴を知ることができます

＊記録すること＊

症状の発現時期、持続時間、症状の程度や変化、薬を使用した際には使用時間や回数・その効果、副作用以外の症状(痛みや不眠、気持ちの落ち込み)など

- ・抗がん剤の種類によっては治療日誌をお渡しすることができます
ご希望があれば、看護師、薬剤師にお問い合わせください

ステップ3. 副作用の症状をコントロールできる方法を考える

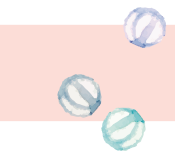
「副作用を最小限にする行動をとる」ことが必要です

- ・副作用は我慢しないですぐに報告することが症状の軽減につながります
- ・お薬(頓服)は体を楽しむためのものです。我慢せずに正しく使いましょう

- ・症状がある時は

- ＊必要な薬剤を使用して効果をみる
- ＊食事や生活の調整など、自分で出来ることは積極的にとりいれる

- ・行ったことを評価して次の治療に活かしましょう
- ・副作用が強かったり、体調が悪かったりするときは無理をしないことも大切です！
家族の支援が受けられるときは手伝ってもらいましょう
- ・症状のコントロールを行うために、専門職種に相談することもできます
例えば、薬剤師、栄養士、歯科医師・歯科衛生士など



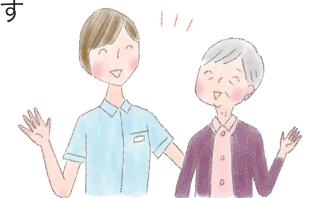
ステップ4. 気持ちのコントロールをする

「気持ちを切り替えて治療を続ける」ことが必要です

- ・副作用が落ち着いている期間は、病気のことを忘れて好きなことをしましょう！
- ・仕事をする、趣味を楽しむ、旅行に行く、ご家族とのんびり過ごすなどして気持ちを切り替えましょう！

★治療中の気持ちの揺れやネガティブな感情は正常な反応です★

- ・人に話したり、涙を流したりすることで気持ちが楽になることがあることを知ってください
- ・話すことで自分が楽になれると感じられる人に思いを伝えてみてください
- ・気持ちが沈んでつらいときには、我慢しないで医療者に相談してみましょう
必要に応じて、専門・認定看護師や心理師のカウンセリングを受けることもできます



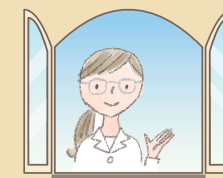
ステップ5. 副作用と対処方法を評価する

「副作用に対処できるという感覚をもつ」ことが必要です

- ・治療終了後の症状が落ち着いている時に副作用と対処方法を振り返り、次の治療に活用しましょう

- ＊自分が行った対処方法で効果があったものは自分の力として肯定的に評価しましょう！
- ＊効果がなかったものや新たな方法が必要と判断したときは、医療者とともに対処方法を考えましょう！
- ＊次の治療の目標を考えましょう！

- ・1回の治療が終わるたびに、治療を乗り越えたご自分を「よく頑張った!」とほめてあげてください！
そして、助けてくれたご家族やご友人などに感謝の気持ちを伝えてください



がんと共に生きるために・・・「気がかりを抱えこまず」いつでもご相談ください

「がんの相談窓口」のご案内

～ひとりで悩まず、ご相談を～

伊勢赤十字病院「がんの相談窓口」では、がんの専門の相談員が、がん患者さんやご家族からの様々なご相談をお受けしています。

＊窓口をご利用いただけるお時間＊

平日 9:30～17:00

土日祝日、年末年始(12/29～1/3)、5/1はお休みさせていただきます

直通電話番号:0596(65)5151

- ＊ご予約いただく必要はありませんが、事前にお約束いただいたほうが待ち時間も少なく、相談のお時間が確保できます。相談は無料です。





第4回 テーマ フレイル

理学療法士 磯和 裕真



フレイルとは

フレイルを聞いたことはありますか？

厚生労働省のガイドラインによると、日本老年医学会が提唱した用語で、“加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態”を表し、英語の「frailty(フレイルティ=虚弱)」から取ったものです。「健康」と「要介護」の中間の段階であり、身体的・精神心理的・社会的に問題を抱えている状態になります。

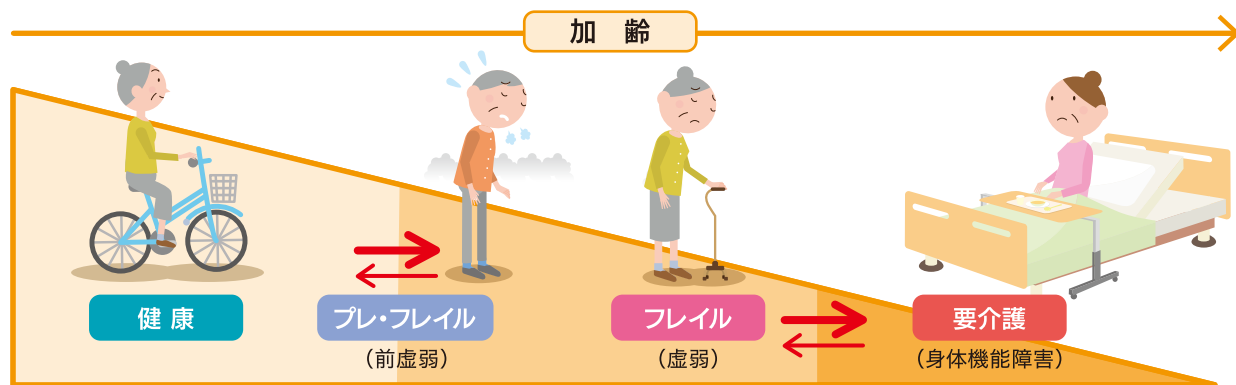


図1:フレイルの位置付けと流れ

フレイルの基準 (J-CHS基準を参考)

以下の5つの質問にいくつ該当しますか？

- 1.体重減少:6ヶ月間で2kg以上の体重減少がありましたか？
- 2.疲れやすい:(ここ2週間で)理由もなく、疲れた感じがありますか？
- 3.歩行速度の低下:歩く速さは遅くなりましたか？(目安は1m /秒未満)
- 4.握力の低下:手の握る力は衰えましたか？(目安は男性26kg未満、女性17kg未満)
- 5.身体活動量の低下:定期的な軽い運動・体操・スポーツをしていない

該当項目数が **0項目:健康** **1～2項目:フレイル予備軍** **3項目以上:フレイル** となります。
皆さんはいくつ該当したでしょうか。

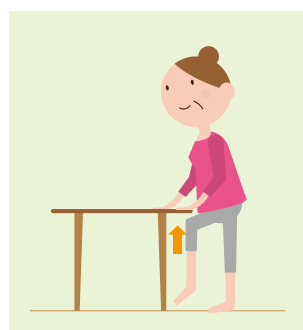
フレイル予防体操

これらの運動を参考に行いましょう。

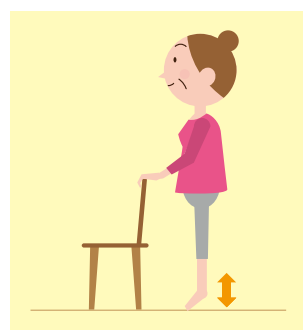
回数:5～10回×2セット 頻度:3～5回/週



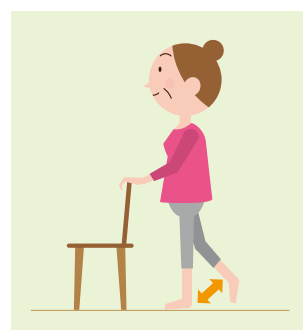
①スクワット



②もも上げ



③背伸び(踵上げ)



④後方足上げ

Point

筋・関節の痛みがない範囲で行いましょう。呼吸は止めずに、むしろ呼吸を意識しましょう。転倒に注意し、しっかりした物につかまって、行いましょう。



No.004

薬の用法について

薬剤部 内田 早弓

用法とは薬を飲むタイミングのことを言います。食事に関係しているものが多く、食事によって変化する胃腸の状態に合わせて決められています。

薬をもっとも有効に、安全に使うためには用法を正しく守ることが重要となります。

様々な用法

起床時

起きてすぐ(朝食の前)に服用します。

食前

食事をする30分前を目安に服用します。食事によって吸収が低下する(効果が下がる)薬に選ばれます。

食直前

食事をする直前(5～10分以内)を目安に服用します。

食直後

食事を終えた直後に服用します。胃の中に食べ物がある状態でないと吸収が悪かったり、副作用が強くなる場合などに選ばれます。

食後

食後30分を目安に服用します。

食間

食事と食事の間の空腹時のことを言います。食後2時間を目安とします。

寝る前

就寝前に服用します。睡眠剤などはこの用法が選ばれます。

頓用

毎日定期的に服用するのではなく、必要なときだけ服用します。痛み止め(痛むとき)や解熱剤(熱が高いとき)などはこの用法が選ばれます。



これら以外にも医師が指定した時間に服用が必要な薬剤もあります。薬の飲み方で気になったことがありましたら、薬剤師にご相談ください。