

みゆき会病院広報誌

みゆき Miyuki Times

タイムズ

みゆきタイムズ編集委員会発行



Cure & Care

No.117

Summer 2022

contents

当院における 「脊椎内視鏡手術」 について

～体に負担が少ない手術で早期の社会復帰へ～

みゆき会病院 山形脊椎センター長
整形外科

嶋村之秀

- ・看護部のご紹介
- ・お薬の正しい飲み方について
- ・武井理事長が「ベスト
ドクターズ2022-2023」に
選ばれました。
- ・プロフェッショナル
- ・夏の体調管理について
- ・歯科の健康だより
- ・ニューフェイス
- ・Let's 脳トレ!
- ・Dr.金城の脳にいい
健康レシピ
- ・私のリフレッシュタイム



当院における「脊椎内視鏡手術」について

～体に負担が少ない手術で早期の社会復帰へ～

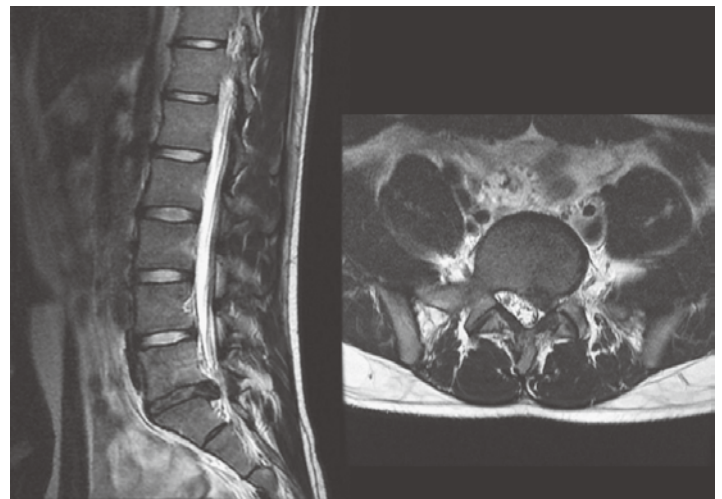


みゆき会病院 山形脊椎センター長 整形外科 嶋村之秀

脊椎内視鏡手術は体に対する負担が少ない（低侵襲）な手術方法であり、早急な社会復帰や復職が望まれる場合、高齢社会において手術や麻酔に伴う体への負担を減らしたい方にとって、特に有用な手術方法となっています。内視鏡画像をアシストとして、より小さい傷で今までの手術と同様に行う方法や、局所麻酔で内視鏡操作のみで行う方法もでてきております。脊椎内視鏡手術は日本では1990年代後半から始まり、2010年には全国で1万件以上行われてきており、その後も社会のニーズに合わせて毎年増加してきています。

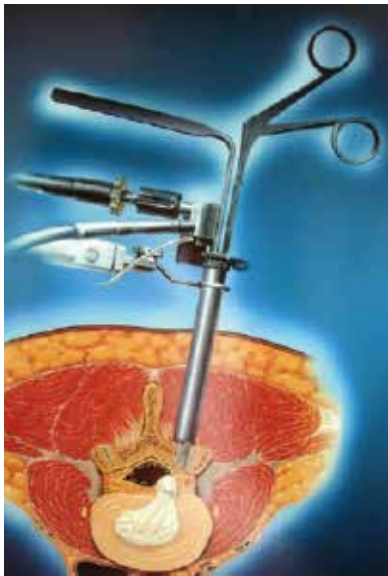
当院では腰椎の病変に対して脊椎内視鏡手術を行っております。腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間孔狭窄症、化膿性脊椎炎などを対象としております。

脊椎内視鏡には2種類の方法があります。内視鏡視下腰椎椎間板摘出術（MED：microendoscopic discectomy）と全内視鏡視下脊椎手術（FESS：full-endoscopic spine surgery）です。



腰椎椎間板ヘルニア MRI



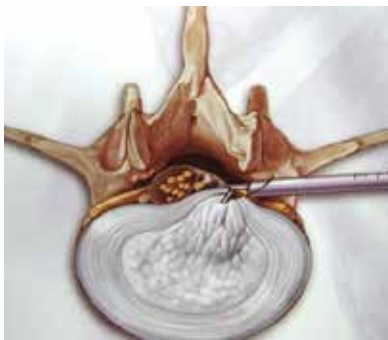


MED画像

MEDは、従来の手術を、内視鏡を用いることで小さい傷で行っているというイメージになります。全身麻酔で、2 cm程度の傷から外筒をいれて、内視鏡のアシストで、骨を削ったり、椎間板ヘルニアを摘出します。従来の手術とほぼ同等の手術効果が期待できます。

FESSは、日本では2003年ごろから開始された比較的新しい方法です。1 cm程度の傷から内視鏡を挿入して、骨を削ったり、椎間板ヘルニアを摘出します。全身麻酔ではなく、局所麻酔でも可能な方法であること、手術器具内に水を還流して行うので術後の組織の癒着が生じにくいなどの利点もあります。

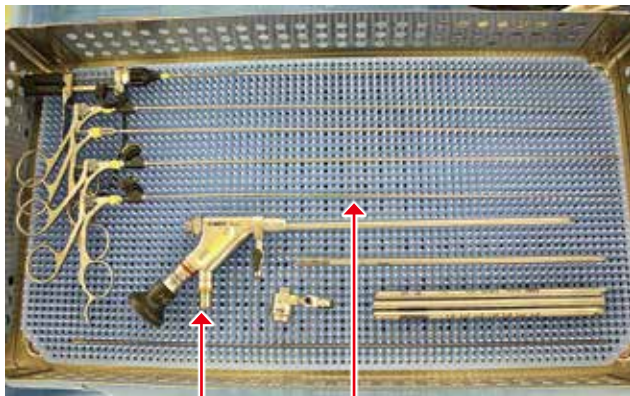
いずれの方法も、傷は従来の手術よりも小さく、術後の体への負担も少なくなります。入院期間はリハビリテーションを含めてMEDでは2週間程度、FESSでは1週間程度となる場合が多いです。退院後、事務作業はすぐに復帰可能であり、重労働も術後4から6週後には開始可能となることが多いです。



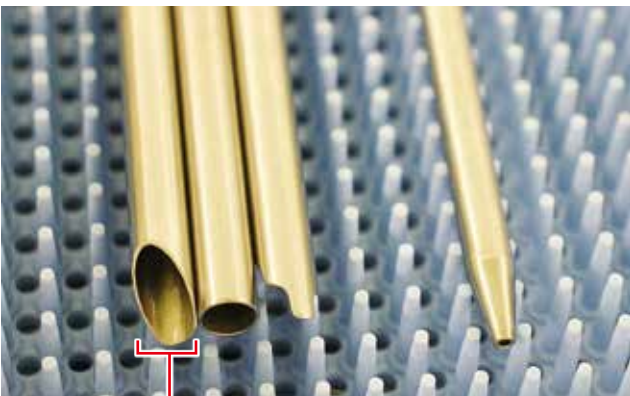
FESS画像

脊椎内視鏡手術は有用な術式ですが、内視鏡の設置が必要であること、限られたスペース、手術器具で行うことから従来の手術よりも時間を要することもあります。また、出血が多い場合や、神経の癒着が強い場合などは安全のために従来の手術方法に手術中に変更することもあります。

脊椎内視鏡手術は低侵襲で、早期社会復帰が目指せる方法ではありますが、内視鏡を用いたピンポイントでの手術になります。そのため術前診察、検査での痛みの原因部位の特定や、内視鏡を用いても手術の可否の判断も重要になります。腰椎疾患でお困りの方は当院を受診していただき、一緒に相談して治療していきましょう。



FESS機材 (FESS用内視鏡本体、FESS用鉗子)



FESS用外筒7mm





看護部長ご挨拶

社会医療法人みゆき会 看護担当統括 渡邊 修
みゆき会病院 看護部長

看護師は、医師の診療の補助や患者様の療養上の世話などが主な仕事です。しかし高齢社会となり、なるべく住み慣れた地域で生活できるように支える仕組みが作られていくと、看護師の仕事の幅は病院のみならず地域へと、どんどん広がっています。

地域の皆様の療養と生活を支えることは、重要な役割のひとつです。たくさん学び、経験を積んで、一人前になるには大変なことも多いですが、とてもやりがいのある仕事です。私もこの仕事に誇りを持っています。

看護部の教育体制について



2階西病棟 嵐田 弓恵
主任看護師

今年度より看護部主任・副主任会の中に新人・プリセプター担当ができました。

昨年度まで看護部指導者会の委員会で行っていましたが、今年度は主任・副主任の4名の担当者が主に研修を行っています。実施した研修を主任・副主任会で情報を共有し合うことで、看護部全員で新人看護師を育てるというサポート体制へつながっています。また、当院ではプリセプター制度を行っており、マンツーマンで先輩看護師が手厚くサポートをします。プリセプター研修も同時に行っており、新人看護師を育てるためにと自らも看護協会の研修へ参加しながら同時に成長をしています。

看護部

主任・副主任会
新人・プリセプター担当

プリセプター看護師

新人



新人看護師教育体制

☆4月に入職した新人看護師は、個人に合わせてプリセプターの看護師とともに成長をしていきます☆



1年のまとめ
最後はプリセプターと共に、1年間で振り返ります。ずっと近くで見えてきた先輩から「お手紙」をもらい、毎年感動の涙が💧

技術研修
年3回（6月、10月、12月）プリセプターと共に厚生労働省推奨の新人看護師技術到達度チェックシートを用いて到達度の確認をしています。そこで10月までに経験できなかった技術を集合研修で行います。

11月 ← 10月 →

11月 →

10月 ←

9月 →

新人研修Ⅱ
看護協会

8月

7月 ←

6月 →

看護協会研修への参加
急変看護・新人研修Ⅰのオンデマンド研修

5月 ←

4月 →

集合研修

☆配属先に行く前に、大事な基礎的技術を集合研修で行っています。

3か月研修

他部署の方々より講義をしてもらいます。（検査科、レントゲン室、MEより）

1か月研修

1か月働いてみての楽しみや喜び、不安等を同期でわきあいあいと話してもらいます。



先輩看護師からのメッセージ



外来看護師

渡邊 稜南

母子家庭で育ち、自立して社会で働いていきたいと思い看護師を目指そうと思いました。側弯症で手術経験もあり、看護師さんたちが優しく、楽しい入院生活だったためみゆき会病院に入職を志望しました。

1年目から外来配属となり、配属当初は外来の患者様だけでなく救急の対応もあり忙しく、学びの多い毎日でした。

経験を重ねていく中で、内科・整形・小児科と幅広い分野を学ぶことができ、先輩に支えられながら楽しく仕事できています。

入院を要する状態だった患者様が退院し、外来通院されている姿を見て嬉しく思います。住み慣れた地域で安心して療養ができるよう、他職種との連携を大切にしていきたいです。



リハビリ病棟看護師

茅原 祐奈

新卒としてみゆき会病院に就職して3年目になります。患者様との関わりには日々試行錯誤していますが、患者様から感謝の言葉を頂いたり、元気になって退院される姿をみるととてもやりがいを感じます。

看護師を目指している皆さん、看護師という仕事は大変ですがやりがいのある仕事です。共に働ける日をお待ちしています。

～次回は、各部署のご紹介、奨学金制度、福利厚生等についてお伝えします。～

お薬の正しい飲み方について

「食前」「食後」「食間」きちんと理解して飲みましょう。



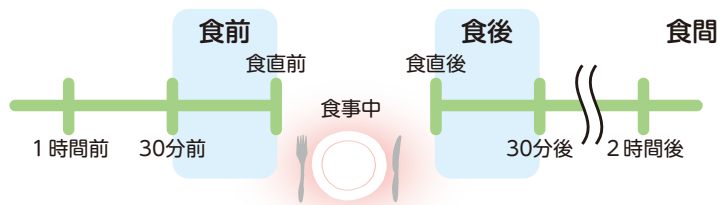
薬剤科科長

丘 龍 祥

病院や薬局からお薬をもらうと、薬袋には飲み薬、塗り薬、貼り薬に応じて、飲み方や使い方が必ず表示されています。今回は、飲み薬でよく目にする「食前」「食後」



「食間」「寝る前」、さらに「食直前」「食直後」についてお話しします。ほとんどの方は「食前」は食べる少し前、「食後」はごちそうさまの後という感じでお薬を飲んでいるのではないのでしょうか。これはほぼ正しいのですが、時間的には「食前」は食べ始める20～30分前、「食後」は食べ終わって20～30分後となります。ここで重要なのが、なぜ、お薬によって「食前」に飲まなければならないのかということです。その理由はいくつかあります。



- ① お薬を服用することで食事による影響を抑えることを目的としている
- ② お薬の成分が食事による影響を受けないようにしている

①は主に糖尿病の血糖値に関係するもので、膵臓からインスリンを出させるお薬は「食前」に服用することで食後の血糖値上昇を抑えることができます。②はたとえば脂に溶けやすいようなお薬では食後に服用すると吸収が良くなりすぎて逆に副作用のリスクが増えてしまいます。お薬によっては、そうした食事に含まれる成分により効果に影響が出てしまう場合があるため、それを回避する目的で「食前」に服用する必要があるのです。そして、「食間」について食事の最中と思われる方も多いようですが、食事と食事の間を言います。時間的には食べ終わって2時間後くらいで、この時、おなかの中は空っぽでお薬の吸収がとても良い状態となります。漢方薬はこの時に飲むことが適しています。ちなみに「寝る前」は寝るおおよそ30分から1時間前を言います。この時に飲む睡眠薬についてですが、お薬による効果が出るまでに多少の時間が掛かりますので、ご注意ください。そして最後に「食直前」「食直後」についてですが、「食直前」は食べ始めるちょうどその時を言い「食前」に含まれます。そして、「食直後」はちょうど食べ終わった時を言います。「食後」のお薬を「食直後」に服用するのは特に問題はなく、その方が飲み忘れも少ないでしょう。しかしそれとは反対に「食直後」のお薬を「食後」に飲むのはよくありません。大抵の「食直後」に飲むお薬は、食事に含まれる何らかの成分が体内に入るのを抑えることを目的としたお薬が多いです。そのため、食べ終わって20～30分後にお薬を飲むと効果が十分に得られなくなってしまいます。さらに「食直前」のお薬を「食前」に服用することは絶対にやめましょう。お薬の効果が最大に発揮される時間を考慮して「食前」あるいは「食直前」に飲むことが決められているので、時間がずれてしまうとお薬の効果が十分に得られないだけでなく、場合によっては副作用の原因となります。ご高齢の方で何種類ものお薬を服用していると、飲み方がすごく複雑だと感じている方おられると思います。しかし、それぞれのお薬の飲み方にはちゃんと意味があります。それらを理解して、より安全かつ効果的にお薬と付き合っていきましょう。



武井理事長が 「ベストドクターズ2022-2023」に選ばれました!



武井寛理事長が、今期もベストドクターズ社から「The Best Doctors in Japan 2022 - 2023」に選出されました。武井理事長は、今回で5期連続の選出となります。同社は病に苦しむ人々が最良の医療を受けられるよう手助けしたいとの思いから、米国ハーバード大学医学部の医師2名によって1989年に設立されました。同社が医師に対して、「もし自分や大切な人が、自分の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰に治療を委ねますか?」という質問をし、一定以上の評価を得た医師を名医 (Best Doctors) に認定するというものです。53,000名以上もの医師が登録され、日本でベストドクターとして認定されている医師は約6,500名です (2020年3月現在)

プロフェッショナル

管理栄養士

栄養科 副主任管理栄養士 渡邊 千晶

私たち管理栄養士は、食事を摂る方々の心身状態に合わせた栄養管理や栄養相談、入院している患者様に提供する食事の管理等を行う専門職です。

「栄養士」と聞くと、真っ先に思い浮かぶのは「給食を作る人」という方も少なくないかと思います。患者様へ安全で美味しい食事を提供することはもちろんですが、給食部門の管理栄養士・調理師と連携し、食欲低下の場合にはより食べやすい食事にするなど一人ひとりに合わせた食事の提供を心掛けています。

また患者様に少しでも入院生活の楽しみになれるよう行事食や、月に2回程度の選択メニューを実施しています。

病院の管理栄養士のもう一つの業務が栄養管理・栄養相談です。栄養管理は入院されている患者様の症状や栄

養状態、食事の状況、リハビリに合わせて医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士などの多職種と連携をはかりながら、病気の治療や合併症予防・必要な食事の量や食事の形態の調整を行っています。また医師の指示のもと、健康の維持と増進を目的として、食生活に不安のある方や病気によって食事制限がある方を対象に栄養相談を行っています。栄養相談は外来でも行っており、患者様の生活環境やライフスタイルに応じた、実行しやすい継続できる食事改善のお手伝いができるよう心がけております。食生活について、お困りの際はぜひご相談ください。



夏の体調管理について

熱中症について

手術室・中材室 看護師長 杉沼 妙子



熱中症とは？

高温多湿な場所にいると体温が上がり、体内の水分や電解質のバランスが崩れて、体温や血液循環などの調節機能の障害によって起こる状態の総称を言います。

発症すると、倦怠感、脱力、めまい、嘔吐、けいれんなど（表1）様々な症状を引き起こします。重篤な場合生命の危機に陥る事もあり大変注意を要する疾患です。

熱中症が起こりやすい場所

真夏の暑い中運動を行った場合や、炎天下に長時間いた時に起こると考えられますが、こうした典型的な場面ばかりではありません。梅雨の合間に突然気温が上昇した時など、体がまだ暑さに慣れていない時期にも起こります。気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。家の中にじっとしていても気温の上昇に気づかず熱中症になることもあります。最近では室内型熱中症が注目されています。特に高齢の方は寒いといって、厚着をする傾向があり注意が必要です。また、農作業など外で早朝から仕事を始め、その後気温が上がって熱中症を発症し、当病院に救急車で運ばれるケースも多く見られます。

熱中症を予防するには

◎暑さを避ける

- 外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使いましょう。
- 家の中では、すだれやカーテンを活用して直射日光を遮る。また、扇風機やエアコンを上手に使い、室温と湿度を調整する。エアコンや扇風機の風が直接体にあたらないように風向きを調整しましょう。

◎こまめな水分補給

- のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1時間ごとにコップ1杯分水分を摂るようにする。1日あたり1.2ℓが目安です。入浴前後や起床後も水分補給をする。高齢者は特にこまめな水分補給が必要です。

◎夏場のマスク使用

- ウイルス感染対策を忘れずに、屋外では2m以上離れている時、十分な距離が保たれている場合はマスクを外しましょう。
- マスク着用時は激しい運動をさけ、気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。

治療、受診や救急要請のタイミング（表1）

- まずはめまい、ふらつきなど感じたら（軽症）早めに、涼しいところで休み、水分、電解質ドリンク、塩分をとる。改善しない、あるいは頭痛、嘔吐、倦怠感が強い場合（中等症）は受診し点滴治療が必要となります。高熱や、意識が低下するなど（重症）、またその傾向があれば救急要請が必要となります。その場合、救急車を呼ぶことに躊躇しないでください。

熱中症の分類（表1）

重症度	症状	対処・治療
軽 症（Ⅰ度）	めまい、発汗、筋肉痛、こむら返りなど	安静、体を冷やす、飲水、電解質補給
中等症（Ⅱ度）	頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力低下	体を冷やす、点滴（Ⅱ・Ⅲ度では救急治療が必要）
重 症（Ⅲ度）	高熱、意識低下	点滴、全身管理

夏のスキンケアについて

リハビリ病棟 皮膚・排泄ケア認定看護師 吉田加代子



皮膚には、身体からの水分が喪失することを防いだり、柔軟性の維持や温度調節、皮膚pHコントロールなど重要な機能があります。また、紫外線などさまざまな外部環境の刺激からも体の中（体内環境）を守っています。

この皮膚の生理機能を良好に維持するためにはスキンケアが大切になります。スキンケアの方法として皮膚の洗浄・清潔、保湿、保護があります。

皮脂成分による汚れ、汗成分、古くなった角質、ほこりやちりなど、皮膚についている汚れを石鹸やボディスープで十分泡立てて落とししっかりと洗い流します。洗浄だけでは皮膚の生理機能に重要な役割をもつ皮脂膜まで除去してしまうため、洗浄後は保湿成分を含んだローションやクリームで保湿します。皮膚の保護として、この時期はサンプロテクト剤（ひやけ止め）を使用し、紫外線対策をすることが必要です。自分の皮膚や好みに合った製品を選択し、こまめに塗りなおすことがポイントとなります。

健康的な皮膚を保つために、日常のスキンケアは季節を問わず不可欠なものです。



の健康だより

vol.5



コロナ禍での歯科受診の大切さ ～歯科受診はコロナ予防にもつながります。～

歯科衛生科副主任 二位関 綾

突然ですが、皆さんは「歯の治療」にどんなイメージをお持ちでしょうか？

転んでケガの治療が必要になったり、お腹をこわして受診することなどと比べると、正直なところ、歯の治療はさほど重要というイメージを持っている方は多くないかもしれません……。ましてや、「歯の定期検診に行きましょう。」と言われても、ピンとこない方も少なくないのではないのでしょうか。

私は、今まで歯科衛生士として働いてきて、「歯科が好き！」と直接お聞きした方はたった1人です。その方は、「クリーニング（歯石除去）をしてもらおうと、とてもすっきりして気持ちが良い」とおっしゃっていました。治療が必要な歯もほとんどなく、クリーニングのみで通院されていたからでしょうか。でも、実はこれがとても重要なことなのです。

コロナ禍となり、歯科に行くことは危険だという認識が生まれました。患者様の受診抑制が起こり、当院でも来院する患者様は減少しました。しかし、虫歯や歯周病などの治療を中断することは全身の健康に大きな影響を与える可能性があります。ある研究では、歯周病の人は

持っていない人と比べると、コロナウイルス感染による重症化率が4倍にも高まるという報告も出ています。また、実際に、コロナウイルスは口から感染するケースが少なくありません。人は無意識のうちに鼻や口を触っており、その際に粘膜を通じて感染し、口腔内に細菌が繁殖しているとコロナウイルスを体内まで運びやすくなることもわかっています。これだけでも、虫歯や歯周病などの治療そして定期検診がいかに大切かをご理解いただけるかと思います。

多くの皆さんは、歯科治療が嫌いもしくはあまり好きではないと思います。おそらく痛い・怖い・不安といったイメージが強いからでしょう。もともと、あまり気が進まない歯の治療ですが、さらにコロナ禍でますます足が遠のいている方もいるのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルス感染対策への歯科治療の重要性についてもご理解いただき、必要な治療や定期検診を受けていただくことをお勧めします。

長く続くコロナ禍でも、自分の歯でおいしく食事ができ、話す、笑う、歌うといった充実した日常生活を満足に送りたいものですね。

new face

新任スタッフ紹介

- ①出身地
- ②自己紹介



2階西病棟 看護師
あさくら かほ
朝倉 香穂

- ①寒河江市
- ②趣味はカメラとモニターオーディオ山形の応援です。自分の仕事に責任を持ち、患者様にとって安全・安心・安楽な看護が提供できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



外来 看護師
さがえ かえ
寒河江 佳恵

- ①庄内町
- ②5年ぶりに看護師に復帰しました。患者様1人1人の思いに寄り添い、1つ1つの仕事を丁寧に行っていきたいと思います。



放射線科 放射線技師
おくやま よういちろう
奥山 洋一郎

- ①寒河江市
- ②バンシタイツアイを好む50代の男性です。わからない事を先輩に聞いて早く仕事を覚えられるように努力していきます。



放射線科 助手
すとう まゆ
須藤 真由

- ①南陽市
- ②趣味は料理です。一つ一つ確実に出来ることを増やし円滑に業務ができるように従事して行きたいと思います。宜しくお願いします。



薬剤科 薬剤師
たかはし なおふみ
高橋 尚史

- ①山形市
- ②趣味は水泳やジムで体を動かすことです。以前の勤務先で培った経験を活かして医療に貢献できるように頑張ります。



診療情報管理室
おた あき
太田 咲

- ①上市市
- ②体力づくりのため登山を趣味にしていきたいと考えています。少しでも早く仕事を覚えられるよう積極的に学び、努力して参りますので宜しくお願いいたします。



診療支援課
ぬまざわ ゆきこ
沼澤 由紀子

- ①山形市
- ②趣味は愛犬と遊ぶことと遠出です。仕事では微力ですが、自分の出来ることをコツコツ頑張りたいです。また常に周りを見て相手のニーズは何か、先を見据えた行動と笑顔を大切にしております。連日失敗ばかりで、ご迷惑もお掛けしますが、失敗した時は成功したと思えるまでやる事も大事にし、精進していきたいです。



座って頭を使いながら運動

1、2...



3!!



- ① 座っての足踏みをしながら数を数えます。
- ② 3の倍数の時に手を叩いてください。

ポイント1：足踏みは、はじめ自然にだんだん強めを心がけましょう。

ポイント2：できる方は腕振りを加えてやってみてください。

応用：野菜や動物の名前を思い出しながら足踏みをするのも良いです。

脳 Dr.金城の にいい健康レシピ



ズッキーニ、トマト、チーズ

夏の野菜料理、昨年はゴーヤーチャンプルーでしたが、今回はズッキーニを使った料理です。ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが油との相性は抜群でそのままソテーでもとても美味しくいただけます。トマト、チーズと組み合わせてカラフルにしました。

チーズには塩分が含まれるので調味料はいりません。なお、スライスチーズのなかでもモッツアレラチーズは塩分控えめです。



材料

ズッキーニ	1本	150g
ミニトマト	6個	80g
スライスチーズ	1枚	15g
オリーブオイル	小さじ1	5cc

作り方

ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトをカットする。
スライスチーズをカットする。
フライパンにオリーブオイルを熱して、ズッキーニをならべ、中火で約3分間焼き、裏返す。
その上にミニトマト、スライスチーズ(モッツアレラ)をのせる。フライパンに蓋をして弱火で約3分間焼く。

100gあたり エネルギー 61kcal 塩分 0.1g 食物繊維 1.5g



モッツアレラチーズは低カロリー、低塩分です。
1枚15gで45kcal、食塩相当で0.2g。

私のリフレッシュタイム

作業療法士 島津 有希

私は、休日にドライブに行くことでリフレッシュを図っています。近くの景色が良い場所に行って写真を撮ったり、時間に余裕がある日は海を見に少し遠方まで足を伸ばすこともあります。また、行った先で美味しい物を買う事も楽しみにしています。



理学療法士 川村亜悠美

私のリフレッシュ方法は、美味しいお酒を飲むことです。仕事終わりに父と晩酌することが日課で、日々の楽しみになっています。晩酌の時間は、父とゆっくり話せる時間なのでこれからも大切にしていきたいです。酒は百薬の長との言われ、健康のために今後とも上手につきあっていきたいと思っております。

