県立安芸津病院広報誌

四季だより

冬号 2023 年 1 月（第 89 号）

監修　広報・患者サービス向上委員会
発行　県立安芸津病院
広島県東広島市安芸津町三津 4388
TEL：0846-45-0055

病院理念　私たちは地域の皆様の
健康と暮らしを支えるために力を尽くします

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては益々御健勝のことと御慶び申し上げます。

さて、皆様に御支援いただいております県立安芸津病院ですが、今年も昨年同様、コロナウイルス感染症対策に振り回される 1 年となりそうです。ワクチン接種 4～5 回目が終了された方も多いと思いますが、次々に変異株が発生し、今後ワクチン接種がどのくらい続くのか想像もできませんが、接種により重症化し難いことが経験的にわかってきております。インフルエンザも流行の兆しを見せており、こちらもワクチン接種が無難と思われます。

ところで、皆様！コロナウイルス感染症予防を徹底されるがあまり、受診・検査を控えておられませんか？　気になる報告があります。“新型コロナウイルス感染症のパンデミック下で乳がんの検診遅れや治療の中断が生じ、その結果、今後乳がんで死亡する女性が増加する”（Journal of the National Cancer Institute 2021）や、

“新型コロナウイルス感染症での受診控えで、がんの診断 9.2%減少。死亡率の増加を懸念”（医療サイト朝日新聞アピタル 2021.11.4）などです。コロナウイルス感染症予防は非常に大切ですが、そのために持病悪化や疾病の発見遅延が生じたのでは本末転倒です。標準予防策を徹底しながら受診・検査控えは避けてください！

安芸津病院を有効活用していただき健康寿命延伸を達成しましょう！世界に目を向けますと他国に攻め込んだり、威嚇したり、やたら日本近海にミサイルを発射する国があり、日本を取り巻く情勢はまさに混沌としております。

そんな中、唯一の明るい話題はわれらがカープの新井新監督でしょう！黒田氏もアドバイザーで加わるとのことです！今年こそ優勝目指してがんばれカープ！

院長　後藤　俊彦

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）について

人はそれぞれ人生観や思いに基づく人生設計を持って将来のことを考えています。

それは、医療についても同じことが言えます。もしもの時に備えて、医療に関する希望について繰り返し話し合うプロセスを ACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。当院では、前もってあなたの思いを伝えていただく取組み（ACP）をしています。

命の危険が迫った状況になると約 70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり人に伝えたりすることができなくなると言われています。また 65 歳以上の高齢者の６人に１人が認知症と言われています。今は元気でも、実際に話をする時間は、限られていると思います。

私事ですが、義母の医療処置について相談の折、本人が何を望んでいたか、何を言っていたか聞いた者はおらず、本人の意思はわからずじまいでした。

元気な時に話合いをしておけば、万が一、自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものとなり、ご家族の心の負担は軽くなるでしょう。

年始から「縁起でもない」などと思わずに、ご家族が集まった時などに、ご自分の大切にしていることや望み、どのような医療・ケアを望んでいるかについて身近な人と話してみてはどうでしょうか。

看護の質向上委員会　４階病棟　副看護師長　才野瀬　智世

サルコペニアって何？？？

みなさん、サルコペニアという言葉を聞いたことがありますか？サルコペニアとは筋肉量が減少し、身体能力が低下した状態のことで、原因は、加齢や低栄養、疾患や運動不足により起こるとされています。

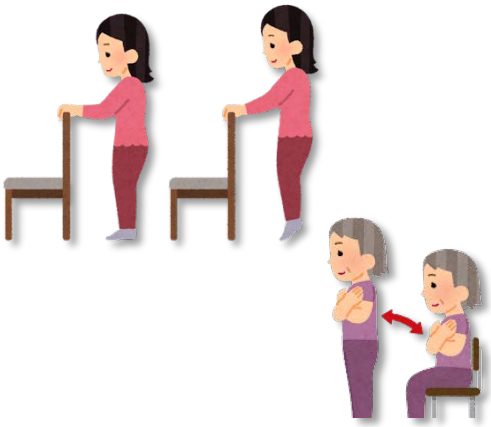
具体的な症状は、

- 立ち上がるまでに時間がかかる
- ペットボトルのキャップがあけにくい
- バランスが悪い、転びやすい
- 手すりがないと階段が昇れない
- 青信号のうちに横断歩道が渡れない

などの日常生活に支障をきたしている症状です。重症化すると、転倒や骨折、寝たきり、嚥下障害、呼吸障害をおこす場合があります。

予防するためには、適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加等、慢性疾患の管理も行いながら、心身の健康を維持することが大切です。また、今からでも運動を行うことはサルコペニアの予防にもつながります。

日常生活の中に簡単な運動を取り入れるといいですね。いくつかご紹介します。



転ばないようにテーブルに軽く手をつき、後ろの椅子に座るように両膝を曲げていきます。痛みのない範囲で行い、可能であれば椅子に座るぎりぎりのところまで膝を曲げた後、膝を伸ばし立位になります。その後、転ばないように配慮し両踵の上げ下げをします。

上記の運動が難しければ、椅子に座ってもも上げを行う、椅子に座り、つま先上げ、踵上げをするようにしてください。他にも運動は多数ありますのでお気軽にお尋ねください。

リハビリテーション科　理学療法士　新原　諒

禁煙してみませんか

新年に際して禁煙チャレンジしませんか!!　お手伝いいたします！

喫煙者は非喫煙者に比べて新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高く、重症化しやすいといわれています。感染症予防のためにも禁煙しませんか？

「タバコはいつかやめなければ・・・」と思いながらも、なかなか踏み出せていない方は少なくないと思います。では、なぜタバコをやめられないのでしょうか？

実は、ニコチンのもつ依存性が原因なのです。ニコチン依存症は、麻薬と同じぐらいやめるのが難しく、治療を必要とする病気です。禁煙が難しいのは、ニコチン依存症によるもので、自分の意志の力だけで達成できないのも当然といえます。

そこで、当院内科の禁煙外来を活用ください。禁煙補助薬を使用し、健康保険適応で禁煙治療が受けられます。まずはあなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう。

ニコチン依存度の簡易判定

起床後最初のタバコはいつ頃吸いますか？		
□ 5 分未満　3 点	□ 5～30 分　2 点	□ 31～60 分　1 点
1 日に何本タバコを吸いますか？		
□ 31 本以上　3 点	□ 21～30 本　2 点	□ 11～20 本　1 点
合計点		
5～6 点　＝　高度依存	3～4 点　＝　中等度依存	0～2 点　＝　軽度依存

＜禁煙外来＞

完全予約制　：毎週木・金曜日　14 時から（初回は 1 時間程度かかります）

お問い合わせ：内科外来　13 時以降

＊保険適用には条件がありますので、まずは内科外来へ問い合わせください。

内科外来　礒部　泰恵・寄能　佳代子

医療安全部会

医療安全部会の紹介をします。当院の医療安全部会は「医療安全文化を醸成し、患者・家族・職員にとって安全・安心な医療環境を整備する」を目的に病院内の医療の安全を守るため日々活動しております。現在私を含め５名が医療安全管理者として部会に在籍しています。先日は全国でも行っている医療安全推進週間に合わせ、当院では患者誤認防止としてお名前確認、指さし呼称に病院全体で取り組みました。今後も病院スタッフからお名前や生年月日を尋ねられましたらご協力をよろしくお願いいたします。

また、入院され環境が変わることで転倒などの危険度が高くなります。その対策として転倒予防のための環境調整や転倒した場合の骨折予防として「ころやわマット」の設置などを行っています。

『小さな気づきで大きな事故を防ぐ』をモットー（motto）に患者様が安心して療養生活を送れるように援助していくことも医療安全の取組みです。お気づきの点がありましたら職員に気軽にお声がけください。

医療安全管理者　３階病棟　看護師長　吉川　恵美子

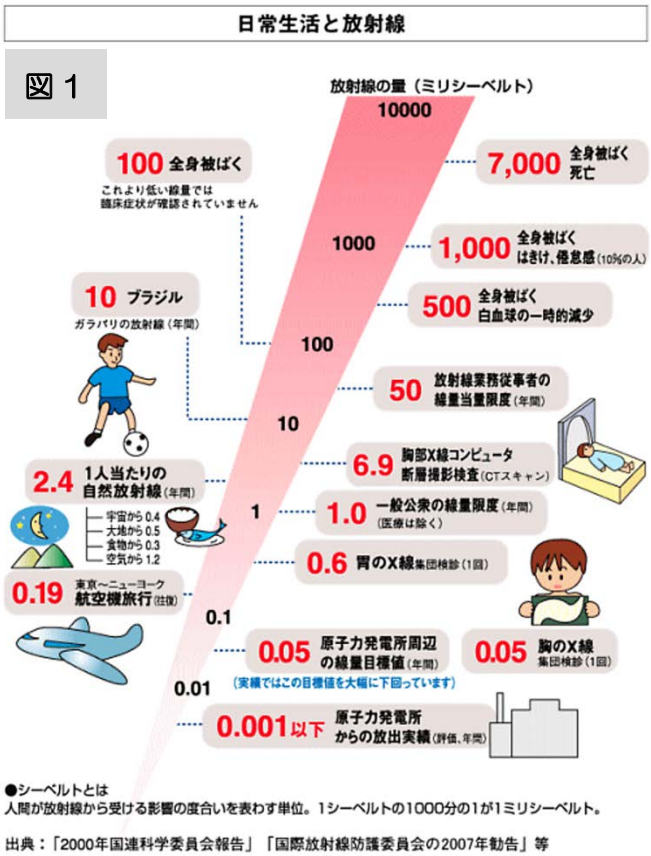
放射線の被ばくについて

放射線は、「怖い」と思われていませんか？

2011 年３月 11 日に発生した福島第一原子力発電所事故による災害は、まだ記憶に新しいのではないでしょうか。この大きな災害以降、放射線は怖いという認識が一層高まったように思われます。また専門家の意見には賛否がありますが、日本は世界で最も医療被ばくが多く、それが原因でガンになる人の比率も世界一多い（年間の全がん発症者の 3.2%、イギリスの７倍）などという報道もありました。

そんな「怖い」と思われている放射線ですが、実際には我々が生活する上で、宇宙・大地・食物・空気から日常的に自然放射線にて被ばくしているのです。その被ばく量は、地域により異なりますが １ 人１年間当り平均 2.4mSv（ミリシーベルト）です。では医療で受ける被ばくと比較した場合、検診胸部 X 線検査（0.05mSv）、検診胃透視 X 線検査（0.6mSv）、胸部 CT 検査（6.9mSv）となり、胸部 CT 検査を除けば自然放射線による被ばくより小さいことが分かります。（図１）

放射線を使用した検査は、病気やケガを早期発見・診断し、次の治療に必要な検査ですが、放射線被ばくを避けることはできません。検査時の患者様への放射線の利用は、病気を見つけるというメリットの方が被ばくのリスクよりも十分に大きい時のみに許されています（正当化）。医療被ばくを恐れるあまり、検査を行わないと病気を見つけることが遅れ、病状が悪化するデメリットが生じてしまいますので放射線に対する正しい理解が必要となります。



当院では、医師・診療放射線技師・看護師・事務職で構成された「医療放射線安全管理委員会」を設置し、特に放射線被ばくの多い CT 検査など日本の示す基準（DRLs2020）以下になるように、被ばく線量の管理（最適化）を行っています。また職員の放射線被ばくに関する知識をより深めるために、「医療放射線研修」を１年に１回開催しております。

また本年、一般撮影画像システム・CT 装置を更新する予定となっています。近年は、放射線を使用する検査装置の技術も急速に進化しており、現在の検査装置と比較してより一層放射線による被ばくを低減できる装置となっています。患者の皆さまには、より安心・安全に検査を受けていただけるものと思っております。検査に対する不安やご質問等がありましたらご遠慮なくご相談ください。

放射線科　守本　京平

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年は、うさぎ年です。うさぎは、その跳躍力から飛躍、向上という意味を持ち合わせています。また、うさぎが坂を勢いよく登る姿から物事を問題なく解決することを表しています。今年も地域の皆様に安全と安心、信頼と満足度を高めることができるよう職員一人一人が飛躍、向上していきたいと思っております。

地域の皆様のお力になれるように、皆様の声に耳を傾けながら頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。

副院長（兼）看護部長　岡　賢美