

# きらきら星

市立旭川病院だより



色鮮やかな世界（撮影地 上富良野町） 看護部 内野夏紀

目次

診療科の紹介 糖尿病・代謝内科 .....	2
開催報告「糖尿病について考える会」「市民公開講座」 .....	3
精神科リエゾンチームが活動を始めています！ .....	4
市立旭川病院 院内コンサート .....	5
塩分の取り過ぎに注意しましょう .....	6
「抗がん剤＝副作用」のイメージは本当なのでしょうか？ .....	8

## きらきら星について

市立病院があるのは金星町。  
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに  
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

## ○特徴

糖尿病・代謝内科は、糖尿病のほか脂質異常症・高尿酸血症や甲状腺・副腎などの内分泌疾患を専門に扱う内科診療科のひとつです。これらの疾患、特に糖尿病は、発症の予防はもちろん、合併症を起こしたり症状が進むのを抑えるために適切な管理が必要であり、専門性の高い医療スタッフの存在が必要不可欠です。当院には日本糖尿病学会専門医・指導医が在籍しています。医師のほかには、糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師・管理栄養士・薬剤師が在籍しており、理学療法士・臨床検査技師とも連携しながら充実した体制で患者さんの診療に当たっています。

また、当院は「糖尿病地域連携パス」に参加している「糖尿病専門医療機関」です。地域連携パスは、専門医とかかりつけ医が共通の診療計画に基づいて診療するもので、検査結果や治療方針を共有しながら治療を進めることにより、患者さんはより質の高い医療を安心して受けることができます。

## ○外来

医師の診察に合わせて、看護師による生活相談（インスリン自己注射・血糖測定指導・インスリンポンプ療法・フットケアなど）や管理栄養士による食事指導がいつでも受けられます。

## ○入院

糖尿病では、血糖コントロール以外に動脈硬化性疾患を含めた合併症の評価なども行います。多職種が連携してカンファレンスを実施し、患者さん個々の生活に合わせた治療方針の検討・患者指導を行うことで、合併症発症・進展予防に努めています。

副腎などの内分泌疾患では、負荷試験や副腎静脈サンプリングなど、診断・治療方針決定のために専門的な検査を行っています。



いつでも栄養相談が受けられます



病棟では患者さん同士で対話しながら糖尿病について学びます



外来カンファレンス

## 『糖尿病について考える会』

当院では、毎年11月の「世界糖尿病デー」に合わせ、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を目的として『糖尿病について考える会』を開催しています。今年は「発症予防から合併症予防まで一知って得する糖尿病の話―」をテーマとして11月17日（土曜日）に開催しました。

医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士からのわかりやすい話と適正エネルギー食の献立、おやつ・塩分・アルコールの摂り方など食事療法に関する展示、内臓脂肪の展示、血糖・血圧・体組成の測定など、いろいろな企画で多くの市民に来ていただき好評でした。（糖尿病センター）



各講師からのわかりやすいお話



食事に関する展示



血糖・血圧・体組成の測定

## 『市民公開講座』 『メスに頼らない内科診療』

市立旭川病院では、どなたでも参加いただける住民向けの講演会を開催しています。そのうちのひとつが、平成19年度から毎年開催している市民公開講座です。12回目の今年度は、11月23日（金・祝日）に「メスに頼らない内科診療 ―分子標的治療から全人的医療まで―」をテーマに開催しました。

テーマは難しそうですが、お話の内容は、血液内科 柿木康孝医師が血液がんの治療について図表を使って丁寧に解説し、総合内科 鈴木聡医師が健診や予防接種の知識をクイズ形式で問いかけるなど、分かりやすく楽しみながら学ぶ会になったと考えています。

これからも当院の特徴を生かして様々なテーマを取りあげますので、ぜひご参加ください。（地域医療連携課）



鈴木医師  
（総合内科）



柿木医師  
（血液内科）



座長 斉藤副院長  
（消化器内科）



# 精神科リエゾンチームが活動を始めています！

精神科認定看護師 福本きよみ

## ● リエゾンとは？

ちょっと馴染みのない言葉ですが、フランス語で「連携」や「連絡」を意味する言葉です。

## ● 精神科リエゾンチームとは？

身体の病気で入院された患者さんに精神的な問題が生じることがあります。このようなとき、身体的・精神的・社会的な視点から適切な医療を提供できるように、精神科医師・精神科認定看護師・精神保健福祉士がチームを組んで活動します。

## ● 精神科リエゾンチームがめざすもの

- ・ 心理的問題を抱える患者さんが安心して入院治療を受けられること。
- ・ 1日も早く快方に向かわれ社会生活に戻れるように、身体の病気を担当する病棟のスタッフと協力して支援すること。

## ● 精神科リエゾンチームが支援するとき

- ・ 高齢で身体の状態が悪いときや苦痛が大きいときにそれが意識にも影響し、せん妄（せんもう）の状態になったとき。（※せん妄の状態：落ち着きがない・怒りっぽい・荒っぽくなる・活動が少なくなるなどの突然の変化）
- ・ 身体の病気の影響で不安やうつ状態になったとき。
- ・ 気分が落ち込んだとき。
- ・ 精神障害がある方に身体の病気の治療が必要になったとき。
- ・ 認知症があつて環境の変化などで落ち着かなくなり身体の病気の治療に影響があるとき。
- ・ 御家族が相談を希望されたとき、身体の病気を担当する病棟の医師や看護師から相談があつたとき。

## ● 精神科リエゾンチームの活動

- ・ 身体の病気を担当する病棟に精神科リエゾンチームで訪問し、患者さんや御家族に困っていることや御希望などお話を伺います。
- ・ 病棟の看護師からも状況を聞いて、精神科リエゾンチームから看護師にアドバイスをすることがあります。
- ・ 必要があれば、精神科医師の指示により注射や内服薬が処方されます。
- ・ 精神科リエゾンチームに他の精神科医師も加わって、定期的に治療に役立てるための話し合い（カンファレンス）を行います。

## ● 相談方法

精神科リエゾンチームに御相談がある場合は、入院されている病棟の主治医や看護師に御相談ください。



## 【市立旭川病院 院内コンサート】



当院では、入院中や外来通院中の患者さんに安らぎの場を提供し、また、地域の皆さまとの交流を目的に院内コンサートを開催しております。

これまでに59回開催しており、クラシック、声楽、フォークソングや三味線など幅広いジャンルの音楽をお届けしています。職員が演奏者となって出演するコンサートも開催しており、記念すべき第60回目のコンサートは、職員出演のコンサートを予定しています。

薬や手術などの治療だけではなく、このようなコンサートを開催することが多くの患者さんの心のケアとなり回復の一助となることを願っております。  
(経営管理課)



【平成30(2018)年8月31日開催 第57回「ル・リアン クラシカルコンサート」の様子】



【平成30(2018)年11月7日開催 第58回「フルーツとピアノの夕べ」の様子】

# ☆塩分の取り過ぎに注意しましょう☆

厚生労働省が目安にしている望ましい塩分摂取量は、1日当たり男性8g、女性7gです。これに対して旭川市民の塩分摂取量は、男性11.8g、女性9.6g（平成27年度旭川市栄養調査）。塩分のことを意識して食生活を見直してみませんか。（栄養給食科）

## 塩分を取り過ぎるとどうなるの??



塩分を取り過ぎると体の中でこのような変化が起こります

### ①のどが渇く

食事から取った塩分は吸収され、血液の中の塩分量が増えます。血液の中の塩分量を一定にするために、細胞から血液に水分が移動します。その結果、細胞内の水分が減るので、水が飲みたくなります。



### ② 血圧が上がる

塩分濃度を薄めようとするために、水分（尿や汗）の排出もおさえられます。このとき、細胞外液（血液など）に水分を多く取り込もうとするため、血流量が増え血圧が高くなります。

### ③ むくみがおこる

水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞からあふれると細胞周囲にたまります。これが「むくみ」となります。



## 塩分の取り過ぎが原因と言われている病気を見てみましょう



### 高血圧

塩分の過剰摂取が続くと、ナトリウムを排出するため血液内で大量の体液交換が行われ、血圧の高い状態が続くため、高血圧になると考えられています。



### 腎臓疾患

過剰な塩分摂取が続くと、ナトリウムを排出するために腎臓は一生懸命ろ過作業を続けます。これが腎臓に負担をかけ、徐々にろ過機能が衰えてくるため、腎臓疾患の原因になる可能性があります。

### 不整脈や心疾患



ナトリウムはカリウムと一緒に細胞間を移動する事で筋肉の収縮を行います。塩分過剰な状態が続くと心筋に異常が起こり、不整脈になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす事があります。

### 胃癌



胃の中の塩分濃度が高まると粘膜がダメージを受け、胃炎が発生しやすくなります。そうすると発癌物質の影響を受けやすくなり、胃癌発生のリスクが高まると言われています。

☆塩分の取り過ぎに注意しましょう☆



# おいしく減塩しましょう！！



「減塩したいけどおいしくないから…」という方のために、無理なくできる減塩の工夫を紹介します。出来そうなところから始めてみましょう！！



おいしく減塩しましょう！！

## ① 旬の新鮮食材を選びましょう

新鮮だと薄味でも美味しく食べられます。



## ② めん類は汁を残しましょう



汁を残すと  
3～5gの減塩になります。

ラーメン、うどん、そばなど

## ③ 汁物は1日1杯以下にして、具沢山に



みそ汁、すまし汁、スープなど

## ④ 調味料を計量してみましょう

調味料は「かける」より「つける」こともポイント



## ⑤ 酸味、辛味、香り、だしを利用しましょう



天然のだし、レモン、酢など

## ⑥ 加工食品は控えめに



塩分を多く含むので、少量にしましょう。

漬物、肉・魚の加工品など

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。



「抗がん剤 = 副作用」のイメージは本当なのですか？

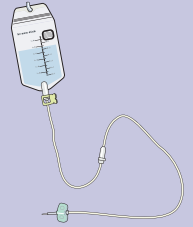
# 「抗がん剤 = 副作用」のイメージは本当なのですか？

第1 外来

がん化学療法看護認定看護師 鈴木 慎太郎

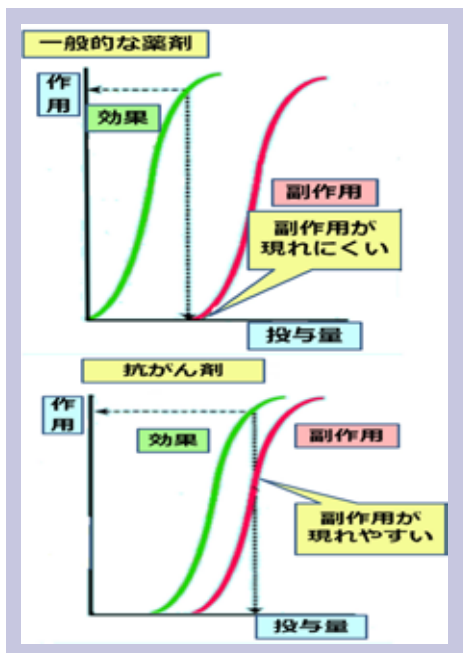
## 【抗がん剤とは】

がん細胞が増えるのを抑えたり、がん細胞そのものを殺したりする作用をもった化学物質の総称です。作用方法によってさまざまな種類の経口薬や注射薬があり、単独で使用したり数種類を組み合わせたり（多剤併用療法）して用いられます。



## 【薬の作用とは】

薬には効果と副作用の2つがあり、投与量を多くすると効果だけではなく副作用も強くなります。



私たちが一般的に使用している鎮痛剤や抗生剤などの多くは、効果または副作用が現れる投与量の差が大きく、医師の指示により投与量を増やしたとしても、比較的副作用は少ないことがほとんどです。

これに対して抗がん剤は、それらの差が非常に小さく、効果を得るために副作用は避けられないことが多いです。

抗がん剤は、がん細胞に作用する「抗腫瘍効果（効果）」と正常細胞に作用する「毒性（副作用）」があり、使用する抗がん剤によって悪心（おしん）、嘔吐、脱毛、倦怠感、白血球や血小板の減少など、さまざまな副作用が現れます。残念ながら、副作用を完全になくすることはできませんが、副作用を軽くすることはできます。

そのためには

治療開始前からの**予防、早期発見・治療**が大切になります。  
抗がん剤治療を継続しながらその人らしい社会・日常生活を送るためにがん化学療法看護認定看護師として**副作用と上手に付き合う**方法を一緒に考えさせていただきます。  
**些細なことでも声をかけてください。**