

かけはし



足柄上病院の病院理念

- 「あ」: 安全で安心な医療を提供します。
- 「し」: 社会の要請を担う政策医療を展開します。
- 「か」: 患者中心の医療を実践します。
- 「み」: 魅力ある自立した病院を目指します。

新春号 (通刊 第72号)

新年のご挨拶

病院長 牧田 浩行



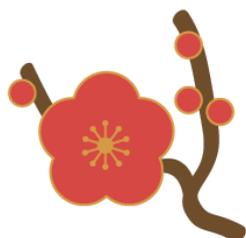
新年明けましておめでとうございます。

先日ある寺院を訪れた際、いくつかの和歌が額に入れて壁に飾られていました。その一つが「春たつといふばかりにや みよし野の山もかすみて今朝は見ゆらむ」。こちらは三十六歌仙の一人、壬生忠岑（みぶのただみね）が詠んだ拾遺和歌集の巻頭歌に選ばれた歌です。立春をむかえたというだけのことなのだが、おそらくそのせいで吉野山もかすんでいるように「今朝は見えるのだろうか」という意味のようです。暦の上では春。しかしそう思うだけで、春を待つ心が吉野山に霞というベールをかけて見てしまうというのです。

また他にも「ときはなる松のみどりも春来れば今ひとしほの色まさりけり」。こちらも三十六歌仙の一人、源宗于朝臣（みなもとのむねゆきあそん）が詠んだ歌です。この歌は「松は常緑樹で一年を通して色が変わらないが、春が来るとすべての木々が緑を増してあざやかに見えるように、松も一段とあざやかさを増している。春の到来は松の色さえもあざやかに見える」といった意味のようです。これは春を待つ気持ちを詠んだ歌と、春の到来を喜んだ歌です。



約3年前に中国武漢で始まった新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に広がり、私たちの生活スタイルは大きく様変わりしました。街を行き交う人は皆マスクをし、飲食店や商業施設の入り口にはアルコール消毒液が常備され、いたるところにアクリル板が設置されている景色が当たり前になってしまいました。新年会や忘年会など宴会は軒並み中止せざるを得なくなりました。しかし有効なワクチンが開発され普及したことや、数々の新しい治療薬ができたことで、この感染症克服への道筋が見えはじめました。最近では街にはコロナ禍以前のように少しずつ人が戻ってきました。まだまだ油断はできませんが、医療機関では with コロナ時代をどう乗り切るかが問われるようになってきました。



私たち足柄上病院でも新しい年を迎え、病院の窓から見える山々に霞がかかり春の訪れを感じるとともに、松の緑が色を増すように、さらにもう一步、地域の皆様にやさしく正確な医療を提供できるように努力していく所存です。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

泌尿器科

『前立腺肥大症の新しい手術を導入しました！』



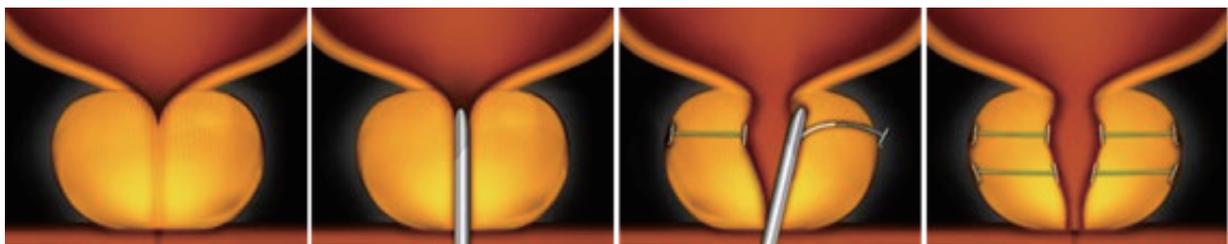
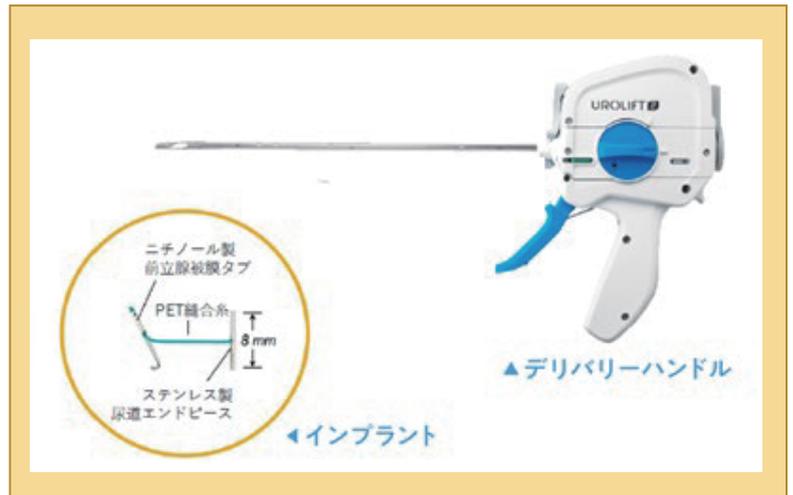
泌尿器科医長 小泉 充之
こいずみ みつゆき

前立腺肥大症の原因ははっきりとは分かっていませんが、年齢を重ねるとともに頻度が高くなり、60歳では半数以上、80歳では90%で出現しているとされています。ただし、すべての方が治療を必要とするわけではありません。排尿障害を伴い治療を必要とする患者さんは、全体の1/4程度と言われています。高齢化が進む日本においても、治療の適応となる患者さんの数は年々増加していくものと思われます。

薬物による治療で効果が不十分な患者さんや、尿閉、膀胱結石などのある患者さんには手術をおすすめすることになります。

当院では、前立腺肥大症の新たな手術療法であるウロリフトシステムを用いた前立腺吊り上げ術を2022年10月より導入しました。

ウロリフトは2022年4月に日本国内で認可されました。尿道から内視鏡を入れ、前立腺の中に小型のインプラントを埋め込み、肥大した前立腺を持ち上げることで、狭くなった尿道を広げて排尿しやすくする手術方法です。前立腺組織を切らずにすむので、体への負担が少ないのが特徴です。



当院でのウロリフトによる前立腺吊り上げ術は、全身麻酔をかけ、30分程度と比較的短い時間で行うことが可能です。入院期間の目安は3泊4日で、手術の翌日に膀胱留置カテーテルを抜去し、排尿が出来たことを確認して手術翌々日に退院としています。

手術の適応となるのは前立腺肥大症の患者さんのうち、ご高齢で全身状態の良くない方や心疾患、肺疾患、抗凝固薬内服などのある方で、従来手術を行うことが難しい患者さんが対象となります。

排尿障害で悩む患者さんの多くがご高齢で、内科的なご病気を治療中の方も少なくはありません。このウロリフトがそのような患者さんにとって、生活の質（QOL）を向上する治療選択肢の一つになればと考えています。

足柄上病院泌尿器科では、少しでも排尿で悩んでいる方から一度は手術を考えたが諦めた方まで、幅広く診療致します。気軽にお声かけ下さい！

骨粗鬆症にならない！ 骨密度測定

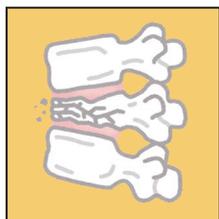


整形外科部長 すぎがみ ひでたけ
瀧上 秀威

皆さんは骨密度検査をしたことがあるでしょうか？

骨粗鬆症検診の実施率は地域差が大きく、2018年の調査では受診率が最も高かったのは栃木県で14%、最も低かったのが島根県で0.3%、全国平均で5%、我々の神奈川県は0.9%と下から3番という残念な結果でした。そして骨粗鬆症検診率が低い地域ほど大腿骨骨折を起こしやすく介護が必要になる傾向が示されました。骨粗鬆症財団は「骨粗鬆症による骨折や要介護者を減らすために、骨粗鬆症検診に力をいれるべきだ」と主張しています。

骨粗鬆症とは、骨密度の低下と骨質の劣化のため、骨密度が低下して骨折しやすくなる疾患（アメリカ国立衛生研究所）と定義されています。骨の強さは骨密度で7割、骨質で3割が決まります。そして骨密度は60%が遺伝で決まることわかっています。



親に大腿骨近位部骨折の既往がある場合は、遺伝的に骨粗鬆症のリスクが高くなるため要注意です。また脊椎の場合、半分くらいは知らない間に骨がつぶれ、痛みのないまま骨折していることがあります。中高年になって、20代の時に比べて2-4cm以上身長が低くなっていたら圧迫骨折をしている可能性があります。

我が国で骨粗鬆症の患者は推定1300万人、80代女性の約半数と言われており、年々増え続ける傾向にあります。既存骨折があると将来の骨折リスクは2倍になり、死亡リスクについては股関節の骨折をおこすと6.7倍、椎体の骨折では8.6倍になります。なので、こういう骨折を起こさないためにしっかりと骨粗鬆症の治療をしなければなりません。

当院では2018年3月にHOLOGIC社製Discovery Horizonという骨密度測定装置を導入いたしました。かかりつけの地域の先生からも「高度医療機器共同利用」で当院の検査を予約することも可能です。まずは骨粗鬆症検査を行い、自分の骨密度を知ることから始めましょう！



HOLOGIC社製 Discovery Horizon

なぜ塩分の摂り過ぎは良くないの？

ふくはら あきお
栄養管理科 福原 昭男



～はじめに～

塩分は体内に一定の割合で常に含まれており、生きていくことに欠かすことのできない重要な働きをしています。

夏場や激しい運動で多量の汗をかいた時は塩分が失われるため、不足に注意が必要ですが、普段の食事や運動をしている時は塩分が不足することはありません。むしろ、**私たちの食生活では塩分摂取の過剰が問題**となっています。

～塩分の摂り過ぎによる症状～

- 血圧の上昇（高血圧）

体内の塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つため水分を必要とします。その結果、血液の全体量が増え、心臓から強い圧力をかけて全身を巡るため、血圧が上昇します。又摂り過ぎた塩分を体外へ排出する際に血管が収縮することも血圧上昇の要因とされています。



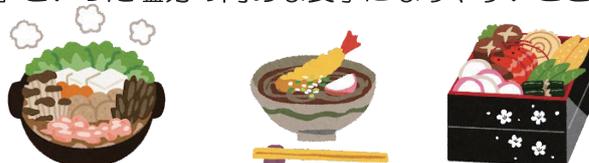
- 高血圧が続いてしまうと・・・

血管は圧力によって傷つき動脈硬化が進み、**心疾患**（狭心症、心筋梗塞）や**脳疾患**（脳出血、脳梗塞）を引き起こす原因となります。



～特に冬の時期は血圧が乱れる時期です～

冬は寒さが刺激となり、交感神経の動きが活発になることで血圧が上がりやすいと言われています。又、冬の食べ物「鍋料理」、「年越しそば、おせち料理」といった塩分の高めな食事になりやすいことも血圧を上げる要因となります。



～食事を楽しく、美味しく減塩にする方法～

濃い味付けの食事に慣れている方にとって、減塩にすることはとても難しいものです。初めから、しっかり減塩対策を行うと、食事にストレスを感じてしまいます。長く続けるためには、おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくように心がけることが大切です。

～塩分の多い食品を減らす～

ハムや練り製品といった加工品や漬物には多く塩分が含まれます。食べ過ぎに注意し、なるべく控えるようにしましょう。



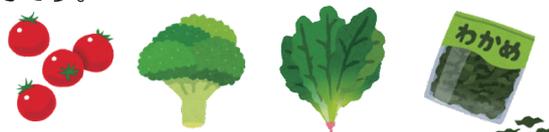
～美味しく減塩する工夫～

しそ、しょうがの香りや風味、レモン、ゆずなどの酸味、わさび、七味といった辛味、カレー粉などの香辛料を活用して減塩にしましょう。



～野菜のカリウムを取り入れる～

野菜や海藻類には多くカリウムが含まれていて体外へ塩分を排出する働きがあります。毎食、野菜料理を積極的に食べるようにしましょう。冷凍野菜やトマト、青菜など常備しておく便利です。



～麺類の汁は全部飲まない～

ラーメンなどの麺類の汁には塩分が5～7g位含まれていることが多く、塩分の過剰摂取になってしまいます。必ず汁は残すようにしましょう。又、味噌汁は具を多めに汁を半分量にすると味はそのまま減塩になります。



汁は残す!!

具沢山に!!

「医療安全週間を終えて」

医療安全推進室

国民の医療安全に対する理解を深めることを目的に、厚生労働省が医療安全週間を設けるよう定めています。足柄上病院では11月20日～26日の7日間を医療安全週間とし、院内各部門の医療安全の取り組みを展示しました。



今年も残念ながらコロナの影響でイベントは自粛いたしましたが、近隣の小中学校に医療安全絵画ポスターを募集したところ、とても素敵な応募作品が届きました。

ご応募いただいた作品は院内に展示させていただき、その中から病院長賞、副院長賞、看護局長賞を選出いたしました。病院にお見えになる患者さん・ご家族だけでなく、働く職員も心のこもった素敵な作品に励まされました。皆さん！ご応募ありがとうございました。

『安全を最優先！』

～セントラル総業(株) 駐車場管理～



私たちセントラル総業(株)は、足柄上病院の設備管理業務、清掃業務、警備業務、そして駐車場管理業務をしている会社です。病院を利用する方々が「快適」「安全」に過ごせる環境を提供しています。



駐車場管理業務は『安全を最優先！』をモットーに、スタッフが朝8時から正午までの4時間駐車場に常駐し運営と管理をしています。

「事故ゼロ」を目指し、混雑時にご利用者様への分かりやすい誘導や安全への声掛け、スムーズな出庫をサポートしています。また、感染予防や感染防止対策にも十分注意を払っております。

ご利用される皆様が安心され、笑顔で帰れる駐車場の運営を心掛けています。

今日も『安全を最優先！』。ご利用される方々に「安全・安心」をお届けします。

「当院の『特定行為研修』で 2名の特定看護師が誕生しています。」

看護教育科 かがわひとみ
香川仁美



令和3年に開講した当院の『特定行為研修』は、今年で2年目を迎えました。昨年度は2名が研修を修了し、今年度は新たに3名が受講しています。

当院の特定行為研修は、「Aコース 創傷管理領域」、「Bコース 血糖管理領域」の2コースを開講しています。研修を修了した看護師は、修了したコースにより、「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」、「創部ドレーン管理関連」、「血糖コントロールに係る薬剤投与関連」の特定行為が、すみやかに現場で実施できるようになります。

令和5年度は、県西地域の在宅医療を支える看護師の方々にも受講していただけるよう、受講対象を県西地域に拡大いたしました。“当院の特定行為研修の特徴と実際”を知って頂くため特定行為研修体験会を企画し、院外を含め12名の方に参加いただいています。

地域で特定行為を実践し活躍できる看護師を継続的に育成し、地域医療への貢献に繋がっていきたく思います。

特定行為研修とは：超高齢化社会により急増する医療ニーズに対応するため、平成27年に特定行為研修が法制化され、研修で知識と技術を習得した看護師は、医師の手順書により一定の診療の補助（特定行為）を行うことができます。

修了者が増加することで、チーム医療の推進、看護師のさらなる役割発揮、医師の働き方改革にもつながるものとして、期待されています。

2022年度 インフルエンザ予防接種のご案内

◆対象者・接種料金：

①6歳～65歳未満の方

6歳以上	1回目 5,400円	2回目 3,000円
(13歳以上は1回のみ接種となります。)		
3歳～6歳未満	1回目 6,230円	2回目 3,410円
6カ月～3歳未満	1回目 5,180円	2回目 2,360円

②65歳以上の方

60歳以上65歳未満の方であって、心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能障害で身体障害者手帳1級の方

1,700円	(小田原市・南足柄市・箱根町・真鶴町・湯河原町・秦野市)
1,600円	(中井町)
1,500円	(大井町・松田町・山北町・開成町)

※2回目以降の接種は、全額自己負担となります。

*注意事項：

- ①予約後、総合受付で必ず書類を受け取ってください。
- ②電話予約は行っていません。注意事項の説明や必要書類を事前にお渡しますので、必ずご来院ください。
- ③住所地により負担軽減措置があります。詳細はお住いの市町村にお尋ねください。

◆予約申込・接種場所：

- ①高校生に相当する年齢以上の方
月曜から金曜（祝日は除く）に、
1階総合受付8番へお申し出ください。

場所：3階産婦人科外来（予防接種外来）

火曜、水曜、木曜

①14:00 ②14:30

- ②中学生以下の方（必ず母子手帳を持参）
月曜から金曜の8:30～11:00に、
小児科を受診し予約してください。

場所：3階小児科外来

予約時間は予約表に記載します。