

いぶりぶ

No.53
2020年 春号
WWW.IBUJIN.COM

坪院長の新・健康講座 血尿について

当院の専門技術をご紹介
最新治療事情／臨床工学技士編

身近なフットケアのはなし

第二回 足を守る靴選び・足の健康チェック

管理栄養士のアイデアレシピ

新玉ねぎの肉詰め

〜菜の花とオレンジソースを添えて〜

ニュース

新看護部長が就任しました

第15回院内看護研究発表会

News



河野久仁美
(新看護部長)

新看護部長が就任しました！

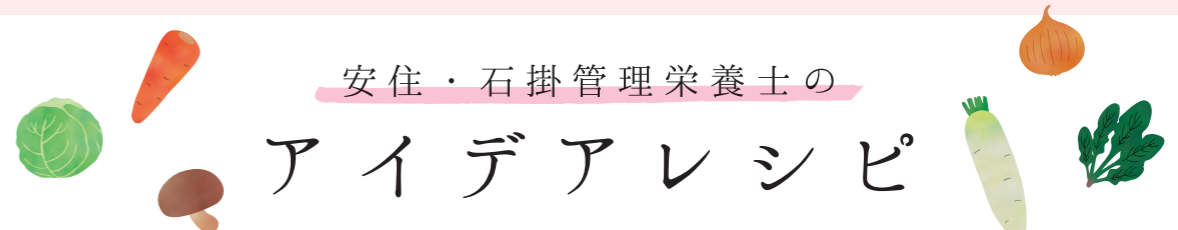
令和2年4月1日(水)

この春の人事移動で、河野久仁美新看護部長が就任しました。持ち前の快活さとリーダーシップを発揮し、二代目看護部長としての活躍が期待されています。

「当院の看護部長は部長職だけでなく、忙しい部署に入ってサポートするマンパワーとしての役割も担う重要な存在です。全部署の状況を隈なく把握した上で、スタッフがより一層仕事に専念できる環境づくりに努め、看護の質向上を目指して尽力してまいります。

スタッフに伝えたいのは『目標を持つことの大切さ』です。小さな目標を持ち、そこに向かって努力することを積み重ねながら、医療従事者としてステップアップして欲しいです。

性格的にはどちらかといえば、ひらめき・直感で動くタイプですが、今後はどっしりと落ち着いたリーダーとして、大勢のスタッフを統率していきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします！」



安住・石掛管理栄養士の

アイデアレシピ



『新玉ねぎの肉詰め』

〜菜の花とオレンジソースを添えて〜

新玉ねぎに菜の花とオレンジソースを添えた春らしい一品です。

《作り方》

下準備：大根はすりおろしておく。菜の花は塩茹でする。

- ① 新玉ねぎは横に包丁を入れ2等分の輪切りにする。玉ねぎの中心はくり抜き、粗みじんにする。
- ② 半分に切った玉ねぎを電子レンジで約1分ほど加熱する。
- ③ 豚ひき肉に粗みじんにした玉ねぎを混ぜ、卵、パン粉、調味料を加える。
- ④ オレンジの皮を薄く千切りにしておく。
- ⑤ ②の玉ねぎの中央に軽く小麦粉をふりひき肉を詰め、オーブントースターで5〜6分焼く。
- ⑥ オレンジエードを少量の水で薄め、オレンジをジューサーにかけたものと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を鍋で加熱し薄口醤油と砂糖を加え、コーンスターチで薄くとろみをつける。
- ⑧ 器にオレンジソースを入れ、その上に玉ねぎをおく。
- ⑨ ひき肉の上に大根おろしを載せ、菜の花を添え、オレンジの千切りを飾る。仕上げに玉ねぎの周りにオレンジソースをかける。

《材料〜1人分》

新玉ねぎ	150g
豚ひき肉	30g
菜の花	15g
大根	20g
サラダ油	2g
卵	2g
パン粉	2g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
小麦粉	1g

●オレンジソース

オレンジ(果肉)	10g
薄口醤油	1g
砂糖	1g
コーンスターチ	5g
オレンジ(皮)	5g
オレンジエード	15g

栄養価
エネルギー 233kcal
たんぱく質 8.3g
脂質 7.9g
食塩 0.4g
食物繊維 3.8g

レシピ作成：いぶり腎泌尿器科クリニック管理栄養士 安住ノリ子 石掛恵理



第15回院内看護研究発表会 令和2年2月9日(日)
病棟師長 三品麻記

第15回院内看護研究発表会が、だて歴史の杜カルチャーセンターにて行われました。開院当初より毎年行われているこの研究発表会では、外来、病棟、透析室それぞれの部署が看護実践における業務改善や新たな取り組み、成果等について報告します。今年度は看護師34名が参加しました。各部署の発表内容は次の通りです。

外来は、往診診療の紹介と業務改善について発表しました。往診は毎週水・木曜日の午後、伊達市内と近隣市町村の病院及び施設へ4週ごとに出かけています。二行程の担当看護師につき、前後の準備と処理に4週間かかるため、二行程の担当看護師を二人から二人体制にする業務改善が行われました。これにより看護師の精神的負担の軽減、業務の効率化を図ることが報告されました。

続いて病棟は、体操プログラムの導入結果について発表しました。入院によって筋力が低下する患者様に対し、離床することに着目し、スタッフ全員が同じように行えるリハビリ体操プログラムを作成しました。体操を行う時も個別で行うのではなく、集団で取り組むことで、患者様同士のコミュニケーションにもなり、QOL(生活の質)の向上につながる事ができました。また発表の中で、患者様が実際に体操に取り組んでいる動画が紹介され、楽しんで体操を動かしている様子に心が温かくなりました。

最後に透析室から、胆振東部地震の大規模停電の経験を教訓に、実際に災害に対応する際の行動指針として「アクションカード」を使用した災害訓練の報告がありました。アクションカードには地震発生時の各スタッフの役割と行動が示されており、日ごろから目を通しておくことで、災害時に迅速に行動することが出来ます。普段からの意識づけと定期的な訓練の必要性を実感しました。

質疑応答・意見交換の場では、地震が発生した当時、夜勤を担当していた看護師の体験談をもとに話し合いが行われました。参加したスタッフからは、「危機管理意識を持ちながら日々の勤務をしていかなければならないと感じた」、「各部署の取り組みを共有できて良かった」などの感想がありました。

以上の発表内容を勘案し、これからも看護活動に活かしていきたいと思えます。



発行：いぶりぶ発行委員会 ■発行/令和2年4月10日
■4月・7月・10月・1月の年4回発行 発行責任者：横井 浩
伊達市梅本町2番地15 いぶり腎泌尿器科クリニック内 TEL:0142-21-1400
※本誌掲載の写真・記事無断転用は固くお断りします。
「いぶりぶ」のバックナンバーは、当クリニックHPでご覧いただけます。
<http://www.ibujin.com/>

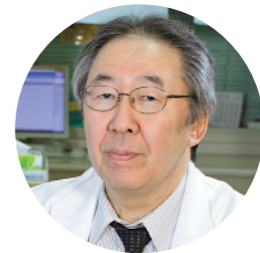


編集後記

新型コロナウイルス流行の影響で、これまでになかった対応を迫られる新年度のスタートとなりました。スタッフ総出で院内全てを消毒し、細心の注意を払って予防対策に努めております。北海道経済への打撃を心配する声も聞こえてまいります。とにかく一日も早い収束を祈るばかりです。

さて、4月1日に当院のホームページがリニューアルいたしました。院長、副院長はじめ、役職員のメッセージも掲載しております。どうぞご覧ください。(Y)

血尿について



院長 坪 俊輔

症状・指摘があったら早めの受診を

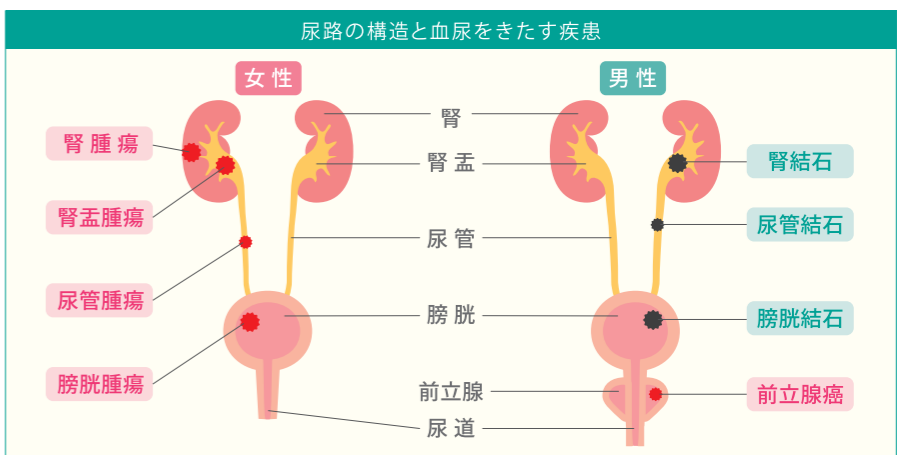
血尿は目で見てわかる「肉眼的血尿」と、検診などで指摘される「顕微鏡的血尿」に分けられます。

血尿の原因を調べるには、まず実際に尿を顕微鏡で見て、純粋な血尿なのか、炎症がないか、細菌感染がないか、異常な細胞がないかなどを確認し、その後の検査や治療の参考にします。また、尿タンパクや尿糖の有無も定性的に調べ参考にします。

ついで画像診断として超音波エコーやCTスキャン、排泄性腎う尿管膀胱造影などを行います。

なお、中年期以降の男性であれば、直腸診やPSAという腫瘍マーカーの採血で前立腺癌の検査も必要になります。

ほかに尿細胞診という検査で尿の中に悪性細胞がないかなどを見ますが、結論がでない時には内視鏡を使って膀胱鏡検査が必要となります。



血尿の原因となる疾患は？

血尿の原因として考えられる疾患としては膀胱・尿道・前立腺の炎症、尿路結石などの良性疾患や腎炎のほかに腎・尿管・膀胱・前立腺などの悪性腫瘍があり、これらの泌尿器科癌の除外が重要となります。

なお、顕微鏡的血尿では治療すべき病気が原因となつている可能性は約3%位といわれていますが、もちろん肉眼

的血尿ではその限りではなく、尿路悪性腫瘍を含め重大な病気が隠れている可能性があります。血尿を指摘あるいは自覚された方には一度専門医の受診をおすすめいたします。

血尿ひとくちメモ

・見間違いも多い？

一見すると肉眼的血尿と間違えそうな尿に、脱水気味のときにでる濃縮尿や、肝機能が悪く黄疸になったときにでるビリルビン尿などがあります。

・痛みがなければ安心？

肉眼的血尿では、腹痛や膀胱炎症状のない無症候性血尿に、より重大な病気がひそんでいる可能性があるようです。

・健康診断で早期発見！

最近では腎臓のおできは、超音波エコーやCTスキャンなどで、症状がないときに偶然見つかることも多いようです。

・定期検診を受けましょう！

前立腺癌はPSAという腫瘍マーカーの検査で無症状のうちに早期に見つかることも多く定期的に検診などを受けることは非常に有意義だと思えます。

結石や膀胱結石等、泌尿器科特有の手術の際、先生の後ろで内視鏡の準備や機械の組み立てを行い、指示に従って手渡します。緊張感に満ちた場面で、迅速かつスムーズな介助が求められます。

医療機器は日々、進化していますので、最新の技術を習得することが欠かせません。学会への参加や道外への研修も毎年積極的に参加しています。さらに、より効率的に勉強ができるよう、昨年からはインターネットを活用した「eラーニング」形式の受講も取り入れています。

「技術者」として患者様を支える

医療に携わる者なら誰でも、「患者様を助けたい」、「症状をよくして差し上げたい」という気持ちで働いていると思います。私たち臨床工学技士の使命は、医療機器の「技術者」として、患者様を支え、助けることです。病院の成長とともに技士の数も増え、業務内容も幅広くなりました。その分、やりがいを感じる毎日です。これからも患者様のために精一杯、頑張ります！



プロフィール

伊達小・伊達中・伊達高出身という生粋の伊達っ子。幼少時から機械いじりが好きで、ファミコンやビデオデッキを分解した経験も。看護助手の母の勧めで臨床工学技士の道を志し、北海道ハイテクノロジー専門学校卒業後、開院と同時に当院の職員となる。後輩ひとりひとりの性格をよく理解し、温かく時に厳しく成長を見守る人格者。

私が紹介します！



重山龍二（臨床工学技士長）

最新治療事情 ～臨床工学技士編～

当院の最新医療と各科の専門技術をご紹介するコーナーです。今回は医療機器のスペシャリスト、臨床工学技士の仕事について伺います。

院内の医療機器の操作・整備・点検等を行う臨床工学技士は、技術革新の著しい現代の医療現場に無くてはならない存在です。現在7名の技士が日々業務に励んでいます。

腎・泌尿器科に特化した技術

透析室では、透析機器の操作、透析液作成や濃度測定等を行っています。当院では2017年に全ての透析機器をオンラインHDFに入れ替えましたが、このオンラインHDFでは透析液の水質管理が非常に重要となります。安全な透析を行うために、透析液を作成する際には、採取して培養し細菌等の有無を厳しく検査します。

また、オペ室での機械出しや人工呼吸器、除細動器といった「生命維持装置」の点検・準備・操作も大切な業務です。尿管

透析室フットケアチーム

第二回 足を守る靴選び・足の健康チェック

第一回では、「なぜフットケアが必要なのか」についてお話ししました。今回は、足を守る為に日常生活で気をつけたい事をまとめてお届けします。

足の健康は日常生活習慣から

いつまでも自分の足で歩くために、まずは生活習慣を見直しましょう。

- ① タバコをやめる(タバコは動脈硬化を進展させます!)
- ② 無理なく毎日歩く(代謝が良くなり血糖値・血圧の状態の改善、骨粗鬆症予防、脳が活性化し認知症リスクの低減等に有効です)
- ③ バランスの良い食事をとる
- ④ 血圧・血糖値・肥満に注意する

どれも、普段の生活で大切な事ですね。

歩きやすい靴選び・靴下選び

足を守る為には、まず『靴選び』が大切です。足に合わない小さすぎる靴や大きすぎる靴は、靴ズレやタコ、足の変形の原因になります。

新しい靴を買う時は、実際に試し履きをしましょう。履く時は、踵をトントンと床にあてて踵を靴に合わせます。新しい靴は長時間履き続けないようにしましょう。また靴を履く前には必ず靴の中を見て、中敷がずれていないか、小石などが入っていないか確認しましょう。

それから靴下も重要です。足を保護する為に家の中でも靴下を履きましょう。

靴下の選び方

- ・薄い色のもの(出血・汚れに気が付きやすい)
- ・ゴムがきつくないもの
- ・足を締めつけないもの
- ・汗の吸い取りが良いもの

厚すぎる靴下や2枚重ねて履くのは、靴の中でずれたり、靴がきつくなったりして、足を痛める原因になります。

毎日触って確かめましょう

毎日一回、足を見て触る習慣をつけましょう。まず靴下を脱いで、見ながら直に触ります。足の裏が見づらい時は、鏡を使うと見やすくなります。

足の観察ポイント

- ① 暖かいか、冷たいか？
- ② 色はどうか？(紫色ではないか、赤く腫れてはいないか)
- ③ 皮膚がかさかさか、潤いがあるか？
- ④ つま先の変形、爪の変形(巻爪や白く厚い箇所はないか)
- ⑤ たこ・ウオノメはないか？
- ⑥ 踵のひび割れはないか？
- ⑦ 傷はないか？
- ⑧ 痛みやしびれはないか？

爪を切る時、テレビを見ている時、お風呂からあがってクリームを塗る時、就寝時にチェックするのがおすすめです。

足のやけどに注意！

こたつや電気あんか・湯たんぼ・カイロ等での低温やけどは、気が付かないうちに深い傷になってしまいます。また、お風呂に入る時はすぐ足を湯船に入れるのではなく、必ず手で湯加減をみてから入りましょう。



足をしっかり守り、肩の力を抜いて両腕を振って、正しい歩き方で行きたいところへ行きましょう！(透析室フットケアチーム)

Footcare