



夏号 Vol.55  
2017.7



## 第22回法人内研究発表会

アニサキスにご注意！

部署紹介 3階療養病棟

健康教室 「肝炎」についてご存じですか？



# 医療法人紀典会

## 第22回



# 法人内研究発表会



発表の様子

当法人では毎年6月に研究発表会を行っています。病院や介護事業所の各部署でそれぞれ研究テーマを考え、日頃の業務の中でデータを収集、分析し、発表しています。

今年は6月28日(水)の業務終了後から発表会を開始し、計14の部署が研究成果を披露しました。

各部署ごとにテーマは様々で、患者様や利用者様の満足度アップのための取り組みや、職員の意識調査、より効率的、効果的に業務を進めるための改善案などの他、病院のリハビリ室は、生活動作をしやすくするための「わけWAKE）スマイル体操」というものを、和気町と連携して新たに考案していました。

全ての発表が終わると赤松施設長と北川理事長からそれぞれ施設長賞、理事長賞が発表されました。

まず施設長賞は、病院歯科が行った「専門的口腔ケア介入による要介護高齢者の発熱日数変化」についてです。専門的口腔ケアを行うと誤嚥性肺炎発症を抑制することができると報告されています。当院歯科では2012年4月から歯科衛生士による専門的口腔ケアを開始しました。誤嚥性肺炎発症抑制効果を検証するために、ケア開始前と後とで、患者様の発熱日数を調べた結果、ケア開始後に発熱日数の減少傾向が見られ、誤嚥性肺炎発症の抑制効果がある可能性が示唆されました。長期にわたる調査、研究と、治療の成果が評価されての受賞となりました。

つづいて理事長賞は、エスペランス栄養科の「日々の食事をおいしく楽しく～ご当地メニュー献立の取り組み～」についてでした。エスペランスでは月に2～3回全国各地のご当地メニューを取り入れた料理を提供しています。食材の入手が困難、高価であったり、利用者様毎に食べられるメニューが違うことがあるなど、多くの問題がある中、科内で検討を重ね、改善していくことで、利用者様から喜んでいただけるようになったそうです。理事長をはじめ多くの病院スタッフから「病院でもやって欲しい」との声が聞かれる中での理事長賞受賞となりました。

毎年多くの部署がそれぞれの職場での問題点、改善点について考え、研究を行うことで、利用する方の満足度の向上やより良い職場環境を作り上げることに繋がっていきます。来年以降もより一層研究に励んでいきましょう。



歯科が施設長賞受賞

# アニサキス にご注意！



## アニサキス。何だろう？

アニサキスってご存じですか？アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生する寄生虫（線虫）です。長さは2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、少し太い糸のように見えます。生の魚をさばいた時にしっかりと探せば見つけることが出来ます。基本的には魚の内臓に寄生していますが、魚が死ぬと筋肉の方へ移動します。

## アニサキスによる食中毒

アニサキス幼虫が寄生している鮮魚類を生や加熱・冷凍が不十分な状態で食べることで、生きたまま体内に侵入します。体内に入ったアニサキスは胃や腸の粘膜に侵入するため、魚を食べてから数時間～数十時間後に、刺すような激しいみぞおちの痛みや嘔吐が起ります。

先日テレビで出ていた芸人の方がアニサキスによる食中毒になったことを告白していました。口ケで生の鮭いくら丼を食べた夜に激しい腹痛に見舞われ、即病院へかかったところ胃に8匹ものアニサキス幼虫があり、胃の中が血だらけになるほど食い荒らされていたそうです。このようにアニサキスによる食中毒が疑われる場合、内視鏡で検査、幼虫の摘出を行います。

## アニサキスによる食中毒を予防するためには

### 目視で確認！鮮度を徹底！加熱・冷凍で予防！

（厚生労働省 「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」）

- ・新鮮な魚を選び、買ったり釣ったりした後すぐに内臓を取り除く。
- ・内臓を生で食べない。
- ・目視で確認して幼虫を除去する。
- ・しっかりと加熱調理する。（60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅）
- ・長時間冷凍する。（-20℃で24時間冷凍すると感染性が失われる）  
↑家庭の冷凍庫によって冷やせる温度が違うため注意

※食酢での処理や塩漬け、醤油やわさびでは死滅しないため注意してください。

一番の予防法は「生の魚介類を食べないこと」ですが、刺身を我慢するというのはなかなか難しいことではないでしょうか。これから季節は食中毒が増えます。予防法をしっかりと身につけて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 部署紹介

# 3階療養病棟

療養病棟とは要介護1以上の認定を受けた方で、病状が安定期にあり長期間にわたる療養や介護が必要な患者様が療養する病棟です。

長期間にわたる入院生活の中でも、患者様に安心して毎日を過ごして頂けるように看護師、介護士が協力し、他職種とも連携を取り合いながら、患者様を第一に考え業務にあたっています。



### ○仕事内容

- ・療養上の管理、看護
- ・食事、入浴、排泄などの日常生活上の介護
- ・機能訓練（リハビリテーション）
- ・ターミナルケア



### ○特徴・活動

急性期「看護・介護のケア」を必要とする皆様に心のこもった療養のお手伝いをさせていただきます。

- ・人権を尊重し、個別性のあるケアを実践します。
- ・他職種とチームを組み、生活サポートをし、自宅や施設での生活を目標に日常生活の維持、向上や自立支援を行います。
- ・終末期の看護・介護に努め安らかな時を過ごせるよう支援します。
- ・四季折々の催し物を行い、入院生活の中に楽しみを見い出せるよう工夫を行います。
- ・症状に変化を生じた際にも、一般病棟で急性期治療を行う事が可能で、全病院的な協力が得られる体制にあります。

# 第 元気であり続けるための 12回 健康教室

6月3日(土)に健康教室を開催しました。今回は以前病院フェスタの際にも来て頂いた、岡山大学病院の出張肝臓病教室チームの先生方に講師をお願いして、肝炎や肝臓を大事にするための生活習慣について教えて頂きました。

## 実は身近な病気「肝炎」 についてご存じですか？



### 肝炎ってなあに？

肝臓は栄養の代謝・貯蔵、アルコールや薬物の解毒、免疫、老廃物の分解・排泄など、体の中で様々な働きをしています。そんな肝臓にウイルスやアルコール、自己免疫などによって炎症が起きている状態を肝炎と言います。発症した場合、初期症状として全身の倦怠感や発熱が見られることがあります。風邪と勘違いしてしまうことも多く、明確な自覚症状があまりありません。よって「沈黙の臓器」とも呼ばれています。ですがそのまま放っておくと、慢性肝炎や肝硬変、そして肝がんへと、状態が悪くなっています。

原因の大半を占めるB型、C型などのウイルス性肝炎は、きちんと病院にかかるれば今やほとんど治る病気となりました。また、医療費の助成もあるため費用を抑えることも出来ます。とにかく早期発見、治療が大切になりますので、定期的に健診を受けることが大切です。

### 肝疾患の食事療法

肝疾患の食事療法には5つのポイントがあります。

#### ①バランスよく食べる

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取しましょう。主食、主菜、副菜2品を目安に。

#### ②標準体重を基準に

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重 それぞれの標準体重から増えすぎたり減りすぎたりしないようにしましょう。

#### ③良質のたんぱく質をとる

たんぱく質は弱った肝機能を回復させたり、肝臓で作られる酵素や免疫物質のもととなる必要不可欠な栄養素です。肉、魚、卵、豆製品、乳製品などからバランス良く摂取しましょう。

#### ④野菜を十分に

1日350g以上食べるように心がけましょう。生野菜だと両手一杯。加熱したものだと片手一杯程度です。肝臓病に便秘は大敵であるため、食物繊維を多く摂って排便コントロールを良くすることが大切です。

#### ⑤糖質や減塩に気をつける

お酒やお菓子などで糖質を取りすぎると脂肪肝になりやすく、肝硬変や肝がんへ繋がる可能性もあります。また、肝硬変の人は塩分を取りすぎると腹水がたまつたりむくみが出てきてしまいます。食塩摂取の基準は男性で8g、女性で7g、減塩しなければならない人は1日6g未満を基準に。

また、食事をしっかりとるために歯を大切にしなければなりません。歯を失うとバランス良く食べることも難しくなってしまいます。肝臓病の人の場合、服用している薬によってはむし歯になりやすくなります。出血しやすく止まりにくい状態になったり、感染を起こしやすくなることもあります。日々の歯磨きと、定期的な歯科受診を心がけ、いつまでも元気な歯を保つようにしましょう。

## ・次回健康教室のお知らせ

第13回元気であり続けるための健康教室  
**テーマ 「転倒予防（仮）」**



講 師：北川病院リハビリテーション室 室長

理学療法士 岡田 健次郎

日 時：平成29年9月16日（土）14時～15時

場 所：和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。

**定員60名 定員に達し次第受け付け終了**

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

## ・今年も永年勤続表彰式を行いました。

毎年、長くこの法人で勤めた職員を表彰する永年勤続表彰式を5月に行っています。今年は5月15日（月）に病院で、17日（水）にエスペランスでそれぞれ行い、計25人の職員が表彰されました。今回最も長いのが勤続35年の田中経理課長と延藤総看護師長でした。



## ・看護スタッフの制服が一新！

7月1日から看護師、看護助手、介護福祉士の制服が新しいデザインに変わりました。看護師は白地に黒のラインが入っています。介護士はピンクのチェック柄、看護助手はピンク地に白のラインが入っています。新たな制服で心機一転気を引き締めてこれからも業務にあたります。



# あの人… どの人? こんな人!



北川病院に帰ってきて早30年が経ちます。健康のためと学生時代に少しやっていたテニスを始めました。病院の職員と始めましたが、次第に病院に関わりのある方などの参加が増え、現在は和気町体育館で週1回、歯科の上原先生と一緒に20人弱の人数でやっております。今では最長老となりましたが、若い人に負けないように走り回っております。

理事長  
北川 勇之



写真を撮ることが趣味で、和気写真クラブに入会して日々技術を磨いています。元々子供たちを撮るために買った一眼レフで花や風景の写真を撮り始めたのがきっかけで写真にはまり、今では撮った写真を写真展や歯科診察室に展示しています。カメラを通して友達の輪も広がり、日々の生活に欠かせないものになっています。



歯科衛生士  
万代 明美



あちこち旅行に行くのが好きで、昨年は金沢、愛媛、マルタ、沖縄、熊本の計5箇所に行くことができました。旅先のお寺で御朱印を集めたり、料理や地酒を楽しんだり、現地の猫と戯れたり、初めて見る景色の中を車で走り回るだけでもウキウキします。

左の写真は金沢の和菓子作り体験。右は沖縄で作った手作りシーサーです。会心の出来。



総務  
森永 義央

## 編集後記

初めてまして院外報きたがわ編集長です。今回からスタッフひとりひとりが自己紹介するページを開設してみました。あの人の意外な一面が見られるかも。あわせてこちらの編集後記でもいろいろな話題をお届けしようと思います。

夏の風物詩かき氷といえばイチゴやレモンが主流ですが、先日塩はちみつ味なるものを見つけました。さっぱりとして味も良く、熱中症対策にもなります。

# 外来診察予定表

平成29年7月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				※落合			※馬場		※鳩寄		大山	宮本
内科②	吉田	宮本	宮本	尾関	吉田	宮本	服部	吉田	吉田	宮本		鳩寄
内科③			西田	鳩寄								
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	石川	石川	北川	梶岡	北川	楢田	北川	二宮
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	※落合			北川		北川		北川	
婦人科			※茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原國友	上原國友			上原國友	上原國友	上原	上原
泌尿器							土井				交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

※火曜午前茂本先生は10時～診察開始です。

※火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。

※水曜午後馬場先生の診察は16時までです。

※木曜日午後鳩寄先生は最終週のみ休診です。

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（木・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。