

杏 雲 堂

Vol.05 2017.11.30発行

＜特集＞

- ・第2回 症例検討会
- ・食中毒を予防する調理法
- ・患者満足度調査

＜連載＞

- ・誰でも簡単 体操教室
(リハビリテーション技術科)
- ・Dr.コラム
(呼吸器外科：高橋英介)
- ・とくするお薬の話
(薬剤科：大谷道輝)
- ・入院中の食事紹介
(栄養管理科)
- ・竹重事務部長の“映画道”

『院内eコール、心肺蘇生+AED講習会』の様子：いざという時に備えて、定期的に訓練を行っております。

杏

雲堂病院「診療技術部」は栄養管理科、放射線技術科、薬剤科、リハビリテーション技術科および臨床検査科からなる診療を支援する部門です。それぞれの科が一人一人の患者さんに、質の高い医療を提供できるように頑張っています。薬剤科もようやく病棟に薬剤師が常駐し、患者さんと接する機会が増えてきました。診療技術部のスタッフはチーム医療を通して、医師や看護師とともに回診や巡回にも参加しています。

私

は薬剤科の科長も兼務している薬剤師です。薬科大学を卒業後、東京大学医学部附属病院で15年間薬剤師として臨床業務を行うかたわら、麻薬などの痛み止めの研究を行い、東京大学薬学部で薬学博士を取得しました。その後、飯田橋にある東京通信病院の副薬剤部長を経て、今年4月から杏雲堂病院に診療技術部長として赴任しました。

薬

に関する話題は「適正使用」です。最近の研究によると、薬を5種類以上飲んでいると「転倒」の危険性が増加し、6種類以上飲んでいると「副作用」の危険性が増加します。そのため、高齢の患者さんでは薬の種類を減らすことが大切となります。特に、複数の病院などを受診している場合や薬局で市販薬を購入している場合は、薬の種類が増えてしまうので注意が必要です。健康食品やサプリメントなども薬の作用を増強したり、減弱するものがあるので注意してください。

大

杏雲堂病院から東京通信病院、そして杏雲堂病院と3つの病院で働いてきましたが、杏雲堂病院のこの規模が患者さんに質の高い医療を提供する上でいい大きさであると感じています。患者さんにも実感していただけるように、診療技術部として一枚岩で診療を支援していきたいと考えています。

杏雲堂病院では定期的にこの冊子で情報を発信しています。私も「とくするお薬の話」を連載しています。杏雲堂病院とともに、この広報誌を活用していただければ嬉しく思います。

今月の
ひとこと

診療技術部長

大谷道輝
おおたに みちてる



食中毒を予防する調理法

栄養管理科からのアドバイス

**夏だけじゃない！
一年中、油断大敵**

食中毒は1年中発生していますが、食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌には「腸管出血性大腸菌—O157、O111—」「カンピロバクター」「サルモネラ菌」等があり、温度や湿度の条件がそろえば食べ物の中で増え、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

一方、代表的なウイルスには「ノロウイルス」等があり、ウイルスは細菌と違い、食べ物の中では増えませんが、食べ物を通じて体に入ると腸管で増え、食中毒を引き起こします。主な症状として腹痛や嘔吐・下痢・発熱などがあります。

予防するためには、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

食中毒予防3か条

つけない

手にはさまざまな菌が付着しています。食べ物に付けないように「調理を始める前」「生の肉・魚・卵を取り扱う前後」「トイレの後」「動物に触れた後」は必ず手を洗いまししょう。また、まな板やボウルなどの調理器具から、生で食べる野菜などへ菌が付着しないようにきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

また、焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにししましょう。

増やさない

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が止まります。肉や魚、お惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。

ただし冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずなるべく早めに食べることが大切です。

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますが、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱してから食べればより安全になります。

特に肉や魚は中心まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

栄養管理科企画
入院中の食事紹介



好評連載中



栄養管理科 科長：津口美佐子

**食中毒かなど
思ったら……**

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。

医師の判断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

患者さんご家族の、より良い明日を考える

第2回 症例検討会

2017年10月24日 18:00～ 佐々木記念ホール

第1部：「各連携施設の特色を生かした
"ひとりひとりの生き方支援"について」

第2部：「訪問看護ステーション・かかりつけ医・
杏雲堂病院の連携によるACP」

対象：地域医療従事者 講演&ディスカッション

Aアドバンス・Cケア・Pプランニング

第1部演者：田辺真彦
(乳腺外科医師)



アドバンス・ケア・
プランニング(ACP)
とは何ですか？

Advance Care Planning (ACP)
特に「がん」患者の、将来の
意思決定能力低下に備えて、
今後の治療・療養について
患者・家族とあらかじめ
話し合うプロセスのことです。

ACPの役割・効果は
何ですか？

自分を見つめ直すことにより、
より前向きに生きることができる。
患者・家族・医療者の協力関係が強
くなる。患者の意向が尊重された
ケアが実践できることにより、
「患者本人と家族の満足度が増す」
という効果が期待できます。

ACPはどうして
必要なんですか？

「がん」という病気の特性上、
「もしも」の時に間に合わない
可能性があるからです。
「万が一」の準備を具体的に
進めておいた方が、これからの
時間を有意義に過ごせるのでは
ないでしょうか？

ACPを提案された私は
先が長くないの？ 不安……

ACPとは「よりよく生きるため」
の心の整理作業でもあります。
ACPを提案され、不安な気持ちに
なった場合、遠慮なくご相談
ください。不安な気持ちを口に
出すことも、大切なことです。

些細なことでも遠慮なく
ご相談下さい！！

すぐに答えを求めません。ゆっくり
考え、見つめ直してみましょう。
同じようなことを何度もお伺いする
かもしれません。それは単に病気の
治療だけでなく、心の面からもサポ
ートしたいと思っているからです。
みんなであなを支援しています。
些細なことでもご相談ください。

第2部：症例報告とディスカッション

腫瘍内科医師、がん化学療法看護認定看護師
リハビリテーション科技師長を交え
具体的なケースを例示し、
ディスカッションを行いました。

在宅医療従事者
MSW

医師 看護師
PT・OT・
ST

ひとりで悩まないで！
みんなであなたを支援しています



呼吸器外科について

呼吸器外科：高橋英介

杏雲堂病院 呼吸器外科の特色

呼吸器外科担当の高橋英介です。東京医科大学、呼吸器外科・甲状腺外科より赴任しております。現在東大の外科医局より2名経験豊富な外科医を派遣していただいております。連絡を密にとり患者様に対して質の高い医療を提供できるように努力しております。

当科では肺腫瘍のほか自然気胸や呼吸器感染症等の疾患に対応しております。自然気胸や良性肺腫瘍、転移性肺腫瘍については当院で手術適応や迅速性の必要度を検討したうえで外科的治療を行います。ICU管理を要するよう大きな手術は、提携している大学病院に当科から依頼しスムーズな治療が行われるよう心がけております。また診断において行われている内視鏡検査ですが、検査をより正確なものにする目的で小型の病変やびまん性肺疾患の診断の際には、CTガイド下での内視鏡検査等を取り入れており、正確な検査とすることに役立てております。

外科治療前の内科的治療も含めて患者様、ご家族それぞれにあった治療を相談しながら行っております。気軽にご相談いただければと思います。

<主な診療内容>

感染症/COPD/腫瘍性疾患/
間質性肺炎/気胸・縦隔気腫
気胸の手術を主体に行っております。

一般の呼吸器疾患以外にも、
睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群）や、
禁煙外来も行っております。



平成29年度 患者満足度調査

当院では、平成29年7月に患者満足度調査を行いました。アンケートにご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

外来患者さんを対象としたアンケートでは、10項目で4.0ポイント以上の評価をいただき、総合評価項目においても平均4.5ポイントの高評価となりました。

しかし、待ち時間は、前年度と同じく3.8ポイントと改善されておらず、待ち時間短縮への取り組みが急務であると強く感じる結果となりました。

入院患者さんを対象としたアンケートでは、全11項目で4.0ポイント以上と評価をいただき、総合評価項目においても、平均4.7ポイントの高評価となりました。

満足度調査へのご協力
ありがとうございました



医師や看護師をはじめとする医療従事者が、患者さんへ接する姿勢が評価されたことについては、大変喜ばしく感じております。アンケートで頂戴した評価結果やご意見・ご要望は病院として真摯に受け止め、より良い病院づくりのための大切な情報として活用させていただきます。

患者満足度調査報告を
HPに掲載しております



とくする お薬 の話

～第5話～

スキンケアは入浴後ビールのあとで

「スキンケア」は健康な人だけでなく、アトピーなどの患者さんにおいても治療上大切です。昔から入浴後のスキンケアはできるだけ早く化粧水などを塗るように指導されてきました。これは入浴により皮膚が吸収した水を逃さないためと考えられます。入浴後の皮膚の水分量は10分ではぼ入浴前に、30分で完全に返ることが知られています。しかし、保湿剤を入浴直後と30分後に塗ったときの保湿効果の違いは解っていませんでした。

近年、保湿剤を入浴直後と30分後や1時間後に塗って調べた報告が日本と海外から出てきました。これらの研究によると、入浴後のスキンケアは入浴直後と30分後や1時間後を比べると保湿効果に

時間後を比べると保湿効果に差はありませんでした。入浴で皮膚が吸収した水よりも1日を通して皮膚から失われる水の方が多く、この水を逃さないようにすることがスキンケアでは大切です。アトピーのお子さんと一緒に入浴し、自分が濡れたままお子さんに急いで保湿剤を塗らなくても大丈夫です。お父さん方も入浴後にビールを美味しく飲んでからでいいので、忘れずにスキンケアをしてください。

保湿剤をより効果的に使用するには、塗る回数が大切です。最低1日2回塗ってください。2回塗ると1回に比べ数倍も保湿効果が高まります。アトピーの患者さんもこの秋に保湿剤を1日2回毎日塗って、丈夫な皮膚を作っておくと乾燥する冬にあまり悪化しません。

大谷 道輝（おおたに みちてる）：診療技術部長・薬剤科長

薬学博士 東京大学附属病院・東京通信病院を経て、今年度より杏雲堂病院薬剤科長就任。多数の書籍執筆や、TV番組出演経験有

① 肩甲骨がし



両手の指先を肩に付け、肩を前と後ろに5回ずつ大きくぐるぐると回します。肩の関節ではなく、肩甲骨を大きく動かすことを意識します。

② 肩こり筋ストレッチ



片方の手を頭に置き、もう片方の手は脱力します。顎を引き、顔を斜め前方に傾けて首の後ろの筋肉が伸びているを感じます。左右30秒ずつおこないます。

誰でも簡単 体操教室

リハビリテーション技術科
理学療法士 大館春香

今回のテーマは
肩こり

肩こりは全身の血行不良から起きることがあります。デスクワークや同じ姿勢での作業を日常的に繰り返すことで、肩や背中の筋肉が疲れると、疲労物質である「乳酸」が溜まります。すると、筋肉が硬くなり血管を圧迫し、血行が悪くなって肩こりの症状がでるようになります。血行が悪くなると、痛みの物質が生まれ神経を刺激します。脳が不快感や痛みを感じとりさらに筋肉が疲労し、乳酸が溜まり、肩こりが慢性化するという悪循環に陥ります。肩こりを解消する為には、ストレッチを行うことが効果的です。筋肉をゆっくり伸び縮みさせる事で、血液の流れをスムーズにして肩こりの予防としても効果があります。

監修：杏雲堂病院 リハビリテーション技術科

※痛みなどがある時は無理せず中止しましょう。



～ 栄養管理科PRESENTS ～ 今月の献立 PICK UP 第4章

献立

蟹風味ピラフ ライオンバーグ
ナムル ピクルス スープ フルーツ

栄養成分

エネルギー 698kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 13.6g
塩分 2.8g

くいしんぼう渡辺
連携室広報誌担当
(弁当男子)
好きなハンバーグソース
和風おろし

くいしんぼう齊川
広報誌編集長
(主婦歴10年)
好きなハンバーグソース
きのこクリーム



栄養管理科長 津口

かぶの根は、ビタミンCやカリウム、炭水化物の消化を助ける消化酵素、アミラーゼが含まれています。

2017年 11月 4日 夕食

栄養管理科からの 食事説明



栄養管理科
坪倉・楠山

今回は目でも楽しんでいただけるように、ライオンに見立てたハンバーグにしました。目はレーズン、鼻は黒オリーブ、ひげには揚げた素麺を使っています。トレードマークのたてがみには、三角形に切った人参とさつま芋を交互に飾っています。副食である旬のかぶは洋食に合わせて浅漬ではなく、ピクルスに仕上げました。

たたかう
たべる
しらべる

くいしんぼうの食しボ
(渡辺・齊川)
カワイイ・・・♡
(齊川)
こう、見た目で楽しめる食事だと、食欲のない時でも食べられる気がする。
(渡辺)
ここまで凝った作りだと、逆に食べるのが勿体ない気もする笑
(渡辺)
いつも家で作っているハンバーグは、見た目にも工夫したことなかったなあ・・・
(齊川)
付け合わせの配置を工夫するだけで、こんなに可愛くなるんだね！
(渡辺)
今度の休みの日に実践してみよう！
(齊川)
私もマネしてみよう！
(渡辺・齊川)
ごちそうさまでした。美味しかったです。

がんについて、じっくり相談したい方はこちらどうぞ。

＜相談室開設日時＞ 第1・第3 月曜日・水曜日 17時～19時 (料金：無料)
予約受付：杏雲堂病院 地域連携室 (TEL：03-3292-2054)

- ・直接お越しいただいても対応いたしますが、事前にご予約のお電話を頂戴できますと、お待たせせずに相談にのらせていただけます。また、急な事情により他医師が担当させていただく場合もございます。
- ・別の曜日または日中で希望の方は、お気軽にご相談ください。
※この相談室では、診療や紹介状のお持ちの正式なセカンドオピニオンは行えませんが、必要な方には別途、速やかに適切な紹介をさせていただきます。

杏雲堂
がん何でも
相談室



部門紹介 File-4

薬剤科

＜理念＞
チーム医療における患者さんのための
薬物療法への貢献

調剤室での 集合写真

基本方針

薬の専門家として、患者さんに薬を正しく安全に使用していただき、1日でも早くよりよい生活ができるように、チーム医療に貢献していきたいと考えています。

業務

調剤業務を中心に、地域包括ケア病棟を含む全病棟に専任薬剤師を常駐しています。外来・入院患者さんに対し、認定薬剤師を中心に抗がん剤調製を行っています。チーム医療への貢献として、褥瘡・NST・緩和ケアに加え、感染や医療安全等の対策にも参画し、リスクマネージメントの推進を図っています。

「薬剤科」とは、
どんな部門ですか？

教育

薬剤科内での定期的な勉強会や症例検討会に加え、他職種に対しても、勉強会の開催や情報提供に努めています。新人薬剤師の教育に重点を置き、学会発表を通して臨床研究も経験させています。学生実習は新コアカリキュラムから受入れを計画し、未来の薬剤師育成にも貢献していきます。

研究

佐々木研究所の附属病院として、患者本位の臨床研究を行っています。がん薬物療法、睡眠薬および皮膚外用薬のテーマを中心に、学会発表や論文投稿により、薬の適正使用への貢献を目指しています。



病棟専任薬剤師

薬を通して、患者さんと医師との橋渡しの役割を担っています。



抗がん剤調製

抗がん剤の調製は、専用の部屋で、適切かつ安全に作業を行っています。

資格

資格名	人数	資格名	人数
薬学博士	1名	日本薬剤師研修センター研修認定薬剤師	1名
がん薬物療法認定薬剤師	2名	日本薬剤師研修センター認定実務実習指導薬剤師	1名
日本医療薬学会指導薬剤師	2名	スポーツファーマシスト	1名
日本医療薬学会認定薬剤師	2名		



前回に引き続きギンレイホールで最近観た映画の紹介。予告したとおり、今回は「生涯のベストテン」の一角を占めそうな感動作2本の内の一本目である。

このしゃぼん玉のことは全く知らなかった。まあ、折角だから観てみよう位の軽い気持ちで、観始めた。冒頭の重要シーンを観ても、何だかまどろっこしいなあと妙に醒めてスクリーンをぼんやりと眺めていた記憶がある。それが最終的にはどうして、僕をあそこまで感動させ、涙が止まらなくなってしまうたのか。

期待度ゼロの映画が素晴らしかった時ほど、嬉しいことはない。これぞ至福の映画体験だと断言できる。ギンレイホールは、新作映画の数カ月遅れの2本立てだけに、そういう体験をしばしば味わえるのだ。これがギンレイホールへ足繁く通い詰め、離れられなくなってしまう最大の要因かもしれない。その感動が特別なものだった時の喜びといったらーそんな心躍る体験となったのがこの「しゃぼん玉」だった。

主人公の若い男は、年寄りや女



「しゃぼん玉」
原作…乃南アサ 監督…東伸児
主演…林遣都、市原悦子

発売・販売元：ギャガ 価格：¥4,800(税別)

性ばかりを狙うひったくりで、どうしようもない奴。若い女性を襲ってバッグを奪い取るうとする際、思いがけない抵抗に遭い、思わずナイフで刺してしまう。その現場から必死に逃れようとヒッチハイクを続け、ようやく辿り着いた先が、九州は宮崎の山深い山中。そこで偶然にも、バイクで大怪我をした老婆から助けを求められる。彼のキャラからいけば、当然そんな救いは無視して、バイクを奪って逃走する筈だった。一旦はその誘惑にかられながらも、何故かその老婆を助けてしまう。そして、そのまま老婆の家に居候。老婆は、命の恩人だと若い男にトコトン優しく接し、周囲の老人たちの厳しくも優しい触れ合いに、男は失いかけていた人間性を取り戻していくかのように見えたが・・・。

主役の林遣都と老婆役の市原悦子がもう絶品。舞台となった宮崎県椎葉村の景観の美しさに身も心も洗われる。厳しくも純朴な老人たちと交わるうちに彼の恵まれた幼少期も浮かび上がり、彼は生まれて初めて本物の家族を得て、人間性を取り戻すかに見えるが、そんなうまい話だけでは、人は感動などしないものだ。ようやく掴

みかけた幸せの目前で、彼は思いがけない形で、自らが今まで犯してきた罪の深さと対峙させられ、心の深淵を見つめ直すことになる。そこで彼が取った行動は・・・。

乃南アサのベストセラーの希望の映画化らしいが、小説のことも知らず、全く白紙で臨んだ僕は、終盤に用意された思いがけない展開に、もう涙が止まらなくなる。ここまで描くのかと、ドキドキしながらも画面から目が離せない。そしてあのラストシーン。その感動のクライマックスで秦基博の甘い声が響き渡るに至って、頬を伝わる涙は滂沱の涙と変ってしまう。



映画を観終わってこんなに幸せな気持ちを味わえたのは近年稀なこと。あの山田洋次の「幸せの黄色いハンカチ」以来ではないか。遠い田舎に年老いた親を残して都会で働いている人が観たら、本当に身につまされそう。不幸な幼少期を過ごした恵まれない人間も、その後の素晴らしい人々との出会いによって人生はまだやり直せるという、素朴なメッセージが痛いほど伝わってくる。都会の生活と厄介な人間関係で苦しんでいる人は必見。かけがえのない救いが見られるに違いない。この映画との出会いは本当に嬉しく、絶対に観なきゃだめだと、病院で多くの職員に声をかけさせてもらった。これだけの感動を味わった直後に、もっとすごい作品と巡り会ってしまうのだからギンレイホールに感謝するしかない。それは次回。

<編集後記>

最近、朝起きると喉が痛い。風邪をひいたかな？と思っているうちに治ってしまう。気になったので調べてみると、部屋の空気が乾燥していることが原因の1つであるという記事を見つけ、人生で初めて加湿器を使用した。感想としては・・・感動しました。これほどまでに違うとは。「これで睡眠が快適になる！」と喜んでいたのでつかの間、寝てる間に加湿器を倒してしまい、水を頭からかぶり逆に睡眠を妨害されることになりました・・・。

(しよた)

杏雲堂 Vol.05

発行：杏雲堂病院 広報委員会
発行日：2017年11月30日

ご意見ご感想は
k-kouhou@po.kyoundo.jp
までお寄せください

公益財団法人佐々木研究所附属

杏雲堂病院

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台1-8

TEL：03-3292-2051（代表）

理念

医学の進歩に寄与し、

医業をもって社会に貢献する

明治15年 初代院長：佐々木東洋

基本方針

1. 患者さま本位の心温まる医療の実践
2. 信頼される特化した
高度専門医療の提供
3. 全職員の和でチーム医療を推進

外来のご予約

外来予約センター電話番号

03-3292-2058（直通）

予約受付時間

月～金・9：00～17：00

土・9：00～12：00

検診のご予約

検診センター電話番号

0120-132-051（フリーダイヤル）

03-3292-0551（直通）

予約受付時間

月～金・13：00～16：00

患者さんご紹介等

地域連携室連絡先

TEL：03-3292-2054（直通）

FAX：03-3292-1300（直通）