

第4回

健康あるある  
「かぜ」について

2014

10  
vol.34



平成26年10月9日に総合周産期母子医療センター、産婦人科外来、外来化学療法室を備えた新棟のオープンセレモニーを行いました。10月14日から外来部門がスタートしました。

1月開催案内 .....  
平成27年第12回県立中部病院・地域医療機関新春懇談会  
日時:平成27年1月15日(木曜日)午後6時30分~9時  
場所:調整中(決定次第各施設へご案内いたします)

pickup!

第4回

がん相談支援センター

[地域連携室便り]  
[ぽっっちゃりナースの  
スリム化プロジェクト]

pickup!

第4回

# がん相談支援センター

がん相談支援センターは、がん患者やその家族、並びに地域住民からの  
がん治療・療養生活全般の相談窓口です

文:神谷八重子



地域がん診療連携拠点病院  
の役割として



があります。

## ■がん相談支援センターとは

がんに関する相談を受ける窓口です。がんと診断されたご本人やご家族のほとんどの方が、それぞれに悩みや不安を持っておられます。その解決方法の一つとして国立がん研究研修センターの研修を受けた専門の相談員が、情報を提供して、一緒に考え、不安を解消するためのお手伝いをするところです。

病院を訪れた方がいつでも気軽にがん情報に触れることができるよう、外来窓口や各科病棟にがん関連パンフレットを配布しています。さらに、院内1階待合室の一角に図書コーナーを設け、種々がん関連図書をそろえ、日中は担当者が図書の貸出や皆様からの質問や相談を受けています。ご相談内容によっては他の専門職と連携して問題解決のお手伝いをします。

がん相談は、予約制ではありませんが、来院前にお電話をいただければ疑問・質問事項などに関する資料の準備もできるかと思います。直接来院できない方にはお電話での相談も受けているのでどうぞご利用ください。



1階待合室図書コーナー

## ゆんたく会のご案内

がんと生活を考える 患者さんご家族の会として「ゆんたく会」を毎月第4水曜日に開催しています。がん患者さんやその家族、がん医療に関心のある方が集い、がんに関する思いを自由に語り合い、必要な情報の収集・交換を行う場として行っています。どなたでも参加できます。お気軽にご参加下さい。

## 相談支援員研修会

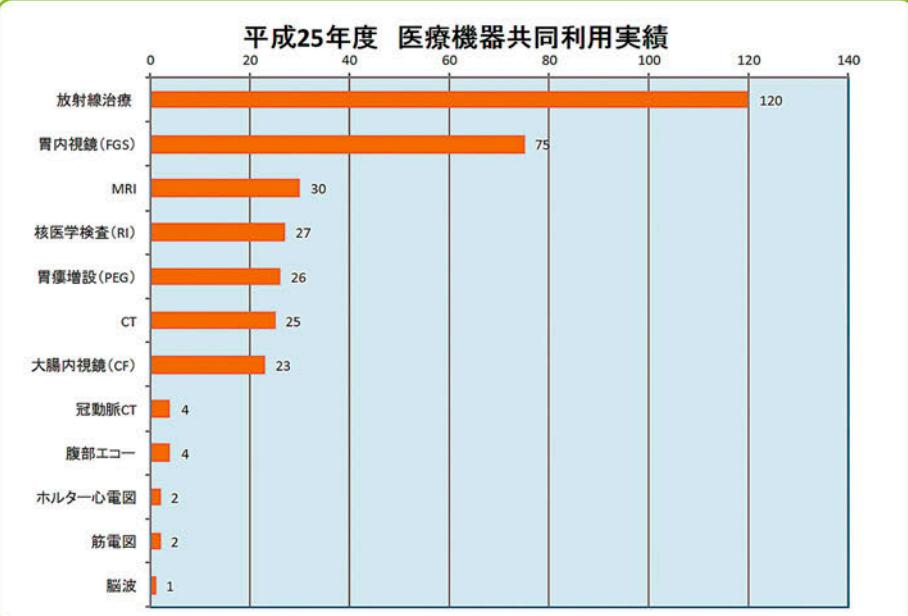
\*10月30日木曜日『在宅医療の現状と課題』をテーマに、相談支援員研修会を開催します。事前申し込み・参加費は無料です。多くの皆様の参加をお待ちいたしております。

## がん相談支援センターお問い合わせ先

場所: 地域連携室内  
日時: 月曜日～金曜日 9:00～17:00  
担当: 神谷・屋良・金城

# 地域連携室便り

201410号



厚労省が公開している資料によると「地域医療支援病院制度は、地域で必要な医療を確保し、地域の医療機関の連携等を図る観点から、かかりつけ医等を支援する医療機関として、平成9年の第三次医療法改正において創設された。」とあります。

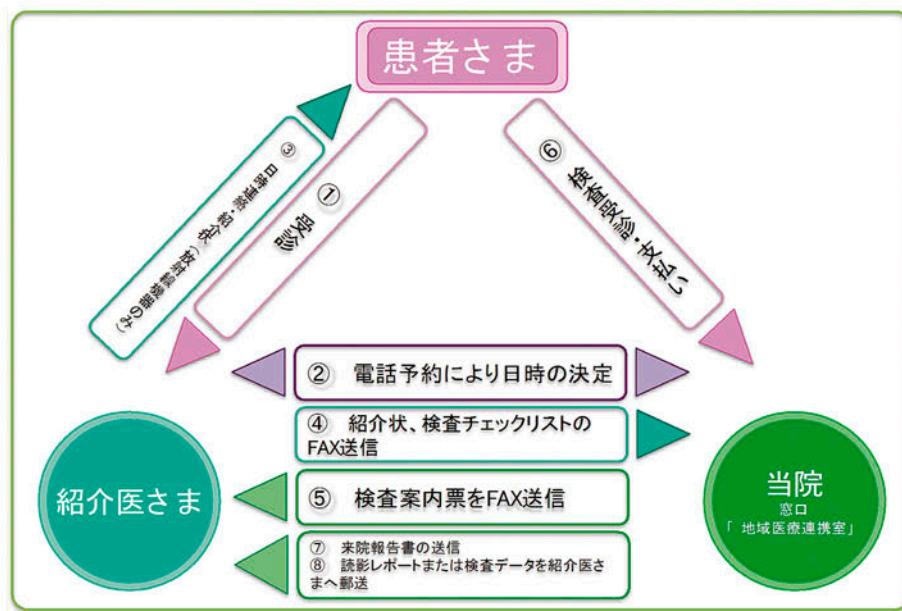
以後、数回の改正を伴い現在の体制となりました。

「かかりつけ医等を支援する医療機関」としての役割の一つに「医療機器の共同利用」があります。これまでに多くの先生方に当院の医療機器をご活用いただきました。以下に昨年度の利用実績を示します。

放射線治療、胃内視鏡検査(FGS)、MRIおよび核医学検査(RI)等が多数をしめています。今後とも医療機器の共同利用を進めていきたいと考えています。

そこで次項に当院に医療機器の共同利用を申し込まれる場合の宛先や留意事項等をまとめてみました。日々の診療にお役立ていただきたいと思います。

## 医療機器共同利用の受付手順



1. 患者さまが貴院受診。
2. 紹介医さまより当院地域医療連携室に電話にて予約していただきます。その際に検査日時をご返事いたします。
3. 紹介医さまより「検査のご案内と注意事項」に検査日時・該当検査のチェック・食事についてをご記入のうえ患者さまにお渡しください。患者さまに紹介状を持参させていただきますようお願いいたします。
4. 紹介医さまより「紹介状」および「検査チェックリスト」をFAXにより送信してください。

5. 紹介医さま宛てに検査案内票(『検査のごあんない票』)をFAX送信します。
6. 患者さまが当院検査受診。(当日、検査受診できない場合は地域医療連携室にご連絡ください。また、検査受診後は26番(会計)でお支払い後にお帰りください。)
7. 地域医療連携室より来院報告書をFAXさせていただきます。
8. MRI・CT・RIは読影レポートおよびCD-R(またはフィルム)、脳波検査は検査データを原則として紹介医さまに郵送させていただきます。

※患者さまが当院へ検査受診の際、急患対応によりお待ちいただく場合もありますのでご承知ください。

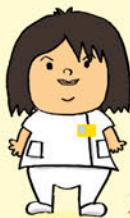
# 医療機器共同利用受け入れ一覧

検査項目	紹介状宛名	留意事項	月	火	水	木	金
放射線治療	放射線科担当医	予約の際に照射部位をご指示下さい					
MRI	"	造影剤使用の同意書は中部病院の様式で紹介元で確認 午前中の検査は朝食禁止、午後の検査は朝食後より絶食					
核医学検査(RI)	"	<b>予約受付は放射線科受付へご連絡下さい。 973-4111(内線:3111)</b>					
CT	"	造影剤使用の同意書は中部病院の様式で紹介元で確認 午前中の検査は朝食禁止、午後の検査は朝食後より絶食	○	○	○	○	○
骨塩定量	"	予約の際に身長・体重をご報告下さい	○	○	○	○	○
心エコー	循環器内科医	検査結果は読影後、後日郵送いたします	○	○	/	/	/
トレッドミル	"	心電図をつけたまま歩く検査をしますので、 検査日は動きやすい服装でおいで下さい	○	○	/	○	/
冠動脈CT	"	クレアチニンの値を予約の際にご報告下さい 検査から1週間後に循環器内科医師より結果説明の外来があります					
ホルター心電図	"	読影に2週間程かかります	○	○	○	○	/
腹部エコー	消化器内科医	午前予約：前日は21時までに夕食をすませ、 検査当日は朝食・水分を摂らないで下さい 午後予約：朝食を8時までにすませ、 それ以降はなるべく食事・水分を摂らないで下さい					
胃瘻造設(PEG)	耳鼻咽喉科・消化器内科担当医	耳鼻咽喉科外来(火・木・金)で嚥下評価後、 後日、消化器内科にて造設となります					
大腸内視鏡(CF)	内視鏡担当医	抗血小板薬・抗凝固薬を内服されている場合は、 予約の際にご報告下さい。 検査の同意書は中部病院の形式で紹介元で確認 ムーヘン、下剤は連携室にてお受け取り下さい	○	/	/	○	○
胃内視鏡(FGS)	"	抗血小板薬・抗凝固薬を内服されている場合は、 予約の際にご報告下さい	/	/	/	/	/
脳波	神経内科医	読影に2週間程かかります					
神経内科の担当医師と日程調整後、 日時のご案内致します							

## ☆紹介の流れ

- ①情報提供書を地域医療連携室までFaxして下さい。
- ②情報提供書を元に日程をご案内致します。
- ③予約日が決まり次第、地域医療連携室より『検査のごあんない票』をFax致します。

※ご不明な点などございましたら、地域医療連携室までお問い合わせください。



主人公:P子

P子のスリム化プロジェクトは、着々と進行しています。P子の所属する病棟では、サポートナースとドクターが専属で存在しますが、なかなか結果が出せないP子に撃を飛ばす毎日のようです。その病棟では、「お菓子禁止令」も出たり、「野菜スープ」の差し入れやダイエットに励むP子を応援する同僚の存在は大きいようです。とはいっても、ダイエットプロジェクトチームとして関わる事が出来ない中、P子にはひたすら毎食記録する(レコーディングダイエット)を継続してもらっています。そして、2週間分の記録とともに栄養士チームによる栄養相談を行いました。前号で紹介した、3日間の食事総カロリーは、**10,820Kcal**(注意:これは、あくまでも普通サイズで計算したカロリーです)でした。1日の平均総カロリーは**3600Kcal**となります。(成人女性の1日平均総カロリーは、1700~2000kcalなので、約2倍の量です。)

前号の食事内容から、今回の2週間分の記録に変化が見られました。ですが、私たちはP子の大きな勘違いを見つけました。明らかに!! P子の食事記録には、「さしみ1パック」「100%オレンジジュース3杯」とありました。P子「カロリー考えて肉より魚が低いと思って刺身にしました。量ではなく、質ですよね。サーモンとかいろいろある980円のパックです。」

さらに、「オレンジジュースは、1Lパックを3回に分けて飲むんです。」ここで、気づきました。P子の「量」の概念、単位が明らかに普通と違うことを…

「それは、家族で分けて食べるものだよ。」という答えに対し、P子「えー、そうなんですか? ファミリーサイズって書いてましたっけ?」恐るべしP子!! まさか、他の量も常識の量でないのか?? というわけで、絶句と苦笑で終了した栄養相談でしたが、2ヶ月前から減量した体重をキープできていた事を認め、やはり食事の量を大幅にカットすることを提案しました。また、犬の散歩が

## ぱっちゅりナース P子の努力Ⅱ



週1回から週2回に増えている事や空いた時間に筋トレをしていること、大好きなスイーツを選択していることなど…多少認めますが、まだまだ甘い。  
(\* \*) 現在の食事の量を1/3カットする。スイーツは週1回1種類のみ。間食に適す食材選びとしては、納豆やもずく、するめイカげそ1本などアドバイスを行い終了しました。はたして、P子はプロジェクトチームの期待に応えることができるでしょうか。心から変わりたいと思う気持ちを願い、一緒に毎日の食事チェックに付き合いながら、減量目標体重を3ヶ月でマイナス18kgと掲げてみました。無理せずしたいのですが…誰か、P子の食欲をSTOPして!!

栄養チームより  
P子さんへの  
アドバイス

### ①目指せ、サイズダウン(1日1,300Kcal減)

- ◇注文は1人前へ ◇弁当は大サイズから中サイズへ
- ◇どんぶり飯から普通茶碗へ
- ◇ハンバーグ8個から2個へ

### ②炭水化物同士の組み合わせは卒業!

- ◇定食+沖縄そばから、定食のみへ
- ◇お好み焼き+もんじゃ焼き+焼きそばの組み合わせはやめよう

### ③量減らした分、食物繊維を摂ろう!

- ◇小腹が空いたら、マンナンゼリーや酢昆布の低カロリー
- ◇職場の休憩室の冷蔵庫に、モズク酢、めかぶ、とごろてん、納豆を常備

### ④和食でおもてなし!

- ◇濃厚スープから味噌汁へ ◇具たくさんで減塩味噌汁をチョイス

### ⑤飲み物の糖分、気にしよう!

- ◇野菜ジュースの糖分は以外に多い。生野菜の代わりにはならない。
- ◇トマトジュースは無塩、砂糖無添加のものをコップ1杯。
- ◇カルピスやジュースはやめてお茶へ変更。

### ⑥ファーストフード、甘い誘惑には負けない!

- ◇ストロベリーサンデー、マンゴーシェイク・ミルクゼンザイは高糖質。
- ◇ふわしとチーズケーキ・パウンドケーキは高カロリーだよ。

### ⑦P子はアイドル!

- ◇応援してくれているステキな仲間に感謝。
- ◇想像してみて! スリムな私を!
- ◇そして、舞台での主人公を夢見てがんばりましょう。



## P32 最近はじめた習慣 半身浴



## 「かぜ」について

# 健康 あるある

救急対応



今回はかぜのお話です。皆さんは「かぜ」についてどんなイメージをお持ちでしようか？

私たちは、症状として①鼻汁②咽頭痛③咳を認め、

全身状態が比較的良好な患者さんを診たとき「かぜ」を疑います。いわゆる「かぜ」なら、ある種のウイルス感染であり、数日間で自然治癒します。

特効薬はなく、いわゆる「かぜ薬」とは「かぜの症状を和らげる薬」です。病気のない・症状の軽い・若い成人の方は必ずしもこの薬を必要としません。我々の体に備わっている「自然治癒力」の働きで治つていきます。

右記以外の方では薬を使うこともあります、使用できる薬がそれぞれに異なるので医師に相談すると良いでしょう。

予防として効果が認められているのは日頃からの体調・体力維持、水うがい、手洗いです。

多鹿 昌幸

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

(副院長) 新垣 義孝



2014年9月13日に観月の夕べが赤道通り会の主催で開かれました。これまで金曜日に開催していましたが、駐車場や参加しやすさから今回は土曜日の開催でした。お月様は、雲に隠れがちでしたが、通り会の方々や中部病院の多くの職員が参加し、盛会でした。幕開けは、おひさま保育園の可愛らしい園児達の遊戯ではじまり、中原小学校の金管バンド、高江洲小マーチング、タヒチダンスなど、盛りだくさんの出し物でおおいに盛り上がりました。



「ちゅうぶshow」では中部病院ならではの取り組みをこっそり紹介します。

## 宮古歳時記

県立病院・リレー連載

沖縄県立宮古病院

感染管理認定看護師 饒平名字

宮古島は、まだまだ暑い日が続いています。写真は8月に来間島を観光した時のものです。来間島は宮古島から橋を渡つてかかる小さな島！車で周遊しても15分ほどどの島です。夏場でも観光客は少なく、のんびりゆったりとした時間が流れお散歩したり、お昼寝したり、夕日を眺めたり心ゆくまで海辺で過ごすことができますよ。来年1月には、2006年に起工した伊良部島と宮古島を結ぶ伊良部大橋も開通する予定です。架橋としては日本最長の3.540mとなる予定です。ぜひ皆様宮古島へんみやーちよ。(いらっしゃい)

## 沖縄県立中部病院へのお問合せ

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281  
TEL: 098-973-4111(代)

FAX:[代表] 098-973-2703  
[地域連携室] 098-982-6568

沖縄県立中部病院

検索

ホームページ <http://www.hosp.pref.okinawa.jp/chubu/>