

■腸内環境を整えよう！

私たちの腸内環境に大きな影響を与えていていると言われているのが「食事」です。

「主食(ごはん、パン、麺)」「主菜(肉、魚、卵、大豆製品)」「副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分から偏りなく選択し、毎日決まった回数・時間、自分に合った適量を摂り入れることが腸内環境を整える大切なポイントになります。

栄養素の中でも、食物繊維は日本人に不足しがちとされており、一日に必要な食物繊維の必要量は男性 20g、女性 18g 以上と提示されています。(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

普段から食物繊維の多い食品や、乳酸菌などをを利用して作られる発酵食品を積極的にとりいれるよう心掛けてみましょう。

■効果的な食材・食品■

◇善玉菌を多く含む(プロバイオティクス)

(乳酸菌やビフィズス菌等) ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、調味料(醤油、酢、塩麹)、漬物(ぬか漬け、キムチ)



◇善玉菌を増やす(プレバイオティクス)

<水溶性・不溶性食物繊維> 海藻、ごぼう、ブロッコリー、きのこ、アボカド、おくら、モロヘイヤ、お芋、きなこ 等
<オリゴ糖> バナナ、りんご、たまねぎ、大豆、はちみつ 等

■おすすめ簡単メニュー■

バナナきなこヨーグルト 《材料(1人分)》

無糖ヨーグルト・・・大さじ7杯(100g)

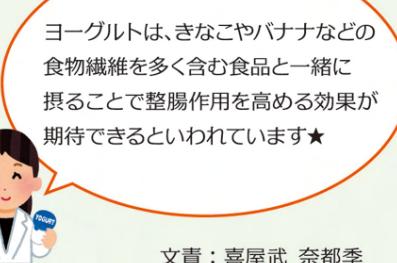
バナナ ・・・ 1/2本(50g)

きなこ ・・・ 大さじ1杯(7.5g)

はちみつ ・・・ 大さじ1/2杯(10g)

エネルギー 169kcal たんぱく質 7.9g 食物繊維 1.9g

※参考：八訂 食品成分表 2021



文責：喜屋武 奈都季



植込み型心臓電気デバイスのMRI検査について

植込み型心臓電気デバイスとは

- 体内に植込み、心臓の動きを助けたり、不整脈の発見・治療をする器械です。
- 植込み型ペースメーカー、植込み型両室ペースメーカー(CRT-P)、植込み型除細動器(ICD)、両室ペーシング機能付き型除細動器(CRT-D)などがあります。
- 上記のデバイスでは、MRI検査に対応できる「MRI対応植込み型心臓デバイス」とMRI撮像に対応できない機種があります。

MRI検査を受けるには条件があります

- MRI 対応植込み型心臓電気デバイスであること
- 心臓植込み型不整脈デバイスに対応した病院であること
- 「MRI 対応カード」の提示
- 「植込み型不整脈デバイス手帳」の提示
- デバイスのテスト結果が撮像できる条件範囲内であること
- 心臓植込み型デバイス担当医の承諾・立ち合い

※中部病院では、上記の条件が必要ですが、施設で異なる可能性があります。
※身体の状態などで、撮像ができない場合もあります。

当院でのMRI検査の流れ

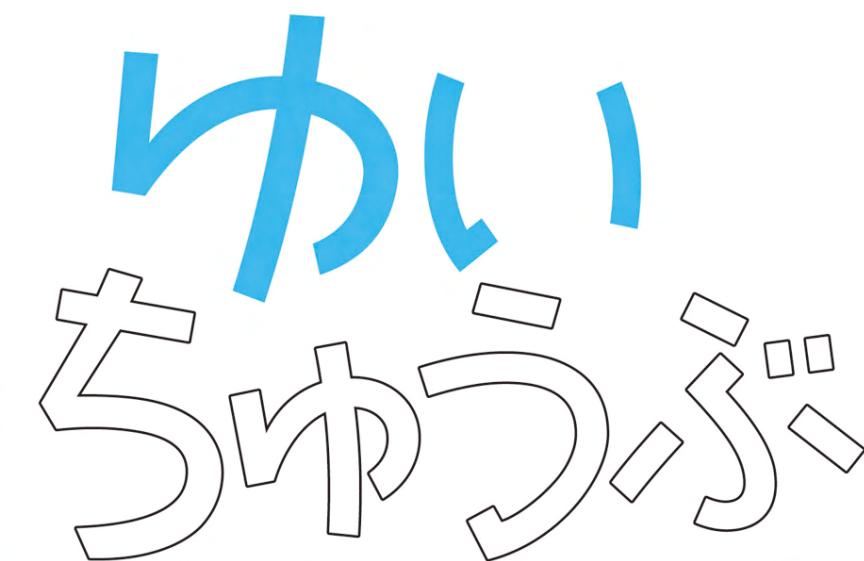


MRI対応植込み型心臓電気デバイスMRI検査時の合併症

- 心臓の停止
- 心室細動(致死的不整脈)
- デバイスの発熱による心筋の損傷
- ※その他にも、合併症を起こす可能性があります。

当院は、MRI対応植込み型心臓電気デバイスの対応施設であり、スタッフは所定の研修を受講し、検査時にはデバイスをMRI可能な設定に変更・立ち会いし、生体モニターを常時監視することで、安全にMRI検査を受けることができます。

臨床工学科



7 2022
vol.80

沖縄県立中部病院 広報誌
Okinawa Chubu Hospital



pick up! 3TのMRIって何がいいの?

表紙 放射線技術科-3TMRI

A day in the life of... ~地域診療科の一日~

各部署の紹介 一 放射線科看護一

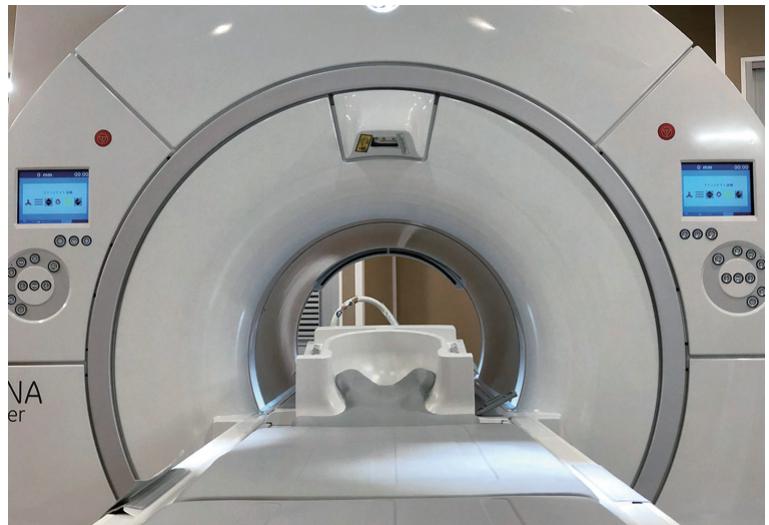
コメディカルワンポイントアドバイス ~腸内環境を整えよう!~

コラム -MRI対応心臓植込み型不整脈デバイスについて-



pick up!

県立病院で初めて3TMRIを導入! 小さな病気、細い血管まで描出できます。



ワイドなボア

従来 60cm だったボアが 70cm と広くなつたことで閉所恐怖症の方でも検査を受けやすくなりました。

3TMRIの特徴

3TMRIでは脳血管の描出能力が大幅に向上し、小さな動脈瘤や、もやもや病、脳動静脈奇形といった病気の血管走行異常などの解剖を見ることが出来、診断能力が上がります。造影剤を使用せずに血管の閉塞や細い末梢の血管まで明瞭に描出することができるから、お薬にアレルギーのある方も安心して検査を受けることができます。

血管以外の撮影においても、椎間板ヘルニアや腰椎すべり症など腰の神経の評価や、膝の靭帯や半月板など損傷の有無を調べることにも長けており、従来よりも鮮明な画像を撮影することが出来ます。

また、AIによる画像のノイズ(画像のゆらぎや乱れ)低減といった特徴もあります。



スタッフ

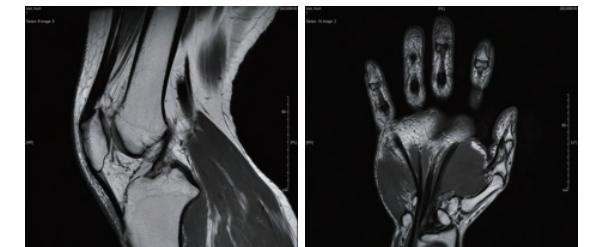
私たち(医師、看護師、放射線技師)が、高い専門性を維持しながら検査を行っていきます!

MRIとは?

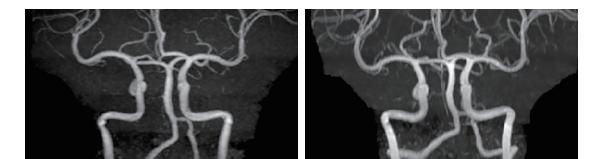
MRIは強力な磁石の力とラジオ波という電磁波を使って体の中に存在する細胞や臓器に含まれる水分量を画像化します。

レントゲンやCT検査のような被ばくはありません。この磁場の強さを表す単位をテスラ(T)といい、一般的に販売されている強力マグネットが0.2T程度で、3TMRIはその15倍もの強力な磁石を使用しています。

MRIはボアというトンネルが狭いため検査時の圧迫感が課題ですが、本機種はボアの内部が70cmと広く、圧迫感が軽減されています。



靭帯や筋肉などをはっきりと描出できます。



A. 従来機種 1.5T の頭部 B. 新機種 3T の頭部

A(1.5Tの画像)よりもB(3Tの画像)の方が細かい血管が描出できています。さらに、短い時間でかつ広い範囲の撮影が可能です。

3TMRIの留意点

ただし3TMRIにも注意点があり、MRIを撮像するのに必要なラジオ波が人体に当たると体温が上昇する特徴があります。

一定以上の上昇を防ぐためラジオ波の出力を制限しなければならず、検査時間が長くなってしまうことがあります。

また、従来では撮影可能であったベースメーカーでも3Tでは撮影不可の場合があります。以前のMRI装置では問題にならなかつた材質でも発熱の可能性があるため検査前のチェックのご協力をお願い致します。

詳細は裏ページの“植込み型心臓電気デバイスのMRI検査について”記事をご参照ください。

今後新たに1.5Tを導入し2台体制での運用を予定しております。

3Tと1.5T両方の特性を生かし、検査目的に合った質の良い画像を提供してまいります。

第22回

A day in the life of ○○○ ~病院で活躍する職員の一日~

地域診療科 の一日

7:30 内科カンファレンス

内科グループに入れていただき、曜日ごとに内科全体の勉強会や総合内科での勉強会に参加します。

8:40 院内コロナ会議

院内のコロナ診療の状況の話し合いが行われています。私は地域のコロナ感染、療養状況を報告します。

9:00 地域のコロナ感染者発生 高齢者・障害者施設へ訪問

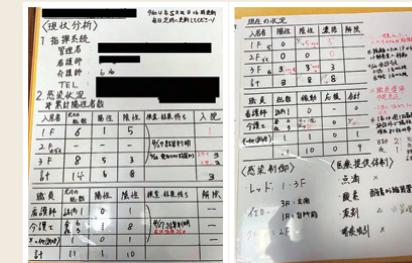
当日朝まで、新規コロナ感染発生施設の情報が県コロナ本部より入るので、感染管理認定看護師、DMATロジスティック(業務調整員)とチームを組んで、その施設を訪問し、感染状況の把握、感染者の全身状態確認、感染対策指導、物資・人員の状況整理を行います。



■感染管理認定看護師による、その施設における現実的な感染対策の指導を行っているところです。



■新型コロナウイルスの広がりの把握のために全利用者に対してPCR検査の検体採取を行っているところです。



■このようなシートを作成し、施設に置き、毎日更新することで、施設職員と支援員との状況を共有しています。



16:30 県コロナ対策本部施設支援班 ミーティングに参加



■県内のコロナ感染発生施設の状況、今後の方針、必要な対応について話し合い、共有しています。

17:30 業務終了

担当している施設からの相談や質問は常に受けています。夜間の緊急相談もあります。

各部署の紹介

放射線科看護

ってなあに?

放射線科看護の ビジョン

1. 思いやりを持ち、安心して受けられる検査の提供に努めます。
2. 質の高い検査を提供するために専門性を高める努力を続けます。
3. 診療科、各部門と連携し一体感(継続看護)のある医療の提供に貢献します。

第11回



放射線科看護の ビジョン

放射線科は、当院における診療部門の重要な柱の一つです。高い専門性を維持しながら、他職種と協力し、効率良く円滑に機能するように心がけています。

放射線科での主な緊急治療内容は、冠動脈インターベンション、脳血管治療、腹部血管治療に加えて、不整脈治療に対する治療(カテーテルアブレーション)を行っています。看護師は円滑な診療の補助を行い、患者さんが安心して安全な看護が行われるように、勉強会や研修会に参加し自己研鑽に努めています。

内視鏡・透視室では、上部・下部消化管内視鏡をはじめ、超音波内視鏡などの検査・治療を行っています。特に救命救急センターには吐血・下血の患者さんの搬送も多く、救命救急センターのスタッフと協力し合いながら迅速な対応を心がけています。

また、看護師は患者さんが安心して検査を受けられるよう検査内容についての説明、検査案内、診療介助などを行っています。特に検査によって起こる合併症(偶発性、動脈穿刺)について分かりやすく説明し薬物アレルギーや感染症の有無の確認、持病の状況など身体的な健康状態のチェックにも気を付けています。このように、放射線看護は患者さんに安全に検査・治療を受けていただけるよう日々サポート体制を整えて看護を行っています。

