

あおやぎ

No.283
2020年10月

～ 院内2階 あおやぎギャラリー ～



『アマビエ様 コロナから守ってください!!』

天童市の「デイサービスお茶のみ大学」さんが、
使用済みの包装紙を利用してパッチワークを作成しました。
医療従事者へのメッセージも記載されています。



『医療従事者の皆様へ ありがとう』

東根市の東桜学館高等学校ボランティアサークル
「3peace」さんより医療従事者へのメッセージカード
が県庁に届けられ、中央病院にて掲示しています。



- 患者さんと医療従事者との情報共有 ② ③
- 精神科認定看護師って聞いたことありますか? ④
- 栄養レシピ 旬を味わうおうちごはん ⑤
- 外来診療案内 ⑥



患者さんと医療従事者との情報共有 ～知っていますか？放射線診療による被ばくの影響～

放射線部 樋口 裕平

2020年4月に医療法施行規則の一部が改訂されました。医療従事者が放射線を用いた検査を行う際には、その検査による医療被ばくについて患者さんに説明することが義務化されています。

当院では医師が検査を予約する際に、下図のパンフレットを用いて説明しております。もし、医療被ばくについて質問などがございましたら、担当医師にご相談ください。次ページではパンフレットに記載されている【検査の被ばく線量】【急性障害】【がんのリスク】について解説します。

放射線被ばくとその影響について



皆さんが受けるCT検査、X線(レントゲン)検査、マンモグラフィ検査、核医学検査、透視検査、カテーテル検査等は、放射線を使った検査です。放射線は、宇宙や地面から常に出ており、いろいろな食品にも含まれています。医療の分野では100年以上前から放射線が使われており、身体の外から見ることのできない病気の診断あるいは治療に大きく役立っています。ただし、放射線は、不適切に多く浴びると皮膚の紅斑、脱毛、不妊あるいは発がんなど身体に悪影響があることも知られています。そのため、医療現場では、医師が患者さんの状態をよくみと上で、診断あるいは治療に必要と判断した場合にのみ放射線を利用しています。また、検査に用いる放射線の量は、身体に悪影響が出る量と比べるとずっと少なく、さらに専門の診療放射線技師がより少ない量の放射線で検査を行うように努めています。

検査の被ばく線量

被ばく：放射線を浴びること
線量：放射線の量
単位：mSv (ミリシーベルト)



急性障害

- 白内障・皮膚紅斑 5000 mSv
- 男性不妊 3500 mSv
- 一時的脱毛 3000 mSv
- 女性不妊 2500 mSv
- 一次時皮膚紅斑 2000 mSv

がんのリスク

生活習慣因子(がん相対リスク)
被ばく線量(がん相対リスク)

- 喫煙者 (1.6)
大量飲酒(毎日3合以上)(1.6)
1000~2000 mSv 相当 (1.8)
- 大量飲酒(毎日2合以上) (1.4)
500~1000 mSv 相当 (1.4)
- 肥満(BMI \geq 30) (1.22)
やせ(BMI<19) (1.29)
運動不足 (1.15~1.19)
高塩分食品 (1.11~1.15)
500~1000 mSv 相当
- 野菜不足 (1.06)
受動喫煙(非喫煙女性) (1.02~1.03)
100~200 mSv 相当(1.08)
- 100 mSv 未満は
リスクの上昇なし**

日本の自然放射線の被ばく 2.1 mSv/年

- 宇宙からの放射線
- 大地からの放射線
- 建物からの放射線
- 飛行機 東京・ニューヨーク間 往復

相対リスク：その対象に当てはまらない人を1とした時、当てはまる人のがんのリスクが何倍になるかを表す値

※一般的な線量を記載しています。当院の値ではありません。



パンフレット読み方ガイド

検査の被ばく線量

この列では、一般的な放射線検査での被ばく線量を示しています。被ばく線量は検査の種類・撮影部位・検査目的などにより異なります。我々**診療放射線技師がそれぞれの検査に合わせて、適切な条件を設定し、可能な限り少ない被ばく線量**で検査を行っています。



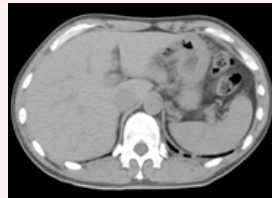
胸部 X 線



左手 X 線



頭部 CT



腹部 CT



心臓カテーテル(冠動脈造影)

また、自然界にも常に放射線は存在しております。我々が日本で1年間普通の生活をした場合でも、約 2.1 mSv とマンモグラフィ検査程度の被ばくをします。このように自然放射線と比べても、一般的な放射線検査による被ばく線量は、それほど大きな線量ではないことがわかります。

国際的に 100mSv 未満の被ばく線量では発がんリスク上昇の証明は困難であり、また脱毛や不妊などの影響が発生することはないと認識されています。ですので、**一般的な放射線検査は身体への影響が少ない**ことがわかります。

急性障害

この列には、ある一定の線量を被ばくした際に発生する代表的な症状を示しています。1,000 mSv を超えたあたりから様々な症状が現れます。**一般的な放射線検査ではこのような症状が現れる線量にはなりません**のでご安心ください。

がんのリスク

この列では、発がんのリスクが同等となる放射線量と生活習慣を示しています。一般的な放射線検査では 100mSv を超えることはありませんので、**喫煙や飲酒などの生活習慣の方ががんになるリスクが高い**ことがわかります。

放射線の線量 (ミリシーベルト)	がんの 相対リスク*	生活習慣因子
1,000 ~ 2,000	1.8	喫煙者 大量飲酒 (毎日3合以上)
	1.6	
	1.6	
500 ~ 1,000	1.4	大量飲酒 (毎日2合以上) 肥満 (BMI ≥ 30) やせ (BMI < 19)
	1.4	
	1.22	
200 ~ 500	1.19	運動不足 高塩分食品
	1.15 ~ 1.19	
	1.11 ~ 1.15	
100 ~ 200	1.08	野菜不足 受動喫煙 (非喫煙女性)
	1.06	
	1.02 ~ 1.03	
100 未満	検出困難	



相対リスク：

その対象に当てはまらない人を1とした時、当てはまる人のがんのリスクが何倍になるか表す値

放射線検査

出典：国立がん研究センターホームページ

放射線を恐れ過ぎず、安心して検査を受けてください

精神科認定看護師って 聞いたことありますか？

精神科認定看護師 清水 義人

現代社会は経済的に豊かになり、科学技術も発達し、より便利で快適な生活が実現していますが「ストレス社会」ともいわれています。益々激しくなる競争社会、管理社会の中で現代人は多くのストレスを抱えており、それが原因で「こころの病」にかかる人が増えています。現に、2011年厚生労働省が重点的に取り組む指定疾患に「がん」「脳卒中」「急性心筋梗塞」「糖尿病」の四大疾病に加えて、あらたに「精神科疾患」が加えられ五大疾病となりました。

精神科認定看護師は主に精神科の看護領域において、こころの健康について支援を必要としている人々が、常に質の高い看護支援を受けることができるよう活動しています。県内には現在28名の精神科認定看護師が活動していますが、そのほとんどは精神科の病院で活躍しており、一般総合病院に勤務する精神科認定看護師は私のみとなっています。

私の精神科認定看護師としての活動内容をご紹介します。活動内容は大きく3つに分けられます。

1つ目は患者・家族への支援です。病棟や外来で精神科医療を受ける患者さんやそのご家族への直接的ケアに加え、ケアを提供する看護師の困りごとについて相談を受け、助言や指導をすることで間接的なケアにつながっていきます。

2つ目は院内の医療者への支援です。新規採用者への支援としてメンタルヘルスの講義や、新人看護師一人ひとりの面接を行っています。新人の看護師が当院の組織の中で未永く活躍できるよう、今後もリアルタイムに相談に応じ、支援していきたいと思っています。看護職全体の支援としては、当院の各部署からの依頼で職員対象に学習会を開催しています。主に「ストレスコントロール」や「メンタルヘルスへの支援」について講義をしています。看護職は特にメンタルヘルスにおいてハイリスクグループといわれていますが、現場ではまだまだ十分なフォローがなされていないのが実情です。それと共に院内全職員の支援として、新型コロナウイルス感染症に関する対応等で不安や心の悩みを抱えている職員の負担軽減のために院内相談窓口を設置し、当院の精神科医師と連携して職員の相談に応じています。今後

もメンタルヘルス支援やストレスコントロールなどの相談窓口となり、スタッフのこころの健康づくりの一助になれば幸いと考えています。当院のスタッフが活き活きと働き続けられるよう、そしてそれが最終的に患者さんに還元され、より良い看護の提供につながることを期待しています。

3つ目は地域を対象とした支援です。院内だけでなく精神科領域で働く看護師や、近隣の地域からの講演依頼に応じた「出前講座」にも力を入れ、地域全体の精神科看護の質の向上と、地域住民のこころの健康に関する理解の向上を図るため活動をしています。

今後も継続して各部署から相談を受け、カンファレンスに参加し、担当看護師と共にアセスメントを行い、部署で課題解決できるようにサポートしていきたいと思っています。また、精神的な介入を必要としている患者さんや、精神的な問題をもつ患者さんに直接ベッドサイドへ行って、支持的に関わりながら十分にお話を聴き、アセスメントを行って安心して治療が継続出来るよう支援していきたいと考えています。



各部署で学習会開催しています(^o^)/



岸精神科医師と認知症看護認定看護師、社会福祉士とも連携しています(^o^)



旬を味わう おうちごはん

～ 旬の食材を手軽においしくアレンジ ～

サバの香味焼き

青魚にはLDL コレステロールを下げ、HDL コレステロールを上げる、【多価不飽和脂肪酸】が豊富に含まれます。



《材料/1人分》

- サバ・・・・・・・・70g
- (さんまやアジでも可)
- にんじん・・・・10g
- 長ねぎ・・・・10g
- しょうが・・・・2g
- みりん・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・小さじ1/2
- 酒・・・・・・小さじ1

《栄養価》

エネルギー:192kcal 脂質:11.8g
たんぱく質 :15.2g 塩分:0.8g

《作り方》

- ① にんじん、長ねぎ、しょうがはそれぞれせん切りにする。
しょうがは水にさらしておく。
- ② サバの水気をふき取り、フライパンで両面をさっと焼く。
(魚焼き用のホイルを使うと油なしでもきれいに焼け、後片付けも簡単に！)
- ③ ①のにんじんと長ねぎ、aの調味料を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 食材に火が通ったら、蓋を外して汁気をとばす。
- ⑤ 皿に盛り付け、しょうがのをのせる。

旬の食材をいかして

きのこやさつまいも、りんごでバラエティ豊かに！

肉巻きいろいろ



きのこ巻き



りんご巻き



さつまいも巻き

デザートにも！

マッシュしたさつまいもと、バターでソテーしたりんごを春巻きの皮で包み、フライパンで揚げ焼きに。



さつまいもとりんごのデザート春巻き



きのこやさつまいも、りんごは食物繊維を多く含み、腸内環境の改善や便秘の解消が期待できます。

ブロック	診療科	診療曜日					ブロック	診療科	診療曜日				
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金
A	内科	●	●	●	●	●	D	産婦人科(産科)	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	呼吸器内科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ		産婦人科(婦人科)	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ
	血液内科	/	△	△	●	/		頭頸部・耳鼻咽喉科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	糖尿病・内分泌内科	△	△	●	△	△	E	小児科 新生児内科	●	●	●	●	●
	循環器内科	●	●	●	●	●		小児外科	/	● 午後のみ	/	/	● 午後のみ
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
B	整形外科	●	●	●	●	●	形成外科	●	/	●	/	●	
	眼科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状 10:30まで	● 要紹介状	F	外科	●	●	●	●	●
歯科口腔外科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	呼吸器外科		/	●	●	/	●	
C	脳神経外科	●	●	●	●	●		乳腺外科	△	●	●	/	●
	泌尿器科	● 要紹介状	△	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状		心臓血管外科	/	●	/	/	●
	心療内科	△	△	△	△	△		麻酔科・ ペインクリニック	●	/	△	●	/
	脳神経内科	●	△	●	●	●		緩和医療科	●	/	/	●	●
放射線科	放射線科	●	●	●	●	●							

当院を受診する時は

◎初めて受診される方

- ・総合受付(初来院受付)に診察申込書と問診票及び紹介状(紹介状をお持ちの方)を提出のうえ、受付してください。
- ・総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。

◎再来の方

- ・予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。
- ・再来受付機は、午前7時45分からご利用になります。

**保険証のご提示がないと全額自己負担になります。
「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。**

紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、【紹介型外来】による医療提供を実施しており、緊急の場合を除いて、紹介状をお持ちの方のみの受付に限らせていただいております。

再来患者さんからの電話予約及び予約変更については、医療相談支援センターで受付けております。

TEL 023-685-2620 (13時～16時)

「かかりつけの先生」からの FAX 予約も受付けております。

FAX 023-685-2606 (平日/8時30分～18時 土曜/8時30分～14時30分)

- 初めの方・予約の方は受診できます
- △ 予約のある方のみ受診できます

婦人科は「かかりつけの先生」からの FAX 予約が必要です

- ・内科の火曜・金曜日は症状によっては受付をお断りする場合があります。

非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用「非紹介患者初診加算料」として5,090円(税含む)を頂いております。また、当院から他医療機関(大病院を除く)への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、2,550円(税含む)を頂いております。
※緊急入院等の場合は除きます。