

公開健康セミナー

皆様からの関心の高いトピックについて、専門医がていねいにお話しいたします。ご参加希望の方は、当日、直接会場へお越しください。(先着200名・事前申込不要・受講無料)

中高年女性の婦人科疾患と健康維持

日時:平成29年9月9日(土)
午後2:00~午後3:30
会場:看護学科1階 大講堂



講師:
磯西成治 先生
(産婦人科)

中高年女性は女性ホルモンの低下によって、さまざまな身体障害が引き起こされます。代表的な更年期障害は生命に関わるものではありませんが、更年期障害症状によって生活の質(QOL)の低下をきたし活動性(ADL)の低下に至ることも少なくありません。また、中高年期には運動量が減少し、体重の増加や筋力低下をきたしその結果、糖尿病を始めとする生活習慣病や近年問題となっているロコモティブシンドローム(運動器の衰えによって起きる身体機能の低下)やフレイル(加齢とともに起こる全身衰弱)を引き起こし、生命の危険に及ぶこともあります。今回は、中高年女性に見られるこれらの疾患について説明するとともに、エストロゲン補充療法ホルモン療法が更年期障害のみならず筋力低下防止に及ぼす効果などについてお話ししていきます。



医療最前線

人工膝関節置換術のポータブルナビゲーションシステム
—1°の狂いもない人工膝関節置換術を目指して—



整形外科
角田 篤人 先生

高齢化社会の現在、膝の関節がすり減り、変形や痛みを生じる「変形性膝関節症」の患者さんが増加しており、それに伴い、人工膝関節置換術の症例数も全国的に年々増え続けています。人工膝関節置換術とは、変形が進み、すり減った軟骨にふたをかぶせる手術です(図1)。患者さんそれぞれによって骨の大きさや下肢の向きが違うため、特に変形の強い患者さんや股関節・大腿骨手術後の患者さんの場合などは、術前の予定と1°の狂いもなく人工膝関節を設置することは至難の業です。

そこで、このような難しいケースで

も正確に人工膝関節が設置できるよう開発されたのがポータブルナビゲーションシステムです(図2)。図3のように設置し、図4のように動かすことによって、機械が瞬時に骨の向きや角度を認識し、どの角度で骨を切ればいいのかをナビゲーションしてくれます。もちろん人の目での確認も行いますが、このナビゲーションシステムの登場により、より正確な人工膝関節置換術が可能となりました。

当科では膝関節専門外来を火・木曜日に行っております。膝の痛みで困っていらっしゃる方はぜひお気軽にご相談ください。



- 図1 人工膝関節置換術の例。変形が進んだ部分にふたをかぶせている
- 図2 ポータブルナビゲーションシステム
- 図3 ポータブルナビゲーションシステムの設置
- 図4 わずかな時間で骨の情報を読み取る

第3の星
今回は
認定看護師/専門看護師の 角田真由美 さん



がん患者さんを早期からサポート!
特定分野において熟練した看護技術と高い知識を持つ「認定看護師」と、問題を総合的に捉えて判断する「専門看護師」。角田さんはその中でも「がん性疼痛看護認定」「がん看護専門」の看護師です。「早期の段階から、痛みを取り除いて豊かな生活を送るために、緩和ケアが施されていることを多くの方に知っていただきたいです。」と角田さん。認定/専門看護師として、患者さんががんという病気のイメージを描いて、ご自身の足でしっかりと生活できるように、治療開始時期のごく初期の段階から、あらゆる面でサポートできるよう、日々奮闘しています。



同僚の青木祥子さん、川口利子さん、田中里さん、青木さんと川口さんはがん化学療法看護、田中さんは乳がん看護認定看護師



医療ソーシャルワーカー 鈴木 亜都佐さん

ソーシャルワーカー室から

患者さんのご相談を「生活者の視点」で考え、問題解決をサポートしています

医療ソーシャルワーカーは、「社会福祉士」や「精神保健福祉士」等の国家資格を有した専門の相談員であり、病院の中で唯一の福祉職です。患者さんやご家族との面談の中で戸惑いや不安な気持ちを受け止めながら、患者さんと同じ「生活者の視点」で生活の質を第一に考え、問題解決のサポートをしています。相談内容としては、医療費や生活費などの

経済面から転院先や介護施設、社会福祉・社会保障制度やサービスなどに関する事など、赤ちゃんからお年寄りまで実に様々です。相談を受けるにあたっては、まずは患者さんを中心に考え、その方のありのままの姿を知ろうと努めています。患者さん一人ひとりにこれまでに蓄積された物語があり、その物語の線上に当院や私たちソーシャルワーカーが存在していること、そしてその方の人生は当院をご退院された後も続いていくのだという当たり前のことを常に意識しながら、真摯な気持ちで支援できるように心がけています。

地域の医師会から

狛江市医師会 染谷 秦寿先生

検査や治療、災害時医療などに加え
今後は予防活動の連携も



狛江市医師会は、かかりつけ医として市民の方々の身近にある医療機関として、日常的な診療や健康診断を行い、皆様の健康を管理しています。そのうえで、より精密な検査や治療が必要なときには、慈恵第三病院の専門医に紹介しています。また、第三病院で診療を受けられた後、症状が安定した患者さんについては、地域のかかりつけ医の元に戻り、継続した治療を続け、日常的な健康管理ができるよう、第三病院側からが逆紹介状により治療経過などの情報を提供してもらうといった連携を行っています。

くすりの耳寄り情報

百薬の聴



知っていますか? 薬の服用時間

一般的に「食後」は食後30分以内、「食前」は食事の30分くらい前を指しますが、では「食間」や「食事中」はいつでしょう? 「食間」とは食事と食事の間の

ことで食事をしてから約2時間後を、「食事中」とは文字通り食事をしている最中を指します。薬の指示を理解して正しく服用しましょう。

この情報 ウソorホント?

Q 室内にいれば熱中症にならない?

A 熱中症は、炎天下などの屋外で起きるものと思われがちですが、病院に運ばれた人のうち、40%が屋内で発症しています。特に、高齢者は、屋内で熱中症になる方が多いようです。気温、湿度が高い、風がないなどの気象条件に加えて、高齢者、幼児、持病がある方は要注意です。暑さに体が慣れていない6~7月は特に危険です。早めに冷房を入れるなどして、対策をとるようにしましょう。

総合医療支援センターの役割

特集

すべては、患者さん中心の
地域医療の実現のために



東京慈恵医科大学附属第三病院
総合医療支援センター

在宅・入退院
支援部門

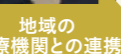
患者さんが安心して医療を受けられるよう、1人ひとりの状況を身体的・精神的に把握して、入院前から退院後も含め一貫した支援を行う

医療ソーシャルワーカー
部門

病気やけがが原因で発生する経済問題や介護問題についての相談を患者さんやご家族から受け、調整を行う

医療連携部門

近隣の医療機関からの紹介患者さんの受入窓口



地域の医療機関との連携

連携医療機関

地域の医師会、
医療機関、
行政 など

在宅・入退院支援室から 訪問看護認定看護師 酒井 省子さん

入院前から退院後の生活まで、
一貫した支援のために行っていること



当病院では2012年より、Patient Flow Management (PFM)システムを導入しています。これは、入院前もしくは入院早期から患者さんを選別して個々の症状や生活の状況を評価・分析し、入院中から退院後も含め、一貫した退院支援・療養生活をコーディネートするためのシステムです。

これに基づいて在宅・入退院支援室の看護師は、入院前にグリーンカウンターで、既往歴や今回の病気の流れ、アレルギーの有無や、服用している薬など、患者さんの生活背景に関する情報をひと通りお聞きしたうえで、まず入院・手術に関する説明などを行います。そして、個々の患者さんの不安、治療に弊害になる事柄を

確認し、退院後を見据えた目標も一緒に検討し、入院・治療に臨めるよう支援しています。

また、この時点から退院後の生活で他者の手を借りる事が必要になる場合は、介護保険申請やケアマネジャーとの連携も開始します。さらに退院調整看護師として病棟に配置され、病棟スタッフと定期的なカンファレンスを行い、治療経過終了時に体力低下で入院期間が延びるなどしてストレスが増えないような支援方法の検討なども行っています。

私たちのもっとも重要な役割は、患者さんご本人がどうしたいのか、それにどう沿うかを考えることだと思います。縁あって当院にきていただいたからには、入院生活のみならず、退院後の生活も含めて、患者さんに悔いなく過ごしていただきたいと考えています。そのために、院内・外の専門家と協働しながら、適切な情報提供の元、患者さんと同じ目標を立て、コーディネーターとしての役割を發揮していきたいと思

旬のひと皿

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜。味が淡泊で、煮るととても軟らかくなるため、高齢者の献立などに適している食材と言えるでしょう。栄養素としては、水分とビタミン、特にビタミンCを多く含みます。今回は、枝豆やとうもろこしを加えることでタンパク質や食物繊維も補われ、栄養バランスのとれた一品に。片栗粉でとろみをつけることで、のどごしがよくなり、暑さで食欲が落ちた人でも食べやすくなります。冷やしてもおいしいのですが、冷房で体の冷えを感じる方などは、温かいうちに召し上がるとよいでしょう。



冬瓜と枝豆の彩りあんかけ(2人分)

- ①冬瓜は種とワタを取、一口大に切って、皮をむく。
- ②枝豆、とうもろこしを下ゆでする。ゆでた枝豆はさやから出しておく。
- ③鍋にAの材料と冬瓜を入れ、中火にかけて落としぶたをしたら15分程度煮る。
- ④冬瓜が煮えて軟らかくなったら、鍋から取り出す。
- ⑤④の鍋に下ゆでした枝豆、とうもろこし、えびを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤で煮立てた汁に、片栗粉を同量の水で溶いて加え、あんを作る。
- ⑦冬瓜を盛りつけ、あんをかける。

今日の 2017 SUMMER

食材



Recipe

- 冬瓜..... 1/10個
- 枝豆..... 80g
- むきえび..... 60g
- とうもろこし..... 60g

A

- 薄口醤油..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 顆粒だし..... 小さじ1/4
- 砂糖..... 少々
- 塩..... 少々
- 片栗粉..... 小さじ1
- 水..... 300ml

第三病院栄養部監修 管理栄養士 友野 義晴

慈恵第三病院と患者さんをつなぐ情報誌

TOMONI

と も に

2017 SUMMER

vol. 3

特集

総合医療支援センターの役割

すべては、患者さん中心の地域医療の実現のために

医療最前線

TOPICS

夏野菜で暑さをのりきる

厳しい暑さが毎日続くと、食欲がわかず、体力も落ちてしまいますね。そんなときの強い味方が夏野菜。水分やビタミン類が豊富なものが多く、バテがちな体に生気を与えてくれます。強い日差しで育った夏野菜で、暑さに負けず夏を過ごしてください。

あなたの健康度チェック



～ひざの健康チェック～

こんな症状はありませんか？

□ 毎日の生活で、膝の痛みや違和感を感じるようになった※



□ 正座をしたり、しゃがんだりしにくい



□ ひざがまっすぐに伸びにくい



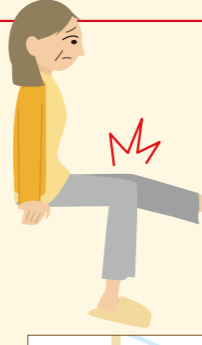
□ O脚が目立つようになった



□ ひざを使った後、ときどきひざが腫れる



□ ひざを曲げ伸ばしするとき、コキコキ、ゴリゴリという音がする



※ひざの痛みや違和感を感じる時 動作の開始時、運動後、椅子や床からの立ち上がり、長時間歩いたり立っていた後、階段の上り下りや坂道の下りなど。

複数の項目にあてはまる場合は、医療機関の受診をおすすめします。



東京慈恵会医科大学附属 第三病院

〒201-8601 東京都狛江市 和泉本町4丁目11-1

〈受付時間〉8:00-11:30 〈診療時間〉8:45～

〈休診日〉日曜・祝日、大学記念日(5/1、10/15)、年末年始(12/30～1/4)

〈お問い合わせ〉03-3480-1151(大代表)、http://www.jikei.ac.jp/hospital/daisan/index.html

発行:東京慈恵会医科大学附属第三病院広報委員会

作:第三病院栄養部

empathy based medicine

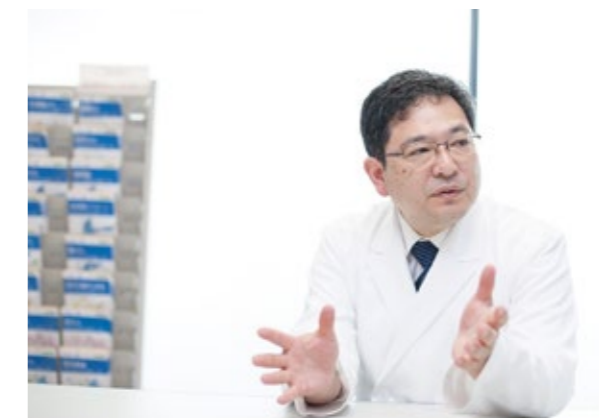
地域で安心して医療を受けていただく
それが「総合医療支援センター」の役割



総合医療支援センター センター長 花岡 一成

当院では、患者さんが住み慣れた地域で健康な生活を送り、病気になったときには速やかに適切な治療を受けられるよう努力しています。また、患者さんやご家族が安心して治療を受け退院後の生活に戻ることができるように、「総合医療支援センター」を開設しております。

センターには、医師、看護師、MSW(医療ソーシャルワーカー)、事務員といった多職種が在籍しており、「医療連携部門」、「医療ソーシャルワーカー部門」、「在宅・入退院支援部門」の3部門で構成されています。各部門はともに連携を図りながら、外来の受診の支援、入院から退院、さらに退院後の支援を行っています。



また、どの部門も患者さんと地域の医療機関や施設とを結ぶ役割を持ち、勉強会や講習会を定期的に開催す

るとともに、近隣の医師会や医療機関が開催する勉強会にも積極的に参加しています。

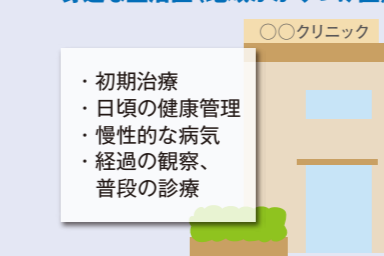
「2人主治医制」導入のために地域との「顔の見える連携」を目指して

特に医療連携部門で開催する医療連携フォーラムには、地域の開業医のほか、訪問看護師やケアマネジャー、ヘルパー、行政の健康福祉関係の方たちにも参加していただき、当院の考えや連携の提案、総合討論などを行っています。これにより情報やノウハウの共有、患者さんが抱える課題の解決に向けた取り組みを共同で行うなど、地域の多彩な医療関係者同士の「顔の見える連携」を推進してきました。

現在、センターでは「2人主治医制」の導入を進めています。これは1人の患者さんに対し、日常的な健康管理や相談を行う開業医と専門的な検査や治療を行う病院が連携し、共同で継続的な治療を行うもので、患者さんにもメリットの大きいシステムです。そのためには、お互いの情報を共有し、データを開示し合うことが必要不可欠となります。今後もさまざまな取組みを通して地域と当院の連携を深め、患者さん中心の地域医療の実現に向けて邁進していきたいと考えております。

□ 2人主治医制

身近な主治医(地域かかりつけ医)



- ・初期治療
- ・日頃の健康管理
- ・慢性的な病気
- ・経過の観察、普段の診療

紹介(紹介状)



慈恵医大第三病院



- ・専門的な検査
- ・治療
- ・入院治療
- ・救急医療

逆紹介(紹介状)

病状が安定したら再びかかりつけ医で

地域のかかりつけ医と慈恵第三の医師と2人で主治医となります。紹介状を通して患者さんの診療情報を交換します。