



金閣寺

CONTENTS

特集

「心と体を整える 第2弾」…………… 2

排泄について考える…………… 4

さめしま NEWS …………… 6

IBD 銀杏の会 …………… 13

栄養科だより…………… 14

医療安全だより…………… 16

医療相談室…………… 17

Dr.T のよもやま話 …………… 18

職員旅行…………… 20

編集後記…………… 24

病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



特集

心と体を整える 第2弾

～手肌を整える～

感染対策として、手洗い・手指消毒は必須ですが、手荒れ対策に注目してみました。それぞれの手肌トラブルにあったハンドクリームを調べてみました。

手荒れの主な症状として…

- ▶ 指先の皮膚のめくれ
 - ▶ 指のあかぎれ、ひび割れ
 - ▶ 粉を吹いた状態
 - ▶ かゆみ
- などがあります。



手荒れが起こる原因は・・・

- ▶ 皮膚分泌量の減少や血流低下、皮膚の乾燥、肌のバリア機能が低下し、肌細胞が破壊されていくことで起こります。
- ▶ そのままにしていると→肌の水分はどんどん失われ、各層が破壊された部分に洗剤やほこりなどの刺激物質が入り込み、手荒れが進行してしまいます。

潤いを与える成分

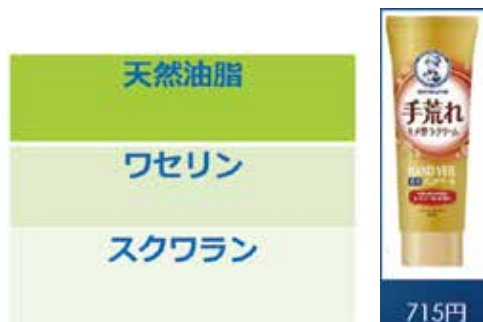
乾燥や硬くなった角質に、「ヒューメクタント」という水溶性成分が肌に水分と潤いを与える。傷があるところにはしみるので注意しましょう。

グリセリン
尿素
ヒアルロン酸
セラミド



肌を保護する成分

- ▶ 「エモリエント」と呼ばれる油溶性の成分で、皮膚からの水分の蒸散を防ぎ肌を保護。
- ▶ 水分と油分のバランスを保つことで皮膚機能を高め、肌のバリア機能を守る。



手荒れ改善の成分

- ▶ 血行促進作用や抗炎症作用のある成分で症状を抑えます。
- ▶ 手荒れが進行して症状がひどい場合には自己判断せず皮膚科受診へ。



3つの成分入り



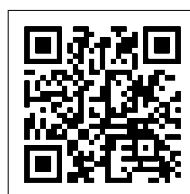
こまめな保湿と簡単にできるセルフケアで、手荒れの重症化を防ぎましょう

お知らせ

当院では、患者さまやご家族の方から広くご意見をお伺いするために「意見箱」を設置しています。これまでは設置しております用紙へのご記入のみのご投稿でしたが、下記のQRコードからもご投稿いただけるようになりました。たくさんのご意見をお待ちしています。

引き続き意見箱も設置しています。お気づきの点がございましたら、用紙にご記入いただき意見箱へご投函ください。

- ◇意見箱設置場所（院内4ヶ所）
- ・ 1F トイレ入り口前のカウンター
 - ・ 2F ロッカー横カウンター
 - ・ 3F デイルーム横カウンター
 - ・ 4F デイルーム横カウンター



(外来用)



(入院用)

鯨島病院 サービス改善委員会

排泄について考える

直腸・肛門を専門として診療する当院では、排泄に悩みを抱える患者さまが多く訪れます。

排泄とは、人間の基本的欲求であり、生理的な排泄は爽快感や解放感をもたらします。正常な排泄行為には、①正常な排泄器官、②正常な排泄機能、③正常な排泄心理の3つが必要とされています。

その排泄に障害が起こったときの心理状態は人それぞれなのですが、例えば「便が漏れる」といった症状を抱える方でも、それがほんの少しの量であっても、眠れなくなるくらい不安になる人もいれば、おむつが必要なほどの漏れであっても、「まあ仕方がない」と考えられる人もいます。その違いは何なのでしょう。

直腸を手術することにより起こる排便障害というものがあります。直腸はいったん便を溜めておいたり、便かガスかを感じ分けたりする繊細な部位なのですが、手術によりそれらの機能が障害されると、便が漏れたり、おならと思ったら便だった、といった症状が一時的に起こり得ます。しかし、それは手術前からある程度説明を受け、心の準備ができている状態で起こるので、たくさんの量が漏れても「まあ、今は仕方ない」と思えるのです。

一方、年齢は高くても毎日スポーツジムに通い元気に過ごされている方が、ある日突然、「あれ？これ便？」と下着に付いた便の漏れを自覚して「大変なことになった、この先もっと漏れるようになるのではないか？」と大きな不安を抱え、悩みに悩んで肛門科に相談に来られるという方もおられます。この場合、骨盤底筋の衰えが原因となることが多く、インナーマッスルである骨盤底筋をトレーニングする必要があります。

また、「便が出ない」という方の悩みも深刻です。「肛門にシャッターが下りたように出ない」「毎日便が出るかどうかばかり考えている」「死んだ方がまし」とまで思い悩む方がおられます。便が漏れるほうが生活するうえで困ると思われがちですが、「便が出ない」という症状は思った以上に精神状態を不安定にさせます。そもそも、排泄する時は、副交感神経が優位となっており“リラックス”した状態でないと排泄は困難となります。旅行に行っても便秘になり、帰ったら出るという現象はそれを現しています。一度重い便秘を経験してしまうとそれがトラウマとなり、排便に強い不安を持ち、精神的に追い詰められてますます緊張状態になり出なくなる。といった悪循環に陥ります。

当院では、そのような排泄に悩む方に対する相談も受け付けております。専門の看護師が個別で相談を受け、医師と連携しながら治療やリハビリを行うことができますので、お困りの方はぜひお声かけください。

<プロフィール>

磯上由美

“皮膚・排泄ケア認定看護師” 別名 “WOC (ウォック) ナース” と呼ばれ、その頭文字「Wound: キズ」「Ostomy: 人工肛門・瘻孔」「Continenence: 失禁」の3つの領域に関するの専門資格を持つ看護師です。具体的には、褥瘡(床ずれ)や治りにくいキズのケア、人工肛門のケア、便や尿などの漏れや排泄障害の、日常的なケアについて実践的なアドバイスを行ったり相談を受けたりするのが主な仕事になります。



直腸がんを学ぶ YouTube 動画

直腸がん大事典

LARS・ストーマとともに歩むために





← チャンネル登録をお願いします →

<https://www.youtube.com/@lars-jiten>

ご視聴はこちら



VOL. 1

直腸がん術後の排便障害 「LARS」を知ろう! (3分16秒)

直腸がん術後の排便障害

LARSとは

前編

監修：秋月恵美
(大腸外科医・札幌いしやまクリニック)

直腸がん術後の排便障害 「LARS」を知ろう! (3分16秒)

直腸の手術を受けた人の7~9割の人に起こる排便障害の総称は「LARS (ラース)」と言われる。国際的な研究班がまとめたその症状の一覧を紹介。LARSを全く知らない人でも3分で学べる最初の1本。

◆監修：秋月恵美 (大腸外科医・札幌いしやまクリニック)

ご視聴はこちら



VOL. 2

LARSは治るの？ 研究結果より (4分58秒)

直腸がん術後の排便障害

LARSとは

後編

監修：秋月恵美
(大腸外科医・札幌いしやまクリニック)

LARSは治るの？ 研究結果より (4分58秒)

研究で明らかになった、時間経過と共に症状がどの程度改善するか？の結果を報告。また、LARSの評価方法の一つ「LARSスコア」を紹介。患者自身の自己評価と医師のヒアリングで、より良いLARS治療を実現するための一歩となる動画。

◆監修：秋月恵美 (大腸外科医・札幌いしやまクリニック)



医療者と患者が作りました

榎本浩也
東京慈恵会医科大学
附属第三病院
大腸外科医



佐藤正美
東京慈恵会医科大学
看護学科 教授



秋月恵美
札幌いしやまクリニック
大腸外科医



仕垣隆浩
久留米大学病院
大腸外科医



磯上由美
フリーランス
皮膚・排泄ケア
認定看護師



佐々木香織
直腸がん患者
ピアリング・ブルー代表



2024/7/29 公開スタート 全25本シリーズを予定しています (裏面参照)

直腸がん大事典 制作実行委員会

お問合せ staff@risa-sana.co.jp (実行委員会事務局)

◆動画制作・編集 (株) リサ・サーナ、White Space
◆協力 With LARS、一般社団法人ピアリング

※当チャンネルで公開されている動画は、商用目的を除き、自由にご利用いただけます。特に診療所・クリニック、病院、または啓発活動での使用を歓迎します。事前の連絡や許可の手続きは必要ありません。直腸がん・LARSについて、多くの方にご提供できますよう、ご活用よろしく願い致します。

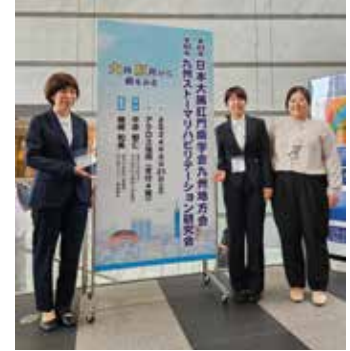
さめしまNEWS 1

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

第40回九州ストーマリハビリテーション学会を終えて

看護部 小倉若葉

九州ストーマリハビリテーション学会が2024年9月21日に開催され、今回は、福岡市の天神で行われました。学会メンバー3人で準備を行い、「フィジカルアセスメントツールを使用した装具分類表の活用と改善」というテーマで発表をさせていただきました。昨年の当院の発表では、患者さまに合った装具決定を行えるように、当院独自のSPAツールを作成・導入し、その結果を発表していました。今年は、より装具選択をやすくするために、昨年作成した装具分類表（168種類）から、アンケートや過去のデータを分析し、21種類の装具分類表を作成しました。院長をはじめ、多くの方々にご指導をいただき、抄録・発表スライドを完成させることができました。私は、学会という場で発表させてもらうのは人生で初めてで、とても緊張していました。そんな中でも、発表前の昼ご飯を完食してしまう自分に、あきれながらも発表の時間になりました。無事スライド発表を終え席に戻ると、院長がグータッチを差し出してくれました。その瞬間を今でも鮮明に覚えています。学会メンバー、鮫島病院のスタッフに見守ってもらい、勇気をいただきました。本当に感謝しています。



今回の学会発表を通して、新たな装具分類表を作成したことで、より使い易くなり活用されましたが、細やかな要望には対応できていない部分もあるため、定期的に新製品や装具の追加・削除を行うことが今後の課題となりました。患者さまにしっかりと還元できるように、今後も活動していきたいと思えます。

第86回九州消化器内視鏡技師学会を終えて

内科 柳久美子

学会を終えて振り返ると、沢山のスタッフに支えられました。アンケートの集計をして頂いた外来クラークの方々。迷っているとき率直な意見をくれたスタッフ。予演会でご意見を頂いた医師、看護部長、師長、他部署スタッフの方々。学会前日に似顔絵入りメッセージをもらったり、先輩からは休憩室で「くみちゃん、じゃあ質問していい？」と質問タイムをしてくれたり。西俣先生には最初から最後まで寄り添って頂き、前日まで、「スライド確認しようか？」と声をかけて頂きました。また福岡大学の平井教授の意見も頂きとても勉強になりました。



学会当日は「いつも通りですよ！！」と笑顔で声をかけてくれた後輩達、前列で動画を嬉しそうに撮る姿に、可愛くて少し緊張も和らぎました。応援がこんなに心強いものなのだと改めて感じました。

今回の学会発表を通して、いつもまわりのスタッフに支えられ、助けてもらって今日があると思えます。スタッフの皆様本当に有り難うございました。

感謝

さめしまNEWS 2

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

避難訓練

毎年行っている避難訓練、今回は日勤帯での火災を想定し、行われました。1・2階の外来では診察や検査中の患者さまの安全を確保しつつ、トイレなども逃げ遅れないか確認します。病棟では歩行できない方の移送も訓練します。新人は非常用放送設備の操作も学びました。避難誘導し、完了後統括者へ報告となります。それぞれの持ち場で役割を果たし、真剣に取り組みました。その後、消火器練習、場所をホールへ移動し消防隊員の総評がありました。有事に備え、日頃からの訓練の大切さを学ぶことができました。



地鎮祭

現在病院増築の工事を行っておりますが、令和6年9月3日、工事の安全や建物の末永い安全を祈願する、地鎮祭が執り行われました。皆様には騒音や振動などご迷惑をおかけしておりますが、『新生・鮫島病院』へ向けて、着々と工事が進められております。皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。



さめしまNEWS 3

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

ふれあい看護体験

看護部 藤田愛子

8月10日（水）「看護の日」制定記念事業の一つとして、学生・一般の方に実際の看護の場を体験していただき、患者さまとのふれあいを通して、看護することや人の命について、理解と関心を深める機会とする目的で、ふれあい看護体験を実施しました。今回の参加者は、高校生2名（女子2名）と小学生2名（女子5年生2名）の計4名でした。

今年度はコロナ禍以来5年ぶりの開催ということもあり、私たちは事前準備の段階から緊張していましたが、当日の子どもたちもかなり緊張した表情でした。なので、少しでも緊張をほぐそうと、最初は自己紹介からスタートしました。その後体験用のポロシャツに着替え、いざふれあい看護体験開始。

まずは、病院探検から始めました。各病棟を見ながら、実際に患者さまがどのように過ごしているのか、安全で快適に過ごすためにどのような工夫がされているのか、等を説明しながら回りました。続いて手術室へ案内。ここは普段絶対に立ち入れない領域のため、子どもたちは興味津々でした。手術する側の体験として、実際に術衣や滅菌手袋を装着し、手術で使用する道具に触れてみたり、今度は手術用のベッドに横になって、手術される患者さま側の体験をしたりしました。手術室を出たあとは薬局を見学。点滴治療の薬剤をミキシングしている様子を、ガラス越しに真剣な表情で見つめていました。臨床検査室では、あまりこの仕事がどういうものなのかピンときていない子もいたため、臨床検査技師さんがわかりやすく解説してくれました。

外来へ移動した頃には多くの患者さまが来院されており、診察も始まっていたため、実際に見学することはできませんでした。最後は栄養科を案内し、管理栄養士から話を聞くことができました。

一通り探検が終わったところで一休み。緊張でやや疲れている様子も見られましたが、子どもたちは少しずつ打ち解けてきており、会話しながら笑う姿が見られるようになってきました。私たちも一安心したところです。

次はAED体験。倒れている人を発見したら…という設定で、意識の確認・応援要請・AEDの使用方法の体験を一人ずつ行いました。少し恥ずかしそうでしたが、こちらも真剣にしてくれました。また、ナース服やナースキャップを被り写真撮影も行いましたが、子どもからは「前はこれ（ナースキャップ



プ)を被って仕事してたんですか?」と。今は令和。ナースキャップを知らない世代なんだと、時代の変化を感じさせられた場面でした。

お昼前になりレントゲン室が空いたため、放射線技師のもとへ案内。子どもたちにわかりやすくレントゲンについて教えるため、文房具を映しだして「これは何でしょう?クイズ」をしてくれました。子どもたちは自分が知っている文房具が出ると、楽しそうに答えてくれました。お昼になり、患者さまも昼食の時間。病棟へ戻り、実際に患者さまへ病院食を配膳してみました。患者さまからは「かわいいね、ありがとう。元気が出た。」と言っていました。

その後、参加者全員でお弁当を頂きました。栄養科の方々の工夫を凝らした弁当に「美味しい、美味しい」と大満足でした。毎日、患者さま・スタッフの体調を考え、献立を作成する管理栄養士のお仕事についても、考える良い機会になりました。お昼ご飯を終え、すっかり打ち解けた様子の子もたち。休憩時には流行のメイクや恋バナなど、女子トークに花が咲き、横にいる私たちは最近の子の話聞きながら、新鮮な気持ちになりました。

午後からは、車イスやストレッチャーを用いて患者移送体験を行いました。乗っている人を見かけることはあっても、実際に乗ったり押したりする機会はなかなかないので、自分の順番が回ってくるのを楽しみに待っている様でした。医療者側、患者さま側の両方を体験してもらい、安全な走行の仕方や声掛けの大切さを説明しながら実践。緊張しながらも上手に行っていました。

最後は検温体験。この時ちょうど新型コロナウイルス感染が再拡大し始めている時期であったため、感染症予防対策を取ることとなり、実際に患者さまに実施することはできませんでした。代わりに参加者同士で体温・血圧測定の実施と問診をしたり、駆血帯や注射器を触る体験をしました。「難しい・・・」「これで合ってる?」等の声が飛び交っていました。普段、自分の体温を測ることはありますが、人の体温を測る機会はないので、新鮮だったのではないかと思います。初めて行う検温でしたが、こちらも看護師側・患者さま側の両方を体験でき、貴重な機会になったと思います。

5年ぶりの開催でしたが、真剣な表情の子もたちを見て、私達の方が学ばせてもらいました。普段何とも思わないことでも、子どもたちの目には何もかもが新鮮に映り、病院を普段と違った角度でみる良い機会となりました。

また、子どもたちの姿をみて、自分の子どもの頃をふと思い出し「あんなにしっかりしていたかな・・・」と微笑ましい気持ちになりました。これからもたくさんのことを体験して、吸収して、成長して行ってほしいです。子どもたちの未来を想像するとワクワクが止まらないものですね。これからは「ふれあい看護体験」を通して、一人でも多くの子もたちの可能性を広げていけたら嬉しいです。いつか立派な医療従事者になっていることを願っています。



R.F. さん

わたしは、今日、かngoしの体験をしました。その中でも、心に残っていることが4つあります。

1つ目は、お昼ご飯ができたときにする放送です。最初はかんだらどうしよう、まちがえて笑われたらどうしよう、という不安の気持ちがたくさんありましたが、かまずにしっかり放送できたので良かったです。

2つ目は、手術室です。初めて行ったので、まずドアはどうやって開けるんだろうと思いました。すると足で開けていて、えっ、すごっ！と思いました。また、手術の時に着る服も着せてもらいました。医者の方々は、この服も着てあついな手術をするのに、成功しててすごいなあと思いました。また、「自分だったら集中できていないだろうな」という気持ちでいっぱいでした。

3つ目は、CT室です。ここでは放射線で検査していて写真を200枚以上とるんだそうです。痛くないのに正確にしてくれるなんていいなあと思いました。

4つ目は、ストレッチャーです。ストレッチャーを頭の方に動かすと、少しこわいという不思議なかんかくでした。今日やっぱり、かngoしさんってすごい、かっこいいと思いました。そして、たくさん学べたし、楽しかったし、夏休みの最高の思い出になりました。

H.S. さん

わたしは、車いすとストレッチャーに乗ったことが心にのこりました。ストレッチャーは、頭の方から動くとてもこわかったけれど、足の方から動く、頭から動くよりこわくなかったです。レントゲンをとるところでは、「何をとっているか？」の時間が楽しかったです。血压をはかる時もある、初めてしたので、うれしかったです。車いすのおし方も分かったので、これから車いすに乗っていて、困っている人がいたら助けてあげたいなあと思いました。

4人で色々なことをおしえてもらったのでうれしかったです。ごはんを食べた後もたくさんお話できたのでうれしかったです。かngoしの服やしゅじゅつする時の服も着ることができてうれしかったです。Rさんからお水につけると、とけるものももらえてうれしかったです。それがあるところに行けなかったのでもなしかったです。レントゲンは、手をとったらほねが見えていたのでとてもびっくりしました。またほかのところでは体けんができたなら行ってみたいです。今まで知らなかったこともたくさん知れたのでうれしかったです。家にかえったら家族みんなに病院のこと（今日知ったこと）をおしえてあげたいなあと思いました。そして、かngoしは、仕事がたくさんあることを知りました。



N.O.さん

今回の看護体験を通して、看護師や医師、検査技師や放射線技師など様々な仕事をする医療従事者の方の仕事内容を聞いたり、実際に見せてもらったりすることができて、私にとって、とても貴重な体験となりました。手術室に入って本物の道具を見せてもらったり、手術の時に着る服を着せてもらったりしたのは初めてだったので、すべてが新鮮な感じがしました。また、病院内の見学をする中で患者さん1人1人の事を配慮しながら働く様子を見て、より一層自分の中で医療関係の仕事に対するあこがれが高まりました。他にも AED 体験や車いす体験などは、実生活にもすごく役立ちそうだなと思ったし、身近に見たことはあるものの実際に使ったことはなかったので、今日学んだことをこれからも活かしていきたいなと思いました。私は今回の体験の日まで少し緊張していたし、不安な気持ちもあったけど、看護師さんたちの笑顔や優しさですごく安心しました。ありがとうございました。



M.S.さん

今日は一日ありがとうございました。

病院のいろいろな場所を一度に見たり、普段の診察では行かない科の様子を見たり、その科の人たちにお話を聞いたりできて、とても楽しかったです。初めて手術室に入って、手術の時に着る服装までさせてもらえて、実際にペアンなどの手術器具を触ったり見たりできて、ドラマで見ていたことを体験出来てとてもうれしかったです。AEDの体験では、周りの人への声かけのしかたはなんとなくで知っていましたが、倒れている人への声のかけ方やAEDの使い方、心臓マッサージの仕方をしっかり学ぶことができてよかったです。あんなに心臓マッサージが大変だとは思わなかったのでびっくりしました。CTはとったことがあったのですが、レントゲン室には入ったことがなかったので、とても新鮮でした。あんなにたくさんのパソコンを見て患者の異常を発見できるのはすごいなと思いました。文房具シリーズのカッターは難しかったです。憧れのナース服を着せてもらったり、体温・血圧・脈拍・酸素飽和度の計測をしたり、食事前のアナウンスをしたり、本当の看護師になれたみたいで、本当に楽しかったです。私がたくさん質問しても、その度にしっかり真剣に答えてくださって、本当にたくさんを知れて、看護師という仕事にますます興味が湧きました。このような貴重な体験をさせていただきありがとうございました。これからたくさん勉強して、実際に見た看護師さんたちのように立派な看護師になりたいです。

さめしまNEWS 4

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

2024年鮫島病院忘年会に参加して

看護部 長井伯浩

今年もこの季節がやってまいりました。私はお酒は全く飲めませんが、無料で御馳走を食べ、ジュースを飲む、そして病院のスタッフみんなが日頃の業務を忘れてただただ楽しくお酒を飲んでいる姿を見ることが出来るこのイベントが大好きです。ほぼ（笑）無礼講で行われるこのイベントをシラフの私は毎回客観的に見っていますが、その都度「この病院良い病院だな～」と感じます。他部署のスタッフなど日頃関わりの薄いスタッフのお酒を飲んだ姿をみて、「こんなに面白い人だったんだ」「こんなふうに笑う人だったんだ」と毎回新たな発見もあります。そして今年一年の病院行事やイベントをまとめたスライドショーを観て「今年はこんな一年だったなー」と忘年することができました。そんな楽しい時間を過ごしながらスライドの作成や会場の進行など忙しく裏で動いてくれている幹事の方々へお礼の言葉は忘れてはいけないと思う次第です。今年は何も当たりませんでした。恒例のプレゼント抽選会も楽しかったです。今年私事ですが学会発表の大役を任せて頂いたこともあり、院長賞を頂くこともできました。来年へ向けてプレッシャーもかかりますが自分のペースで病院へ貢献していけたらと思っています。それはそれとして、来年の忘年会こそは某ホテルの宿泊券が当たりますように！！



IBD 銀杏の会

看護部 久米千冬

11月9日（土）、IBD 銀杏の会を開催しました。
銀杏の会とはIBD（炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎、クローン病）の患者さまとご家族を対象とした会です。



毎回テーマ決定に悩みますが、2024年度は元旦から石川県で大規模地震が起こり、多数の被害者が出ました。地震？鹿児島は大丈夫でしょう？と災害を経験したことのない私は、他県の災害情報を聞くたびそう考えていました。しかし、2024年8月8日、宮崎で震度6弱（マグニチュード7.0）の南海トラフ地震臨時情報が出されるぐらい大きな地震が発生しました。鹿児島でも震度5弱の揺れを感じ、一瞬どうしようと恐怖を感じました。地震だけではなく、大雨や台風あるいは火山爆発など、鹿児島でも十分に災害の危険があることを忘れてはなりません。

そこで今回は防災に注目し「慌てないために学ぼう IBD と防災」というテーマに決め、準備を進めていきました。年齢は不特定で診察時に声掛けを行い、10代から20代の患者さま6名、ご家族4名の参加がありました。

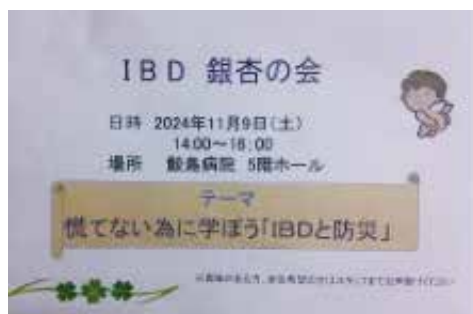
まずは医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師によるスライド講義を行いました。各職種から、防災に対するアドバイスや心得などを講義していただき、私自身も勉強になりました。今回若年層の参加で防災のテーマに興味を持っていただけるか心配でしたが、皆さん真剣に耳を傾けている様子が伺え安心しました。

次にグループワークを行いました。

防災に関して考えていることや、仕事・学校生活面において困っていること、悩んでいることなど、ざっくばらんに話し合ってくださいました。防災に関しては、心構えができていないという意見が聞かれましたが、今回の講義で関心を持たれたようです。その他、仕事と病気との両立がうまくいかないケースなどの意見もあり、活発な意見交換が行われました。

銀杏の会開催を通して、普段聞けない話や困っている事を聞くことができ、私たちスタッフも勉強になり、そしてこれからも一緒に治療に頑張っていこう、と思いが強くなりました。今後もIBD患者会を継続していきたいと思えます。

興味のある方は是非、銀杏の会に参加してみてください。





毎日の健康は食事から

栄養科 だより

栄養成分表示について知ろう！

管理栄養士 東郷理沙

コロナ禍も落ち着き、お酒を飲む機会が増えている方も多いのではないのでしょうか？過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めることも…。昨年、厚生労働省より「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表され、健康を維持しながらお酒を楽しむことが注目されています。

お酒の飲み過ぎは、生活習慣病のリスクを高めます

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール量）



と飲酒ガイドラインで明記されました。これは決して適量の目安ではなく、これ以上増えたら生活習慣病のリスクが高まるという目安。これ以上の量を日常的に飲んでいる方は要注意！純アルコール量に着目して、お酒を選ぶようにしましょう。飲酒の影響を受けやすい体質の人は、より少ない飲酒量に抑えましょう。

純アルコール量20gのお酒の目安

ビール (5%)	酎ハイ (7%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)
中びん 1本 (500ml)	缶 1本 (350ml)	グラス 2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック 1杯 (100ml)
ダブル 1杯 (60ml)	缶 1本 (350ml)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★注意</p> <p>ストロング系のお酒 度数9% 1缶に含まれるアルコール量</p> <p>350ml ⇒ 25g ※1缶飲むと20g 超えます</p> <p>500ml ⇒ 36g ※1缶だけでほぼ40g に達します</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>飲酒量の把握は純アルコール量でしましょう (^_^)/</p> </div>

$$\text{飲酒量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times \text{アルコール比重}0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

やってみよう！「アルコールウォッチ」を使って純アルコール量計算！

厚生労働省からリリースされた Web ツール 「アルコールウォッチ」

【使用方法】

飲みたい or 飲んだお酒の種類を選択するだけ

↓

純アルコール量とアルコール分解時間がわかる！！

スマホやパソコンから、誰でも簡単に純アルコール量が把握できます。気になる方は右側 (→) の QR コードをご利用ください。



飲酒量は少なくとも健康にリスクがある？

飲酒ガイドラインで、疾病ごとに発症リスクが上がる飲酒量の一覧が示されました。350mlの缶ビールを用いてわかりやすく作り替えたものが下の表です。かつて「少量の飲酒であれば健康に良い」とも言われていましたが、ごく少量の飲酒でもリスクの上がる疾患があることがわかり、「飲酒量は少なければ少ない程健康に与える害が少ない」とする報告が出てくるようになりました。

飲酒量 (350ml 缶ビールの場合)	純アルコール量 (1週間あたり)	リスクの上がる疾患	
		男性	女性
ごく少量 		高血圧 胃がん 食道がん 	高血圧 脳出血 
毎日0.7本 (250ml) 以上 (週に5本以上) 	75g/ 週		脳梗塞 
毎日1本以上 	100g/ 週		乳がん
毎日1.5本以上 	150g/ 週	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん 
毎日3本以上 	300g/ 週	喫煙者の肺がん 脳梗塞 	
毎日4.5本以上 	450g/ 週	肝がん 	

「今より少し減らす」から始めましょう！

健康を維持しながらお酒を楽しむために「今より少し減らす」を意識してみましょう。

①低・微アルコール飲料の活用

週に数日は低アルコール飲料に置き換えて、少ないアルコールでも楽しく！



②あらかじめ飲む量を決める

純アルコール量20g 以内に！ 飲酒の影響を受けやすい体質の人は、より少なめに！

③飲酒の間に水分をとる

飲酒の合間に水や炭酸水、ノンアルコール飲料を活用しましょう！



④週に2日は飲まない日を

おすすめの休肝日の取り方は「2～3日飲んで1日休む」(アルコール健康医学協会より)

※摂るおつまみが揚げ物やポテトフライなど油ものばかりになってしまっても生活習慣病の発症リスクを高めます。

お酒を飲むときは、野菜をしっかり食べることを心掛けましょう！

(野菜の1日の摂取目標量は350g)



患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

医療安全だより

『病院の安全を守る』

医療安全対策室 相澤美雪

私達は、毎年2つの病院と連携し、お互いの病院を訪問して医療安全・感染防止などの取り組みについて院内を見て回ったり、書類の審査を受けたりしています。それは、病院の安全が古いままの規則で守られているのではなく、今の時代に合った医療安全が行われているか常に気を引き締めておくためです。今年も12月4日に来ていただき、改善点の提案をいただきました。



改善前

点滴台の整理整頓がされていない。
モノの取り間違いは事故のもと



改善後

点滴台の上にもものが多く、ごちゃごちゃしていましたので、整頓しました。



改善前

ここから出る60℃の熱湯を、湯たんぽ用として使用していました



改善後

湯たんぽは廃止

熱湯でやけどしないように、湯たんぽはジェルタイプのものに変えました。これは一部ですが、提案いただいたことは3ヶ月以内に改善報告書として、2つの病院へ送ります。今後も定期的に連携して医療安全に努めてまいります。

医療相談室

患者相談窓口 木下正子

当院の南側で、増築工事が始まりました。工事にご迷惑をお掛けする事が無いよう努めておりますが、何かご不便な点などご意見がございましたら、遠慮なくお寄せください。

診察、検査、手術など診療については完成するまで、通常通り行います。

過去にお寄せいただいたご意見を基に、新しい病院施設の改善も考えているところです。入院患者さまからは、フリー Wi-Fi や BS テレビの視聴などの希望があり、また、冷暖房、シャワー室などの使用に際してもご意見をいただいております。

入院生活が少しでも快適になるよう検討して参ります。

出来る範囲でご要望にお応えしたいと考えておりますので、ご意見箱、アンケートをご利用くださいますようお願い致します。





かうんたーぱんち

90のオヤジが風邪ひいて寝込みました。

あまりに熱が高いので、レントゲンでも撮ってみっか、ってことでフラフラしているオヤジをレントゲン室へ。

写真を見て、あらまあ～、立派な肺炎です。

点滴に抗生剤に・・・

当の本人は「寝ちよれば治る！」と言って点滴を拒否。

「言うことを聞かんか！」と、しこたまがって、しぶしぶ了承。

ブツブツ言いながらもおとなしく点滴を受けているオヤジを見ていると、

ずいぶん小っちゃくなったもんだなあ～と思うのです。

今日も「ちょっち来っくれ」で行って見たら、ベッドにちょこんと座ってた。

また文句の一つでも言うのかなあ、やれやれ、と思ったら、

「あひこやんちゃぼうずで、おいたちを困らせちよったお前が、医者どんらしくなったもんじゃ」

と言われた・・・

思いっきりのカウンターパンチをくらった・・・(T_T)

涙が止まりません・・・

いっかだんらん

鮫島隆志

とってもいい天気です。

でも、明日から寒波が押し寄せてくるのだとか・・・

久しぶりに家族4人が集まりました。

ゴリラのような息子もお姫様のような娘も元気そうです。(^^)

イノシシ年生まれの家内の号令一下、車庫や窓拭き、玄関や庭の掃除など・・・

以前は「え～っ やだあ～」って文句ばかり言っていた奴らが、家を離れて色々社会勉強をしたからか、年老いた両親を見たからなのか、イソイソと手伝ってくれたのです。

築30年以上も経つと、家の外壁に苔が生したり、セメントに黒く汚れがこびりついたり。

いつかは綺麗にしなきゃなあ～って思いつつも、やれ「寒い」だの「腰が・・・」だのと
言い訳ばかりだったのです。

せっかくゴリラがいるので、手伝ってもらって、車庫に眠っていたケルヒャーを引っ張り出して
壁掃除。

ガーガーやっていると、どこからかジイさんがやってきて、「だっ！かせっみやん」

以前、こういう仕事をしていたと話しながら、ゴリラに指南していました。

おかげで、手際よく捗っていたところ、近くのおばさんが、

「あのお～、これって幾らぐらいでやってもらえるんでしょうか？(?!?)

「あっ、いえいえ僕はここの息子です」(^^)

「んだっ！○△ちゃんね！ひったまがったあ～ふとなってまあ～！」(°□°)

変わり果てたゴリラにさぞ驚いたことでしょう。

僕もゴルフ用のレインを着て、雨靴姿で梯子にまたいで、壁に張り付きながら鉄ベラで苔をガリ
ガリ削ぎ落とし・・・

隣のおばちゃんに「こんにちは」(^^)

「あら、先生ちゃがねえ。どこの業者さんかち思ったがあ～」

かねてあまり言葉を交わすことのない人達とも会話ができるのは、なんだか新鮮なのです。

そんなこんなで、見事に綺麗になりました。(^^)

家も住人もスッキリ新しい年を迎えることができそうです。

来年もきつといい年になりますように・・・

職員旅行

それでも行ったディズニーランド

事務部 A.H.

2024年11月、職員旅行がありました。

旅行を楽しみに毎日を過ごしていましたが、旅行3日前に段差で足をとられ挫き、いつもとは違う痛みがありました。捻り癖があったため、ひどい捻挫をしたな、と軽い考えていました。旅行前日に足の色が紫色になってきて、いよいよ悪い予感ができて整形外科受診。捻挫だと思っていたのが、実は右外踝（くるぶし）剥離骨折、じん帯損傷の2か所で全治約1～2か月の診断でした。

剥離骨折とは、じん帯や腱の引っ張る力によって、付着部の骨が引き剥がされるようにして損傷する骨折で、通常の骨折より痛みが少ないのが特徴とのこと。今回はサポーターにギプスが入ったものでの固定となりました。



たくさん歩いて、楽しい旅行になるはずが…と残念な気持ちと、旅行どうしようと不安な気持ちでいっぱいになりました。ところが、歩いてOK！飛行機OK！予定通り旅行へ行けることとなりました。

1日目ディズニーランド、2日目ディズニーシーと広いところを歩き、待ち時間の多いところでも100分近く立ちっぱなしのこともありました。幸いなことに距離の長いこと、速く歩けないことの苦勞、もどかしさだけで一度も骨折部分の痛みを感じる事がなく、食べたいものを

を食べることができ、乗りたいものに乗られてとても楽しい時間を過ごすことができました。骨折・サポーターさえなければまだ楽しめたのでは？と思いますが、これもまた不思議にいい思い出になったのではないかとポジティブに考えた旅行でした。



当院では数年に1回職員旅行が企画されます。今回は「東京ディズニーランド」「ユニバーサルスタジオジャパン」「京都」「富山～黒部ダム」の4コースでした。友人同士や家族連れで楽しんだ様子をご紹介します。

初めての職員旅行

管理部 N.K.

鯨島病院では、5年ぶりの職員旅行！私にとっては人生初めての職員旅行です☆家族も参加でき行先は、息子（5歳）の大好きなミニオンがいる『ユニバーサルスタジオジャパン』へ。

息子はイベントごとの直前になると興奮しよく熱を出してしまうため、旅行へ行くことを秘密にしておくことにしました。

それから、旅行に来ていく服が決まらず「あ～何着ていこうかな～？」と主人に相談。「大阪だからヒョウ柄がいんじゃない？」そんな会話をしながら、息子の体調管理もOK。準備万端で当日を迎えました。

空港で職員の方たちと集合し出発！！お昼にはUSJへ入場できました。ここからは自由行動となり、まずは、「フィネガンズ・バー&グリルレストラン」へ行きました。いつも行列のできるお店と聞いていましたが、思っていたより混んでいなくてすぐに案内してもらいました。主人は目玉の巨大ビールをお昼から飲みすでに満足そう。店内は海外にきたような雰囲気、食事もう美味しく満足できました。

次は息子の好きなミニオンエリアに向かいカラフルな建物、ミニオンが見えてくると大興奮する息子。「あ！これ！これに乗る！」とまっ先に「ミニオン・ハチャメチャアイス」のアトラクションへ向かって走り、30分ほど待ち乗ることができました。乗っている時間2分間とあっという間でしたが、くるくる回るアトラクションに私は酔ってしまいました。それから、ミニオンのポップコーンバケツを探しに行き、エリアから離れたところがありました。なんと5000円しました（涙）



私が一番行きたかったハリーポッターのエリアは、映画でみた世界観でした。空も曇っていた

ため、魔法界のムードをより一層感じることができました。

18時頃には空も暗くなり、1日目の締めは「ウォーターワールド」のショーを見ました。迫力満点！！水しぶきにピストル音、爆発音のアクション！！息子も怖がることなくスタッフさんの声かけにもノリノリに答え、楽しむことができました。その後、ホテルへ。歩き疲れていましたが、USJから一番近いホテルでしたので移動がスムーズで助かりました。

2日目、楽しみにしていた朝食バイキング、種類豊富で好きなものを好きなだけ食べられる最高の朝食。たくさん食べてUSJへ。

朝はちびっこエリア、ワンダーランドへ行き、待ち時間の短いアトラクションを楽しみ、お昼からは人気エリア「スーパーニンテンドーマリオ」へ！！マリオの可愛い世界に「ワー」と声が出るほど驚きました。上から見下ろす景色と下から見上げる景色、自分が小さくなったようなゲームの世界に入った感じでした。楽しみにしていたヨッシーのアトラクション、待ち時間は50分ほどありましたが息子もお友達と待ち時間を楽しみながら乗ることができました。主人はかわいいヨッシーに1人で乗ることに！恥ずかしそうな姿に私は、クスクス笑ってました。

人気エリアも満喫でき、あっという間に一泊二日の旅行も終わり息子が「僕、大きくなったらUSJで働きたい！」と話してくれました♪夢を抱くことができ最高の思い出ができました。



職員旅行

京都満喫3日間

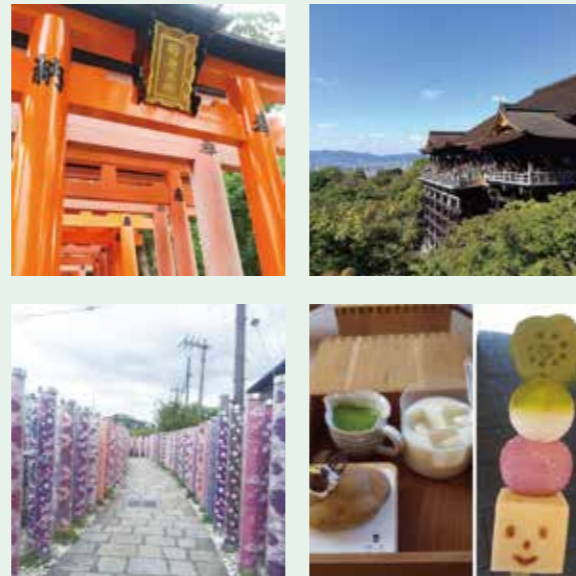
看護部 N.A.

今回の職員旅行は、大人6人、子ども1人の7人という少人数で、贅沢に貸切バスを使った京都旅行でした。鹿児島空港を出発し、伊丹空港からバスで移動して旅がスタート。初日は、亀岡から嵐山までトロッコ列車に乗車。保津川沿いの絶景を満喫しながらのんびり揺られる時間は、まさに非日常。嵐山では竹林の小径を散策し、青々とした竹林の景色に癒されました。天龍寺では法堂に描かれた雲龍図に圧倒され、渡月橋から眺める桂川の流れに、心がほっとしました。その後訪れた金閣寺では、舍利殿が池に映る美しい景色にうっとり。京都らしい風情をたっぷり感じた1日でした。

2日目は伏見稲荷大社からスタート。千本鳥居をくぐり抜けながら、朱色のトンネルに囲まれた幻想的な雰囲気を楽しみました。あいにくの天気でしたが、それもまた良い思い出。続いて二条城へ。歴史を感じる建造物や驚張りの廊下を歩きながら、当時の時代背景に思いを馳せました。自由時間は、メンバーそれぞれが五条大橋や錦市場、京都タワー、水族館など、好きな場所を訪問。それぞれが京都の魅力を楽しみました。

3日目は三十三間堂へ。堂内にずらりと並ぶ千体千手観音像の迫力に、全員が圧倒されました。それぞれの像の表情や姿勢が微妙に違い、細部まで手が込んでいることに驚きました。次に訪れた清水寺では、舞台から京都市内を一望できる絶景に感動。この3日間を締めくくるのにふさわしい場所でした。

旅の中で特に印象に残ったのは、ガイドの方の説明。訪れた観光地の歴史や背景を詳しく教



えてくださるだけでなく、バスで通り過ぎる神社や寺院についても興味深い話がたくさんあり、「次はここに行ってみよう！」と思わせてくれました。少人数でガイドの方の説明もゆっくり耳を傾けることができたからこそ、このような贅沢な時間が過ごせたのだと感じます。

そして、旅のもう一つの楽しみは食事。夕食は2日間とも京懐石で、見た目も美しく、繊細な味わいに感動。湯葉や抹茶スイーツなどの食べ歩きも楽しく、京都ならではの味を堪能できました。ただ、時間が足りなくて行けなかったスポットもいくつかあり、それは次回のお楽しみとして心に刻みました。

この3日間は、まさに「大人の修学旅行」。京都の自然や歴史、美味しい食文化に触れながら、職員同士の交流も深まり、大満足の旅となりました。

立山・黒部アルペンルート3日間

看護部 H.T.

2024年10月、職員と職員家族20名ほどで富山に行ってきました。NHKのドキュメント番組で、『黒部ダムを造った男たち』という特集をしていて興味を持ちました。関西の電力を賄うために、7年かけて山奥にダムを建設、足場のない斜面に細い足場を組んで、40kgの荷物を背負って運んで大変な苦労があったと知って、1回は見てみたいと思っていました。

鹿児島→羽田→富山空港 飛行機に2回乗って富山に到着。快晴で幸先イイな♪

昼食は富山の名物「ますの寿し」美味しくいただきました。同施設にますの寿しの工場見学が出来たので作る工程も見ました。

昼食が済んだらみんなバスに乗って、新穂高温泉駅を目指します。ロープウェイに乗って山頂を目指します。鹿児島とは違い少し肌寒い感じで、木々は紅葉しています。

夜は富山出身のS先生と合流して晩御飯をいただきます。こちらも名物の白エビと白エビを使った福だんご。縁起のいい食べ物を食べて、おいしいお酒を飲んで大盛り上がりです♪

2日目。今日は待ちに待った黒部ダム、黒部ダムに行くにはアルペンルートを越えなければ行けません。富山県からアルペンルートを通して長野県に抜けます。その途中に黒部ダムがあるので。出発の立山駅は富山



県、最終地の扇沢駅は長野県です。

どの駅も人がたくさんいて大混雑、中国の方が多く席の取り合いです。

ケーブルウェイ、高原バス、ロープウェイ、ケーブルカーを乗り継いで黒部ダムに到着。

広くて高いダム、貯水していて、こんな広い土地を切り拓いてダムにして、並々ならぬ努力と人々の力があってことごと一人で感動。慰霊碑もあったのでお参りしました。来られて良かった。

黒部ダムを堪能したら長野県の温泉宿に宿泊。温泉で疲れを癒します。

3日目、最終日は長野県から新潟県を通して富山県に入り「日本一景色のいいスターバックス」に行きました。しかし人が多い。コーヒーを飲みたかったけどあきらめて景色を楽しみました。

石川県の小松空港から鹿児島空港へ。4県をまたぎ、移動距離400km以上。鹿児島から富山県まで約1000km。遠くまで来て貴重な経験が出来た職員旅行でした。



			月	火	水	木	金	土
一般外来	内科 胃腸科	午前	家守	西俣	家守	西俣	西俣	不定
		午後	家守	鮫島 (由) 担当医	鮫島 (由) 担当医	西俣 *濱元	鮫島 (由) *平川	
	肛門科	午前	鮫島 (隆) 担当医	鮫島 (隆) 担当医	担当医 *山元	鮫島 (隆) *山元	担当医 *山元	不定
		午後	鮫島 (隆) *鮫島 (加) *山元	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	鮫島 (隆) *山元	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	担当医 *鮫島 (加)	
	外科	午前	江藤 緒方	(手術日)	長友	(手術日)	江藤 緒方	
		午後	担当医	(手術日)	緒方 長友	(手術日)	江藤 緒方 長友	

			月	火	水	木	金	土
専門外来	肝臓	午前						第3、濱之上
	ストーマ	午後					磯上Ns	

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- *印 は女性医師による外来で予約制です。
- 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

	午前の部 (月~土)	午後の部 (月~金)
受付時間	8:30~11:30	14:00~17:00
診療時間	8:30~12:30	14:00~17:30
休診	日曜、祝日	

予約受付：平日：9:00~17:00 TEL：099-224-2277

編集後記

早いもので1年を振り返る時期になりました。世界のどこかで争いごとの絶えない悲しい事や自然災害も多い年でしたが、ニュースを見るたび底知れない人間の強さも感じた年でもありました。

さて自分自身をこの1年どうだったか振り返ると、当院に勤務して2年目になります。興味があった消化器で専門的な知識を身に付けながらたくさんの方の患者さまと接し、時には患者さまから励ましの言葉を頂きながら楽しくあっと言う間に過ぎた時間でした。新病院の建設も着々と進んでいます。新しい病院で働く事を楽しみに日々精進していきます。

田中 咲也



J R … 鹿児島中央駅より徒歩15分、タクシー5分
 市 電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分
 ♀バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 田中咲也
 永手ちとせ

●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿児島市加治屋町9-8
 TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130
 E-mail jim@sameshima.jp https://www.sameshima.jp/

携帯からはコチラ

