

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2018・1

冬

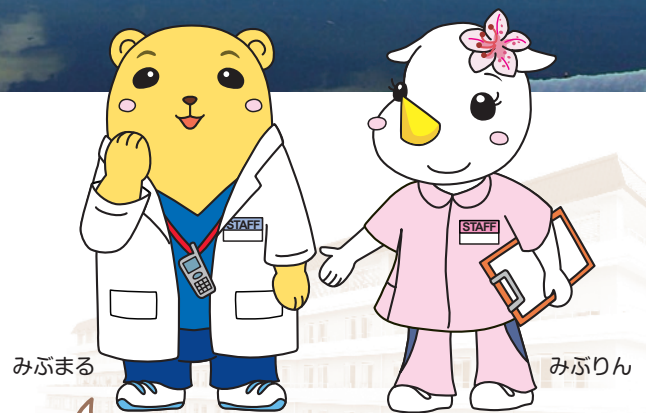


大沢池(右京区)

—特集—

男性特有のがん、 女性特有のがん

- ◆ 当院の褥瘡予防対策について
- ◆ 冬に流行する感染症とその対策
- ◆ ロコモティブシンドロームと予防トレーニング
- ◆ おやつを通じて子どもたちをもっと笑顔に…



みぶまる

みぶりん

みぶまる・みぶりんのことを
知りたい方は、当院ホームページ
をご覧ください

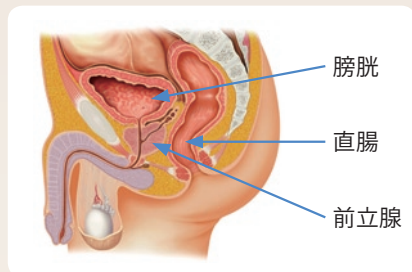


地方独立行政法人京都市立病院機構

京都市立病院

前立腺がんについて

当院では、前立腺がんロボット支援手術(ダヴィンチ手術)を積極的に行っています。



前立腺は男性だけにある臓器で、骨盤の奥深く、膀胱の下・直腸の前にあります。前立腺がんは、この前立腺の細胞が無秩序に増殖する病気です。50才代以降、年齢とともに増加する病気で、進行は比較的遅く、早期に発見すれば完治するがんの代表です。しかし、発見が遅れば、リンパ節や骨に転移してしまい、完治はすることは非常に



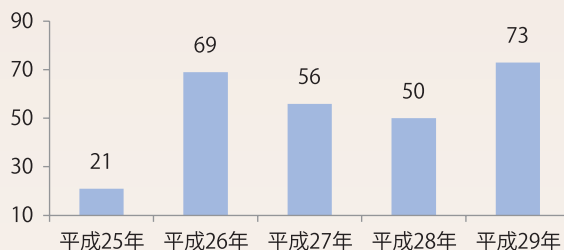
泌尿器科 部長
清川 岳彦

難しくなります。当院では、前立腺がんを早期発見し、ダヴィンチ手術を積極的に行うことで、前立腺がん根治に取り組んでいます。

当院では、前立腺がん地域医療連携パス(連携手帳)を積極的に導入しています。

前立腺がんは治療が落ち着いた後も、長期にわたる経過観察が必要です。当院では地域のかかりつけ医の先生と連携して、診断から治療、経過観察を行っています。治療を受けられた患者さんには病状を共有するための連携手帳を持っていただき、かかりつけ医の先生と情報交換を行い、患者さんの視点に立った医療体制に努めています。

当院での前立腺がん手術件数
(ロボット支援手術)



当院では、前立腺がん早期発見のためのPSA検査の即日報告体制を整えています。

症状の乏しい前立腺がんを早期発見するためには、PSA(前立腺特異抗原)検査が必要です。PSA検査は、血液を採取する検査で、数値が高くなるとがんが疑われ、精密検査に進んでいきます。当院では受診日当日に結果がわかる検査体制を整えています。結果を心配しながら次の受診日まで待つ必要がありません。

早期の前立腺がんは、前立腺肥大症を伴えば尿が出にくい、排尿後すっきりしないなどの症状が現れますが、一般的には自覚症状はありません。検診が大切です!



ダヴィンチ手術を受けられた患者さんのお話 (50代 男性)

●がんだとわかったきっかけ

毎年会社の健康診断を受診しており、検査項目の1つにPSA検査がありました。PSA検査の数値が通常より高かったため、市立病院で改めて検査を行いました。その結果、がんの組織が発見されました。それまで、自覚症状はほとんどなくPSAの数値も平均より少し高いとしか思っていませんでしたが、手術を終えた今振り返ると、たまに痛みを感じた時もありました。

●ダヴィンチ手術を受けてみて

治療の選択肢は2つで放射線治療を行うか、前立腺の全摘出を行うかでした。前立腺を全摘出するのであればダヴィンチ手術を行う、と担当の先生に言われました。ダヴィンチ手術を選択したのは、放射線治療と比較し、比較的短期間で治療

が終わると聞いたからです。

ダヴィンチ手術を行うと聞いて少し驚きましたが、自分で症例数や生存率などを調べ、安心して手術を受けることができました。手術日を入れて7日後には退院することができました。傷口が小さく、術後1日半後には歩けるようになり、術後2日目には通常の食事をとることができました。

●治療後の生活

手術直後、尿道カテーテルを抜いた後は、尿漏れが激しかったですが、退院後自宅療養を行い、尿漏れはずいぶん改善されました。今でも尿漏れの不安があるので、トイレの場所を探しますが、退院18日後には、通常の仕事に復帰するなど手術前とほぼ同じ日常生活を送ることができています。

◆当院ホームページにロボット支援手術について詳しく掲載されています。詳しくはこちら →



女性特有のがん

ついでご紹介させていただきます。

子宮頸がんについて

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因となって、子宮の入口の頸部とよばれる部位に発生するがんです。症状は、初期の段階ではほとんどありませんが、進行すると、月経中でない時や性行為の際に出血したり、いつもと違うおりものが増える、月経血の量が増えたり月経期間が長引くなどが、主なものです。近年、若い女性にも多く発症がみられ、気にかかる症状がある場合はためらわずに早めに受診しましょう。早期に発見することができれば、治療後の経過は比較的良好です。発見が遅くなれば治療が難しくなります。



産婦人科 部長
藤原 葉一郎

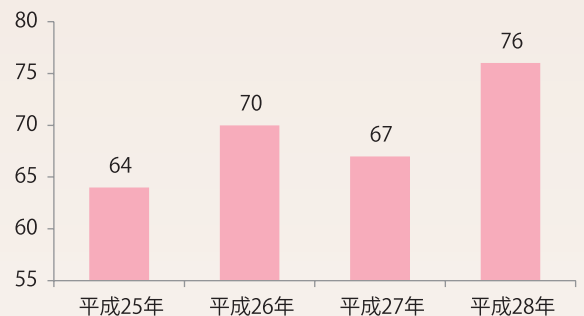
子宮頸がんの一般的な治療方法は、手術、放射線治療、抗がん剤治療です。手術の方法は、その進み具合によって、がんのある子宮頸部を円錐状に切除する方法(円錐切除術)や子宮を摘出する単純・拡大・広汎子宮全摘術などがあります。円錐切除術は、比較的短期間の入院(2日~3日間)で治療が可能です。

子宮頸がんには大きく分けて3つのタイプがあります。

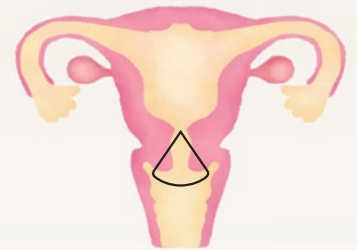
- 扁平上皮がん**…子宮頸部の表面を覆う扁平上皮に発生するがん。
- 腺がん**…子宮頸部の腺細胞に発生するがん。悪性度が高いうえ、発見がしにくいがん。
- 腺扁平上皮がん**…扁平上皮がんと腺がんの混合型のがんです。

子宮頸がんの一般的な治療方法は、手術です。手術の方法は多岐にわたり、がんのある子宮頸部の組織を円錐(えんすい)状に切除する方法(円錐切除術)や、子宮を切除する単純子宮全摘出術などがあります。円錐切除術は、がんのある子宮の頸部組織を円錐状に切除します。円錐切除手術は症状にもよりますが、比較的短期間の入院で治療が可能です。

当院での子宮頸がん症例数



(参考)円錐切除術



自覚症状がなくても
定期的に検査を!



患者さんのお話 (30代 女性)

●**がんだとわかったきっかけ**

自覚症状はありませんでしたが、たまたま空き時間ができたため、近くの婦人科で検査してみようと思いました。その検査を受けた結果、がんだとわかりました。がん発見後、すぐに入院手続を行いました。入院後もすぐに手術を実施していただき、日々がめまぐるしく過ぎていきました。手術まで私のがんであるとなかなか実感が湧きませんでした。

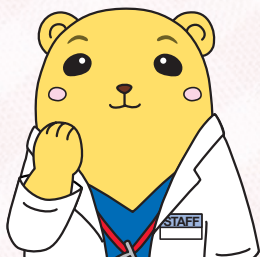
●**手術を終えて**

手術前の説明の時には私以外の方にも同席して話を聞いてもらってよかったと思いました。周りに支えてくれる人がいてくれたことにより治療を乗り越えることができました。私は自覚症状がない中、たまたま検査を受けてがんを発見することができましたが、周りの友人などには「定期的に検査を受けて」と呼びかけています。



当院の褥瘡^{じょくそう}予防対策について

一日中ベッドに横になっているとベッドの接触する部分の血行が悪くなり褥瘡(床ずれ)が発生することがあります。京都市立病院は、褥瘡発生予防に向けて、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士が力を合わせて取り組んでおり、褥瘡発生が少ない病院です



褥瘡対策委員会委員長
皮膚科 竹中秀也部長 より

私は本年4月に当院皮膚科に着任し、褥瘡対策委員会の委員長を拝命致しました。委員会の際に提示された褥瘡に関する各種の指標の中で、0.5%という院内発生率の低さに驚かされました。日本皮膚科学会により平成24年度に行われた実態調査では、発生率は一般病院で1.60%、大学病院で1.16%となっています。

褥瘡は、看護ケアの質評価の重要な指標の1つとなっています。当院では、適切な褥瘡予防対策により新規褥瘡発生率を低く抑えられているものと考えます。

褥瘡対策を担う中心メンバー

京都市立病院の褥瘡対策チームは、医師(皮膚科・神経内科・整形外科)・薬剤師・管理栄養士・看護師(専従褥瘡管理者1名・褥瘡対策専任看護師49名)・事務職員で構成されています。褥瘡対策チームを中心に、各部署で褥瘡予防や褥瘡対策に取り組んでいます。

褥瘡発生ゼロを目指した取り組み

◆ 褥瘡発生危険性の早期発見と早期対応

入院してこられる患者さん全員を対象に、「褥瘡危険因子評価」を行います。これは、自分で体位を変えられるか、どの程度の寝たきりか、栄養状態が悪くないか、骨が出ていないかなどを入院時に評価することで、褥瘡発生の危険性に早期に気づいて対策を始めることに役立っています。その評価の結果に応じて、入院中に使用するベッドマットを選んだり、褥瘡がしやすい部位の皮膚保護を行います。

◆ 特に褥瘡発生の危険性がある患者さんへの重点的な介入

一日中ベッド上で生活する患者さんの中でも、特に褥瘡ができる危険性が高い患者さんや手術を受ける患者さんに対して、より重点的な介入ができるように、姿勢を整える・皮膚を保護する・保湿や清潔などのスキンケア・栄養状態の評価などの計画を立てて毎日ケアしています。

◆ 褥瘡対策に対する知識の基盤作り

各病棟部署に褥瘡対策専任看護師を3~4名配置し、褥瘡対策専任看護師を中心に褥瘡対策を行っています。また、看護師ひとりひとりが意識的に褥瘡予防対策に取り組めるように、褥瘡管理研修を毎月開催しています。

◆ 管理栄養士との連携

栄養状態が悪いと、褥瘡発生の危険性が高くなるので、各病棟に配置されている病棟担当管理栄養士と協力しています。必要に応じてNST(栄養サポートチーム)とも連携しています。

専従褥瘡管理者
皮膚・排泄ケア認定看護師
白岩喜美代 より



冬に流行する 感染症とその対策



看護部 感染管理認定看護師 村上あおい

冬に流行する代表的な感染症として、ノロウイルスによる感染症があります。

ノロウイルス感染症の主な症状としては、吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛です。ノロウイルスに対する特効薬はないため対症療法になりますが、これらの症状が続くと、脱水症状になりやすいので、症状が落ち着いたタイミングで少しずつ水分補給を行います。

感染から症状が出るまでの潜伏期間は1～2日、症状が持続するのは数時間から数日で、多くは治療しなくても1～2日で回復しますが、幼児や体力の低下している成人でまれに重症化することがあります。



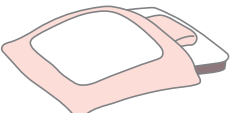
感染経路は、ノロウイルスに汚染された食品（貝類特にカキ、シジミ、ハマグリなどの2枚貝）を生または十分に加熱調理しないで食べた場合や、感染した人が調理し汚染した食品を食べた場合、感染した人の糞便やおう吐物を処理する際に汚染した手指などから感染します。調理の加熱処理は、食品の中心部分が85℃～90℃で90秒以上の加熱が有効とされていますので、注意すべき食材は十分に火を通すことを意識して調理しましょう。



ノロウイルス感染症を予防するうえで、手洗いは最も重要です。手は常に環境中どこにでもいる菌やウイルスが付着していますが、これらを適切な方法で洗い流すまたは消毒を行うことが重要です。

また、突然の発症に備えてご家庭でもできる対策について、下表を参考に見てください。

ご家庭でできる対策

<p>環境（トイレなど）</p>  <p>おう吐物や下痢便で汚染した箇所など</p>	<p>汚染物をペーパータオルなどで取り除いた後、汚染した範囲よりも広い範囲に壁や床を家庭用塩素系漂白剤で拭く。取り扱い説明に準じうすめて※1拭いてください。</p>  <p>※1：市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合、水500mlに対して塩素系漂白剤10ml（ペットボトルキャップ約2杯）を薄めます。漂白作用がありますので、脱色される可能性があります。使用中は室内の換気を十分に行います。金属に使用すると錆びることがありますので、最後に水拭きをしましょう。</p>
<p>器具（まな板、布巾等）</p>	<p>熱湯（85℃以上）に1分以上浸すまたは塩素系漂白剤を説明書どおりに薄めてつけおきましょう。</p>
<p>衣服・寝具など</p> 	<p>①すぐに洗えない時はビニル袋に入れ、周囲を汚さないようにします。 ②洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをし、その後、塩素系漂白剤※2に浸します。乾燥機を使うとさらに効果的です。漂白作用がありますので、取り扱い説明をよく読んでください。※2：水2Lにつき塩素系漂白剤10ml（ペットボトルキャップ約2杯） ③布団などすぐに洗濯できない場合は汚物を取り除き十分に乾燥させ、スチームアイロンで2分間程度加熱すると効果的です。この際、直接アイロンをあてるのではなく少し浮かせてスチームをあてましょう。</p>

ロコモティブシンドロームと 予防トレーニング



ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何かな?

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板を「運動器」と言います。そして、骨や筋肉の量のピークは20~30代で、加齢に伴い低下していきます(図1)。

その「運動器」の衰えや障害のために「立つ」「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称:ロコモ)」といいます。

「運動器」の障害は、要支援、要介護になった原因の第一位となっています(図2)。

ロコモ予防には、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、必要な時に医療機関を受診するなどの適切な処置が必要です。

今回は、ご自宅でできる、**ロコモ予防トレーニング(ロコトレ)**をご紹介します。いつまでも健康に生活するためにもロコモ予防に取り組みましょう。

■骨量の年齢変化の推移 図1

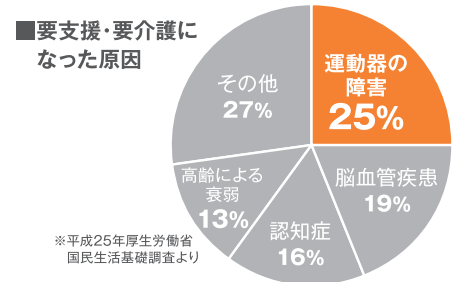
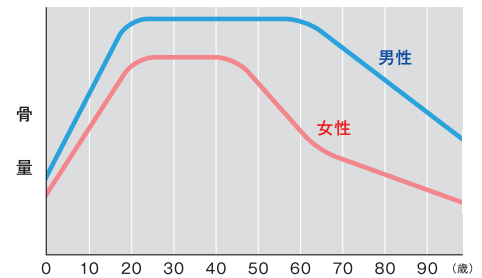


図2



ロコモ予防トレーニングはどんなことをするの?

下肢筋力向上目的 【スクワット】

お尻を後ろに引くように、身体をすくめます



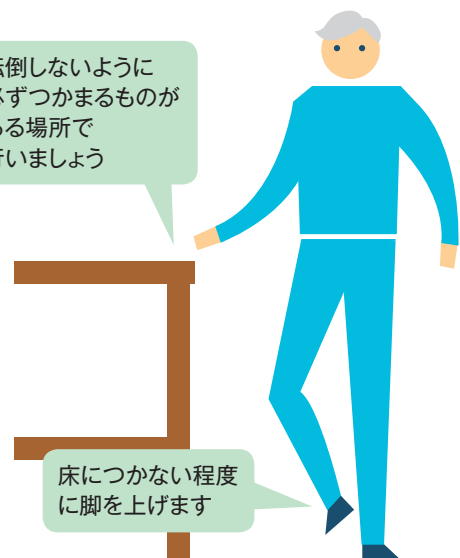
膝がつま先より前にでないように。膝が足の人指し趾と同じ方向に。

足は肩幅より少し開き、つま先は30度ずつ開く

深呼吸するペースで行いましょう。
5~6回繰り返し、1日3回行いましょう。

バランス能力向上目的 【片脚立ち】

転倒ないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう



床につかない程度に脚を上げます

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

子どもたちを

おやつを通じてもっと笑顔に...

2つの取組

① 「手作りおやつで代替メニューの充実」

小児科病棟では季節やイベントに応じて手作りおやつを出しています。子どものアレルギーによって代替メニューもあります。例えば、小麦がアレルギーの患者さんには、「クリスマスケーキ」の代替メニューとして米粉を使用した「米粉クレープ」にする等の工夫をしています。



② 月1回の「スイーツの日」

2月のバレンタインには「ガトーショコラ」、3月のホワイトデーには「プリンアラモード」等、調理師と栄養士が「患者さんに笑顔を」の思いでメニューを考えながら作っています。



また、病棟のイベント行事では、昨年7月には「かき氷の実演」、昨年8月の夏祭りには「綿菓子の実演」も行っています。

これからも患者さんが笑顔になっていただけるように、心のこもった食事の提供に頑張っています。



市立病院にも サンタクロースがやってきました!!

日本から遠く離れたフィンランドからサンタクロースがやってきました!! サンタクロースの他には、女子プロ野球京都フローラの選手にも来ていただきました。小児科病棟だけでなく、外来や外来化学療法室を訪れ、たくさんの子どもたちを笑顔いっぱいにしてくれました!



健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。一人ひとりが健康づくりに取り組み健康に過ごしていただけるように、健康づくりを応援する当院各科講師による健康教室を開催します。

- 日 時 毎月第3金曜日 午後2時30分～午後3時30分
- 場 所 北館7階ホール2
- 定 員 先着順50名(予約不要)

2月16日(金)

『食生活改善でアンチエイジング』

3月16日(金)

『がんになった時の相談窓口』

禁煙教室 ～吸う人も吸わない人も知って得するタバコの不思議～

タバコ煙の成分やニコチン依存症のしくみ、タバコによる健康被害、禁煙のコツなど、様々な視点から話をします。禁煙希望者には医師などが具体的なアドバイスを行うほか、その場で当院の禁煙外来を予約することができます。

- 日 時 毎月第2金曜日 午後2時～午後3時
- 場 所 北館7階ホール2
- 対 象 京都市立病院に入院や通院している方に限らず、禁煙に興味のある方ならどなたでも

糖尿病教室

糖尿病は、療養を怠ると数多くの恐ろしい合併症が現れる反面、適切な治療を続けていれば、健康な人と変わることなく生活することができます。糖尿病についての正しい知識を持って、糖尿病と向き合っていきましょう。

- 日 時 毎月第3木曜日 午後3時～午後4時
- 場 所 北館7階ホール1

2月15日(木)

『アルコールと間食の上手なつきあい方』
『寝たきりにならないための運動療法』

3月15日(木)

『知っておきたい薬の知識 ～注射薬～』
『あなたの足を守るフットケア
～足のケアどうしていますか?～』

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」

がんで療養中の患者さんとそのご家族の集まりです。患者さん同士で、色々な悩みをお話したり、情報交換ができます。人と話をしたり、話を聞くだけでも、気持ちが軽くなるものです。気軽な気持ちでご参加ください。

- 日 時 毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分
毎月第4水曜日 午前10時～午後3時
- 場 所 北館7階サロン
- 対 象 がん患者さん及びそのご家族

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所です。



送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は運休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

当院のことをもっと知りたい方は、詳しくは、京都市立病院のホームページをご覧ください。



やすらぎ 2018・冬号 2018年1月22日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025



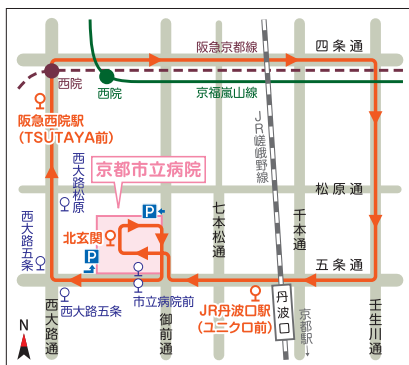
京都市立病院

〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311(代)

FAX 075-321-6025(代)

<http://www.kch-org.jp/>



♀ 送迎バス バス停
♂ 京都市バス バス停

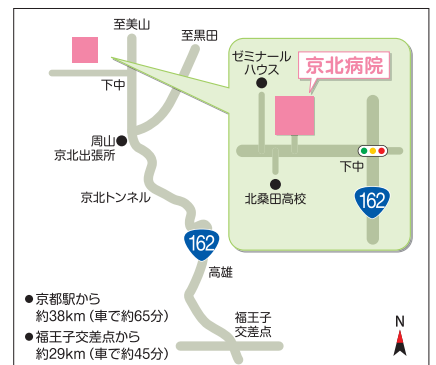
京都市立京北病院

〒601-0533
京都市右京区京北下中町鳥谷3番地

TEL 075-854-0221(代)

FAX 075-854-0825(代)

<http://www.kch-org.jp/keihoku/>



● 京都駅から
約38km(車で約65分)
● 福王子交差点から
約29km(車で約45分)