

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2014

秋



嵐山 渡月橋(右京区)

—特集—

第1回「市民モニター会議」開催

- ◆ インフルエンザとエボラウイルス疾患について
- ◆ PET-CT検査・放射線治療のご案内
- ◆ 病気と食事対策②-1
「化学療法や放射線治療で食欲がない時」



地方独立行政法人京都市立病院機構
京都市立病院

市民の皆さんのモニタリングによって サービスの向上を図る



平成26年度 第1回「市民モニター会議」開催

日時：2014年9月9日(火) 9:30～13:00

場所：京都市立病院



当院では患者さん中心の医療サービスを提供し、市民に広く開かれた病院づくりを目指す一環として「市民モニター会議」を実施しています。市民の皆さんにモニター委員になっていただき、評価やご意見、ご提案などから、病院運営の改善、サービスの向上などに取り組んでいます。

救急医療のモニタリングと 病院食の試食

平成26年度第1回目となる今回は、開催日が「救急の日」ということから、「救急医療」をテーマとして取り上げ、昼食には、病院食の試食もしていただきました。

まず、救急医療のモニタリングでは、5名の市民モニター委員に患者さん・患者さんのご家族などの役になっていただき、それぞれの視点から忌憚のないご意見・ご感想をいた

できました。

患者さん役は、炎天下での庭仕事中に頭痛と吐き気を訴え、救急搬送されたという想定の下に、当院の救急室に搬入。バイタルチェック(体温・血圧・脈拍等の確認)・採血・点滴、頭部CT撮影、病状説明、会計までの流れを体験、モニタリングしていただきました。

病院食の試食では、通常メニューの常食だけでなく、腎臓病や高血圧の方向けの減塩食(塩分1日6g以

下)や食欲のない患者さんのための食思不振食(うどん・サンドイッチなど)、飲み込む力が弱い方向けの嚥下(えんげ)食、食後には、小児科に入院されている患者さんにお出している3時のおやつも召し上がっていただきました。おやつは、フォンダンショコラ・洋ナシのタルト・ロールケーキ・浮島の羊かんなどでした。

すべてのモニタリングを終え、「意見交換会」では、当院から院長も出席し、活発な意見を交わしました。

スケジュール

時間	内容	場所
9:30	・院長挨拶 ・病院職員の紹介・病院概要説明	北館7階ホール1
10:00	・モニタリング 救急室にて救急搬送→診察→会計 までの流れをモニタリング ・ヘリポートを見学	北館1階救急室 屋上ヘリポート
11:15	・病院食試食	
12:15	・意見交換会	北館7階ホール1
13:00	終了	

それぞれの役割・視点から 貴重なご意見・ご指摘

「意見交換会」では、市民モニター委員からたくさんの貴重なご意見・ご指摘があり、大変有意義な会議となりました。その一部をご紹介します。



救急医療モニタリング

- 患者さんやご家族に細やかで丁寧な声掛けをされており、とても信頼できる対応だと思いました。
- ストレッチャーは、気分が悪かったり、痛みがあるときには堪えられるかなと感じました。
- 家族役をしましたが、先生や看護師さんのお話が、落ち着いた声で優しく丁寧でしたので、とても安心感がありました。



病院食の試食

- 減塩食を選びました。素材の味が出ており、美味しくとても参考になりました。普段、私自身がかなり濃い味付けをしていることも実感できました。
- 美味しくいただきましたが、嚥下食はお肉などの形がなく、毎日食べていると気が滅入るのではと思いました。

ご意見・ご指摘を受けて

当院では、患者さんやご家族への対応について、接遇の研修や指導を行っており、日頃から丁寧な対応を心掛けています。

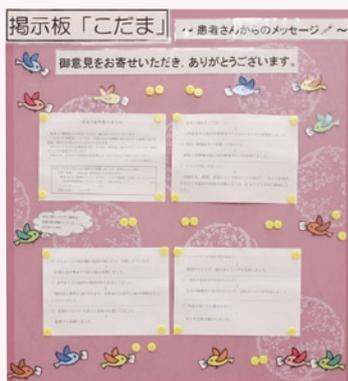
今回のモニタリングでは、患者さんやご家族への対応について、評価をいただきましたが、今後も、患者さんやご家族の目線に合わせた対応を心掛け、より満足していただけるよう取り組んでまいります。

嚥下食については、患者さんの咀嚼（そしゃく）する力や飲み込む力に合わせて5段階に分類されており、病状回復に伴って徐々に常食に近づけ



るよう調整を行っています。また、今回は食思不振食としてサンドイッチとうどんをご用意しましたが、他にも丼物や様々なメニューをご用意しており、管理栄養士が直接、食事相談に伺い、味付けや量などを工夫することにより患者さんに食事を楽しんでいただけるよう取り組んでいます。

今回いただいたご意見やご指摘を活かし、さらなるサービス向上に努めてまいります。



掲示板「こたま」もご覧ください



当院では、ご意見箱を設置し、患者さんやご家族からの声をサービス向上に生かしています。いただいたご意見に対して、取り組んだことなどは、院内1階の掲示板「こたま」に掲載していますので、ぜひご覧ください。

インフルエンザとエボラウイルス疾患 (エボラ出血熱)について

10月も半ばが過ぎインフルエンザの予防接種が開始されています。どのように流行するか予測はできませんが、やはり今年もインフルエンザは必ず流行します。一方、昨年から色々な新しい感染症が出現しています。中国での鳥インフルエンザA(H7N9)、中東での中東呼吸器症候群(MERS)、今年のエボラウイルス疾患(エボラ出血熱)、国内で流行したデング熱などがそれに相当します。今回はこれらの中で、毎年流行するインフルエンザと、まだ流行が続いており日本にもやってくるのではないかと心配されている、エボラウイルス疾患についてお話しします。



感染症科 部長
清水恒広 先生

インフルエンザ

インフルエンザはウイルスによる病気で、毎年12月から3月頃にかけて流行します。人に感染するインフルエンザウイルスにはA、B、C型があり、このうち流行し重症化するのA、B型の2種類です。人の鼻、のど、気管・気管支などの粘膜で増え、熱、頭痛、からだのだるさ、筋肉や関節の痛み、のどの痛み、鼻汁、咳がでできます。肺、心臓、腎臓などに元々病気がない元気で健康な人がかかっても、自分の抵抗力で自然に治る病気ですが、ふつうの「かぜ」よりも症状は強く、自宅で休む期間が長くなります。お年寄り、内臓に持病のある人、何かの病気またはその治療により抵抗力が落ちた人、妊婦などでは、インフルエンザに感染すると治るのに時間がかかり、時に肺炎なども引き起こし重症化します。普段健康なお子さんでも、まれに急性脳症というけいれん、意識障害などを伴う危険な状態になり、死にいたる場合もあります。

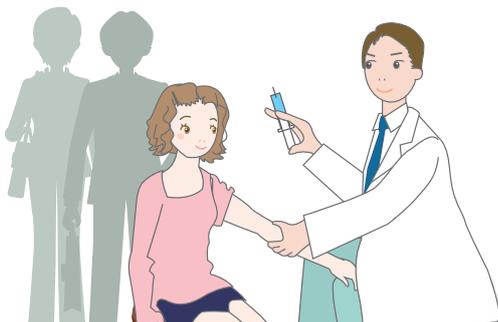
では、インフルエンザにかからないようにするにはどうすればよいでしょう。

まず一つは、**インフルエンザワクチン接種を流行前に毎年うけることです。**10月半ばから始まりますので、遅くとも12月中頃までには済ませましょう。日本のワクチンには生き

たウイルスは入っていません。すべて不活化してあります。そして、今年流行が予測される3種類のウイルス、A型2種類とB型に対して抵抗力がでてくるように調整されています。残念ながら、ワクチンを接種すれば絶対インフルエンザにかからないというものではありません。国の研究報告によると、65歳以上の健常な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとのこと。接種すれば発病しない場合もあるし、かかっても症状は軽くすむ、重症にはなりにくいので毎年接種を続けることをお奨めします。お子さんからお年寄りまで、少しでも多くの方がワクチン接種を受け、地域でインフルエンザを広げないという考えも大切だと思います。

もうひとつは、インフルエンザウイルスを寄せ付けない方法を習得することです。**最も重要な方法は「手を石鹸と流水でよく洗う」ことです。**インフルエンザ流行期には、インフルエンザ患者が増え、患者さんからでる咳・くしゃみ・鼻汁など、ウイルスを含む「しぶき」が色々な環境に付きます。そこを手が触るとウイルスが手に付くことになります。手を洗わずウイルスが付いた手で不用意に目をこする、鼻をいじる、

毎年受けよう インフルエンザワクチン接種



上手な手洗いを覚えましょう



手の指をなめるなどすると、インフルエンザウイルスは体に入ってきます。他人のしぶきを防ぐマスクを着けることが重要と思われがちですが、実は「手をよく洗う」ことが最重要です。着けっぱなしのマスクの表面は汚れた手で触ることが多いため、ひょっとすると、その表面にもウイルスが付いているかもしれません。インフルエンザ流行期以外でも、普段から外出の後など、こまめに手を洗う習慣をつけておくことが大切です。

そのほか、十分な休息と栄養摂取、室内の適切な湿度の維持が必要です。また、流行期の人ごみはインフルエンザにかかる可能性が高まります。出かける必要があるのならマスクを着用しましょう。さらに常に人前では「咳エチケット」を

心がけます。これは、咳、くしゃみ、鼻汁などのしぶきを周囲に飛ばさないためのエチケットで、しぶきが出そうなら、手は使わずに、ティッシュやハンカチまたは袖口で鼻と口を押えます。手にしぶきが付いたら直ちに手を洗う習慣をつけましょう。咳が続くようならマスク着用しておくべきです。

色々な対策をしていても運悪くインフルエンザにかかってしまうことがあります。流行期にかかったかなと思ったら、症状の経過を見ながら早目にかかりつけ医と相談しましょう。症状が出て一定の時間が経過すると検査で診断しやすく、持病やその時の健康状態に応じて抗インフルエンザ薬も処方できます。インフルエンザの診断治療の面で、日本は世界で最も恵まれている国だと思います。

エボラウイルス疾患(エボラ出血熱)

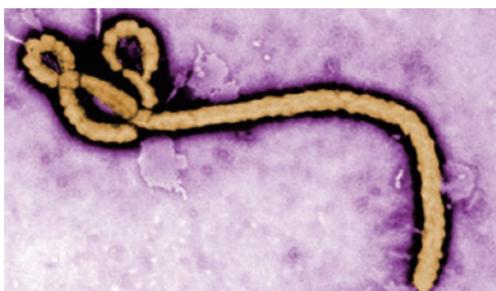
エボラウイルス疾患(以前はエボラ出血熱と呼んでいました)はエボラウイルスによる感染症で、自然界ではオオコウモリがウイルスの持ち主ではないかと考えられています。いまだその証明はできていません。このウイルスに効く薬はなく、ワクチンも研究中であるためやっかいな感染症です。ウイルスを電子顕微鏡で見ると、ひも状でねじれている特徴のある形をしています。ウイルスには5種類知られており、このうちザイールエボラウイルスとスーダンエボラウイルスは死亡率が50%以上となります。

感染すると2～21日(通常は7～10日)の潜伏期のあと、突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、咽頭痛などの症状で発症します。その後嘔吐、下痢、胸部痛、出血症状(血を吐く、便に出血する)が続いて起こります。すべての患者が出血するわけではなく、それゆえ最近ではエボラウイルス疾患と呼ばれます。西アフリカのギニア、リベリア、シエラレオネで流行し死亡者も多くまだ拡大は続いています。先進国でもアメリカやスペインで、患者を診療した医療従事者が二次感染し問題となっています。感染のしかたは、傷のある皮膚や粘膜が患者の血液や体液に直接触れ

ることであり、環境や物品に付着した血液や体液に触れても感染します。しかし空気感染はしませんし、感染者でも症状が出ていない人からは感染しません。西アフリカの現地では葬儀の際に儀礼的に死体に触るといった風習があるため、感染拡大が抑えられない一因となっているようです。

良いニュースもあります。治療薬の候補として日本の製薬メーカーからの新しい抗インフルエンザ薬が注目されています。ファビピラビル(商品名アビガン)です。催奇形性という困った副作用があるとされていますが、その効果に期待したいと思います。

国立感染症研究所が出したリスクアセスメントでは、「流行国が限定していること」、「直接接感染であること」の2点をもって、日本で患者が見つかる可能性は極めて低いとしています。各検疫所でも、流行地での滞在歴の有無を自己申告するよう強く呼びかけており、水際での患者の早期発見に努めています。WHOを中心に全世界が協力してこの感染症を封じ込めようとしています。封じ込めに時間はかかるかもしれませんが、冷静にそのなりゆきを見守りたいと思います。



エボラウイルス



アビガン(ファビピラビル)

PET-CT検査 のご案内

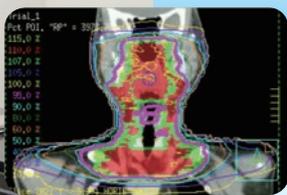


当院は呼吸による動きの補正が可能な**最新のPET-CT装置**を導入しています。PET-CT検査は、がん細胞が正常細胞よりもブドウ糖を多く取り込む性質を利用したもので、ブドウ糖に似た検査薬を用いて全身を診ることができます。

この検査によって**がんの病状**（大きさや広がり、転移の有無）を**正確に把握し、適切な治療**を行います。

また、**がん早期発見のため、人間ドックのオプション**として**PET-CT検査**を用意しておりますのでご利用ください。

放射線治療 のご案内



当院は高精度リニアック2台と小線源治療装置を保有しており、放射線治療専門医2名体制で、専門スタッフ（診療放射線技師・看護師）と協力し、**高精度ながんの放射線治療**を提供しています。



当院の特色

- 病巣部に集中させた高精度照射（定位放射線治療・強度変調回転照射）が可能です。
- 専門資格を有したスタッフによる正確かつ安全な照射を行っています。
- がん放射線療法看護認定看護師と専従看護師によるきめ細やかな看護ケアを提供します。
- 多職種のスタッフがチームを組んで、患者さんへの最適な放射線治療を提供しています。

病気と食事対策 2-1

「化学療法や放射線治療で食欲がない時」

がん治療における化学療法では、食欲の低下が約7割、味覚の変化が約3割の方に現れると言われています。これら以外にも、嗅覚の変化や口内炎、吐き気などの様々な症状でお悩みの方は少なくありません。今号と次号では、ご家庭でもできる食事の工夫について、症状別に紹介します。

1 味覚の変化があるとき

味覚の変化① 味を感じない。



うま味と
コク

人肌程度
の温度

- 濃いだしをとる。
- バターや乳製品、みりんや料理酒でこくを出す。

味を感じない
ときの工夫

酸味

鮮度

- 酢や梅干し、柑橘類の爽やかな酸味を利用する。



味の
アクセント

- 辛子、カレー、しょうが、わさびなどの香辛料を利用する



- 新鮮な食材、旬の食材を利用する。



他にも…

- 水分の多い食事にする。
- 食事の前にレモン水や炭酸水で口をゆすぐ。などの対応をしてみてください。

味覚の変化② 塩味やしょうゆ味が苦く、金属のような味に感じる。

➡ みそやコンソメなど塩以外の調味料を用いてみる。

味覚の変化③ 何を食べても甘く感じる。

➡ 砂糖やみりんを控えて、塩やしょうゆを普段より使ってみる。

味覚の変化④ 食べ物が苦く感じる。

➡ だしやスープのうまみを生かした汁物が食べやすい。

2 嗅覚の変化があるとき

不快に感じにくいにおいのものや、料理を選択しましょう。

不快に感じにくい におい・料理

- 果物などのみずみずしい香り、柑橘系等
- シンプルな材料や味付けのもの
- 冷たい状態で食べるもの



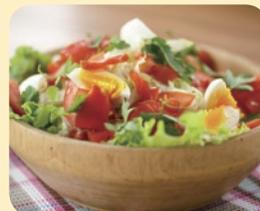
不快に感じやすい におい・料理

- 炊き上がりのご飯のにおい
- だし汁や肉や魚が加熱されたにおい
- 色々な食材が合わさったにおい
- 温かくして食べるもの(魚の煮つけ・おでん等)



例えば…

- じゃが芋の煮付け ▶▶▶ マッシュポテト
 - 白いご飯 ▶▶▶ サンドイッチ、冷たい麺類
 - 肉・魚料理 ▶▶▶ 冷しゃぶ、南蛮漬け
- などはいかがでしょう？



➡ 次号では、吐き気や嘔吐、口内炎、食堂粘膜に障害があるときの工夫について取り上げます。

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でいていただけるように、その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～3時30分
- 場 所 京都市立病院 北館7階ホール2
- 定 員 先着順50名(予約不要)

11月21日(金)

『肺炎の予防と治療』

12月19日(金)

『脳卒中について学ぼう

～くも膜下出血について～』

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・4金曜日 午後2時～午後3時
※11月14日はお休みとなります。
- 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けば、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ください。

- 日 時 毎月第1・2・3木曜日
午後3時～午後4時30分
- 場 所 北館7階ホール2
途中の回から参加していただくことも可能です。

がん患者・家族のサロン「みづなの会」

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 がん患者及びその家族

学習会

日時：奇数月の第3水曜日
午後3時～3時30分
場所：北館7階ホール

11月19日(水)

『治療中の毛髪ケア』

編集後記

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など様々な楽しみがある季節となりましたが、皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。今号では、インフルエンザなどの予防法を取り上げました。朝晩寒くなってまいりましたので、手洗いやうがいなどをしっかり行い、体調を崩されませぬようお気をつけください。

やすらぎ 2014・秋号 2014年11月1日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

事務局：〒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

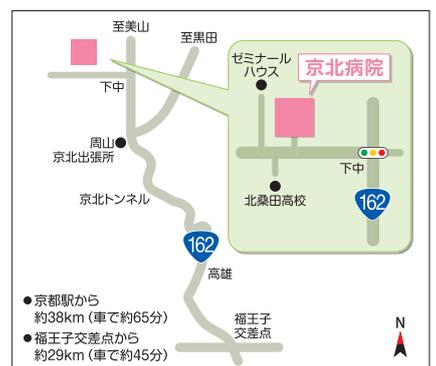
京都市立病院

〒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/>



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)