

十三健康かわら版

令和元年7月 / 第54号

□ 診療科紹介 <外科・消化器外科>

十三市民病院の外科・消化器外科では、胃がん・大腸がん・肝臓がん・膵臓がん・乳がんなどの悪性の疾患や、胆石症、鼠径ヘルニア(脱腸)、痔疾患(内外痔核、痔瘻)、下肢静脈瘤などの良性の疾患に対して診療をおこなっています。

当科では患者さまが安心して、地元の病院でより良い治療を受けることができるよう、日々の診療をおこなっております。

術前の患者さまに対しては、医師からの十分な説明を行い、手術に対する不安を最小限にとどめるように努力しており、看護師からの声かけも積極的におこなっております。特にがん患者さんに対しては、がん相談窓口を設けて専門看護師からの説明でさらにフォローアップをおこなっております。手術は患者さんのお体の負担が少ない手術で、入院期間の短縮と早期社会復帰を目標としています。

また近年罹患率の増加が著しい大腸がんに対しては、特に力を注いでいます。大腸癌では腹腔鏡による手術を標準としており、治療成績向上のため術前後の抗癌剤治療もしっかりとおこなっています。特に直腸癌に対しては神経温存手術を基本とし、肛門に近い腫瘍に対しても癌を取り残さないようにしつつ、可能な限り肛門の温存につとめています。

肝臓や膵臓の手術はこれまでは大きな傷となるが多かったのですが、適応症例においては、腹腔鏡下手術を施行しており、術後の痛みの軽減を図れています。

胆石症や鼠径ヘルニア、急性虫垂炎も腹腔鏡手術で小さな傷で手術をおこなっており、痔核に対しては ALTA 療法という局所薬剤注射による硬化療法を行っています。これらの良性疾患は短期入院で対応しています。

この地域の患者さんや家族さまのご期待にしっかりと応えることができる外科でありたいと思っております。また、経験に基づいた自信も持っております。手術を含めた治療に関してご質問や疑問があれば、まずはご相談していただければと思っております。

外科部長 井上 透



平成最後に正しい手洗いを覚えよう

平成31年4月16日(火) 開催

家庭の感染と予防

いきいき健康セミナー

感染管理認定看護師 山本 紀子

私達の身の周りには、目には見えな
いけど、あらゆるところにたくさんの微生物
(細菌やウイルス)がいます。
微生物の特徴を知り、ちょっと気をつ
けるだけで、感染症にかからない、予
防できるようになる、そういったお話をし
たいと思います。



「細菌」と「ウイルス」の違い 2

- ☑細菌は自分の力で増殖することができるが、**ウイルス**は、人や動物の細胞の中に入らなければ増えることができない
- ☑抗生物質は**細菌**を破壊することはできるが、**ウイルス**には全く効かない
- ☑**ウイルス**に効く薬の種類は限られている(抗インフルエンザウイルス薬など)
- ☑かぜ症候群の原因となる**ウイルス**に効く薬はないので、自分の免疫力によって治すしかない

くしゃみって、すごい

飛沫とは、細かい水分を含んだしびきのことです

活動	飛沫発生数
会話	0～200個
咳	0～3,500個
くしゃみ	4500～1,000,000個

約2メートル飛ぶと言われてます

約2m

咳、くしゃみ、しゃべり、ハクション!!

マスクは正しく着けよう!

鼻と口を覆う

鼻が出る! 残念...

石けんと流水手洗いの方法

最初に手を流水で充分濡らす

石けんを適量用いて15秒間以上手を洗う
石けん成分は、手荒れの要因になりやすいのでよくすすぐ

- ①手のひら
- ②手の甲
- ③指先と爪
- ④指の間
- ⑤親指
- ⑥手首

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かす

汚物処理の方法

用意するもの

- ・エプロン
- ・使い捨て手袋
- ・マスク
- ・新聞紙やペーパータオル
- ・ビニール袋2枚
- ・塩素系消毒薬

「塩素系」と書かれたものを!

0.1%次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

- ☑次亜塩素酸ナトリウムは**塩素系**漂白剤の成分
- ☑一般的な市販品の原液濃度は5～6%
- ☑塩素ガスが発生することがあるので、十分に換気する
- ☑金属腐食性があるので注意
- ☑作り置きしない!(濃度が下がる、危険)

原液10mlに対し、水500mlくらい

汚物処理の方法 2

1. ペーパータオルで包み込むように拭き取る
2. 汚物がついたペーパータオルをビニール袋に入れ、口を縛る
3. 汚染された場所を0.1%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒(10分後水拭き)
4. 一つ目のビニール袋、手袋を新しいビニール袋に入れ、口を縛り廃棄する。使用したエプロンは洗濯する
5. 処理後、石鹸で手洗いをおこなう

看護の日のイベントを開催しました！

5月10日（金）に「看護は変わる。未来のために。」をテーマとして看護の日のイベントを開催しました。

血圧・血管年齢・血糖等の健康測定や栄養・介護・お薬・排泄の健康相談、簡単にできるリハビリ体操を企画し、多くの市民の方に参加していただき、大盛況でした。

看護の日を迎え、改めて当院看護部のキャッチフレーズ「みんなに届け！笑顔、やさしさ、思いやり」を実践することをお約束し、地域に愛され信頼される病院となるため、今後も看護の質を高めてまいります。



また、イベントの最後にミニ・コンサートを開催しました。

循環器内科の柴田医師が楽曲への思いを語りながら、オリジナル曲を含めて5曲を熱唱し、聴衆を魅了しました。



健康レシピ ◇ 洋風白和え ◇



材料(4人分)

豆腐…250g(2/3丁)
 キャベツ…80g(1/10個)
 人参…40g(中1/3本)
 三度豆…40g(4本)

和え衣

マヨネーズ…大さじ2弱
 砂糖…大さじ1弱
 塩…小さじ1/2
 こしょう…少々
 すりごま…小さじ1

※栄養価(1人分)

エネルギー 99キロカロリー
 たんぱく質 4.6グラム
 脂質 6.5グラム
 炭水化物 5.7グラム
 食塩相当量 1.0グラム

〈一口メモ〉

夏は、さっぱりした豆腐が食卓に並ぶことも多くなりますね。
 そのまま冷や奴で食べるのもいいですが、今回はマヨネーズを使ってアレンジ♪
 滑らかな食感になり、食べやすくなります(*^_^*)

〈作り方〉

①下準備

- ・キャベツ、人参は2~3cmの長さの千切りにし、三度豆は3cmの長さに切り揃える。
 →食感が残る程度に茹でる。
- ・豆腐は水切りし、スプーンでつぶす。
- ・調味料をすべて混ぜ、和え衣をつくる

②茹でた野菜、豆腐、和え衣を混ぜ合わせる。器に盛りつけて完成♪



いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
 予約不要・参加費無料

第4回 「いろいろあります骨粗しょう症のくすり」
 ~骨折を防ぐために~

令和元年 8月30日(金) 午後2時~午後3時
 薬剤部主査 楫 幸利

第5回 「目指そう!内臓脂肪のつきにくい食生活」
 ~糖尿病と内臓脂肪~

令和元年 9月17日(火) 午後2時~午後3時
 糖尿病看護認定看護師 森 脇 恵 美 子

初診の受付 月曜日~金曜日 午前8時45分~午前11時00分

診療科	月	火	水	木	金
総合診療科	金	沼口	日浦	井坂	金森
呼吸器内科	河本	白石	山入	高木	引石
循環器内科	小松	小松	小松		柴田
消化器内科	佐野	寺田	山口	青木	宮野
小児科	平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科	西口	李	井上	李	井上
	貝崎	塚本	貝崎		登/西山
整形外科	井代	林	井代	榎原	坂和
	林				
産婦人科	康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科	安達	河野	交代制	安達	安達
	田中	田中		河野	田中
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
	坂井			坂井	砂田
耳鼻咽喉科		箕輪	松本	森	
皮膚科	松村	前川	松村	松村	松村

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>