

十三健康かわら版

令和元年9月 / 第55号

□ 診療科紹介 <内視鏡センター>

内視鏡センター長 佐野 弘治

十三市民病院内視鏡センターは、食道、胃、十二指腸、小腸(の一部)、大腸、胆道、膵臓の良性の疾患・がんなどの内視鏡検査・治療を行っています。

大腸ポリープは良性ですが、時間がたつと大腸癌になります。大腸癌になる前に治療することが必要で、治療には内視鏡治療と手術治療があります。内視鏡治療は、内視鏡的ポリープ切除術(ポリペクトミー)、内視鏡的粘膜切除術(EMR)、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)があります。小さく、形がいびつでないポリープ(大腸癌の可能性が低い病変)は、ポリペクトミーを行います。ポリペクトミーの方法は、ポリープの根っこに電気の流れる輪(スネア)をかけて、スネアをポリープが真ん中になるように締め付けて電氣的刺激(通電)にて焼き切ります。その際、粘膜下の血管を損傷し出血したり、通電により大腸の壁に炎症が起こり腹膜炎をおこしたり、大腸の壁に穴があくこと(穿孔)を起こす場合があります。

最近、ポリペクトミーの方法に、通電しないでポリープを締め付け切り取るコールドポリペクトミーができました。通電による後出血や穿孔を認めない、心臓ペースメーカー装着・金属製のステントが体内にある患者に治療可能、外来で治療可能で検査と治療が1回で済みます。当院では、外来でポリープが3個ぐらいまで、5mmまでであればコールドポリペクトミーを行います。多数のポリープ、大腸癌の可能性のある病変、切除で大出血の可能性のある病変、抗血栓薬、抗凝固薬を服用している方は、短期入院し内視鏡治療します。

大腸癌の患者さんは増えていますので、大腸内視鏡検査をしていただき大腸癌になる前に検査・治療をしましょう。

切除前



切除後



歯みがきで若返り！？

令和元年6月18日（火）開催

色々効果があります！口腔ケア

いきいき健康セミナー

～口腔ケアの目的～

- ・ 口腔内の痛みなどの悪化を防止し**食事が食べやすくなる**
- ・ 口腔内の細菌繁殖を少なくし、**誤嚥性肺炎などの二次感染を予防する**
- ・ 唾液の分泌を促し、**自浄作用を促進する**
- ・ **虫歯や歯周病を予防する**
- ・ 口腔内の不快感を除去し食欲亢進を図る
- ・ 口臭を防ぐ

摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

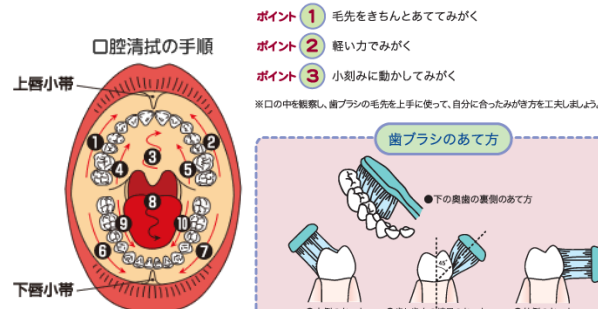


～口腔ケアの効果～

- ・ **唾液分泌の促進・認知症予防**→歯が 20 本ある人と歯がほとんどない人では発症リスクが 1.9 倍！
- ・ **心臓病予防・糖尿病予防**→歯周病菌が血中に入り込むことで、インスリンの分泌が障害
- ・ 歯周病がない人と重度の歯周病がある人では境界型になるリスクが 3.1 倍
- ・ **総医療費の削減**→歯が 0～4 本の人と歯が 20 本以上の人では総医療費の差が 17 万 7300 円！

～口腔内清掃の手順～

- ・ 基本は**奥から手前に向かって清掃**します



～豆知識～

- ・ **口腔ケアで感染予防**→口の中の細菌が作り出す「プロテアーゼ」という酵素が粘膜を破壊することで、ウイルスが侵入しやすくなることがわかっています。歯垢や歯石、舌苔などがあってお口の中が汚れていると細菌が増殖してプロテアーゼも増えるので、口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことは、インフルエンザやノロウイルス等の感染症予防になります。



口腔ケアの徹底でインフルエンザの罹患率が 10 分の 1 という報告も！

- ・ **パイナップルで舌苔予防！**→厚い舌苔がついているときには、食後のフルーツにパイナップルを食べてみてください。パイナップルには「ブロメリン」というタンパク質分解酵素がたくさん含まれています。パイナップルを食べたときに舌がピリピリする感じになるのは、舌の表面についたタンパク質が取れるため、この効果で舌苔を取ることもできるのです。
- ・ **お風呂で歯磨きのメリット**→体が温まってリラックスすると、副交感神経が優位になり、その状態で口の中を刺激すると、サラサラの唾液がたくさん分泌されるようになります。唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流す自浄作用が促進されます。さらに、サラサラの唾液の中には成長ホルモン的一种である「パロチン」が分泌されています。**パロチンは「若返りホルモン」とも呼ばれ、若返りの効果が期待されるほか、全身の細胞の代謝が活性化して、歯や骨を丈夫にします。**

健康＝健口

～健康は健やかなお口から～



高齢者のオムツかぶれを防ごう！ 役立つスキンケア

令和元年7月16日（火）開催

いきいき健康セミナー

皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

おむつを装着している方は自分の体温や汗、排泄物によって皮膚障害をおこすリスクがとても高いです。おむつによる皮膚障害を予防するためには、対策の基本となるのは正しいおむつの選択や装着、そして予防スキンケアです。

おむつを装着されている方一人ひとりが快適な日常生活を過ごして頂くために、適切なおむつの装着方法と予防的スキンケアを知りましょう。

おむつサイズや装着方法を適切に、おむつの隙間をつくらないことが大切です！！

★おむつの種類★

テープタイプおむつ

寝て過ごす時間の多い方
介助があれば起こせる方
ヒップのサイズに合わせます



パンツタイプおむつ

一人でも歩いてトイレに行ける
トイレでの排泄に介助が必要
ウエストのサイズに合わせます



パッド

テープタイプおむつやパンツ
タイプおむつの中を使う。
おむつと正しく組み合わせる
ことが必要



★正しいおむつの当て方★

①やさしく広げ、ギャザーを立てる

おむつを手でやさしく広げ、ギャザーに指をそれぞれしっかり立てる

※振るようにして広げると、中のポリマーがずれる恐れがある。



②インナー（パッド）をギャザーの中に収める

立体ギャザーの中にインナーの端がきれいに収まるようにする。インナーがギャザーからはみ出ていると漏れの原因となる。

パッドの四隅をギャザーの中にきれいに収める



③おむつの中心を背骨に合わせる

ウエストギャザーを腰の高さに合わせる。おむつの中心を背骨に合わせ、左右対称になるように当てる。

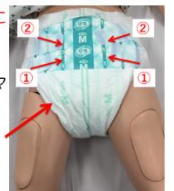


④おむつを股ぐりに合わせ、テープを止める

テープは下から、左右対称になるようにして止める。

股の部分に指を入れてスキマの有無を確認する。

片手が入る程度のゆるみがあることを確認



予防的スキンケア

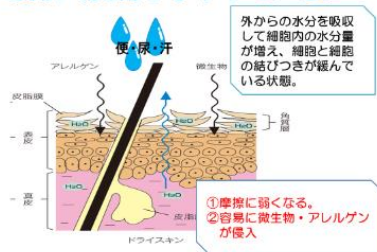
おむつによって起こるかぶれ

おむつの中は“高温多湿”
おむつは漏れを防ぐ構造で吸水性や通気性があるが、排泄物の水分や体温によってムシがおきやすい。

↓
浸軟
(皮膚がふやけている)
↓
かぶれ



浸軟（皮膚がふやけている）



浸軟の原因

- ・尿：
尿は放置すると尿素が分解されアルカリ性に変化→細菌増殖しやすい→浸軟や感染がおこる。
- ・便：
アルカリ性の刺激以外に、細菌・消化酵素による科学的刺激で浸軟や感染がおこる。

スキンケアのポイント

1. 洗う（清潔の保持）
汗・皮脂などの汚れを除去し、皮膚を清潔にする
2. 保湿（バリア機能の保持）
乾燥から皮膚を守り、かゆみを予防する

洗う時の注意点

1. 擦らずに！石けんをよく泡立て、泡で優しく洗う
2. しっかり洗い流す
石けん成分が残っていると汗に石けんが溶けアルカリ成分が皮膚を刺激する
3. 乾燥させる
水分が残っていると浸軟の原因になる

保湿と撥水

1. 皮膚を乾燥から守り皮膚のバリア機能を維持する
2. 浸軟の予防ができる



健康レシピ ◇ 里芋のごま味噌和え ◇



材料(4人分)
 里芋…皮付き約350g
 (大きめ5個)
 きぬさや…6枚
調味料
 すりごま…小さじ1弱
 味噌…小さじ2弱
 薄口醤油…小さじ1/3
 みりん…小さじ1強

〈一口メモ〉
 里芋をむくときの手のかゆみは「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは酸、熱、乾燥に弱いので、
 ・酢水に手を浸してからむく
 ・里芋の泥を洗い落とし、乾いてからむく
 ・里芋を茹でてからむく
 ことによりかゆみを軽減できる可能性があります。試してみてください(^_^)☆

〈作り方〉

- ①下準備：里芋はよく洗い皮をむいて一口大に切り、中心に火が通るまで茹でる。
 きぬさやはスジをとりサッと湯通しし、半分に切る。
- ②茹でた里芋の半量をつぶす。
- ③つぶした里芋と調味料を混ぜ合わせ、和え衣をつくる。
- ④残りのつぶしていない里芋と和え衣を混ぜ合わせ器に盛りつけ、きぬさやをのせて完成(*^_^*)♪



※栄養価(1人分) エネルギー:72kcal たんぱく質:2.2g 脂質:0.8g 炭水化物:13.9g 食塩相当量:0.4g

市民公開講座

令和元年10月19日(土)10:30~12:00

開催場所 当院9階 すかいルーム 予約不要・参加費無料

テーマ「知って得する〇〇の話」

講演「夜間頻尿の話」～夜、ぐっすり眠るために～
 「便秘の話」～おなかをすっきりさせたい～

泌尿器科部長 安達 高 久
 内視鏡センター長 佐野 弘 治
 兼 消化器内科副部長

講演終了後、テーマの疾患についてご相談をお受けします

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6回 「血液検査の謎。お答えします!!」

～なんで何本もとるの??～

令和元年10月18日(金)午後2時～午後3時

臨床検査技師

大瀬 香奈

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	午前	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/>