



# いたわりPlus

プラス



Vol.5

## 診療科だより



## 眼科

市内で唯一入院治療を行う眼科として  
白内障をはじめとする手術に対応しています

当院の眼科では、白内障や緑内障をはじめ、小児眼科疾患など眼に関するさまざまな疾患を対象とした診断と治療を行っています。

当院の眼科の特徴は、市内で唯一眼科の入院治療ができること。患者さんの状態により手術にあたって入院や全身麻酔が必要な場合など、地域の眼科医などからの依頼に対応できる体制を整えており、地域の医療機関と連携して患者さんの大切な目を守ります。

当院の眼科手術で最も多いのは白内障手術で、日帰り手術にも対応

### 外来診療受付時間

午前／月～金曜日 8:00～10:30  
午後／月・水曜日 13:00～15:00

していますが、入院してゆっくり安心して治療にのぞむ方も多くいます。さらに、昨年の8月から一度に両眼の手術ができるようになり、入院日数が4泊5日から2泊3日に短縮しています。

このほか、硝子体手術や日帰りで硝子体注射なども行っています。また、札幌医科大学病院専門外来の医師による特殊外来を設けて予約制で診療を行っており、斜視・弱視外来では江別市保健センターと連携して対応しています。

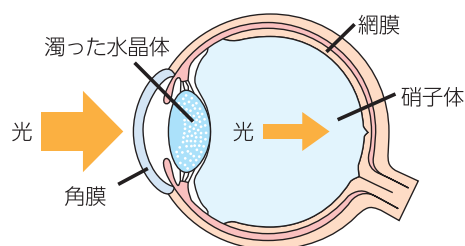


中島医師

近藤医師

眼科では、中島樹医師と、昨年10月に着任した近藤太郎医師が2名体制で診療しています。

## これが白内障です!



**白内障の眼球** 水晶体の中身のたんぱく質が変性して濁ってくると、光がよく通らなくなります

**主な原因** 加齢によるもの

**主な症状** かすむ、まぶしい、眼鏡が合わない、二重に見える など

**手術方法** 主に濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し、人工のレンズ(眼内レンズ)を入れます

働く  
現場から

目の健康を守るスペシャリスト

視能訓練士

Certified Orthoptist

視力や視野の検査のほか、高度な機械を使った眼底画像検査に至るまで眼にまつわる全ての検査を専門的に行います。

視能訓練士は国家資格を持つ専門技術職であり、精度の高い検査データを医師に提供することが求められます。例えば、白内障の手術では、患者さんの眼に合う眼内レンズを選ぶため、眼球の長さや黒目の曲率半径を測るなど、さまざまな検査に携わります。

そのため、患者さんとのコミュニケーションを大切に、患者さんのストレスにならない検査方法を選ぶのも、視能訓練士の腕の見せ所です。



▲眼のあらゆる検査を行う視能訓練士。その数はまだ少なく、北海道でも600人ほど。

高校生のときに出会ったこの仕事が本当に大好きです。最近では、ほかの視能訓練士とも積極的に情報交換しながら、皆さんの眼の健康のお役に立てるよう勉強する毎日です

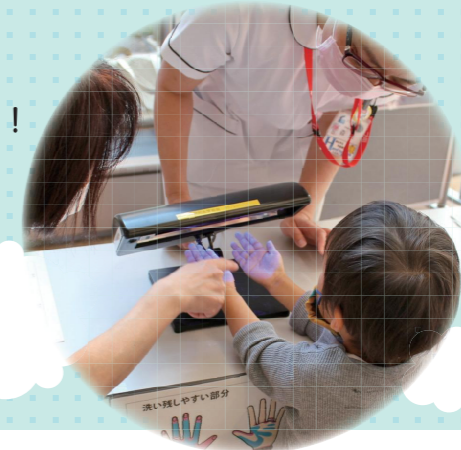
ちょうの  
蝶野視能訓練士



感染管理認定看護師  
森山看護師

# 手洗いから始める インフルエンザ予防

「毎年、インフルエンザにかかってしまう」と嘆くそのあなた！  
しっかり予防はされていますか？  
江別市立病院の感染症スペシャリストが  
「今年こそはかからない」ためのポイントを伝授します。  
ぜひ、実践してみてください！



江別市立病院では、ユニセフの「世界手洗いの日」に合わせ、昨年10/15にイベントを開催。実際に手を洗ってもらい、「手洗いチェッカー」で洗い残しがないかチェックしてもらいました。

## 手指の衛生に気を付けている？

インフルエンザウイルスは、どこから私たちの体に侵入するのでしょうか？ 答えは主に「眼や鼻、口の粘膜」から。そのため、ウイルスの付着した手で眼や鼻をこすり、食べ物を口に運ぶと感染してしまう恐れがあります。

ウイルスは、さまざまな場所に潜んでいます。特に手すりやドアノブ、エレベーターのボタンなどは危険地帯。多くの人々が頻りに触るところは要注意です。

でもこの話、裏を返せば、多くの感染が「手」から始まることを示していて、手洗いを徹底すればウイルス感染を予防できることが分かります。

手洗いにはコツがあります。そのコツをマスターして、今年こそウイルスから体を守りましょう！

**手洗いのコツ**

汚れが残りやすいところ

手洗いはインフルエンザ予防の基本の“き”！指先もしっかり洗いましょう

指の間

指先・爪

親指

ウイルスは菌よりは小さく洗い流すのが効果的！

## 手洗いのタイミング

手洗いは、いつ行うかも重要です。下記のタイミングで手を洗いましょう。

- 外から帰ってきたとき
- 食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみをした後（手にしびきがついた時）



## 来院したらアルコール消毒！



外からインフルエンザウイルスを持ち込まないためにも病院に来たら手を洗ってほしいところ。でも、実際には難しいですね？ そんなとき、院内には玄関をはじめ約130か所にアルコール消毒液を設置しています。「病院にきたらワンプッシュ」を合言葉に、必ず1回は使ってほしいです。入院患者さんを守るためご協力をお願いします！



病院にはマスクの自動販売機もあります

## マスクは正しく付けている？

マスクは、感染者が周りに菌やウイルスをまき散らさないためと、感染を予防する2つの利点があります。

マスクは、付ける前に手を洗うのが鉄則です。また、時々鼻やあごが出たままの方も見かけますが、それではマスク本来の効果が得られません。針金部分を鼻の形に合わせて隙間ができないように、あごまですっぽり隠れるようにしましょう。

布やガーゼのマスクは目が粗いので、使うなら不織布タイプのマスクを！

## きちんとご飯を食べている？

規則正しい食生活は、良い腸内環境を作り、免疫力を高めます。また、抗酸化作用のある野菜や良質なたんぱく質、体に良いと言われている油や食物繊維をバランスよく食べることも予防につながります。

ここでは、そうした食品が簡単に摂れる重宝なお鍋のレシピをご紹介します。

インフルエンザの予防には手洗い、保温、睡眠、そして栄養がとても重要です！



山口 管理栄養士  
佐藤 管理栄養士

昆布のだし汁やニンニク、具に豆腐や油揚げ、大根、長ネギ、きのこを加えるのもおすすめ



### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ほうれん草は洗って1/3の長さに切り、ショウガは皮をむいて、薄切りにする
- ②土鍋に日本酒、水を入れひと煮立ちさせてアルコールを飛ばしたら、ショウガを入れる
- ③②に豚肉、ほうれん草を入れ火が通ったら、ポン酢やみそだれ、ごまだれを付けてどうぞ。大根おろし、唐辛子などの薬味を加えてもおいしいです

毎晩食べても飽きないことからこの名が付けられました

管理栄養士 監修 常夜鍋

材料(4人分)

豚肉(薄切り)	400g
ほうれん草または小松菜	1~2束
日本酒	1~2カップ
水	2~3カップ
ショウガ	1かけ
ポン酢	適宜

## 病院ではどんな対応をしているの？

病院では感染症に関する専門の医師や看護師、薬剤師、検査技師が院内感染対策チーム(ICT)をつくり、感染対策を推進しています。その中でも、インフルエンザ流行期は特に対策を強化しています。

また各部署には「リンクパーソン」を配置し、「リンクパーソン」が中心となって正しい手洗いやマスク・手袋・エプロンの着用を呼びかけるなど、職員一丸となって院内感染の防止に取り組んでいます。



ICTチームによる病棟内の見回り

# 尿路結石症について

泌尿器科 医師 佐藤 拓矢  
さとう たくや



尿路結石症とは腎臓、尿管、膀胱、尿道にできる結石の総称で、腎臓と尿管で約96%を占めています。

男性の方が女性の2倍強多く、食生活の欧米化に伴い

男女とも明らかに増加傾向で、生涯で男性の7人に1人が、女性の15人に1人がかかるといわれています。

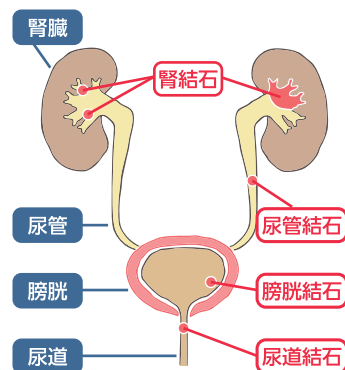
よく見掛ける病気ですが、尿管結石については結石が尿の流れを邪魔するため腎臓の中の圧が上昇することで、背部や下腹部の激痛、さらには腎盂腎炎という感染症を起こす場合があります、重症化すると命に関わる侮れない病気です。

5mm以下の小さな結石であれば自然に流れることも多いですが、それ以上の場合は流れず、治療が必要になることが多いです。治療の主役は碎石で、体外

から衝撃波をあてる方法と、麻酔をかけて細いカメラを尿管や腎臓に入れてレーザーで砕く方法があり、近年は器具の改良に伴い体の負担が少なく治療効果も高い後者が増えています。

予防も大切です。高血圧、肥満、糖尿病といったいわゆる生活習慣病の予防や、飲み水を多めにとったり、シュウ酸、プリン体といった結石の成分になるものを控えたりする方法があります。

当院ホームページ内の泌尿器科→尿路結石症の中から「尿路結石の方への食事の注意点」という案内が入手でき、外来にも印刷したものがありませんので、ぜひ参考にしてください。



上記案内はこちらから

## 病院サポーターズ

患者さんや病院スタッフをさまざまな形で支えてくださっている市民の皆さんをご紹介します!

### 市立病院の生け花



生け花は院内8か所で月～金曜日の間、ご覧いただけます。  
写真はエントランスの総合案内カウンターにて。

エントランスの総合案内カウンターに飾られた美しい生け花——お気づきの方も多と思います。

この花は、病院ボランティアコスモスの内山恭子さんが生けたものです。内山さんは長年、草月流の教室で指導し、大手メーカーのショールームでも活躍されてきた方。当院とのご縁は21年に及び、ボランティアコスモスの活動開始からメンバーとしてご参加いただいています。

「季節の花があれば、患者さんにも和んでいただけるのではないかと、自宅の庭に咲く花を一輪生けたことが始まりです。今では花を生けていると、リハビリに向かう患者さんなどから“きれいだね”と話かけられることも。うれしいですね」

患者さんやご家族、職員にとっても心が和む季節の花々。そこには仲間たちの気配りもありました。「毎日の花の手入れや自宅の花を持参してくれる人など、コスモスの仲間のチームワークがよいので、私も今日まで続けることができ感謝です」

## 認知症看護相談外来

当院では、市民の皆さんが地域で安心して生活できるように支援したいと考え、患者さんやご家族からの療養生活の相談を受ける窓口として、昨年10月から「認知症看護相談外来」を開設しています。

当外来では、認知症や高齢者の専門的な知識をもった看護師が対応しますので、ぜひお気軽にご相談ください。

※完全予約制

- 対象** 当院に受診歴のある方とご家族
- 日時** 木曜日10:00～11:00 / 11:00～12:00 ※祝日除く
- 費用** 無料
- 申込方法** 患者支援室に直接または電話 ☎382-5151 ※平日9:00～16:00

当外来では認知症のことに限らず、ご高齢の方が悩んだり、ご家族の方が困ったりしていることなど、何でもご相談ください。お待ちしております!

老人看護専門看護師 山下いずみ



こんなお悩みをもつ場合にはご相談を!

- 食欲がない
- 物忘れが多い
- 眠れない
- 薬をたくさん飲んでいる
- 意欲がわかない
- お風呂に入りたくない など