

回生ニュース

K a i s e i N e w s

社会医療法人 峰和会

109号

2019.11月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-875-4212
FAX/059-875-1717
URL/http://www.kaisaihp.com
編集協力/TCKnagoya

- 1 医療の現場から「ICTとAST」
- 2 あなたの街のお医者さん「すずか糖尿病クリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
- 4 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・フレイルシリーズPart3 フレイル予防のためにもっと知っておきたいこと
・焼きさんまと薬味のまぜご飯
- 6 回生.com
「ドクターズリスト」泌尿器科 診療部長 鈴木 竜一
- 7 Information

ほっと smile 他

第11回 脳卒中市民講座

入場無料

開催のお知らせ

令和元年 11月23日(土)祝 午後1:00～

亀山市文化会館にて

三重県亀山市東御幸町 63 TEL0595-82-7111

皆様のおかげを持ちまして、今年で第11回を迎えることができました。昨年も多数の市民の皆様にご参加頂きました。この講座は脳卒中の専門医が病気についてわかりやすくお話しする講座となっています。講演の最後には、皆様からのご質問をお受けするコーナーもございます。入場無料となっていますので、皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

第11回 亀山市 脳卒中市民講座

テーマ
脳卒中を知り、脳卒中に備える

11/23(土)祝 入場無料

亀山市文化会館にて
午後1:00～3:30

座長 鈴鹿回生病院 脳卒中センター長 荒木 朋浩

- 1 この症状は脳卒中? 西川 拓文
鈴鹿回生病院 脳卒中センター長
- 2 わかりやすい脳卒中の外科 ～亀山version～ 中島 英貴
鈴鹿中央総合病院 脳外科部長
- 3 脳卒中後遺症のリハビリテーションを知ろう 宮坂 裕之
亀山医療大学 七草記念病院 リハビリテーション科 科長
- 4 きょう何食べた? ～お食事の場分・脂肪を控えめに～ 田川 久美子
鈴鹿回生病院 栄養管理科 栄養管理士
- 5 日々、脳卒中に備える 梶川 博之
鈴鹿回生病院 脳卒中センター長

質問コーナー 講演の最後には参加者の皆様と座長及び講師全員が自由な意見交換のできる質問時間を設けます

主催 鈴鹿回生病院 後援 亀山市、亀山商工会、日本脳卒中協会



Introduction

当院は患者さんおよび病院職員に安全で快適な医療環境を提供するため感染制御と感染症治療に取り組んでいます。今号ではその中心を担う、ICTとASTについてお送りします。

ICTとは

ICT(※1)は、患者さんやご家族、病院職員など、病院内すべての人を感染症から守るために、様々な職種が専門的な知識・技術を用いて日々活動しています。抗菌薬が効かない微生物(薬剤耐性菌)による感染症やインフルエンザウイルスなどによる感染症が発生した場合は、その発生状況を調査・把握し、院内の患者さんや職員に拡がらないよう適切な感染防止対策の実施と指導を行っています。当院のICTは右の写真に示すように、感染の専門資格を持った医師、看護師、薬剤師や臨床検査技師で構成されています。ICTの具体的な活動の一つに、院内の環境をチェックすることがあります。病棟を含めた院内の各部署において、微生物の温床になりやすいシンクなどの水回りの清潔が保たれているか、医療器具や消毒薬を含めた医薬品の管理は適切かなど、院内をくまなくチェックして回ります。また、微生物は人の手を介して拡がっていくことが多いので、感染症の拡大を防ぐために、アルコールを含有した消毒剤による手指衛生が重要となっています。ICTでは、適切な手指衛生が行われているかをチェックし、院内での啓発活動にも力を入れています。

ASTとは

AST(※2)は、感染症治療において患者さんに対して最大限の治療を行うとともに副作用などの有害事象の発現を最小限にとどめるよう、抗菌薬適正使用の支援を行っています。また、近年、薬剤耐性菌の増加が日本国内でも問題となってきており、ASTは抗菌薬の適正使用支援を通じて薬剤耐性菌の発生を未然に防ぐよう、感染症治療に参画しています。抗菌薬適正使用については、2020年までに日本国内において取り組むべき課題と対策をまとめた「薬剤耐性対策アクションプラン」に則って、各施設が適正使用を推進しているところです。当院においても、必要な場面では抗菌薬の使用を積極的に推奨する一方、不必要な抗菌薬の使用を減らすよう、主に薬剤師が中心となり、ASTという多職種で適正使用に取り組んでいます。抗菌薬の不適切使用を減らし、薬剤耐性菌の減少につなげ、将来に使える抗菌薬をしっかりと残していくことが目標です。

また、日常行っている感染対策や感染症治療などをテーマとした院内研修会を年に2回実施するといった、全職員に対する教育活動も行っています。

医師



感染制御医師
岡 宏次



呼吸器内科医師
杉田 貴紀

まもなく感染制御医師が2人体制になる予定です。当チームはそれぞれのスペシャリストが揃ってより良い医療の提供を心がけています。

薬剤師



抗菌化学療法認定薬剤師
感染制御専門薬剤師
木村 匡男



抗菌化学療法認定薬剤師
感染制御認定薬剤師
佐々木 暢琢



抗菌化学療法認定薬剤師
川口 奈緒美

薬剤師としての目線で目の前の患者さんの治療に対して最大限の支援を行うとともに、薬剤耐性菌を発生させないような必要十分な治療を行うよう医師と協議しながら治療に携わってまいります。

看護師



感染管理認定看護師
鈴木 由香



感染管理認定看護師
田畑 恵美

相談事があればいつでも駆けつけて話を聞いたり相談に乗り、手指衛生が適切な場面で出ているか否かをみれるようになるべく足を運ぶようにしています。

臨床検査技師



臨床検査技師
宮崎 伸子



臨床検査技師
種村 百合香

微生物検査結果をもとに集計した各種分離菌及び耐性菌検出状況を整理解析し、迅速に臨床サイドにフィードバックするよう心がけています。

※1 ICTとは

インфекションコントロールチーム(Infection Control Team)の略称

※2 ASTとは

抗菌薬適正使用支援チーム(Antimicrobial Stewardship Team)の略称

連携医療機関紹介

医療法人 糖クリ すずか糖尿病クリニック



▲ 福山貴広 院長

通しやすいクリニックをめざして

すずか糖尿病クリニックは、中央道路（国道54号線）の交差点「算所三丁目1」を南約1kmほどの所にあります。広々とした駐車場が設けられ、院内は温かい木のぬくもりを感じさせる広々とした待合が広がります。

院長の福山貴広先生は、弘前大学医学部を平成11年（1999年）にご卒業後、掛川市立総合病院、名古屋大学糖尿病内分泌内科、市立四日市病院（糖尿病内分泌内科部長）などの医療機関にて研鑽を積まれたのち、同法人である四日市糖尿病クリニックにて副院長をつとめられ、今年の5月、すずか糖尿病クリニックを開業されました。医療関係にすすんだ2人の姉の影響を受けて、医師の道を志された先生、診療科としては、一番生活に密着した診療科である糖尿病内分泌内科に興味をもたれたのだとか。この地に開業したきっかけを伺うと、この地域には糖尿病専門医が少なかったこと、ご自身が鈴鹿市の出身だったことから鈴鹿市での開業を決心されたのだ

そうです。「基本的に糖尿病治療は、長いお付き合いになりますので、患者さんのペースで通しやすいクリニックを目指しています。1つの特徴として、血糖とヘモグロビンA1cについては約15分ほど、甲状腺ホルモンに関しては約30分程度で結果がでますので、結果を見るためだけに再来院いただく必要はありません」。

食事と運動に力を入れています

ここ数年でかなり低糖質の食事が普及していますが、極端にやり過ぎる方もいらっしゃるのだとか。「糖質は食後の血糖をあげますので、確かに摂り過ぎはよくないのですが、ある程度は摂る必要があるため、バランスの良い食生活の重要性を説明させていただいております。当院が食事に関して気をつけているのは、食生活を一気に治そうとすると嫌になってしまうため、とりあえず、今の食生活で何か1～2点、改善できそうな点をみつけて指導をさせていただきます。その通りにできなければ、薬を導入してみるなど、その方その方に合わせた治療方法をご提案させていただきます。運動においては、正面入り口に患者さんにご利用いただけるトレーニングルームを完備しております。診察の際お声かけいただければ、いつでもご利用いただけます。高齢になり筋力が落ちるとコントロールが悪くなることがあります。また、歩くスピードが遅くなると、認知症も出やすくなると言われています。歩くための筋肉、すなわち下半身を鍛えることが重要です。マシンも下半身を鍛えるものをそろえています。ただ、食事・運動のコントロールは大切なのですが、糖尿病は治らない病気なので、治療を継続することが大切です。ですので、無理強いせ



DATA

TEL 059-370-5500

住所

三重県鈴鹿市道伯5丁目24-19

診療科目

● 糖尿病内科

診療時間（完全予約制）

午前／9時00分～12時30分

午後／3時00分～6時30分

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	×	○	○	▲	×
午 後	○	○	×	○	○	×	×

▲土曜午前は9時00分～13時30分

休診日

土曜午後、水曜、日曜、祝日



ずに、できない方には、『できない』と言いきやすい環境作りを心がけています。継続してご来院いただくことで、合併症になってしまった場合でも、早期に発見できるのです」。また併設した薬局にカフェがあるのも、この地域では珍しい取り組みです。現在は、低糖質の食品も販売されています。「将来的には、患者さんに糖尿病食のお弁当を食べていただきたいと考えています。カフェの上には糖尿病教室などが開催できるようキッチンを備えたスペースも完備しております」。

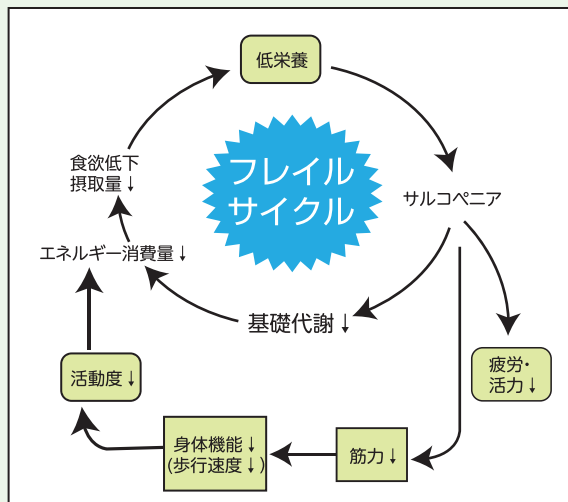
患者さんへのメッセージ

～当院は糖尿病専門のクリニックですので、医師を始め看護師、栄養士などそれぞれの医療従事者が糖尿病のスペシャリストです。何か心配ごとがあれば、遠慮なくお越しください。また、ケトアシドーシスなどの急性合併症の場合は鈴鹿回生病院さんのような基幹病院に迅速にご紹介させていただきます～

今後のご活躍を期待しています。

～フレイルサイクルとは～

フレイルは、病気も含めた身体的な要素、認知症やうつなど精神的・心理的要素、独居や閉じこもりなどの社会的・環境的要素が影響しあって起こるとされています。一つバランスが崩れると、これらの要因がそれぞれに影響しあって、どんどんフレイルが進んでいく悪循環が起こります。この悪循環をフレイルサイクルといいます。



出典:日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>



作業療法士
鈴木 江美

フレイルサイクルを説明すると、加齢や病気で筋肉量が低下し(サルコペニア)、ここから身体機能の低下につながります。具体的には、歩行速度がゆっくりになったり、疲れやすくなったりします。そして活動量が低下していき、エネルギー消費量が減少し、食欲の低下につながっていきます。わかりやすくいうと、動かないとお腹が空かないので食欲もなくなる状態です。食欲の低下・摂取量の低下から、タンパク質をはじめとした栄養の摂取不足につながり、低栄養の状態になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少し(サルコペニア)へと戻っていくサイクルになります。

この悪循環を断ち切る方法が、フレイル予防になります。次回からは、予防のための方法について紹介したいと思います。

※内容は都合により変更になる可能性があります。

発信@ 栄養管理室

管理栄養士
田川久美子



さんま

ピックアップ食材

● さんま

さんまはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどのほか、EPAやDHAである多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。魚を調理するときに注意したいのが、脂を損なわずに調理すること。生食、煮る、焼く、揚げる、の調理方法で脂肪含有量を比較すると、“揚げる”は脂流出が一番多くなるため、揚げる以外で調理するようにしましょう。

EPAやDHAは酸化(劣化)しやすいため、新鮮なうちに食べることや抗酸化作用のある野菜と一緒に摂るようにし、煮付けでは煮汁により脂が流れ出てしまうので、薄味にして煮汁ごと食べるとよいでしょう。焼き魚の場合は、クッキングシートを敷いて焼いたり、ホイル焼きにしたりして、出た脂もソースなどからめて一緒に食べましょう。

さんまの
EPA,DHAが
ご飯の中に
たっぷり



焼きさんまと薬味のまぜご飯

【材料】(4人分)

米	2合
生さんま	1尾
酒	少々
塩	小1/3
生姜	40g
しょうゆ	大1
A 酒	大1
出汁	50cc
青しそ	5枚
みょうが	1本

【作り方】

- ①米は洗米して、通常どおり炊飯する。
- ②さんまは酒をふり、オーブンで200度10分ほど焼く。焼き上がった後、ほくして塩をまぶしておく。
- ③生姜は千切りにして、Aの調味料で煮ておく。
- ④青しそ、みょうがは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤炊きあがったごはん、さんま、生姜、青しそ、みょうがを混ぜて出来上がり。

【栄養成分】1人分

エネルギー	347kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	5.3g
塩分	1.2g
食物繊維	0.7g



このコーナーでは毎号当院のドクターを紹介してまいります。

Doctors List

鈴木 竜一

すずき りゅういち

泌尿器科 診療部長

専門領域:泌尿器科全般

資格:日本泌尿器科学会専門医・指導医



Q1. 出身地はどちらですか？ 幼少時の思い出を聞かせてください

四日市東日野の出身です。二人兄弟で、二つ下に弟がいます。幼少時は自転車を取り回したり、川に入って手づかみで魚を捕ったり、山にいった虫採りをしたりして遊んでいました。弟とは小学校に上がる頃まではよく遊んでいました。中学では美術部に入学し、高校では生き物に興味があったので生物部に入り、子供の頃やっていたような昆虫の解剖をしていました。

Q2. なぜ医師をめざしたのですか？

明確には高校3年生くらいに、医師をめざし始めました。生き物が好きだったので、本当は獣医師になりたいかったのですが、この成績なら医学部もいけると言われ、進路を変え医学部に進みました。今でも生き物は好きでポメラニアンとチワワを飼っていました。2013年に17歳まで生きたチワワがなくなってからはもう飼っていません。大きな病気をすることもなく老衰でした。

Q3. 学生時代の思い出をお聞かせください

大学ではクラブには入らず、試験の前日に遊び歩いていました(笑)当時は大学の試験は出るところが決まっていたから、ちゃんと授業にでて勉強してあれば、通るんです。今の学生さんとは全然違います。

6年の頃からは実習があり忙しくなったので、津にアパートを借りて一人暮らしが始まりました。家で、食事の手伝いくらいはしていたので、特に何も困ることなく生活していました。疲れている時はご飯に卵をかけてチーズのをせ、コーンスープの素と水を入れレンジで温めてドリアのようにして食べたり、買ってきたポテトサラダをパンにはさんで食べるなど簡単に済ましていましたが、時間のある時は大鍋にカレーを作って何日も食べたり、肉じゃがなども作っていました。ただ、料理はいつも目分量で作るので美味しくできても、二度と再現できないのがたまに傷でしたね(笑)

Q4. 泌尿器科を専門にしたのはなぜですか？

医学部の6年の時に、泌尿器科・放射線科・小児科で迷いました。お子さんの病気にはお子さん自身に罪はないことが多いので、それを治したいな、って思っていました。まず最初に泌尿器科の教授に話を聞きに行ったら、「君は、泌尿器科へはいりたまえ」といった感じで、その時にほぼ決まってしまったんですね(笑)

Q5. 趣味や好きな事 (ストレス発散方法など)は何ですか？

今は、釣りが趣味です。手軽なサビキ釣りで、アジやサバ、イワシなどの小物を中心に釣ったり、タテ釣りでヒラメやブリを釣るんです。体力が落ちてきたのでジギングは最近行ってません。何年か前に鯛が80cmとブリ90cm、ヒラメも60cmを超えている大きな物を一度に釣った時が今までで一番の釣果だったと思います。初めは、ひとりで行くのがいやだったので、嫁さんを無理矢理連れて行ったのですが、今では、私より大きな魚を釣っています(笑)



Q6. 今後力を入れて 行きたいことは何ですか？

この病院で私ができることは限られていますが、患者さんと一緒に歩んでいきたいと思っています。長く医師という仕事をしていると、自分が気がつかないうちに慢心していることがあります。それでは患者さん本位の医療の提供ができません。十分に患者さんのことを考えて、最後に患者さんに笑顔でお帰り頂けるよう取り組んで参りたいと思っています。

Message

患者さんへのメッセージ

患者さんのQOLを第一に考え
希望に添ったご提案をさせていただきます。

11月14日は、「世界糖尿病デー」です

世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が年々世界的に拡大している状況を受け、世界規模で糖尿病抑制に向けた啓発活動を推進する目的として指定されました。当院でも、糖尿病教室担当スタッフがそれぞれの専門分野で糖尿病について知っていただきたい内容のポスターを掲示します。是非お越しください。

場所 クリニック多目的室 **期間** 11/5(火)～11/15(金)
※11/14(木) 10時～イベント開催

抗菌化学療法認定薬剤師を取得しました

このたび、薬剤師の川口奈緒美が日本化学療法学会の抗菌化学療法認定薬剤師を取得しました。抗菌化学療法認定薬剤師は感染症治療を支援するスペシャリストです。今後も多くの感染症症例にチームの一員として関わり、院内の感染症治療に貢献していきたいと思っています。



2019クリスマスコンサート開催

今年も、恒例のクリスマスコンサートを開催します。例年沢山の方にご参加いただき、盛りだくさんの内容となっています。今年は、女声コーラスグループのSKYLARK(スカイラーク)さんをお招きしコンサートを開催予定です。また、職員によるハンドベル演奏、院内サークル「響」による三味線演奏などを予定しています。皆様のご参加をお待ちしております！

12月14日(土曜日) 午後2時～
病院1F エントランスホールにて

第16回 健康セミナーを開催します

11月30日(土) 午後1時30分～研修医棟3階にて
皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

内容

- ・健康についての講演 (テーマ：①腸内細菌と疾患、②内臓脂肪型肥満、③運動)
- ・簡単ストレッチ体操・骨密度・血圧・体脂肪等 各種計測
- ・健康相談 など

**参加無料
申込不要**

腎臓病教室年内開催日

11/28(木) 12/26(木)

どなたでもご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください。
栄養管理課：
059-375-1329

年末年始休診のお知らせ

12月28日(土) から 1月5日(日) は休診となります。

ほっと smile

**「鈴鹿医療科学大学 多職種連携実習」
「平田野中学校の職業体験」
を受け入れました！**



鈴鹿医療科学大学の皆さん

9月4・5・6日の3日間、鈴鹿医療科学大学の多職種連携実習として、様々な学部からの実習生4名を受け入れました。模擬カンファレンスや多職種の実習を経験し、それぞれの職種の役割とともに連携することの大切さを学ぶ機会となりました。



平田野中学校2年生の皆さん

9月10～13日の4日間鈴鹿市立平田野中学校2年生3名の職業体験がありました。栄養管理課、臨床放射線課、看護部、薬剤管理課での体験を緊張しつつも一生懸命に取り組んでいただきました。

新任医師のご紹介



神経内科

中島 悠貴

(なかしま ゆうき)



編集後記

今回は「ICTとAST」を中心に、医療連携紹介などをお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-8505 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 ■mail:info@kaiseihp.com

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 地域と連携し災害時救援活動を行います
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます