

架け橋

～広域紋別病院だより～



夏の大山～病院から

目次

1. 表紙（夏の大山～病院から）
2. 診療部から（小児科）
3. 医療技術部から（臨床検査係）
4. 看護部から（看護部サービス向上改善委員会）
5. 医療機器紹介（臨床検査係）
6. 健康レシピ（リハビリテーション係）
7. クイック検診について
8. 病院行事報告・職員の募集について・編集後記

病院理念

みなさんと心をひとつに、互いに尊敬と感謝の気持ちを共有し、笑顔の医療を提供します。

- 常に、質の高い医療を安全・確実に提供します。
- 生命、人としての尊厳を敬い、心のかよう医療を提供します。
- 人材の育成に努め、働く喜びを共有できる環境づくりを進めます。

子どもの成長について ～ 成長曲線の活用～



小児科診療部長 松尾 公美浩

皆さん、我が子の成長が気になったことはありませんか？
今回は子どもたちの低身長についてのお話です。

① 低身長はどのように診断しますか？
医学的な低身長というのは年齢別の平均身長からどれだけ低いかということで定義されます。
100人が背の順に並んだとき、前から2～3番目が低身長の目安になります。

② 低身長は病気ですか？
身長は出生時の体格や栄養状態のほか、遺伝すなわち両親の身長の影響を受けますので、低身長が必ずしも病気というわけではありません。
しかし、成長ホルモン分泌不全などホルモンの分泌障害や骨の形成異常、さらには染色体異常による先天性疾患などの病気が隠れている場合があります。

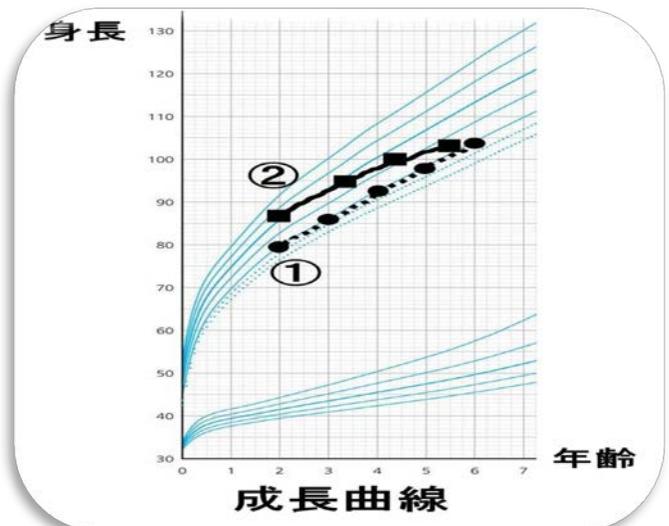
③ どんな検査、治療をしますか？
病院では診察のほか、必要に応じて以下のような検査を行います。
一つは両手のレントゲン検査です。
これにより骨年齢がわかり、お子さんの成長速度を把握したり、成人身長をある程度予測したりすることができます。
二つ目は血液検査です。
栄養障害や内臓機能に異常がないか、また成長ホルモン、甲状腺ホルモンなどの分泌障害がないか、さらに必要に応じて染色体検査などが行われます。
さらに、これらの検査によりホルモンの異常が疑われる場合には、確定診断のため入院して負荷試験という詳しい血液検査を行うことがあります。
低身長をきたす病気が診断された場合にはそれに応じた治療が行われます。
代表的な薬物療法は成長ホルモン注射です。
ただし、誰でも受けられる治療ではなく、上記の検査により適応があると認められた場合のみ治療可能です。

④ 成長曲線の活用
～受診の前にできること～
お子さんの成長を把握するのに便利なのが成長曲線です。

当院での配布のほかインターネット上でダウンロードしたりできますので活用してみてください。
使い方はグラフ上にお子さんの身長・体重の点を打つだけで、それにより平均との比較ができます。

さらに大事なのは、記録し続けることによって、成長曲線に沿って順調に伸びているかどうかを確認できることです。
身長は遺伝などの影響により個人差が大きいため、他人との比較ではなく、自分がどう伸びているのかということが病気を疑う上で重要になります。

図の2つの線のうち、①は順調な成長ですが、②は徐々に成長率が低下しています。注意が必要なのは②の場合です。



最後になりますが、お子さんの成長に関して気になることがありましたら、どうぞ当院にご相談下さい。

医療技術部から

～ 臨床検査係 ～

臨床検査は検体検査と生理機能検査の二種類に分けられています。

検体検査は患者さんから採取した検体（血液、尿、便など）をもとに検査します。

生理機能検査は患者さんの身体を直接検査します。

今回は生理機能検査の中でも主要な検査について紹介します。

●心電図検査

心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にかすかな電気が流れることによって拍動が起こります。

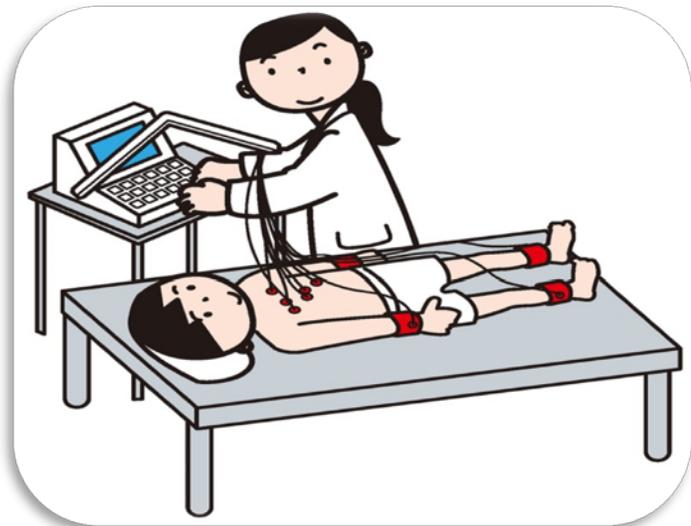
拍動の際に起こる心臓の電氣的活動をみるのが心電図です。

ベッドに仰向けになった状態で両手、両足、胸部に電極を装着し検査を行います。

検査は短時間で終わり、痛みもありません。

波形によって、不整脈、心筋梗塞、狭心症などの心臓の異常や状態がわかります。

異常が見られた場合は、階段の上り下りや歩行などの負荷をかけて行う負荷心電図、日常生活をしながら24時間の心電図を記録するホルター心電図、心臓のエコー検査などを行います。



●血圧脈波検査（ABI）

動脈硬化の進行度や血管年齢を調べる検査です。

両腕と両足首の4ヶ所で同時に血圧を測り検査します。

検査時間は10分程度で痛みはありません。

下肢の比較的太い動脈が慢性的に閉塞し、足が冷たく感じたり、歩くとおしりや太ももの外側などが痛む『閉塞性動脈硬化症（ASO）』が進行すると、足先が壊死してしまうこともあります。 ↗

また、動脈硬化が進行すると、くも膜下出血や脳梗塞、心筋梗塞などの病気にかかりやすくなります。

動脈硬化の程度を把握し、早期に治療を行うためにもABI検査は有用な検査です。



●肺機能検査

肺活量や空気を出し入れする換気機能のレベルを調べる検査です。

息切れや咳、痰が出るなど肺の疾患が疑われるときや、手術時の麻酔の選択時にも検査を行います。

検査は10分くらいで終了しますが、呼吸の仕方によって検査結果が変わることがあります。

検査中は担当技師が声をかけて誘導いたしますのでご協力お願い致します。

また、検査結果や性別、年齢、体重、身長をもとに肺年齢を算出することができます。

ちなみに、当院では肺年齢の測定を『クイック検診』で気軽に行うことができますので、機会があれば受診してみてください。



看護部から

～ ふれあい看護体験 ～

看護部サービス向上改善委員会

5月12日、この日が何の日かご存知でしょうか。

正解は、ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定された「看護の日」です。

当院では「看護の日」の行事の一環として、地元の学生を対象に、病院で看護師の体験をする『ふれあい看護体験』を行っています。

今年度は、紋別高校から男子学生4名・女子学生10名、興部高校から女子学生2名の、計16名が参加してくれました。

病棟内の見学をしたり、患者さんの協力のもと、足浴を体験したり洗髪の見学をしたりしました。

患者様とどのように関わればいいのか、何を話せばいいのかかわからず、戸惑いながらも一生懸命に足浴をしている様子もありました。

足浴後に患者さんから「気持ちよかったよ」とお礼を言われると、照れながらも嬉しそうに笑っていて、緊張が和らいだようです。

助産師の仕事についても話を聞き、産科病棟で赤ちゃんの人形を使って抱き方を教わったり着替えをしたりと、助産師の仕事の体験も行いました。

助産師を目指している学生さんは「助産師って

、カッコいいなと改めて思った」と、目を輝かせながら話していました。

昨年から男子学生の参加が増えてきており、「男性の看護師と話ができて良かった」という意見もありました。

男性看護師は看護師全体の1割程度しかいなく、現場で働いている姿を見たり直接話をしたりする機会というのは、普段の生活ではあまりできないことなので、貴重な経験になったのではないのでしょうか。

「患者さんとの何を話せばいいのかかわからなくて、コミュニケーション能力をつけようと思った」と、実際に患者さんと接することで、専門職としての知識以外にも必要となるものについても知ることが出来たようです。

「今回の体験を通して改めて看護師になりたいと思った」と頼もしい言葉もあり、今回参加してくれた学生さん達と、看護師として一緒に働けることを心待ちにしています。

このような体験学習を通して、もっと若い世代にも看護師の魅力を伝えられるよう、今後も活動を続けていきたいと思えます。



『ナースこぼなし』 その15

退院した患者さんが、外来受診した時にたまたま会うと、「いや～すっかり元気になったんだよ」「顔見れてうれしいね」など、笑顔で話しかけてくれます。入院中の様子を知っている分、元気な姿を見るととてもうれしい気持ちになりますね。入院中だけでなく、退院後も患者さんとのつながりを大切にしていきたいと思えました。



医療機器紹介

《臨床検査係》 【Humphrey Field Analyzer 3（カールツァイスメディック社製）】

【視野検査とは】

視野は視覚の感度分布と定義されています。
視野測定法には大きく分けて動的視野測定法と静的視野測定法の2種類があります。

Humphrey Field Analyzer 3は静的視野測定法の代表的な視野計です。

視標の呈示位置を固定し、各測定点での光の強さ（輝度）を変えることで感度を測定します。

中心30°内の評価に優れ、測定結果が定量化されているため、種々の統計解析・経過観察に適しています。

◎対象

緑内障、網膜・黄斑疾患、視神経・視路疾患など視野異常をきたしうる疾患すべてが対象になります。

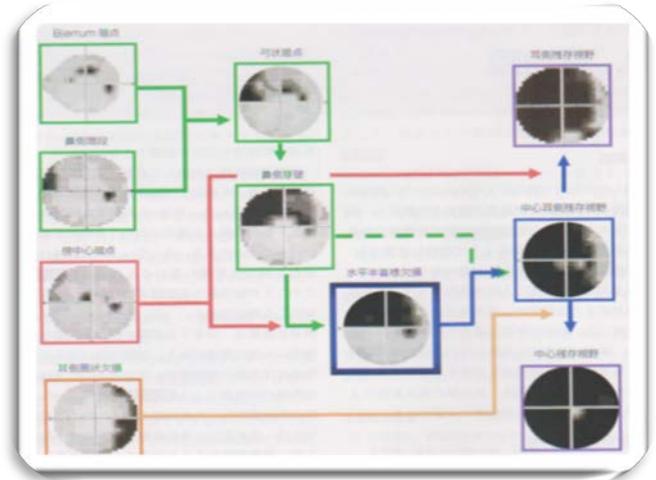
年齢的には、小学校低学年からでも理解力があれば可能ですが、中心固視が難しい後期の緑内障や検査に対する理解力が不十分な小児や高齢者では検査が困難な場合があります。

◎方法

片眼遮蔽をし、必要であれば眼瞼挙上を行います。

検査中は常にドーム中央にある固視灯を見てもらい、周りに少しでも光を感じたらボタンを押してもらいます。

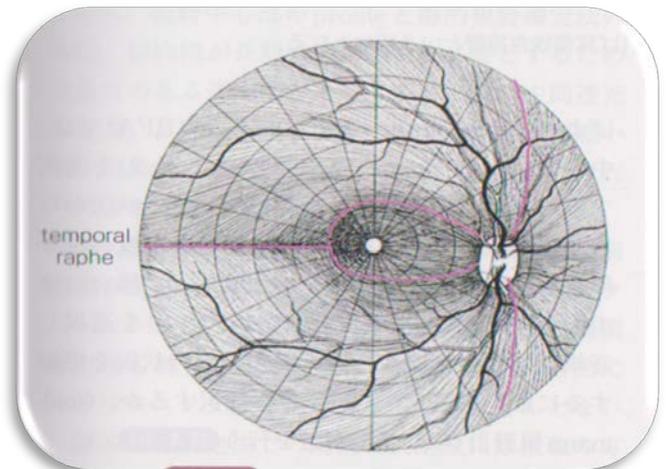
◎緑内障視野障害の進行パターン



緑内障視野障害は乳頭部で障害された網膜神経線維の走行（下図）に沿って一定のパターンを示して進行していきます。

すなわち、乳頭の障害部位を見れば視野障害の部位が推測できます。

黒い部分が網膜感度の低下しているところです。



網膜神経線維の走行

廃用症候群～寝たままできる運動～

●廃用症候群とは

みなさんは「廃用症候群」という言葉をご存知でしょうか？

廃用症候群（はいようしょうこうぐん）とは安静状態が長期にわたって続くことによって起こる、さまざまな心身の機能低下等を指します。

廃用症候群は、活動量の低下が筋力低下や関節拘縮（関節の軟部組織が固まり動かしにくくなる）を生じ、さらに栄養障害やうつ状態を引き起こすという悪循環へ陥ります。

廃用症候群は身体だけでなく精神機能なども含む障害の総称という認識が重要です。

●廃用症候群予防の重要性

廃用症候群は予防することが可能です。

1日寝たきりしていると筋力は1～3%の低下、1週間続くと約10～15%の割合で低下が起こり、3～5週間で約50%に低下するといわれています。

特に高齢者は老化による筋力低下が重なるため、寝たきりのリスクが高くなります。

●どんな運動をしたらよいか

身体を使わないことによって生じる筋力低下は、筋力を維持・増強する運動や動作が有効です。

ベッド上での寝返りや暮らしの日常生活動作を積極的に行うことや、歩行や体操・楽しみながら行えるレクリエーションなども有効です。

その中でも今回は寝たままできる運動をいくつか紹介していきます。

① 仰向けで腰を持ち上げる （背筋・臀筋の強化）



② 仰向けで膝をのばしたまま足を上げる （大腿四頭筋の強化）



③ 横向きで足を上げる （中臀筋の強化）



④ 仰向けで膝の間にボール（タオルや枕など）を挟み、押しつぶす （内転筋の強化）



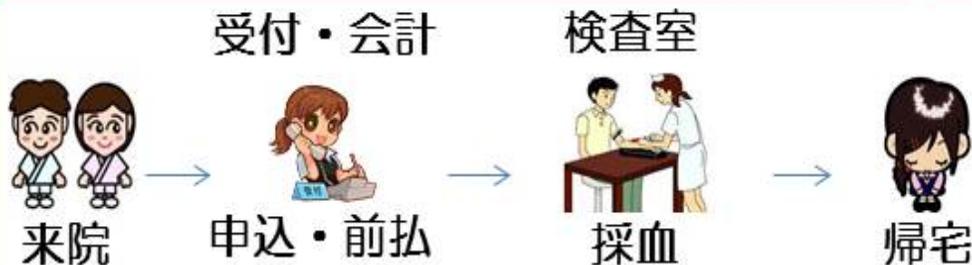
運動を行う際にはゆっくり、無理のない範囲で行ってください。

クイック健診のお知らせ

検査の種類は8項目あります

- ♥ 貧血（貧血の有無、程度がわかります）…
- ♥ 肝機能（肝臓の働きがわかります）
- ♥ 腎機能（腎臓の働きがわかります）
- ♥ 脂質（コレステロールのバランスがわかります）
- ♥ 血糖（血糖値や長期間の血糖状態がわかります）
- ♥ 肺機能（肺年齢がわかります）
- ♥ ピロリ菌（ピロリ菌感染の有無を調べます）
- ♥ エヒノコックス抗体検査（エヒノコックス感染の有無を調べます）

健診の流れ



※ 実施時間 午前9時～12時 午後1時～4時

各検査「500円（ピロリ菌検査1,000円、エヒノコックス抗体検査2,000円）」となっており、最低1種類、最大8種類の検査を受診される方のご希望で選びすることができます！



広域紋別病院

病院行事報告

「輸血に関する研修会」

日時場所： 平成29年7月12日（水） 18時00分～ 広域紋別病院大会議室

日本赤十字社北海道ブロック血液センターから講師を招き、市内医療機関の職員も含め「輸血の基礎」をテーマに開催しました。



「感染予防研修会（手指衛生）」

日時場所： 平成29年7月19日（水） 17時30分～ 広域紋別病院大会議室

東栄部品株式会社札幌営業所環境感染対策チームから講師を招き、当院職員に対する手指衛生に関する研修会を開催しました。



職員の募集について

広域紋別病院では看護師・助産師・准看護師・夜間看護補助員・看護助手を随時募集しています。

募集要項の詳細は当院ホームページでご覧いただけるほか、紋別ハローワークでも求人票を掲載しています。電話でお問い合わせされる方は、下記連絡先までお問い合わせください。

○お問い合わせ先

広域紋別病院 事務部 総務課 職員係 Tel：0158-24-3111

病院ホームページ： <http://www.mombetsu-hospital.jp/>

編集後記

7月に入り一気に夏になり、北海道が全国で一番暑い日があったりと、道東・網走管内も全国のなかでも暑い日がありました。

南の九州においては大雨で土砂災害などの被害があり北海道でも一部地域において大雨がありました。

天候の変化により体調を崩さないように気をつけましょう。

また、高温による熱中症や食中毒などにも気をつけ夏の行楽を楽しみましょう。

編集：広域紋別病院広報委員会

発行：広域紋別病院

〒094-8709

紋別市落石町1丁目3番37号

TEL・FAX 0158-24-3111

URL： <http://www.mombetsu-hospital.jp/>