

患者さんを家族のように愛する・いい医療をより多くの患者さんへ

奈良県西和医療センター情報誌

# ファミリー

～みむる～

第25号

令和4年  
8月



院長ご挨拶

新任医師・臨床研修医紹介

診療科案内と病気の話（皮膚科・形成外科・小児科）

各部門からの情報：

看護部・薬剤部・中央臨床検査部・栄養管理部

ファミリー特集 病院で働こう!!

西和医療センター便り：

最新マンモグラフィ装置について

入院セットサービスのご紹介

2人主治医制について

お知らせ



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県西和医療センター

Nara Prefecture Seiwa Medical Center

# ごあいさつ



地方独立行政法人奈良県立病院機構  
奈良県西和医療センター院長  
土肥 直文

皆さま、こんにちは。今夏も厳しい暑さが続いております。熱中症にならないよう、適切な水分補給などの体調管理をお願いします。さて、この度、西和医療センター情報誌「ファミリーむろ」8月号をお届けします。今回は、皮膚科と小児科のアレルギーの記事が中心です。4月から形成外科を新設し、皮膚科の中島医長とともに形成外科の真柴医長には、専門的手術を担当してもらえることになりました。また小児科には、アレルギー学会専門医の西山医長が加わってくれました。西和地域の医療の向上を目指している院長としてもうれしいニュースです。皆さまにこのファミリーを自宅に持ち帰って頂き、細部までしっかり読んで頂ければ、作成しているスタッフにとってもこれに勝る喜びはありません。是非、お持ち帰りください。

令和4年 8月

## 新任医師紹介

令和4年7月1日付

### 整形外科医長



こんどう ゆみこ  
近藤裕美子

専門医・専門分野  
日本整形外科学会専門医、  
日本専門医機構整形外科専門医  
整形外科一般

### 循環器内科医員



おおし りな  
大西 里奈

専門医・専門分野  
内科全般及び救急医学

### 外科消化器外科医員



よしかわ ちひろ  
吉川 千尋

専門医・専門分野  
日本外科学会会員、日本消化器外科学会会員、日本内視鏡外科学会会員  
消化器外科全般

### 外科消化器外科専攻医



むらかみ こういち  
村上 紘一

専門医・専門分野  
日本外科学会会員、日本消化器外科学会会員、日本臨床外科学会  
消化器外科全般

### 整形外科専攻医



かした なおき  
梶田 直希

専門医・専門分野  
日本整形外科学会  
中部日本整形外科学会  
整形外科一般

### 腎臓内科専攻医



かち なおき  
加知 直樹

専門医・専門分野  
日本内科学会会員、日本腎臓学会会員、日本透析医学会会員  
一般内科

## 初期臨床研修医

### 臨床研修医



うえの しんじ  
上野 慎治

### 臨床研修医



おおひさ かずき  
大久 一樹

### 臨床研修医



かわもと えいと  
河本 瑛仁

### 臨床研修医



なか わかな  
中 若菜

### 臨床研修医



なかがわ  
中川こころ

### 臨床研修医



ほりき しょうた  
堀木 翔太

### 臨床研修医



みやし まお  
三好 真緒

### 臨床研修医



もとき あおと  
元木 碧人

### 臨床研修医



やすだ ゆりこ  
安田由利子

### 臨床研修医



よこやま ひとみ  
横山 仁美

### 臨床研修医



かわにし しゅうへい  
川西 修平

### 臨床研修医



きたかぜ まこ  
北風 真子

### 臨床研修医



みずの ゆうき  
水野 雄貴

## 皮膚科・形成外科

### 【診療の内容】

- 当科は皮膚科疾患全般の診療を行っています。皮膚は外界から絶えず影響を受け、様々な皮膚疾患が生じます。また内臓疾患に伴って生じる皮膚症状もあります。当科では患者さんからの問診や皮膚症状をもとに、血液検査、皮膚生検、パッチテストを含む皮膚テスト、皮膚エコー検査など必要な精査を行い、正確な診断をもとに適切な治療を行うことが重要であると考えています。
- 形成外科は令和4年度から常勤体制となりました。当科は皮膚良悪性腫瘍の切除をはじめとし、変形したり失われた皮膚組織を機能の回復だけでなく形状も正常に近い状態に再建し、社会生活の質の向上に貢献する専門外科です。
- 皮膚科形成外科領域でお困りの際は、お気軽にご相談ください。

### 【皮膚科・形成外科医師紹介】

	専門分野	専門医		専門分野	専門医
中島 杏奈	皮膚科全般	日本皮膚科学会専門医 日本皮膚免疫アレルギー学会会員	葛城 麻実子	皮膚科全般	日本皮膚科学会会員
寛 祐未	皮膚科全般	日本皮膚科学会会員 日本皮膚免疫アレルギー学会会員	真柴 久実	形成外科学	形成外科専門医、日本形成外科学会 再建・マイクロサージャリー分野指 導医認定、皮膚腫瘍外科分野指導医
前田 真紀	皮膚科全般	日本皮膚科学会専門医	萬木 聡	形成外科学	日本形成外科学会専門医

### 【外来診療担当表】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
皮膚科1診	中島	中島	中島	前田	中島
皮膚科2診	寛	葛城	寛	寛	中島
形成外科	真柴	真柴		真柴	真柴 萬木

## ●痒みとは？

引っ掻きたくなる衝動を引き起こす不快な感覚と定義されています。



## ●痒みはなぜ生じるのか？

皮膚の炎症や虫刺されなどを発端として、痒みを生じさせる物質や伝達物質が末梢神経を刺激し、脊髄を経由して脳に達して、「痒み」として認識されます。

## ●痒みを生じさせる物質とは？

古典的なヒスタミンをはじめ、それ以外にも多数の物質が知られています。例えばアトピー性皮膚炎ではIL-4、IL-13、IL-31といったサイトカインが痒みをもたらししているといわれています。

## ●皮膚掻痒症とは？

アトピー性皮膚炎や蕁麻疹など明らかな皮膚病変を伴わずに痒みが出現することがあり、このような状態を皮膚掻痒症と呼んでいます。

先述したように、痒みは、皮膚→末梢神経→脊髄→脳と伝達されます。皮膚に異常がなくてもこの経路のいずれかに異常があれば、痒みが出現するということになります。

## ●皮膚掻痒症の原因は？

内臓疾患として腎臓疾患、胆汁うっ滞性疾患、内分泌・代謝疾患（糖尿病なども）、骨髄増殖性疾患、リンパ腫などの血液疾患などがあります。また薬剤や乾燥肌によるものもあります。

## ●皮膚掻痒症の治療は？

保険適用:抗ヒスタミン薬、鎮痒性外用薬、ワクシニアウイルス接種家兎炎症皮膚抽出液（注射 ノイトロピン®）などがあります。ヒスタミンが原因でない場合は頻用されている抗ヒスタミン薬は無効である可能性があります。

保険適用外の治療法もあります。先述したような内臓疾患や薬剤など原因がないか確認の上、治療を行っていくことで難治な痒みを改善することが可能と考えます。

原因がわからない痒みでお困りの際は、一度皮膚科を受診されることをお勧め致します。

痒みをきたす薬剤	
オピオイド	モルヒネ、ヘロイン、コデイン、コカイン
神経作動薬	ベンゾジアゼピン系、メプロバメート、カルバマゼピン、イミプラミン、バルビタール系
抗マラリア薬	クロロキン
消炎鎮痛剤	フェノプロフェン、アスピリン、NSAID s
化学療法薬	ブレオマイシン
心血管作動薬	カプトプリル、エナラプリル、クロニジン、アミオダロン、ドブタミン、キニジン、ジキタリス製剤
利尿薬	フロセミド、ヒドロキシクロロチアジド
抗菌薬	βラクタム系、リファンピシン、ポリミキシンB
ホルモン剤	プロゲステロン、エストロゲン、経口避妊薬、デキサメタゾン
その他	ヒドロキシエチルスターチ、エトレチナート

### 参考文献

- 佐藤貴浩、ほか：日皮会誌130 (7)：1589-1606,2020
- 藤井正徳：日皮会誌132 (4)：633-637,2022
- 端本宇志：マルホ皮膚科セミナー276：34-38,2022

「足に傷ができてなかなか治りません」と受診されることがあります。

傷は基本的には外力により発生し、自然に治っていきますが、足に生じる傷は、時に誘因なく生じたり、いつまでも治らずどんどん拡大したりすることがあります。

このようになかなか治らない傷を難治性皮膚潰瘍と呼んでいます。

足のキズの原因はひとつではなく、様々な原因があります。それぞれの原因によって傷の治療方法もちがったものになります。



## ●種類と原因は？

### 血管の病気が原因

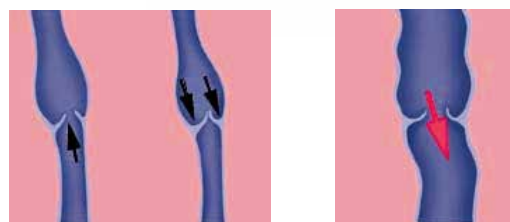
#### 動脈性

足の動脈がつまってしまうことで傷が生じ、治らなくなります。



#### 静脈性

足の静脈のはたらきが悪くなることで、むくみが生じ傷が繰り返すことができます。



正常

逆流

## ほかの病気が原因

### 糖尿病

糖尿病が原因で動脈がつまったり、感覚がないため傷ができて気づかずに放置して感染を引き起こすことがあります。



### 膠原病

膠原病による血行障害や、治療のために内服しているお薬で傷の治りが悪くなることがあります。

### 皮膚がん



足に生じた治りにくい潰瘍が実は皮膚がんだった、ということがあります。

## ●どんな検査をするの？

ABI : ankle brachial index (足関節上肢血圧比)

SPP : skin perfusion pressure (皮膚灌流圧)

下肢超音波検査

足の血流や血管の状態を調べる検査です。

## 画像検査

骨や周囲の状態を調べます。

## 皮膚生検

皮膚の状態を調べます。

いろいろな検査を組み合わせ、傷の原因を調べます。

## ● どんな治療をするの？



### 軟膏治療

皮膚潰瘍の治療には、菌を抑えるもの、肉芽を盛り上げるもの、血流を改善するものなど様々な効果のある軟膏を使用します。傷の状態によって軟膏の種類を変えて治療していきます。

### 原因に対する治療

血管が原因の場合には循環器内科、心臓血管外科と連携をとり、血流を改善しながら治療を行います。

糖尿病については内分泌、糖尿病内科にて血糖コントロールを行っていただきます。

皮膚がんの場合には皮膚科とともに治療を行います。

### 外科的治療

原因に対する治療をおこない、軟膏治療でも治らない場合には、壊死組織を取り除いたり、傷の部分を新しい皮膚で置き換えたりする外科治療が必要になります。



適切な治療を早く開始することが重要です。  
足のキズの治りが悪いな、と思ったら形成外科を受診してください。



## 小児科

### 【診療の内容】

小児科は「こどもの総合医」として、こどもの生活の「質」と「安心・安全」を確立することを目指しています。そして、すべてのこどもの病気や健康をみるのが小児科医の役割です。そのため、小児科医には幅広い知識とそれに対応する能力が必要とされますが、外科的治療の必要な疾患や外傷など小児科だけで全ての医療を行うことは困難です。そのために、専門科や他の医療機関とも連携して治療を行うことも大事であり、必要な場合には適切にご紹介させていただきます。当科ではこどもとご家族が元気で笑顔になっていただけることを目指しています。

### 【西和医療センター小児科の特徴】

こどもの総合医として総合的な診察に加え、小児循環器専門医による循環器疾患、臨床心理士と協力しながら心身症や神経発達症、アレルギー疾患の専門医療に力を入れています。

アレルギー診療に関して、アレルギーがあると生活が制限されることがありますが、正しい診断に基づいた適切な治療と管理を行うことにより、不必要な制限を防げると考えています。アトピー性皮膚炎に関しては、スキンケアや外用療法に加えて新規治療薬の検討、食物アレルギーに関しては食物経口負荷試験（実際に食べて症状の有無を確認する検査）や安全に行える経口免疫療法（自宅で症状が出ない範囲で食べることで食べられる量を増やしていく治療、アレルギー症状の出現リスクに注意が必要です!）、実施可能な年齢では呼吸機能検査も行いながらの気管支喘息管理、アレルギー性鼻炎に関しては舌下免疫療法（スギやダニに対する体質改善を目指す治療）など、アレルギー専門医によるエビデンスの高い診療を心がけています。

### 【小児科医師紹介】

	専門分野	専門医
吉澤 弘行	小児循環器	日本小児科学会専門医・指導医、 日本小児循環器学会専門医、 臨床研修指導医
西山 敦子	アレルギー、 小児科一般	日本小児科学会専門医・指導医、 日本アレルギー学会専門医
田口 真輝	心身症、発達障害、 てんかん、小児科 一般	日本小児科学会小児科専門医

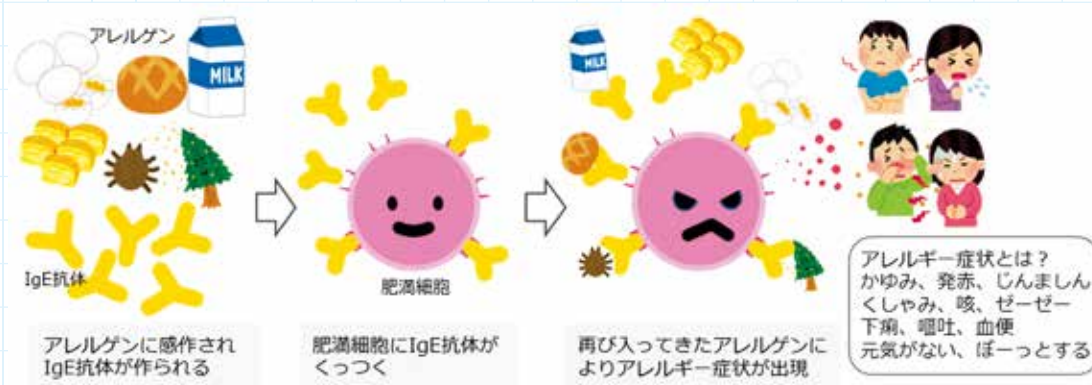
	専門分野	専門医
西岡 仁美	感染症、 小児科一般	日本小児科学会小児科専門医、 Infection Control Doctor(ICD)
池田 衣里	アレルギー、 小児科一般	日本小児科学会会員

### 【外来診療担当表】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
一診(午前)	田口	池田	田口	西山	吉澤
一診(午後)	田口	吉澤(循環器)	田口	西岡(予防接種)	吉澤
二診(午前)	吉澤	西山	西岡	池田	田口
二診(午後)	西山		竹田(神経)	池田(検診)	田口
				第4週のみ榊原	

## ●アレルギーはどうしておこるの??

人間の体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入してきた時に、それらを攻撃・排除する「**免疫**」と言う働きがあります。一方、食べものは人間にとって異物ですが、食事で食べたものは体に取り込まれて栄養になり体に受け入れられます。これを「**寛容(かんよう)**」と言います。ところが、「寛容」が十分に働かず、本来は体に無害なはずの食べものなどを異物と判断し、逆に「**免疫が過剰に働く**」ことがあります。これを**アレルギー**と言います。



アレルギーに大きく関係するのは「**IgE抗体**」と「**肥満細胞**」です。IgE抗体はアレルギーの検査でよく調べられるものですが、その「IgE抗体ができること」を「**感作**」と言います。アレルギー反応を起こすのは、食べもの、ダニ、花粉、動物、カビなどで「**アレルギー**」と呼ばれます。アレルギーに感作された人の体に再びアレルギーが入ってくると、アレルギーとIgE抗体がくっついて、肥満細胞に働き、アレルギー症状を引き起こす物質が放出されます。その結果、人間にとって不都合な症状(=アレルギー症状)である**かゆみや発赤、じんましんなどの皮膚症状、くしゃみや鼻水、咳やゼーゼーなどの呼吸器症状、下痢や嘔吐、血便などの消化器症状**などが引き起こされます。

## ●アトピー性皮膚炎ってどんな病気?

皮膚は体と外とを隔てる最前線で、正常な皮膚は保湿因子によって皮膚バリア機能が保たれ、体の外からの刺激やアレルギーなどが入ってこないように人間を守っています。一方、湿疹やアトピー性皮膚炎があると、皮膚バリア機能の低下により外からの刺激やアレルギーなどが簡単に皮膚の中に



入ってきてしまい、その結果、炎症は悪化し、IgE抗体が作られアレルギーの感作が進みます。

アトピー性皮膚炎の治療は①炎症を抑える治療、②悪化因子の除去、③スキンケアの3つを中心に行います。うるおいを補って皮膚バリアを改善すると、アレルギーの侵入や湿疹の再燃を予防しかゆみを抑えることにつながります。そうして、外から入り込んでくる外界からの刺激は少なくなりアトピー性皮膚炎の悪循環から抜け出せるようになります。

## ●食物アレルギーってどんな病気？

食物に含まれるタンパク質などがアレルギーとなり、アレルギー症状が引き起こされます。摂取後2時間以内に起こることが多く、原因食物は卵・乳・小麦が多いですが、年齢により特徴は異なります。以前は原因食物の除去が唯一の対処法でした。そのため、血液検査でIgE抗体が陽性の食べものは除去するという治療が行われていました。しかし、現在、**有効な予防法があることや、IgE抗体が陽性でも食べられる場合が少なくないことがわかってきています。**



現在わかっている**予防法**は、湿疹のあるバリア機能の低下した皮膚に生活の中で出てくる環境中の食物アレルギーがくっつくと食物アレルギーのリスクが高まるため、**湿疹を治療し、湿疹のない状態を保ち、離乳食を開始**することです。離乳食の開始や特定の食べものの摂取を遅らせることはすすめられず、早めの離乳食開始が食物アレルギーの発症を減らすことがわかっている食べものもあります。

しかし、完全に予防できるわけではなく、家族歴がなくても、湿疹の既往がなくても食物アレルギーを発症することもあり、食べられるかどうかの診断はとても重要です。症状が出る食べ物でも、加熱・加工によって症状なく食べられるものや、少量なら食べられることがあります。そうした“食べられる範囲”を正確に判断するために、病院で実際に食べて症状の有無を確認する検査「**食物経口負荷試験**」が必要になる場合もあります。



## 新しい治療について

乳幼児期の食物アレルギーの多くは成長とともに食べられるようになります。そのような場合には、食物経口負荷試験を行い、安全に食べられる量を確認し、少しずつ食べて、食べられる量を押し上げていく**食事療法**があります。少量でも症状が誘発される場合は、経口免疫療法という専門医療機関で行われている治療法もあります。



## その他のアレルギーについて

### 新生児乳児消化管アレルギー

新生児から乳児期に主としてミルクや卵黄、小麦などが原因で、摂取後1～4時間後に嘔吐・下痢・血便などの消化器症状を起こすIgE抗体と無関係におこり、通常のアレルギーと症状が異なるため気づかれにくいです。

### 花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS)

花粉症があると、特定の果物や野菜を食べると口の周りの赤みや口の中の腫れ、口の中のピリピリ感やイガイガ感などのアレルギー症状が起こります。基本的に口の中の症状のみですが、アナフィラキシーにまで進むこともあります。花粉で作られたIgE抗体が、見た目は全然違うが、アレルゲンの構造が似ている果物や野菜に反応して起こります。



### 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

ある特定の食べものを食べた後に運動をすることによってアナフィラキシーが生じます。特定の食べ物を食べたのみ、あるいは運動のみでは何も起こりません。小麦、エビなどの甲殻類、果物などが原因となることが多く、摂取後2時間以内に運動すると症状につながります。ただし、特定の食べものを食べて運動すれば必ず起こるわけではなく、生活環境や体調、ストレスなどの変化も関与すると考えられています。

**アレルギー疾患は、発症要因の除去に取り組みながら、「できるだけ早く気づくこと」と「適切な治療と管理により症状をコントロールしていくこと」が非常に重要です。気になることがあれば、病院でご相談されることをおすすめします。**

看護部

皮膚・排泄ケア認定看護師

川西 ゆき子



スキン・テアを知っていますか？

スキン・テア (Skin tear:皮膚裂傷) は、摩擦やすれが加わることで皮膚が裂けて生じる皮膚損傷のことです。

Q.どんな場面で起こりやすいの？

- A・腕や脚がベッド柵などに擦れた  
 ・テープや絆創膏を剥がした  
 ・車いす等に乗るときにフレームなどに当たった  
 ・更衣の時に衣服が擦れた  
 ・体を起こすために腕等を持って支えた など



スキン・テア



Q.どんな皮膚に起こりやすいの？

- A・乾燥肌 ・内出血斑  
 ・むくみ ・水疱  
 ・ティッシュペーパーのような薄い皮膚



約80%は腕や脚に生じると言われています！



Q.どんな部位に起こりやすいの？

- A・腕や脚

スキン・テアを起こさないための予防的なスキンケアをご紹介します。

●腕や脚の皮膚の状態を観察しましょう

- ・乾燥、内出血斑、むくみ、水疱がないか。
- ・すでにスキントラブルがあるかどうか。

●皮膚のバリア機能を維持するために保湿剤を塗りましょう

- ・保湿剤は1日1～2回程度塗布します。

【ポイント】・適量の保湿剤を用いますが、目安として1円玉大=約0.5g。

手のひら2枚分の分量となります。

- ・毛の流れに沿って手のひらで優しく塗り広げましょう。
- ・内出血斑やむくみ、薄い皮膚に塗布する場合は、摩擦を加えないように、手のひらで包み込むように塗りましょう。



●皮膚を清潔に保ちましょう

- ・皮膚を清潔に保つために洗浄します。

【ポイント】・洗浄剤を使って洗いましょう。



- ・乾燥が強い場合は、保湿剤配合のものを選択しましょう。
- ・洗浄時は、泡で優しく洗浄し、こすらず手のひらで洗いましょう。
- ・洗浄成分が残らないようによく洗い流しましょう。
- ・水分を拭き取るときは、押さえて拭きましょう。
- ・洗浄後は、保湿剤を速やかに塗布しましょう。



●腕や脚の皮膚を保護しましょう

- ・皮膚の露出を避けるためにアームカバーやレッグカバー、ひざ丈の靴下、長袖、長ズボン (締め付けが強いものは避けましょう) を使用しましょう。

●周囲の環境を整えましょう

- ・ぶつかりやすい場所にカバーを付けましょう。(ベッド柵やフレームなどにスポンジ等の緩衝材をつける)



スキン・テアが生じた場合は、そのままにせず早めの皮膚科受診をご検討ください。

薬 剤 部

薬 剤 師 古 川 徳 子

代 表 的 な ア レ ル ギ ー 疾 患 治 療 薬 に つ い て

① 抗 ヒ ス タ ミ ン 薬

アレルギ―症状を引き起こすヒスタミンが受容体に作用するのを阻害することで効果を発揮します。比較的早く効果が現れます。抗ヒスタミン薬には、第1世代抗ヒスタミン薬と第2世代抗ヒスタミン薬があります。

- 第1世代抗ヒスタミン薬：作用の発現が早いですが、中枢神経へも作用するため副作用として眠気がでやすいお薬
- 第2世代抗ヒスタミン薬：中枢神経への移行率が比較的低いため、眠気などの中枢神経系の副作用が出にくいお薬



第2世代抗ヒスタミン薬を使用するのが主流

(第2世代抗ヒスタミン薬の一例)



★ アレグラ錠

1日2回



★ アレロック錠

1日2回



★ タリオン錠

1日2回



★ ビラノア錠

1日1回



★ アレジオン錠

1日1回



★ ザイザル錠

1日1回

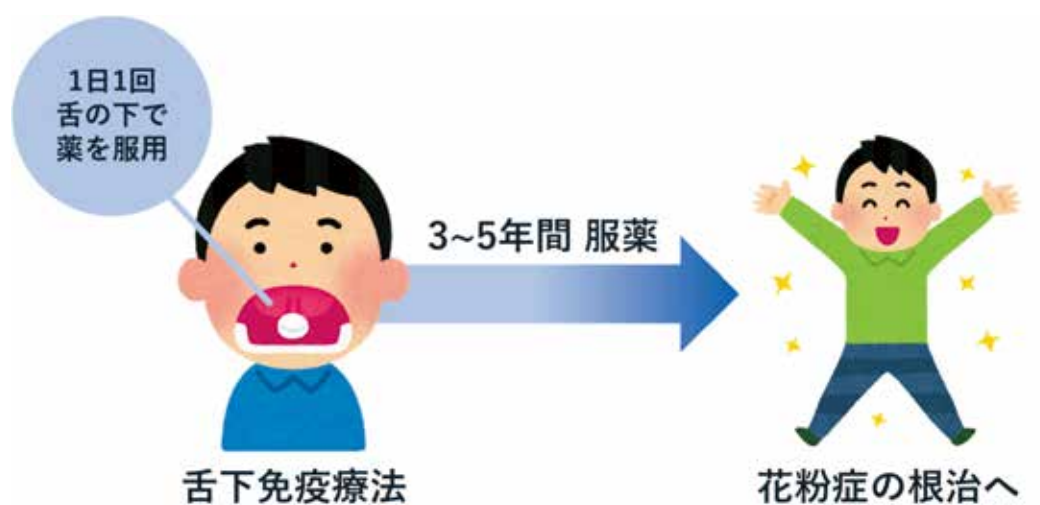
★：小児も服用しやすい粉やシロップの剤形があります。

## ②舌下免疫療法

アレルギーとなる原因物質を含んだ内服薬を舌下に投与することで、原因物質に対するアレルギーが現れないように少しずつ体に慣らしていく治療方法です。

治療期間は3～5年と長期継続する必要があります。

- ・スギ花粉症とダニによるアレルギー性鼻炎に対してのみ治療可能
- ・スギ花粉の飛散期には治療は始められない
- ・舌下に1分間お薬を保持できて副作用を訴えることができる、5歳くらいのお子様から開始可能



シダキュア  
(スギ花粉)

1週目

2,000JAU錠

2週目以降

5,000JAU錠

ミティキュア  
(ダニ)

1週目

3,300JAU錠

2週目以降

10,000JAU錠

## 中央臨床検査部

中央臨床検査部 大西 大樹

### アレルギー検査のお話



**<そもそもアレルギーとは??>** …異物（細菌、ウイルス、花粉、他の動物のたんぱく質など）が侵入してくるとこれらを異物として認識し、攻撃して排除する働きがあり、この働きが『免疫』です。

この免疫が正常に働くおかげで日々元気に生活が出来ます。過剰に免疫が働きすぎ花粉やハウスダストやダニなど人体に有害でないものが必要以上に反応して自分自身を攻撃してしまうことがありこれを「アレルギー」と呼びます。

アレルギー反応が起こると血液検査で好酸球やIgE抗体が上昇します。

**<IgE抗体とは??>** …IgE抗体は免疫グロブリンの一種でアレルゲン（アレルギーの原因物質）が体内に入ると肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質を放出します。このヒスタミンなどの化学物質がくしゃみ、鼻水、かゆみ、咳、喉の違和感等を引き起こします。

◎**特異的IgE**…種々のアレルゲン物質に免疫されて作られたIgEを特異的IgEと呼び、この特異的IgE抗体を検査する事でアレルギーの原因を調べる事が可能です。

◎**非特異的IgE**…非特異的IgEは、体内の特異的IgE抗体の総量で、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症、寄生虫感染症、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、原発性肝癌、膠原病、多発性骨髄腫（IgE型）などでも上昇します。



何かご不明な点がございましたら中央臨床検査部までお気軽にご質問ください。



## 栄養管理部

管理栄養士 柳田 理絵

### …………… 夏野菜でおいしく夏バテ予防 ……………

夏野菜の特徴として、緑黄色野菜が多く、夏バテに効果があり栄養価の高いものが多いです。不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を含んでおり、熱中症予防になります。

#### かんたんレンジでナスのサラダ

##### 【材料】(2人分)

なす……………大 2 本  
 トマト……………小 2 コ  
 オリーブオイル……………大さじ 2  
 塩……………小さじ 1/3  
 かんたん酢(調味酢)……………大さじ 1  
 大葉……………細切り

1人当たり 140kcal 塩分 1.2g



##### 【作り方】

- ①ナスを 1 cm 程度の輪切り、トマトをくし切りにする
- ②ナスの切り口にオリーブオイルをつけ、耐熱容器にいれラップをかけて加熱する。  
600w 2分
- ③②が熱いうちにトマトとかんたん酢、塩を加えて、好みで大葉を入れ、混ぜ合わせる。

調味料が配合されてある調味酢を活用し、レンジであっという間に完成します。トマトは熱を加えるとうまみ、甘みが増しますのでお試しください。  
 暑い日も酸味を効かせた料理で乗り切りましょう。

ナスの栄養はナスニン、モリデブン、ビタミン K などがあり、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。ナスニンは天然色素であるポリフェノールの一種で、抗酸化作用や目の疲労回復の効果があります。  
 トマトはビタミン C、ビタミン E、カリウム、リコピン、βカロテンなどを含んでいます。トマトの特徴である赤い色はリコピンによるもので、生活習慣病の予防や、老化抑制の効果もあります。

##### ●選ぶときのポイント

トマト ・あざやかな赤色、色むらがない  
 ・ハリとツヤがある  
 ・ズシリと重みがある  
 ・ヘタがピンとしている



ナス ・紫色が濃い ・ツヤ、弾力がある  
 ・ヘタの下まで太っていて、重みがある  
 ・ヘタが黒く、ガクの部分がとがっている



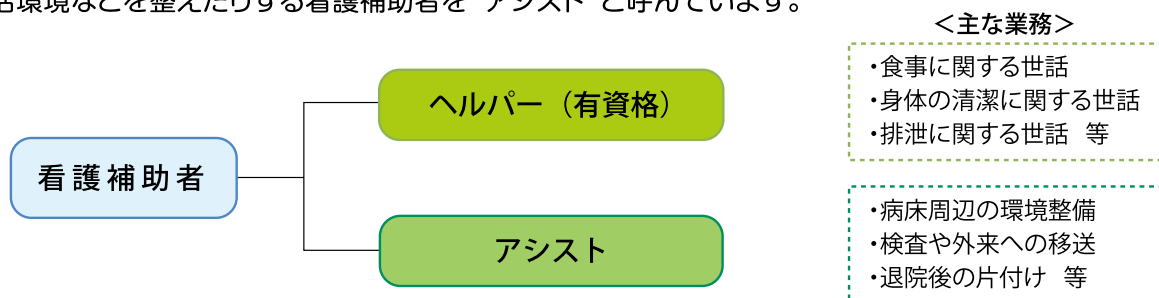
☆煮物や漬物の時は水につけてあく抜きをすると、変色を防止できます。

# ファミリー特集 病院で働こう!!

## 第10回 看護補助者になるには

看護補助者(アシスト):  
吉田 美津子

看護補助者は、病院の看護チームの一員として看護師の指示のもと、専門的な判断を必要としない業務を行います。具体的には、患者さんの診療に関わる周辺補助業務（医療器具の準備・洗浄・片付けや書類の整理）や療養生活上の世話（食事、清潔、排泄、入浴、移動など）を行っています。特に資格を必要とはしませんが、ホームヘルパーの資格や介護関係の資格、経験があると役立つことが多いです。西和医療センターでは、ホームヘルパーの資格を持ち、患者さんに直接的なケアをする看護補助者を“ヘルパー”、患者さんの生活環境などを整えたりする看護補助者を“アシスト”と呼んでいます。



ヘルパーの主な資格として「**介護職員初任者研修**」があります。都道府県が指定した事業者の講座を受講し、最短1ヶ月で取得できます。資格要件はなく、誰でも取得できるヘルパーの入門資格です。

- ☆入職したら、看護補助者を対象とした業務や技術を習得するための研修や、医療従事者としての医療安全研修(年2回)、感染防止研修(年2回)を受けます。
- ☆ヘルパーとアシストは、看護補助者業務基準に基づく、主な仕事の分担はありますが互いに協力し合っています。



### ☆職種でユニホームを色分けしています!

ヘルパー：黄緑      アシスト：草色

かゆいところに手が届くようなケアを心がけています。洗髪や足浴入浴介助など、患者さんに喜んでもらえる、とても嬉しいです。 ヘルパー歴13年目

入職した動機は、主人の父が二度入院した折、病棟で看護師さんや補助者さんに心温かく看護して頂き、家族としてとても嬉しかったからです。その時のスタッフのように自分も少しでも近づけたらという思いで勤務しています。  
アシスト歴10年目



現在、コロナ禍で、ご家族と面会できずに闘病されている患者さんが、わずかな関わりのなかで笑顔を見せて下さり、感謝のお言葉を頂くと、とてもやりがいを感じます。病院内外の状況の変化や患者さんの病状の多様化によって、質の高い看護力が求められています。看護師の業務を補助しながら、看護チームの一員として、患者さんのために働けたらと思います。

## 中央放射線部

中央放射線部 池口 秋子

最新の機能を搭載した  
マンモグラフィ装置になりました



2022年2月より  
AMULET Innovality(FUJIFILM)  
が導入されました



当院では4名の女性技師が担当していますので、  
安心して検査を受けていただけます！



### 新機能その①: 圧迫自動減圧制御「なごむね」

マンモグラフィでは乳房の圧迫による痛みが伴いますが、  
新装置ではその**痛みを軽減する**という機能を追加搭載しました。  
患者様からは「前より痛みが少ない！」と嬉しい声も！！

### 新機能その②: トモシンセシス

厚みの薄い断層画像が得られ乳腺の重なりを減少させ、従来の  
マンモグラフィでは描出困難であった**高濃度乳腺にも有用！**  
乳腺に隠れて見つかりにくかった腫瘍、distortion(乳腺の歪み)、  
FAD(左右乳房の非対称な部分)等乳がんの特徴的な病変に対する  
診断精度が大きく改善され、乳がん検出能の向上が期待できます。

# 入院セットサービスをご存知ですか？

入院セットサービスは、入院の際に必要なタオル・衣類・紙おむつ・日用品などを1日単位でレンタルさせていただくサービスです。

ご希望の方は、こちらの入院セットサービスをご利用いただけます。

入院時に必要な日用品等の購入負担を軽減します

ご家族様が洗濯物を持ち帰る体力負担を軽減します

## 入院セットレンタルアイテム／基本セット

### Aセット

- 衣類
- タオル類

**350** (税込) 円  
x ご契約日数

### Bセット

- 衣類

**310** (税込) 円  
x ご契約日数

### Cセット

- タオル類

**230** (税込) 円  
x ご契約日数

#### レンタル品

#### ● 衣類



- トレーナータイプ
- ガウンタイプ

使用目安枚数

いずれか  
3枚/週

#### ● タオル類



- バスタオル
- フェイスタオル

使用目安枚数

3枚/週  
1枚/日

#### サービス品

A・B・Cいずれかのセットをお申込みの方は、以下のアメニティが必要に応じて無料でご利用いただけます。

- BOXティッシュ



- フタ付コップ



- 歯ブラシ



- 歯磨き粉



初回配布用バッグ

ケアに応じて、看護師の判断でご利用いただけます

- 口腔ケアスポンジ



- 口腔ケアジェル



共用品として、ご利用いただけます

- リンスインシャンプー



- ボディーソープ



※ 画像はすべてイメージです

ご利用者様の  
精神的負担を軽減します

殺菌・消毒・洗浄でいつも清潔で  
安心な商品をご提供します

## 入院セットレンタルアイテム／オプションセット

オプションセットは基本セットと一緒に申し込み下さい。単体での申し込みはできません。

### アンダーウェアセット

オプション

アンダーウェア  
セット

50 (税込)  
円

● 肌着類

× ご契約日数



- 前開き半袖シャツ
- くつ下

使用目安枚数

各3枚/週

### 防寒着セット

オプション

防寒着セット

80 (税込)  
円

● 衣類

× ご契約日数



- 防寒ベスト

使用目安枚数

3枚/週

### 紙おむつセット

オプション

① テープセット

460 (税込)  
円

● 紙おむつ類

× ご契約日数



- テープ止めタイプ
- 尿取ハッド(昼用)
- 尿取ハッド(夜用)

使用目安枚数

1枚/日  
2枚/日  
2枚/日

オプション

② パンツセット

380 (税込)  
円

● 紙おむつ類

× ご契約日数



- パンツタイプ
- 尿取ハッド(昼用)
- 尿取ハッド(夜用)

使用目安枚数

1枚/日  
4枚/日  
1枚/日

入院セットサービスは  
利用者様、ご家族様の負担を軽減します。

入院セットサービスの詳細や  
お申し込みは 患者支援センター  
までお越しください。



# ふたりの主治医をもちましょう!

## かかりつけ医と専門医の2人主治医制について

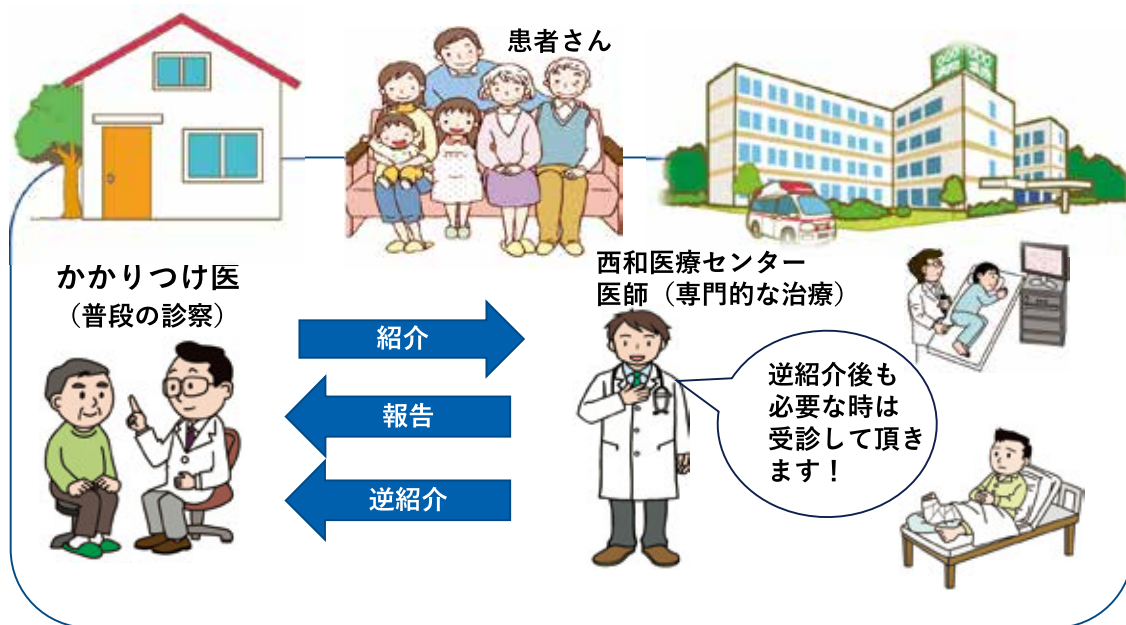
国（厚労省）は、それぞれの医療機関に応じた医療が行われるよう医療機関の役割分担・連携を進めています。

西和医療センターでは“2人主治医制”を推進して、いい医療をより多くの患者さんに提供することと、患者さんが地域の中で安心して暮らせる医療の実現を目指しています。

### 『2人主治医制とは』

普段はかかりつけ医に健康や病気について相談し、専門的な検査や手術、入院が必要になった場合は、かかりつけ医の紹介状を持って当センターに受診して頂きます。受診結果は、かかりつけ医と情報共有し治療が落ち着いたら、かかりつけ医にご紹介します。（逆紹介）

その後も、役割分担しながら患者さんの健康を継続的に支えていきます。



### 『かかりつけ医とは』

日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんです。

患者さんのことをよく知っていて、必要なときに専門医を紹介してくれます。

入院や手術後、病状が落ち着いた方の経過観察や生活習慣病など、お薬だけで治療が可能な病気の継続的治療を行います。

### 『かかりつけ医なら』

- ・ 家族や地域の状況をより細かく把握することができます。
- ・ 大きい病院よりも待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。
- ・ 多くは、平日の夕方や土曜日にも通常の診療を行っています。

# 西和医療センターは急性期病院です



医師をはじめとする医療スタッフは、専門的かつ急性期の治療が必要な患者さんのために全力を注ぎます！

## 急性期の患者さんとは...

- ・ 急激に発症した重篤な病気を持っている患者さん
- ・ 急激に状態が悪くなった患者さん
- ・ 病状が重症である患者さん
- ・ 手術や特殊な検査・治療を必要とする患者さん



## 『2人主治医制の必要性』

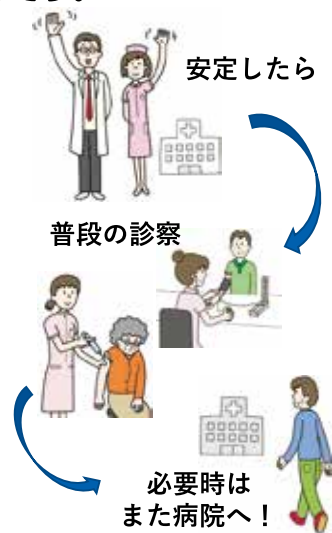
急性期病院が“かかりつけ医”と同じ機能での外来診療を行っているとは専門的な治療や救急処置を必要とする患者さんを救うための人員が不足してしまいます。

どなたにもあり得る“まさか”のときのために、“かかりつけ医”と協力して患者さんの健康を守るための「2人主治医制」を勧めていくことが必要になってくるのです。

## 『安定した患者さんは“かかりつけ医”の先生と一緒に』

症状が落ち着いて入院や手術、特殊な検査がしばらく必要ではない患者さんの薬の処方、通常の注射、経過観察などは“かかりつけ医”の先生にお願いしています。

普段は“かかりつけ医”に通院していただき、定期的（数ヶ月～1年に1回程度）または必要に応じて“かかりつけ医”からの診療情報をご持参頂き、当センターで必要な診療をさせていただきます。



## 『かかりつけ医をお持ちでない方』

普段の健康管理で通われているクリニックやご自宅の近くのクリニックがあれば、当センターの医師や「地域医療連携室」の職員がご紹介させていただきます。

フロントの「かかりつけ医コーナー」には連携しているクリニックの情報を設置しています。



「いい医療をより多くの患者さんのために」  
みなさまのご理解とご協力を  
よろしくお願い致します！



【お問い合わせ】 奈良県西和医療センター 患者支援センター  
1階フロント 7番窓口 地域医療連携室

# お知らせ

## 在宅ケアに関わる職種対象の講座

### 西和MC在宅支援講座 (Web開催)

- 令和4年9月8日(木) 17:30~18:30  
感染管理認定看護師: 西田典子  
「うつさない、拡げない!  
本当は大切な標準予防策!!」



## 医療職対象の講座

### 第82回地域医療連携講座 (会場とWebのハイブリッド開催)

- 令和4年9月15日(木) 16:00~17:00  
腎臓内科部長 森本勝彦  
管理栄養士 西川照子

\*変更の可能性もあります。  
詳細はお問い合わせ  
ください。



当院では、患者間違いゼロを目指した対策に  
取り組んでおります!!  
ご協力をよろしくお願いします。



患者さんにご本人であることを確かめるため、姓・名・生年月日をお伺いします。  
患者確認が大事な3つの理由

- 1 同姓の人もいます  
奈良さん はい!
- 2 医療者も間違えます  
え?!
- 3 患者取違いが起きています  
NO!

私たちは、患者さんご家族の医療参加を望んでいます!

奈良県医療安全推進センター

「ファミリー」は年に4回の発刊を予定しております。地域の皆様の健康に役立ち、親しまれ愛される紙面作りをめざしていきます。「ファミリー」とは、フランス語で「家族」という意味で、病院の理念「患者さんを家族のように愛する」から情報誌の名前としました。  
住民の皆様役に立つ情報・当院との連携についてなど、地域の登録医の先生方の投稿をお待ちしております。詳細は地域医療連携室にお問い合わせください。

発行・編集

奈良県西和医療センター情報誌  
発行日 令和4年8月1日  
編集者 地方独立行政法人奈良県立病院機構  
奈良県西和医療センター 広報委員会  
〒636-0802 生駒郡三郷町三室1-14-16  
TEL:0745-32-0505(代表) FAX:0745-31-1354(地域医療連携室)

