

令和3年度 医療機器整備状況報告

地域住民の皆さんに安全・安心で良質な医療を提供するため、令和3年度は老朽化した機器の更新を中心に41種類の医療機器などを整備しましたので、その整備した医療機器の一部を紹介します。

新型コロナウイルス感染症の検査体制を強化するため、^{ピーシーアール}PCR検査機器を1台増設、また新たに抗原定量検査機器を設置しました。

1. 全自動遺伝子解析装置 スマートゾーン (PCR検査機器)



鼻咽頭ぬぐい液または唾液に含まれる新型コロナウイルスの遺伝子を増やして検出する検査機器です。この検査機器では約1時間30分程度で検査結果が判ります。

以前は3台の検査機器で対応していましたが、1台新たに追加したことにより、より多くの検査に対応できるようになりました。

幅広い疾患の画像検査を行うために超音波診断装置を追加で設置しました。



3. 超音波診断装置

幅広い疾患の画像検査に使用される超音波診断装置は、身体への負担も少なくかつ短時間で行え、また、即時に検査結果も判明することから内科疾患などの検査や診療には欠かせない医療機器の一つです。

また、医学生や研修医など実習生の使用頻度も高く、今後、人材育成においても幅広く活用できると期待できます。



2. 免疫発光測定装置 (抗原定量検査機器)



鼻咽頭ぬぐい液に含まれる免疫応答^(※)を引き起こすタンパク質(抗原)の有無や量を測定して感染しているかどうかを調べます。検査に要する時間は約40分程度と短く、迅速に確定診断を行うことが可能となりました。

※身体は、もともと細菌やウイルスなどの有害物質から身を守る機能を備えています(免疫)。この免疫機能が有害物質に反応して、有害物質の侵入を防いだり、攻撃することを免疫応答と言います。

雲南病院だより

内科診療科部長 三代 剛

便秘で困っていませんか？快便生活のすすめ



江戸時代中期に出版され、後に古典落語の原話にもなった「夏の医者」という演目では、隣村で倒れた農夫を助けに向かった医者が道中でウツバミ(大蛇)に吞まれてしまい、薬箱から取り出した下剤を振り撒き、尻から無事に脱出したというあらすじが描かれています。このことは、江戸時代にも便秘が存在しており、下剤を日常から使用していたことがうかがわれます。

年齢と共に便秘と感ずる方は増えてきて、80歳以上の方では10人に1人が便秘で苦しんでいると言われています。しかし、恥ずかしさなどから我慢されている方も潜在的に数多くいると思われ、実際にはもっとたくさんの方が苦し

んでいる国民病の1つとも考えられています。昨年10月から今年1月の間に当院の内科と外科で処方された薬のうち、約14%が下剤でした。これだけで一概には言えないところもありますが、やはり全国調査と同様に私たちの雲南圏域でも同程度の方が便秘に苦しんでいると思われま

す。ところで、がんで亡くなる女性の死亡原因でもっとも多いのは、大腸がんということがご存知ですか。

突然の便秘や下痢といった便通の変化、便に血が混じる(大腸がん検診で便潜血検査が陽性の場合も含む)、体重減少、貧血などの症状が見られる場合には、ポリプや大

腸がんの可能性もありますので、医療機関を受診してCTや大腸内視鏡(カメラ)検査を受けられることをお勧めします。もちろん、その他にも便秘の原因として、普段から皆さんが内服している薬やいろいろな病気に伴って便秘を引き起こしている可能性もありますので、困ったときは、ぜひ医療機関で相談されることもお勧めします。

このような原因によらない一般的な便秘については、以下の4つをまずは心掛けてみましょう。

薬に頼るだけではなく、ここで述べた食事や運動といった生活習慣の改善を普段から心掛けていくことも、非常に大切なことです。

①食物繊維の多い食事を心掛ける

便秘といえば食物繊維を多く摂れば良いのではと考えている方も多いと思います。1日の食物繊維摂取目標量は男性20g以上、女性17~18g以上ですが、厚生労働省の調査によると現状では男性が14.7g、女性で14.1gと目標摂取量よりかなり下回っています。ゴボウ・タケノコ・カボチャ・イモ類・豆類(おからを含む)・海藻類・切り干し大根などに食物繊維が多く含まれていますが、便秘の種類によっては、食物繊維の摂り過ぎは便秘を悪化させることも知られており、ひたすら食物繊維を摂れば良いのではなく、食事を抜いたりせずに規則正しく主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事が便秘の予防や改善に有効です。

②ヨーグルトなどの発酵食品を摂取する

ヨーグルトなどの乳酸菌食品が便秘に効果があることが知られています。ヨーグルトの種類によっては、かえって便秘になることもあるので、自分の腸に合っているか、いろいろなものを試してみてください。さらに納豆や漬け物などの発酵食品も腸内環境を整えて便秘の改善に効果的ですが、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。

③適度な運動を行う

運動によって腸が外側から刺激されて、うっ滞した便が動きます。さらに運動を終えた後には、副交感神経が優位となり大腸が活発に動き出します。決して激しい運動ではなく、膝などを痛めない程度で、意識してウォーキングや階段の昇り降りを行っていくことをお勧めします。また入浴時に湯船の中で、痛みを感じない程度の力で腹部を「の」の字を描くように腹壁マッサージすることも便秘に効果があることが知られています。

④規則正しい排便習慣を身に付ける

便意を少しでも感じたら、我慢しないでトイレに行きたいタイミングで必ずトイレに行くようにしましょう。また、便意がなくても毎日なるべく同じ時間帯に5分間を目安としてトイレに行くことで適切な排便パターンを作り上げていくことができます。便座に座って、前方35°の前傾姿勢をとるようにし、洋式トイレであればロダンの「考える人」の姿勢が排便にもっとも適切とされています。



【洋式トイレにおける排便に適切な姿勢】

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第24回：「この時期は気分が冴えません」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「この時期は気分が冴えません」

冬になると寒くて、「何もやる気がでない」という方は意外と多いと思います。

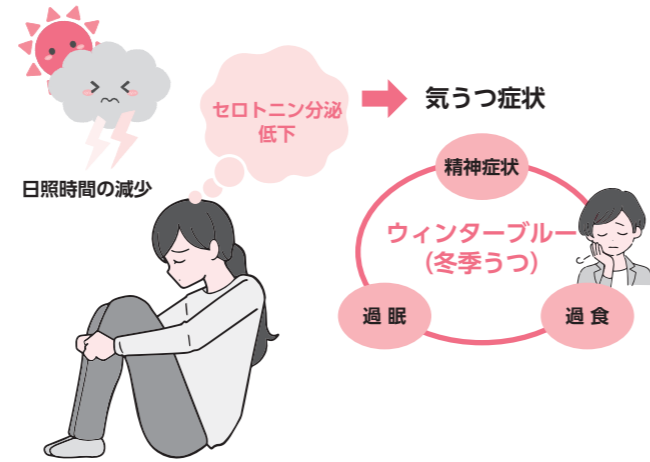
冬の寒さの影響で日常生活の活動性が低下します。それによって、運動量、そして全身のエネルギー代謝も低下します。動物の持つ性質として、冬季はエネルギーを全身に溜め込むように身体が働くため、ある程度は正常の反応だと考えられています。

歳を重ねるごとに、寒さの身体への影響が強くなり、日常生活の活動量が少なくなることによって、気持ちの変化が起こり、一時的に、抑うつ状態になることがあります。屋外での散歩や農作業の機会が減少することによって、身体に浴びる日照時間が少なくなります。それにより体のエネルギー代謝が低下し、セロトニンというホルモンの分泌も落ちることで脳活動も低下します。その結果、過眠や過食によって体のバランスを崩し、気分の落ち込みや一時的な「気分が冴えない」、「気分が落ち込む」、「夜寝られない」という状態になることがあります。

季節が冬から春に変わる時期には、日常生活での活動量が増加し、全身症状が改善していきます。高齢の方も暖かくなり、活動が増加することで調子が良くなり、症状を訴えられることが少なくなります。個人的な印象では、3月から4月にかけて、徐々に不眠の方が減っていくように思います。

しかし、春になっても症状が治らない場合や不眠や気分の落ち込みによって生活のしにくさを感じる場合は、うつ病やそれ以外の病気のことがありますので、ぜひ、医療機関に相談してください。

【日照時間の減少による身体の不調】



今回の報告会はオンラインでつなぎ、町立奥出雲病院からも多くの職員が参加がありました。今後も、当院だけでなく、雲南圏域間の連携強化を図り、さらなる看護の質向上に向けた活動を推進していきます。



活動報告会の様子

3月3日(木)、10日(木)にリソースナースによる令和3年度の活動報告会を行いました。リソースナースとは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践を行い、組織横断的に看護ケアの質の向上を目的に活動している看護師を言い、当院には現在、認定看護師(5人)、特定行為研修修了看護師(2人)、診療看護師(2人)が在籍し活動しています。

リソースナース 活動報告会

今回の報告会では、これまでの院内外活動の取り組みや研究発表、教育活動をまとめ、今後の課題についての報告がありました。また、参加者からは看護ケアの質向上に向けた取り組みや退院後の生活などを見据えた医療の重要性やチーム医療の推進など多岐にわたる意見が多くあり充実した報告会となりました。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.12 「MCI」スクリーニング検査始めました

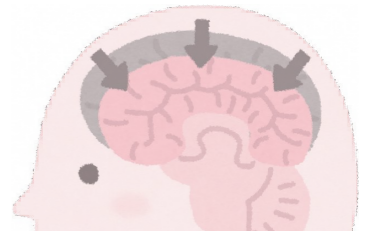
～認知症が心配なあなたへ～

「MCI」という言葉を聞いたことがありますか？

MCIとは認知症の一步手前とされる「軽度認知障害」と呼ばれ、健康な状態と認知症の中間の状態を指し、認知症予備群とも言われています。この段階では日常生活への影響はほとんどありませんが、この状態のまま経過すると、約5年で半数近くの方が認知症に移行すると言われています。この状態で発見し、生活習慣の改善など適切な対応をすれば、もとの健康な状態へ回復する場合があります。

認知症の約7割は、アルツハイマー型認知症です。この検査では、発症の原因の1つであるアミロイドベータ(脳内で作られるたんぱく質の一種)の蓄積を阻害する血液中のタンパク質とアミロイドベータが蓄積する前の血管の損傷や炎症に関連するタンパク質を調べてリスクを判定します。

人間の体には脳内からアミロイドベータを排除する仕組みが備わっています。しかし、生活習慣病などにより血管の老化が進み、血管の弾力性が失われることなどが原因で、本来持つアミロイドベータの排除機能が低下し脳内に蓄積します。そして、脳が徐々に委縮し、その結果、認知機能の低下を招くことで病気を発症すると考えられています。



認知症は発症の20～30年前、いわゆる中年期からの生活習慣が大きく影響しますので、40歳以上の方は、人間ドックなどに併せて受けられることをお勧めします。

以下のような症状がないか一度チェックしてみて、未来に備えてこの検査を受けてみませんか？

【MCIの症状で多くみられる状態】

- ・記憶障害 [財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなるなど]
- ・計画の管理ができない
- ・注意力ややる気の低下
- ・無気力
- ・同じ会話を繰り返す
- ・複数の動作が同時にできなくなる
- ・家事の段取りが悪くなる
- ・外出する時の身だしなみをあまり気にしなくなった



●検査方法：少量の採血のみ

●検査費用：22,800円(税込み)



詳しくは、下記まで問い合わせください。

問い合わせ先：市立病院 保健推進課 ☎0854-47-7510