

診療科の ご紹介

心臓血管外科
安心して
心臓血管手術を
受けていただくために

心臓血管外科

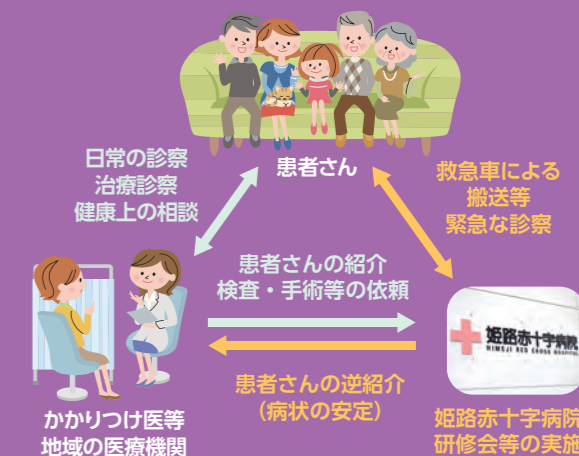
毛利 亮 (左)
心臓血管外科部長

金光 仁志 (右)
心臓血管外科副部長



＼ 姫路赤十字病院を受診される皆様へ / かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、日常的な健康管理や風邪をひいた時、あるいは体調などに不安を感じた時、慢性期の継続的な治療が必要な時にかかる診療所や医院の医師のことです。入院や専門的な治療が必要な時には、かかりつけ医からのFAX紹介で大きな病院にかかりましょう。



姫路赤十字病院は、「地域医療支援病院」です。

地域医療支援病院とは？

紹介患者中心の医療を提供し、病状が安定した患者さんはかかりつけ医へ逆紹介し、切れ目のない医療の提供を行います。また、救急医療・地域医療の中核を担う体制を整えた病院が「地域医療支援病院」として各都道府県知事より承認を受けております。



正面玄関入って左手に「かかりつけ医の紹介」ブースを設けています。姫路市内の医療機関については、姫路市医師会のホームページから検索して印刷できるようパソコン

を設置しています。

姫路市以外の医療機関については、リーフレットを置いてありますのでご自由にお取りください。

また、「かかりつけ医」のご相談にも応じています。

姫路赤十字病院 地域医療連携室

TEL:079-294-2251 (代)

＜ 姫路の「心臓血管外科」 ＞

姫路市には3つの「心臓血管外科」があります。まず、兵庫県立姫路循環器病センターは、最も古く、最も多くの手術を行っている専門病院です。中西播磨医療圏の三次救急病院としての役割があります。次にツカザキ病院です。積極的に循環器の救急医療を行っています。また透析患者さんの手術が多い特徴があります。そして姫路赤十字病院です。心臓血管外科は新参ですが、「総合病院」としては勝るとも劣らない歴史と体制があります。通院されている患者さんのみならず、高齢、あるいは多数の診療科におよぶ治療歴のある患者さんへの心臓血管手術を丁寧・確実に行っていきたく思います。また、緊急手術にも徐々に対応し地域に貢献してゆきます。

姫路赤十字病院心臓血管外科は、2013年開設の比較的新しい診療科です。毛利(部長)と金光(副部長)、二名の心臓血管外科専門医が担当しています。

心臓血管外科の診療は、さまざまな部署や職種との連携・協同が必要ですが、まさにこれこそが「姫路日赤」の総合力が発揮される核心部分と考えます。

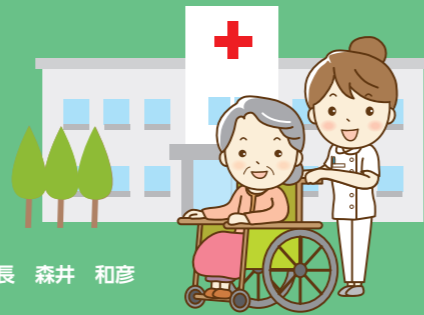
循環器内科とは、入退院を通し綿密に連携しています。周術期管理には、高度な専門知識・技量をもつ麻酔科医師と協働しています。病棟はもちろん、特に手術補助や集中治療に精通した看護師たちが、常に患者さんの近くで看護・治療補佐にあたっています。

す。心臓手術の際には三名の体外循環技術認定士が人工心肺装置を管理しています。ステントグラフト治療では放射線技師がハイブリッド手術室の放射線機器操作を担当します。術後の回復を心配されることもあります。周術期のリハビリ・機能回復(理学療法士)には定評があり、栄養管理、服薬管理、口腔ケア、精神ケア、医療ソーシャルワーカーなど、当院がほこる豊富な医療資源でサポートいたします。

これからも、手術をうける患者さん、そしてご家族が、安心して当科で心臓血管外科手術を受けていただけるよう深化を続けていきます。

+ 外来部門・入院部門 患者満足度調査ご報告

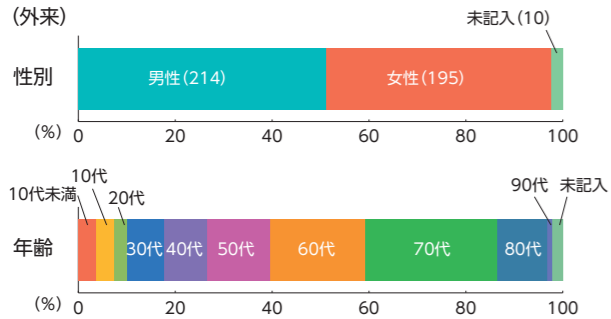
令和2年10月に患者満足度調査を実施しました。ご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。ここに調査結果を報告いたします。 医療サービス向上委員会 委員長 森井 和彦



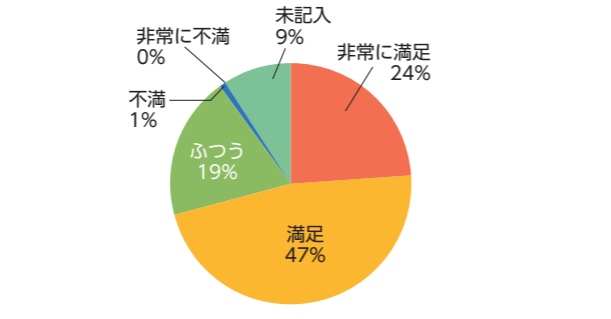
外来部門 (令和2年10月5日・9日)

配布数 600枚 回収数 419枚

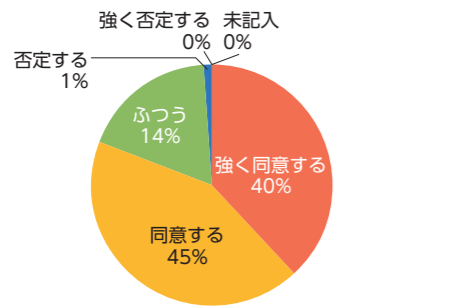
回答者について



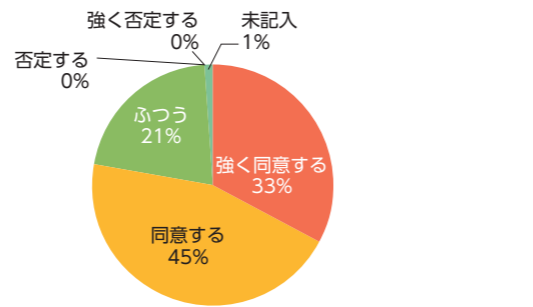
当院を受診してどう感じたか



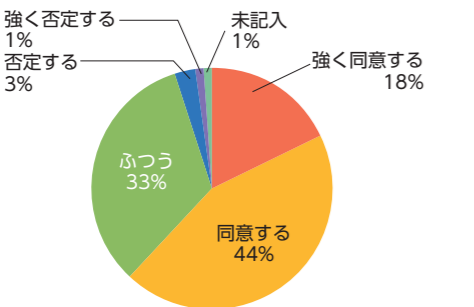
丁寧にまた、誠意をもってあなたに接してくれましたか(医師)



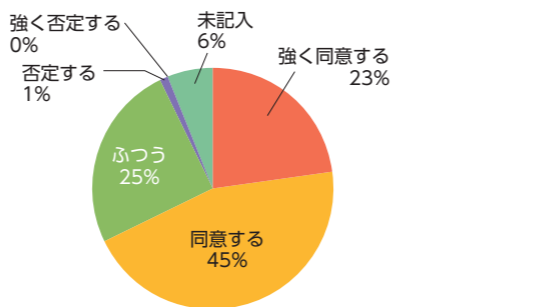
丁寧にまた、誠意をもってあなたに接してくれましたか(看護師)



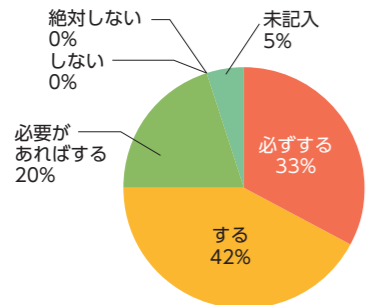
丁寧にまた、誠意をもってあなたに接してくれましたか(事務)



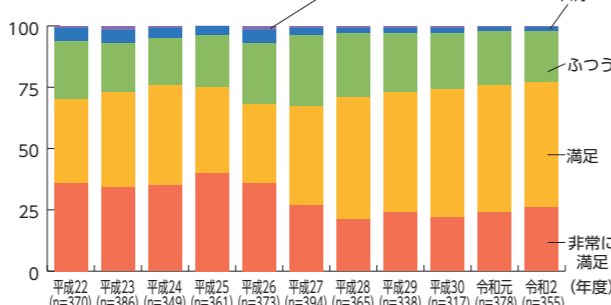
安全な医療サービス(医療安全)



今後も受診したいと思いますか



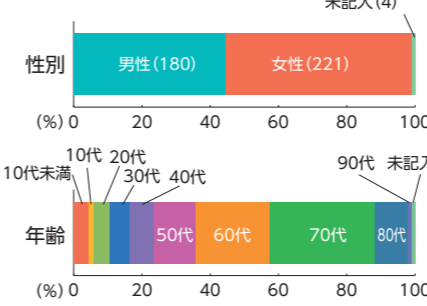
総合満足度年次推移



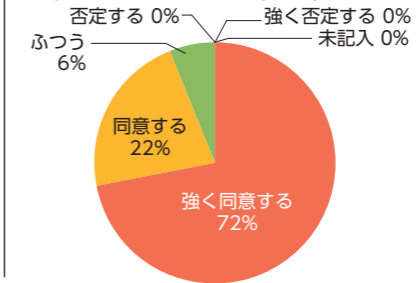
入院部門 (令和2年10月5日~16日)

配布数 510枚 回収数 405枚

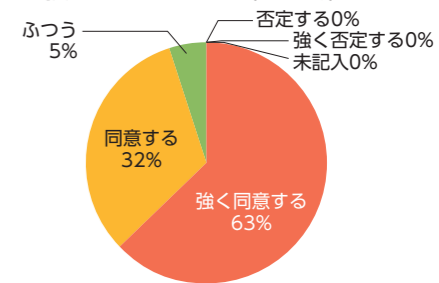
回答者について



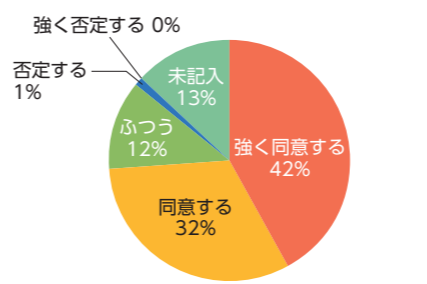
丁寧に、また誠意をもってあなたに接してくれましたか(医師)



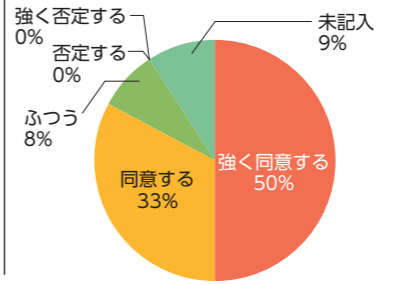
丁寧に、また誠意をもってあなたに接してくれましたか(看護師)



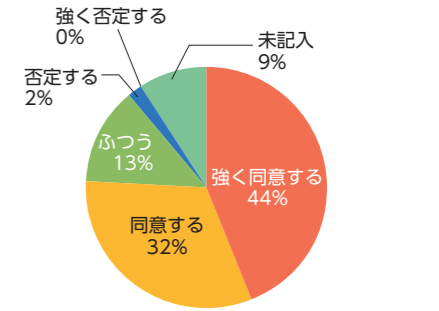
丁寧に、また誠意をもってあなたに接してくれましたか(薬剤師)



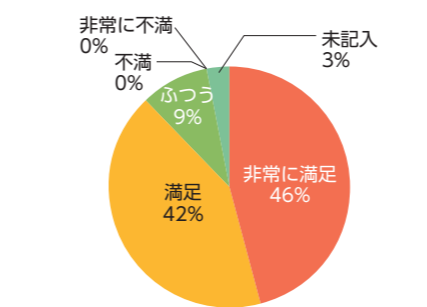
丁寧に、また誠意をもってあなたに接してくれましたか(看護助手)



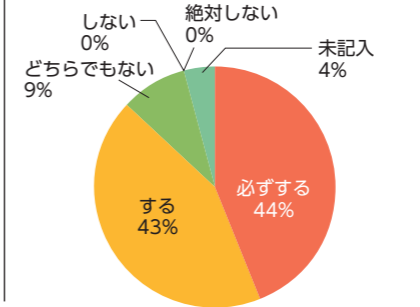
チーム医療を感じられましたか



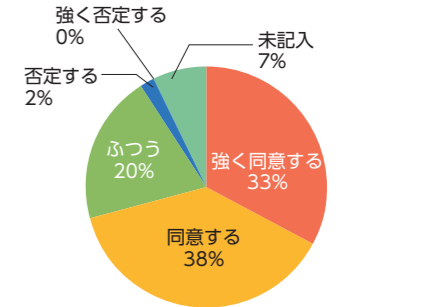
当院に入院してどう感じましたか



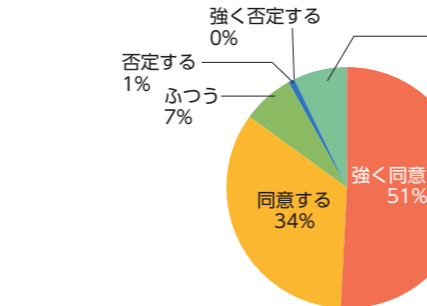
友人や家族に推薦しますか



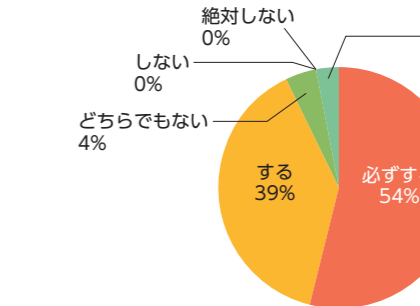
症状にあった食事が提供されていますか



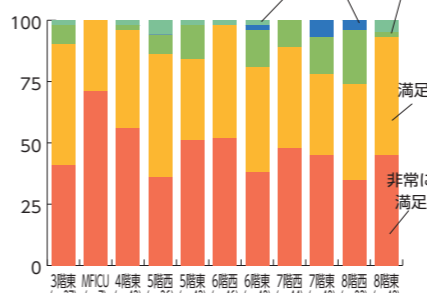
安全に医療サービスが行われていると感じましたか



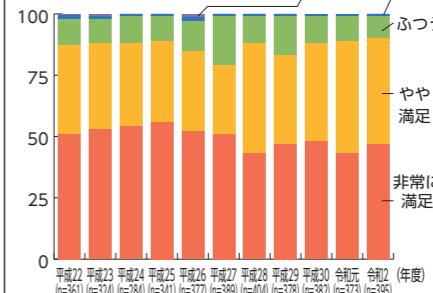
今後も紹介先として希望しますか



病棟別満足度



総合満足度年次推移



ご協力いただき
まことにありがとうございました。



歯科口腔外科の
「さわやかさん」たち
質の高い個別的なケアをご提案します



歯科衛生士

歯科口腔外科には現在、4名の歯科医師、2名の歯科医師臨床研修医、6名の歯科衛生士が勤務しています。

歯科衛生士は歯や口腔内のケアを通じ、患者さんの健康をサポートする職種です。また、主にがん患者さんの口腔ケアを通して、安全ながん医療の遂行をサポートしています。

歯科衛生士の主な業務は歯科口腔外科外来での口腔外科診療の補助です。その他に、院内他科にて治療を行う患者さんの口腔ケア及び口腔機能管理（周術期等口腔機能管理）、また入院中の患者さんの OMT 活動（オーラルマネジメントチーム）など多岐にわたっています。

周術期等口腔機能管理とは、主にがん患者さんにおいて治療開始前から始まり、入院・手術・退院（回復期）の一連の流れのなかで継続的に口腔ケアを行っています。口腔内の清掃が悪く汚れていると、口腔細菌が増加して、術後の肺炎のリスクが高くなる他、術後の傷の感染など、合併症を引き起こしやすいと言われていいます。そのため治療開始前から一貫して口腔内の清掃や、清掃方法の指導などを行っています。特に心臓血管外科手術や造血幹細胞移植を行う患者さんでは、歯槽のうろや、進行した虫歯等により引き起こされる感染症は重篤なリスクとなり特に注意が必要です。

そのために歯科衛生士は手術や抗がん剤治療、放射線治療前に患者さん一人ひとりに合ったケア方法を提案し口腔内クリーニングを実施しています。また、治療中に粘膜炎などの治療の副作用で困っている場合は歯科医師と相談しながらトラブル軽減に努めています。

OMT（オーラルマネジメントチーム）は歯科医師、歯科衛生士、看護師、薬剤師など多職種により形成された院内のチームであり、入院患者さんの入院中の口腔ケアをサポートする事を目的としています。OMT はほぼ毎日入院患者さんのものと訪ねて口腔ケアをサポートしています。嚥下障害があり誤嚥のリスクの高い方や、抗がん剤により起こる重傷の口内炎、免疫力の低下があり口腔清掃が重要な患者さん、自身での口腔内清掃が困難な患者さん等、様々な口腔内に問題を抱えている患者さんを対象に、口腔内状況を把握し、口腔ケア方法の提案を行い安全な入院治療の進行をサポートしています。



これから口腔衛生管理への意識を高めていただけるように質の高い個別的なケアを提案していきたいと思っておりますので気軽にご相談してください。

歯科口腔外科 歯科衛生士 中嶋 郁夢



リハビリテーションだより

筋力
トレーニング
編

加齢性筋肉減少症（サルコペニア）について（11）

サルコペニアの治療には、筋力トレーニングや有酸素運動などの運動療法が有効であり、筋力トレーニングをすることで、加齢性筋肉減少症（サルコペニア）を予防・改善することができます。今回は、腹筋群の筋力トレーニング方法についてご紹介します。

サルコペニアの影響

- 日常生活動作や生活の質が低下する
- 転倒や骨折のリスクが増加する
- 肥満や糖尿病になりやすい
- 肺炎などの感染症のリスクが増加する
- 死亡率が増加する

筋力トレーニング効果

- サルコペニア（骨格筋量）の改善
- 筋力増強
- 日常生活動作や生活の質の改善
- 体脂肪の減少
- 生活習慣病の改善と予防
- 腰痛や膝関節痛の改善



- 方法
注意点
- 呼吸を止めない
 - 反動をつけずにゆっくり(3秒で上げて、3秒で下ろす)行う
 - 左右5～20回を2～3セット行う
 - 2日に1回または週3回行う
 - 運動中に痛みが起こらない範囲で行う

腹筋の筋力トレーニング

1 床またはベッドでする方法

- ① 仰向きに寝ころび、両膝を直角に立てる。
- ② 背中を丸めて自分のおへそを見るように上体を起こす。(起こすときに息を吐く)



2 椅子に座ってする方法

- ① 椅子に浅めに座り背筋を伸ばし、両手で椅子の横を持つ。
 - ② 両足をそろえ、膝を曲げながら胸のほうに引き上げる。
 - ③ ゆっくりと元に戻す。
- **きつい場合は片方ずつ交互に上げてもよい(写真下)



3 立ってする方法



- ◎立ってする方法(写真左)
*1秒程度で連続して行う
- ① 両足を肩幅くらいに広げて立ち、背筋を伸ばして両手を頭の後ろで組む。
 - ② 片膝を持ち上げ、対角の肘が膝に近づくように上体を斜め下に向かって捻る。
- ◎立ってする方法(写真右)
*1秒程度で連続して行う
- ③ 両足を肩幅くらいに広げて立ち、背筋を伸ばして両手を頭の後ろで組む。
 - ④ 片膝を持ち上げ、同側の肘と脇腹の横に近づける。

*自分の体力にあった姿勢でしましょう。
*関節疾患、骨粗鬆症、運動麻痺、心疾患、手術後、その他体調不良で通院の方は、医師に相談し、許可があれば実施してください。
*痛みや体調不良を感じた場合は直ちに中止し、医師に相談してください。



看護部だより

一人ひとりの治療目標に応じた医療を

多職種で協働し、安心できる質の高いチーム医療を提供する 8階東病棟 看護師長 平井 香恵

当病棟は無菌室を有する46床の内科病棟です。主な入院患者さんは、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの血液の病気の治療のために入院されています。血液の病気の治療は抗がん剤や輸血などが主で、患者さんが安心して治療を受けられるように、私たち看護師は、抗がん剤の安全な投与や観察、副作用が最小限になるようにケアを行っています。当院は昨年4月に「造血幹細胞移植地域拠点病院」に選定されました。造血幹細胞移植は完治困難な患者さんが完全に病気から解放されることを目指す治療ですが、一方で他人の血液細胞を投与するので、今まで以上に合併症の予防・対応を細かく行う必要があります。他職種（医師、歯科医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、歯科衛生士、栄養士）と密接な連携を取りながら患者さんの個々の治療目標に応じた医療を提供するためにチーム医療をおこ



なっています。コロナ禍で、入院患者さん、ご家族に面会禁止をお願いし、不自由をおかけしています。病気・治療の特性上、入院期間が長くなることもあります。荷物持参時に、ご家族の写真や手紙などを添えて頂けると、患者さんの励みになると思っていますので、引き続きの面会制限にご協力をお願いします。

検査技術部だより

体内の異常を知る手がかり

ALP検査について

検査技術部 技師長 山本 繁秀

健康診断の血液検査でALP（アルカリフォスファターゼ）の測定は一般的な項目です。厚生労働省の通達により、2020年4月1日より1年間かけて日本全国の医療機関でLD（乳酸脱水素酵素）と共に、測定方法の変更をしています。これに伴いALPの測定値・基準値が大きく変わります。今回は、ALPの検査目的と基準値の変更について説明します。



ALPの検査目的

ALPはほとんどの臓器や組織に含まれる酵素で、肝臓、小腸、胎盤、骨などに多く含まれます。これらの臓器に異常が生じると、数値が高くなります。それぞれの臓器により、タンパク質の構造が少しずつ異なるので、区別することができます。これをアイソザイムといいます。どのアイソザイムが多いか見極めることが診断の手がかりとなるので、まずは全体のALPを測定することから始めます。

ALPは測定方法の変更で基準値が大きく変わります

2020年4月1日より変更開始で、1年間が移行期間となっています。当院は12月に完了していますが、日本国内のALP・LDの測定方法（JSCC法：日本臨床化学会）を、世界的に普及している測定方法（IFCC法：国際臨床化学連合）に変えることで、日本国内の測定値が各国の測定値と互換性を持つことになります。つまり共通の物差しに変わるという事です。

特に注意する点は、ALPの測定値が従来法の約1/3の値になります。

ALP：成人男女基準範囲

106～322U/L（JSCC法）→38～113U/L（IFCC法）

ご自身の測定値は、必ずその時の施設の方法の基準範囲を参考にしてください。

尚、LDについて測定方法は変わりますが、測定値・基準範囲は変わりません。

LD：成人男女基準範囲 124～222 U/L



Sawayaka Dairy
さわやかだより

各部・各課のスタッフから健康や医療の情報について紹介します。

薬剤部だより

腸活：腸内細菌叢を整える活動

腸内細菌は健康の基本

薬剤部 病棟業務第一係長 樋本 真紀

私達の体は約37兆個の細胞からできていますが、腸内には100兆個以上の細菌が住んでいます。腸内細菌には、1つの臓器に匹敵するほどの働きと影響力がある事がわかってきており、私達の心と体の健康を支えています。

話題の言葉「脳腸相関」を知っていますか？
脳と腸が、自律神経やホルモンなどを通してお互いに密な関係である事を示した言葉です。「脳と腸と腸内細菌」の相互関係が、様々な分野で注目されています。腸内細菌叢のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・抗生物質などの薬の服用といった、様々な要因によって日々変化します。抗生物質は、病原菌だけでなく、害のない他の菌まで排除する事があります。その結果、腸内の善玉菌が減って、腸内環境が乱れる事になってしまいます。抗生物質を使う場合には、あわせて善玉菌を摂る事や整腸剤の併用が大切です。また「念のため抗生物質を飲んでおこう」という考え方は、効果が無いだけでなく、副作用を引き起こすリス

クと耐性菌を生むリスクを背負うため、抗生物質を含め、不要な薬を飲むのは止めましょう。

理想的な腸内環境は、良好なバランス×多様性という事で、多種多様な細菌が共生しつつ、善玉菌が優勢な環境です。代表的な善玉菌には、乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌などがあります。これらの善玉菌は、医薬品や市販の医薬部外品から摂る事が出来ます。腸内細菌叢を整えるには、短くて2週間、長くて1年程かかると言われています。まずは2週間ほど同じ菌を摂り続けて、自分にあった菌かどうかを確認します。この腸活は、一朝一夕ではなく、自分のライフスタイルにあった無理のない方法で、継続的に取り組む必要があります。自分にあった善玉菌と出会えた時、調子がいい！と感じる毎日に繋がるかもしれません。こんなご時世だからこそ、自己免疫力を高めましょう！



栄養課だより

油との上手な付き合い方

良い油？悪い油？～無闇に油を摂りすぎていませんか？～

栄養課 管理栄養士 杉山 智美

近年「健康オイル」が大ブームとなっており、亜麻仁油やMCTオイルなどの油の効能が注目されるようになりました。体にとって良い効果が期待できる油もありますが、どのような種類の油であっても1gあたり約9kcalと少量でも高いエネルギーを持ちます。そのため、摂りすぎはエネルギーの摂取過剰を招き、体重増加・肥満の原因となります。知らない間に油を摂りすぎていることはありませんか？今一度ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

【控えたい油】

飽和脂肪酸	悪玉コレステロールや中性脂肪を増やし動脈硬化を招きます。 →バター・肉の脂など。（肉は赤身を使用しましょう。）
トランス脂肪酸	LDLコレステロール*を増やし、HDLコレステロール*を減らします。 →マーガリンやショートニングなど。

【適度に摂りたい油】

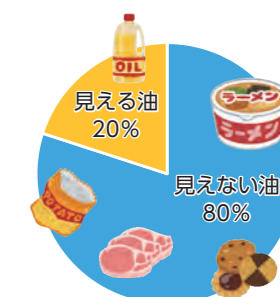
n-3系脂肪酸 (DHA・EPA)	HDLコレステロール*を増やし、中性脂肪を減らします。 →魚の油。（2日に1回は魚料理を食べましょう。）
n-3系脂肪酸 (αリノレン酸)	中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防します。 →えごま油・亜麻仁油・MCTオイルなど。
n-9系脂肪酸	HDLコレステロール*を増やし、LDLコレステロール*を減らします。 →オリーブオイルや菜種油など。

* HDLコレステロール=善玉コレステロール ※ LDLコレステロール=悪玉コレステロール

【見える油と見えない油】

油には、「見える油」と「見えない油」の2種類があります。「見える油」とは植物油やバターなど普段調理で使う油のこと。「見えない油」というのは、食品（肉・菓子類・惣菜）などに含まれている油で食べるときには意識しにくい油のことです。日本人の脂質摂取量の8割は、見えない油から、残りの2割を見える油から摂取しています。「見えない油」にも気を配りましょう。

※「脂」=動物に含まれている脂肪成分から抽出して作られている脂のこと。常温で固体となります。
※「油」=植物の種子・胚芽・果実などから抽出して作られる油のこと。常温で液体となります。



看護学校だより

学生の発想は豊かです

学生奉仕団の活動

赤十字看護学生奉仕団には、献血班・小児病棟訪問班・院内図書班・施設訪問班があります。それぞれ、献血協力の呼びかけ、小児病棟でのお楽しみ会、病棟での本の貸し出し、高齢者施設でのお茶会の手伝いなどの活動を行っています。これらの活動は学生の創造性や感性を育み、コミュニケーションや地域とのつながりを学ぶ機会になっています。

令和2年度はコロナ禍の影響で校外活動を自粛してありますが、学生たちは通常の活動再開時にはすぐ行動できるようにしたいと考え、学内で活動を続けています。

昨秋、施設訪問班は、訪問することはできなくても施設の利用者の方々に季節や癒しを感じていただきたいと

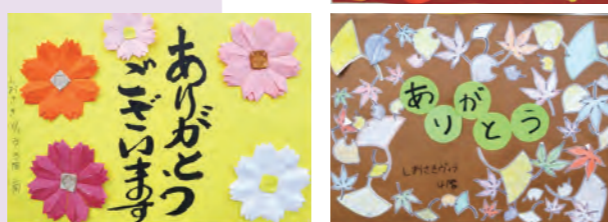
姫路赤十字看護専門学校 専任教師 藤田 美佐子

考え、敬老の日に合わせて秋らしいメッセージ入りのポスターを作成して施設へ届けました。すると、とても喜んでくださったそうで、お礼の作品をいただきました。学生たちの想いが利用者の方々に届いたことを大変うれしく思います。

校外活動ができなくても、今の自分たちにできることは何かあるのではないかと新たな発想を活動に繋げています。学生の活動については、ホームページにも掲載していきます。これからも皆さまのご理解とご協力をいただけますと幸いです。



学生が届けたメッセージ



お礼に頂いた作品



新型コロナワクチンについて



主に発症や重症化の予防が期待されています

医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります

どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります

新型コロナワクチンの安全性の確保を最優先にしています

新型コロナワクチンの接種には、優先順位があります

誰もが全額公費（無料）で受けることができるようにします

ワクチンについて、正しく知りましょう

新型コロナワクチンは、主に発症や重症化の予防が期待されています。

様々なワクチンが、感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めるために接種されています。これにより、個人の発症・重症化予防や、社会全体での感染症の流行を防ぐことが期待されています。

新型コロナワクチンについても、重症化を防いだり、発熱やせきなどの症状が出ること（発症）を防ぐことが海外では明らかになっており^{*}、英米などで緊急接種が行われています。

^{*} 数万人に、ワクチンと、ワクチンでないもの（生理食塩水又は他の既存ワクチン）のどちらかを2回投与し、発症者や重症者の発生頻度を比較。ワクチンを接種したグループでは、ワクチンでないものを接種したグループより約70～95%発症者が少なかったと報告されています。



新棟ネーム決定

新棟のネーム「PET・コミュニティ棟」に決定しました。

現在、来院者の方のアメニティ充実と診療機能の強化を目的に、病院敷地内北西側に新棟を建設しております。場所そして機能をわかり易く、さらに親しみやすいことを評価し、新棟のネームは「PET・コミュニティ棟」に決定しました。現在、6月頃のオープンに向け予定通りに建設が進んでいます。

建築担当室



新型コロナウイルスとがんサロン②

相の会では、参加者から「重い話でも遠慮なく話すことができる。」「ほかの人の思いに共感して泣き笑いました。」「自分だけじゃないと感じることができる。」「みんなと話して、改めて家族の存在に勇気づけられていることに気づいた。」という声を聴くことがあります。これまで相の会はがん患者さんとご家族の心の支えになってきました。

しかし、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、2020年3月から会を中止して、もうすぐ1年になります。

感染リスクへの不安、行動制限によるストレス、ネガティブなニュースの連続、その上、がんサロンでの交流の場を失い、気持ちの行き場をなくしているのではないかと、サロンの世話人の方もがん相談員も心配しています。

いつか必ず再開する日がやってきます。それまでは、がん相談支援センターを活用してください。相談員がストレスや心の不安に寄り添いたいと思います。また、当院ではまだできませんが、全国にはWeb会議システムを用いた交流会もあるので参加してみてもはいかがでしょうか。交流会ではなくともコミュニケーションの機会を増やすことは大切です。

ひとりで悩まずにまずは相談支援センターに連絡を下さい。

医療推進室 がん診療連携課 がん相談員 井上 豊子

「相の会」についてのご相談、ご質問等は総合相談支援課(079-294-2251) または相談支援センターで受け付けています。お気軽にどうぞ。



相の会は、すべてのがん患者さんと家族が対象の患者会です。

「相の会」のはじまり

「がんを生き抜くためには、同じ体験をした人との交流が必要。同じ悩みを持つ仲間と集まり、わきあいあい(相相)と過ごし、気持ちを楽にしながらと共存する力を持ちましょう」と訴えかけた婦人科の患者さんの思いがはじまりです。

現在の「相の会」

平成15年に発足し、当初は婦人科の患者さんのみが対象でしたが、他科の女性患者さん、男性患者さんと少しずつ対象を拡大し、現在は当院への受診の有無に関係なく「すべてのがん患者さんとその家族」を対象としています。