

K NEWS No.34 2018.1

Close-up

冬の二大感染症の紹介 手洗い・咳エチケット

◆ヘルシーリビング

食道がん手術のはなし

◆お知らせ

総合保健管理センター
2019年6月に新築移転

◆トピックス

わが街健康プロジェクト。

第17回講演会報告

プラチナサポーター初誕生

◆倉中探検隊

医療機器紹介 PET-CT

◆院内散歩

3棟ステンドグラス
「木漏れ日からの発想」

◆QQ車

職場体験を受け入れています

映画「8年越しの花嫁」の撮影に
協力しました

八神純子さんコンサート

岡山県男女共同参画社会づくりで
知事表彰を受賞

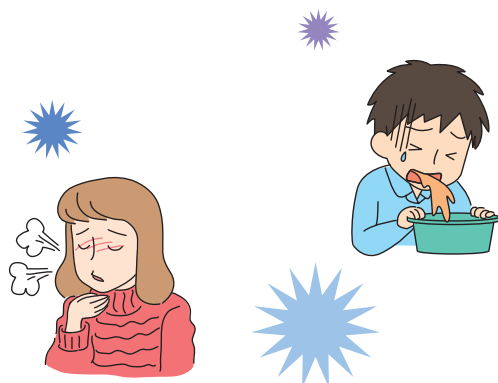
この冊子は、倉敷中央病院をご理解いただくとともに、皆さま方とのコミュニケーションをはかるためのものです。皆さまと当院を結ぶかけはしとなるように、「Kニュース」と名付けました。

冬季流行感染症

寒くて乾燥する冬は、①～③の理由などから感染症が流行しやすくなります。

- ①低温・低湿度を好むウイルスが長く生存する。
- ②身体が冷えることで免疫力が低下する。また外気の乾燥に加え冬は水分を積極的に摂取しないので、のどや気管支の粘膜が乾燥し傷み、ウイルスが侵入しやすくなる。
- ③子どもや高齢者は室内で過ごすことが増え、感染者と濃厚接触しやすくなる。

今回のKNEWSでは、冬季に流行するインフルエンザとノロウイルス感染症を中心にをご紹介します。



CONTENTS

冬季流行感染症 3

クローズアップ 4

冬の二大感染症の紹介
手洗い・咳エチケット

ヘルシーリビング 外科 医長 長久 吉雄 8

食道がん手術のはなし

お知らせ 11

総合保健管理センター
2019年6月に新築移転

トピックス 12

わが街健康プロジェクト。
第17回講演会報告
プラチナサポーター初誕生

倉中探検隊 14

医療機器紹介 PET-CT

院内散歩 16

3棟ステンドグラス
「木漏れ日からの発想」

QQ車 18

職場体験を受け入れています

映画「8年越しの花嫁」の撮影に
協力しました

八神純子さんコンサート

岡山県男女共同参画社会づくりで
知事表彰を受賞

冬の 二大 感染症の紹介

ノロウイルス感染症

感染した場合は約24～48時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出てきます。通常、これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症はありません。ただし、子どもや高齢者などでは重症化することがあります。



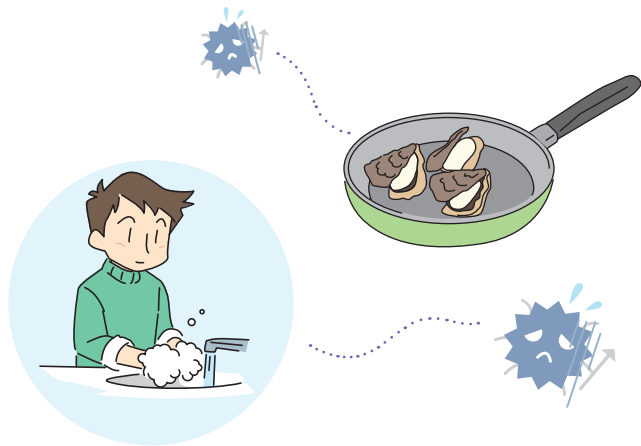
Q&A

Q：流行する時期は？

A：日本では、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

Q：ノロウイルスに感染しないためにはどうすればいいの？

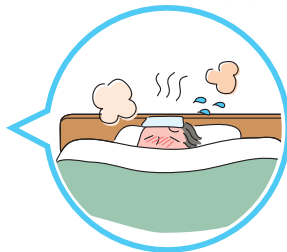
A：一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる（失活化）有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部までしっかりと加熱することが重要です。また、手洗いは、効果的に手指に付着しているノロウイルスを減らすことができます。ノロウイルスに対し手指消毒薬は効果が不十分である恐れがあります。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず手洗いを行いましょう。



インフルエンザ

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症化することがあります。



Q&A

Q：流行する時期は？

A：日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

Q：インフルエンザはどうやって感染するの？

A：感染者の咳、くしゃみ、会話等から発生するつばなどの飛沫を口や鼻から吸い込み感染します。また、電車のつり革やドアノブなどを介してウイルスに触れ、その手で口や鼻を触ることで粘膜からも感染します。

Q：効果的な感染対策は？

A：手指衛生・咳エチケットです。インフルエンザウイルスに手指消毒は有効です。

★咳エチケット

- *咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- *マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- *咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



手指衛生PR 大使の紹介



◆今年度より病院職員を含め、来院される全ての方へ手指衛生を推進する目的で、手指衛生PR大使を任命し広報活動を行っています。4か所ある各玄関にそれぞれ異なるポスターを掲示していますので、ぜひご覧になってください。ポスターの近くには手の消毒薬も設置しています。



チームで感染対策に取り組んでいます！



来院される皆さんへ

- ◆咳やくしゃみ症状のある方は、手指衛生とマスク着用にご協力ください。
- ◆ご面会等で来院された方に対して、病棟受付で健康チェックを実施しています。病棟へお越しの際には、お手数ですが専用紙へご記入をお願いいたします。
- ◆発熱、咳、嘔吐、下痢、発しんなどの症状がある方は、院内感染防止のため、ご面会、病棟への訪問をお断りしています。インフルエンザ流行期には、ご家族以外の方、小学生以下のお子様の面会もご遠慮ください。

当院の活動紹介

(職員教育、飛沫・接触感染予防策の取り組み)

◆感染対策の基本は手指衛生です。患者の皆さんや職員自身を病原体から守るため、当院は手指衛生の徹底に力を入れて取り組んでいます。手指衛生をテーマにした講習会を開催するほか、正しいタイミングで手指衛生できているか、職員同士で行動評価を行っています。部署によってはテスト、模範動画の作成、勉強会などを行い、手指衛生に対する意識・技術の向上を図っています。



◆インフルエンザやノロウイルスは感染力が非常に高い病原体です。職員は、病原体を拡げないために手指衛生を徹底するとともに、ガウン・手袋・マスクなどを着用し患者さんに関わらせていただいています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



倉敷中央病院 病棟訪問者記録用紙

【訪問者、面会者の方へ】

1 体調の悪化を教えてください。

健康・発熱・下痢・嘔吐・発疹 いずれかの症状がある場合、
「体調の悪化」の欄の「有」に○をつけてください。

体調の悪化	有	無
	☐	☐

※「体調の悪化」 有の方で
面会が必要な場合は、
病棟スタッフへお申し出ください。

2 ご面会(入室)の際に、手指消毒、手洗いをお願いします。

3 わかる範囲でご記入をお願いします。

訪問日	来院時間	訪問者名
月 日		
ご用件	患者様名(訪問先)	
面会	家族	その他
	()	()

記入後、病棟スタッフへ提出してください。
ご理解ご協力、よろしくお願いいたします。

健康チェック専用紙

面会者・訪問者の方へ

院内感染防止の大切なお願い

病院には、免疫力が低下した患者さんが多くいらっしゃいます。院内感染防止のため、下記の事項にご協力をお願い申し上げます。

- ◆ 手指消毒、手洗いをお願いします
来院時、病室入室時、トイレの後など
- ◆ 発熱・咳・嘔吐・下痢・発疹などの症状がある方は面会をご遠慮ください
- ◆ 面会者・訪問者の健康チェック
病棟を訪問される際には、各病棟入口にある訪問記録用紙へご記入ください
ご家族以外の方、小学生以下のお子様の面会も出来るだけご遠慮ください

手指消毒 手洗い 健康チェック

倉敷中央病院

食道がん手術のはなし

外科

医長 長久 吉雄

食道がんの症状は？

まず、食道について説明します。食道は咽頭から胃までの細長い管状の臓器です。口から食べた食べ物

は重力とともに、筋肉でできた食道の壁が動いて胃に送り込まれます。食道に消化機能はありません。

成人の方だと、長さは25〜30cmで、厚さは4mmほどです。食道入り口から胸部までの「頸部（けいぶ）食道」、「胸部食道」、

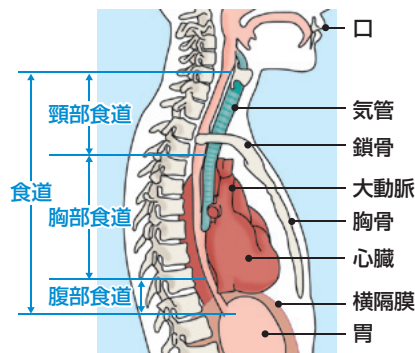


図1

胸部から食道・胃接合部までの「腹部食道」の3つに大きく区分されます（図1）。

初期段階では無症状であることが多く、健康診断や人間ドックの内視鏡検査などで見つかります。ただ、食べ物を飲み込む際にし

るような感覚が、初期段階で生じることもあります。がんが大きくなると、食道の内側が狭くなり、食べ物をよく嚥まずに飲み込むと、つかえる感覚があります。ほかにも声のかすれや胸の痛み、咳があります。

厚生労働省の人口動態調査によると、食道がんの年齢調整罹患率は緩やかな上昇傾向にあります（表1）。2013年の食道がん死亡者数は全悪性新生物死亡者数の3・2%に相当する11,543人です。人口10万人に対する粗死亡率は男性が15・8人、女性は2・9人と男性に多いのが特徴です。

治療方法は？

頸部・胸部・腹部のどの部位から発生したかで、治療方針や手

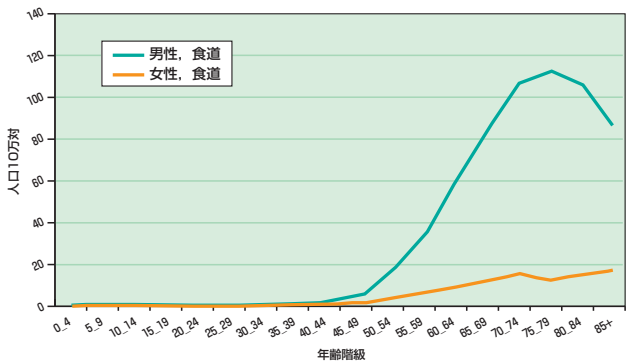


表1

術方法は異なります。手術療法（外科的切除または内視鏡的切除）、化学療法（抗がん剤治療）、放射線療法を駆使した集学的治療を行います。

なかでも胸部食道に発生する割合が高いです。いわゆるステージ2、3の胸部食道がんに対しては、手術を中心とした治療法が最も根治の可能性が高く、2017年版食道がん診療ガイドラインで推奨されています。一方で、日本の手術データベース（NCD）によると、食道がん手術に関連して死亡する危険性（手術リスク）は約3%あり、他の手術に比べて高い現状にあります。手術リスクを軽減させるため安全性を追求し、胸部食道がんの手術はここ数年で大きく変化しました。

具体的にはどのような変化がありましたか？

まず初めに、胸腔鏡手術が登場しました。従来は15〜20cmほど皮膚を切り、胸部の筋肉や肋骨を切除する開胸手術が行われていました。開胸手術では、術後疼痛や呼吸器障害などの手術後合併症の頻度が高い、侵襲が大きな手術とされてきました。

一方、胸腔鏡下手術は手術創が小さく術後の痛みも少ない上、根治性も損なわないと報告されています。さらに、胸腔鏡の拡大視効果で、より緻密な手術も可能となりました。当院では2016年より、本格的に胸腔鏡手術を導入しています。

総合保健管理センターを 2019年6月に新築移転します

健診者の増加に伴う能力の増強や、内視鏡・MRIなどの検査機能の拡充を目的に、倉敷中央病院総合保健管理センターが2019年6月に移転新設します。地下1階、地上5階で、延床面積は現在のセンターの約3倍となる12,232㎡となります。

当院との連携をより密にした早期診断・早期対処により、各種がんの早期発見や動脈硬化性疾患



の早期把握などの予防医療の充実を目指します。さらに、市民の方々が気軽に相談できる健康プラザとなれるよう、名称も「倉敷中央病院 附属 予防医療プラザ（仮称）」に改称し、1階には健康に関する催し物や展示などができるイベントスペースを設けます。2階は内視鏡検査室10室やMRIが1台、5階には研修ホールを設置する予定です。

2017年11月13日に、建築場所の西第1駐車場跡地で地鎮祭を開催しました。大原謙一郎理事長をはじめ、職員や建設関係者ら計70人が参加。鉄入れなどを行い、工事の安全を祈願しました。大原理事長は「高齢化に向け予防医療はさらに重要になる。倉敷市民の健康に貢献できる施設にしていきたい」と述べました。



地鎮祭



図2

図2のように特別な3D眼鏡をかけて手術を行います。映し出された映像を立体的に把握できることで、操作が容易になり手術時間の短縮にもつながります。より安全で根治性の高い手術ができるものと期待し、麻酔科医・手術センターとも力を合わせて取り組んでいます。

内視鏡にも3Dが導入されたこと聞きました

胸腔鏡手術の安全な実施をより確かなものにしてくれるのが、機械の技術進歩です。

近年はさまざまな医療機器が開発されていますね

当院では手術支援ロボット「da Vinci」を導入しています。外科では今後、ロボット支援腹腔鏡下胃がん手術も本格導入の運びとなりました。da Vinciには手ぶれ軽減機能のほか、関節のあるロボットアームを用いた手術では、さらに緻密な操作が可能となり、いつもの安全性の向上が期待されています。まずは胃がんに対するロボット支援手術に病院を挙げて取り組み、将来的な食道手術への応用につなげていくことを考えています。

最後に、食道がんの予防や早期発見のために、気を付けるポイントを教えてください

食道がんの原因としても最も関連があるものは「飲酒・喫煙」です。特に飲酒により顔が赤くなる方が「飲酒・喫煙」をすると食道がんになるリスクは100倍以上となります。飲酒・喫煙をされている方には特に定期的な胃カメラの検診をお勧めします。また飲酒歴・喫煙歴がない方でも逆流性食道炎を長期間放置すると食道粘膜の障害から発がんに至ることが分かっています。逆流症状があるかたは消化器科の専門医にぜひご相談ください。



池田先生

松尾先生



わが街健康プロジェクト。 5年目突入の節目にプラチナサポーターが初誕生！

「わが街健康プロジェクト」(わがプロ)の第17回講演会を11月28日、倉敷市民会館で開催し、189人が参加されました。2013年11月に活動がスタートし、5年目突入という節目の回で初のプラチナサポーターが誕生しました。最高ランクのプラチナサポーターは、講演会参加が6回、わがプロスタッフらと意見交換するサポーターズミーティングへの参加が4回、わが友ポイント30ポイントで達成となります。

講演は肝臓の疾患について

水島中央病院の松尾龍一院長は「肝疾患治療の変遷 ウイルス性肝炎から脂肪肝へ」と題し、B型・C型肝炎は内服薬の治療で確実にウイルスの排除や抑制ができるようになった一方で、肝がんの基礎疾患として脂肪肝の比率が高まっていることを紹介されました。重井医学研究所附属病院の池田弘診療部門長の演題は「メタボ・ロコモ研究から見えてきた最新の健康長寿食」で、過剰な糖質は身体に有害な活性酸素を生み出すことや、血中リン濃度の上昇で心臓や血管の病気の発症率が上昇することなどを説明されました。



プラチナサポーターには名前入りのオリジナル認定証を贈呈します。認定証は「帆布の丈夫」と「元気で丈夫」をかけ、住み慣れた街で元気に暮らそうという思いを込めて、倉敷帆布の製造・販売を行う(株)パイストーンと協同して作りました。

今回達成されたのは小川瑞江さんと岡本好志子さんです。お二人とも、かかりつけ医を持つことの大切さなど、講演会で学んだ地域完結型医療に関するお話を多くの方に広められました。壇上で認定証を受け取られた小川さんは「一緒に活動してくれた皆のおかげです。これからも地域医療について、皆で考え続けていきたい」、岡本さんは「高齢者支援センターや救急の利用も詳細は知らなかった。元氣な限り参加したい」と述べられました。



左から、2人目が岡本さん、3人目が小川さん

わが街健康プロジェクト。

次回第18回講演会は
2018年2月16日(金) 14:00～
倉敷市民会館 大会議室2F

参加無料

講演① 「認知症の人を支えるために、
知っておきたい大切なこと」
しげい病院 内科部長(神経内科) 辻 拓司 先生

講演② 「認知症の人とその家族にとって
心あたかな社会を目指して
～内視鏡治療の実際～」
公益社団法人 認知症の人と家族の会岡山県支部 副代表 安藤光徳 先生

血糖値測定や各種相談コーナーを設けた「健やかブース」も講演会当日の13時から50分間開催しています。当院や共催病院、公民館などに配置しているチラシが申し込みに用紙となっております。問い合わせはわがプロ事務局(倉敷中央病院地域医療連携室) TEL 086-422-1521(8)までご連絡ください。

第19回講演会は5月25日(金)の開催を予定しています。わがプロの活動にご興味のある方はぜひご参加ください。

わがプロカウンター

参加延べ人数	3,290人
ブロンズサポーター (講演会3回参加)	260人
ゴールドサポーター (講演会6回+ミーティング2回参加)	96人



当院は患者さんへ

安心・安全な医療を提供できるよう、
医療設備の充実にも取り組んでいます。
このコーナーでは当院の医療機器を
紹介します。

Q. すべてのがんを発見できますか？

がんの種類によって、PETの得意なものと苦手なものがあります。1cm未満の微小ながんの検出は、小さければ小さいほど困難になります。腫瘍の種類（胃癌・腎癌・膀胱癌・前立腺癌・原発性肺癌・高分化肺癌など）によっては、ある程度の大きさでも検出が難しいです。がんの確定診断には細胞や組織を採取する検査が必要になることが多いです。

Q. 誰でも検査を受けられますか？

現在の健康保険適用は、早期胃癌以外の悪性腫瘍に対する病期診断と転移・再発診断、心サルコイドシス、てんかんなどです。当院関連施設の総合保健管理センターでは、人間ドックのオプション検査で受けることができます。

Q. 時間はどれくらいかかりますか？

検査薬の注射後1時間ほど安静にし、その後約20分撮影をします。撮影後は40分ほど回復室で待機します。



CT画像

PET画像

PET-CT画像

まだまだ
知りたい！
PET-CT
のこと

検査当日の朝は絶食と聞きますが、水分はとっても大丈夫ですか？

5時間以上の絶食は厳守してください。ガムや飴玉も禁止です。水分も糖分やカロリーのあるジュースや牛乳などの飲料・アルコール類は禁止です。水やお茶など、糖分やカロリーを含まない飲み物は出来るだけ飲んでください。余分な検査薬(FDG)は尿から排泄されるため、これらの飲み物を検査前に多く飲んでいただく画像がきれいになり、放射線被ばくも少なくなります。

倉中探検隊？

「PET-CT」

診療だけでなく人間ドックでも「PET-CT」という検査を耳にしたことがある方が多いと思います。PETとはPositron Emission Tomography（陽電子放出断層撮影）の略称で、細胞の活動を見て「がん細胞」の発見や広がりを確認します。CTはComputed Tomography（コンピューター断層撮影装置）の略称で、X線を利用



PET-CT

して身体内部断面を画像化します。この二つの検査を合わせたものがPET-CTで、高精度な位置情報や機能情報の把握による診断精度の向上と、全身を一度に調べることができます。

今回は「PET-CT」について、佐々木
二梅恵・RI検査室副室長に聞きました。



佐々木 二梅恵 副室長

Q. なぜPETではがん細胞を発見できるのでしょうか？

がんや悪性腫瘍などの病気では正常の細胞よりもはるかに多くのブドウ糖を取り込みます。その性質を利用し、ブドウ糖と構造が似ている放射性薬剤(FDG)を注射して、がん細胞に取り込まれたところで撮影を行います。がん細胞にはっきりとした目印がつくため、発見が期待できます。

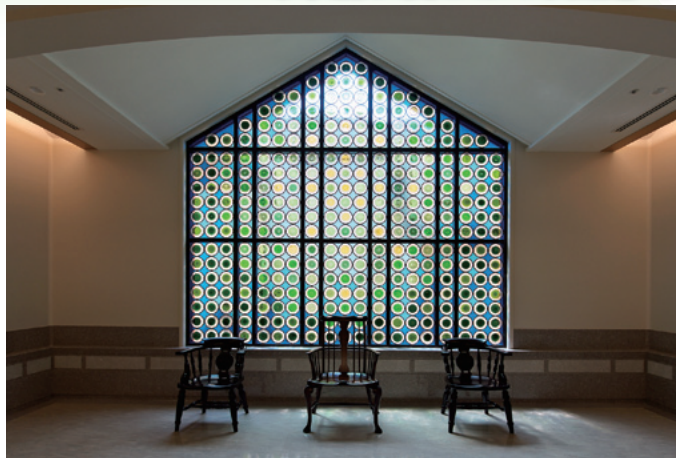
被ばく量が気になります

検査に使用する薬による被ばくは、通常の全身CT検査のおよそ5分の1から10分の1程度です。PET-CT検査では、これにCT検査による被ばくが加わりますが、身体への放射線障害が起こることはありません。

ただし、他の放射線を使った検査と同じように、妊娠中の検査はできません。

検査当日は、身体から出る放射線による周りの方々の被ばくを防ぐため、できるだけ人ごみを避けるとともに、とくに乳幼児や妊産婦との接触をなるべく控えたいくださうお願いいたします。

◆ステンドグラス 「木漏れ日からの発想」◆



廊下を歩いていると、木の葉をもれる光に誘われて、ふっとガラスの方に身を寄せてしまいそうです。

フラワーガーデン横の廊下を南に突き当たった右手の、縦約4メートル、横約3.7メートルの5角形のステンドグラス。

晴れわたった空を思わせる青色のガラスの中に、緑と茶の丸いガラス。西日を受けると、濃き淡き緑と茶や黄色の葉が揺らめいて、まるで林の中にいて、ある時はきらきら光る、またある時はやさしくゆるる日差しを浴びているようです。

入院中の患者さんに光と風を楽しんでいただきたいと作られたステンドグラス「木漏れ日からの発想」。作者は松木倭帆（ふなき しずほ）さん、ガラス工芸の第一人者です。

皆さんもここに来られたら、ちょっと立ち止まってみてください。小鳥の音が聞こえてくるかもしれませんよ。



院内散歩

当院には温室や多数の絵画など、患者さんに心安らぐひとときを過ごしていただけるようにと、さまざまな施設・装飾が施されています。このコーナーでは数々の憩いのスポットをご紹介します。



創立者の大原孫三郎は、病院の設計理念のひとつに「病院くさくさない明るい病院」を掲げました。

倉敷中央病院には、いくつかのアメニティスペースが設けられています。噴水の水音が聞こえ、明るい日差しが降りそそぐ温室。風を感じられるセントラルパーラー、そこで開催されるコンサート。心を和ませてくれるくつろぎの空間に、多くの方が自然と集まってきます。患者さんへの優しい環境づくりは、当院にとって、大切な医療の一環です。



QQ車



QQ車は、皆さまに倉敷中央病院のできごと
を運ぶ(お伝えする)コーナーです。

歌の力を患者さん・ご家族に

—八神純子さんコンサート

「みずいろの雨」などのヒット曲で知られる八神純子さんの「ウィンターコンサート」を12月7日に開催。2013年から5年間続けて、伸びやかな歌声と温かい心遣いで患者さんを魅了されてこれた八神さんへ感謝の気持ちを込め、「癒しの音楽大使」として、当院より感謝状と記念品を贈呈しました。



プレゼンターを務めた山形専院長は「私たちは患者さんの身体と心を癒すことを基本理念の一つに掲げています。患者さんを癒す歌声を、これからも届けてください」とあいさつ。八神さんは「歌を聴かれる方から、私も大切なものをいただいている。今回のような感謝の気持ちをいただき、私は本当に幸せです」と述べられました。

緩和ケア病棟と大原記念ホールでは、「約束」「パープルタウン」などそれぞれ9曲披露いただきました。

平成29年度岡山県男女共同参画社会づくり・事業者の部で、当院が知事表彰を受賞しました

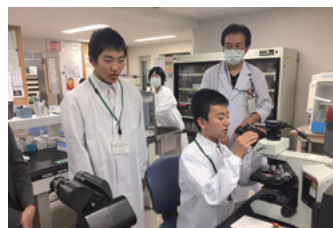


11月21日に岡山県庁で表彰式が開かれました。山形専院長が出席し、伊原本隆太知事から表彰状を受け取りました。

この表彰は、県内各地域で男女共同参画社会づくりに積極的に取り組み、その功績が顕著であると認められ、今後もその活動が期待される方々が表彰されるものです。

中学生や高校生の職場体験を受け入れています

2017年は、岡山・倉敷庄・倉敷第一・倉敷西の4中学校と、倉敷市立精思・岡山県立倉敷古城池の2高校を受け入れました。11月には倉敷第一中学校の2年生2人が来院し、看護部・薬剤部・臨床検査技術部で職場体験を実施。生徒は「看護師は患者さんを第一に考えていることがとても伝わりました」「薬が患者さんに届くまで、多くの人が携わっていて驚いた」「顕微鏡で拡大した細胞や赤血球を見るなど、学校ではできないことを体験できて印象に残りました」などと振り返っていました。



当院で映画の撮影が行われました



昨年12月に公開された映画「8年越しの花嫁」(配給：松竹)の撮影が、2017年1月下旬から2月上旬の計3日間、主演の佐藤健さんと土屋太鳳さんらが

来院し、内科外来の水槽前や中央玄関、リハビリテーションセンターなどで行われました。

この作品は、岡山県内に住む30代夫婦の共著によるノンフィクション書籍が映画化されたものです。瀬々敬久監督は当院について、「この病院のもつ優しさとほっとする感じがリハビリ・シーンにピッタリとはまっていた」などと述べられました。

倉敷中央病院の役割は？

当院は地域の診療所や病院から紹介のあった緊急・重症な患者さん、救急搬送された患者さんを中心に、入院や手術など高度で専門的な医療を24時間体制で提供する急性期病院です。症状が安定されましたら、お近くの医院をご紹介させていただきます。紹介元の先生よりご依頼があれば、いつでもフォローいたします。

倉敷中央病院



地域医療機関・
救急を支える病院

かかりつけ医



専門的な検査や治療
が必要なときは
倉敷中央病院へ



病状が安定したら
かかりつけ医へ

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を持つことは患者さんにとって大きな利点があります。かかりつけ医は当院の医師と違う視点で病気を管理することができ、十分な時間を取っての相談も可能です。入院や手術など高度で専門的な医療が必要と判断された場合、紹介状を作成されますので当院を受診してください。当院での検査や治療が終了しましたら、当院主治医からかかりつけ医に治療結果を報告しますので、かかりつけ医で継続した治療を受けていただきます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院

〒710-8602 岡山県倉敷市美和1丁目1番1号
TEL.(086)422-0210代 FAX.(086)421-3424
<http://www.kchnet.or.jp>