



もっと

みなみおおさか

社会医療法人 景岳会 南大阪病院

2023年 夏号
VOL.76

地域からよろこばれ、信頼される病院をめざします。

- ◆夜間に苦いものが口まであがってくる胃液が逆流してくる症状について
- ◆看護部だより
- ◆ストレスと栄養
- ◆マイナンバーと保険証の紐づけについて
- ◆新入医師紹介
- ◆南大阪がん診療Update Seminarを開催して
- ◆職員リレーコラム



夜間に苦いものが口まであがってくる 胃液が逆流してくる症状について



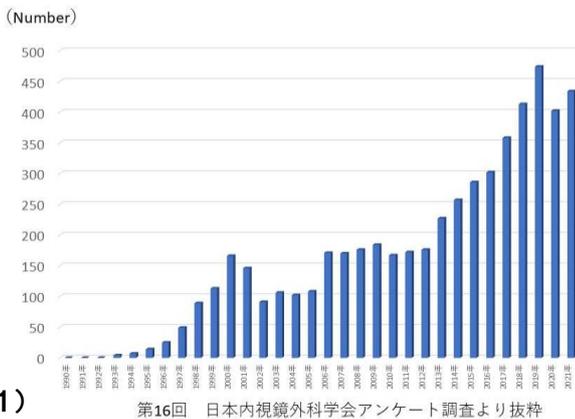
内視鏡外科 副院長
竹村 雅至

「夜間に苦いものが口まであがってくる」や「寝ているあいだに食べたものが口まで逆流してくる」という症状で悩まれておられる方が多くおられます。この原因としては様々なものがありますが、胃から食道への逆流を防止している食道と胃のつなぎ目（噴門）の機能が低下することによって生じることが多いと考えられています。この症状改善のためには、①上半身を少し上げて就寝する、②胃から逆流してくるものの刺激を抑える（胃酸抑制）、③胃からの排出を良くする薬を使う、などがあり、症状が少し改善する方も多くおられますが、これらによっても症状が持続する方もあります。

この原因としては、頭を高くすることや、薬では食道に逆流してくる胃内容を減らしたり、刺激性を下げたりは可能ですが、逆流することを止めることはできず、やはり逆流が生じていることにあります。このような症状が残る方に有効な治療法が外科的治療です。外科的治療は食道裂孔ヘルニアや噴門の機能を手術による回復させることで、逆流そのものを抑制できることにあります。



本邦成人逆流防止術の手術件数の推移



(図1)

この逆流を抑える手術はかなり以前から行われていますが、日本では逆流性食道炎が少ないと考えられてきたため、手術件数は非常に少数のみしか行われてきませんでした。さらに開腹で行われることが一般的であったため、手術による影響が非常に大きく、良性の疾患である逆流性食道炎や食道裂孔ヘルニアに対してはバランスの悪い治療法でした。

しかし、近年の腹腔鏡手術器具の発達に伴い、これまで開腹で行われてきた様々な手術が、小さな傷で行うことが可能となり、体に与える影響の少ない低侵襲手術（腹腔鏡手術）の普及が進みました。逆流性食道炎に対しても腹腔鏡手術が一般的となり、繊細で体への影響の少ない手術へ変わって行き

ました。これに伴い、ご高齢の方にも手術を適応することが可能となり、逆流性食道炎やご高齢の方に多い食道裂孔ヘルニアに対する手術件数が増加してきました(図1)。



当院では2017年より食道裂孔ヘルニア・逆流性食道炎に対する腹腔鏡手術を導入し、様々な手術の改良を行うとともに積極的に行うことで手術件数が増加しました(図2)。これにより、手術術式への習熟が進み、安定して手術を行うことができるようになることで、手術時間が短縮しほとんどの手術を2時間以内に終えることが可能となりました。

さらに当院では様々な食道の病気に対応するために、食道疾患の診療を専門とする医師が診療にあたりるとともに、通常の検査では診断が難しい食道の病気の確定診断を可能とする特殊な検査も行えるようにしております。

「夜間に苦いものが口まであがってくる」や「寝ているあいだに食べたものが口まで逆流してくる」という症状をお持ちの方は当院外科を受診いただければ、症状改善の一助になり得る可能性があると考えます。

当院の食道裂孔ヘルニアに対する手術件数



(図2)



『看護師の特定行為』をご存知でしょうか？看護師の特定行為とは、2025年問題など日本が超高齢社会をむかえることに備えて、病院だけでなく在宅医療の推進を図るため、また医師の業務負担軽減を目的とした働き方改革のひとつとして創設されました。

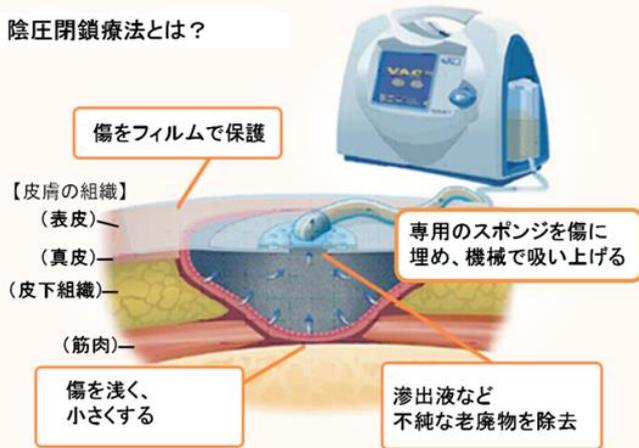
私たち看護師は医師の指示のもと、点滴や採血、処置の介助など診療の補助を行っています。特定行為には21区分38行為が定められており、実践するためにはより高度な判断と技術が必要となります。今回、大阪府看護協会での特定行為研修を受講しました。10か月の研修期間で医師の思考過程や診断技術を学び、患者さんの全体像をより詳細に観察する必要性を学びました。また、実習では当院の経験豊富な医師の指導のもと、『脱水状態の補正』と『高カロリー輸液の調整』という栄養の点滴に関する特定行為と、『壊死組織の除去』と『陰圧閉鎖療法』という傷の治療に関する特定行為を取得しました。

特定行為では、医師の判断を待たずに予め定められた手順により、特定行為研修を受けた看護師が患者さんの状態を見極め、よりタイムリーな対応が可能になります。

タイムリーなケアの提供が可能に！



陰圧閉鎖療法とは？



また、看護の視点から医療処置を実施することで、患者さんやご家族の立場から「治療」と「生活」の両面からの支援の促進に貢献できると考えています。『壊死組織（傷を治りにくくする死んでしまった細胞）の除去』や『陰圧閉鎖療法（傷を引き寄せ治りやすくする医療機器）』で傷の治りが早くなり、入院日数の短縮、医療コストの削減、患者さん・ご家族の満足度の向上につなげていきたいと思っております。

また、医師は外来や手術など専門的な処置に治療を充てることができ、業務の軽減・短縮などの一助となります。看護師の業務もスムーズとなり看護の質向上につながります。

『三方よし』という言葉があります。近江（滋賀県）で江戸～明治に時代に各地で活躍した近江商人が信用を得るために大切にしていたのが、『買い手よし』『売り手よし』『世間よし』という『三方よし』の精神でした。自らの利益のみを求めず、多くの人に喜ばれる商品を提供していました。

医師・看護師・患者さんの三者にとって安全で効果的な特定行為を実践し、地域の皆様に質の高い医療・看護が提供できるよう取り組んでいきますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。





ストレスの要因は、悩み等の精神的なもの、夏の暑さや疲労等の身体的なものなど様々ですが、私たちはストレスを抱えているとき、どのような食生活となり、その結果どうなるのでしょうか。ストレスが加わると「より食べてしまい、太る人」と「食べられなくなり、痩せる人」の2極に分かれる傾向があります。持続的に身も心もストレスにさらされ、「甘い物や油っこい物を食べて」「お酒や嗜好飲料を飲んで」ストレス解消を試みると、肥満へと繋がります。

食事は決して空腹を満たすことだけが目的ではなく、**私たちが豊かな生活を送るうえでの土台**となるものです。食事は1日3食、出来るだけ規則正しくとるようにするのが基本です。

栄養バランスを考慮しながら「ストレスに強くなる食べ物」を食事に取り入れていくようにしましょう。

ストレス軽減に関わる栄養素



栄養素	ストレス軽減に関わる働き	多く含む食品
ビタミンA	ストレスに対する抵抗力を高める。	人参、春菊、モロヘイヤ、小松菜、ウナギ、アナゴ、チーズなど
ビタミンE	老化を防止し、血液の循環を促して、自律神経をコントロールする。	アーモンド、カボチャ、アボカド、抹茶、ウナギなど
ビタミンB ₁	神経の働きを正常にする。不足すると心身ともに疲れやすくなる。	豚もも肉やヒレ肉(赤身)、カツオ、豆腐・納豆などの大豆製品、豆類、玄米など
ビタミンC	心身を安定させ、ストレスに対する抵抗力を高める。	ブロッコリー、小松菜、キウイフルーツなど
カルシウム	イライラ、怒りっぽい、不眠などの興奮を抑える。	イワシ、シラス干し、牛乳、チーズ、豆腐、切り干し大根など
マグネシウム	体の機能を維持、調整する。	青背の魚、海藻類、牛乳、ピーナッツ、アーモンド、ゴマ、豆腐、小松菜など
亜鉛	体の細胞の新陳代謝を促し、免疫力を高める。	卵、魚介類、ナッツ類、豆類、緑茶など



気を付けたい食事のとりかた

- ◇時間をとってゆっくり落ち着いて食べる
- ◇1日3食を出来る限り決まった時刻にとる
- ◇栄養バランスのとれた食事内容になるよう気をつける
- ◇リラックスして楽しく食事をする

自分に合ったストレス対処法を探索

- ◇睡眠を十分にとる
 - ◇趣味を楽しむ時間を持つ
 - ◇毎日軽い運動を実践する
 - ◇自然に親しむ
- など

コラム 疲労回復や睡眠の質向上に期待！機能性表示食品 ※疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません

近年、事業者が科学的根拠に基づいた機能性を表示した「機能性表示食品」が注目を浴びています。その中でストレスに関わる栄養素をご紹介します。

■GABA：報告事項「ストレス緩和」「疲労感の軽減」「睡眠の質の改善」「血圧を下げる」

γ-アミノ酪酸という天然アミノ酸のひとつで、抑圧性の神経伝達物質として働いています。

食品では発芽玄米、トマト、ナス、アスパラガス、胡瓜、メロン、蜜柑などの野菜や果物、漬物、キムチなどの一部の発酵食品に含まれています。また緑茶やチョコレートなどに付加した商品も販売されています。

■L-テアニン：報告事項「起床時の疲労感や眠気を軽減」「一過性の作業に伴うストレスをやわらげる」

緑茶に含まれるアミノ酸の一種で、“お茶を飲んだらほっとする”といわれる作用のもとです。

■乳酸菌(届け出表示のある株限定)：報告事項「一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスを緩和」

「睡眠の質を向上させる機能」

発酵によって糖類から乳酸を作り出す性質を持つ微生物のことを指します。人体に有益な菌のため「善玉菌」とも呼ばれます。



食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとりましょう。

病態により食事に制限がある方は、特に食材や量にご注意下さい。



栄養科

マイナンバーと保険証の紐づけについて

日本において、マイナンバーと保険証の紐づけが行われています。これは、健康保険や厚生年金保険などの社会保険制度の利用において、マイナンバーを利用して確実な本人確認を行うことが目的です。

具体的には、健康保険証や厚生年金保険証には、従来から保険者番号や被保険者番号などが記載されていましたが、これに加えてマイナンバーが記載されるようになりました。これにより、保険証の利用時にマイナンバーを読み取ることで、正確な本人確認が行えるようになります。



また、マイナンバーと保険証の紐づけすることにより下記のような利点があります。

1. 過去の薬や特定健診等のデータが自動で連携※されるため、口頭で説明する必要がない
2. 自分の体についてのデータを見ただけで診察・薬の処方をしてもらえることで、より良い医療が受けられる
3. 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携される

※マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように申込をした方については、令和2年度以降の特定健康診査の制度による項目（身長、体重、腹囲、血圧、尿検査・血液検査結果等）が閲覧できます。

医療情報について

今後、個人の疾患や症状、治療法、投薬データ、健康管理などについての情報をデータベース化し効率的な医療体制を目指していくと考えられます。このように医療情報は、医療従事者や患者さまのみならず、医療制度を効率的に運用するための重要な情報です。また、医療情報は正確で信頼性の高い情報であることが求められているため、誤った情報は患者さまの治療に影響を与えることがあり、慎重な運用も求められています。

インターネットの普及により、医療情報を収集することが容易になりました。しかし、一部の情報は正確性が低く、信頼性に欠けることがあります。今後は信頼できる情報源からの情報収集が重要となります。そのためにも普段の生活の中での医学的管理・健康管理をしていただくかかりつけの先生をお持ちください。

南大阪病院では高水準の入院集中治療・検査・手術等の高度医療を何時でもご提供できます。また、かかりつけの開業医の先生方のご紹介であれば、いつでも対応させていただきます。

新入医師紹介

形成外科



たにもと かのこ

谷本 華乃子

2023年4月より南大阪病院形成外科に赴任しました**谷本華乃子**と申します。2021年に東京女子医科大学を卒業し初期研修の2年間は地元である沖縄で過ごしました。まだまだ未熟者ではありますが、地域医療に貢献できるよう精一杯頑張る所存です。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

整形外科

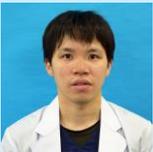


かきうち たかし

垣内 崇

2023年4月より南大阪病院整形外科に赴任いたしました**垣内 崇**と申します。出身は兵庫県西宮市で、大阪医科薬科大学で初期研修と整形外科の後期研修を1年、岸和田市の葛城病院で1年研鑽を積んで参りました。日々の診療では患者様の背景や意向を尊重して、患者様にあった医療を提供できるように心掛けております。少しでも地域の皆様のお役に立てるよう精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

消化器内科



みやべ しょうへい

宮部 渉平

4月より南大阪病院消化器内科へ赴任いたしました**宮部渉平**と申します。私は令和2年に大阪市立大学を卒業し、1,2年目は住友病院で初期臨床研修を行いました。3年目で大阪公立大学消化器内科に入局し、大学病院で1年間勤務した後、4年目で南大阪病院へ勤務させていただくことになりました。若輩者ではありますが、患者さまや地域の先生方のお役に立てるように、精一杯努力いたしますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



さくらい ひろひさ

櫻井 裕久

2023年4月より南大阪病院消化器内科に赴任致しました**櫻井裕久**と申します。私は大学卒業後1年目の研修を南大阪病院でさせて頂き、その後は大阪市立大学医学部附属病院・東住吉森本病院・大阪国際がんセンターを経て、再び南大阪病院に勤務することとなりました。いつでも安心して質の高い医療を提供できるように励んでいきたいと考えております。まだまだ至らない点もあるかと思いますが精一杯頑張りますので、ご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

内科



くわむら ゆきのぶ

桑村 幸伸

2023年4月より南大阪病院内科に赴任いたしました**桑村幸伸**と申します。約10年前にも当院で内科医として勤務致しておりました。一旦大学に戻り、学位及び腎臓内科専門医を取得した後に市中病院にて数年間勤務し、この度縁あって再び戻って参りました。腎臓領域に関しましては、検診等における検尿異常から慢性腎不全の管理及び透析導入・維持透析に至るまで、幅広い段階で地域医療の先生方と連携した診療を目指しております。腎臓疾患のみならず、それと密接に関連する糖尿病診療に関しましても、コントロールの難しい症例などございましたらお気軽にご紹介頂けると幸いです。今後とも何卒よろしくお願いいたします。

麻酔科



すのはら まり

春原 真理

2023年4月より南大阪病院麻酔科に就任しました**春原真理**と申します。出身は大阪市立大学で、前年度まで大阪医療センターで麻酔全般に従事させていただきました。安心して安全な麻酔を心がけ、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張りたい所存ですので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



南大阪がん診療 Update Seminar を開催して



2023年3月9日に「南大阪がん診療 Update Seminar」を開催いたしました。

ようやく新型コロナウイルスも5類への引き下げの扱いになりましたが、3月時点ではコロナ渦中の開催ということで安全性に重きを置いて全面web配信の講演会となりました。

当日は、当院消化器外科 形部医師と腫瘍内科 長谷川医師により当院におけるがん診療における取り組みについて、当院の特長を踏まえた一般演題2題と大阪公立大学 消化器外科学 准教授 田中浩明先生より、遺伝子検査などを駆使した先進医療についての特別講演の2本立ての開催でした。患者さまの手術の身体的負担を軽減するために内視鏡手術を積極導入した工夫や、患者さまのライフデザインを考慮しながら最大限の治療効果を期待する抗がん剤の治療選択などのご講演でした。



各先生方の講演に共通することですが、いかに患者様の身体とこころの負担を少なくして治療効果を上げるか？を考えて新しい治療の開発と導入に注力されていることがよく分かりました。

この会は地域の先生方に最新の治療をご紹介できる研鑽の場でありましたが、さらに先を見ると、ご参加頂いた先生方に南大阪病院およびその派遣元の大阪公大病院で受けられる治療選択についてご理解いただいて、地域の患者様とそこご家族に良質な治療をつないでいただける機会でもあったと考えております。



今夏は、ポストコロナの環境でFace-to-Faceの登録医総会も企画しており、より密度の高い情報提供と情報交換の場にしたいと考えています。この冊子のタイトルどおり、「もっと南大阪病院を知って頂き、もっと南大阪病院が地域の先生方と患者様のお役に立てる」ことを目指して取り組んで参りたいと考えております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

地域医療推進室 長町康之

☕ 職員の`あんなコトこんなコト`を`ルー`で綴る

職員ルーコラム

こんにちは栄養科の山口です。私の趣味はランニングです。昔から長距離走的なものが好きで、学校行事のマラソン大会を楽しみにしているようなタイプでした。

働き出してから趣味で走る程度でしたが、いつかフルマラソンを完走したいという目標がありました。コロナ禍で、マラソン大会自体が開催されなくなり忘れかけていたのですが、大阪マラソン完走講座が開催されていることを知り、参加をきっかけにフルマラソン完走が本格的な目標になりました。

講座では、靴選び、走り方、トレーニング方法などを教えてもらいました。走ることが楽しくて仕方なくなった私は一気に走りこみ、気づいた時には膝を痛めていました。何事も熱意だけでなく、計画性が大切だと思い知らされました。

長距離の練習をする中で、水分補給だけでなく、糖質補給をしないとガス欠状態になることも身を持って学び、改めて栄養補給の大切さを理解しました。走りながらも効率よく栄養補給できるエナジーゼ

ルは、粘度の違いや味の展開も多く、含まれている栄養素も様々で新しい世界を知ることができました。バナナ味には本物のバナナが入っていて美味しく、グレープフルーツ味はさっぱりしていて食べやすかったです。



大阪マラソンは、2022年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止でしたが、2023年は無事開催されました。規模が大きくお祭りみたいでワクワクしましたが、雪が降るような気温で、寒すぎてそれどころではありませんでした。自分のペースで楽しんで走ることを心がけていましたが、やはり後半はしんどく、心が折れそうになることが何度もありました。

(特に30kmを越えると何で走っているのかも分からなくなります)しかし沿道での家族や友人の応援が本当に力になり完走することができました。体力的にはきつかったのですが、ゴールの時の達成感はずごかったです。次は他の大会にも出てみたいと思っています。

南大阪病院の理念

地域からよろこばれ、信頼される病院をめざします。

基本方針

- 1、患者様の意思と権利を尊重し、十分な説明と納得と根拠に基づく医療を提供します。
- 2、常に研鑽につとめ、安心、安全で質の高い医療を提供します。
- 3、地域の中核病院として、他の医療機関との密接な連携をはかります。
- 4、医療を通じて、社会貢献と職員の満足をはかるべく健全な財務体質を構築します。

看護部の理念

地域医療の中心的病院としての使命と役割を自覚し、地域の皆様と社会のニーズに対応できる看護を実践します。

基本方針

- 1、患者様の命の尊厳と人権を尊重します。
- 2、安全で質の高い看護を実践します。

目 標

- 1、説明と納得に基づく患者様中心の看護を実践します。
- 2、知識と技術を磨き、豊かな人間性を有する看護職を育成します。
- 3、経営への参画意識を高め、効率的な看護業務を遂行します。
- 4、職員満足度が高まるよう、職場環境の充実を図ります。

患者様の権利と義務

患者様の権利を尊重し、インフォームドコンセント（十分な説明と納得）と自己決定権を大切にされた患者様本位の医療を提供していくために、当院とひとりひとりの患者様は、以下のことを確認し合います。

- 患者様は、人間としての尊厳を尊重されながら医療を受けることができます。
- 患者様の医療上の個人的な秘密は守られます。
- 患者様は治療、看護の内容及び病状経過などについて、十分な説明と必要な情報の提供を受け納得のうえ自分の意思で医療を選ぶことができます。
- 患者様は研究途上にある医療を受ける場合、前もって十分な説明がおこなわれます。
- 患者様はお互いの療養環境を守るために、定められた諸規則を守る義務があります。



社会医療法人 景岳会 南大阪病院

〒559-0012
大阪市住之江区東加賀屋1-18-18
TEL 06-6685-0221 (代)
FAX 06-6685-5208
URL <http://www.minamiosaka.com/>

受付時間

平日 午前 08:30~12:00
午後 12:00~16:00
土曜日 午前 08:30~12:00
日曜日・祝日 休診

※曜日によって診療内容・時間が変わりますので、詳しくは窓口および外来担当までご確認ください。

季刊誌：「もっとみなみおおさか」 第76号 2023年7月1日発行
発行所：社会医療法人 景岳会 南大阪病院

南大阪病院
ホームページ



QRコード



日本医療機能評価機構
認定第JC477号

