医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2022.11 vol.125

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

ACP(アドバンスケアプランニング)について…1
当院の新型コロナウイルスの検査について…2
上手な減塩のしかた……3
お知らせ……4

ACP(アドバンスケアプランニング)について

内科医師　香川 真由子

ここ数年で終活、人生会議といった言葉がよく聞かれるようになりました。皆様も一度は耳にされたことがあるかもしれません。医療業界でもACP(アドバンスケアプランニング)という新しい考えが広がりつつあります。**これは、もしもの時のために自分の望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療スタッフと話し合い、共有する取り組みのことです。**

広島県でも現在この啓発活動が盛んにおこなわれており「ACPの手引き」「私の心づもり」といったパンフレットやポスターが多数作られています。

現在の日本では2人に1人はがんになり、65歳以上の7人に1人以上が認知症と言われています。高齢化社会が進んでいる中でどのように人生を送っていくかを考える必要性があると厚生労働省は示しています。

60年前の昭和30年頃、8割の人が在宅で最期を迎えていました。病院で亡くなる方は1割程度と非常に少なかった時代です。現在はその比率が反対になっており、病院や施設で最期を迎える方が8割です。この数字は他の国と比較しても非常に高い数字であり、実は世界一なのです。そういった背景から病院でどのような医療やケアを受けたいか、あるいは受けたくないかといったことを話し合う必要があると考えられています。

ACPの良い点

しかしながら、なかなかもしもの時や自分や家族の人生の最期を考えるというのは気が進むものではないと思います。ACPにはどのような利点があるのでしょうか?

病院に入院され、命の迫った状態になると70%以上の方が自分の希望する治療を医療者に伝えることができないと言われています。この場合、現状ではご家族や知人など第三者が決定することになります。

例えば、ある日突然事故や病気で自分の意志が伝えられない状態になる、あるいは認知症などで自分の意志を決定する能力がなくなってしまう、どなたにも人生の中で起こりうる状況です。そのような場合に前もって「人工呼吸器を用いた治療を行うか」「食べられなくなった時に胃ろうを作成するか」などのACPをしておくことで自分が希望する医療をスムーズに受けられるというメリットがあります。

難しくないACP

次に具体的にACPについてみていきましょう。広島県では「わたしの心づもり」というパンフレットをもとにACPについて考える取り組みがされています。　Step1-5までに分かれており、それぞれ

STEP1：自分の希望や思いについて考える
STEP2：自分の健康状態について学び、考える
STEP3：自分のかわりに伝えてくれる人を選ぶ
STEP4：希望や思いについて医療者と話し合う
STEP5：考えを「私の心づもり」に書く

という5つのSTEPで勧めていきます。ACPは一度決めたらその通りにしないといけないわけではありませんので、気持ちやご自身の環境が変化した場合は何度でも「私の心づもり」を書き直すことが可能です。「私の心づもり」は広島県のホームページから入手可能です。またご希望があれば外来でお渡しすることも可能ですので、お気軽にご問い合わせください。

おわりに

健康なときにはなかなか普段の生活の中で人生に関わる意思決定をするという習慣や機会はあまりないかもしれません。しかし、いざ病気や事故にあった時に突然意思決定する機会が訪れます。そのような切迫した状態での決定ではなく、余裕のある時から少しずつ考えておくことで準備がしやすくなります。また、自分の大切にしていること、これからしたいことをACPを通して再度見直すこともできるかもしれません。ぜひこの機会にACPと言う言葉を知っていただければ幸いです。ACPをしてみたいな、というご希望があれば当院外来でご相談ください。

特集

当院の新型コロナウイルスの検査について

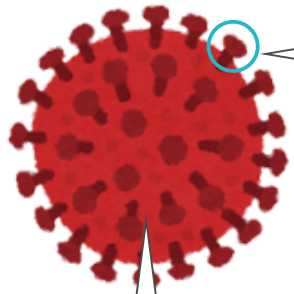
臨床検査室　杉岡 沙恵

コロナウイルスには色々な種類があります。人に感染するコロナウイルスはこれまで6種類知られてきました。2020年より流行している、新型コロナウイルスは7番目に見つかった新しいタイプのコロナウイルスです。

大きさは0.1μmととても小さく、人の内に入ると私たちの正常な細胞の働きを壊してしまいます。

今回はこの新型ウィルスについて当院で行っているPCR検査と抗原検査について説明します

コロナの構造



スパイク蛋白
ウイルスの周りにトゲのようなものがついており、先端を細胞につけて身体の中に侵入します。
抗原検査で検出されます

RNA遺伝子
コロナウイルスの中にはたくさんの遺伝子情報が入っています。
PCR検査で検出されます。

PCR検査とは

PCR検査は、新型コロナウイルスの中に沢山入っているRNA遺伝子を見つける検査です。

抗原検査よりも少ない量のウイルスを見つけることが出来ます。

PCR検査では鼻の粘膜を綿棒で採取し、専用機器でウイルスを壊し、目印となる遺伝子を増やして見つけています。

当院の検査では、約15分というスピードで結果が分かります。

PCR検査で陽性と判定された場合は、新型コロナウイルスに感染しているということになります。

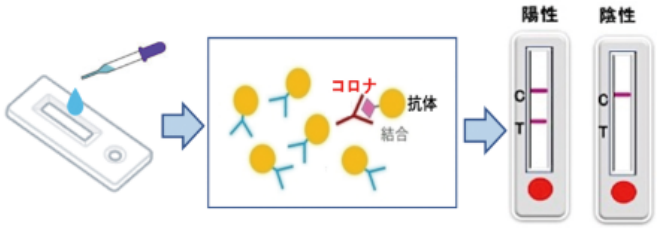
抗原定性検査とは

新型コロナウイルスに対する抗体を用いてウイルスが持つスパイク蛋白を検出する検査方法です。

抗原キットのプレートにコロナウイルスに対する抗体が塗られており、ウイルス表面のスパイク蛋白の断片を検出して検査を行います。

検体中にスパイク蛋白があると、抗体と結合してラインが出てきます。2本の線が出ると、現在新型コロナウイルスに感染しているということになります。

当院の検査室では約15分で結果が分かります。



PCR検査に比べ検出率は劣りますが、特別な検査機器を必要としないことから速やかに判断が必要な場合に用いられることが多いです。

気になる方は、お近くの薬局でも抗原キットを購入できる場合がありますので、ご自分で検査されるのも良いかもしれません。

最後に

新型コロナウイルスの検査結果が陰性であっても、感染を完全に否定するものではありません。検査をした時点でウイルス量が少ないと陰性になってしまうこともあります。

体調に異変を感じた場合は、速やかに病院を受診し、医師の指示に従ってください

上手な減塩のしかた

管理栄養士　奥崎 成美

塩分の摂り過ぎが健康に良くないということはわかっていても、減塩すると料理を美味しく食べられないと思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。塩分が控えめでも、より美味しく食べられる減塩生活のコツをご紹介します。

1. 食べ方を見直す

●「かける」よりも「つける」

醤油やソースなどの調味料はかけるのではなく、小皿に出して少量をつけるようにして、調味料の使用量を減らします。

●麺類のスープは残す

うどんやラーメンなど麺類の汁は塩分が多く含まれています。もったいないと感じるかもしれませんが残すようにしましょう。

●みそ汁などの汁物は1日1回にする

みそ汁1杯で約1gの塩分が含まれています。麺類を食べる日には汁物は控えるなど、汁物の回数に気を付けましょう。

●加工食品は控える

ハムやちくわなど加工食品には塩分が多く含まれています。使用頻度を減らし、使用する場合は、包材等に記載されている塩分量を把握しましょう。

2. 味付けを塩分に頼らない

●うまみを上手に利用

昆布、かつお節、きのこ類、干しえび、乳製品などうまみを多く含んだ食品やそれから溶け出しただしを上手に利用しましょう。

●香辛料や香味野菜を使う

胡椒、山椒、唐辛子、カレー粉などの香辛料や、ねぎ、生姜、にんにく、しそなどの香味野菜の香りや風味が味のアクセントになり、薄味でも気にならなくなります。

●酸味を利用する

レモンや酢は塩分がなく、酸味を加えることで、味に変化がつきます。

●油脂で香りとコクを出す

煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすとこくとうまみが加わり、薄味でも気にならなくなります。ナッツやごまなど油脂分の多い食材も香ばしい香りとコクで塩分控えめでも美味しく感じます。市販のナッツ類は塩分が添加されているものや油調理されているものもあるので、使用する際は無塩、ローストタイプを選ぶようにしましょう。

3. 1食の中でメリハリをつける

●普通の味と薄味を組み合わせる

薄味の料理が2～3品あるより、しっかり味のついた料理を1品＋薄味1～2品にしたほうが献立にメリハリが出て満足感が得られ、1食当たりの塩分量を抑えることができます。

●料理は適温にする

熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくても美味しく食べられます。

4. 食材を工夫する

●食物繊維をたくさんとる

野菜、海藻、きのこ類、果物など食物繊維には腸内で塩分を吸着し便と一緒に排泄する働きがあります。結果的に体内への塩分の吸収が減少します。

●カリウムを含む食品を食べる

野菜、いも類、海藻類、果物などに多く含まれており、体内の余分な塩分や水分を尿と一緒に排出する働きがあります。

市販のお弁当やお惣菜、加工食品には、食塩を多く含んでいるものもあります。

購入する時は、栄養成分表示を見て、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。

おいしく減塩を行い、健康なからだづくりを目指しましょう。

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他すべての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会は当面の間禁止とします。
（ビデオ面会を予約制で行っております。ご希望の方はご連絡ください）

コロナワクチン追加接種（3.4回目）のお知らせ

当院では予約制で接種を行っております詳細は受付へお問い合わせください。

お問い合わせ先
☎082-208-5801（代）

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／内科 午後 2:00～5:30・皮膚科・熱傷 午後 3:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎院長	稲垣	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	中村	香川	香川	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／香川（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	稲東	稲東	稲東	稲東	稲東（第1・3週）／柳田（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	新上（第1・3・5週）／児玉（第2・4週）	山本
午後	内科【第2診察室】	*野中〈神経内科〉			*阿部〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	稲東	稲東	稲東	稲東	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門外来です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2022年11月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンターほほえみながさき

☎082-532-6630（担当:安永・梶谷）

基本方針

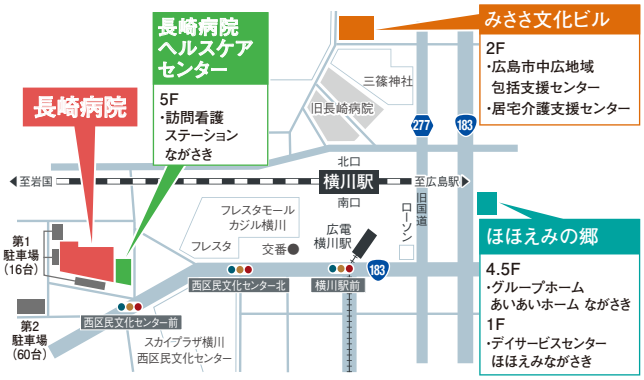
1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索