

令和6年冬号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu

患者さんとともに

Vol. 26



清水区の女性のために - 産婦人科 -

診療科クローズアップ 産婦人科
清水病院産婦人科の
過去・現在・未来

診察室より 整形外科
腰部脊柱管狭窄症

地域医療支援室より つなぐ、つながる
検査・入院説明センターが開設されました。

医療連携医紹介
清水病院 OB の連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし
認定看護師の院外活動 ～市政出前講座～

連載エッセイ「外科医のキモチ」
どうする人生

見逃せないお薬講座
インフルエンザに使用されるくすり

管理栄養士のワンポイントアドバイス
妊婦さんの食事 ～温活のススメ～



産婦人科 科長 岩崎 真也

清水病院産婦人科の

私が清水病院に来てから早くも 25 年が経ちました。当時は静岡県静岡市清水区ではなく、静岡県清水市であり静岡市立清水病院ではなく清水市立病院という名前でした。25 年前は産婦人科が桜が丘病院や清水厚生病院にもあり出産を取り扱っていました。その後清水市がなくなり、出産をおこなう総合病院も当院だけとなり今日に至っています。常勤医の数は 25 年前よりは減りましたが、幸いにも当院は慶應大学からの非常勤応援医師には恵まれており、多数の応援医師と共に現在常勤医 4 名で産婦人科診療を行っています。

産婦人科の診療内容を 4 つに分けて説明します。

①生殖 ②周産期 ③婦人科腫瘍 ④女性医学です。



生殖

01

25 年前、当院は体外受精をすでに行っていたのですが妊娠成功例がなく低迷しておりました。私は前任医師より体外受精をボタンタッチしたあとに、妊娠に成功した例を経験し、そのときの喜びをいまだに覚えています。その後常勤医の減少、近隣体外受精施設の増加に伴い、現在は体外受精を休止していますが、将来常勤医が増えた際には体外受精を再開したいと考えています。当院は卵管鏡下卵管形成術も積極的に行っていますが、やはり体外受精は大切な治療と考えており、体外受精の保険診療が適応となった今、早期の再開を目指したいと思っています。また現在当院には臨床遺伝専門医が在籍しており、出生前診断の開始も検討中です。

周産期

02

当院は周産期学会認定施設です。しかし清水区も少子高齢化の波には打ち勝つことはできず、当院の分娩数も低下の一途をたどっています。静岡市の開業医も出産取り扱いを中止する医院が何件か出てきました。25 年前より当院産婦人科はオンコール制ではなく当直制をとっています。（安全・安心な出産のために 24 時間産婦人科当直医が院内におります。）これは静岡市では当院と静岡こども病院だけであり、高齢出産や体外受精後妊娠、多胎などのハイリスク妊婦が増えた今、妊婦の安全・安心のためには続けなければならないことと思っています。25 年前と比べると

- ①助産師による助産師外来を始めました。
- ②LDR を作りました。
- ③大量出血に備えた妊婦自己血貯血を導入しました。
- ④助産師を増やすため助産学科が清水看護専門学校の中にできました。
- ⑤若手研修医、助産学生のための分娩シミュレーターを購入し（写真参照）、緊急時での対応をシミュレーションしています。

このように 25 年前よりも出産の安全性は格段に向上しました。



▲LDRとは、陣痛（Labor）から、分娩（Delivery）、産後の回復（Recovery）まで同じ部屋で過ごすお産の方法です。医療設備も備えた部屋で、分娩時にはベッドが分娩台に早変わりします。赤ちゃんを出産するまでリラックスして過ごすことができます。



◀看護学生の分娩シミュレーション研修

過去・現在・未来

婦人科腫瘍 03

近年婦人科悪性腫瘍手術の予後については大学病院やがんセンターのようなハイボリュームセンターのほうが予後がいいという論文が出ました。残念ながら当院はハイボリュームセンターではありません。そのため悪性腫瘍手術をハイボリュームセンターである慶應大学病院から婦人科腫瘍専門医を派遣してもらい、子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんの手術を共同して行っています。また抗がん剤治療は以前は入院が必要でしたが、現在は外来化学療法室で行うのが原則です。



産婦人科 科長 橋本 正広

女性医学 04

令和4年の女性の平均寿命は87歳。25年前は83歳でした。この25年で女性は4年平均寿命が延びています。

しかし閉経年齢は今も昔も50歳で変わりはありません。2000年に生まれた子は寿命が100歳を予想されていますが、おそらく閉経年齢は50歳のままと考えられます。

女性は一生で生理がある期間よりない期間のほうが長くなったのです。そのため以前よりも子宮脱・膀胱瘤・直腸瘤の患者が増えています。子宮脱の手術は以前は膣式子宮全摘術が多かったのですが子宮脱の再発率が高いと言われており、現在はメッシュを使った腹腔鏡下仙骨腫固定術を主に行っています。同様に子宮筋腫の手術も開腹手術から腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術という傷がない手術、傷が小さい手術に変えています。

また静岡市の中学3年生に対し、性教育を静岡市の出前講座にて啓蒙活動を行っています。目的は

1. 望まない妊娠を減らし、中絶を減らすこと。
2. 未受診妊婦を減らし、若年者の妊婦の安全・安心を図ること。です。

以上25年前と現在の清水病院産婦人科の変遷を取り留めもなく書いてみました。表面には出てこない活動も沢山ありますが、私たちが清水区の女性のために頑張っていることを頭の片隅にでも入れてもらえると幸いです。



産婦人科 医師 谷本 慧子



つなぐ♥
つながる

検査・入院説明センターが 開設されました。

1

検査・入院説明センターが 清水病院の1階に開設されました。

検査・入院説明センターでは、入院関係の支援のほかに、今まで外来で行ってきた検査説明なども一括して行うようになりました。これによって診療科にかかわらず、均質化された説明をご提供できるようになります。また、病院にとっては外来や病棟での説明を減らし、業務の効率化を図る目的もあります。



2

相談窓口の移転

相談担当では、患者様の医療費や介護保険、退院後の生活など様々な悩み事や心配事について相談を行っています。

その業務を行う窓口が、現在の1階から、2階の耳鼻いんこう科の隣に移転しました。業務内容に変更はありませんが、1階の会計センター待合室前から、2階に移転することで、今までより静かでプライバシーに配慮した環境で相談を行うことができます。



連携医訪問



専門性を軸に地域医療貢献を目指す

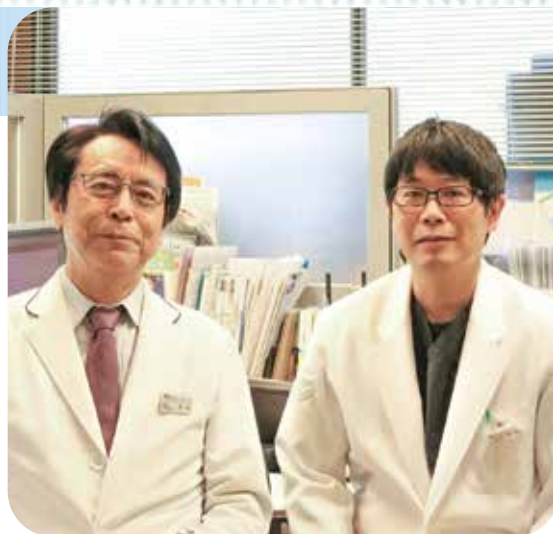
清水区上力町で旧木内医院をオープンして60年余りが過ぎました。

平成6年より医療法人化し呼吸器内科医の私が院長に就任し清水病院、特に呼吸器内科とは病診連携講演会を定期的に開催し診療面でも各科とも連携させて頂いて感謝しています。

平成24年から消化器内科医師も加わり、浜松医大脳外科のバックアップで脳神経内科も開設いたしました。胸部CTによる石綿検診施設指定を契機に南しみずメディカルクリニックと改称し現在に至ります。

令和5年8月より清水病院消化器内科の池田^{たかし}医師が院長に就任し、消化器内科をリニューアルし専門性を高め、地域医療への貢献をさらにパワーアップしていきたいと存じます。

文：木内英則



診療科目 消化器内科・内科
呼吸器内科・アレルギー科
気管食道内科・脳神経内科
木内英則 理事長(左)
池田 誉 院長(右)

みなみしみずめでいかるくりにっく

南しみずメディカルクリニック

〒424-0856 静岡市清水区上力町 5-28

☎054-334-2710



JR草薙駅(南口)からバス(草薙三保線)上力町より徒歩15分

JR清水駅(西口)からバス(市立病院線)向田町より徒歩18分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	○	呼 内 の み	○	○	○	○	×
午後16:00~17:30	○	脳 内 の み	○	×	○	×	×

【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
火曜午後の脳神経内科は15:00~16:30、呼吸器内科の土曜午後の診療は第二・第四のみとなります。
※診察科・診察日・受付時間などお電話にてご確認ください。



清水病院の各診療科外来表と
この広報誌のバックナンバーは
ホームページでご覧になれます
360°パノラマビューもどうぞ！

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



360°
パノラマ
ビュー

認定看護師の院外活動

～ 市政出前講座 ～

* 認定看護師による

出前講座を知っていますか？

当院には様々な分野の認定看護師が活動しています。私たち認定看護師は、入院中の患者さんだけではなく、静岡市に住んでいる方、働いている一般の方々にも多くの最新情報や知識を得て頂きたく積極的に院外に出て活動しています。その一つとして市政出前講座があります。静岡市では、市政出前講座「市って？知って!! 静岡市」を開催し、市民の皆さんのご希望に応じ地域に向き様々な講座を開催しています。認定看護師として年間10件〜20件程度市民の皆さんから申し込みをいただき、講座を開催しています。

* 日常における感染対策

私は感染管理認定看護師であり、日常、院内感染対策に関わる仕事をしています。院内感染対策は、患者さん、ご家族、医療従事者など病院に関わる全ての人を感染から守るための活動です。一方これまで感染は、病院の中のものと思われがちでしたが、2019年から流行した新型コロナウイルス感染症が、その考え方を大きく変化させました。病院の中だけではなく、ご家庭や施設においても感染症罹患のリスクがあります。新型コロナウイルス感染症だけではなく、今シーズンは、早い時期からのインフルエンザの流行が見られており、これからの時期は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎などにも注意が必要です。適切な感染対策のためには、

その菌やウイルスに対する知識を得ることが重要となります。日常的な感染対策は、石けんと流水による手洗いやアルコール手指消毒剤を使用した手指衛生、正しいサージカルマスクの着用などが基本となりますが、これらを継続して行うことが自らの身を守る事に繋がります。

* 感染管理認定看護師による

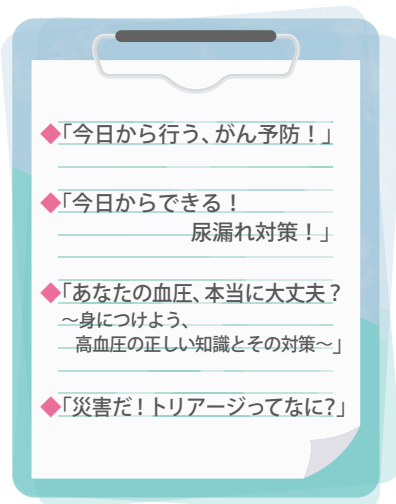
出前講座の紹介

出前講座の中で私は、時期に合わせて、食中毒予防やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症対策の基本となる、適切な手洗い方法の講座を担当しています。新型コロナウイルスの流行で、今まで気にしていなかったご自身の手洗いについて興味を持っていただく機会が増えました。講義では、洗い残しがないか、正しく手洗いが出来ているのかを体験してもらい、普段行っているご自身の手洗いを振り返っていただいています。対象は、保育園児や小学生、施設に入所されている高齢者の方まで幅広く、手洗い一つであっても、皆さんの反応が異なりとても新鮮です。子供たちにおいては、きれいに手を洗えることが出来た時の自慢げな表情や友達同士、自分の手を見せ合いっこするなど楽しそうで、そんな子供たちの笑顔を見るのが毎回の楽しみの一つです。また、保育園の先生方や施設の職員の方、一般の企業の方々などの成人の方においては、子供たちや利用者、職員の身を守るために学びを深めて頂く機会として講座を活用して頂いております。

他に当院の認定看護師が開催している講座には以下のようなものがあります。



齋藤 敦子
看護科/感染防止対策室
感染管理認定看護師



当院の認定看護師の院外活動の一部である市政出前講座の活動内容をお話しました。皆さんで講義を受けてみませんか。興味のある方は、一度静岡市ホームページをご覧ください。



腰部

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

脊柱管狭窄症

整形外科
医長
柴田玲生



●どんな病気？

背骨は、椎骨とそれをつなぐ椎間板や黄色靱帯などで構成されており、その内側には脊髄の神経が通る「脊柱管」があります。脊柱管狭窄症とは、その脊柱管が狭くなる病気です。50 歳代から徐々に増え始め、60 ～ 70 歳代に多くみられます。高齢者の 10 人に 1 人は腰部脊柱管狭窄症であり、推定患者数は約 580 万人といわれています。

●どんな症状？

下肢の痛みやしびれ・麻痺（脱力）・排尿障害（頻尿・残尿感）などが発生します。これらの症状は主に立ったり歩いたりすることで悪化し、さらに長距離を続けて歩くことができなくなります。この歩いては休むことを繰り返す状態を間欠跛行（かんけつはこう）と呼び、腰部脊柱管狭窄症に特徴的な症状です。



●原因は？

加齢・労働・あるいは背骨の病気による影響により椎間板が変性したり背骨が変形したりすることで脊柱管が狭くなります。それによって中の神経が圧迫されて、腰や足の痛み・痺れなどの症状が起こりますが、圧迫される神経の場所によって症状の現れ方が異なります。

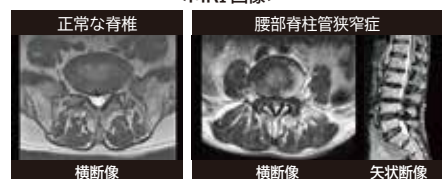
<腰椎を上から見たところ>



●診断は？

脊柱管狭窄症かどうかは、病歴、問診などの診察所見、画像検査などにより診断します。画像検査としては、X 線（レントゲン）検査、MRI 検査、CT 検査、脊髄造影検査などを行います。

<MRI 画像>



●治療は？

症状の程度・年齢・狭窄の程度に応じて決定します。保存療法（手術をしない方法）と手術療法に大きく分けられます。

【保存療法】

薬・運動・注射（ブロック）が主体となります。それらの治療で症状が改善することもあります。症状が強く生活に支障をきたしたり、保存療法でなかなか改善しない場合は手術をお勧めしております。

【手術療法】

症状が強い場合や保存療法で治らない場合は手術により、神経の通り道である脊柱管を広げる必要があります。椎弓と呼ばれる骨を削って神経の通り道（脊柱管）を広げる除圧術が主に行われますが、削るだけでと脊椎が不安定になってしまう場合は金属で脊椎を固定する手術を併用することもあります。各種検査で詳細な状態を把握した上で、患者さんの病態に最もあった手術を提案させていただきます。

どうする人生

このところ、中学、高校、大学と、同期生の集まりが相次ぎました。コロナが落ち着いたことが一番の原因ですが、私の年頃になると、すでにリタイアして優雅な生活を送っている者が多く、反面計報もちらほら届くので、「そろそろいっぺん集まりましょう」となるわけです。近況報告では仕事のことを熱く語る者はほとんどいません。お決まりの健康と病氣談義が中心となり、おのずと「家どうする?」「はたまた「墓どうする?」という話題に及びます。決して冗談ではなく、切実な現実問題です。

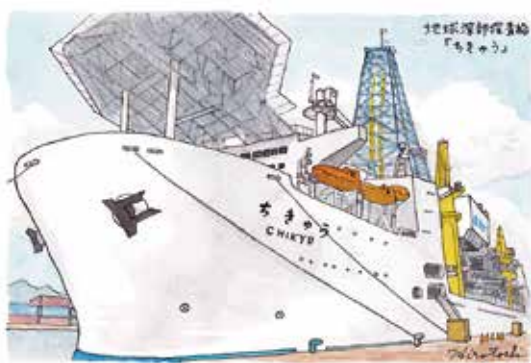
ある友人が、一年前大腸がんの手術を受けたことを淡々と語り始めました。私の専門分野なので、彼の病状、受けた手術の内容、手術後の抗がん剤治療まで手取るようにわかりました。今は一段落したので笑っていましたが、病名を宣告されたときはさぞかしショックだったろうと思います。

医者とはかく病氣のことを医療提供者の立場で考えがちです（それが医者の不養生を生む原因です）。そのとき彼には友人としての励ましと、専門医としてのアドバイスをしましたが、自分が患者の立場だったらどうするだろうと考えてしまいました。私も手術は間違いなく受けるでしょう。主治医はもう一人自分がいたら自分になってもいいけれど、そうはいかないからおそらく信頼できる後輩に頼むでしょう。補助化学療法（手術後の

病院参与兼副病院長 ■ 丸尾 啓敏

再発を抑えるための抗がん剤治療）は受けるけど、もしがんが再発して治しきれない状態になったとき自分はどいうするでしょう。どこまでがんと闘うでしょう。そして最期はどこで迎えるでしょう。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）という言葉があります。人生の最終段階における医療について、本人を中心に家族や医療チームがみんなで話し合う取り組みのことで、「人生会議」ともいいます。重い病気に罹ってしまったときはもちろんですが、ある程度の年齢ではそうなる前から少しずつ心の準備をしておいた方がよいと思います。ただし、病状や身の回りの環境は刻々と変わるものなので、気持ちに変動があつて当然です。



画・丸尾

2023
10/28講演会レポート
認知症市民講座を開催!「急に物忘れ!? 突然怒り出した!? これって認知症?」
～似ていて違う、認知症とせん妄～

去る10月28日、清水区役所のふれあいホールにて、市民の方79名を対象に認知症市民講座を開催しました。本講座は、新型コロナの影響による中止期間もありましたが、平成28年度の開設当初から今年度は6回目の開催となりました。

今回は、認知症だけでなく認知症と似ていて間違いやすい「せん妄」をテーマに掲げ、講師として当院の鈴木美佳認知症看護認定看護師および望月愛子薬剤師、ならびに外部講師として静岡市清水区訪問看護ステーション連絡会代表の横田佳苗氏にもご協力をいただき、開催いたしました。

当日は、各講師が、「認知症とせん妄の違いは何か?」「せん妄になりやすい薬とは?」「訪問看護による認知症の方の在宅ケア」などについて、市民の方々に向けてわかりやすく解説いたしました。

本講座の参加者からは、「認知症とせん妄の違いがわかりやすかった」「色々な立場の方の話を聞けてよかった」「自分にできそうなことを教えてもらえてよかった」といった感想をいただきました。

今後も、静岡市が認知症になっても安心して暮らせる町となるよう、認知症疾患医療センターとして、地域に貢献していければと思います。

認知症疾患医療センター 主任主事 山崎 亮輔



▲畑センター長と講師の方々

▼講演時の会場の様子



インフルエンザに使用されるくすり



インフルエンザが流行しています。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、感染経路として、飛沫感染、接触感染があげられます。発症予防のため、マスク着用、手指の消毒、適度な加湿、またワクチン接触なども有効です。ワクチン接種は、接種後の効果持続がおよそ6か月程度であること、年ごとに流行する型が変わることなどから毎年の接種が推奨されます。

発症した場合、発熱、頭痛、関節痛、倦怠感、咳、のどの痛みなどの症状が現れます。発症してしまっても、抗インフルエンザ薬を使用することで症状を軽減し、短期間で治癒が期待できる場合があります。特に発症後48時間以内であれば、より有効であるとされています。いずれの薬剤も、感染したウイルスの増殖を抑える効果があります。



抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無または種類にかかわらず、インフルエンザ罹患時には、異常行動を発現した例が報告されています。特に発熱後2日間は転落等の事故にご注意いただきますようお願いしております。

その他、発熱や咳、鼻水などの症状を和らげる薬が用いられる場合もあります。

解熱剤については、種類によりインフルエンザ脳症を発症するおそれのある薬もあるため、使用には注意が必要です。特に小児で発症しやすいとされており、使用の際はかかりつけの医師等へご相談ください。

症状、状態に合わせた薬剤が選択されます。さまざまな剤形があり、初めての使用の際など、ご質問等お気軽にお声がけください。



薬剤部 薬剤師 岸山 和樹

- 抗インフルエンザ薬 -

薬剤名	商品名	形	使い方
オセルタミビルリン酸塩	オセルタミビルカプセル® タミフルカプセル® タミフルドライシロップ®	カプセル 粉末	1日2回、5日間内服します。
ザナミビル水和物	リレンザ®	粉末	1日2回、5日間、専用の吸入器を用いて吸入します。
ラニナミビルオクタン酸エステル水和物	イナビル吸入粉末剤 20mg®	粉末	1回吸入します。
パロキサビルマルボキシル	ゾフルーザ錠®	錠剤	1回内服します。
ペラミビル水和物	ラピアクタ点滴静注液®	液体	1回15分以上かけて点滴投与します。

妊婦さんの食事 ～温活のススメ～

管理栄養士の
ワンポイント
アドバイス

ブロッコリー:

冬が旬で、ビタミンCを多く含む野菜です。ビタミンCには免疫力を高める効果があります。

一人分
737kcal
蛋白質 27.0g
塩分 2.3g
カルシウム 271mg
鉄 3.4mg

手まりおむすび:

海苔は鉄分、葉酸、カルシウム、食物繊維を豊富に含みます。つわりでも食べやすいよう、ひと口おむすびでどうぞ。

「温活」とは、その名の通り「体を温めるための活動」のことです。妊娠中に体が冷えると、つわりやむくみ、身体のだるさを招きます。また、お腹も張りやすくなるため、温かいものを食べて体の冷えを予防しましょう。

秋～冬が旬の野菜、根菜類や生姜には体を温める作用があります。蓮根、玉葱、人参などは寒い季節でも安く手に入れやすく、シチューやポトフにしたら、体が温まりますね。また、冷えた食べ物や飲み物は体温を下げてしまうため避けましょう。なお、カフェインを多く含むコーヒーなどは、胎児の発育に影響する可能性があるため、ホットでもできるだけ控えることをお勧めします。

妊娠中の食事は、母子の健康に直接影響を及ぼすためとても重要です。バランス（主食＋主菜＋副菜）を意識して、カルシウム、鉄分、葉酸も積極的に取り入れてみましょう。寒い季節、体を温める食事で、心も身体も健やかなマタニティライフを送ってくださいね。

栄養科/管理栄養士 笠井志のぶ



《クリームシチュー》

【材 料】(2人分)

- ・豚肉小間切れ……………100g
- ・じゃが芋……………小2個:140g
- ・玉葱……………中1個:120g
- ・人参 (星型6枚含む)
……………1/2本:70g
- ・コショウ……………少々
- ・油……………大さじ1/2
- ・薄力粉……………大さじ1と1/2
- ・牛乳……………250cc
- ・コンソメ……………1/2個
- ・塩……………2g
- ・水……………200cc
- ・バター……………大さじ1
- ・白ワイン……………大さじ1/2
- ・グリーンピース……………10g

【作り方】

- ①厚手の鍋に油を引き、●の材料(豚小間切れ、一口大に切ったじゃが芋、玉葱、人参)を焦がさないように炒める。
- ②いったん火を止めて、薄力粉を振り入れ、全体を混ぜたら中火で炒める。
- ③★を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④弱火～中火で15～20分程、具材が柔らかくなるまで、時々かき混ぜながら煮込む。
- ⑤仕上げに、♥を加えて味を整える。
- ⑥器に盛り付け、茹でたグリーンピースと、星型の人参を飾る。

