



発行 / 明石市立市民病院
編集 / 明石市立市民病院広報委員会
〒673-8501 兵庫県明石市鷹匠町1-33
電話 (078) 912-2323
ホームページURL
<http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html>

栄養サポートチーム (NST) について NST チェアマン 園山 宜延

NSTとは？

ひとは通常、口から食べ物をとってそれを栄養として生きています。しかし、その当たり前のことがなんらかの原因で出来ない、あるいは食べる量が減ってきたときはどうしたら良いのでしょうか。入院中の患者さんにこういったことが起きた場合は、その原因や栄養状態を把握し、適切な栄養投与（経口栄養の支援、経腸栄養、静脈栄養）によって全身状態の改善を行います。

NSTは、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師などの専門職や事務職員のメンバーがそれぞれの専門的な知識を出し合い、低栄養状態など栄養管理が必要な患者さんに対し、適切な栄養支援を行うチームのことで、栄養状態が悪いと病気が悪化したり、手術後の回復が遅れたり、日常生活の動作やQOL（生活の質）が低下するだけでなく、手術後の合併症や感染症、褥瘡などの発生にも悪影響を与えます。

NSTは、1970年米国のシカゴで誕生しました。その後、NSTは全米に広がり、さらに他の欧米諸国へと急速に伝播していきました。現在、欧米では半数以上の総合病院にNSTが存在します。我が国でも1998年に最初のNSTが設立されてから、設立の機運が徐々に高まり、現在は欧米諸国と同様に、多数の総合病院でNSTが設立されています。当院のNSTは、2007年4月から実質的な活動を開始し、2007年6月から、食事摂取状態が不良な患者さんや栄養状態が悪い患者さんを中心に、病床回診や検討会を行っています。

NSTの役割



1. 栄養管理が必要か否かの判定（栄養アセスメントの施行）
2. 適切な栄養管理が行われているかのチェック
3. 最もふさわしい栄養管理の提言（適切な栄養ルートを選択）
4. 栄養管理に伴う合併症の予防、早期発見、治療
5. 栄養管理上の疑問に答える
6. 新しい知識、技術の紹介・啓発



NSTの効果は？

NSTの活動によって、治療の効果が早く現れ、予想以上に早く退院できたといったような効果があると言われています。

NSTによる栄養介入によって、ほとんど食事が摂れなかった患者さんのうち、半数に食事摂取量の増加、約2割に体重増加を認め、さらに約3割の患者さんが軽快退院されたとの報告もあります。また中心静脈栄養カテーテルに伴う感染症発症数の低下、院内感染の原因菌となるMRSAの発症数の低下、MRSAに対する抗生物質の使用量の低下など、少しずつですが効果が報告されています。

明石市立市民病院NSTでも患者さんが早く良くなり、早く退院でき、安心、安全な日常生活が送れるようにサポートしていきます。

食事でがん予防

栄養管理科 管理栄養士 森本 有美

生活習慣病は、食習慣や運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群で、これを改善することによって予防可能なものと定義されています。中でも、食習慣は肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧症・虚血性心疾患・脳血管障害・がんなど多くの生活習慣病に深く關与しています。近年、日本人の死因のトップを占めているのがこの生活習慣病の中の「がん」です。その発症の原因として、食生活の欧米化による脂肪摂取の増加や食物繊維の摂取量の低下などの食生活の変化が大きく関わっています。がんを発症しやすい危険因子は、食生活が約35%、喫煙が約30%、その他アルコール摂取など口を経るものがほとんどです。この影響を受け、最近では消化管系の「がん」が増加してきているため日頃から予防することが重要です。

「がん」を予防するためには、まず食生活の見直しをしましょう♪

脂っこいものを食べ過ぎていませんか？野菜は毎日しっかり食べていますか？お菓子を食べ過ぎて食事を抜くことはありませんか？サプリメントや野菜ジュースに頼り過ぎていませんか？お酒を飲む代わりにご飯を食べないようにしているから大丈夫♪…なんてことはありませんか？これらの習慣は全て食生活を乱し、長い年月をかけて人の体に悪影響を及ぼし、病気を発症してしまう原因になりやすいので、できるところから1つ1つ改善していきましょう！

毎日いろいろな種類・色の野菜・果物を積極的に摂取しましょう♪

がんを予防する働きの「抗酸化作用」をもつ物質（これを「抗酸化物質」という。）を多く含む野菜や果物を積極的に摂ることでがん予防に繋がります。ぜひ取り入れてみて下さい。

野菜や果物を上手に摂っていくために、7色（赤・橙・黄・緑・紫・黒・白）を意識しましょう！まずは1日で7色揃えることにこだわるのではなく、食習慣として毎日なるべく多くの野菜を食べることをまず習慣づけることが大切です。そして1週間程度でだいたい7色の野菜や果物が揃うようにすると良いでしょう。

7色の野菜・果物を取り入れるポイント

- ① 買い物や料理に使用する食材を決める際は、緑系と黄系の色の野菜を中心に選ぶ。
- ② 1日350gの野菜をそろえる。（緑黄色野菜120g+淡色野菜230g=合計350g）
- ③ 果物は1日150~200gを目安に摂る。
- ④ 前回買わなかった・料理に使わなかった色の野菜を買う・使用する。



注意!!

ただし、野菜や果物が体に良いからといって野菜だけで健康が維持できるわけではありません。健康な生活を送るためには、毎日の食事でさまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大切です。炭水化物・タンパク質・脂質等の栄養素も摂りながら、野菜や果物を積極的に摂りましょう♪
もちろん、運動も忘れずに♪ できる範囲で小まめに頑張りましょう！

診療科 Q & A

変形性膝関節症の治療について

整形外科 副部長 大槻 康雄

膝の痛みを訴えて整形外科を受診される患者さんは多くおられます。膝の痛みを引き起こす病気は様々ありますが、特に多いのが変形性膝関節症です。

Q 1. 変形性膝関節症の治療にはどのようなものがありますか？

A 1. 手術での治療と、手術以外の治療に分けられます。強い膝の変形をお持ちで歩行もままならない患者さんを除いて、まずは手術以外の治療から開始します。

手術以外の治療としては、減量と太ももの筋肉をきたえる運動がまずは重要です。それに加えて、痛み止めの内服や、ヒアルロン酸などの薬剤の関節内注射を行います。しかし、そういった治療でも膝の痛みが強く、生活に支障がある患者さんには手術での治療を検討します。

Q 2. 変形性膝関節症の手術にはどのようなものがありますか？

A 2. たまにテレビなどで取り上げられている人工膝関節置換術の他にも、脛骨骨切り術、関節鏡での関節内の掃除などがあります。それぞれを簡単に説明します。

人工膝関節置換術

変形し傷んでしまった関節の表面を削り、合金製の人工関節におきかえる手術です。傷んだ骨の表面をけずって金属をかぶせるというイメージしやすいかもしれませんが。

痛みは非常に取れやすいですが、人工物に寿命があるのである程度高齢の方にお勧めしています。

膝の変形の範囲が内側もしくは外側に限定されている患者さんには、傷んでいる範囲のみに人工関節を用いて、膝が変形していない範囲をできるだけ残して行う低侵襲の手術方法（単顆型人工膝関節置換術）も行っています。

脛骨骨切り術

脛骨（すねの骨）の一部をカットして骨の傾斜を変えることで、膝の傷んでいる部分への荷重時の負担を軽くして痛みを減らす手術です。変形の範囲が膝の内側に限定されている患者さんに行います。人工物の寿命を考慮する必要がないため、50代などの患者さんにもお勧めできます。

内視鏡での関節内の掃除

膝の変形が軽い場合に限定されますが、関節鏡というカメラを膝の関節内に入れ、膝の痛みの原因になっている部分を切除して膝の痛みを軽くする手術です。

手術が小さく、入院も短期であるという利点がありますが、痛みを取る効果が他の手術にくらべて少ないと言わざるを得ません。

変形性膝関節症の治療について簡単に述べさせていただきました。当科では患者さんの変形の程度や年齢、生活様式にできるだけ即した治療を行っています。膝の痛みでお困りの患者様は当科を受診下さい。

トライやる・ウィークを終えて

副看護部長 堀口 由香里

当院では、毎年「トライやる・ウィーク」の受け入れを行っています。

今年度は、平成22年5月31日～6月4日まで15名の中学生を受け入れました。入院中の患者様には子どもたちへの温かいご指導や励ましのお言葉をいただき本当にありがとうございました。

この事業の趣旨は、心身ともに成長する中学生のこの時期に、時間的・空間的なゆとりを確保し、地域や自然の中で、生徒の主体性を尊重した様々な活動や体験を通して豊かな感性や創造性を高め、自分なりの生き方を見つけ、自分さがし、自分づくりができるよう「心の教育」を目的に行われています。さらに地域に学び、共に生きる心や感謝の心を育み「生きる力」を育成するために実施しています。

この体験を通じて子どもたちは、安全面・健康面の大切さ、チームワークの重要性、社会のルールの厳しさなどを学ぶことができました。中学生は無限の将来への可能性を秘め、その可能性を伸ばすためには周りの人びとの応援や見守りが大切であると感じました。まさに地域の方々の子供たちへの理解が、彼らの健全な育成につながるのだと思いました。

今後も引き続きトライやる・ウィークの受け入れを行っていきたいと思います。

以下に彼らの体験手記をご紹介します。



私は最初病院がツーンとした空気ばかりが漂っている場所だと思っていました。でも実際は笑顔がたくさんある場所だと思いました。辛い気持の患者さんを笑顔にかえる看護師さんにすごく憧れました。とても感謝しています。(H・M)

トライやるウィークの初日はすごく緊張していましたが、職員のみなさんがわかりやすく指導してくださったのでとてもうれしく思いました。トライやるの中でうれしかったことは患者さんの車イスを押して一緒に散歩に出た時や食事を配ったりした時に患者さんが笑顔でお礼を言ってくれたことです。とてもうれしかったです。

手洗い実習では、自分ではきれいに洗えたと思っていても全然菌や汚れが取れていなくて驚きました。もっと丁寧に洗わないと汚れは取れないんだと学びました。

また看護師さんや看護助手さんの仕事を見学させていただき多くのことを学ぶことができました。私たちが知らないところで多くの仕事をされていることを初めて知りました。トライやるで学んだことをこれからの日常生活でも続けたいと思います。(M・K)

市民病院では明るくてやさしい方々が非常に多くてとても良い病院だと1週間毎日のように思いました。仕事の大変さ厳しさ、人との接し方など市民病院でしか学べないことはたくさんあったと思います。(Y・H)



私は初日とても緊張していましたが、病棟のみなさんはとても優しく指導してくださりとてもうれしかったです。患者さんもとても辛いはずなのに笑顔で私たちに話しかけてくださりとてもうれしかったです。私は市民病院に行ってとても大切なことを学びました。それは人間関係です。人はひとりでは生きていけないと言いますが、本当にそうだと感じました。この5日間、とても楽しかったです。私の将来の夢は人を支える仕事になりました。本当にありがとうございました。(M・H)



市民病院での活動はとても良い経験になりました。例えば「あたりまえ」の仕事をしっかりとこなす大切さや仕事を一つ一つ確認し確実にこなすことの大切さなどを学べたと思うので、これからの学校生活に活かしていきたいと思います。ありがとうございました。(Y・N)

健康明石21市民公開講座開催のお知らせ

院内情報局

日時：10月16日(土) 午後2時～4時

※入場無料・予約不要です。

場所：明石市立市民病院2階 講義室

講座内容：・「ひざの痛みの治療法」～保存療法から人工関節置換術まで～ 担当：整形外科
・「お薬ちゃんと飲めてますか～」 担当：薬剤科

明石ケーブルテレビで放映中

市民公開講座の内容は、明石ケーブルテレビで、毎朝7時15分から15分間と月～金の午後9時から放映しています。

講座のポイント、難解な言葉、表現などの質問に対して講師が解説するなど、インタビュー形式のわかりやすい内容となっていますので、ぜひご覧下さい。

明石市立市民病院外来診察予定表

平成22年7月1日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (注1)	1 診 専門外来再診	佐々木 享(初診)	真嶋 隆文(糖尿病)	佐々木 徹(午後診)	奥 成聡(血液)	中島 寿樹(糖尿病)
	2 診 再診/予約診	丹田 修司(腎臓透析)	佐々木 享(高血圧高脂血症)	佐々木 享(高血圧高脂血症)	今井 幹昌	奥 成聡(血液)
	3 診 初診	奥 成聡	佐々木 徹	宮川 浩太郎	宮川 浩太郎	橋本 哲也
	4 診	西馬 照明(呼吸器) (完全予約制 1,3,5 W9~12時)		丹田 修司(腎臓透析)	城戸 秀典(腎臓透析PM) 真嶋 隆文(糖尿病 PM)	
循環器科	1 診	橋本 哲也		阪本 健三		浅田 聡
	2 診	浅田 聡	今井 幹昌	塚本 正樹	阪本 健三	塚本 正樹
	ペースメーカー外来		阪本 健三(3W)			
神経内科	初診/予約診	小別所 博	井元 万紀子/小別所 博 (再診の場合完全予約制)	小別所 博 (11:00迄)	小別所 博	大塚 喜久 (完全予約制)
消化器科 (*)	3 診 完全予約制	藤本 二郎	交代制	藤本 二郎	堅田 和弘	
心療内科 ・精神科	1 診 予約診	忠井 俊明	岸本 智数	忠井 俊明	忠井 俊明	岸本 智数
	(午後) 予約診	忠井 俊明 (児童思春期)	岸本智数/小林 実 (不安障害) (認知症 2,4W)	忠井 俊明 (心理療法)	忠井 俊明 (うつ病)	岸本 智数 (パニック障害)
	2診(午後) 予約診		忠井 俊明(心理療法)	岸本 智数(不安障害)		松長 正成(精神疾患)
小児科 (注2)		貫名 貞之	森 保彦	貫名 貞之	柴田 真弓	大塚 拓治/柴田 真弓 (1,3W) (2,4,5W)
外科	1 診 初診/予約診	森田 修司	藤木 博	門谷 洋一	満尾 学	門谷 洋一
	2 診 予約診	園山 宜延	金城 信雄/神田 圭一(2W)	安岡 利恵	藤木 博	森田 修司
	乳腺外来 予約診			門谷 洋一		門谷 洋一
	血管外来 予約診		神田 圭一(2W)/藤木 博			
整形外科 (注2)	1 診 初診/予約診	大槻 康雄	景山 直人	山田 充彦	櫻木 竜一	國友 泰輔
	2 診 予約診	山田 充彦	大槻 康雄	櫻木 竜一	國友 泰輔	景山 直人
脳神経外科			齋藤 実(11:00迄)	齋藤 実	秋山 英之	齋藤 実
皮膚科		野田 洋介	野田 洋介	野田 洋介	野田 洋介	森野 幸子
泌尿器科 (注3)	予約診	山中 邦人	交代制(11:00迄)	木下 佳久	山中 邦人	重村 克巳
産婦人科 (注4)	1 診	小林 八郎	橘 敏之	小林 八郎	小林 八郎/橘 敏之	橘 敏之
	助産師外来 予約診			谷川 明美		
眼科	1 診 予約診		辻村 まり	辻村 まり		辻村 まり
	2 診 予約診	交代制	中西 頼子	中西 頼子	交代制	中西 頼子
	3 診 予約診		末吉 理恵	末吉 理恵		末吉 理恵
耳鼻咽喉科		柴田 敏章	府立医大医師	森岡 繁文	柴田 敏章(11:00迄)	森岡 繁文
	(午後) 予約診	柴田 敏章		森岡 繁文		
放射線科		門澤 秀一/吉田 賢史	門澤 秀一	門澤 秀一	門澤 秀一	門澤 秀一
麻酔科	予約診	上藤 哲郎	本城 康臣	本城 康臣	上藤 哲郎	上藤 哲郎/本城 康臣

(注1) 内科で、診察予約をされる方は、午後4時～5時の間にお願いします。

(注2) 整形外科、小児科で、診察予約をされる方は、午後2時～4時の間にお願いします。

(注3) 泌尿器科で、診察予約をされる方は、午後4時～4時30分の間にお願いします。

(注4) 産婦人科で、診察予約をされる方は、午後2時～3時の間にお願いします。

(注1～4) 以外の科で、診察予約をされる方は、午後3時～4時の間にお願いします。(眼科・放射線科・麻酔科を除く)

(*) 当面は開業医等からの紹介患者様に限らせていただきます。

市民病院は地域医療連携を促進します。市民の皆さんは、**かかりつけ医**を持ちましょう