



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

3月号
vol.188
2021.3.1

●看護学校便り●

「ケーススタディ発表会」を行いました。

毎年、徳島県内4校の看護学校の学生が大きな会場に集まり、徳島県看護学生研究発表会が学生主催で開催されます。各校の代表が、看護学実習で受け持った患者さんに実践した看護を振り返り、看護理論や検索した文献を用いて考察した内容を発表し、それぞれ意見交換が行われるため、学生にとっては多くの気づきや学びを共有できる場でもあります。今年は令和2年12月6日に第43回徳島県看護学校研究発表会が開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、残念ながら中止となりました。

本校では、「看護研究の実践」という授業科目があり、研究的思考を養う目的で事例研究に取り組んでいます。学生は臨地実習で受け持った患者さんの事例を用いてケーススタディとして論文にまとめています。その論文を学生全員が口演形式で発表を行っています。座長などの役割も学生

自身が行い、規模は小さいですが学会体験をします。第38期生は、1年生の時に神戸で開催された第72回国立病院総合医学会に参加していますが、そこでの経験を思い出しながら、「ケーススタディ発表会」を行いました。1名7分の発表時間でしたが、パワーポイントでスライドを作成し、聴講者が分かりやすいようにそれぞれが工夫していました。質疑応答では、活発な意見交換がされ、事前に抄録を読んで発表を聞き意見を述べている様子が窺えました。看護学校に入学して3年、一人の患者さんに対して、看護実践を深く考察し、今後の課題を述べる学生の姿に成長を感じられ、とても有意義な1日となりました。倫理的感性を高め看護実践の中で疑問を持つことの重要性や看護の質を高め、普遍的な看護が行われるようこれからも自己研鑽に努めて欲しいと思います。

(看護学校 教員／西村 麻紀)





便秘の内服治療について

消化器内科 林 重仁

便秘は患者さんが訴える症状の中でも頻度の高いものである一方、それほど深刻に受け止められていない側面もあります。便秘が専門というわけでもありませんが、消化器科を標榜している手前、便通異常で受診される方は相当数おられます。

2017年に『慢性便秘症診療ガイドライン2017』が刊行され、便秘は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」とシンプルに定義されました。

受診されるほとんどの方が、通過障害をきたすような器質疾患のない便秘であり、治療としては保存的治療が主になり、ガイドラインでは以下のように示されています。

慢性便秘症の保存的治療

1. 生活習慣の改善	食事、運動、飲酒、睡眠など
2. 内服薬による治療	i) プロバイオテクス ii) 膨張性下剤 iii) 浸透圧性下剤 iv) 刺激性下剤 v) 上皮機能変容薬 vi) 消化管運動賦活薬 vii) 漢方薬
3. バイオフィードバック療法（機能性排便障害に対して）	
4. 外用薬による治療	i) 坐剤 ii) 浣腸
5. 摘便	
6. 逆行性洗腸法	

多くの方に内服薬による治療を行っていますが、主だった内服治療薬について簡単に説明します。

1 膨張性下剤

便に水分を吸収させて軟らかくし、便量を増やします。

2 大腸刺激性下剤

大腸を刺激して排便を促す大腸刺激性下剤は、大きくアントラキノン系薬剤とジフェノール誘導体薬剤の2種類に分けられます。センノシドやアロエ、大黃などのアントラキノン系薬剤は強い作用を持っています。使用は、頓用または短期間での投与がガイドラインでも推奨されています。

3 浸透圧性下剤

浸透圧性下剤には、腸管に水分分泌を促す薬剤と、水分を保持し腸管に届ける薬剤の2種類があります。

4 腸管に水分分泌を促す薬剤（塩類・糖類下剤）

腸内の浸透圧を高くして便の水分含量を増やす浸透圧性下剤のなかには、塩類下剤と糖類下剤があります。塩類下剤で代表的なのは酸化マグネシウムで、国内で最も多く使用されています。糖類下剤で代表的なのはラクツロースで、大腸内の腸内細菌により有機酸を産生して浸透圧を高め、水分を腸内へと移動させる働きをします。

5 水分を保持し腸管に届ける薬剤（ポリエチレングリコール）

ポリエチレングリコールは、それ自体が水分を保持して便に水を運ぶことで便を軟らかくします。服用してからの効果発現のタイミングが穏やかなのが特徴です。

6 上皮機能変容薬（腸液分泌促進薬）

小腸末端の腸管上皮細胞のイオンチャネルに作用して、腸内の水分分泌や蠕動運動を促進します。小腸から通常よりも水分を多く含んだ状態で大腸に送り込むので、軟らかな便が出るようになります。

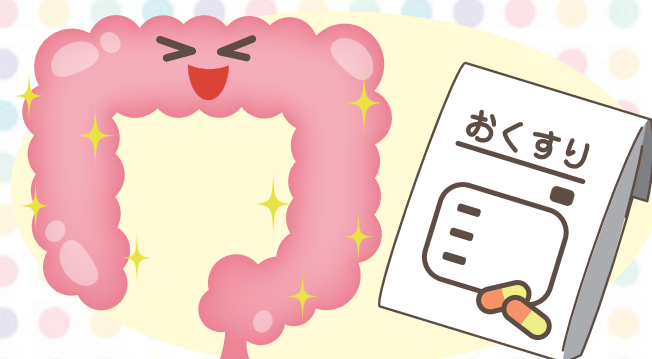
7 胆汁酸トランスポーター阻害薬（ガイドライン以降に登場）

2018年に発売された胆汁酸トランスポーター阻害剤は、小腸での胆汁酸の再吸収を一部抑制する薬剤です。小腸で吸収されなかった胆汁酸は大腸に送られ、水分分泌や腸管蠕動の促進の両方の効果があります。

8 漢方薬

漢方薬は、上記の薬剤の作用機序と似た効果を持った種々成分の生薬が組み合わされており、患者さんによってはごく効果があることもありますが、私は専門でないのでなかなか見極められません。

それぞれに特徴的な薬効がありますが、患者さんによっては効く・効かないがあり、数種類を組み合わせる場合もあります。主治医の先生と相談し根気よく調節していきましょう。



おうち時間とお酒

突然ですが皆さんお酒は好きですか？私は大好きです。本当はお店でみんなとワイワイお酒を楽しみたいのですが、このご時世それは難しくなっていました。その代わりオンライン飲み会など新しいお酒の飲み方も生まれましたね。

私は以前から外で飲まずとも家でも飲んでいましたが、もっぱら缶のお酒ばかり。「お店で飲むようなおいしいお酒が飲みたいな。」と思い至り、カクテルの材料や果実酒などを少しずつ買うようになっていきました。特段家での趣味ありませんし棚の上のスペースが寂しかったのもあり、みるみる瓶の数は増えていきました。見て楽しく、飲んでおいしいといいことづくめです。

これまで家で飲んできたお酒の中で一番おいしかったものは、マリブパインです。ココナッツリキュールであるマリブとパイナップルジュースで作る飲みやすいカクテルです。おうちで手軽にプチ南国気分を味わえます。お酒が飲める方は機会がありましたらぜひ飲んでみてください。

ここまで楽しい趣味としてお酒を紹介してきました。しかしアルコールには依存性があります。特にここ最近の自粛ムードではついつい家での飲酒量が増えがちです。量や時間を決めるなど、ほどほどを心掛けて楽しみましょう！

(放射線科／村上 幸弘)



特 定 行 為 看 護 師

東1病棟 矢野 祐樹
東3病棟 英 美沙

特定行為研修修了者として活動を開始し、1年が経過しようとしています。院内で初めての取り組みということもあり、運用基準や手順書の作成、特定行為の実践に関して順調に進むだろうかと不安に感じることもありました。しかし、看護部長、副看護部長、病棟看護師長さんをはじめ、主治医、指導医の方々のサポートもあり、少しずつ軌道に乗せ、自立した活動につなげることができました。特定行為研修修了者として思うことは、チーム医療は一人では成り立たないということです。知識、技術を有効に活用

していくためには、周囲の協力が不可欠です。多職種と連携することで、患者さんに安全で、質の高い、タイムリーな医療、看護の実践力が高まります。

今後の課題として、現在は重症心身障害児（者）病棟での気管カニューレ交換が主となっていますが、院内全体の活動として業務の幅を広げていきたいです。また特定行為研修修了者の更なる育成にも携われるよう活動していきたいと思います。



たんぱく質が摂りたいくなる記事

皆さん、タンパク質、足りていますか？日本ではここ最近タンパク質が不足している人が多いと言われています。そこで皆さんがタンパク質を摂取したくなるような、タンパク質の魅力をお伝えしようと思います！

★若さの源

人体の約16%はタンパク質で出来ています。その他の成分は、水分が約60%、脂質が約15%、ミネラルが約5%……となっており、タンパク質も人体のかなり大きな部分を占めていることが分かります。

タンパク質が人体のどこに多く含まれているのかというと、筋肉、皮膚、爪、髪、血管などです。正に人間の若々しさの象徴となる部分ですよ（笑）タンパク質を食べれば当然これらの部位の素材となってくれます。タンパク質を摂取して若さの源を身体の中に取り入れてみませんか？

★綺麗に痩せる

ダイエットを考えている皆さんに朗報ですよ！タンパク質をしっかり摂取するだけで体は痩せやすくなるそうです。上にも述べましたが、タンパク質は筋肉の素材となる栄養素で、筋肉の約8割はタンパク質でできているといわれています。

筋肉には基礎代謝を上昇させる働きがあります。基礎代謝とは、心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を保ったりなど人間が自然に生きているだけで消費していくエネルギーのことです。実はこの基礎代謝が人間の消費するカロリーの約7割を占めていたりします。基礎代謝が改善されることによって、勝手にカロリーが消費されて、余計な脂肪が燃焼されていきます。それに加え、タンパク質には満腹中枢を刺激する働きがあり、食べ過ぎ対策にもってこいなのです。無理なダイエットをしたくない方は是非タンパク質を！

★冷え性対策

皆さん、食事誘発性熱産生という言葉をご存じでしょうか？なんだかややこしい単語ですが、ご飯を食べた時に体がポカポカ温くなるあの現象のことです。

タンパク質を消化するときの食事誘発性熱産生はとても高く、他の栄養素に比べて体が温かくなりやすいのです。具体的にはタンパク質の場合、摂取したカロリーの約30%が食事誘発性熱産生に使用されます。それに対して糖質は約6%、脂質は約4%にとどまってしまうます。要するに、タンパク質を摂取してもカロリーの約30%は消化の時に自動的に使われて、なおかつ体も温かくなるという良いことづくめということになります。体温が高いと免疫が働いて病気にもなりにくいというメリットまで付いてきます。冷え性の方は、ぜひタンパク質を積極的に摂ってみてください。

★でもやっぱりバランスが一番！

ここまでタンパク質の様々な魅力を伝えてきましたが、やはり食事がタンパク質ばかりに偏ると、それはそれで体を壊してしまいます。タンパク質の適量は大体自分の体重gの1～1.6倍くらいといわれています（例：体重60kgの人は60～96gくらい）。タンパク質の消化には肝臓や腎臓が関係しており、過剰摂取は当然これらの内臓に負担をかけることになります。

私はここで伝えたようなタンパク質の魅力に魅入られて、鶏むね肉ばかり食べていた時期がありましたが、健康診断で見事に肝臓の値が悪くなってしまいました。

タンパク質はとても魅力的な栄養素ですが、やはりバランスが一番大事というありきたりな結論になります。肉や魚、豆類などを積極的に摂取しながら、バランスの良い食事で健康な身体を楽に手に入れましょう！

（管理課／越智 亘）

