

新病院について

新病院移転調整官

現在の北九州市立八幡病院は、西棟が昭和53年、東棟が昭和58年に建設され、救急医療、小児医療、災害医療を中心に、地域の基幹病院として、市民の皆様の健康、安全、安心を支える役割を果たしてきました。

しかしながら、建設以来既に30年以上が経過し、老朽化が進んだこと、旧施設基準のため、廊下、病室等が狭いこと、一部は現行の耐震基準を満たさない部分があることなどから、平成23年10月から有識者で構成する検討会を設置し、多方面からの意見を聞くなど、建替えに向けた取り組みに着手しました。

新北九州市立八幡病院はこの様な経過を経て、旧尾倉小学校跡地に平成30年度中の開院を目指し、昨年10月起工式を終え、現在、本体建設工事を進めているところです。

新病院では、今後も、救急医療を中心に、相互に関連する小児医療、災害医療を充実し、市立病院の役割を果たし



▲新病院完成予定図

ていくため

- ①成人と小児の救急部門を1階に集約
 - ②小児の重篤な患者を受け入れる集中治療室の新設
 - ③小児病棟には患者や家族がくつろげる中庭を整備
 - ④災害時でも医療機能を維持できる免震構造の導入や災害医療研修センター、ヘリポートの設置
- など施設の整備を進めるとともに、経営改善の取り組みによる経営の安定化、地域の診療所との連携をさらに強化し、地域の医療ニーズを把握するなど、市民の皆様から親しまれる病院を目指して行きたいと考えています。

院内で働くスタッフの紹介バトンリレー!

スタッフ紹介



放射線技術課
いりべ まさひろ
入部 勝博

1. どのような仕事をしていますか?

放射線技師という職種で、主にX線を使用した検査で撮影、CT等に従事しています。

2. 頑張っていることはなんですか?

特にCT検査の分野において、新しい撮影方法などいち早く取り入れることが出来るように日々勉強しています。

3. 趣味・特技は何ですか?

病院の方や友達とテニスをしています。あと、時間が取れるとランニングもしています。最近、行われるようになった北九州マラソンに出るため特訓中です。

4. 自分の性格は?

物静かな性格だと思います。良いことではないかもしれませんが、主張もあまり得意ではないので、一人で黙々と作業することが多いように感じます。

5. これから挑戦したいことは?

体を動かすことが好きです。ですので、今の時期でいうとウインタースポーツであるスキーやスノーボードをやりたいです。

6. 最近うれしかったことは?

最近、テニスラケットを新しく購入しました。新しいものを手に入れると嬉しくなりテニスがたくなります。

7. 今、困っている事は?

膝が痛く歩くのにも困るほどです。マラソンの大会も近いので良くならないと出場することも出来なくなりそうで余計に困っています。

8. 患者さんに何かひとことお願いします。

いつも安心で安全に検査を受けて頂けるように心掛けています。何かご不明なことや聞きたいことがございましたら遠慮なくお尋ねください。

9. 次にどなたか紹介してください。

次は、骨折などの際にはお世話になるリハビリテーション技術課の武田さんを紹介いたします。

編集
後記

真夏から、あっという間に寒い季節になりました。日本の四季を楽しみながら、少し外に出て体を動かしてみませんか?
救急外来 寺地 亜希

やはた病院 ニュース

2017年2月8日発行

発行・編集:八幡病院広報委員会

北九州市立八幡病院広報誌 第46号

腰痛予防について

腰痛があるときは「安静」と
思っていますか?

ヘルニアや骨折など、安静が必要な腰痛もありますが、一般的な腰痛に安静は禁物!

今、腰痛は「動きながら治す」ことが推奨されています。予防としても治療としても、安静ではなく、仕事を含む日常の活動をできる範囲で維持することが良いとされています。

具体的には

背中～腰～足の筋肉のストレッチ

腹筋背筋などバランスよく筋力をつける

姿勢の改善

生活習慣の見直しや工夫をしていく

《肥満解消・立ちっぱなし座りっぱなしを避ける・靴を見直す・適度な硬さの布団にする・重いものを持つのを避ける・ストレスをなくす・十分な睡眠をとる・血行改善を図る・筋肉疲労をためないなど》

腰痛に対し強い恐怖感を持つのは良くありません。

楽観的に上手に腰痛と付き合い、前向きに生活しましょう。

リハビリテーション技術課 井上 裕子



パピーポジション

一日に数分、腰を伸ばしてみましょう



重いものを抱えるとき

膝を曲げて近づき、体の近くに持ちます

多くの人が経験する腰痛ですが、その原因は様々です。「椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「圧迫骨折」などが良く知られていますが、感染やがんなど危険な病気であることもありますので、まずは医師に相談し、原因を調べるのが大切です。

しかし、腰痛の原因がはっきりしないということも非常に多く、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の影響があることもいわれています。

トイレが近い

泌尿器科主任部長 松本 博臣

過活動膀胱という病気について

トイレが近いことで悩んでいる方は非常にたくさんいらっしゃいます。しかし、多くの方が、「年のせいだからしょうがない」とか「人に知られたくない」とあきらめていらっしゃいます。確かに、トイレが近いから命にかかわるようなことは稀ですが、夜何回も起きて寝不足になったり、我慢できなくて失禁したり、生活の質を低下させる要因になることがしばしばあります。

「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」などの症状を示す病気が、過活動膀胱です。最近の調査で、とても多くの方がこの病気で悩んでいらっしゃるということがわかりました。

過活動膀胱の症状

- ①急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない（尿意切迫感）
- ②トイレが近い（頻尿）、夜中に何度もトイレに起きる（夜間頻尿）
- ③急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できずに漏れてしまうことがある（切迫性尿失禁）

40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状をもっていることが、最近の調査でわかりました。（図1）実際の患者さんの数は、800万人以上ということになります。この中で、切迫性尿失禁がある人は、約半分でした。

原因

過活動膀胱は、膀胱の伸縮が弱くなり、十分な量の尿を貯めることができないために起こります。その原因は加齢によるものが多いですが、男性では前立腺肥大症が原因で過活動膀胱症状が出現することがあります。また、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）や神経疾患によって排尿状態が悪くなることもあります。このような、尿を貯めたり出したりする神経の障害のよって排尿障害が起こる疾患を総称して、神経因性膀胱と呼びます。

図1 過活動膀胱の年齢別・性別有病率

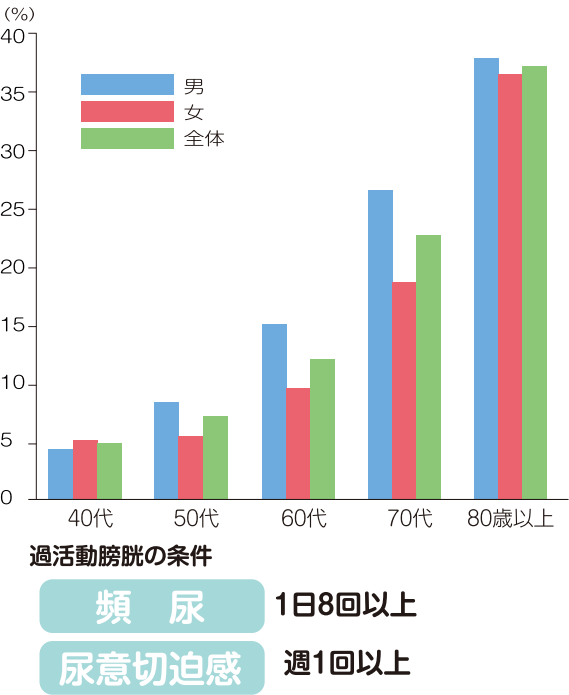


図2 過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

質問	症 状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時まで何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり我慢我慢が難しいことがありましたか	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
4	急に尿がしたくなり我慢できずに尿をもらすことがありましたか	4	1日2～4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
合計点数		点	

以上の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態にもっとも近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。質問3の点数が2点以上あり、かつ、合計点数が3点以上の方は、過活動膀胱の可能性あります。

診断と治療

過活動膀胱かどうかを調べるためや、過活動膀胱の症状の程度を調べるために、**過活動膀胱症状質問票 (OABSS)** という簡単な質問票があります。（図2） この質問票が過活動膀胱の診断に重要ですので、気になる方はやってみましょう。また、前述した前立腺肥大症や神経因性膀胱を除外するため、腹部超音波検査や尿流量測定（尿の勢いや量をみる検査）を行うこともあります。治療は、薬物治療が中心で、膀胱をゆったり拡げて我慢がきくようにするようなお薬（抗コリン薬、β3作動薬）を主に使います。前立腺肥大症がベースにある男性では、それに対するお薬（α1ブロッカー）を併用する場合も多いです。

トイレが近いことは、必ずしも病気というわけではないことも多いですが、日常生活に支障を来たすケースも多く存在します。過活動膀胱の治療は、ここ数年で大きく進歩し、いろいろな薬剤が使えるようになり効果も実証されています。トイレでお悩みの方は、ぜひ一度泌尿器科にご相談ください。

けやきテラスプロジェクト（公開講座）のご案内

北九州市立八幡病院コミュニティーアクション・ヘルスサポート（CAHS）委員会では、「地域に親しまれる病院」を目指し、様々な地域活動に参加しています。その一環として、平成28年10月7日より、「けやきテラスプロジェクト」がスタートしました。「買い物帰りに気楽に立ち寄る講座」と銘打って、八幡駅前レッドキャベツ2Fエスカレーター前のオープンエリアで、八幡病院職員が医療活動を紹介しています。地域の方々に少しでも八幡病院の仕事ぶりをお伝えできればと思います。月2回講座を開いています。

一般の方、患者さんでご興味のある方は、ぜひご参加ください。

けやきテラスプロジェクト「市民向け講座の開催」日程

- 2/1 (水) 集中ケア認定看護師 川崎 久美子 山下 亮 看護部 誰でも簡単! 肺炎予防!
- 2/15 (水) 吉田 裕見子 臨床検査技術課 動脈硬化が簡単にわかる検査 (ABI) って?
- 3/1 (水) 救急看護認定看護師 井筒 隆博 災害対策チーム 災害への備え～普段から準備しておくことはなに?～
- 3/15 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 波多野 妙 看護部 脳卒中予防について

問い合わせ先:市立八幡病院 医療連携室 担当 波多野・崎田 TEL093-662-6565 (代)

?!!

知 っておきたい感染症と予防対策のおはなし

No.25

マスクについて



ICT委員会
感染対策チーム

ドラッグストアなどで市販されているマスクに、カゼ用や花粉用など用途別のものがあるのをご存知でしょうか。これは、マスクに使用されているフィルター性能の違いで分かれています。

カゼ用では、カゼの原因となるウイルスをキャッチできる性能を持ったフィルター、花粉用は、花粉をキャッチできる性能を持ったフィルターがそれぞれ使用されています。ウイルスが0.1～0.3ミクロンであるのに対し、花粉は

20～30ミクロンと大きさに差があるので、ウイルス用で花粉はキャッチできますが、花粉用ではウイルスをキャッチする効果は低くなります。どちらか迷ったときは、カゼ用マスクの使用をお勧めします。

ただし、どちらのマスクを使用する場合でも、マスクと顔の間に隙間があると効果が低くなりますので、顔の大きさに合うサイズのマスクをつけることが大切です。