

地域医療連携だより

Vol.260
R7.2

長浜赤十字病院 地域医療連携課
〒526-8585 滋賀県長浜市宮前町14-7
TEL0749-68-3314
FAX0749-68-3315



地域医療支援病院・救命救急センター
地域周産期母子医療センター
地域災害医療センター
滋賀県地域がん診療連携支援病院
滋賀県基幹原子力災害拠点病院

立春の候、貴院におかれましてはますますご清栄のことと存じます。
平素より当院の地域連携に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。



排尿ケアチームの紹介

排尿ケアチーム 看護係長 伊藤 まどか

排尿に関する問題はとてもデリケートな問題です。排尿に問題を抱えている患者さんは多く、「仕方がない」や「そういうものだ」とあきらめ、相談できずにいる患者さんも多くいます。そこで、2017年に当院での排泄ケアの向上と充実を目的とし、「排尿ケアチーム」を立ち上げました。依頼のあった病棟に、排尿ケアラウンド（毎週）を行い、排尿に関する問題の明確化、ケア方法の検討、排尿ケア方法の指導など、病棟・外来看護師とチームが共に考えられるよう活動しています。

排尿ケアチームのメンバーは、泌尿器科医師、（排尿ケア）専任看護師、理学療法士、薬剤師、皮膚・排泄ケア認定看護師で構成しています。

排尿ケアラウンドを行う際、患者さんの困っていることがよりわかるために、排尿日誌をつけていただくことがあります。排尿日誌とは、患者さんの排尿状況がわかるように排尿時間と量、残尿を測定して記入したものです。排尿日誌を参考に、排尿ケアチームの介入により、夜間頻尿・蓄尿障害・排出障害など、排尿に関しての困りごとを改善することができます。さらに、入院中だけでなく退院後も治療が必要であると判断した場合は、退院後も外来で治療を継続します。また、退院後、当院がかかりつけでない場合は、入院中の治療が継続できるよう、かかりつけ医へ診療情報提供書を送らせて頂いています。

このように、排尿に関する患者さんの困りごとが改善し、自分らしく生活できるようにサポートを行っています。



患者名		記入日		起床時間		就寝時間		
		年	月	日	時	分	時	分
起床時からの入尿まで(自由)				入尿からの起床まで(自由)				
排尿時間	水分排出量	排尿時間	水分排出量	排尿時間	水分排出量	排尿時間	水分排出量	
1 時 分		1 時 分		1 時 分		1 時 分		
2 時 分		2 時 分		2 時 分		2 時 分		
3 時 分		3 時 分		3 時 分		3 時 分		
4 時 分		4 時 分		4 時 分		4 時 分		
5 時 分		5 時 分		5 時 分		5 時 分		
6 時 分		6 時 分		6 時 分		6 時 分		
7 時 分		7 時 分		7 時 分		7 時 分		
8 時 分		8 時 分		8 時 分		8 時 分		
9 時 分		9 時 分		9 時 分		9 時 分		
10 時 分		10 時 分		10 時 分		10 時 分		
11 時 分		11 時 分		11 時 分		11 時 分		
12 時 分		12 時 分		12 時 分		12 時 分		
13 時 分		13 時 分		13 時 分		13 時 分		
14 時 分		14 時 分		14 時 分		14 時 分		
15 時 分		15 時 分		15 時 分		15 時 分		
16 時 分		16 時 分		16 時 分		16 時 分		
17 時 分		17 時 分		17 時 分		17 時 分		
18 時 分		18 時 分		18 時 分		18 時 分		
19 時 分		19 時 分		19 時 分		19 時 分		
20 時 分		20 時 分		20 時 分		20 時 分		
21 時 分		21 時 分		21 時 分		21 時 分		
22 時 分		22 時 分		22 時 分		22 時 分		
23 時 分		23 時 分		23 時 分		23 時 分		
24時間合計(自由)		水分排出量合計		24時間合計		水分排出量合計		
夜間排尿回数	回	1日～1カ月の尿量(1～2)	ml					
1日排尿回数	回	1日尿量		ml				



免疫力UP！感染症に負けない食事と栄養

栄養課 管理栄養士 朝野 未希

例年、冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染者が増加する傾向がみられています。感染症にかからないためには、手洗い、うがい、マスク着用で予防することはもちろんですが、私達の身体に備わっている免疫力を強化することも大切です。免疫力を最大限に発揮するためには適度な運動、休養の他に食事として腸内環境を整える事が重要です。私達の腸には、免疫細胞の約70%が存在しており、腸が健康だとウイルスに感染しにくいと言われています。不規則な生活や偏った食生活は、腸内環境を悪化させ、便秘や下痢の原因となります。腸内環境を整えるには、プロバイオティクスやプレバイオティクスを摂取することが有用です。これらを毎日の食事に取り入れることが腸内環境改善に効果的といわれています。

プロバイオティクスとは

健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)を摂取すること

- ◎善玉菌は腸内に継続的に補うことが大切
- ◎毎日続けて摂取する

<主な食品>



ヨーグルト



乳酸菌飲料



納豆



漬物

プレバイオティクスとは

腸内にすむ善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖を摂取することで、善玉菌を増やして腸内環境を整えること

<食物繊維を含む主食品>



野菜類



海藻類



きのこ類

<オリゴ糖を含む主食品>



ごぼう



たまねぎ



バナナ



大豆

しかし、プロバイオティクスやプレバイオティクスだけを摂っていても免疫力強化には繋がりません。3食規則正しく、主食（ご飯、麺、パン等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品等）、副菜（野菜類、きのこ類、海藻類等）が揃った食事を摂ることが大切です。揃った食事を摂取することで五大栄養素を摂れるといわれています。五大栄養素に分類される炭水化物、脂質は身体を動かすエネルギーに、タンパク質は身体を作る元に、ビタミン、ミネラルは身体の調子を整える役割を担っています。これらの栄養素のどれかが欠けてしまう又は1つだけを摂取していても私達の身体の中で十分に働くことは出来ません。バランス良く摂取することで、それぞれの栄養素の働きが発揮され、免疫力向上にも繋がります。皆さんもぜひバランスの良い食事の中にプロバイオティクス等取り入れてみてください。

◆◆ 新任医師よりご挨拶 ◆◆



循環器内科 高山 幸一郎（たかやま こういちろう）

2025年1月より長浜赤十字病院循環器内科に赴任しました高山幸一郎と申します。2007年に滋賀医科大学を卒業し、当院にて初期臨床研修を修了しました。滋賀医科大学附属病院、公立甲賀病院、国立循環器病研究センターにて勤務し、2015年にも当院に在籍しておりました。大学院入学後は基礎医学研究に従事しておりましたが、今回再び長浜へ戻って参りました。地元である湖北地域の医療に貢献できるよう努めて参ります。宜しくお願い申し上げます。

第110回 消化器カンファレンス開催のお知らせ

日時：2月6日(木) 18時30分～

場所：長浜赤十字病院 2号館5階 大会議室南

※日本医師会生涯教育

1.5単位 CC:15

診断に苦慮した症例について検討します。
ぜひご参加ください。



お知らせ

今月の外来診察日割表は先月より変更がないため、同封しておりません。
ご了承よろしくお願いたします。

