

みどり通信

公立黒川病院院内広報 令和5年10月1日 発行
院内の情報をみなさんにお知らせします



第117号
公立黒川病院院内広報
発行：公立黒川病院

《秋号の内容》

- 褥瘡を防ぎましょう
- 食べやすさ 飲み込みやすさ・・・
- 放射線技師がみるトリチウム

- ・・・副病院長・医師：芳賀 泉
- ・・・言語聴覚士：猪股 伸彦
- ・・・診療放射線技師：石森 靖朗

褥瘡を防ぎましょう



副病院長 外科：

芳賀 泉

(はが いずみ)

近年、高齢化やそれに伴う介護機会の増加・在宅医療の普及に伴い、褥瘡のケアが話題となっています。褥瘡とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなることで、皮膚が赤くなったり、傷ができてしまうことです。「床ずれ」ともいわれています。

私たちは、眠っている間でも寝返りをうったり、座っている時はお尻を浮かせるなどして、無意識に同じ部位に長い時間の圧迫が加わらないようにしています。しかし高齢や体の麻痺などにより自分で体位変換できない方は、長時間体重で圧迫された皮膚に十分な血流が届かず、これにより褥瘡ができます。進行すると、皮膚表面だけでなく、骨や筋肉に近い組織まで傷つくこともあります。褥瘡は、寝たきりの方だけではなく、長時間座っ

ているなど同じ姿勢でいると起こるもので、骨が突き出した部位(背中や臀部・腰骨・踵など)は強く圧迫されるため褥瘡ができやすくなります。

褥瘡ができた場合は、病院などでの治療が必要となりますが、褥瘡のケアで大切なことは、褥瘡を起こさないための予防策をとることです。細かく言えばきりがありませんが、大まかに以下の3点に注目してみましょう。

一つ目は、定期的に体位変換をおこなったり、クッションなどを使って長時間の圧迫を避けることです。また、布団と体の間に手を入れて一時的に圧力を逃がす背抜きなども効果的です。二つ目は皮膚の清潔を保つことです。褥瘡になりやすい皮膚の状態としては、尿や便失禁による皮膚のふやけがあります。皮膚をゴシゴシ擦らないように泡石けんを使って優しく丁寧に洗い、皮膚保護クリームを塗ることが勧められています。三つ目は、栄養です。体動が少なくなっている方は、食事量も減り低栄養状態となりがちで、このため皮膚が弱くなり傷も治りにくくなります。栄養士などの専門家の指導のもとに、栄養補助剤なども使うのがよいと思います。少しの工夫でやっかいな褥瘡を防いでいきましょう。



食べやすさ 飲み込みやすさ…



言語聴覚士：

猪股 伸彦

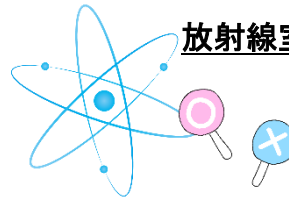
(いのまた のぶひこ)

私は仕事上、入院患者さんの食事場面、特に高齢の方の食事に立ち会うことが多く、残さずなんでも食べられる方もいれば、「食べにくい」と訴える方もおります。これまでの経験から「食べやすい食事形態とは」感じたことを食材ごとに記載してみました。

「かみ切りにくい」と肉を食べななかった方が、ひき肉で食べられるようになった方がいました。ハンバーグや肉団子など、ひき肉を使用した料理は食べやすいかと思います。「まぐろやすしが食べたい」との声もよく聞きました。病院では生ものは出ず、ご自宅ではまぐろのさしみ、咀嚼が難しい方であればネギトロが食べやすいかと思います。卵では、食の細かい方が、温泉卵、卵豆腐を提供したところ好んで食べていた方がいました。大豆製品では豆腐はそのままでも飲み込みやすいですし、納豆は病院では提供は少ないですが、ひきわり納豆は食べやすいと思われま。野菜やイモ類は咀嚼しにくい方に軟菜食（煮びたし、煮つけ、大根やカボチャの煮物など）の提供をしております。他自宅では下ごしらえが大変ですが、人参きゅうり等きざんだものを入れポテトサラダは食べやすいかと思われま。主食は入院では全粥が最も多いですが、入れ歯などによって咀嚼ができれば軟飯を提供しております。また、パンはのどにはりつきやすく窒息誤嚥の危険性があります。パン粥を提供したところ食べられた方もいました。フレンチトースト等もおすすめです。最後に液体は特にむせる方が多い為、その場合はとろみ剤を使用したお茶を提供しています。牛乳も注意が必要です。寒天を加えた牛乳寒天にすると食べやすいと思われま。院内では乳製品では牛乳からヨーグルトへ変更しており、推奨しています。

調理のひと手間がある食材が多いですが、スーパーのお惣菜をそのまま使ったり、市販の介護食等も利用できます。忙しい日々にも一工夫加えていきたいものです。

放射線技師がみるトリチウム



放射線室室長 診療放射線技師：

石森 靖朗

(いしもり やすお)

「満杯だから海洋放出しますけど大丈夫ですよ」と言われても何だかやっぱりモヤモヤしますよね。放射線技師の視点から詳しく調べてみました。

これまでに貯蔵したトリチウムは、約 780 兆 Bq (ベクレル^(*):以下 Bq)。これを薄めて年間 22 兆 Bq ずつ放出すると発表されています。排出量の単位が「兆」ですので、なんだか「超」すごい量の放射能が垂れ流される印象になりますが、さにあらず。そもそも天然のトリチウムは、宇宙から常に降り注ぐ「高エネルギー放射線」で発生していて、その量は年に約 70,000 兆 Bq、地球上には 100 万兆~130 万兆 Bq が常に存在しています。処理水の放出量が、遥かに少ないのがわかります。

実はトリチウム、世界中の原発施設から毎日排出されています。例えば、フランスのラ・アーグ再処理施設のトリチウム放出量は年間で約 11,460 兆 Bq (2018 年) といった具合。(別紙グラフ参照)

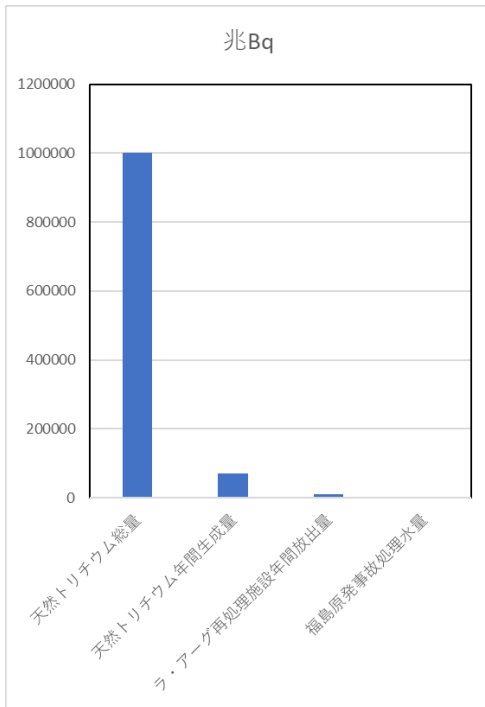
飲料水の国際安全基準となる WHO (世界保健機関) の指標は「1ℓあたり 1 万 Bq 以下」です。対して今回放出のトリチウム濃度は、WHO 基準の約 7 分の 1 未満。つまり排出水でさえ、そのまま飲んでも全く問題ない (!)、ということです。

もうひとつ。人間の自然放射線からの内部被ばくで代表的なものとしてラドンとカリウムがあります。このうちカリウムには僅か (0.0117%) に、放射性のカリウム 40 が含まれていて、体重 60Kg あたり年間 0.19mSv (ミリシーベルト^(**)) の被ばくになります。対してトリチウムの放射線エネルギーはカリウムの 100 分の 1。体重 60Kg では、年間 0.00000095mSv となります。WHO の言っている「1ℓあたり 1 万 Bq は大丈夫」、なのがよく分かりますと思われま。

捉えどころのない存在として、お化け・病原体などと並んで忌み嫌われる放射線ですが、現代の医療技術では欠かせないもの。正しく理解し、安心して東北の美味しい海産物をいただきましょ。

みどり通信117号 トリチウム記事の追補情報

- * 1 : ベクレル=放射能の単位。1秒あたり1つの放射線が発生すると1Bq。
- * 2 : ミリシーベルト=被ばく量の単位。自然からの放射線は年間2.4mSv(地域差あり)。



グラフ:トリチウム放射能の比較



アルプス処理水って何？



トリチウムの性質ほか