医療法人蒼生会　蒼生病院　広報誌

そうせいだより

2014年
冬号

特集
冬を元気に乗り切るポイントとは！？

○ 冬場のヒートショックにご用心
○ 防ごう！！ノロウイルス感染
○ ワクチンのお話

アルコールと肝臓病
覚えておきたい正月の基礎
意外と知らない？悪化を遅らせる関節リウマチのお話
特定健診・特定保健指導

整形外科部長特別執筆
「健康寿命を伸ばしましょう」

オープン間近！
介護老人保健施設　蒼の里（あおいのさと）特集

写真
左：介護老人保健施設　蒼の里
右上・下：同施設建設地視察

医師担当表

（平成 26 年 12 月 5 日現在）

午前診	月	火	水	木	金
1 診	高木　泌尿器	高木　泌尿器総合	能見　泌尿器	高木　泌尿器総合	
2 診	李　尚憲 内科	北川　内科	李　尚憲 内科	小島敬史 初・総合診 / 内科	増田　循環器･内科
3 診	白石　消化器		北川　内科	田中　内科	
4 診	小島敬　内科	井口　内科	小島敬史 初・総合診 / 消化器	中本　循環器	李　尚憲　内科
5 診	大藪　循環器	田中　内科	吉田聡　循環器･内科	小島博　内科	北川　内科
6 診	福田　救急・外科	下村　総合・外科		中路　総合・外科	135 梶原 24 山下　救急・外科
7 診	榊原　総合 外科 健診	下村　外科乳腺	第 1 週中原 2.4 大久保　外科・総合 3.5 原	中路　総合・外科	榊原　総合 外科 健診
8 診	木野　整外		木野　整外	谷村　皮膚科	今冨　外科
9 診	南　初・総合診 / 整外	本田　整外	南　初・総合診 / 整外	大原　整外	本田　整外
10 診	吉村　整外	吉村　整外		木野　整外	吉村　整外
21 診		笠松　婦 . 総合	笠松　婦 . 総合	笠松　婦 . 総合	笠松　婦 . 総合
22 診	小林　眼科	小林　眼科	小林　眼科	小林　眼科	小林　眼科
23 診		石田　神経内科	細川　神経内科	辰己　明利 呼吸器	二階堂　乳腺外来
24 診	後藤　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科
午後診			1. 俊山 Dr　午後救急	* 初・総合診察日時（月 . 水 . 木）　9：00 ～ 10：00	
1 診			2. 長岡 Dr　午後救急	能見　泌尿器	高木　泌尿器
2 診	田中　内科腎臓（健診）		3. 牧野 Dr　午後救急	豊田　内科	増田　糖尿・内科
3 診		藤澤　玲子　DM・内分泌	4. 佐々木 Dr　午後救急		田中　内科
5 診		小島敬　内科	5. 佐々木 Dr　午後救急	小島博　内科	145 松野　救急・外科 2 三宅 3 波多
9 診			本田　整形外科	南　整外（2.4）	
22 診	小林　眼科			小林　眼科	小林　眼科
24 診	中野　歯科口腔外科	中野・向井　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科	中野　歯科口腔外科	後藤　歯科口腔外科
夜診					
1 診	高木　泌尿器総合		北川　内科		
2 診	小島敬　内科	子安　循環器			李　内科
3 診	井口	田中　内科	安賀・光定　循環器･内科	小島博　消化器	子安　内科
4 診			岩永　形成・外科・総合診療	榎本　内科	
5 診				中村　呼吸器	
6 診	谷村　皮膚科	大江　皮膚科			
7 診	今冨　外科総合	榊原　総合・外科	下村　外科総合	中路　総合・外科	今冨　外科総合
8 診					
9 診	本田　整外	吉村　整外	南　整外		吉村　整外
10 診	木野　整外	山崎　整外	本田　整外	大原　整外	木野　整外

※急な変更が生じる場合もございます。

〒571-0025 大阪府門真市北島 288 番地
TEL072-885-1711

医療法人蒼生会
蒼生病院
蒼生病院　検索

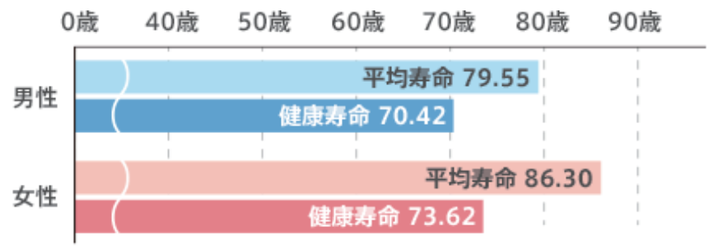
編集　蒼生病院　広報委員

そうせいだより　　医療法人蒼生会　蒼生病院

健康寿命を伸ばしましょう

健康で日常的に「介護を必要としない」で、「自立した生活ができる」生存期間のことを「健康寿命」といいます。平成22年度の日本人の「健康寿命」は、男性で70．4歳、女性で73．6歳であり、世界第1位です。同年の日本人の平均寿命は、男性で79．5歳、女性で86．3歳なのでそれぞれ、9年間と13年間の介護が必要な時期があることになります。一方で介護が必要となった原因を調べてみると、脳卒中（21．5％）、認知症（15．3％）、老衰（13．7％）、関節疾患（10．9％）、骨折・転倒（10．2％）などがあげられていました。この中で関節疾患（10．9％）、骨折・転倒（10．2％）は運動器の障害によるものと考えられます。

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨・関節・筋肉や神経で構成される〝運動器〟の働きによるものです。骨・関節・筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。



平均寿命と健康寿命の差

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっての問題になります。運動器の健康を維持することは健康寿命を伸ばし、自分自身や家族にとっても楽しい生活に結び付くと考えられます。

運動器の健康の維持には、骨・関節・筋肉の老化を防ぐことが大切です。すなわち骨粗鬆症や変形性関節症を予防して、筋肉の量が減少するのを防ぐことが必要です。

日本整形外科学会では一連の運動器の障害である「運動器症候群：英名ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」の予防啓発を行っています。詳しくはインターネットで「日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム啓発公式サイト」をご覧ください。簡単にできる体操や食事についての説明も掲載されています。

整形外科部長　本田　雄一

日本整形外科専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本整形外科学会認定脊椎医

10月25日南部市民センターで第3回蒼生病院院内発表会が行われました。

院内発表会では、部署や委員会など業務報告を通してお互いの仕事や活動を理解し尊敬しあうことを目的としています。前半は、医師で弁護士でもある長谷部圭司先生を講師に迎え、「カルテの重要性」について講演していただきました。カルテとは、患者様1人1人の大切な診療の記録です。

“カルテの大切さ”を改めて学ぶことができ、これからより一層患者様と病院の信頼に結びつくカルテ作りをしていきたいと思います。

後半は、委員会活動発表が行われました。当院では、21の委員会が設けられており積極的に委員会活動が行われています。今回の発表では感染、医療安全、褥瘡、NST（栄養サポートチーム）、サービス向上委員会の各職種の代表者によって、委員会の活動内容や今後の課題についての発表や意見交換が行われました。

職種の壁を越えて委員会活動を行っていき、今回の発表を生かし当院職員が一丸となったチーム医療を提供できるようにしていきたいです。

特定健診・特定保健指導

★生活習慣病予防の為に、ご利用下さい。★

特定健診・特定保健指導（とくていけんしん・とくていほけんしどう）とは、2008年4月より始まった、40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保健制度です。

正式には「特定健康診査・特定保健指導」ですが、一般には「メタボ健診」ともいわれ、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により、近年、生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

生活習慣病とは...

偏食、運動不足、喫煙、ストレス・・。生活習慣病はその名の通り、ふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関わっています。高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満が代表的なもの。これらは「死の四重奏」と呼ばれ、もちろん単独でも恐ろしい病気ですが、重複すると命にかかわる危険が増すのです。

放っておくと、どうなる？　―死の四重奏―

サイレントキラー。高血圧・脂質異常症・糖尿病がそう呼ばれるのは、自覚症状がほとんどないまま、体の中で動脈硬化が静かに進行するからです。そのまま病気に気づかずに、また気づいても「自分は大丈夫」と治療をせずに放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しのつかないことになりかねません。

特定保健指導とは...

特定保健指導は、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対してのみ実施されます。

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることにあり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

『蒼の里』立ち上げスタッフ

皆さんこんにちは～この度、平成27年3月1日より介護老人保健施設『蒼の里（あおいのさと）』が開設予定となりました。いきなり介護老人保健施設と言ってもどんな施設？と思われる方も沢山おられると思います。まず簡単に説明したいと思います。

介護老人保健施設とは、高齢者の自立のお手伝いをして、お家へ帰る為に、医師による管理の下、看護・介護といったケアはもちろんのこと、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーション、さらには栄養管理・食事・入浴などの日常サービスの多くを提供する施設を言います。

平成27年3月1日　オープン！！
介護老人保健施設
蒼の里（あおいのさと）

利用する方法としては、まず介護認定を受け、病状が安定しており、入院や治療の必要がない状態であれば、どなたでもご利用が可能となります。

サービス内容としては大きく3つに分けられ、①入所②デイケア（通所リハビリテーション）③ショートステイがあります。

①入所とは、一定期間入所して頂き、リハビリテーションや看護・介護を提供し、お家に帰るお手伝いをします。

②デイケアは、お家から日帰りで通所して頂き、リハビリテーション・入浴・食事などのサービスを提供します。通所につきましては、こちらから送迎をします。

③ショートステイとは、介護をされている家族の方が休養されたり、用事などやむを得ない事情で介護できない時に一時的に入所して頂くサービスとなっています。

以上から御自身に合ったサービスを利用して頂くことができます。

次に現在の高齢者社会状況について、皆さんはご存知でしょうか？現在65歳以上の高齢者人口は、過去最高の３０００万人となり、今後も急速に高齢者人口は増加し、２０５０年には３人に１人が65歳以上になることが推計されています。

高齢者の方々は長期にわたって社会の進展に寄与してきた方々であるとともに、豊富な知識と経験を有していることから敬愛され、生きがいをもって健康で安心した生活を送って頂けます

よう、社会全体で支えて行くことを目的に２０００年に導入された介護保険制度の基で、現在、介護保険サービスを利用されることが近状となっています。こういったことから、私たちスタッフ一同も、地域の方々に何かできないか、社会貢献ができないかと考え抜いた結果、介護老人保健施設『蒼の里』を開設することに至りました。

さて、当施設『蒼の里』の理念として、

【『活』（かつ）ある福祉と医療の現実】を掲げております。『活』とは生き生きとした様を現しており、私達は、利用者さんの生き生きと自立した生活、「尊厳」のある生活を支えることが重要であると考えています。その為には、自立能力の向上が不可欠です。その方法として、利用者さんの意志を尊重しつつ、『蒼の里』の目玉として、近隣施設には無い【プール】を使用したリハビリテーションやレクリエーション、高齢者の方でも安心・安全にできる運動マシーン等を利用したリハビリテーションをしっかり実施して頂き、生活能力向上に努めることを考えております。

最後に、地域の皆さんのニーズにお応えできますよう、また、真心こめたサービスを利用者さんの方々に提供できますよう、私たちスタッフ一同、日々全力で準備に当っております。皆さんが蒼の里～笑顔が生まれる場所（さと）～へお越し頂けるようお待ちしております。『蒼の里』をご期待下さいます様、宜しくお願い致します。

動機付け支援・・・生活習慣の改善を促す原則１回の支援が受けられます。

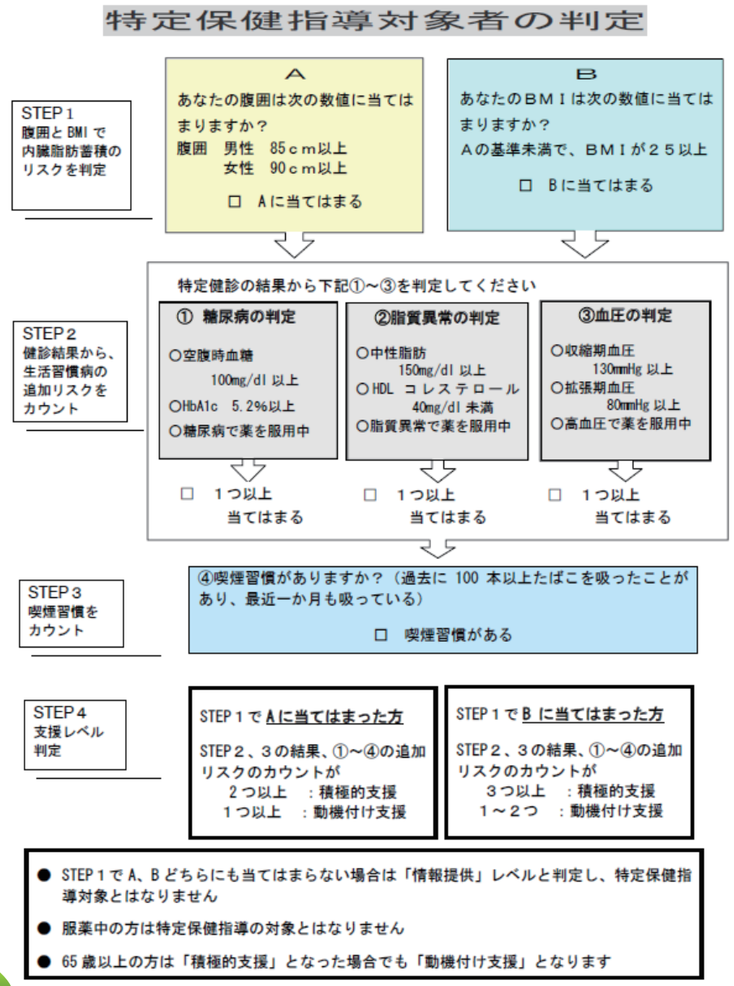
医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が原則１回の動機付けを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

[例：個別支援、グループ支援など]

積極的支援・・・３ヵ月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が３ヵ月以上の定期的・継続的な働きかけを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

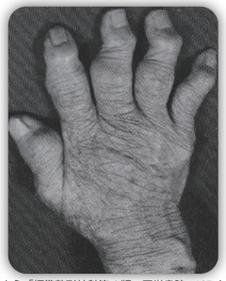
[例：個別支援、グループ支援、電話、Ｅメールなど]



生活の工夫　意外と知らない？ 悪化を遅らす関節リウマチのお話

よく耳にする「リウマチ」という病気。正しくは「関節リウマチ」と呼ばれ、実はこの病気、正しい理解をすることによって悪化を遅らせることができるのです。

「関節リウマチ」は30～50代の女性に多く、発症すれば体中の関節が徐々に破壊されていき、日々の生活に支障をきたしてしまうような原因不明の病気です。しかし、昨今医療技術の進歩により、早くから適切な治療を行えていれば悪化を防げるようになってきました。



寺山ら「標準整形外科第６版」医学書院 p197 より

コップの持ち方
取っ手だけを持たず、手のひらで底も持つようにしましょう。

タオルの絞り方
カラン等にひっかけて、両手でしぼるようにしましょう。

荷物の持ち方
なるべく左右に分けて、手に持たず腕にひっかけて持つようにしましょう。

鍋の持ち方
片手鍋は手首に負担がかかる為、できるだけ両手鍋を使うようにしましょう。

これは、方法のほんの一部です。人により症状は様々なので、自分だけで悩まず、医師や理学・作業療法士等の専門家にぜひご相談下さい。

冬場のヒートショックにご用心

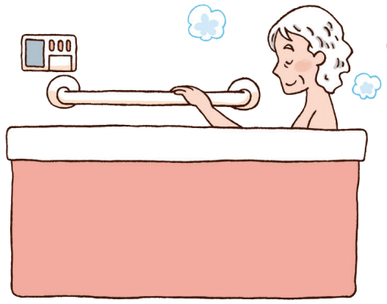
凍えるような冬、入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いでブルブル震えながら浴槽に急ぐなんてことはありませんか？
一般的に日本では家族が集まる居間などには、暖房器具を置いて暖かくしますが脱衣所や浴室に暖房器具を置いて暖めるという習慣はほとんどありません。
そこで急激な温度変化により血圧や脈拍の変動が起こることをヒートショックといいます。入浴中に起こる突然死の大きな要因となり、室内における高齢者の死因の４分の１を占めるといわれています。

血圧が上昇すると・・・脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こします

血圧が下降すると・・・脳貧血を引き起こし、めまいを生じ怪我や溺れる危険性があります

事故を防ぐには

① 脱衣所を小型の暖房器具で暖める
② 風呂場の床にすのこやマットを敷いておく
③ シャワーでお湯をためることで浴槽全体を暖める
④ 浴槽にお湯がたまっている場合は入浴前にふたを開けておく
⑤ 湯船に入る前に手や足といった末端部分からかけ湯をして徐々に体を温める
⑥ 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度で 40℃未満のぬるめのお湯に入り長湯を避ける
⑦ 飲酒後の入浴は避ける
⑧ 冷え込む深夜ではなく早めの時間に入浴するよう心がける
⑨ 心臓病や高血圧の人は半身浴をおすすめします。肩が寒い時はお湯で温めたタオルをかけるようにしましょう
⑩ 湯船から出る際は急に立ち上がらず、ゆっくりと立ち上がりましょう

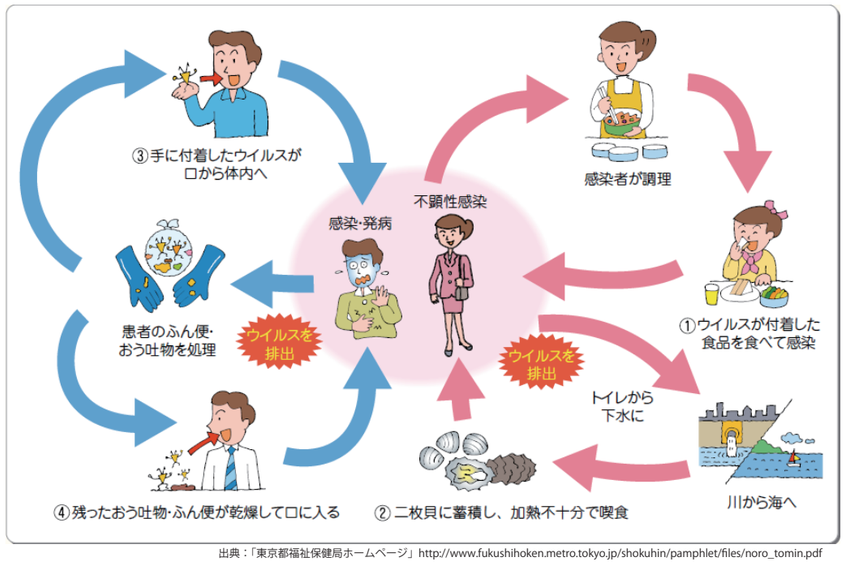


最後に・・・

多くの日本人はお風呂が大好きです。でも高齢者や高血圧・糖尿病をもっている人にとって冬の入浴は常に危険と隣りあわせであることを忘れてはいけません。
家族と同居している人は、入浴時に「お湯加減はどう？」「大丈夫ですか？」などの定期的な声掛けをして家族みんなの幸せを壊さないよう心がけましょう。

防ごう！！ノロウイルス感染

ノロウイルスは冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることで感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。



出典：「東京都福祉保健局ホームページ」http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/pamphlet/files/noro_tomin.pdf

感染したときの症状

感染後、２４～４８時間で、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは１週間程度で便とともに排出されます。

感染経路

①ウイルスが付着した食品を食べて感染します。
②感染した人の便や嘔吐物を介して、感染します。

症状が出たら

嘔吐や下痢などが続く時は、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

家族がノロウイルスに感染したら

1. 手洗いが大事

手洗いに使用するタオルは共有せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

2. 汚物が衣類についてしまった

①衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにします。
②８５℃で１分以上、熱湯消毒するか、塩素系漂白剤（キッチンハイター）に３０～６０分間浸して下さい。※ワイドハイターは効果なし
③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯して下さい。

3. 下痢をしている人がお風呂に入ると

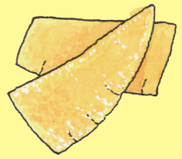
下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずお尻をよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、椅子なども掃除をして下さい。

覚えておきたいお正月の基礎

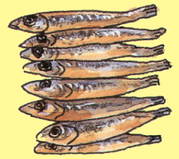
おせち、お屠蘇（とそ）など、お正月のしきたりには健康や豊穣など、さまざまな願いがこめられています。お正月の意味を知ると、日本の伝統が見えてきます。

祝い肴三種　この3つがそろえば、おせちの形が整うといわれています。関東では黒豆、数の子、田作りの3種、関西では黒豆、数の子、たたきごぼうの3種です。

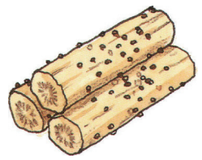
黒豆　日に焼けて真っ黒になるまでまめ（勤勉）に過ごせますようにと、黒は邪除けの色とされていることから、邪を払い長寿と健康の願いをこめたものです。



数の子　数の子は卵の数が多いだけでなく、親の「にしん」が「二親健在」に通じます。五穀豊穣と子孫繁栄の縁起物です。



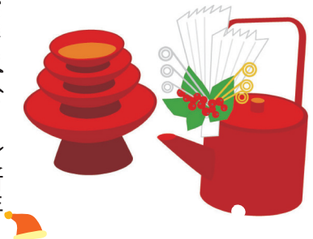
田作り　片口いわしを冬の風にあてて乾燥させた「五万米（ごまめ）」は、田の肥料にもしたことから「田作り」とも呼ばれています。豊年豊作の願いをこめています。



たたきごぼう　瑞鳥（ずいちょう）（豊年の象徴）を表したもので、豊作と息災を願ったものです。また、地中に深く根を張るので、家の土台がしっかりとするようにと願いをこめて。

祝い箸　両端が細くなっている白木の箸を使います。これには一方を自分が使い、もう一方に神様が宿るという意味がこめられています。

お雑煮　もともとは大晦日に神様にお供えしたものを、元旦に「神様と一緒にいただく」というもの。お供えものは各地域の産物であったので、お雑煮の具は地方によりさまざまです。



お屠蘇（とそ）　新年を祝うもので、肉桂、山椒、桔梗、防風など7種類の生薬を配合した屠蘇散を、酒、みりんに浸してつくります。年長者が若者の生命力にあやかる、という意味をこめ、年齢の若い順に飲むとされています。

アルコール と 肝臓病

日本人はアルコールに弱い？

アルコールは肝臓で２段階に分解されます。はじめはアルコール脱水素酵素によって毒性の強いアセトアルデヒドに、そしてアルデヒド脱水素酵素によって無害化されて酢酸になり、体外へ排出されます。日本人の４割以上が２段階目のアルデヒド脱水素酵素の働きが弱いため、悪酔いや二日酔いを起こす人が多いとされています。又、この分解酵素は個人差がありお酒をたくさん飲んで鍛えたからといってお酒に強くなるわけではありません。

肝臓がトラブルを起こす原因は？

肝臓病の原因は大別すると、①Ｃ型肝炎などに見られるウイルスによるもの②アルコールによるもの③薬剤性④遺伝性によるものに分類されます。多量のアルコールを飲むと、アルコールを分解する肝臓に大きな負担をかけアルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変などの原因に！

脂肪肝

過度のアルコール摂取や肥満・糖尿病などにより、肝臓内の中性脂肪が過剰になり機能が低下する病気。

肝硬変

アルコールやウイルス、薬剤などによって広範囲にわたり肝臓が破壊され、肝細胞が再生される時に繊維状の物質が作られて肝臓が硬くなる病気。

ものいわぬ臓器…肝臓

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、病気の初期段階では症状が殆ど出ないのが特徴です。アルコールの摂取量が普段から多い方、休肝日を摂ることなく飲んでいる方は症状がなくても定期健診を受けるようにしましょう。肝臓病の早期発見には血液検査を行いますが、検査項目としてＡＳＴ（ＧＯＴ）、ＡＬＴ（ＧＴＰ）、γ－ＧＴＰがあります。γ－ＧＴＰが高値の方は肝臓がオーバーワークかも知れません。こうした方は内科受診しましょう。

肝臓に負担をかけないお酒の飲み方

特に年末年始はアルコールに親しむ機会が多くなります。体調を崩さないように、健康的な飲み方を知っておきましょう。

ワクチンのお話

ワクチンとは？

毒性を弱めたウイルスや細菌を弱めたり無毒化した製剤です。ワクチンを接種することにより事前に免疫をつけ感染予防、発症予防になります。ワクチンを接種したことで完全に予防できるわけではありませんが、重症化を防ぐことができます。

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザを予防するために効果的なワクチンです。

接種時期…毎年 10 月頃開始（1 年に 1 回）
（13 歳以上の方　1 回接種　13 歳未満の方　2 回接種）

接種してから免疫が出来るまで平均で 2 週間ほどかかり、また免疫は 5 ヶ月程度持続します。流行期前に免疫をつけるために 12 月ごろまでに接種をすることが望ましいといわれています。

肺炎球菌ワクチンについて

平成 26 年 10 月より高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。

このワクチンは、肺炎を予防するために行う予防接種です。日常でかかる肺炎で 1 番多い原因菌は、肺炎球菌といわれています。

接種時期…季節に関係なく 5 年に 1 回

肺炎球菌ワクチンの免疫は 5 年以上持続するといわれ、再接種の際は十分な間隔をあけて接種する必要があります。

5 年以内に再接種を行うと注射部位の痛みが強くなったり、腫れが強くなることがあるので接種後は記録を残しておき再接種の時期には注意が必要です。

予防接種は体調のよい時に受けるのが原則です。
慢性の病気がある方はかかりつけ医に相談するようにしましょう。