



TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

Vol. 63
2020.02

社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院

陽光桜（新市小学校）



特集 新年のご挨拶

2020年も、寺岡記念病院を始めとする陽正会グループは総力を結集して、地域医療と介護・福祉の維持・発展に向けて、一層奮励努力していきます。引き続きの皆様のご指導とご協力を、よろしくお願い申しあげます。

新年のご挨拶

理事長	P1
病院長	P3
会長	P4
地域医療福祉支援センター長	P5
看護部長	P7
事務局長	P9
MRI が新しくなりました	P11
不使用性シンドロームってなんだろう？	P15
外来ナースのつぶやき板	P18
特定健康診査を受けましょう！	P19
ローカルコモンズ・ウィル	P20
秋祭りを開催致しました	P21
理念・病院カレンダー	P22
外来診療表	裏表紙

理事長 新年のご挨拶

より地域に信頼される病院へ



理事長
寺岡 謙

謹んで、新春をお祝い申しあげます。旧年中は、患者さんとそのご家族を含む地域住民の皆様に大変お世話になり、誠にありがとうございました。2020年も、寺岡記念病院を始めとする陽正会グループは総力を結集して、地域医療と介護・福祉の維持・発展に向けて、一層奮励努力していきます。引き続きの皆様のご指導とご協力を、よろしくお願い申しあげます。

今年は、いよいよ五輪イヤーです。昨年は、ゴルフの渋野日向子選手が全英オープンで優勝し、またラグビー日本代表がワールドカップで活躍した事もあり、スポーツ界が盛り上がった年でした。今年は、それ以上に盛り上がり、熱い夏になりそうな予感がします。新年2日から行われた箱根駅伝では、三原市出身の原晋監督が率いる青山学院大学が、昨年優勝校の東海大学から王座を奪還し、見事に総合優勝を飾りました。多くの区間新記録が生まれた、いわば「スピード駅

伝」だったと思いますが、その中でも青山学院大学は最初から最後まで攻め続けたなという印象でした。

巷では、そのようなスピード駅伝になった要因が、某社のピンクの厚底シューズだと言われています。ただ、そのようなスピード駅伝になる事を見事に予測し、選手たちを巧みに指導した青山学院大学・原監督の存在は非常に大きいのだろうと思いました。その原監督が掲げた作戦が、「やっぱり大作戦」。青山学院大学はやっぱり強かった、と思われるようなレースにしたいとの事でした。この「やっぱり大作戦」は、我々にとって非常に参考になるなと思います。

世の中は混沌としています。診療報酬や介護報酬を含む医療・介護制度は、団塊の世代が後期高齢者となる2025年、またはその後の2030年に向かって、大きな転換期を迎えていました。また、福山市北部や府中市、神石高原町の人口は、年を追うごとに、大きく減少していま

す。それに加えて、医師偏在、看護師不足はいっこうに改善されず、一方で全国的に急性期の患者の減少が報告されています。更に、AIやロボット技術、5G(第5世代移動通信システム)などの普及で、医療や介護テクノロジーは大きく変わることが予測されています。この10年、20年で、医療・介護の現場にいる私達は、すさまじい変化を目撃する事になると思います。

しかし、だからこそ、「やっぱり寺岡記念病院はこの地域に不可欠だ。」「やっぱり寺岡記念病院は頼りになる。」地域住民の皆様にそう思って頂けるように、今まで以上に、より信頼される病院になる事が必要だと考えております。その為には、地道に丁寧に地域のニーズに応えていくと同時に、これまでの医療・介護の枠組みや常識にとらわれない斬新な視点からのアイデアが必要です。そして、それを寺岡記念病院だけでなく、ローカルコモンズしんいちや府中市にある北川ク

リニック・老健みのり、神石高原町にある神石高原町立病院、そして特別養護老人ホーム ジョイトピアおおさや、老人保健施設 ジョイトピアしんいちを運営する社会福祉法人新市福祉会を含む、陽正会グループ全体で実践していく事が必要でしょう。

2020年は、十干では庚(かのえ)で、十二支で子(ね)の年です。庚子は、「変化が生まれる状態」「新たな生命がきざし始める状態」を意味するそうです。因みに、私は年男です。2020年の寺岡記念病院と陽正会グループは、来るべく時代の変化を先駆け、次のステップアップに向け、元気良くチャレンジしていきます。

2020年が、皆様にとってみのり多き年になりますよう祈念いたします。

病院長 新年のご挨拶

オリンピック・イヤー



病院長
武田 昌

皆さん、明けましておめでとうございます。2020年の年頭にあたり、一言ご挨拶申しあげます。

2020年と言えば、いよいよ東京オリンピックの年ですね。昨年、私としては、今まで全く縁遠かったNHKの大河ドラマである「いだてん」を楽しく見ることができました。日本人が初めて出場した1912年ストックホルム大会から、1964年の東京オリンピックまで、激動の時代の中で力強くオリンピック実現に奔走した人たちを見事に描いて、全く息つく暇なしという、宮藤官九郎畢生の快作でした。世間的には低視聴率うんぬんという悪評がありましたが、一部の人たち(私も含めて)の間では圧倒的な支持を受けていました。柔道家としてしか知らなかった嘉納治五郎が、あれほど「オリンピックの父」と言っても良い活動をしていたことや、田畠政治などの今まで名前も知らなかった人の活躍に胸躍るドラマであったと思います。落語家の古今亭志ん生が狂言回しの役を演じた

り、あっという間に時間や時代の枠を飛び越えたりと言った演出が、旧来の「大河ドラマ視聴者層」に全く受け入れられなかつたのも良く分かります。

さて今年の東京オリンピックでは、果たしてあれほどの情熱を捧げて実現に奔走し、その統率力を發揮するほどの人物がいるのか?はなはだ心細い思いがします。某国のテレビ放映を中心に決められた、ばかりか真夏の“亜熱帯”東京でのオリンピックが、中心となる若いアスリート達の力で素晴らしいものになることを期待しましょう。

一方私達の医療の世界では、2020年といえども画期的な出来事はないでしょう。地道に日々の医療に邁進する寺岡記念病院のような地域医療の担い手が、着実に地域の皆さんの健康を支えて行く、そういう一年になるように努力するしかないと考えております。2020年が皆さんにとってより良い一年となりますように祈念しております。

会長 新年のご挨拶

新時代に向かって



会長
寺岡 謙

2020年、令和2年を迎えるました。令和元年は2019年5月から始まったので、丸ごと令和時代になるのは今年からです。そういった意味で今年は真に新しい時代であると云えましょう。

社会医療法人 社団 陽正会は平成21年(2009年)3月に広島県で最初の社会医療法人となりました。その意図は、日本医師会が定めた「医師の職業倫理指針」の「医の倫理綱領」には「医師は医療の公共性を重んじ、医療を通じて社会の発展に尽くし、医業にあたって営利を目的としない」と明記されており、われわれの医療活動において、この「医の倫理綱領」に従って地域医療に取り組むには、この形態によって取り組むことがより適切であると考えたからです。

社会医療法人 社団 陽正会は、持続可能な発展を目指して、昨年理事長を交代して、寺岡 謙が新理事長に就任しました。その医療活動として、急性期・回復期・地域包括ケア・慢性期医療を切れ目

なく、全人的・包括的かつ地域密着型医療を行う福山市新市町の寺岡記念病院を中心として、府中市の介護・医療施設、神石高原町立病院の指定管理、社会福祉法人新市福祉会との連携施設ローラルコモンズしんいちを統合する陽正会グループの医療福祉総合施設としての経営を進めております。

時あたかも、地域医療構想のもとに病院の機能分化と統合が進められるようとするなど流動的な時代であります。陽正会の基本姿勢は、あくまで地域密着型総合医療をそれぞれの組織において発展的かつ達成可能な目標を新理事長のリーダーシップのもとに改めて定め、発展的に事業を進めてまいります。その際、部分を単に集めたのではなく全体にはなりえない。大事なことは、変化する社会を全体としてとらえることです。私(会長)の役割は全体的視野で綻びを来さないように望楼守りの役を努め、理事長を支えることだと考えています。

地域医療福祉支援センター長 新年のご挨拶

令和2年を迎えるにあたって



地域医療福祉支援センター長
藤原 恵

あけましておめでとうございます。地域医療福祉支援センターを今年もよろしくお願ひします。

2019年は、日本の元号が平成から令和に代わり、寺岡記念病院では、寺岡暉前理事長から寺岡謙新理事長へと新時代に向けてバトンタッチが行われました。新時代とは、病院の提供する医療・看護・福祉の質がより正面から問われる時代だと思っています。

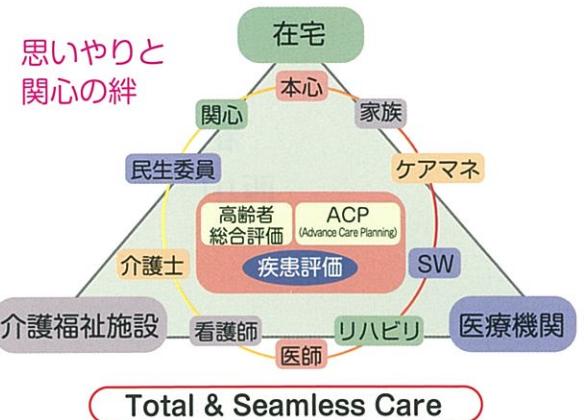
新しい時代にむけて、トータル&シームレスな医療・介護・福祉の連携体制をどう継続・発展させていくのかという課題に、全スタッフ全力で取り組んでいきます。

地域医療福祉支援センターでは、昨年の重点課題を継続し、地域包括ケアシステムづくりを進めています。特に「救急医療と在宅医療の充実」「多職種連携のツールとしての高齢者総合評価・ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の活用」、「防災・減災対策としてのBCP(事業継続計画)作成」という視点を3本柱として活動していきます。

①「救急医療と在宅医療の充実」

当院は、地域の2次救急病院として大きな役割を果たしていますが、昨年末、一時的に救急搬送応需率が低下する状況を招きました。こうした状況が続けば、地域医療の崩壊にもつながりかねないと、病院全スタッフで危機感を持ち、この課題を共有し、即座の改善・対応に取り組んでいます。地域包括ケアシステム構築が各地で進められていますが、その要の一つに、「高齢者救急医療」の充実があると考えています。そして、そのためにも、入院前の在宅での医療・福祉・介護との連携がより一層重要であると考えていますので、ご理解とご協力をお願いします。

②「多職種連携のツールとしての高齢者総合評価・ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の活用」



地域包括システムを構築していくためには、本人、家族、地域住民までを含んだ多職種連携が必要と考えています。そして、そのための共通の「コミュニケーション・ツール」として、高齢者総合評価、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)が重要と考え、取り組んでいます。2019年は、その取り組みの一環として、地域でのACP普及をスタートさせました。「もしもの時の備え～私のこころづもり、あなたのこころづもり～」という題で、新市町のあびき交流館、戸手交流館でお話をさせていただきました。「最期をどこでどのように過ごすのか」について、非常に有用な意見を拝聴することができ、病院でのACPの取り組みにも活かしていきたいと考えています。2020年も引き続き、地域でのACP普及に取り組み、まず2月5日に、「つねかねまる交流館」で「もしもの時の備え～私のこころづもり、あなたのこころづもり～」という題で健康講座を開催しますので、よろしくお願いします。

③「防災・減災対策としてのBCP(事業継続計画)作成」

2019年の台風15号、19号は、日本各地の甚大な被害をもたらしました。新年の一般参賀で、天皇陛下は大勢の参賀者を前に、「昨年の台風や大雨などにより、いまだご苦労の多い生活をされている多くの方々の身を案じています。本年が災害のない、安らかで良い年となるよう願っております」と述べられています。また、気象庁は「温暖化の影響で、台風の進行速度が遅くなり、豪雨・洪水のリスクは高まる可能性が高い」と発表しています。

地域生活の要である「医療提供体制」をどのように、災害から守っていくのかは、地域医療に携わるものにとって、喫緊の大きな課題であると考えています。

2月13日に、2018年西日本豪雨で、大きな被害を受けられた倉敷市真備町、まび記念病院の理事長・村上和春先生に、「生命を守る医療体制とは～平成30年 西日本豪雨を体験して～」というタイトルで、特別講演を依頼しています。(午後4時から午後6時・当院カンファレンスルーム。定員120名予定)

当院の周辺の状況においても、平成28年、平成30年の豪雨を経験する中で、年々、洪水・浸水リスクが増大しているという危機感を持っています。

是非、この講演会での討論を通じて、当地域での防災・減災対策を進めていければと考えています。(参加をご希望の方は、必ず、事前に当院総務課までご連絡ください)

看護部長 新年のご挨拶

患者さんにとって良質な看護 職員にとって働き方改革につながる 改善を継続していきます



看護部長
西中 艶子

年頭にあたりご挨拶させていただきます。まずは、年末年始、お仕事をしてくださいました皆さまに心から感謝申しあげます。

昨年は天皇陛下が4月30日に退位されましたことに伴い、徳仁(なるひと)皇太子さまが5月1日、新天皇に即位され元号は平成から令和に変わり、新時代が幕を開けました。奉祝曲「君が笑えば世界は輝く 誰かの幸せが今を照らす」と「嵐」がお祝いの歌を披露した光景は今でも目に浮かびます。

また、スポーツ界では「ONE TEAM」を掲げて戦ったラグビーがW杯ベスト8に進出となり日本中が大盛り上がりになりました。「ノックオン」「ジャッカル」とラグビーを知らなかった人までがルールを語るようになり、わたしも「にわかファン」となった一人であります。肉弾戦で荒々し

いスポーツかと思っていましたが、紳士的で、「一人はみんなのために、みんなは一人のために」の精神で戦っている姿に感動しながら観戦していました。

福山市新市町においては、素盞鳴(すさのお)神社で、神輿が激突する恒例の「けんか神輿」で神輿がぶつかり合い、もみ合いで参加者が倒れ、救急搬送された事案がありました。宮司さんをはじめ地域の総代さんと安全に伝統を継承するために当院で合同検証会を行いました。

病院の方針として、療養病棟の転換を検討しています。これに関する人員配置の件については、事務局と協力し、奨学金制度や支度金の新設、ホームページの更新などより魅力ある寺岡記念病院を目指して準備をしています。

看護部では、看護師の働き方改革とし

て、「看護職の夜勤・交代制勤務の負担軽減」に取り組みました。基本となる勤務パターンと、夜勤の連続回数3回以上等の避けるべき勤務パターン、インターバルが確保できる勤務パターンを明確にしました。また、月1回の土日連続した完全な休日の数の増加、年休5日間の獲得等から、スタッフから「働き方が楽になった」の意見が出てくるようになりました。また、患者さんには快適さを提供でき、看護職員の負担軽減につながる「ぴったりシーツ」を導入しました。これは、特許技術で表面にシワが発生せずギャッジアップ時のズレによる手直しもないとされている優れものです。これからも、患者さんにとって良質なもの、看護職員にとって働き方改革につながる改善を継続していくことを目指してまいります。

2020年干支は「子」です。「子」は「増える」を意味し、「孳(し)」で植物が子孫を増やそうと成長し始める種子の状態と解釈され、子年の株式市場は「繁栄する」と言われています。また、東京オリンピックの年でもあります。益々景気が上昇することを期待したいものです。

今年が皆さんにとって良い年でありますように、心からお祈り申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

想像から創造へ



事務局長
九十九 浩司

皆様、あけましておめでとうございます。本年も「初心忘れるべからず！」をモットーに地域医療の提供に取り組んでまいります。

昨年は元号が平成から令和に変わり、今年、令和2年(2020年)には、東京オリンピックが開催されます。昨年はラグビーワールドカップが開催され、「オールワン」「ワンチーム」という合言葉をもとに、日本中が結束し盛り上がりいました。今年もオリンピックでさらに盛り上がることに期待したいものですね。

さて、そういう盛り上がりの中においても寺岡記念病院は変わることなく、使命である「トータル&シームレスケア」を貫き、これまで同様、地域に重点を置いた切れ目のない医療の提供に力を注いでまいります。

私事ですが、長年、府中市行政で主に医療・福祉に携わる中で、寺岡記念病院を拝見しておりました。その印象は、地域の基幹病院として急性期から慢性期まで切れ目のない医療を提供し、グループ内では「府中地区医師会エリア」を視野に入れた医療、介護、福祉を総合的に提供する、この地域になくてはならない病院、というものでした。

これは、地域の皆様だけでなく、病院職員も「当たり前のこと」に感じていることだと思います。

では、想像してみてください。寺岡記念病院がない地域を。私には想像できません。

この当たり前のことと当たり前に継続することは、早々容易ではないと思うのです。

昨年4月から縁あって寺岡記念病院でお世話になっておりますが、その内情は凄まじいもので、各専門分野の職員一人一人がその当たり前を必死に支えていることを再確認させられました。

継続とは現状維持ではありません。

その時代にあった(適合する)かたち(体制)に変化、進化し続けてこそ継続なのです。

今後、ますます進む少子・高齢化。

これは高齢者の人口が増えるのではなく割合が増えるということです。結果、子供、若者は少なくなり、地域の人口も減少していきます。これが過疎化です。

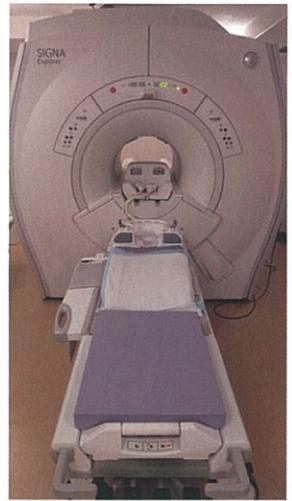
この地域で暮らす私たちは、地域の過疎化から目をそむけることなく「過疎を創造する」つまり、現実を捉え、何をすべきか、何がしたいのかを考え行動する。

これが継続ではないかと考えます。地域医療を担うという初心を忘れず、使命を貫き、継続するために想像から創造する。

私自身、寺岡記念病院が地域の皆様から「なくてはならない病院」と言われる続けるための一助を担うことに自信と誇りが持てる一年にしたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

そして、皆様にとって素晴らしい年になることをご祈念申しあげます。

放射線室 MRIが新しくなりました



放射線室では、レントゲン、CT、MRIなど様々な装置を使って画像提供を行っています。また、骨折の手術など手術室で医師が円滑に手術を行えるように放射線技師の立場から支援することもあります。放射線室では昨年12月にMRI装置を13年ぶりに新しくしました。

そこで、今回はMRIについてお話しします。

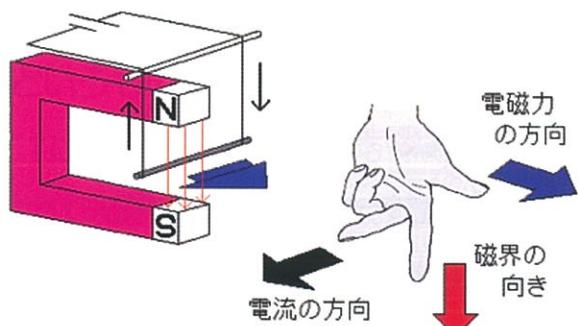
MRIとはどういった装置なのでしょうか。ホームページで調べると「人体の70%を占める水に含まれる水素原子が強い磁気に反応する性質を利用して人体のあらゆる方向の断面を撮影する」との記載がありました。簡単に言うと、「磁石を使った撮影装置」です。

みなさんはMRIにどのようなイメージを持たれるでしょうか?一度でも経験されたことがある方は「音が大きい」「検査時間が長い」「狭い」など、あまり良いイメージはないかもしれません。

音が大きい

小学校・中学校的理科の授業を思い出してみてください。フレミングの左手の法則を覚えていましたか?(図1)左手の中指が電流、人差し指が磁界、親指が力の方向です。磁界はN極からS極方向へ、電流が導線を矢印の方向に流れます。すると、手前に力を受け、導線が手前側に振られてきます。このフレミングの左手の法則が原因でMRIは検査中の音が大きいのです。

MRI装置の中では大きな磁界が発生しています。この大きな磁界の方向を左から右とします。それとは別に、撮影に必要な磁界を傾斜磁場コイルというものを利用して発生させのですが、その時に電流を流します。ある瞬間は下から上の方向に電流を流します。するとフレミングの左手の法則により、この傾斜磁場コイルは奥の向きに力を受けます。次の瞬間には反対向きに電流を流します。すると傾斜磁場コイルは手前向きに力を受けます。このようにして電流の向きを断続的に切り替えると、傾斜磁場コイルは激しく振動し、騒音が発生するのです。(図2)



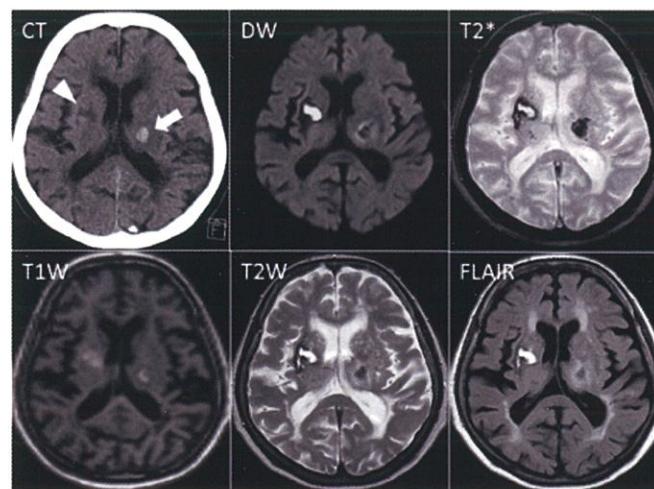
(図1)フレミングの左手の法則

簡単に言いますと、小学生の頃、夏場に暑くて下敷きで自分の顔を仰いだことはありませんか? その時に下敷きから音がしていたと思います。そして、仰ぎ方によって音の鳴り方も変わったと思います。MRIも撮影中は装置自身が激しく振動して音がするのです。

検査時間が長い

当院で頭部MRI検査を行うと(検査内容によって変わりますが)20~30分かかります。同じ頭部の検査でもCTは5分ほどで終わるのに、なぜMRIはこんなに時間がかかるのでしょうか?

MRIにはいろいろな撮り方があります。頭部を例に挙げるとT1,T2,DWI,FLAIR,T2*(図3)などで、それぞれの撮り方に特徴があります(表1)。また、血管の画像を撮ることもでき、動脈瘤や血管狭窄の評価を行うこともできます(図4)。1つ1つの撮影は短いものでは1分もかかりず、長いものでも5分かかりません。しかし、診断のためにいくつもの撮影方法で撮っていると、全体では長時間の撮影となってしまいます。

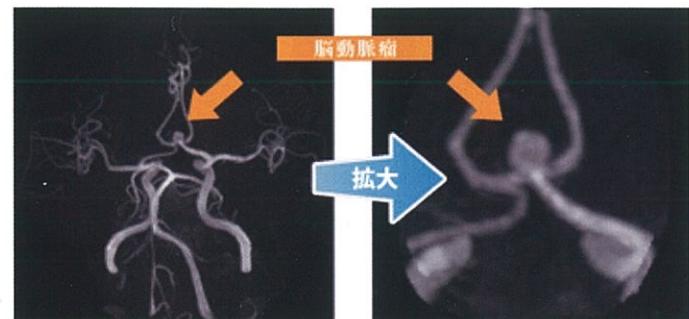


(図3)MRIの各撮影画像

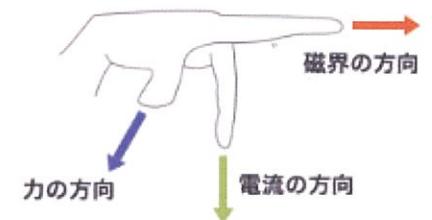
CT上、▲は亜急性期脳出血
(出血後しばらく経過したもの)であり、
→は急性期脳出血(出血直後のもの)です。
これをMRIで撮ると各画像により見え方が
異なります。

T1	解剖学的構造がわかりやすい
T2	脳梗塞や脳浮腫が白く写る
Diffusion	急性期脳梗塞が白く写る
FLAIR	脳室周囲の病変が見やすい
T2*(スター)	脳出血を捉えやすい (CTではわからない微小出血も捉える)

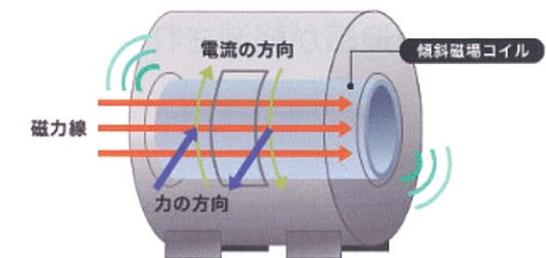
(表1)各MRI画像の特徴



(図4)頭部血管(動脈瘤)



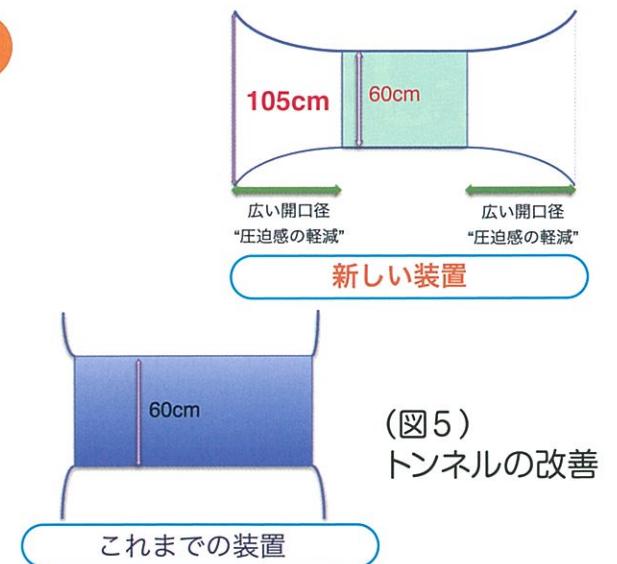
フレミングの左手の法則



(図2)騒音の原因

狭い

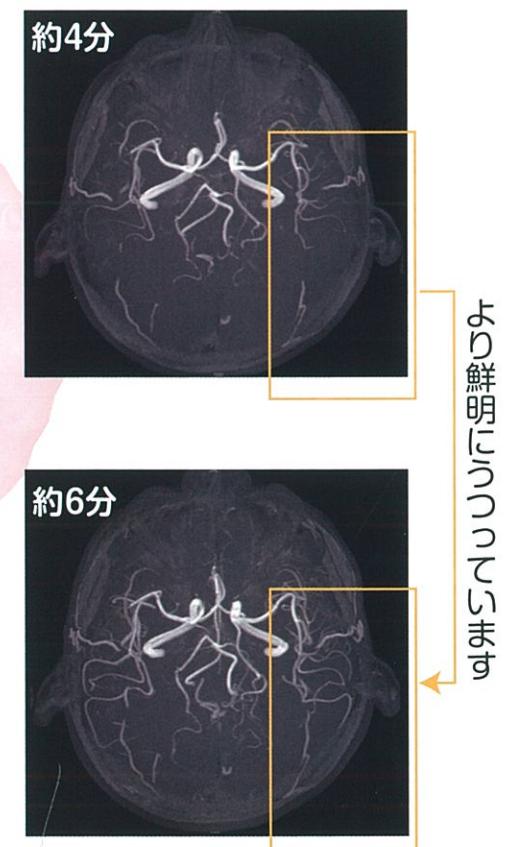
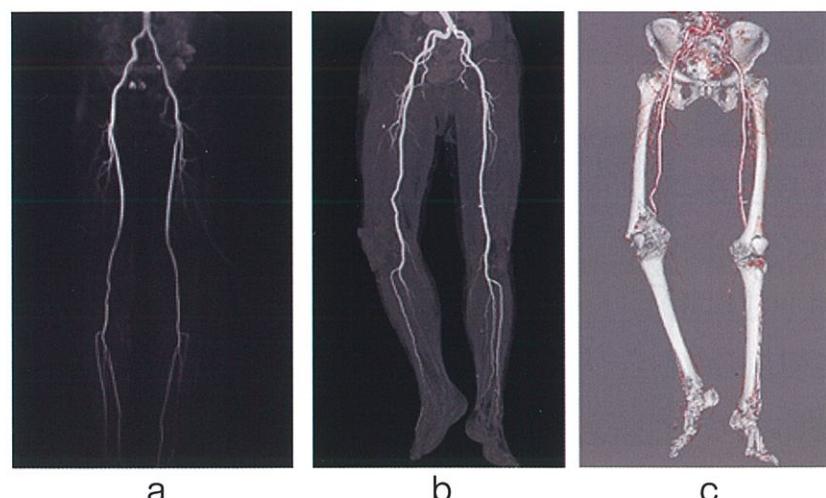
これまでの装置の場合、検査のために狭いトンネルの中に入っていました。閉所恐怖症の方は耐えられなかつたでしょう。新しい装置ではトンネルがラッパ型になり出入口が広くなりました(図5)。多少ではありますか、これまでの装置に比べて圧迫感が軽減されています。



さて、MRIを新しくしたことにより何が良くなつたのでしょうか?
3点挙げようと思います。

1 画質の精度向上

これまでと同じ撮影時間で、これまでよりきれいに撮影することができるようになりました(同じ画質であればこれまでより短時間で撮影が可能)。また、頭部血管に関して特別な方法で撮ると、撮影時間は伸びますが格段にきれいになります(図6)。さらに、下肢の血管評価についてはこれまでの装置では精度の高い画像を作ることができますCTによる画像評価ばかりでしたが、今後はMRI装置でも撮影が可能となります。CTによる評価にするか、MRIによる評価にするかは医師の判断になりますが、CTと遜色ない画像を作ることができます(図7)。

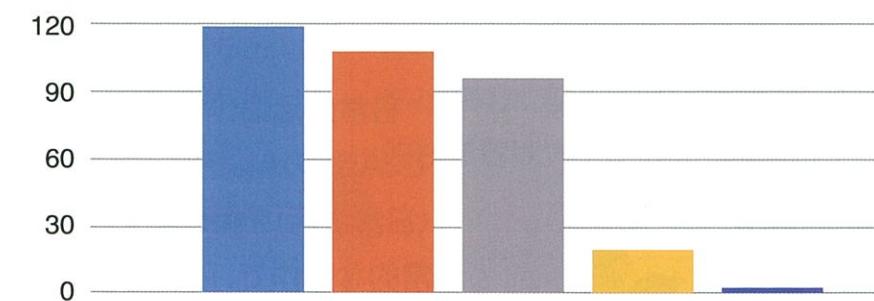
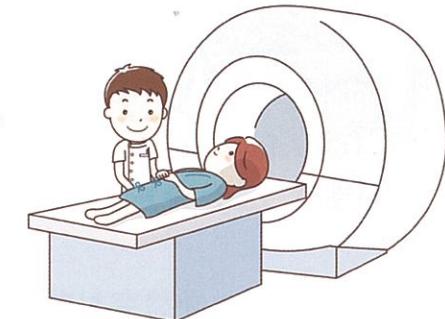


(図6) 頭部血管画像の違い

(図7)
MRI、CTにおける下肢の血管評価
a: MRIによる下肢血管評価
b: CTによる下肢血管評価
c: CTによる下肢の立体的な評価

2 静かに撮ることができます

MRI装置はうるさい装置です。検査前には「検査中は工事現場にいるようなかなり大きな音がしますけど動かないようにお願いします」と声掛けしています。しかし、特別な設定(Silent Scan)で撮ると、それまでの騒音が嘘のように静かな撮影になります(図8)。小児や騒音の苦手な患者さんにとつては優しい検査となります。ただし、通常の撮影と比較すると撮影時間が多少延長し、画質も多少変わります。



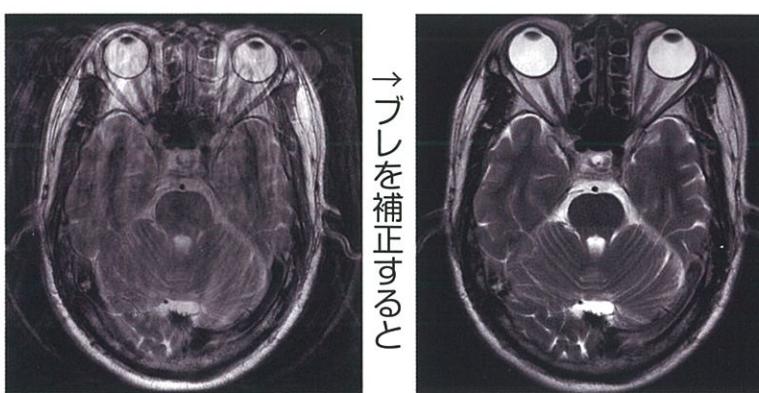
(図8) Silent Scan

3 動きに強い

MRI検査では撮影中に患者さんが動いてしまうときれいな画像ができません。動いている人を、カメラで撮ろうとしてブレた写真になった経験ありませんか?(図9)。小児や認知症の患者さんなどどうしても動いてしまうことがあります。そうすると、医師の診断に影響します。この装置では、多少の動きであればそのブレを補正する撮り方があります(図10)。



(図9) 動く人の撮影(ブレた写真)



(図10) ブレたMRI画像

MRIが新しくなったことにより、患者さんそれぞれに合った撮り方ができるようになりました。患者さんにとつてできる限り苦痛のない撮り方をこれからも考えながら撮影していきます。

日常生活動作と生活の質(ADLとQOL) ～不使用性シンドロームって なんだろう？～



看護師
田邊 直人

日常生活動作(ADL)とはActivities of Daily Livingのこと
で、ADLのAはアクティビティー(動作)、DLはデイリーリビング
(日常生活)を指します。日常生活を送るために最低限必要な日
常的な動作で、「起居・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」
動作のことです。高齢者や障害者の方の身体能力や日常生活レ
ベルを図るための重要な指標として用いられています。

このADLは人の活動の上でQOL(クオリティ・オブ・ライフ:生
活の質)に大きく関係しています。

何らかの理由でこれまで行えていた日常生活動作が行えな
くなると、その人自身の生活様式が一変するだけでなく、家族
やその人に関わる人の生活までも変わってくることもあります。
また、場合によっては社会的支援や介助が必要になることもあります。

加齢による衰え(老化)と併せて、ADLが低下することについ
て考えてみましょう。



日常生活動作(ADL)が低下する原因は？

ここで言う日常生活動作には、手足の動きのように目に見えるものと、呼吸による肺の動きや、食事による胃や腸の動きのように、目に見えにくいものがあります。日常生活動作が低下すると、老若男女を問わず次第に身体の様々な機能が衰えてしまいます。加齢による身体能力の低下以外に、これまで出来ていた日常生活動作が出来なくなってしまう原因にはどんな事があるのか考えてみましょう。

●病気や怪我

最も想像しやすいのは、病気や怪我などを負つた時でしょう。

痛みや麻痺などによって、これまで行えていた動作や習慣が継続不可能になってしまい、場合によって回復のために「安静」を強いられることがあります。これは本来出来る能力はあっても行わない事が必要とされる場合です。

例えば、骨折の治癒のために「患部を動かさないこと」が必要な場合や、脳卒中などの治療のために「絶対安静(トイレや食事のために動く事も許されないほど全身を動かせない)」が必要な時、胃や腸を患った時に消化器への負担を避けるために食事を摂らないようにすることなどがあります。

●心理的、精神的な影響

病気や事故、生活環境の変化、人間関係などにおいて心理的、精神的なダメージを負うと“活動(生きる)”しようとする気力を失うことがあります。

病気や事故は突然やってきます。症状や怪我の程度にかかわらず、それらを受け止め受け入れるのには大変な時間や努力を必要とすることがあります。立って歩く事も食べる事も出来なくなるほどに精神的、心理的な影響は大きいのです。

●生活様式の変容

現代の生活はありとあらゆる“便利”に囲まれています。歩いたり自転車を漕いだりすることがなくなり、すぐ目の前のコンビニエンスストアにさえ車で乗り付けてしまう。階段を使わずともエスカレーターやエレベーターが上階、下階へと運んでくれるわけです。インターネットの普及に伴い近年では買い物すら自宅に居るまで、完結してしまう時代です。これらを決してものぐさというわけではありません。便利になるが故に「運動習慣」がなくなることに問題があるのです。ジョギングを始めたり、通勤通学を徒歩や自転車にしたりと新たに運動習慣を取り入れることはとても有意義なことです。普段のちょっとした工夫で運動量を増やすことをオススメします。

●手軽な食事とサプリメント

日常生活動作(ADL)は歩く、着替える、お風呂に入るなどの動作だけではありません。“食べること(栄養を摂る)”も生活に欠かせない活動の一つです。

人の体はとても複雑なバランスで保たれています。食べることは口の機能だけでなく、食道や胃、腸などの消化器を使いホルモンのバランスや各種の臓器の活動を促し活性化する働きがあります。また「美味しい」「楽しい」など心理的に大きな影響を及ぼします。

家族や仲間と食事の時間を設けることはコミュニケーションの機会を作り、五感を刺激するとても大切な活動といえます。

人の身体は必要な要素(ビタミンやミネラル、鉄分や亜鉛など)を食事から消化したり分解したりしながら摂るように出来ています。それら全てをサプリメントで補うことはとても健康的とは言えません。またサプリメントにあまり効果を期待しそぎるのも注意が必要です。



不使用性シンドローム：活動性低下による身体機能の変化

例えばベッドの上で長時間安静を続けた時に日常生活動作はどのように変化するか考えてみましょう。

筋力

筋肉には無意識のうちに動く筋肉（心臓や内臓を動かしている）と意識的に動く筋肉（手足など）があります。特に安静で衰えやすいのは手足をはじめ、体幹を支える背中や胸、腹の筋肉といわれています。年齢に関わらず一週間で10～15%、約一ヶ月で50%もの低下を招くとされています。

骨と関節

骨は重力に従って身体を支えることで強度を保っています。栄養低下だけでなく骨に対する負荷がなくなることは骨が脆くなる原因となります。関節は徐々に拘縮（硬くなつて動かなくなつる）し始めます。

これらの症状をはじめ身体的、心理的に悪循環が生じるので

避けることの出来ない衰え

日常生活動作は、人によって程度や状況が違うことを理解する必要があります。「自分に出来ることが、あの人には出来ない。あとの人のQOL（生活の質）は自分より低い！」と安易に判断することは出来ません。

体格の違い、性別の違い、障害の有無、疾病の有無、社会（時代）の違い、文化の違いなど我々の生活において日常生活動作の程度は様々にあるのです。



大切なのは「出来るだけ（その人の）日常生活動作を保つことは、その人とその人に関わるもの（人や社会を含む）のQOL（生活の質）を保つ可能性がある」ということです。

人は病気や怪我をなしにしても、いずれは老い死を迎えるのです。その過程で衰えることを避けることは出来ません。日常生活動作の高い、低いはその人の幸不幸を測る物差しではないということです。

心臓や肺機能の低下

上記の筋力低下に伴い心臓や肺の機能が低下します。寝たきりで活動性の低下した状態は血圧の低下や静脈血栓症などの危険性を高めます。

食欲の低下や栄養不足、体重減少

低活動性による消化器官の機能低下と食欲不振は嚥下機能の低下や栄養不足、体重の減少、便秘などに繋がります。また、左記の骨が脆くなる現象を助長します。

認知機能の低下、見当識障害、うつなど

社会との隔離や五感への刺激の減少により脳機能が低下します。無気力になったり、うつ症状になる他、昼夜逆転が生じたり、場所や時間が分からなくなる（見当識障害）などの症状が出ることがあります。

日常生活動作の回復（リハビリテーション）

冒頭に述べたように老化以外でも病気や怪我などで日常生活動作が著しく低下することがあります。ですが、日常生活動作は低下する一方ではなく回復もしくは向上させることが出来ます。

例えば整形外科手術などの後に傷が十分に癒えないうちに、身体を動かすように促されることがあります。また、病気に対する受容が十分に出来ないうちにできる範囲で活動するように促される事もあります。これらは安静による日常生活動作の低下を最小限にとどめ早期に日常生活動作の回復（社会復帰など）を図るためです。

脳卒中後の麻痺などにより失った機能を補い、出来る限り日常生活動作を維持できるようにトレーニングする事もあります。

自分の健康が人や社会の健康につながっている

もしも、これを執筆している私が明日から誰かの介助なしに歩く事もこうして書く事も出来なくなつたとして、私の代わりに誰かが移動を手伝ってくれたり、代わりに書いたりしてくれたとしたら、私はきっととても複雑な心境になると思います。

支援に対する感謝はあるとして、何より自分が不甲斐なく、申し訳なく、悔しく、悲しく感じるかも知れません。それでも生活できれば幸せを感じるまでには相当な時間を要する気がします。

出来るだけ「今出来ていることが、明日もその先も出来るようにいよう」と思うことは、健康でいたいという願いそのものであると感じます。そのために一人一人が自身の健康に向き合い、意識することはとても大切であると思います。

皆様の健康の一助になれば幸いです。

日常生活動作の低下予防

日常生活動作の低下を防ぐ最も有効な手段は”身体のあらゆる機能を利用すること”です。いわば日常生活を健康的に過ごすことそのものといえます。

自分で出来ることは、出来ただけする。衣・食・住のバランスを整えることも大切な日常生活動作低下予防です。物に頼り過ぎないことも大切です。極端な表現ですが「あつたら便利は無くても大丈夫！」くらいに考えて、少しだけ自らの身体を動かすように頑張ってみましょう。

外来ナースのつぶやき板 看護部 外来

今回は、「インフルエンザ」、「急性胃腸炎の正しい予防法」についてです。

知らない人、知っている人も予防法を見直し、インフルエンザ、急性胃腸炎にかかるないよう、寒い冬を楽しく乗り切りましょう。

外来待合室、処置室、外来に掲示しています。ぜひ御覧ください。



「健康に自信があるあなたも/ 特定健康診査を受けましょう！」

○特定健康診査ってなに？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病に着目した健診を行います。生活習慣病の芽を早めに見つけるためです。無料で受けることができるので、ぜひ受診して自分の健康状態を確認しましょう。

○病院に通院中、定期的に検査しているという人は？

「通院中でいろいろな検査をしているから、特定健診は受けない」という方がいます。しかし、通院中でも特定健診の健診項目の全てを検査していない方もたくさんいます。定期受診とは別に1年に1回特定健診を受けましょう。

○元気だから受ける必要があるんです！

生活習慣病やがんは、自覚症状が出始めたときには、すでに進行していることがあります。自覚症状がないうちに健康診断を受けて、病気の芽をつみとり元気に過ごしていきましょう。

○毎年受けなくてもいい？

毎年受けて数値の変化を見ていくことがとても重要です。

年に1回、半日でも健康のための時間を確保してください。



お申し込み・お問い合わせは、
寺岡記念病院 受付まで
お願いします。お電話は、
0847-52-3140
(担当:医事課)
までお願いします。

寺岡記念病院では、特定健康診査以外の健康診断も行っています。
健康診断のパンフレットもありますので、ぜひご覧ください。

○お金はどのくらいかかるの？

福山市国民保険、府中市国民保険に加入の方は、無料で受けることができます。その他の保険に加入している場合は、ご加入の保険者に確認ください。

詳しくは、受付までご相談ください。

オプションで癌検診などを追加するともできます。(有料:下記参照)

アレルギー検査も行っています。
自分が何のアレルギーがあるのか
しらべることもできます。

●オプション検査の例

大腸がん検査
便潜血検査



肺がん検査
胸のX線検査



胃がん検査
X線検査 または 内視鏡検査



乳がん検査
乳房のX線検査(マンモグラフィ検査)



サービス付き高齢者向け住宅 ローカルコモンズ・ウィル

ローカルコモンズ・ウィル(サービス付き高齢者向け住宅)は、入居者の皆様が住み慣れた地域で安心・安全に暮らし続けて頂けるよう、専門スタッフによる「安否確認サービス」「生活相談サービス」や高齢者の方が暮らしやすい「バリアフリー構造」「一定の面積・設備」を備えた賃貸の住まいです。医療・介護を一体的に24時間365日提供し「笑顔あふれる住まい」を目指しています。

ローカルコモンズ・ウィルは、寺岡記念病院に隣接する場所にあり、医療福祉介護がいつでもバックアップできる体制にあります。こういった安心して住める環境を整えているほか、高齢者の方に飽きが来ないように、施設内外で様々なイベントを企画しています。



恒例のお誕生日会



クリスマス会

施設見学を随時受付しております。入居希望の方はご相談下さい。

お問い合わせ TEL／0847-54-0620

ローカルコモンズしんいち 秋祭りを開催致しました

11月17日日曜日、令和最初にして第6回目になります「ローカルコモンズしんいち秋祭り」を開催しました。多世代交流として始まりましたこのイベントも数えること6回目。

「みんなで見守り支え合う地域のにぎわい」をテーマに、家族・利用者・職員の親睦をはかり、地域及び世代間の交流をはかることを目的として、開催させていただいております。毎回いろいろな方々にお手伝いいただき、今年もたくさんの方々に応援に来ていただけたことに感謝致します。

さらに、2018年同様、「食のマルシェ」も同時開催いたしました。食のマルシェでは地元農家さんの手作り野菜や食べ物の販売と地元高等学校と共同開発したオリジナル・スイーツの提供を行いました。

皆様に日頃の感謝をお届けするとともに、楽しんで頂けるよう今後も職員一同励んでまいりますので、今度ともよろしくお願ひいたします。



寺岡記念病院 理念

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

方針

- ①地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ②医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

2020年 寺岡記念病院 カレンダー

2月							3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
							2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
							9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
							16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
							23	24	25	26	27	28	29	29	30	31				
5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
							3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
							10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
							17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
							24	31	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	
9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
							6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
							13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
							20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
							27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	
12月							1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8
							6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
							13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
							20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
							27	28	29	30				27	28	29	30			

休診日のご案内

①日曜日・祝日 ②年末年始 (12/31・1/1・2・3) ③お盆 (8/15)

外来受付時間

●平日／午前8:30～11:30 ●土曜日／午前8:30～11:00

外来診察時間

●平日 (月～土)／午前9:00～12:00 午後1:30～5:30

■
日曜・祝日
以外の
休診日

外来診療表

外来受付
時間平日:午前8:30~11:30
土曜日:午前8:30~11:00外来診療
時間月~土曜日:午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 5:30

	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	城戸 雄一	武田 昌	足立 卓哉 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	山本 晃	山本 晃		阿部 将也	阿部 将也	福田 真治
	4診	福田 真治	城戸 雄一	藤原 恵		六車 一樹 (脳神経内科)	藤原 恵
	専門外来		西森 久和 (月2回・血液内科)	音成 秀一郎 (脳神経内科)	鈴木 英之 (消化器内科)	中村 重信 (月2回・パーキンソン)	楳野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	内田 治仁 (月2回・糖尿病)		中川 晃志 (循環器内科)	病院長午後外来	吉栖 正生 (月1回 循環器内科)	岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 晖			寺岡 晖		
	2診	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	東京大学
	3診	竹信 敦充	竹信 敦充	東京大学	竹信 敦充	竹信 敦充	竹信 敦充
	4診			河口 慧		平田 操	てんかん外来 (月1回)
	専門外来		脳健診	総合診療	脳健診		
外科	1診	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	花畠 哲郎
	2診	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	西山 岳芳	八木 千晶	岡山大学
	専門外来				大澤 晋 (心臓血管外科)		
整形外科	1診	松本 芳則	松本 芳則	小坂 義樹	岡山大学	松本 芳則	周 鉄文
	2診						
	小児整形			小坂 義樹			
	形成外科			高崎 実			岡山大学
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

2020.2.1現在

専門外来

糖尿病	月(月2回)	14:00 ~ 16:00	予約制	てんかん	土(月1回)	9:00 ~ 11:00	予約制
血液内科	火(月2回)	9:00 ~ 12:00	予約制	心臓血管外科	木	9:00 ~ 12:00	予約制
消化器内科	木	11:00 ~ 12:00	予約制	小児整形外科	水	14:00 ~ 14:30	予約不要
循環器内科	水	14:00 ~ 16:00	予約制	形成外科	水・土	10:00 ~ 11:00	予約制
	第2金曜日	9:00 ~ 12:00	予約制	神経内科	水・金	9:30 ~ 12:00	予約制
病院長午後外来	木	14:00 ~ 15:30	予約制	ストーマ外来	第3木曜日	14:00 ~ 16:00	予約制
肝臓	金	9:00 ~ 12:00	予約制	痙縮外来	火	14:00 ~ 16:00	予約不要
	土(月2回)	9:00 ~ 12:00	予約制	在宅支援外来	月	14:30 ~ 16:00	予約制
パーキンソン病	金(月2回)	14:00 ~ 16:00	予約制		金	13:30 ~ 15:00	予約制
腎臓	土(月1回)	10:00 ~ 12:00	予約制				

地域医療連携室

外来・入院紹介

TEL / 0847-40-3656
FAX / 0847-40-3657検査予約
(CT・MRI)

TEL / 0847-51-8045

寺岡記念病院

TEL / 0847-52-3140(代) FAX / 0847-52-2705

通所リハビリテーション「フォース」

ローカルコモンズ・ウィル

TEL / 0847-52-7655

TEL / 0847-54-0620(代)

本誌について、ご意見ご感想がございましたら是非お聞かせください。

