

メディカル・クォーターリー

MEDICAL QUARTERLY

特集

総合診療科の役割について

高次脳機能障害って何？

～みんなふらっとに繋がろう～

骨骨（コツコツ）が健康のコツ

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア
全人的で切れ目のない医療提供の推進



社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院

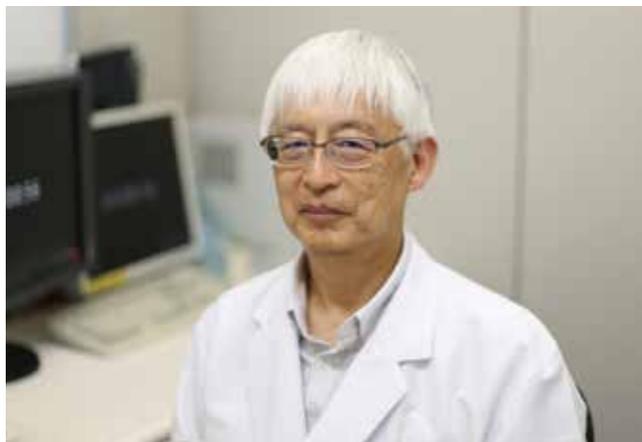


〒729-3103
広島県福山市新市町新市37番地
TEL 0847-52-3140(代)
Email / info@teraoka-hosp.jp
https://www.teraoka-hosp.jp

寺岡記念病院



総合診療科の役割について



地域医療福祉支援センター
センター長 蓮岡 英明

寺岡記念病院に総合診療科を設置しました。その経緯からお話します。

医療連携が言われて久しく、当院も地域医療連携室を中心に医療施設・介護施設との連携に努めてきました。しかし医療情勢・環境の変化はすさまじく、日々の業務に追われる中で、いつの間にか様々なところに、ほころびができていました。

新型コロナウイルス感染症による受診抑制(病院安全神話の崩壊)・面会制限(近くでいつでも会える、地元優位性の消失)、治療対象患者さんの高齢化・それに伴う併存疾患の増加・複雑化、求められる医療の高度化・専門化。受ける側では、情報アクセスの多様化、フリーアクセス・全国一律料金(どこでも、誰でも同じ料金で望む医療を受けることができる)。

結果として大病院、専門病院への集中が起こる事態となりました。

一方、大病院ではDPC制度(診療群分類包括評価)と呼ばれる包括医療(入院日数が長くなると診療報酬が下がっていく)により、入院原因となった疾患に集中し、より早い退院が求められています。ただ患者さん側にすれば、高齢化が進み、より多くの疾病を抱えている状態なので、自宅(元居た場所への)退院までのクッションが必要です。また現在の医療では対応不能な病態(癌、心不全、肝不全の終末期、長期的な入院が求められる)の受け入れ先が必要です。

そういったものが求められていながら受け皿が不十分で、停滯を起こしています。また当院の実情として内科・整形外科のマンパワー不足などがからんで、余計ほころびを大きくしていました。以上のことを埋めるべく**総合診療科を設置しました。**

実際に科を設立するとすぐに入院数は増え、大病院からの受け入れ待機日数も大幅に解消されました。

しかし、まだまだほころびは多数あり、それを修繕すべく新たな取り組みにも着手しています。後方連携としての訪問診療(病状安定による一時退院も含む)、介護施設・福祉施設との連携の準備を行っています。

ただし総合診療科という名称ですが、大学病院等にある不明熱、多科横断的な疾患、プライマリケアを対象にする科ではないことをご承知おきください。あくまでも連携のための部署です。

現在大病院との連携を進めるために定期的(月1程度)情報交換会や、開業医の先生への定期病状報告などを準備しております。また医療・介護施設へのアンケート

を実施し、改善点等のご意見を集め改善に努めております。こちらでも定期的に行う予定です。

いずれにしても地域にとってなくてはならない病院として機能していくために日々努力変化しておりますので、お気づきの点、ご意見等ございましたら、遠慮なく地域医療福祉支援センターにお伝えください。

地域医療福祉支援センター 0847-40-3656 ※直通



こうじ のうきのう しょうがい
高次脳機能障害って何？

～みんなふらっとに繋がろう～

寺岡記念病院
脳神経外科医師
小池 司

高次脳機能障害とは、脳卒中などの病気や交通事故などで脳の一部分が損傷し、記憶、注意力、判断力、言語理解、感情コントロールなどに障害が生じる状態のことです。

記憶障害

新しい情報を覚えることが難しくなる

注意障害

集中力が持続しにくくなる

遂行機能障害

計画を立てたり、段取りよく物事を進めることが難しくなる

社会的行動障害

感情のコントロールが難しくなり怒りっぽい、やる気がなくなる、暴力をふるう、人柄が変わるなど対人関係に支障をきたす。

これらの症状は、外見からは分かりにくい障害であるために、周りの人から十分に理解を得ることが難しく誤解されてしまうことがあります。

高次脳機能障害の主な原因には、脳卒中(脳梗塞や脳出血)、交通事故などの外傷性脳損傷、脳腫瘍、脳炎や低酸素脳症などがあります。診断は、神経心理学的検査、MRIやCTスキャンなどの画像診断、そして日常生活の観察を通じて行われます。

高次脳機能障害は仕事や学業、日常生活に大きな影響を与える可能性がありますが、環境調整や補助具の利用、個人に合わせた工

夫により、生活の質を向上させることができます。例えば、定期的な休憩を取ることや、すべきこと(タスク)を細分化することなどが効果的です。

ご家族や周囲の理解と支援も、患者の回復と社会復帰に重要な役割を果たします。患者の変化を理解し、焦らずに長期的な視点で回復を見守ることが大切です。同時に、ご家族自身のケアも忘れずに行うことが重要です。社会資源

の活用も考慮すべきです。障害者手帳を取得することで、様々な福祉サービスを利用できる可能性があります。また、就労支援施設や障害者就労支援サービスの利用も検討するとよいでしょう。

しかしながら、高次脳機能障害の当事者同士のつながりやご家族同士のつながりが保てる居場所というのが福山近辺にはありません。

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 退院したけど社会生活がうまく行かない
- ✓ 気持ち・ストレスを吐き出す場所がない
- ✓ 家庭・社会での困りごとを相談できる場所がない
- ✓ 外に出る機会が減ってしまった など

当事者やそのご家族同士が情報交換をする場を提供するのも我々の役目であると考え、陽正会グループでは、高次脳機能障害自助グループ「ふらっと～ふらっと立ち寄り誰もがふらっとに繋がれる居場所～」を設立しました。



『ふらっと』とは？

高次脳機能障害者の社会参加・社会復帰、気軽に交流できる居場所作りをサポートするため、当事者とそのご家族、専門職のスタッフが共同作業をして、様々な活動を行うことを目的としています。

会の名前には、“みんなふらっとに参加でき、ふらっと立ち寄れる居場所”という意味もあります。

ふらっとでは、当事者の方とやりたいことを一緒に決めていく形を考えており、現在は料理や季節のイベント、マルシェの出店などを予定しています。また、ふらっとでは、当事者だけでなく、ご家族同士の悩みの共有や相談をしていただける居場所としても考えています。興味がある方は見学にお越しください。



(会の様子)

最後に、**高次脳機能障害**は目に見えにくい障害ですが、適切な理解と支援があれば、多くの方が社会生活に復帰できます。**早期発見・早期治療が重要**ですので、記憶力の低下や注意力の散漫など、疑わしい症状がある場合は、速やかに専門医に相談することをお勧めします。周囲の人々の理解と協力があれば、高次脳機能障害を持つ人々もより良い生活を送ることができることを願っています。

ふらっと開催情報

場所 ローカルコモンズしんいちガーデンテラス 〒729-3103広島県福山市新市町大字新市56番地2

開催日 毎月第一土曜日14:00~15:00
※内容により時間変更あり

参加予約・問合せ 0847-54-2220
(巴・佐藤まで)



@FURATTO.1005

一人で悩まずみんなとふらっとに繋がりませんか？

骨骨(コツコツ)が健康のコツ

寺岡記念病院には**FLSチーム**というチームがあります。**FLSチームは脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折**をしてしまった**骨粗鬆症(こつそしょうしょう)患者さん**の再骨折を防ぐためのチームです。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、診療放射線技師、管理栄養士、社会福祉士、事務職員の多職種で骨粗鬆症の治療、骨折予防に取り組みます。



FLSチーム
薬剤師 高橋 弘明



脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折とは・・・

「尻もちをつく」などのわずかな外力で起こる骨折のことを言います。



その症状、骨粗鬆症かも？

一度脆弱性骨折が起こると、二次骨折(新しい別の骨折)を起こす危険性が高くなります。二次骨折を防ぐために、骨折の治療と並行して骨粗鬆症の治療を行うことが重要です。

FLSチームでは、退院後も当院外来、もしくはかかりつけ医と連携して骨粗鬆症治療の継続を推進します。また歯科と連携して口腔ケアを行い、骨粗鬆症治療薬に伴う合併症等を予防します。



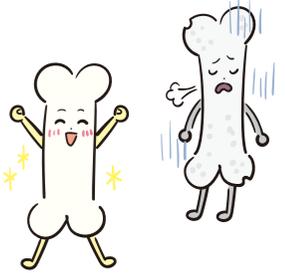
身長が
低くなった

腰が痛い

背中が
曲がってきた

など、思い当たることはありませんか？

骨粗鬆症は、自覚症状がないまま、加齢とともに進行するため、**定期的に検査・検診をすることが早期発見・骨折予防につながります。**何か気になる症状があれば、かかりつけの医師に相談してください。



できることからコツコツ始めよう

①十分な栄養

カルシウム及びビタミンDの適切な補充により骨量減少を抑え、骨折の危険性を低くすることが可能です。毎日バランスよく食品を摂ったうえで不足しがちなカルシウムやビタミンDを意識して毎食1品加えるなどの工夫をしましょう。ただし、骨粗鬆症の患者さんが食事のみで骨粗鬆症が治癒するということはありません。

②適度な運動

散歩の習慣のあるお年寄り、背中がよく伸び、骨が強いことがわかっています。また、ひざがよく伸び、脚力も強くなっているため、転びにくくなっています。

③検査

当院でも骨密度測定の実施ができます。

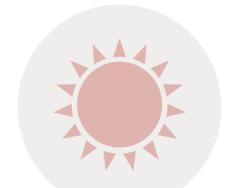
骨粗鬆症は自覚症状がないことが多く、患者自ら病気に気づくことが難しいです。気になる方は医師または看護師へご相談ください。



バランスの良い食事



適度な運動



適度な日光浴



骨密度測定検査

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、**骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気**です。

日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね(脊椎の圧迫骨折)、

手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。**骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は予防が大切な病気**です。

日本整形外科学会HPより抜粋

ヒートショックに注意！！

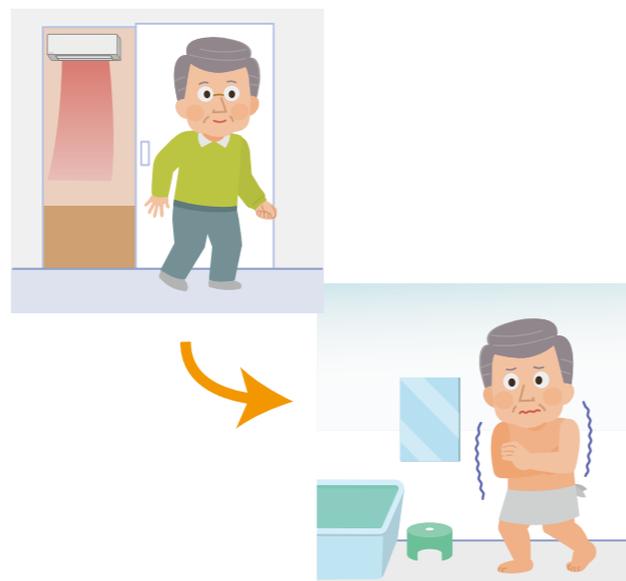
寒い季節になると、家の中でも急激な温度差による「ヒートショック」による事故が増えることが指摘されています。ヒートショックとは、**急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかる現象のことです**。特に高齢者や持病のある方にとって、ヒートショックは命に関わる深刻な問題です。そのため、日常生活の中でヒートショックを防ぐための対策を取ることが重要です。ここでは、その注意点と予防策について解説します。



寺岡記念病院
脳神経外科医師 土屋 貴裕

ヒートショックが起きやすい状況

最も典型的な状況は、暖かいリビングや寝室から寒い脱衣所や浴室に移動した時です。特に冬場の入浴時には、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、その後熱いお湯に浸かるという急激な温度差が発生します。この時、血圧が急激に上がり下がりしたりして、体に大きな負担がかかります。また、冷たくなったトイレの便座に座るときに体が冷え、血圧が急上昇することもあります。



ヒートショックを防ぐための対策

ヒートショックを防ぐためには、家の中の温度差をできるだけ小さくすることが大切です。次のような対策を講じることで、ヒートショックのリスクを減らすことができます。

①家の中の温度差を減らす

脱衣所や浴室、トイレなど寒くなりがちな場所に暖房器具を設置し、室温を一定に保つようにしましょう。特に浴室は、お湯をためる前に浴室暖房を使ったり、シャワーで温めたりすることで温度差を緩和できます。

②ぬるめのお湯でゆっくり入浴する

熱すぎるお湯は血圧を急激に変動させるため、38～40度程度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かることが推奨されます。また、急に湯船に入るのではなく、かけ湯をしてから入る、足元から徐々に体を温めるなど心がけると良いでしょう。

③入浴前後に十分な水分補給をする

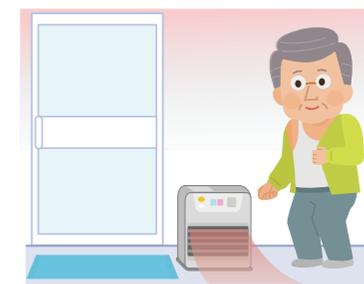
冬場は汗をかきにくいいため、水分不足に陥りがちです。しかし、血液がドロドロになると血圧が上がりやすくなるため、入浴前後には適度な水分補給が必要です。お茶や水を飲むことで体内の水分バランスを整えましょう。



④家族のサポートを得る

一人暮らしの高齢者は特にリスクが高いため、できるだけ家族が見守ることが望ましいです。入浴前は家族に一声かけておくようにし、入浴中に異変があった場合でも、すぐに助けを呼べる体制を整えておくことが大切です。家族と一緒に住んでいない場合でも、定期的に連絡を取り合い、何かあった時にすぐに対応できる環境を作りましょう。

ヒートショックは適切な予防策を取ることで防ぐことができます。特に寒い季節には、家の中でも温度差に気を配り、リスクを減らすよう心がけましょう。高齢者や持病のある方、そしてそのご家族は特に注意し、安心して冬を過ごすための工夫を取り入れてください。



第15回 2024 10 26 土

手づくりマルシェ

10月26日(土)に第15回手づくりマルシェを開催しました。



手づくりマルシェ
♪ スタート! ♪



ハロウィンイベント
お菓子すくい開催



県立戸手高等学校
軽音楽の皆様



巣蜜、すくい放題



仮装をして来場されたお子様に
お菓子プレゼント



ワークショップ



太鼓の体験も
できました~



ジャンボリミッキー♪



十五鼓乃会による迫力の演奏



県立戸手高等学校による
ボディペイント



北川鉄工所のボランティアの皆様
ありがとうございました



福山市議会議員の千葉真一さんも
ご挨拶に来てくれました



すばる幼稚園の園児のみなさん

次回は春ごろの開催を予定しています。
手づくりマルシェ Instagram ⇨
イベントの最新情報はこちらから
(在宅支援室 稲垣)



犬と触れ合う癒しの時間開催について

当院では毎月1回、tomo ドッグスクール協力のもと、様々な犬種の訓練された犬たちが、入院患者の皆さん(希望者)と触れ合うイベントを開催しています。犬との触れ合いには、心身の健康に多くのメリットがあります。

ストレス軽減

犬と触れることで、ストレスホルモンの分泌が抑制され、リラクゼーション効果が期待できます。

心の安定

愛情深い動物との交流は、心を落ち着かせ、ポジティブな気持ちを引き出します。

コミュニケーションの促進

犬たちとのふれあいは、コミュニケーション能力の向上につながります。

9月10日、10月8日には3頭のわんちゃんが来てくれました。入院中に見ることの少ない患者さんの

笑顔を見ることができました。ピースしながら写真に写る方もおられました。



Instagramをはじめました

Instagramにて寺岡記念病院のアカウントを開設しました。様々な情報を発信しています。皆さんフォローをお願いします!



@TERAOKA_HOSP

災害訓練を行いました

9月7日(土)に災害訓練を行いました。病院スタッフ役、患者・家族役、総勢34名で、災害時に起こる可能性がある、多数の傷病者を受け入れる訓練を行いました。

当院の立地は、近くに河川あり、線路あり、国道ありと様々な事故の患者を受け入れる可能性があります。その有事のとき近隣の方から「寺岡記念病院に行けば…」と選んでいただき、適切なトリアージ、スピーディーな処置対応ができるよう、今後も定期的な訓練を行っていきます。



職員の間で大流行！水切りヨーグルトアレンジ

栄養管理室 丁野 史加

水切りヨーグルトとは、ヨーグルトの水分(ホエイ)を取り除いた硬めのヨーグルトのことです。フレッシュチーズのような食感と濃厚な味わいが特徴で、同じ量のヨーグルトと比べ脂質やたんぱく質が凝縮されています。

自宅で簡単！水切りヨーグルトの作り方

準備するもの

- ボウル ●ザル
- キッチンペーパー
- プレーンヨーグルト

作り方

- 1.ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷く。
- 2.ヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫へ入れる。
- 3.軟らかめで作る場合は1~2時間、固めを作る場合は6時間ほど置き、水切りをする。

※切れた水がヨーグルトに触れないよう、ザルはボウルより少し大きめを選びましょう。

ホエイにはビタミン、ミネラルや必須アミノ酸などの栄養素が豊富に含まれています！捨てるずに有効活用しましょう！



水切りヨーグルトのカプレーゼ

材料(2人分)

- プレーンヨーグルト… 200g
- トマト(中)… 2個
- バジル… 適量
- 塩… 少々
- こしょう… 少々
- オリーブ油… 小さじ2.5



作り方

- ①水切りしたヨーグルトを楕円形に整え厚さ1cmに切る。トマトは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ②水切りヨーグルト、トマト、バジルを交互に重ねて盛り、オリーブ油をかけ、塩こしょうを振る。

ホエイ入りはちみつレモンスカッシュ

材料(2人分)

- 炭酸水… 400ml
- ホエイ… 100ml
- レモン… ½個
- はちみつ… 大さじ2
- 氷… 適量



作り方

- ①レモンは果汁を絞り、種を取り除く。
- ②グラスにホエイとはちみつ、①を入れてよくかき混ぜる。
- ③氷と炭酸水を加え軽やかに混ぜる。

【注意】ハチミツおよびハチミツを含む食品は1歳未満の乳児には与えないで下さい。