

# きびん

No.15  
2018.6  
June



社会福祉法人 済生会  
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

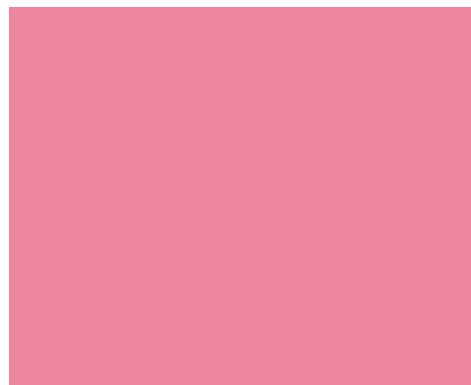
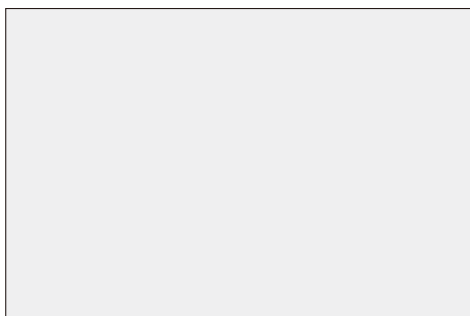
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携を促進し、早期の在宅復帰を目指します。
- 3.岡山済生会総合病院と密に連携し、質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供し、患者満足の上につとめます。
- 5.職員の創意工夫を活かし、病院経営の持続的安定を目指します。

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

地域完結型医療に  
おける  
当院の取り組み



# 地域完結型医療における 当院の取り組み

院長／坪井 雅弘



以前の医療は患者さんを1つの医療施設で最後まで診る「病院完結型医療」でしたが、2008年頃から1人の患者さんを地域全体（多職種連携）で診る「地域完結型医療」体制へ向けての移行が始まり、進行して来ています。即ち、地域のニーズに対応し地域に密着した医療を提供して、退院後は介護・福祉施設等と連携して在宅での生活を地域全体で支える体制の構築を目指しています。地域完結型医療体制になることは、患者さんは医療施設から介護施設や在宅へと移動を余儀なくされます。その為、患者さんの病態や社会的背景を考慮して退院後の療養生活を支援するネットワークの構築が必要となります。これが国の目指している「地域包括ケアシステム」です。

済生会吉備病院は「地域療養支援病院」であり、「地域包括ケア病棟」と「回復期リハビリテーション病棟」を持ち、地域に密着した医療サービスだけでなく介護サービスも提供しており、退院後の在宅生活を医療・介護の両面でシームレスに支える体制作り而努力しています。自宅や施設で体調が悪くなった方々を「地域包括ケア病棟」で受け入れて治療し、また身体機能障害のある患者さんをリハビリテーションで治療し、自宅に退院して頂く様にしています。当院の強みはリハビリテーションが充実していることです。この為、退院後の患者の皆様のADL（日常生活動作）の維持・改善を図り在宅生活を支えるための最良の方法を提供することが出来ます。

また当院では年1度ですが、済生会岡山県支部、岡山病院、老健施設備中荘などの幹部職員と、地域医師会会長、各町内会長、婦人会会長の皆様方に集まって頂き地域懇談会を開催して、医療や介護に対する地域の要望などについて意見交換をしています。このような懇談会を通して地域のニーズに合った医療・介護のシステムづくりを目指しています。

岡山県済生会の各施設の力を結集して、これからも地域の皆様の医療・介護の両面で支えていく為に、職員一同努力してまいります。

## 無料低額診療事業のご案内

当院は社会福祉法人として、社会福祉法に基づいて「無料又は低額で診療を行う事業」を行っています。これは、非課税世帯に属するなど、収入が一定以下で生活に困っておられる方を対象に、診療費の自己負担額を減額又は免除する制度です。医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。遠慮なくお申し出ください。

### 無料健康相談会

**日時** 毎月第3水曜日  
午前10時～12時  
(祝祭日の場合は第2水曜日)

**場所** 1階応接室

相談



## 医療相談室

医療ソーシャルワーカーは、退院後の療養や介護のこと、医療や生活に関する制度の利用についてなど、様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- 相談は無料です。
- 事前予約ができません。
- 相談内容についての秘密は厳守します。

# 変わらないこと

副院長／難波 洋一郎



六十代半ばの A さんは脳卒中の後遺症で四肢の麻痺があり、入院してから2年間ベッド上で寝たきりの状態だった。自分の口で食事を摂れないため、鼻から胃まで入った管を通じた毎日3回の流動食が彼を支える命の綱であった。さらに喉には直接気管に小さな孔が開けられていて、そこに直径1cm程度の太さのシリコンチューブが挿入されていた。ほぼ1時間に1回そのチューブを通して、気管の中に溜まった自分の唾液とも痰ともいえないものを吸引しないとゴホゴホと咳き込みが激しく苦しくなって、顔を真っ赤にして涙を流すのだった。彼はかろうじて眼を開けることはできて、ベッドの近くにいる僕の顔を眼で追うことはできたが、一言も発することなく、こちらの言うことにも全く反応がなかった。でも体位変換時は、ちょっと黒目の向きがずれた左右の目をパチパチと瞬かせて、まるで半ば恥ずかしそうに「ありがとう」と言っているようだった。彼は自分で寝返りも打てないので、彼の腰や踵にはすぐに褥瘡ができてしまう。そうならないように毎日1時間毎に看護師がベッド上で右や左に体の向きを変えないといけないのだ。

彼の奥さんは、どこか病院の近くのお店でパートをしながら入院中の彼に付き添い、時々病院の彼のベッドの横に薄っぺらな花柄のマットを敷いて寝泊まりしていた。当直明けの早朝6時頃に病棟へ顔を出すと、お茶を淹れる薬缶を洗いにトイレの手洗い場から出てくる奥さんとよく出会ったものだった。最初は、いたずらが見つかった時の子供のような一瞬気まずそうな顔をしたこともあったが、入院もしまいの頃は彼女の方から「おはようございます」とさも当たり前のように挨拶された。病棟スタッフの間にはそういう奥さんの生活についてあれこれ言う声もあったが、病院上層部も見て見ぬふりをしていたように思う。

僕が医者になった頃、四十年近く前の脳神経外科病棟には、Aさんのような寝たきり患者さんが必ず何人かいて、さまざまな理由で半年ないし一年、いや長い方は数年間も入院されていた。良いか悪いかは別として、当時はそういうことが許容されていた時代であった。ところが今は、超高齢化社会に伴う保険財政逼迫の折、いかに合理的かつ経済的に医療介護システムを動かしていくかが重要とされ、昔のような、ある意味のんびりとした入院生活は望むべくもない。猫の目のように変わる医療、介護行政に病院も介護施設も右往左往しているように思われる。無論のこと、この国の未来を考えると、医療と介護は喫緊の最重要課題の一つであることに間違いなく、我々医療に携わるものはもちろん、患者さんも含め国民皆が考えていかなければならないのは確かなのだが。

早いもので済生会吉備病院にお世話になってから二年になろうとしている。この四月から副院長の任に就いた。前任の急性期病院では患者さんのことだけ考えていればよかったのだが、いい加減、歳もそれなりにとったのだから少しは病院全体のことも考えなさい、ということかもしれない。言うまでもなく当院は回復期あるいは慢性期の患者さんのための病院であり、吉備高松地区の医療、介護の中核病院としての機能も充実させていかねばならない。そのためには社会情勢を先取りし、常に流動性のある組織を作る必要がある。まさに「転石苔を生ぜず」である。しかしその反面、急性期も回復期も慢性期も関係ない、とも思う。患者さんとその家族にとっては病気がよくなるかならないか、歩けるようになるかならないか、がすべてであって、病院の種類がどうであろうが関係ないことなのだ。そう、そういう意味で我々医療スタッフがすべきことは昔と全く変わらないと思っている。



# サルコペニアについて

理学療法士／三島 可南子  
作業療法士／三浦 祐介

## 1. サルコペニアとは一体何？

Sarcopenia：ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco：サルコ)」と喪失を表す「penia (ペニア)」を合わせた言葉です。加齢や疾患・栄養不良により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」とされています。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」とされています。

## 2. サルコペニアの原因と分類

加齢性：加齢以外に明らかな原因がないもの

身体性：寝たきりや活動性の低下、運動不足などの日常生活が原因となるもの

栄養性：摂取エネルギーおよび蛋白質などの必要な摂取力不足によるもの

疾患性：臓器不全、炎症性、神経疾患、手術後の術後侵襲などによるもの

## 3. サルコペニアのメカニズム

筋肉の量は筋タンパクの合成と分解が繰り返行われることによって維持されています。筋タンパクの合成に必要な因子の減少や筋タンパクの分解が合成を上回った時に筋肉量は減少します。加齢によって、筋肉の増加に関係する性ホルモンの減少・筋肉を働かすために必要な細胞の死・ミトコンドリアの機能障害が生じること、廃用・栄養不良・癌や糖尿病などの消耗性疾患による筋萎縮の要因が合わさってサルコペニアを発症します。また、脳からの指令を筋肉に伝える働きをする運動神経の損失や、コルチコステロイド・成長ホルモン・インスリン様成長因子・甲状腺機能異常・インスリン抵抗性など筋肉の増大に関するホルモンの影響によっても起こります。

## 4. サルコペニアの判断基準

①歩行速度、②握力、③筋肉量の測定結果 この3つが基準となる指標です。日常生活の中では・転倒しやすくなる・動くのが億劫になる・階段が上れない・ペットボトルが開けられない・食べ物を飲み込めない、よくむせる・病気からの回復が遅い・肥満になり、膝関節への負担が大きくなる等の症状が判断の目安になることもあります。

①歩行速度：0.8m/秒以下（例）横断歩道の青信号で歩くのが遅く、渡りきれない状態

②握力：男性 26kg 以下 女性 18kg 以下

③筋肉量の測定：骨粗鬆症の判定にも使われる DXA 法または、BIA 法で測定します。

## 5. サルコペニアの治療と予防・改善法

サルコペニアの悪循環を断ち切るためには、原因の検索・治療、運動療法、栄養摂取、薬物療法のトータル的な介入が大切です。

①運動療法：筋力トレーニングと活動量の向上を目標に行います。

②栄養摂取：特にタンパク質、アミノ酸、ビタミンDの摂取を心掛けます。





## 生活の中で実施できる 筋力・筋持久力改善運動例⇒



運動例	強化される筋群、特徴
1. やや歩幅を広くして歩く、やや速く歩く	下肢筋全体
2. 横歩きや後歩きをする	下肢筋全体（特に股関節外転・伸展筋）
3. つま先を上げ、しっかり踵からつくことを意識して歩く	股関節伸筋・膝関節伸筋・足関節背屈筋
4. 足で蹴って進むことを意識して歩く	足関節底屈筋、股関節伸筋
5. 階段を使用する（手すりを使用してもよい）	下肢全体
6. 階段を1段おき上がる（手すりを使用してもよい）	下肢全体、5.より負荷の高い運動
7. ゆっくりと立ち上がる （低い椅子を使うと負荷が高くなる）	下肢伸筋
8. ゆっくりと椅子に腰かける	下肢全体、大腿四頭筋の遠心性収縮
9. 椅子に座って、前を向いて前後左右にゆっくり体幹を傾ける	体幹筋、股関節筋
10. 椅子に座って、前を向いてゆっくり足踏みをする	体幹筋、下肢屈筋
11. 椅子に座って、前を向いて交互にゆっくり膝を伸ばす	体幹筋、膝伸筋

\* これらの運動を継続して主観的に「きつく」感じ始めたら楽な歩行に戻したり、休憩をとったりする。



運動の  
Point

健康高齢者の1日理想の総歩数は8,000歩の歩行が目安。運動は「活動」として継続できることが望ましく、日頃の生活の中にうまく取り入れる工夫が大切です。

広報委員会でテーマを検討し、1年に数回『健康教室』を開催しています。毎年恒例の「高松中学校 吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、当院職員による「腰痛教室」「脳卒中のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみにしています。  
参加は無料ですので、ぜひお越しください!

## 院内コンサート

ケアスタッフ／中濱 香織



平成30年2月17日に当院2階リハビリ室にて全国吹奏楽コンクール中国大会で、何度も金賞を獲得したことのある高松中学吹奏楽部による院内コンサートが開催されました。この日は平壤オリンピックの真っ只中、フィギュアスケート金メダル候補の羽生結弦選手が滑走しているにもかかわらず、約100名による参加人数で席はあっという間に満席になりたくさんの方々が参加して下さいました。

演奏曲は「Red Rock Mountain」から始まり「ドリフ大爆笑」「愛しのエリー」「ロードムービー」「川の流れのように」「北国の春」懐かしい名曲。オロナミンCのCM曲「前向きスクリーム」東北震災のテーマソング「花はさく」最後のアン

コールで「やってみよう」幅広い選曲で楽しませて頂きました。

演奏の間には、笑いを交えたMCや○×クイズなどもあり演出盛りだくさんの楽しい演奏会となりました。

参加者の方々も口ずさんだり、手拍子をしたりと入院中とは思え

ない笑顔に溢れていたように感じました。

吹奏楽部部長の小野田さんは「皆さんに楽しんで頂けるように練習してきたんで、私たちもとても楽しかったです。」と感想を下さいました。





患者さんから高松中学吹奏楽部  
の方へメッセージ

50代 男性

高松中学校吹奏楽部の皆さん今日は素晴らしい演奏ありがとうございました。

迫力のある生演奏を身近で聴くことが出来ました。皆さんの日々の練習の成果が伝わってきました。患者の皆さんも〇×クイズなどや生徒の皆さんによる司会など趣向を凝らした演出などで楽しむことができ「川の流れるように」「北国の春」の演奏では患者さんも口ずさんだりでき、つかの間のひとときに癒されました。

80代 女性

私の娘と孫も学生の頃は吹奏楽部だったので院内コンサートがあると聞いてとても楽しみにしていました。入院していると嫌なことを考えることが増えちゃうから気分転換に



なり楽しい時間になりました。これからも素敵な演奏をして下さい。

80代 男性

中学生でこんなにスゲー演奏できるんじゃのー。立派じゃのー。爺さんは感動した。

今回参加できなかった方、興味がある方は是非、来年機会があれば参加してみてくださいはでしょうか？

高松中学校吹奏楽部の皆さん、今年も素敵な演奏を本当にありがとうございました。



高松中学校吹奏楽部

## 済生会吉備病院ソフトボール部 活動記②

ソフトボール部GM／福長 宏昌(理学療法士)

平成29年7月9日、鳥取県境港市にて済生会中四国ブロック親善ソフトボール大会が開催されるはずでしたが、雷を伴う豪雨のため大会中止。済生会のソフトボール部として最大の大会への初出場が、文字通り水に流れました。

その後、11月に行われる病院・介護施設などを対象としたソフトボール大会、セレマ杯を目標に練習を続けていました。そんな中、坪井院長が院長会議で香川済生会病院との練習試合を組んでくださいました。香川済生会病院といえば親善大会Bリーグではかなりの強豪。自分たちの実力を知るにはもってこいの相手です。お互い親善大会では不完全燃焼だったので試合に飢えていました。

11月4日、岡山市中区にある山田グリーンパークにて済生会ソフトボールBリーグ瀬戸内ダービー

が行われました。坪井院長による始球式が行われ、試合開始。随所に良いプレーは見られたものの、結果は2戦2敗。2試合とも地力の差と経験不足が浮き彫りになる結果となりました。今後の課題も見つけ、非常に良い機会となりました。試合を組んでいただいた坪井院長ありがとうございました。

そして11月12日、セレマ杯当日がやってきました。会場は岡山市南区にある六番川水の公園軟式野球場及び多目的広場。昨年の初出場の際には、その年の準優勝チームと初戦にぶつかってしまい1回戦敗退。その雪辱を果たすため、まずは初戦突破を目標に大会に挑みました。

そして第1試合、岡山市の介護施設のチームが相手でした。ウィンドミル投法を使う本格派投手を擁する強敵でしたが、相手投手が

制球に苦しむ中、1番中川の先頭打者スリーベース肉離れを口火に打線が繋がり大量得点し、エース市川の好投もあり見事公式戦初勝利を掴むことが出来ました。続く第2試合、倉敷市の病院のチームが相手でしたが、接戦の中、小さなミスからリズムが崩れ、それを立て直す事が出来ずに2回戦敗退を喫してしまいました。

その後、負けたチーム同士で行う親善試合では岡山市の大病院相手にこちらも接戦に持ち込んだものの、最終回ライト田山のサヨナラ満塁トンネルでゲームセット。惜しくも公式戦2勝目とはなりませんでした。

ちなみに私は済生会ライフケアセンターチームと掛け持ちで参加しており、ライフケアセンターでは2年ぶり2度目の優勝を果たしました。





この大会にて昨シーズンの活動は終了し、長いオフシーズンを経て、平成30年3月末より今シーズンの活動を開始しております。今年の済生会中四国ブロック親善ソフトボール大会は7月1日山口県下関市にて開催されます。春

から新戦力も加入し、個々のレベルアップも図れており、親善大会での初勝利目指して着実にステップアップを続けております。済生会吉備病院ソフトボール部の今後の活躍にご期待下さい。

## そうじゃ吉備路マラソンに参加して

ケアスタッフ／北濱 宜子

平成30年2月25日(日)天気曇り  
吉備路アリーナ  
吉備路マラソンのフルマラソンに参加しました。

昨年度の岡山マラソンに続いて、フルマラソンに参加するのは2回目。

吉備路マラソンは、フルマラソンとハーフマラソンは同時にスタートで午前10時30分と遅いため、武道館で各自着替え等の準備と朝食を食べて自由に過ごし午前10時にはスタート地点に向かいました。

スタート地点には A～E までタイムの早い順に並んだ選手がいて、私は D なので D の前から3番目に立ちました。

大会会場のステージには、ゲストの間寛平さんが声援を送っていました。

そして10時30分にスタート!

岡山マラソンでは、グロスタイム<sup>(※1)</sup>というネットタイム<sup>(※2)</sup>で7分30秒程ありましたが、吉備路マラソンでは、人数が少ないため1分30秒程でした。



ハーフマラソンは2時間30分と制限がある為スタートからペースが早く、それにつられ私もいつものペースよりも早くなり最初からしんどくてゴール出来るのか不安でした。

しかし、沿道では大勢の方が声援を送って下さり途中太鼓や笛の三三七拍子の応援もあり元気をもらいました。

吉備路の五重塔を見ながら走るのはとても気持ちが良いものでした。

給水場でスポーツドリンク、給食ではチョコパンを食べましたが、さすがに走りながらだと喉を通らず本当ならコーヒーと一緒にゆっくりと美味しく食べたいと思いました。

30キロまでスムーズに走れていましたが、32キロ過ぎてから大会一週間前の夜に練習で走っていた時に転んで怪我をした右膝が痛くなり、股関節がしびれてストンと脚の力が抜けるような感覚になり、残り10キロ失速はしましたが何とかゴールできました。

吉備路コースは、上り下りの坂が3つあり、下りの坂で膝にきたのだと思います。次の日、筋肉痛はあまりなかったです。

走るのはしんどいですが、一人でもできるスポーツ、自分に勝つという自信にもつながるスポーツでもあります。

みなさんも是非、短い距離からでも始めてみてはいかがでしょうか。

※1 グロスタイム…スタートの「よーいドン」の合図があってからゴールまでのタイム

※2 ネットタイム…スタートの「よーいドン」の合図があっても、後ろの方に並んでいる人達はスタートラインを通った時間からゴールまでのタイム

# 吉備病院近辺ぶらりめぐり ～備中国分寺～

ケアスタッフ／犬飼 瞳

## 岡山県中南部、総社市

古代日本の吉備国の中心地であり、分国後は備中国の国府がおかれたことから、遺跡や史跡が多いことで知られています。今回は、その中でも総社のシンボルである備中国分寺についてお話しします。

奈良時代の天平13(741)年、聖武天皇が仏の力で外敵や災害、疫病などの災いから国を守るために、全国に僧寺、尼寺を建てるように命令を出しました。その一つが備中国分寺になります。建物は南北朝時代に焼失したと伝えられ、現在の建物は江戸時代中期以降に再建されました。シンボルでもある五重塔は弘化元年(1844)ごろに完成し、岡山県内に現存する唯一の五重塔で、国の重要文化財に指定されています。

塔の総高は約34.3mで、三層まではケヤキ材、四・五層は松材が使われています。

初層の中央には、大日如来を表す心中柱を中心に、東に阿闍如来、西に阿弥陀如来、南に宝生如来、北に不空成就如来の五智如来像が安置されています。初層外部の塗装としては、墓股に施された十二

支の禽獣彫刻、尾極の上の龍の彫刻などがあります。

明るい時間帯に行かれた際は是非、塔の下まで行き、自分の干支がどこにあるのか探してみるのも楽しいかもしれませんよ。

備中国分寺五重塔は、平成2(1990)年から大規模な修理事業が行われ、平成6(1994)年に修理事業は完了しました。

また、備中国分寺では季節ごとに様々な花を楽しむことができます。

春は一面の菜の花にれんげ(4月末にはれんげ祭りも開催されます)、桜の下でお花見されている方もちらほと、6月は、田んぼの青い苗と紫陽花、夏になるとひまわり畑に変わり、秋には満開の



コスモスと紅葉に彩られ四季を通して絵になります。個人的にオススメの時間帯はやはり夕暮れ時ですね。落ちていく夕日をバックに田園の中にぽつんと立つ五重塔が作り出す景観は少し寂し気で、それはそれは美しい、まさに「日本の美」を感じ

る事ができます。

更に、五重塔は季節によって様々な色のライトアップが行われるため、ぜひとも歴史と現代のコラボレーションを見に行ってみてはいかがでしょうか。

## 吉備路サイクリング!!

**お** 寺の前には自転車・歩行者専用の県道、通称「吉備路自転車道」が整備されています。

吉備路は、岡山市から総社市にかけての観光エリアであり吉備の歴史スポットをなだらかな道で繋ぐルートです。ちなみに吉備路サイクリングロードは、「日本の道100選」にも選ばれており、距離25km、最大標高差26mで初心者でもとても走りやすいコースとなっています。

自転車は、総社駅前や、国分寺前等でレンタルもしているので、事前予約しておく、当日は手ぶらでOK!

最近の健康志向やメタボ対策の影響か、自転車でサイクリングしている人をよく見かけます。皆さんも吉備の歴史をサイクリングしながら感じてみてはいかがでしょうか。





## 血圧脈波検査について

臨床工学技士／片岡 真吾

「血管年齢」という言葉を最近耳にする機会が多くなりました。血管年齢とは、血管の硬さ(= 動脈硬化)の程度を分かりやすく表したもので、血管年齢が高いほど血管はより硬くなっているといえます。動脈硬化は心疾患や脳疾患など様々な病気の原因の一つとなることがわかっており、それらによる死者はがんに次いで多いといわれています。動脈硬化は進行すると改善することが難しく、現在治療に用いられる薬剤ではその進行を遅らせることしかできません。そのため動脈硬化は、進行の度合を定期的に確認し、進行を早める危険因子をなるべく減らすことが非常に重要です。

動脈硬化の進行度を知る方法の一つに、「**心臓足首血管指数 (CAVI: キャビィ)**」と呼ばれる検査法があります。今年度新しく当院に入った心電計と共に導入されましたので、今回の医療の知識はこの検査方法についてお話ししようと思います。

CAVI は大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化の度合いを反映する指標で、動脈硬化が進んでいるほど高い値を示します。また、この値は血圧によって左右されないため、正確に計測を行うことができ、この値が高いほど血管の中が硬くなっていることを示しています。CAVI によって算出される値は年齢に伴って上昇するため、老化を反映する指標としての有用性もよく知られています。

CAVI を計測するには針を刺したりカテーテルを使ったりする必要はなく、ベッドに仰向けに寝た後に両手両足に血圧を測定するとき使用するカフを巻き、胸の上にもう一つ端子を置いて 10分ほど待つだけで結果が出ます。その為ストレスも少なく、医師も素早い診察を行うことが出来ます。

定期的に CAVI 検査を行い、その値を上昇させている因子を徹底的に探って治療することで、動脈硬化の進行を抑制し、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる疾患を予防することが出来ると考えられます。

なお、CAVI 検査を受ける際には医師の診察が必要です。  
ご関心のある方は医師に相談することをお勧めします。



### 編集 後記

きびっこ No.15 をご覧頂きありがとうございます。

私は今回初めて、高松中学校吹奏楽部の院内コンサートを鑑賞させていただいたのですが、可愛らしさもあがりつつ迫力のあるとても素晴らしい演奏でした。感動と同時に、私が中学校に入学した頃、吹奏楽部に入りたいなと思っていたのを思い出してしまいました。結局はテニス部に入部しちゃったんですけどね。

来年も高松中学校吹奏楽部による院内コンサートを開催予定です。どなたでも自由にご参加いただけますので、来年は皆様是非お越しください。

(T・M)