

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2017年 1月号

当病院の理念には「生活支援型医療」を実践する、とうたっています。これは具体的には医療と介護およびリハビリテーションの機能の強化と充実をおかり、在宅復帰を推進することにあります。職員のスキルアップをはかると共に、安全安心の入院生活を提供しながら早期に退院できる医療機関として励んでまいります。

皆様のご支援、ご助言をよろしくお願ひ致します。

年頭のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

香久山病院では旧本館病棟の経年劣化に伴い、昨年より新病棟建設に向けてプロジェクト委員会を立ち上げました。一昨年5月より基礎工事がスタートし昨年8月末に竣工しました。新病棟の容積は旧本館の約1・4倍になります。一方、これに並行して医療機能の質的向上もはかつてまいりました。すなわち、療養病棟は入院基本料1に加え、一昨年4月に在宅復帰機能強化加算（在宅復帰率50%以上）を、9月には在宅療養後方支援病院（診療所との連携強化）の届出を行いました。一方、回復期リハビリテーション病棟は入院基本料1に加え、昨年6月に体制強化加算（専従医師の常駐）を取得しました。これ等の措置により医療施設基準上、最も機能性の高い病棟となっています。

当病院の理念には「生活支援型医療」を実践する、とうたっています。これは具体的には医療と介護およびリハビリテーションの機能の強化と充実をおかり、在宅復帰を推進することにあります。職員のスキルアップをはかると共に、安全安心の入院生活を提供しながら早期に退院できる医療機関として励んでまいります。

皆様のご支援、ご助言をよろしくお願ひ致しま

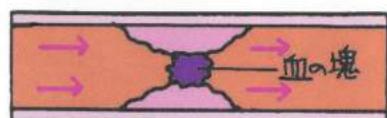


新年あけましておめでとうございます。

香久山病院では旧本館病棟の経年劣化に伴い、昨年より新病棟建設に向けてプロジェクト委員会を立ち上げました。一昨年5月より基礎工事がスタートし昨年8月末に竣工しました。新病棟の容積は旧本館の約1・4倍になります。一方、これに並行して医療機能の質的向上もはかつてまいりました。すなわち、療養病棟は入院基本料1に加え、一昨年4月に在宅復帰機能強化加算（在宅復帰率50%以上）を、9月には在宅療養後方支援病院（診療所との連携強化）の届出を行いました。一方、回復期リハビリテーション病棟は入院基本料1に加え、昨年6月に体制強化加算（専従医師の常駐）を取得しました。これ等の措置により医療施設基準上、最も機能性の高い病棟となっています。

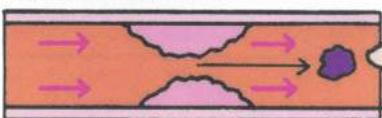
のうこうそく 脳梗塞には前兆がある

脳梗塞には「一過性脳虚血発作」という、脳梗塞の前兆といわれる病気があります。手足の麻痺や言語障害などの障害が起こるこの段階で、適切な対処ができるれば脳梗塞の発症など重症化を防ぐことができます。すぐに症状が消えないとされてしまいます。機関できちんと診察・検査を受けましょう。



血の塊が流れるとき…

症状が消える!!



脳梗塞とは、脳の血管内に血の塊ができることによって、血液の流れが止まってしまうため、そこから先の脳細胞に酸素や栄養を送れなくなり、脳細胞が壊死してしまったり、壊死に近い状態になってしまいます。また、脳細胞のどの部分が死んでしまったかによって、言語障害や運動障害など、どんな後遺症が残るかが違ってきます。

脳梗塞つてどんな病気

「一過性脳虚血発作」は脳梗塞の前兆？

突然、脳梗塞と似たような症状を起こす、脳梗塞の前兆といわれる病気があります。それが「一過性脳虚血発作」です。

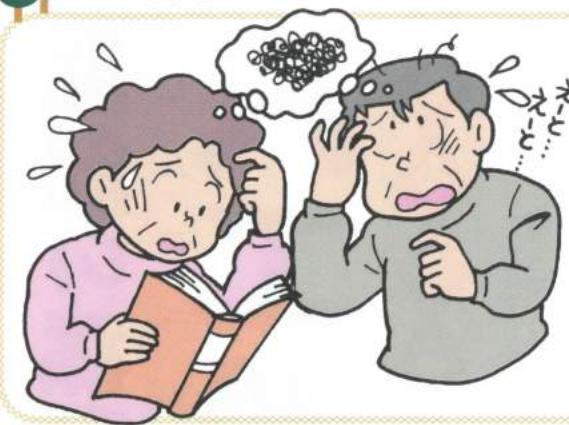
この発作は、一時的に脳の一部の血液の流れが悪くなり、半身の運動障害や言語障害など、脳梗塞のような症状が現われますが、ほとんどの場合、数分から数十分ほどで、長くても24時間以内には消えてしまいます。この、「一時的」というところが油断を誘います。

「一過性脳虚血発作」は脳梗塞によって詰まってしまいこうした症状が現われます。それでも脳細胞が壊死してしまう前に再び血液の流れがよくなると、脳細胞がもとの機能を回復するため、症状も短時間で消えてしまいます。しかし、このことは、血管の状態が悪いことを現わしています。次はさらに大きな血液の塊りがあり、致命的な状態が起こりかねません。

QOLを高める! ホームドクター・アドバイス

一過性脳虚血発作で、次のような症状や合併症があると脳梗塞になりやすい

言語障害	ろれつが回らない
運動障害	手足の麻痺
嚥下障害	食べ物や飲み物をうまく飲み込めない
心房細動	心臓が速く、不規則に動く
合併症	長く(60分ほど)続く 高血圧・糖尿病
症状の時間	



48時間以内



から数日以内に脳梗塞を発症していることもわかりました。特に48時間以内が危ないといわれます。それでも「一過性脳虚血発作」後、すぐに医療機関を受診し、検査・治療を開始すれば、その後の脳梗塞発症の危険を減らすことができるのも、いろいろな研究からわかつてきました。

「一過性脳虚血発作」にどう対応する?

すぐに発作が治まつたから大丈夫だとは言いません。しかし、人が少なくありません。しかし、1過性脳虚血発作から3か月以内に15~20%の人が脳梗塞になるという事実があります。そのうち半数は1過性脳虚血発作を起こしてから数日以内に脳梗塞を発症していることもあります。特に48時間以内が危ないといわれます。

Aさんは、ある日食事中に箸を落としてしまい、右半身に力が入らず麻痺していることに気づきました。「すわ、脳梗塞か!」とあわてましたが安静にしていると10分も経たないうちに症状が治まつたので、ほっとして普段どおりの生活に戻りました。

要注意!

急ぎ医療機関で診察・検査を!



「一過性脳虚血発作」の治療と予防

「一過性脳虚血発作」の治療については、頭部MRI、頸動脈超音波検査や心電図などの検査結果から一過性脳虚血発作の原因を推定、大きく分けて内科的、あるいは外科的という治療の方法が決められます。

予防については右下の記事にあるように生活習慣病の予防・治療

が大切です。また、これまでタバコを吸っていた人も、禁煙を続けることで一過性脳虚血発作から脳梗塞への危険性は確実に低下します。

いずれにしても一過性脳虚血発作がすぐ治まつたからといって、安心してしまうことは危険です。早急に医療機関を受診、あるいはかかりつけ医に相談するなどしてください。

「一過性脳虚血発作」の原因を知る

一過性脳虚血発作や脳梗塞の原因は動脈硬化と、心臓の病気(心房細動=不整脈)です。これらの主な要因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙といわれます。

ですから一過性脳虚血発作や脳梗塞予防のためには、要因である生活習慣病をしつかり治療することと、禁煙の実行、また、心房細動については心筋梗塞や心筋症など、危険な不整脈の可能性について、検査してもらいましょう。

早いうちに対処することが大切です。



関節の痛みから解放されるためにー人工関節について知ろう！

じん こ う かん せつ

関節を人工のものに置き換える、「人工関節置換術」を受ける人は、日本でも年々増加しており、2014年の調査では、10年前のおよそ2倍にあたる20万人近く人がこの手術を受けています。

割合でみると、人工関節置換術の97%は、膝関節（58%）と股関節（39%）で行なわれています。人工関節は、膝関節や股関節の痛みで悩んでいる方には、特に関心を持つていただきたいテーマです。

関節治療は基本的には、関節組織を温存した状態での治療（保存療法）で進められます。しかし、保存療法では痛みの改善が望めない場合は、人工関節を使用した治療

が検討されます。

人工関節置換術とは

股関節や膝、肘、肩の関節が、病気やなんらかの原因で変形・破損した。あるいは、骨と骨との間でクッショングの役割をする軟骨が大幅にすり減ってしまった。こうしたケースでは、歩行や日常の動作がままならないほどの強い痛みが長期に渡って続くことがあります。

人工関節置換術の実際 (一般的な例)

この治療法は、直接的にその原因を取り除くので、痛みを取る治療としては、非常に大きな改善効果が見込めます。

人工関節置換術は、痛みの原因となっている部位を取り除き、金属や、セラミック、ポリエチレンといった素材で人工的に作られた関節に置き換える手術療法です。

になります。関節は細菌に弱いため、感染症には細心の注意が必要となるからです。

手術の2～3週間前からは、自分の血液を病院で貯血し、手術の際に用いられる自己血輸血に備えます。

手術では、変形した関節の骨を削り、そこに人工関節の固定部分を定着させます。この際、人工関節を骨に定着させる方法としては、医療用セメントを使用して固定する方法と、医療用のセメントを使わず直接骨に固定する方法があります。これらは、骨の強度や様々な条件をもとに決定されます。

人工関節置換術の手術は、膝関



メディカル・プロファイリング

節であれば1～2時間程度、股関節に入れるほど回復は早く、入院中に行なわれる日常動作の訓練を含めても、約1ヶ月で退院できます。

人工関節置換術の費用

節であれば1～2時間程度、股関節に入れるほど回復は早く、入院中に行なわれる日常動作の訓練を含めても、約1ヶ月で退院できます。

退院後



退院後は、人工関節の経年変化や人工関節を固定した骨の変化を確認するために、定期的に検査を受ける必要があります。

ちなみに人工関節の耐用年数は10～20年とされています。耐用年数に幅があるのは、使い方によって大きく変わってくるからです。

人工関節にすることで、日常生活においては、ほとんどの動作を痛みを感じることなく行なえるようになります。徐々に散歩や旅行、軽い運動といったことも楽しめるようになるでしょう。ただ、人工関節はあくまでも人工的に置き換えられた関節なので、その扱いには十分に注意しなければなりません。

人工関節置換術には、健康保険が適用されます。

また、手術代金だけではなく入院やリハビリの費用を含めて、「高額療養費制度」を活用することができます（高額療養費制度とは、1ヶ月の間の治療費が一定額を超えた場合、その一定額と実際に払ったお金の差額が後で払い戻される制度です）。

こうした医療制度を利用することで、8～10万円程度の自己負担額で人工関節置換術を受けることもケースによって可能です。

人工関節置換術の費用

の成分変更を行なう予定になっています。

ところで、手洗いの殺菌効果を決めるのは、石鹼やハンドソープの成分ではなく、手の洗い方だとする専門家の意見があります。

手洗いの方法



手洗いのときに使う石鹼やハンドソープには「薬用」と明記された商品をよく目にします。

アメリカでは、この薬用石鹼や薬用ハンドソープに含まれている成分の一部に、殺菌効果が証明されない、あるいは長期間使用したときの安全性が検証されていないといった報告があり、多くの薬用石鹼や薬用ハンドソープに成分の変更が行なわれることになりました。

こうした動きは日本にも波及し、トリクロサンやトリクロカルバンといった殺菌成分が含まれている薬用石鹼や薬用ハンドソープは、安全性に問題はない



気温が下がり、空気が乾燥してくると、インフルエンザウイルスやノロウイルスといったウイルスの感染による病気が流行します。冬場の健康を守るためにも、もう一度、手洗いの方法について見直してみましょう。

介護の知識袋

のど喉にものが詰まつたら

高齢者は、嚥む力が弱まつたり唾液の分泌量が減ることから食べ物が飲み込みにくくなってしまいます。そのため食べ物が喉に詰まる窒息事故が起きやすくなります。3分間以上、空気を吸えなくなると死亡事故につながることもありますので、ぜひ、対処法を覚えておきましょう。

高齢になると 飲み込みづらくなる

高齢になると食べ物が飲み込みづらくなつて、喉に詰まらせてしまう事故が増えます。お正月にはお餅を喉に詰まらせる事故も増えます。特に高齢者は注意が必要です。以下に飲み込みにくい食べ物を挙げてみました。これらを食べるときには飲み物と一緒に用意するなどして、飲み込みやすくする工夫をしましょう。また、食事の際には万一に備え、誰かが必ずそばにいるようにしたいものです。

- ・お餅、ご飯、パンなど粘り気のある食べ物。
- ・パン、ふかし芋などパサパサしたもの。
- ・こんにゃく、きのこ類、イカやタコなど加熱してもやわらかくなりにくいもの。
- ・ハクサイ、青菜類など纖維のしっかりしたもの。
- ・海苔やレタスなど厚みのないもの。



ハイムリッヒ法を 知っておこう

高齢者が食べ物を詰まらせたときに備え、「ハイムリッヒ法（腹部突き上げ法）」を知っておきましょう。

みぞおちとへその間を、斜め上に押し上げます。



※ハイムリッヒ法は対象者に意識がない場合、また妊婦さんには行ってはいけません。

その他には、「背部叩打法」も有効な方法です。

手のひらのもとの部分で左右の肩甲骨の間を何度も叩きます。





お正月の飾りである鏡餅は、重ねた餅のうえにみかんを乗せます。みかんが鏡餅に乗せられる理由には、みかんの色にかけて、「代々（橙）幸せが続くように」という願いが込められているという説や、三種の神器の「橙（不老不死の宝）」を現わしているという説があります。

日本人にとって昔からとてもなじみ深い、そんなみかんについて、今回はナビゲートします。

白い筋が簡単に取り除ける 「和歌山むき」

ビタミンCが豊富に含まれ、かぜの予防にもなるみかんは、日本の冬には欠かせない果物です。しかし、みかんの消費量は近年減少傾向にあります。その理由は様々にありますが、「皮をむく手間」というのも理由の一つのようです。

みかんの皮むきで面倒なのは、白い筋を取り除く手間でしょう。この白い筋を取り除く手間ができるだけ省くには、皮をむくのと同時に白い筋を取ってしまう方法がよいようです。

そうしたみかんのむき方で代表的なのは、みかんを4つに割いてからへた（緑のぼっち部分）側から皮をむく、「和歌山むき」と呼ばれる方法です。これはとても簡単なむき方なので、ぜひ、みなさんも試してみてください。

白い筋には 大切な栄養素が

みかんを食べるときに、つい敬遠される白い筋ですが、これには、ヘスペリジンというとても大切な栄養が豊富に含まれていることを御存知でしょうか？

ヘスペリジンはポリフェノ

ールの一種で、毛細血管の強化や、その働きの活性化に役立つ栄養素です。人間の身体では作り出すことができない栄養素なので、食物から摂取する必要があります。

白い筋は無理に取り去るのではなく、適度に残して食べるようにすると、健康のためにはとても良い効果が期待できます。



きょうも！ ぜっこう 腸

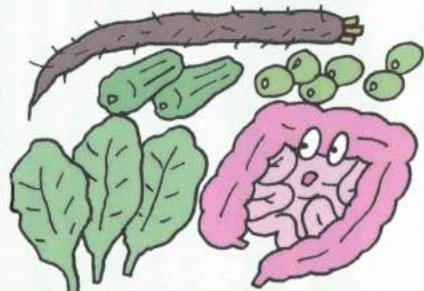
食物繊維で便秘解消！

腸の不調で便秘の悩みといえば女性や高齢者に多く、便秘で悩む人々は、QOL（生活の質）の低下によって日常生活の活動に支障をきたし、仕事にも影響が出てしまうほどです。

便秘対策でよくいわれることは、やはり野菜をしっかりと摂って、たくさんの食物繊維で排便を促すということです。しかし、高齢者の場合には、さまざまな身体機能の低下に伴い、腸の働きも弱っていますから、そこにたくさんの食

物繊維を摂り過ぎると身体に負担をかけることになってしまふので注意が必要です。

また、食物繊維には、ゴボウ、オクラ、海藻類やアボカドなどに多く含まれる「水溶性食物繊維」と、きな粉や豆類、穀類や葉物野菜に多く含まれる「不溶性食物繊維」があり、両者をバランスよく摂ることが大切です。水溶性食物繊維は不溶性に比べて含まれている量が少ないので意識してしっかり摂るようにしましょう。



作り方

- にんじんは、スライサーでせん切りにする。卵は、溶きほぐす。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れ中火で1分程炒める。ツナ缶を汁ごと加え、塩、こしょうをふり炒め合わせ、汁気がとんだら卵を回し入れ、さっと炒め合わせる。あればみじん切りのパセリを散らす。

ワンポイント

手軽な材料でさっとできるおかず。少し歯ごたえが残るくらいさっと炒めるのがポイント。

にんじんに含まれるβ-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

にんじんのチャンプルー

材料(2人分) 1人分 約 195 kcal

にんじん(大) 1本(約200g)	塩 小さじ1/4 強
ツナ缶(小) 1缶(約70g)	こしょう 少々
卵 1個	サラダ油 小さじ1

簡単! アンチエイジング

肺年齢を知ろう!

呼吸機能は、年齢とともに徐々に低下していきます。ただ、喫煙習慣がある場合や何らかの病気が隠れている場合には、加齢のスピード以上に呼吸機能が低下していることがあります。

こうした状態をいち早く発見して対処していくために、「肺年齢」という評価値が使われます。肺年齢は、呼吸機能検査(スパイロメトリー)で調べます。検査は、検査機息を吹き込むだけの非常に負担の少ない方法です。アンチエイジングのために

は禁煙は欠かせませんが、呼吸機能検査は、禁煙外来でも行なっています。今年こそは禁煙を! そう思つてはいるものの、もう一つ決心がつかない……。そうした方も、まずは禁煙外来を受診して、ご自身の肺年齢を知るところから喫煙対策を始めてみてはいかがでしょうか。



頭のストレッチ

以下の四つの漢字を並べ替えて、ことわざを作ってみましょう。

① 福・来・門・笑

ヒント・今年もこんな一年にしたいですね

② 忘・踊・百・雀

ヒント・子どものときからのしつけ・習慣は大切

③ 物・手・好・上

ヒント・好きなことなら長く続けられるよね

④ 濁・鳥・跡・立

ヒント・立ち去るときは跡をきちんと



※答えは7ページにあります