

桜竹梅

平成19年 10月号



発行所 医療法人 仁栄会
 〒780-0066
 高知県高知市比島町4丁目6番22号
 TEL 088-823-2285
 FAX 088-824-2363
 発行者 島津 栄一
 ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



ご挨拶

理事長 島津 栄一

山の畑の畔には赤や白の彼岸花が咲き、秋の訪れを感じさせる季節になりました。

今年初めに着工した「島津クリニック比島」は工事用の囲いや足場も取れ、ベージュと茶色の5階建ての建物が比島山の緑に映えて美しい姿を現しました。竣工は10月15日の予定です。

1階は介護施設「小規模多機能居宅介護ひじま」で、介護が必要になった高齢者の25名の介護をします。利用者の住む町で、友人や家族に囲まれ、総てのサービスをこの施設で行うものです。従って年中無休です。

2・3階は「島津クリニック比島」で2階は外来部門と同時に40名透析可能な透析室や準備・機械室、透析関連の備品の倉庫です。3階は19床の病室、4・5階は「有料老人ホームひじま」です。ここでは入居者に食事を提供し、24時間安心して生活できるようにお世話をしますが、介護

付きではありません。従って介護の必要の無い高齢者でも入居出来ますし、介護が必要になれば1階の「小規模多機能居宅介護ひじま」と契約して介護を受けることも出来ますし、仁栄会の行っている訪問介護ステーションの介護サービスを受けることも可能です。例えば、介護を必要とする透析患者様がこのホームに住めば、エレベーターで2階に降りて透析を受けることができ、1階に降りて、リハビリに励むことやデイサービスを受けることもできます。また、24時間ホームの管理者が見守っていて、介護が必要であれば1階の「小規模多機能居宅介護ひじま」のヘルパーが何時でも来てくれます。

「島津クリニック比島」・「有料老人ホームひじま」の開業は10月30日を予定ですが、「小規模多機能居宅介護ひじま」の開設は、介護保険課の委員会の開設許可を受ける必要があります、12月1日位になりそうです。

関係官庁への開設許可申請は、総て認可されており、スタッフの募集もすでに行っており、採用の決定した者は当院で研修を行っています。



健康だより⑪ 五十肩（肩関節周囲炎）について

人が体を動かす時その動きの中心的役割を担う関節の中でも、肩関節は他の関節に比べ可動域が広く、手を使って生活をする人間にとっては日常生活を行う上で重要な関節の一つです。肩関節の障害としてポピュラーなのが、肩こりと五十肩です。五十肩は加齢による回復力の低下で肩こりの痛みが蓄積していき、疼痛が軽減しなくなった状態と思われがちですが、実は両者は違う病態です。肩こりは何らかの原因により僧帽筋に負担がかかって生じる、いわゆる“筋肉痛”なのに対し、五十肩とは関節周囲の退行性変化を基盤とした、いわゆる“関節痛”の一種です。



整形外科 島津 裕和

【概念】

五十肩の定義は、実は統一されていませんが、だいたい四十歳代から六十歳代に発症しやすい、疼痛と関節拘縮を主徴候とした病態を五十肩と定義しているようです。五十肩は肩関節周囲炎とも言われますが、年齢に関係なくより広い範囲の疼痛性疾患を表す上で、カルテの記載には肩関節周囲炎となることが多いようです。

【原因】

五十肩の原因は未だ正確には解明されていませんが、加齢による肩関節周囲の軟部組織（腱板、上腕二頭筋長頭腱など）の退行変性が基盤となり、肩峰下滑液包や肩関節に炎症を生じ、関節包が短縮して肩関節（肩甲上腕関節）の運動制限を生じると考えられています。欧米では“adhesive capsulitis”（癒着性関節包炎）と呼ばれていますが、必ずしも癒着がみられる訳ではありません。むしろ、自然治癒する傾向が強いのですが、その理由もよくわかっていません。

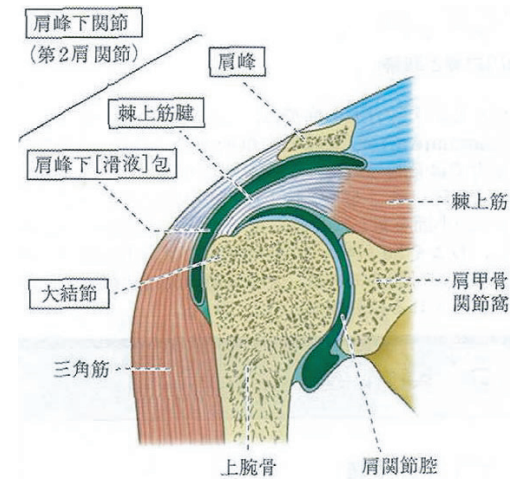
【症状】

肩～肩甲部の疼痛と運動制限が生じます。疼痛は夜間、寒冷時に強く、時として上腕や肘関節まで放散痛が生じます。肩関節の可動域はいずれの方向にも制限を認めますが、外旋制限による結髪動作困難や内旋制限による結帯動作制限などが典型的です。経過としては、典型例では 1) 癒縮期 (freezing phase) : 痛みの為に肩関節が動かさない (自動運動制限) 時期 2) 拘縮期 (frozen phase) : 拘縮が生じ他動運動でも関節可動域制限が生じる時期 3) 回復期 (recovery phase) : 疼痛、可動域共に改善する時期の3つの病期で推移します。予後は比較的良く、1年～1年半で日常生活に支障がなくなる事が多いようです。

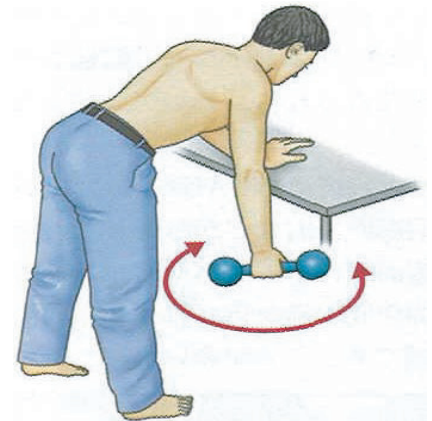
【治療】

疼痛のコントロールと拘縮、関節内の癒着の予防が治療の主体となります。具体的には内服や関節内注射の使用、温熱療法や運動療法などのリハビリを行います。関節内に癒着を生じた場合は麻酔下に徒手授動術（徒手的可動域を広げる方法）や関節鏡下視に関節包の解離術を行ったりします。

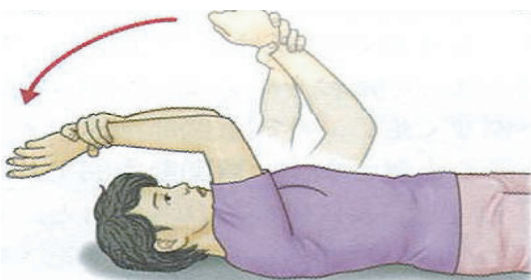
最近、肩を動かすと痛いとか、腕が上がりづらい等でお悩みの方、いつでも気軽に整形外科受診して下さい。



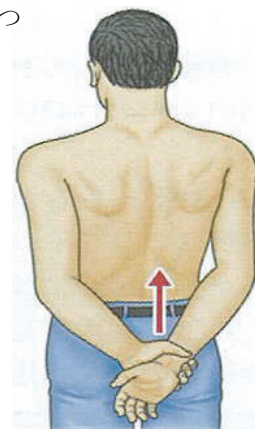
肩関節の構造



a. Codman体操：前屈位をとり、錘を持って大きく回す。



b. 屈曲運動：健側の手で患側の手首を持ち、頭上に伸ばす。



c. 内旋運動：健側の手で患側の手首を持ち、脊柱に沿って引き上げる。

山だより

仁栄会 山の家ができました

平成19年9月22日、正蓮寺に『仁栄会山の家』が完成します。170坪の敷地に、外装はログハウス調で落ち着いた瓦葺きの平屋で、床面積は約20坪の広さです。板張りの部屋には囲炉裏が切っており、自在鍵で鍋を吊り、下から薪を焚いて山小屋のムードを楽しめます。

庭からは高知の市街や桂浜、彼方には高知龍馬空港も見渡すことが出来ますし、上から見下ろす高知市の夜景はまた格別です。関連病院すべての職員の研修する場とし、憩いの家として利用して、明日への鋭気を養っていただければ幸いです。

また関連した高齢者の施設の利用者も利用できるように、身障者用のトイレも備えています。月見や筍狩り、花見や紅葉狩りに利用してください。



近畿大学高知県人会

8月10日（金）当院駐車場にて、毎年恒例の近畿大学高知県人会の方々によさこいを披露していただきました。

整形外科の島津裕和先生も参加されていて、今年は気合の入った金髪で『孫悟空』になっていました。

日中の暑い中、皆さんとても楽しそうに踊っていました。入院患者様・通所リハビリテーション利用者の方もよさこいを見にこられ、とても喜んでいらっしゃいました。



栄養だより

ストレスによい食事

ストレスがたまると、胃潰瘍や高血圧の引き金になります。また風邪をひいたり、情緒が不安定になったりします。

ストレスがたまったときは、ビタミンCを大量に消費しているといわれているので、ビタミンCを多く含む野菜や、果物をたくさん食べることが重要です。また、体内のたんぱく質の分解が促進されるので、たんぱく質およびコリン、イノシトールなどを含む貝類や、動物の骨髄をとるのもよいでしょう。

また、ストレスは精神的にリラックスすることが何より大切なことです。各地に伝わる郷土料理やお祭りのご馳走は不思議にその面で有効な食品です。また、ごま、はすの実、黒豆、椎茸、菊の花など、むかしから伝わる食品も精神的なリラックスを引き出すのによい食品群です。



第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●

～必要な栄養分を取り入れる～

私たちの体は四季のリズムに合わせて変化しています。それに合わせて、旬のもので体のリズムを整えていくのが理想的です。食卓に旬の食べ物を並べ、美味しい時に美味しいものを食べることが、健康への近道といえます。

冬と夏には私たちの体の緊張が高まり、自律神経のうち交感神経が優位になります。交感神経が優位になると、血圧上昇、血管収縮、胃酸の分泌過多、過呼吸などが起こります。春と秋には副交感神経が優位になり、体がリラックスし、体温や脈拍、血圧が安定し、イライラや不眠、食欲減退、目の疲れなどが改善されます。副交感神経が優位なこの時期は、基礎代謝が上がり、運動不足でたまっていた体脂肪も一気に燃やされます。

季節により体の調子が変わるのに合わせ、旬の食物を摂ることによって体のリズムを整えることは健康維持に大切なことです。我が国は四季の変化がはっきりしている上に、魚、野菜、果物など旬の食べ物が非常に豊富で、素晴らしい国だと思います。

「戻りカツオ」とは、9月の後半から11月にかけて三陸沖で獲れるカツオのことで、この時季のカツオは丸々と太り、脂もたっぷりとのっています。カツオは頭と内臓の一部以外は捨てる所がないといわれています。煮ても、焼いても、たたきでも良く、本当に美味しい魚です。

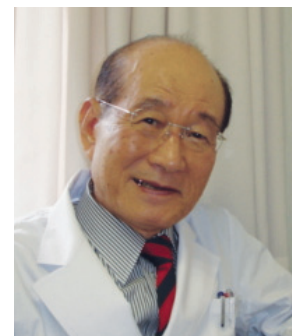
赤身魚の代表格であるカツオは鉄分が多く、貧血に良いといわれます。色合いのために敬遠される「血合」に含まれる鉄分は、赤身部分の2倍もあり、貧血の人には積極的に摂取すべき食品です。そのほかにも、カツオには次のような栄養素を多く含んでいます。

- ビタミンB・・・疲労回復
- タウリン・・・コレステロール抑制
- HDL・・・老化防止
- EPA・・・血液をサラサラにする効果

一般に脂ののった魚が美味しいといわれ、その時季を旬といいますが、カツオにも旬があります。初夏の頃の「初カツオ」は脂肪が少なく、低エネルギーです。一方の「戻りカツオ」は脂肪が多くエネルギーが高いです。どちらの時季に食べても美味しいのがカツオです。しかし、旬の時期をはずしてしまうと美味しくありません。脂がたっぷりの戻りカツオの値段は、初夏の初カツオに比べて値段が安く、鉄分やビタミンBなど栄養も豊富です。

人間は必要な栄養分を上手に取り入れるため、古くから旬の野菜を食してきました。たとえば「なりもの」といわれる夏野菜は鮮やかな色のものが多く、水分が多いのが特徴で、これには体を冷やす効果があります。代表的なものは、ナスやキュウリ、トマトなどがあげられます。一方の「根もの」と呼ばれる根菜類は冬が旬で、人参、ゴボウ、大根など根っこの部分を食べる野菜です。これには体を暖める効果があるといわれています。

他の多くの食材で旬のものがあります。最近は野菜のハウス栽培や養殖技術の発達で食卓には季節感が少なくなりましたが、それでもやはり旬のものにはかないません。出来れば旬の食材を多く摂るようにするよう努め、美味しさと同時に健康維持に役立たいものです。



副院長 森 惟明

グループホーム便り

「車椅子を頂きました」

7月1日(日曜日)『プアナアロハフラスタジオ』のチャリティーコンサートが県立美術館で開かれ37台の車椅子が県内の福祉施設に贈られ、その中の1台をグループホームやすらぎで頂きました。大切に使用させていただきます。

「フラダンス鑑賞会」

7月9日(月曜日)グループホームやすらぎフロアにて『プアナアロハフラスタジオ』の方5名来訪によりフラダンスを踊って頂きました。ハワイアン音楽に合わせて入居者さんも踊りの意味を教えて頂き、一緒に手を動かし楽しく過ごされました。



♪土佐中高合唱部♪

8月4日(土)通所リハビリテーションにて土佐中高合唱部の皆さんに歌を歌っていただきました。

- 1.よさこい
- 2.花
- 3.故郷
- 4.負けないで
- 5.少年時代
- 6.翼をください
- 7.草原の別れ

上記の7曲を歌っていただきました。

通所リハビリテーション利用者・入院患者様も熱心に耳を傾けて、皆さん聴き入っていました



患者様よりのお便り

患者様の川井尚良様より「島津病院からもらった朝顔の種が育ち花をつけました。」と、嬉しいお話がありました。

朝顔の種は昨年、島津病院内の一角にある家の庭で収穫したもので、サービスの一環としてご自由にお持ち帰りできるよう受付においてあったものです。

大事に育てていただき、可愛らしい花が咲いたと写真をいただきました。



透析だより

新規に透析を導入する患者さんは毎年約3万人を数えますが、そのうち糖尿病性腎症が原因となるのは約40%で、一番多い原疾患です。

今回その糖尿病性腎症について話したいと思います。

～ 糖尿病性腎症について ～

腎臓は、体の中でいらなくなった老廃物を含む血液をろ過して、尿として体の外に出し、きれいになった血液を体の中に戻すという働きをしています。

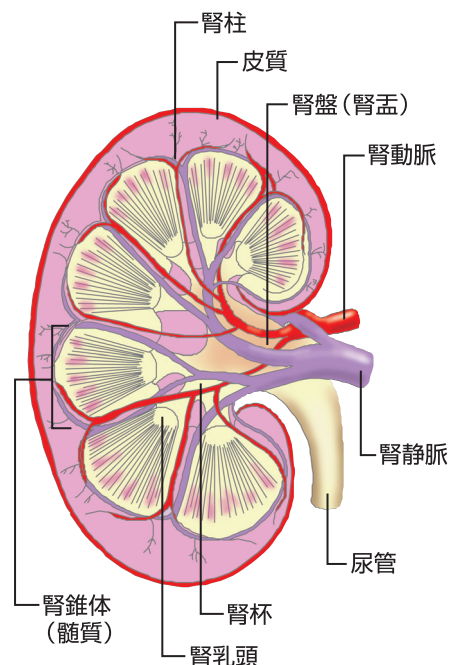
血液中の老廃物を尿中に排泄するろ過器の働きをしているのが腎臓の中にある糸球体と呼ばれるところです。正常では体に必要なたんぱく質などが外に漏れないように糸球体で調節されています。

糖尿病で高血糖状態が続くと、糸球体の細かい管が障害を受け、ろ過器の働きが低下し、必要なたんぱく質などが尿として体の外に漏れ出してしまいます。これが多量になると血液中のタンパク濃度が下がり、むくみや血圧上昇などを招き、老廃物の排出低下などがおこる腎不全に進行します。これが糖尿病性腎症です。

糖尿病性腎症は自覚症状のないまま進行するので、むくみなどの症状に気づくころには、すでに透析導入が視野に入るところまで進んでしまっています。糖尿病性腎症から慢性腎不全に移行し、透析が必要となる患者さんの数は、最近では急激に増えています。

糖尿病の血糖コントロールを良好に保つことは、糖尿病性腎症の予防や進行を防ぐうえでも大切なことです。自覚症状を目安にしては、良いコントロールは出来ません。

糖尿病は「検査の病気」です。自覚症状がなくても定期健診を受けることが大事になってきます。



【腎臓縦断面】

お店紹介

イタリア郷土料理とケーキの店 trattoria da RYOMA bis

トラットリア ダ リヨマ ビス

おすすめメニュー

店内の所々に日本家屋の残る、落ち着いた雰囲気のステキなお店です。香ばしい香りの《スモークチキン》シェフの《手作りパンにケーキ》《パスタやピザ》はもちろん、料理にあわせて《ワイン》もおすすすめです。

ランチ 900円～

シェフにおまかせディナー 3500円・4800円 コース

もちろん、単品・デザート・ワイン各種



住 所／高知市前里84
電 話／088-824-9340
営業時間／11時半～21時半(火木土)
11時半～22時半(金土日)
定休日／月曜日(祝日の場合は火曜日)
駐 車 場／有



外来診察表

午前 (9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎	三宅・大崎	三宅	岩崎(医大)	三宅・大崎	三宅
外 科	島津	野口	武田	島津(裕)	島津	公家
整形外科	兼松・島津		島津(裕)	兼松	兼松	島津(裕)
脳神経外科	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	井上(医大)
呼吸器			中平			中平
循環器科		小田(予約制)	小田			
内視鏡	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後 (14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅	三宅	三宅	岩崎(医大)	三宅	
外 科	岡林(医大)	兼松	秋森(医大)	島津(裕)	公家	
整形外科	兼松	兼松	兼松・島津(裕)	兼松		
脳神経外科	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
呼吸器		中平			中平	
循環器科		小田(心エコー外来)	小田(予約制)			
放射線科					久保田(医大)	

- 三宅院長(内科)は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自身が、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

「病む人への思いやりをもつて、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

- 一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
- 一、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
- 一、病病、病診連携を大切にし、地域住民の立場に立った医療に貢献する。