

# 桜竹梅

平成 19 年 新年号



## 新春のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。2007年の年の初めにあたり、ご挨拶申し上げます。

昨年の島津病院忘年会でもお話いたしました。一昨年から今の季節に病院駐車場のケヤキに野鳩が巣をかけるようになりました。昨年も、電装のため、ケヤキに電線を張っているとき、卵を温めている鳩を見つけました。枝をゆすりながら電線を渡していましたが、親鳩は一向に逃げる心配はなく一心に卵を温めていました。その鳩も孵り二羽の命は、すくすくと育ちました。気がついていた職員は、雨の降る日、風の強い日、いつもケヤキを見上げては心配しながら成長を見守っていました。猫が一時狙っており、一度雛の一羽が枝から落ちた時も、あわてて猫を追い払い巣に雛を戻した職員もいました。また、猫が来ていると追い払いに3階病棟から降りてこられた患者様もおられました。みんなの見守りがあって、無事雛は12月22日に巣立っていきました。多分、今年も12月になれば、この雛か親はまた巣をかけてくれるでしょう。

また、医療界をみましても、介護病棟における療養費の見直し削減による介護難民の増加、高齢者の医療費負担の増額、障害者社会復帰支援事業の支援費の停止、障害を持つ患者様へのリハビリテーション期間制限、など高齢者、障害者への弱者切捨てが公然と行われています。

戦後60年以上経た今日、この日本に何が起きているのでしょうか。

私は、島津病院の医療指針に、「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。】を掲げました。

この指針は、私が以前在籍しておりました旧高知県立中央病院内科で、内科部長、元院長の高橋功先生が常に我々にお話になっていた診療指針であり、ご指導を受けた内科医師のモットーとなっていた言葉です。私も含め旧県立中央病院を退職し、それぞれの職場に移り、医療現場の責任者になられた先生方も、診療理念、指針に必ず掲げ今も心のよりどころにしています。

今日の医療技術の発展、医療機器の進歩には、めまぐるしいものがあります。数年前の技術が、もう古びた技術となり、世界中の最新の治療をインターネットでup to dateに検索することが可能となりました。我々は未だ経験したことのないような恵まれた医療環境の中で日々生活をしています。しかし、技術、機器がどんなに進歩しても、失ってはならないものは、「生きることへの共感」、「病む人への思いやり」だと思っています。

寒い朝、風の強い日に、ふと小鳩が心配になって、鳩の巣を見上げ、ひ弱で、まだ産毛の鳩を探したその心ではないでしょうか？これからも、この心「生きることへの共感」、「病む人への思いやり」を大事にして、島津病院の診療に勤めていただきたいと祈念いたします。

2羽の雛を思い浮かべながら2007年新春のご挨拶をさせていただきました。

2007年 元旦



院長 三宅 晋

# 健康だより⑧ ～血液透析患者の運動療法～

## 1. はじめに

近年の血液透析技術の進歩は慢性腎不全患者様に著しい延命効果をもたらしました。これにより透析患者様が生きていく中での QOL (Quality Of Life ; 生活の質) の向上が求められています。透析患者様は心不全や低血圧等の合併症により、活動の制限が出てきます。それにより筋力・体力が低下し、廃用症候群に陥る事で QOL が低下してしまいます。この問題の防止・改善を目的としたリハビリテーションの方法の一つが運動療法です。



## 2. 透析患者の運動療法

### (1) 運動療法の効果

運動療法とは、運動障害に対して運動自体を手段としてその改善・維持を図る理学療法の中心的な治療法です。透析患者様は運動をする事により糖や脂質代謝、体力、QOL が向上するといわれています。また、低栄養や左室肥大と同じぐらいに運動をしていない透析患者様は生命予後に悪影響を及ぼすという事がいわれており、積極的に運動する事が勧められるようになってきています。



図1 透析患者における運動療法の効果

### (2) 運動療法の処方

運動療法は、医師の診断をうけてから症状に応じて必要な運動が処方されます。



- 平坦な道を 30 分に約 1km の散歩を目安に始めましょう。
- 透析が安定してきたら、息切れしない程度に余裕があるくらいの強さを目安に行いましょう。例えば・・・
  - ☆ラジオ体操やストレッチ
  - ☆1 時間に 4km を目安にした散歩
  - ☆5～10 分位、20～30 段の階段の上り下り
- 運動前後には、怪我の予防、疲労や筋肉痛を残さないために、整理体操(ストレッチ等)を行う事が大切です。

- ・尿毒症や水管理の不良で体調のかなり悪いとき
- ・血圧が非常に高い場合とか低い場合
- ・強い貧血のあるとき
- ・心不全や強い不整脈などの心臓に障害のあるとき
- ・息切れなど肺にかなり障害のあるとき
- ・骨や関節の障害を起こしているとき
- ・糖尿病で血糖のコントロールがかなり悪いとき
- ・甲状腺の働きが低下しているとき

図2 運動をしてはいけないとき

～奈良県福祉部健康安全局医務課作成 透析療法マニュアルより～

### 3. 当院での運動療法（理学療法）

体力向上、廃用症候群の防止・改善、QOL 向上を目的とした運動運法を紹介してきました。理学療法室では、発生頻度の高い合併症の末梢神経障害や透析関節症等により発生する痛みに対する理学療法を中心に行っています。よく訴えがある症状に対する原因と理学療法を簡単に紹介します。

#### (1) 透析中に足がつる。（ふくらはぎがつる）

血液透析中のけいれんはよくみられる症状ですが、詳細な原因は不明です。しかし、主な原因として、血清カルシウム低値、血清マグネシウム低値、透析不均衡症候群、筋肉内の血液循環不全等と思われます。

理学療法では、主に筋肉内の血液循環の改善を目的とした手技療法（MT-MPS）、ストレッチ、運動等を行っています。



#### (2) 関節が動きにくい。（肩が上がらない、膝が曲がらない）

関節の機能に異常をきたしている疾病（関節が痛い、動きが悪い等）に対して関節運動学的アプローチ-博田法（AKA-H）を行っています。

#### (3) 歩くときにつま先がひっかかる。

透析合併症による活動性低下や末梢神経障害による筋萎縮によって筋力低下が発生します。そのため、つま先が上がりにくくなり歩く時に床や段差に引っかかったりします。これらの予防・改善を目的として筋力増強訓練や固有受容性神経筋促通法（PNF）を行います。



#### (4) その他

物理療法として、首や腰の牽引療法、温熱療法、寝台型マッサージ器を行っています。

理学療法士 上田 康裕



## 第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●



### ロハス (LOHAS) とは

#### ～健康で持続可能なライフスタイル～

最近、インターネット上で“ロハスな生活”など「ロハス」という言葉がよく目につきますので、この機会に調べてみました。どうやら、スローライフやエコロジーなどと同一線上の新しい価値観のようです。すなわち、健康や環境を重視した新しい生き方を提唱しているようで、セカンドライフにも関わりがあるように思えますので紹介致します。

1998年に米国の社会学者ポール・レイと心理学者シェリー・アンダーソンが10年以上の調査の結果、導き出した人間群像として、エコロジーや地球環境、人間関係、平和、社会正義、自己実現や自己表現に深い関心を寄せる人たちのこと新しい人々のあり方として“カルチャラル・クリエイティブ”という概念を提唱しました。

ロハス (LOHAS) とは、Lifestyles Of Health And Sustainability の頭文字をつないだ言葉で、“カルチャラル・クリエイティブ”の生き方を新しい価値観として提唱しましたが、日本語では「健康と地球環境 (持続可能性) を重視するライフスタイル」などと訳されています。

環境コンサルティングのイースクエアが、アンケート結果をもとに日本の消費者を以下の4つに分類したそうです。

- LOHAS (ロハス) 層 (29.3%) : 健康と環境に関心が高く、実際の行動に移す。社会的課題にも高い意識。自己啓発、精神性の向上に関心が高い。
- 生活堅実層 (27.0%) : コストパフォーマンスを重視。健康と環境に関心が高いが、実際の行動にいたらない。
- 中庸無難層 (28.0%) : 特に突出した意見、価値観を持たない。健康と環境に関心が低い。
- 個人利便層 (15.7%) : 利便性の高いものを好み、健康と環境にはほとんど関心を示さない。

NPOのLOHAS CLUBではロハス消費者のイメージを、具体的に以下のように説明しています。

#### ●環境にやさしいライフスタイルを心掛けている。

例えば、商品の選択をする場合、価格よりも性能が良い、環境に優しい、デザインが良いが判断の大切なポイントと考えている。

#### ●持続可能な経済の実現を願っている。

例えば、地球環境に負荷を掛けない、風力発電等の自然エネルギーの活用、サステナブルな農業、地球温暖化の防止、エネルギー源の水素化の実現など。

#### ●予防医学・代替医療を心掛け、なるべく薬に頼らない。

例えば、運動、食育、医学についても気に掛けている。

#### ●ヘルシーな食品やナチュラルなパーソナルケア製品を愛用している。

例えば、有機野菜や化学添加物の少ない食品を選び、オリーブ石鹸等を使う。

#### ●自己啓発のために投資する。

例えば、異文化との接触、ヨガや習い事、友人関係への時間投資。

現代に生きる誰もが、こういったことを意識しないで生きられなくなってきました。

抗議活動を行うというのではなくても、立ち止まって考え、今のままじゃだめだと

感じて行動に移す必要に迫られているように思います。

森 惟明先生の“セカンドライフ”はホームページでもご覧になれます。

<http://www.i-kochi.or.jp/prv/morik/>



副院長 森 惟明

## お店紹介

### 蕎麦工房 矢野家

明るく気さくな店長さんが一人で営んでいるアットホームなお店です。メニューにない蕎麦でも希望があれば可能な限り作ってくれるそうなので、家族や友人を誘って、食べに行ってみてはいかがでしょうか。



#### 《おすすめメニュー》

- ・つけ鴨せいろ 900円
- ・ごま汁せいろ 700円
- ・煮やっこ 600円
- ・鴨焼き 750円



住所／高知市塩田町 12-14

電話／088-824-0990

営業時間／AM11:00～PM2:00  
PM6:00～PM11:00

定休日／水曜日

駐車場／有

☆ 毎朝手打ちしている打ちたての美味しいお蕎麦を、ぜひ一度御賞味下さい ☆

## 花だより

### 福寿草

お正月に南天の実と一緒に飾って、「難が転じて福となる」という縁起物になるそうです。福寿草という名も幸福と長寿を合わせたもので、日本では**{幸せを招く}**とても縁起のいい花です。ところが、**{哀愁}** **{悲しい思い出}** という全く異なる花言葉もありました。これはギリシャ神話の“猪に刺されて死んだ少年アドニス”の血が、アネモネの花になった”という物語に由来しているのでしょうか。



分類：金鳳花科 フクジュソウ属 宿根草  
別名：元旦草、朔日草、報春花

花期：冬～早春  
花言葉：幸せを招く、永久の幸福

# 栄養だより



## 風邪の際の栄養

風邪をひいた時は保温と安静が何より大切です。風邪の民間療法が色々ありますが、しょうがやんにんにく、葱、梅干しなどを注いで飲むと、体を温める効果があります。卵酒がいいのなら、酒もいいたろうか、熱い風呂へ入って汗をかくとよいなどという人がいます。風邪の時はたいいてい、のどの粘膜が炎症をおこしています。アルコールはこれを刺激するし、熱い風呂は激しい運動と同様に体力を消耗しますので逆効果です。ビタミンCは、風邪の予防にもなるということでブームを呼んでいます。体の抵抗力をつけるには他のビタミンや栄養素も必要です。風邪のひきはじめに効果があるものとしては、梅干しやんにんにく、ねぎ、緑茶などが昔から知られています。また、カミツレのハーブティーや、しょうがを加えた緑茶もよいでしょう。

### お勧め献立 梅干しとしょうが入りお粥【材料 (1人分)】

米カップ1/4 塩少々、梅干し1個、おろししょうが小1個分

#### 作り方

- ①米をよくとぎ、水カップ1と1/2を加えたら火にかけ、ふきこぼれないように注意して、ていねいに炊きます。途中かき混ぜるとさらりと炊きあがらないので、なるべくそのまま炊きあげます。炊き上がりに塩少々を入れます。
- ②梅干しは塩分が強いときは番茶か湯をかけて塩抜きします。
- ③梅干しとおろししょうがをのせます。



胃腸の病気のときも、おかゆが一番合います。さらりと炊きあげて梅干しの特効をいかし、しょうがの刺激性で発汗を促すと解熱効果もいっそうあがります。



## 当院外科医である武田功先生が、社団法人日本透析医学会専門医として認定されました。

### 本人よりコメント

この度、透析専門医として認定されました。2回目のチャレンジでしたが筆記試験はあまり出来ず、面接官には厳しい指摘を受け半ば諦めておりました。これからは名前負けしないよう透析専門で頑張るよう致します。

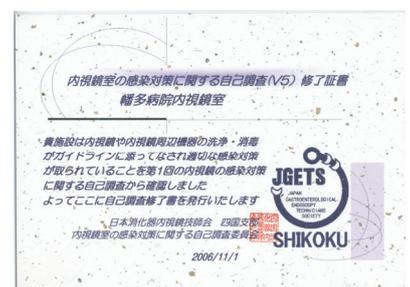


## 幡多病院だより

幡多病院内視鏡室は日本消化器内視鏡技師会主催の「内視鏡室の感染対策に関する自己調査」に参加しました。平成18年4月から8月に行われた第一回の調査で、参加した四国内視鏡医療機関の内、最高のレベル5の修了証書を頂きました。このレベルを修了したのは四国で5件でした。透析医療機関としての感染対策の一環として、今回の調査に参加しました。内容は

- ①「内視鏡の洗浄・消毒に関するガイドライン（第2版）」を遵守し、適切な感染対策ができています。
- ②スタッフのバリア・プリコーションができています。
- ③質保障のための記録がされている。
- ④内視鏡技師による管理、組織的な感染対策システムができています。
- ⑤教育システムが整っており、研究発表を行っている。

など、かなり厳しい調査項目でしたが、日頃の勉強・研究発表が役立ちました。今後も一層の研鑽を積み、このレベルを維持できるように頑張ります。



# 外来診察表

午前 (9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内科外来	三宅	三宅 大崎	三宅	岩崎 (医大)	三宅 大崎	三宅
外科外来	島津	野口	武田	公家	島津	野口 (第2・4・5) 島津 (裕) (第1・3)
整形外科外来	兼松		兼松	兼松	兼松	島津 (裕) (第1・3)
脳外科外来	森			森		
泌尿器科	野口	野口	野口		野口	野口
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
内科外来	三宅	三宅	三宅	岩崎 (医大)	三宅	
外科外来	岡林 (医大)	兼松	秋森 (医大)	公家	公家	
整形外科外来	兼松	兼松	兼松	兼松	兼松	
脳外科外来	森					
泌尿器科	野口	野口			野口	
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

- 一人、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、患者様自らが、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

「病病・病診連携の基盤に立ち、常に信頼される医療を実践し、地域住民の健康に貢献する。」

## 医療方針

- 一、「生きることへの共感」、「病む人への思いやり」をもつて医療に従事する。
- 二、地域住民の立場に立った医療に貢献する。
- 三、病病、病診連携を大切にし、医療ネットワークの中から最適な医療を、倫理性に基き実践する。
- 四、消化器病治療、透析医療、老人介護医療、リウマチ膠原病治療等、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。