

Voices



ヴォーリスだより



特集
自宅でできるリハビリ

巻頭言

「着任のご挨拶」

公益財団法人 近江兄弟社
ヴォーリス記念病院
副院長 前田 憲吾



Vol. 145

2020年7月発行

基本理念

キリスト教の「隣人愛」と「奉仕」の業を、医療を通して実践します。
— 私たちは、基本理念を大切にします。 —



「着任のご挨拶」



ヴォーリズ記念病院
副院長 前田 憲吾

この7月1日から当院に着任した前田憲吾と申します。これまで東近江総合医療センターで内科診療部長として勤務していました。当院では副院長に任じられました。専門は神経内科です。どうか皆さん、よろしくお願い申し上げます。

自己紹介を申し上げます。滋賀県出身で、膳所高校・滋賀医大を卒業し、当時の第3内科神経グループ安田斎先生の下で、糖尿病性神経障害について研究し大学院を終えました。その後、ロンドン大学Queen Mary and Westfield Collegeで約2年間糖尿病性神経障害と種々の神経栄養因子との関連について研究を行いました。帰国後、滋賀医大救急部や宇多野病院で臨床を学び、5年間ほど滋賀医大神経内科診療科長を務めました。2009年1月から東近江総合医療センターで11年半に渡って勤務しました。

神経疾患を患う患者さんには二つの壁があると思われています。一つ目は、なかなか自分の病気を診断してもらえないこと。二つ目は、診断がついても有効な治療法がないこと。私が研修医として仕事を始めた頃は、まだMRIもありませんでした。脳梗塞の治療の一つとして瀉血を行っていたような時代です。卒後32年になりますが、その間の医学の進歩は著しく、文献検索はスピーディになり、多くの疾患で遺伝子診断が可能となりました。一部の遺伝性神経難病では遺伝子治療も始まっています。そのお陰で私のような者でも、数々の希少疾患や不思議な病態を診断することができるようになりました。

当院は急病人が絶えずやってくるような、いわゆる急性期病院ではありません。神経分野で言えば、脳卒中やパーキンソン病などの神経難病の患者さんがリハビリを行い、投薬調整を行うことを主眼とした病院です。中には診断がつけられることもなく、患者さんから見ると「宙に浮いた」ような状態で、止む無く療養しているという方もおられるかもしれません。私は、診断や治療の面では、最後まであきらめずに行こうと思って診療してきましたし、当院でもその姿勢を維持したいと思います。一般内科などでは希少な疾患や病態を目にすることはやはり少ないのですが、私たちの神経領域では、珍しいことが普通である (Uncommon is common.) と認識しています。癌や脳卒中などの領域は、「年間何百例を診療している」、「EBM (多数例の診断・治療から得られる科学的実証) に基づいたガイドラインに沿って診療している」などと、「数が物を言う」世界ですが、私が仕事をしている神経内科は、患者さん一人ひとりの訴えや身体所見などから鑑別診断を絞っていき、確定診断に結び付く決定的な証拠を集めるという、極めて「オーダーメイド」の診療が要求される領域です。患者検体は時には海外にまで送られます。近江八幡圏域で、診断困難例などがございましたら、是非ご紹介下さいますようお願い申し上げます。

チャブレンだより⑦ ひまわり

チャブレン 中村 信雄



2014年から毎年ひまわりを育てています。そのひまわりから教えてもらった3つのことを記したいと思います。

1つ目は、花の大きさです。鉢植えのひまわりの花は、地面に植えたものよりも小さいのです。植物が育つには、やはり根が大事だということです。しかし視点を変えてみると、ひまわりは花の大きさを変化させて柔軟に育っているともいえます。与えられた場所で最大限に花を咲かせるのです。

2つ目は、花の向きです。つぼみは太陽の動きに合わせて動くのですが、花が咲くと動かなくなります。概ね東を向くのですが、少しずつ向きが異なっています。中には隣同士、顔を向け合ったものもあります。集団の中でも個性が輝いているのです。

3つ目は、ひまわりの姿勢です。美しい花がよく見えるように、ひまわりがお辞儀をしていくのです。色鮮やかな花の背後で茎の伸び方を変化させているようです。大きな花が目されがちですが、誰にも知られないところで大切な役目を果たしているのです。

柔軟に咲かせるいのち。異なるいのちの輝き。輝く花の背後にある大切な生き方。美しく咲いたひまわりが、今を生きる私たちに人生の手掛かりを教えてくれたように思います。いつの日か、皆さんが発見したことを教えてくださいなれば幸いです。

部署紹介

管理課

管理課 小松 知史

管理課は、庶務部門と総務部門に分かれており、庶務部門9名、総務部門4名の構成となっています。

業務内容は、庶務部門では、建物や設備の管理（保守、更新、修繕等）、SPD業務（医療材料や一般の物品、消耗品等の在庫管理）、物品購入の価格交渉、環境整備、リネン、事務当直等を主な業務としています。

総務部門は、給与計算、職員情報の管理、社会保険や雇用保険に関する諸手続き、各種契約関係、経理全般、現金の取扱い、院内保育所運営等を主な業務としています。現金や職員の個人情報等、非常に重要な物を取り扱っているため、セキュリティには十分気を使っています。一部、法人全体に関わる業務も担っており、よりセキュリティに対する重要性が高まっています。

どちらの部門も直接患者様に関わることは少ないですが、快適な療養環境、労働環境を提供するため、病院の根幹を支える存在として日々研鑽に励み、各自専門性の向上を目指して日々業務に励んでおります。



特集

自宅でできるリハビリ

リハビリテーション科 理学療法士 田中 潤

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛により、体力・筋力が低下している方が多くなっています。

もともとウォーキングやジム、プールなどで身体を動かしていたけど行けなくなった

・最近つまづきやすくなった
・こける回数が増えた

筋力はしっかり使えば何歳からでも復活します！
できる限り筋力を維持すること、さらに今まで続けていた運動習慣を維持することが大切です！

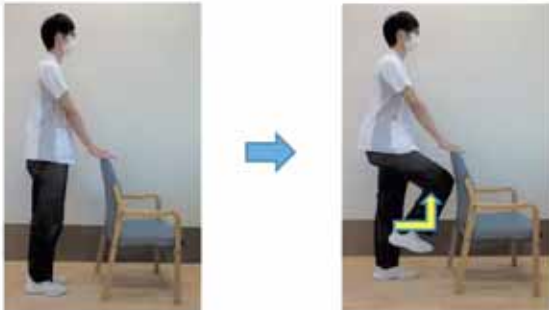
でも安心を！

家の中であまり動かないでいる生活が続くと、2日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます。

それぞれ10～20回を1～3セットずつ行いましょう（はじめは無理のない回数で）。
立って行う事が難しい場合は、座って行ってもOKです。
立って行う場合、転倒しないように椅子などを持って安全に行ってください。

① もも上げ

ももを上げて、片足を上げ下げしましょう。
無理なく上げられる範囲で構いません。



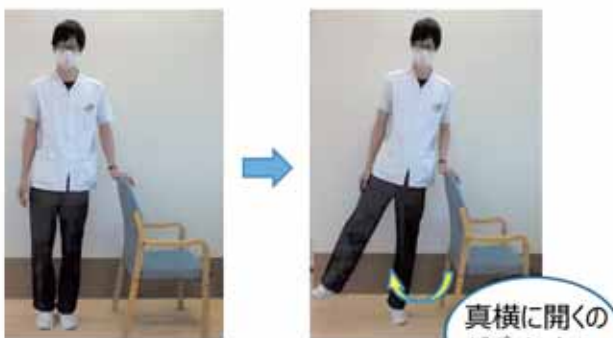
② かかと上げ・つまさき上げ

足を肩幅に広げます。
つまさきで立つ、かかとで立つを交互に繰り返します。



③ 足の横開き

椅子と反対側の足を横に広げて閉じます。



真横に開くのがポイント！

④ 椅子からの立ち上がり

前にテーブルを置き、支えにしながら立ち上がります。
立ちにくい場合は、座った状態で膝を伸ばしてもOKです。



運動は継続することが大切です。

体調が良ければ毎日行い、運動習慣を身に着けましょう。

立ち上がりにくい場合は①少し浅く腰掛ける、②かかとを後ろに引く、③身体を前に傾けると立ちやすくなります。

心不全と心房細動について

医師 三ツ浪 健一

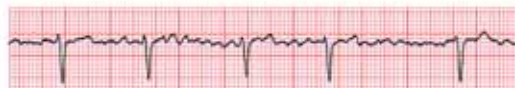
心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。心臓の左下の部分を占める左心室は、収縮と拡張を繰り返して、全身へ血液を送り出しますが、1回の収縮で左心室の血液の何%が送り出されるかを示す値を「左室駆出率」と言い、50%以上が正常です。心不全は、左室駆出率が低下したものと正常に保たれたものとの二つに、大きく分類できます。左室駆出率が低下した心不全は、収縮不全が主体で、これには有効な治療法がありますが、左室駆出率が保たれた心不全は、拡張不全が主体で、これには有効な治療法が十分には確立されていません。

心房細動は、心臓の上半分を占める心房が不規則に速く細かく動く不整脈です。正常では、心房の規則正しい収縮でたくさんの血液がまとまって心室へ送られ、それが心室の収縮で効率的に駆出されますが、心房細動になると心房から心室への血流が悪くなり、心室からの血液駆出効率が低下して、心不全が起こりやすくなります。それだけでなく、心房細動になると心房の中に血栓ができやすくなり、これが全身へ飛んで、脳塞栓症や腸間膜動脈塞栓症など重篤な病気が発生するため、血液をさらさらにする抗凝固薬を服用する必要があります。

正常の心電図



心房細動の心電図



認知症について①

リハビリテーション科 作業療法士 鎌田 華子

新型コロナウイルスの影響により、外出を自粛、控えていた方は多いのではないのでしょうか。高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル（Frailty）」と呼ぶことが提唱されています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

認知機能面の低下が疑われない方の中でも、日常的に生活変化が少ない、又は活動性が低くなっている状態の方は、日常的な脳への刺激量が少なくなり、認知機能・精神機能低下の可能性が高くなります。

以下は予防体操の一つです。挑戦してみてください。

【逆唱課題】

文字を逆さから読むことで脳の機能を使い、脳への負担を与え、脳血流量を増やしていきます。

- ① 70から8を引いていく（70-8=62・62-8=54・・・）
- ② 「あいうえお」の逆唱（お、え、う、い・・・）

日常生活でも、会話や活動の中で積極的に「考えること」や身体を動かす事が大事です。慣れてきてしまったら脳への負荷になりません。新しい事に挑戦し負荷を脳へ与えましょう。



みんなの力を合わせて

看護小規模多機能型居宅介護 友愛の家ヴォーリス 澤村 卓也

日ごとに陽射しも強くなり、木陰の恋しい季節となりました。

と、例年なら少し先の未来を予測して考えるのですが、新型コロナウイルスの影響で、2か月先のことを予測しがたい状況です。昨年まではドライブやお買い物など、外出を計画することが多くありましたが、今年は事業所内で出来ることを計画しました。利用者さんからの希望も多くあったトマトの苗植えを行ないました。農業の経験のある利用者さんに、職員も教わりながら力を合わせ、無事に5苗植える事が出来ました。様々な日課がありますが、そのトマトの水やりや脇芽取りを進んで行なって下さることが新しい日課となりました。

このヴォーリスだよりを読んで下さる頃には、普段の何気ない日常の中で、真っ赤なおいしいトマトをみんなで食べられることを期待したいと思います。



管理栄養士ようちゃん
おススメ!

簡単♪脱水予防のオススメ!!

また、暑い季節がやってきました。例年、この季節になると「脱水」についてよく相談されます。年々、温暖化の影響で気温は上がり、「脱水の予防」について関心が高くなってきています。特に高齢者の方は、脱水に気づかずに重症化されて来られる方が当院でも多く見受けられます。

今回は脱水の予防についてお話ししましょう。

食事摂取も大切です!!

私達の体は、1日に約2.5Lの水分がでていきます。このでていく水分は尿だけでなく、便、呼吸、汗など普段の生活でドンドンでていってしまいます。

水分摂取は大きく分けて2つあります。一つは飲み物からの飲水。忘れがちなのが、もう一つの食べ物からの食事です。この食べ物からの水分量は、約1Lと1日に必要な水分摂取の半分程を占めています。

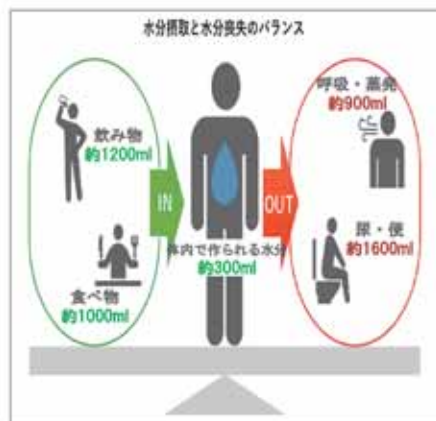
この暑い夏場は食欲も落ちやすく、食事量が落ちがちです。脱水予防としては「こまめな飲水」が基本ですが、水分摂取だけでは、夏場に負けやすい体になってしまいますので、水分摂取にもなることを念頭に「しっかりと食事をとろう!」という心がけも大切です。

経口補水液の作り方♪

飲水面では、脱水予防が注目されるようになってOS-1を代表に、体内への吸収効率の良い経口補水液が市場で見られるようになりましたが...

値段が高い!!

と思われた方いませんか? 正直、気軽に毎日使おうとは思えない値段です。そのような方のために、簡単手作りできるレシピを用意しました。興味がある方は是非、ご活用下さい。



お好みの果物ジュースを入れてもOK!!
運動時の水分補給にもオススメです!!

経口補水液「ORS」のレシピ

- ・水：500ml
- ・塩：1.5g
- ・砂糖：10～20g



医師紹介

内科・神経内科

稲山 勝久 (あきやま かつひさ)

【大学卒業年】1997年 京都府立医科大学

【専門分野等】神経内科

【読者に向けてコメント】

「わがたましいよ 主をほめたたえよ。主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな。詩103：2」 頌主。

当院での14年間、主が良くしてくださったことを何一つ忘れないで、主をほめたたえましょう。

1997年京府医大卒、'98年～医大や旧近江八幡市民病院等での神経内科等へ導かれました。

'06年～当院で神経内科を続けています。引き続き、よろしくお願い致します。栄光在主。



◆◆ 一般健診・人間ドックのご案内 ◆◆

～早期発見・早期治療を目指して～

健康診断は、生活習慣を振り返り、改善するきっかけになります。定期的に健診を受けましょう。

【健診の種類】一般健診（定期健康診断）、人間ドックB(半日ドック)、人間ドックA（成人病検診）、オプション検査

【各種検査の紹介】

●心電図検査

不整脈や狭心症、心筋梗塞等の心疾患の発見、診断



●胸部レントゲン検査

X線を照射しフィルムの濃淡によって、胸部の臓器の形や病変を調べる。肺癌、肺結核や肺炎、心肥大、胸部大動脈瘤等の発見



●腹部超音波検査（腹部エコー検査）

腹部内臓器の病変部を観察・診断



●胃部X線検査（胃透視検査）

バリウム(造影剤)を服用し、食道・胃の形や表面の凸凹をレントゲンで観察
胃炎やポリープ等の発見



●血圧脈波検査

血管を流れる血液の脈動の速さや四肢の血圧を測り、血管の狭窄(動脈硬化の程度)を調べる。



●脳ドック検査

頭部MRI、MRA検査にて、脳梗塞(無症候性)や脳動脈瘤の有無、脳血管の狭窄(細くなっていないか)等を調べる画像診断



●肺機能検査

息を吸う力、吐く力、酸素を取り込む能力を調べる検査。喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等や喫煙による肺への影響状態の確認



●眼底カメラ検査

眼底(網膜)に関する疾患の有無を調べる。眼底は、高血圧や糖尿病・動脈硬化があると異常が出やすい場所の為、早期発見に繋がる。



●肺ドック検査（胸部CT検査）

肺CTを用いて、肺癌を含む肺疾患を調べる画像診断



●骨密度検査

DXA法(デキサ法)にて、骨を構成しているカルシウム等の量(骨量)を測り、骨の強度を調べる。



●胃内視鏡検査（胃カメラ検査）

スコープを経口または、経鼻から挿入して、食道・胃・十二指腸を観察
食道癌、胃癌、逆流性食道炎等を発見、診断



— 健診/人間ドックは完全予約制です。事前にお申し込みください。 —

健診・人間ドックに関するお問い合わせ、お申込み

電話：0748-36-5467 / 受付時間：月～土曜日13：00～17：00（祝祭日は除く）

病院からの お知らせ

◆糖尿病及び生活習慣病教室のお知らせ

シリーズで偶数月の木曜日に糖尿病、生活習慣病に関して、実際の食事をご用意し、病気の知識や治療法に関する教室を開きます。詳しくは管理栄養士か外来看護師あるいは担当医師にお尋ねください。

日時 2020年8月27日(木) 12:00~13:30

場所 新館研修室(病院内)

講師 管理栄養士

※主治医の指示のもとに参加できますが、あらかじめお申し込みが必要です。



近江八幡市介護予防拠点事業

◆ 2020年度 ヴォーリス介護予防教室のご案内

テーマ：「高齢者のこれからの生活に対する不安の解決」(年間5回・木曜日開催)

回数	月日	担当	内容	講師予定
2	7/16	ヴォーリス記念病院	「高齢者の睡眠の特徴 ～すっきりと目覚めるために～(仮)」	ヴォーリス記念病院 医師 深見 方博 氏
3	9/24	在宅サービス部門	「指先の機能の衰え予防 ～気分転換に遊んでみませんか～(仮)」	ヴォーリス在宅介護支援事業所 介護支援専門員 坂井 円 氏 石井 直子 氏
4	11/26	ヴォーリス老健センター	「自宅でできる簡単体操」	ヴォーリス老健センター 理学療法士 織部 優生子 氏
5	2/25	ヴォーリス記念病院	「高齢者の食生活について(仮)」	ヴォーリス記念病院 管理栄養士 坂本 陽介 氏

ー 日程、講師など変更の場合もございます。最新情報をホームページでご確認ください。ー

- ①対象者 おおむね65歳以上の方 定員：15名
※新型コロナウイルス感染症に対する感染予防に配慮して人数制限をしております。
- ②場所 アンドリュース記念館(旧YMCA会館) ※近江八幡市為心町中31番地(近江八幡教会の隣)
- ③開催時間 14:00 ~ 16:00
- ④参加費 無料
- ⑤申し込み 往復ハガキで ①住所 ②氏名 ③年齢 ④連絡用電話番号 を記入の上
〒523-0806 近江八幡市北之庄町492 ヴォーリス記念病院内
介護予防教室係 まで (単月の申し込みも受付します。)

【お問い合わせ】 ホームヘルプステーション ヴォーリス
担当 中上 (TEL: 0748-32-7130 / FAX: 0748-36-5458) まで



地域療養支援部受付

患者様やご家族様に住み慣れた生活の場で、安心して療養し生活を送って頂けるようサポートします!

- ・健康保険、介護保険等の社会保障制度について
- ・在宅での生活、介護についての不安
- ・施設の入所や利用について
- ・地域の病院、開業医の皆様からの受診、入院依頼

お気軽にご相談ください。 ※部屋は正面玄関入って左側でございます。

TEL (0748) 32-5211 (代) / FAX (0748) 36-5412 (直)

【人間ドック、健診についてのお問い合わせ】

医事課 2番窓口にお越し頂くか、お電話 (0748-36-5467) 下さい。
※ 受付時間 : 月~土曜日 13:00~17:00 (祝祭日は除く)

〒523-8523 滋賀県近江八幡市北之庄町492
電話 : 0748-32-5211 (代表)
FAX : 0748-32-2152 (代表)
HP : www.vories.or.jp/

<アクセス>

- ・名神高速道路竜王ICより約30分
- ・JR琵琶湖線近江八幡駅下車
北口駅前より車で約10分
- ・近江バスで長命寺行き、ヴォーリス記念病院前下車
- ・シャトル(無料送迎)バス

公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリス記念病院