

Voices

ヴォーリスだより



— 特集 —
骨粗鬆症について

(撮影場所) 登録有形文化財 (建造物) 「ヴォーリス記念病院礼拝堂」

巻頭言

「コンパッションとマインドフルネス」

公益財団法人 近江兄弟社
理事長 三ツ浪 健一



Vol. 166

2024年1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。 —



「コンパッションとマインドフルネス」



公益財団法人 近江兄弟社
理事長 三ッ浪 健一

2024年の年頭に当たり、本年もヴォーリズの里において、祈りを大切にし、人に寄り添う全人的ケアが一層充実することを願います。

全人的ケアの実践において傾聴と共感はとても重要です。しかし、実際の診療現場においては、予約時間の制約から十分に傾聴できないこともしばしば起こります。また、共感とは相手の思考や情動状態を認識・理解することですが、他人を完全に知ることは決してできることではなく、うわべだけの共感になってしまうことがあります。さらに、つらい状況にいる人の苦しい気持ちに共感しすぎて、自分自身の心が疲れてしまう共感疲労を起こしてしまうこともあります。

このような状態から抜け出すには、コンパッション（慈しみ）やマインドフルネス（気づき）が役に立つようです。コンパッションは、相手の苦悩に気づき同情すること、あるいは相手の苦悩に気づき和らげたいと願うことで、共感とは異なり、相手の思考や感情を必ずしも詳しく知る必要はなく、むしろ相手が苦しんでおり、それを和らげたいと願うことを単に認めることです。コンパッションの実践のためには、ウパーヤ禅センター創設者のジョアン・ハリファックスが開発した、「注意を集めるGather attention」、「意図を思い出すRecall our intention」、「自らと調子を合わせ、それから相手と合わせるAttune to self and then other」、「何が役立つかを考えるConsider what will serve」、「関与をもって実行し、完了するEngage and end」の頭文字を連ねたGRACEというプログラムの考え方が参考になります。

マインドフルネスは、今この瞬間に心を開き、自分の中で起こっていること、他人のこと、状況について気づきを実践することです。もともと、2,600年前にブッダが推奨した自らの体験と関わる際の意識の持ち方のことで、瞑想の実践を重ねて自己の内部を深くみつめ、1つひとつの瞬間の体験を落ち着いて観察できるようになると、無意識に繰り返されてきた自動的・習慣的反応に気づくようになり、適応的な対応や生き方を選択する新たな可能性が引き出されるというものです。マインドフルネスの効果の機序は、集中瞑想（特定の対象を用いて意図的に注意を集中する）と洞察瞑想（特定の対象を用いずに経験の消滅と流れに気づく）によって注意制御能力・身体知覚能力・情動調整能力を高め、その上で、今この瞬間に生じている経験をありのままに観察することで、自己概念を物語自己（過去の記憶から未来の展望までを含めて形成される首尾一貫した永続的な自己に関する概念）から最小自己（今この瞬間に経験から形成される身体的で即時的な自己に関する概念）へと変容させることが可能になることであるとされています。マサチューセッツ工科大学大学院で分子生物学を専攻したジョン・カバットジンが開発したマインドフルネス・ストレス低減法や自分自身へのコンパッションに焦点をあてたマインドフル・セルフ・コンパッションなどのプログラムがあり、正式にはこれらを受講する必要がありますが、これらの考え方を知るだけで全人的ケアの推進に役立つように思われます。

チャブレンだより② 「すずらん」

チャブレン 中村信雄

病院での働きを振り返るとき、私はいつも思い出す方がいます。心に残る笑顔と優しさは、今も私を勇気付けてくださいます。でも出会ったときは、治癒しない病を告知され、手術によって声を失い、心を痛めておられました。その気持ちを察すると私もつらい気持ちになりました。

その日の夜、仕事を終えて自転車に乗り、リサイクルショップを数軒まわりました。陶器でできた注ぎ口の長い醤油さしを購入するためでした。翌朝、そこに水を入れ、庭のすずらんを挿し、お部屋に届けました。その方は花瓶を指さし微笑まれ、花を愛でて筆談されました。「ありがとうございます。1日、1日を大切に生きたい。」

再び訪室するとすずらんを描いた絵手紙をプレゼントしてくれました。「新しい春のよろこび」と言葉が添えてありました。それから絵手紙を再開され、たくさんの作品を描かれました。

旅立ちが近付いたとき、お部屋に何うと「神様のところに参ります。ありがとうございました。」と記されました。小さくて薄い文字でしたが、表情はとても安らかでした。神様の手の中で守られ、自分らしく咲いている小さな花のような方でした。

新しい1年、皆さまの心にも美しい花が咲きますように。

よろこび
春の
美しい



「頸動脈超音波検査」

臨床検査科 鯉江 賢二

首に2本の動脈があり、頭へ酸素・糖などの栄養を送っている血管に頸動脈があります。この頸動脈は血管の窓として全身の動脈硬化の推定が可能な血管です。特に高齢者、高血圧、高脂血症、糖尿病などの動脈硬化因子を持つ患者さんでは、頸動脈が肥厚し硬化が強いほど、全身の動脈硬化も同時に進行していると考えられます。閉塞性動脈硬化症や冠動脈疾患が頸動脈病変を含む脳血管疾患と合併しやすいとされています。その点からも頸動脈エコーは糖尿病内科、循環器内科、心臓血管外科、脳神経外科、神経内科など様々な診療科から依頼され、最近では脳ドックの検査の一つになっています。



【脳ドック】
随時ご予約可能です！

【お申込み・お問合せ】

健診センター

☎ 0748-36-5467

受付時間 13:00~17:00

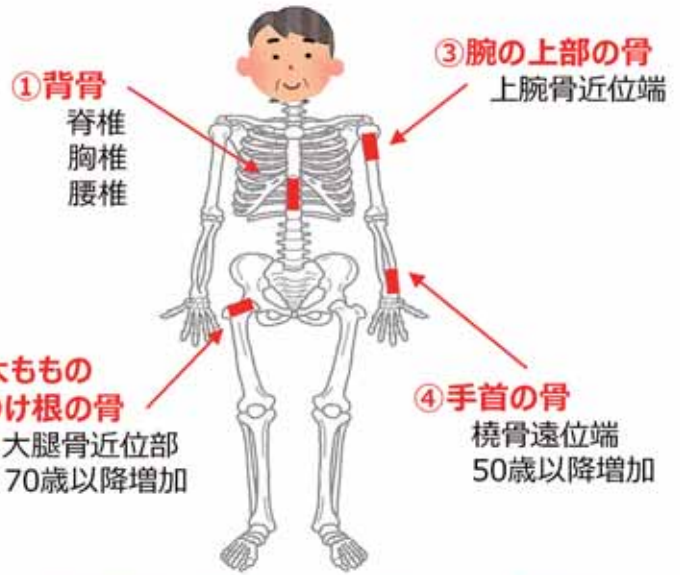
(月~土*祝日除く)

特集

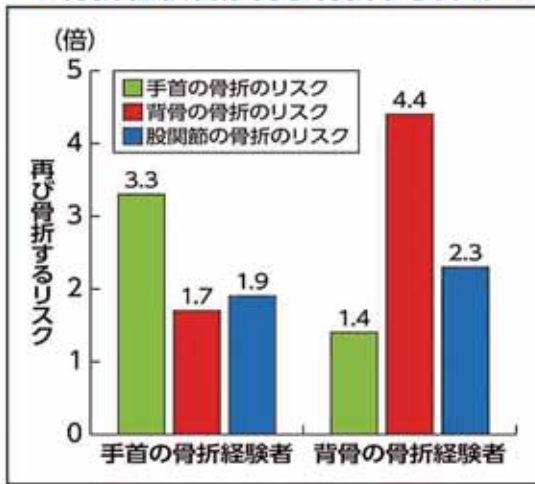
骨粗鬆症について

リハビリテーション科 医師 平田 知大

◆骨粗鬆症で骨折しやすい4つの部位◆



◆骨折経験者が再び骨折するリスク◆



J Bone Miner Res 2000; 15: 721-739

特に大腿骨近位部骨折（大腿骨頸部骨折）を生じると生命予後は不良であり、寝たきりにも繋がり、生存率も低い傾向にあります。また、骨密度が低ければ低い程、骨折しやすく、生存率が低下します。一度骨折した人は、次も骨折しやすい為、再骨折を予防する取り組みが重要です。

◆大腿骨頸部骨折患者の死亡率◆

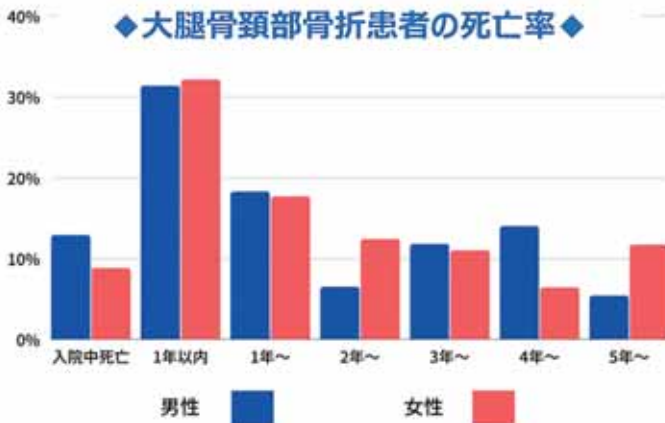
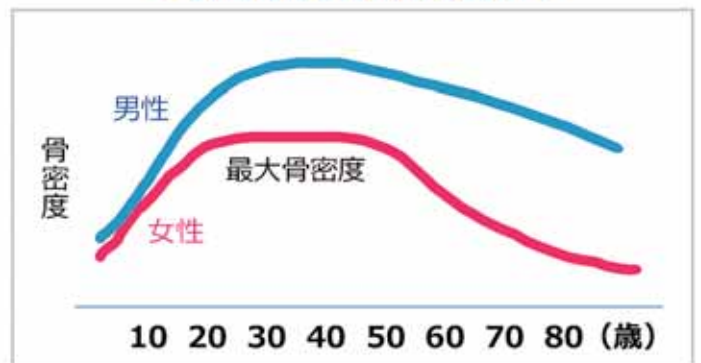


図 大腿骨頸部骨折患者の入院中および退院後の期間別死亡率
 (「大腿骨頸部骨折患者の追跡調査 生存率と身体的活動性」日本老年医学会雑誌25巻6号)

◆加齢に伴う骨密度の変化◆



骨粗鬆症を予防しましょう！

骨密度検査などで骨粗鬆症を評価して適切な骨粗鬆症の治療を行う事が、その人の生命を助け、生活の質を高める事に繋がります。

当院でも
検査できます！
「骨密度検査DEXA法」



※健康診断でオプション追加できます。
骨密度検査（腰椎）3,667円

骨粗鬆症の治療

- 運動
- 食事
- 薬

★運動効果のポイント

- ・骨密度上昇
- ・転倒発生率低下

★骨粗鬆症予防の為の食生活のポイント

- ①1日3回の規則正しくバランスの取れた食事
- ②たんぱく質（主菜）は毎食しっかりと
- ③カルシウムは上手に摂りましょう
- ④ビタミンDとビタミンKも忘れずに

★薬剤投与

多くの薬があり、医師と相談して決めていきましょう。

神経難病について

神経内科 医師 前田憲吾

神経疾患には、神経難病と呼ばれる疾患群があります。原因も治療法も不明、かつ身体機能を著しく低下させる進行性の病気です。厚労省の指定難病に属するものと未指定のものがあります。

具体的には、パーキンソン病・筋萎縮性側索硬化症・多系統萎縮症・脊髄小脳変性症などが該当します。認知症を発症するアルツハイマー病は該当しませんが、認知症をきたす一部の疾患（前頭側頭葉型認知症やプリオン病など）は難病に属しますので、一口に認知症と言ってもMRIなどを用いた正確な診断が求められます。当院神経内科では、画像・生理学的検査・髄液検査・遺伝子診断などを駆使して診断しています。

他院で診断・治療を受けられている患者さんのセカンドオピニオン外来を受けたり、進行した患者さんには、介護者の負担軽減のためのレスパイト・療養入院も引き受けたりもしています。通院ができなくなった方には訪問診療を実施しています。是非ご相談下さい。

【神経内科】ご案内

診察：9時～12時 ★予約制

月	火	水	木	金	土
前田	前田			前田	



当院の予約診の受診をご希望の方は、下記よりご予約をお願いいたします。但し新患の方、急に具合が悪くなられた方は予約なしでも診察します。予約多数の場合は、希望日に予約がお取りできないことがありますので、お早めにお電話下さい。

Tel : 0570-01-5211

【予約受付時間】月曜日～土曜日（祝祭日・年末年始を除く）14：00～17：00

マル福（医療福祉費支給制度）について

社会福祉士 加藤 和幸

マル福（医療福祉費支給制度）は、社会的、経済的に弱い立場にある障がい者や老人等の医療費を助成し、これらの人々の保健の向上と福祉の増進を図ることを目的としています。

小児・妊産婦・ひとり親家庭・重度心身障害者(児)などの医療福祉受給対象者が、医療保険で病院などにかかった場合の一部負担金相当額を公費で助成し、医療費の負担を軽減する制度です。

医療機関などにかかる時には医療福祉費受給者証を提示してください（生活保護を受けている方は対象外となります）。

助成内容として、例えば重度心身障害者(児)の場合、保険適用総医療費から保険給付の額と自己負担金を控除した額[自己負担金]通院：保険医療機関ごとに1ヶ月につき500円（ただし、院外処方による調剤薬局での自己負担金はありません。）入院：1日当たり1,000円、月額14,000円を限度とします。ただし、低所得者の場合自己負担金はありません。

市町によっては独自の制度により助成している場合がありますので、実際に自己負担する額は異なる場合があります。詳しくはお住まいの市町窓口にお尋ねください。

患者さん・ご家族へ、当院の医療ソーシャルワーカーが、安心して受診・療養・入退院・社会復帰できるよう外来から入院まで切れ目のない支援・調整をさせていただきます。

地域療養支援部【病診連携課】のご案内

「入退院に関すること、医療・介護に関する相談全般」

☎：0748-32-5221

受付：8時30分～17時（日祝は除く）



ソフトボール大会／初期消火競技会 参加しました！

● 第28回初期消火競技会(近江八幡消防署内)

理学療法士 荒居 毅
令和5年10月18日に近江八幡消防署にて、第28回初期消火競技会が開催され、リハビリテーション技術科より3名が参加しました。今回の参加により、119番通報から消火栓の取り扱いなど初期消火対応を訓練できました。この経験を活かし、有事の際には患者様の安全を第一に考え、冷静且つ迅速な対応を心掛けたいと思います。



お疲れ様でした！



● 滋賀県病院協会ソフトボール大会

作業療法士 黒橋 友汰
4年ぶりにソフトボール大会が開催され初戦は優勝候補の長浜市立病院と対戦しました。新戦力やベテランの活躍で勝利しました。2回戦の相手は前回大会優勝の豊郷病院と対戦、引き分けて試合終了となり最後はじゃんけんで完敗しました。来年に向け練習を行っていきます(特にじゃんけん)。

管理栄養士ようちゃん
おススメ！

生活習慣改善で体重コントロールを！！

Point① 朝・寝る前など決まったタイミングで体重を記録しよう♪

1日の中で私達の体重は増減します。一般的には朝が最も軽く、寝る前はその日の生活が影響されると言われています。1日の影響を受けにくい朝に体重測定がオススメです。ライフスタイルに合わせて継続しやすい決まった時間に記録すると良いでしょう。

体重を記録できるアプリも多数あります。これらを活用して成果を「見える化」してモチベーションを保つ方法も有効です。



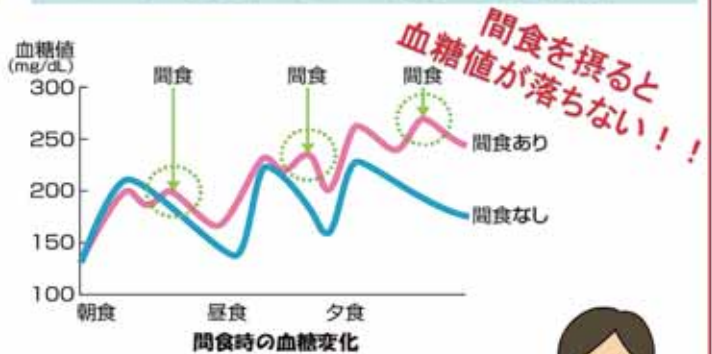
Point② 食事は主食・主菜・副菜を揃える♪



主食・主菜・副菜の揃った食事

炭水化物同士の組み合わせは食後の高血糖を招きやすく、体重増加の原因に！！
主食(炭水化物)、肉や魚などの主菜(蛋白源)、副菜(野菜)が揃った食事とするとバランス良くなりやすいです。

Point③ 間食の甘いお菓子は油断大敵！！



糖分を含む間食はなるべく控えましょう。デザートなど食べたい時は食事と合わせるか食後すぐにしましょう。



シリーズ「お薬との付き合い方を考える③」



薬剤科長 新庄 安宏

お薬の種類が増えてしまって、“こんなにたくさん薬を飲んでいて大丈夫だろうか？”と心配になる方もいらっしゃるかもしれません。とはいえ、服用しているお薬を止めることに不安を感じるかもしれませんし、自分から医師に相談するのなかなか勇気がいるものです。

お薬を最初に処方した医師にお薬を止める相談をする場合であれば話を進めやすいでしょう。ところが、他の病院でもらっていたお薬を別の医師が引き継いで処方する場合もよくあります。この場合、医師は他の医師が必要と判断して処方したお薬を中止することはとても難しいものです。さらに、お薬が数年前から続いていた、複数の病院から処方されていたりすると、中止してよいかどうかの判断はさらに難しくなります。ではどうすればよいのでしょうか？やはり常日頃から医師や薬剤師と、なぜそのお薬を服用するのか、いつまで続けるのか、ご自身の体調をみながらよく相談しておくことです。特に新しいお薬が始まった時に気をつけていただくとよいでしょう。ただし、ご自身の判断で服用を中止したり、中止したことを医師に伝えなかったりすることは、治療の妨げとなりますので絶対に止めましょう。



シリーズ「認知症①」

認知症予防 ～日記のススメ～

リハビリテーション技術科 作業療法士 宮本 優子

90歳代のご高齢の方でも驚くほどしっかりされている方にお会いすることがあります。お一人お一人の生活習慣や趣味嗜好などを聞かせていただくと、ある共通点が見えてきます。それは日記を書くこと。

『日記を書く』という行為には、次の要素があります。

- ① 今日の日付や曜日を認識する「日時見当識」
- ② 一日の出来事を思い出す「記憶の想起」
- ③ 思い出されたことを頭の中で言葉を選んで「文章化」
- ④ 考えた文章を文字に変換して鉛筆やペンなどの道具を使って書く「書字」



今日が「いつ」で、「誰と」「どこで」「何をした」か。そして「どんなことを感じた」のか。記憶するのは脳の前頭葉が働きます。思い出す場面のイメージは右脳が働き、近い記憶を思い出したり言葉を選んだり文章にするのは左脳が中心に働きます。文字に書き起こすには、空間認知力が必要で、日記のような小さい文字を書くには、指先の細かな運動調節や感覚も求められます。日記を書くという行為は、まさに脳全体を使う認知症予防には最適な作業活動の一つと言えるでしょう。記憶の定着をさせることや思い出す時の手掛かりにもなります。そしてさらに、自律神経を整え、リラックス効果があることもわかっています。3行でも5行でも、その効果は十分期待できます。

さあ、今日からぜひ、始めてみませんか。

◆ 季節性インフルエンザ予防接種のご案内 ◆

* 予約制です *

お問合せ先

電話受付：0748-32-5211

受付時間：14:00～16:30

接種期間：令和6年1月31日まで

接種日時：日祝除く、15時～開始

金額（1回）：65歳以上 1,540円（近江八幡市在住の方）
一般 4,000円

※助成期間は市町村により異なりますのでご確認お願い致します。

病院からの お知らせ

◆ 出前講座のご案内

ヴォーリズ記念病院では、地域の皆様の交流と健康づくりのお手伝いの一環として、当院医療スタッフが地域に出向き、医療や健康に役立つ専門的知識・技術などを紹介します。

地域の皆さまの健康保持増進や疾病予防などのお役に立てればと願っております。ぜひご利用ください。

【お問い合わせ】ヴォーリズ記念病院 企画渉外課
TEL：080-9590-5725（直通）
※詳細は、ホームページにてご確認ください。



「日米友情人形」ミアちゃん 贈呈頂きました！

この度、ギューリック3世から、人形を贈呈して頂きました。名前は「ミア」ちゃんです。さて、「ミア」ちゃんはどういうようにして当院に来てくれたのでしょうか。

この発端は、日米関係が悪化した1927年、両国の友好と平和を願い、同志社大学の教師で大の親日家であったアメリカ人宣教師シドニー・ルイス・ギューリック氏（1860—1945）と、日本の実業家・渋沢栄一氏（1840—1931年）が「日米友情人形」を日本に贈る運動として、民間交流を目的に始めました。当時アメリカから約1万2千体の「青い目の人形」が送られましたが、戦争が激化し、人形のほとんどが消失してしまいました。国内に現存しているのは約290体のみです。

元々、ギューリック氏とウィリアム・メレル・ヴォーリズ（1880—1964）は深い親交があり、ヴォーリズは滋賀県内で人形の贈呈役を務めておりました。

宣教師の孫・ギューリック3世は、祖父の意思を受け継ぎ1987年より日本各地に人形を送っておられます。「ミア」ちゃんは、病院1階フロアで皆様をお迎えしております。来院の際には是非ご覧ください。

ミアちゃん



地域療養支援部

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

※総合受付の並びの4番相談窓口まで、お気軽にご相談ください。

TEL (0748) 32-5221 (直) / FAX (0748) 36-5412 (直)

〒523-0805 滋賀県近江八幡市円山町927-1

電話：0570-01-5211

FAX：0748-32-2152（代表）

*シャトルバス（無料送迎）あります。

●編集後記●

2024年の「甲辰(きのえたつ)」の辰年は「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起の良さを表し、成功や繁栄をもたらす年とされているそうです。あたためてきたものが芽吹き、大きく実る年になりますように。

【編集・発行】公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリズ記念病院 企画渉外課

公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリズ記念病院