

miaw^{めいあう} vol.7

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌

特集

新任の ごあいさつ

コラム

認知症と食事





絶対に見捨てない。

いたい、つらい、くるしい、かなしい。
わからない、しらない、なぜ、どうして。
不安なあなたの手を、どうかさしだしてください。
私たちは必ずその手をとります。
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。

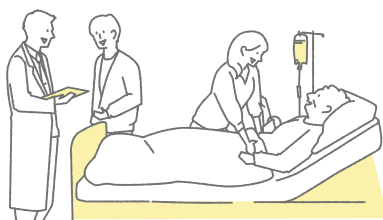
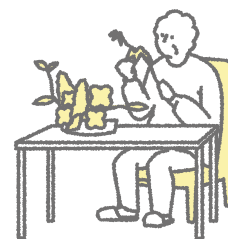


南淡路病院
MINAMI-AWAJI HOSPITAL

私たちの取り組み

1 廃用症候群の予防を徹底しています

早期の在宅復帰を目指すうえで最も大切なのが、廃用症候群の予防です。状態がある程度落ち着いた方には、日常を通して少しずつ離床を誘導し、娯楽やイベントなどを用意して、楽しく、目的を持って離床していただけるようにしています。



2 身体抑制は、廃止します

患者さんの尊厳と治療効果のバランスを考慮して、なるべく身体抑制をせずに済むような方法を検討しています。例えばチューブの抜去事故を防ぐため、チューブを細くしたり、視界に入らないところで固定したりと、さまざまな工夫をしています。

3 みんなにうれしい食事を提供します

病気を治すには、「きちんとした食事」が必須です。私たちは、管理栄養士が監修した手作りのおいしい食事を日々提供しています。季節に合わせた食材や行事食、郷土料理を取り入れるなど、患者さんに喜ばれる献立づくりに取り組んでいます。

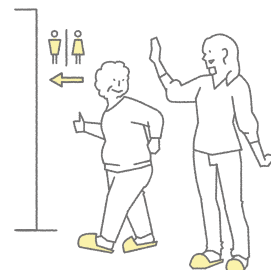


4 自分で食べられる可能性を最後まで考えます

病気や老化により飲み込む力が低下すると、口から食べられなくなってしまうこともあります。入院時には言語聴覚士が嚥下^{えんげ}評価を実施し、理学療法士・作業療法士が適切なリハビリテーションを実施して「口から食べる」をサポートします。

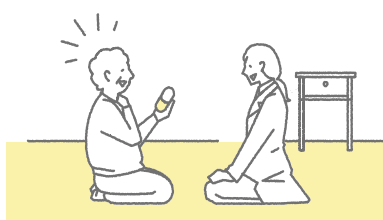
5 自分の意志でトイレに行き排泄を

自らの意志でトイレに行き、排泄する。この当たり前の行為を入院後早期から行えるよう、退院後の環境を想定しながら、適切な排泄訓練を行います。また、早期の在宅復帰を目指し、尿道カテーテルの抜去にも取り組んでいます。



6 入院を機に、必要なお薬を見直します

本当に必要なお薬以上に多くのお薬を服用して、患者さんの体に負担がかかっている状態を「ポリファーマシー」と言い、服薬間違いなどさまざまなトラブルの原因になります。私たちは多職種で連携し、積極的に服薬数を見直しています。



南淡路病院

新任の



ごあいさつ

行き場のない患者さんに

寄り添える医療を



南淡路病院 副院長

林 義之

はやし よしゆき●1972年生まれ、奈良県育ち。96年近畿大学医学部卒業。同年、同大学附属病院小児科に入職。病理学、監察医、法医学、透析管理を含めた一般総合内科などを経て、2022年8月より現職。総合一般内科、老人内科を主体に従事。

教師に憧れた幼少時代

本年8月より、当院に内科医として勤務することとなりました。この場を借りてごあいさつさせていただきます。

私は生まれも育ちも奈良県で、生粋の奈良県民です。幼少時は水泳ばかりしていました。中学生になった頃からは学校の教師に憧れて、少しずつ勉強に興味を湧き始め、近畿大学附属高等学校へ進学いたしました。

高校生の頃、担任教師に「君の



何でも気軽に
ご相談ください！

将来の目標は？」と問われたことがあります。「学校の先生になりたいです」と答えたところ「教師の道もいいけれども、医師として社会に貢献する道も、選択肢の一つとして考えてみれば？」とお言葉をいただきました。

それまで、医療の世界への道は一度も考えたことがありませんでしたが、その先生のお言葉により好奇心が芽生えて、医師を志すことになり、近畿大学医学部へ進学しました。大学卒業後は、基礎医学と臨床医学の両方を経験したくなり、近畿大学医学部小児科学教室に研修医として入局することになりました。

基礎医学・臨床医学の

二足のわらじ

2年間の研修を経て、近畿大学病理学教室へ移籍し、病理医として6年間勤務しました。在籍中に監察医業務に興味を持ち、大阪府監察医を兼務することになりました。

監察医として勤務するうち、法学にも強い関心を抱き、大阪大学法学教室に教官として移籍しました。司法解剖鑑定人などに従事し、医療における法律を学びました。

病理学、法医学といった基礎医学に従事しながらも、地域の一般病院にて小児科や内科診療を続けていましたが、30代後半頃に、基礎医学と臨床医学という二足のわらじに体力的な限界を感じ、大学病院を退職して、地域の一般病院にて、臨床医一本でがんばる決意をしました。

その後は、透析管理を含めた一般総合内科医として、地域の患者さんの良き相談相手になることを目標に従事してまいりました。

内科医として地域に貢献

医師生活26年は、あっという間に過ぎ、今年でとうとう50歳になりました。50歳を節目に、これまでの経験を無駄にせず、医師としてもっと地域に貢献するためには

どのような生き方がいいのか、自問自答いたしました。

地域には、精神的な問題や認知症、高齢、独居といった、さまざまな問題を抱えた方がおられます。このような事情で通常医療の適応から外されて、行き場がなく困っている患者さんに寄り添いたいという気持ちが強くなりました。

当院に勤め始めて、まだ日は浅いですが、職員はみな気持ちが熱く、患者さんにも常にやさしい接し方をしており、その姿を見てみると、医師として常に襟を正されるような気持ちになっております。

淡路島は、医療従事者が不足している地域であり、大変なことも多いと思いますが、心良き医療スタッフが集結した当院は、グループ理念の「絶対に見捨てない。」を実践できる医療機関であると感じています。

職員全体で知恵を出し合い、サポートし合ってチーム医療を実践できるよう、精進してまいりたいと存じます。



呼吸器リハビリテーション

リハビリテーション部 長岡 朋

Q 呼吸器リハビリテーションとは？

呼吸器の疾病によって生じた障害を持つ患者さんに対して、身体能力を維持・向上し、自立した生活を送れるよう支援するリハビリテーションです。息切れを避けて運動をしないしていると、活動性が低下します。すると食欲が減退して、体力が落ち、外出や運動が困難になります。それによってさらに呼吸機能が低下して、活動をしなくなるという悪循環に陥ります。これを断ち切るためにも、呼吸器リハビリテーションが必要です。

呼吸器リハビリテーションの対象

- **急性呼吸器疾患**
肺炎、慢性呼吸器疾患の急性増悪など
- **慢性呼吸器疾患**
COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺気腫、気管支喘息、間質性肺炎など

Q どんなことをするの？

呼吸訓練

胸郭の可動性を高めて、呼吸しやすくします。また腹式呼吸や口すぼめ呼吸などの練習を行い、安静時だけでなく、運動時も楽に呼吸できるようにします。

手足のトレーニングなどの運動療法

手足や全身の筋力訓練を行い、活動しやすい体をつくらせます。

持久カトレーニング

自転車エルゴメーターや歩行練習などの全身運動を行います。全身の持久力をつけるとともに、運動時の息切れをコントロールできるようにします。



平成医療福祉グループ

「献立・調理コンクール2022」にチャレンジしました！

年に一度のコンクールに向けて腕を磨いています！

当院が所属する平成医療福祉グループでは年に一度、献立の質や調理技術の向上を目指して「献立・調理コンクール」を開催し、各所属施設代表の管理栄養士または栄養士と調理師が腕を競っています。今年度のテーマは「『まごわやさしい』を取り入れた献立」。当院も新たに献立を考え、試作・試食を繰り返して、施設一丸となって取り組みました。今回は惜しくも本戦出場を逃しましたが、来年も入賞を目指してチャレンジします！



※日本の伝統的な食材である、まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも、の頭文字を合わせた合言葉。

今年度の献立

- 海鮮キンパ
- ゆずポンチ
- 鶏だんごの湯葉きのこあん
- 韓国風茶碗蒸し
- ピリとろろのスープ



vol.7

認知症と食事

お話：大塚 泰則 先生



日本食で いつまでも健やかに

日本において、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。今回は、認知症を予防する食生活についてお話しします。

アメリカ・ラッシュ大学医療センターの研究によると、地中海式の伝統的な食事法と、DASH食^{※1}を融合した「MIND(マインド)食」という食事法が、アルツハイマー型認知症や、加齢による認知機能低下を防ぐ可能性がある^{※2}と示唆されました。

MIND食の特徴は、積極的に摂るといい食材を10項目(緑黄色野菜、その他の野菜、ナッツ類、ベリー類、豆類、全粒穀物、魚、鶏肉、オリーブオイル、ワイン)、なるべく控えた方がいい食

材を5項目(赤身の肉、バター、チーズ、お菓子、ファストフード)に分け、それぞれ適切な摂取頻度を示していることにあります。

アルツハイマー型認知症や、加齢に伴う脳の病理的な変化が認められた人でも、MIND食を遵守していた人は、生前の認知機能が高く維持されていたことがわかったそうです。

一方日本の場合、東北大学が食事と認知症の関係について長く調査を続けています。「大崎国保コホート研究」(1994年実施)と「大崎市市民健康調査」(2006年実施)では、高齢者を対象として、日本食と認知症発症の関係が調べました。

この評価には「JDI-8(日本食パターンスコア)」が使用され、米飯・みそ汁・海藻・漬物・緑黄色野菜・魚・緑茶の摂取量が多いとプラス1点、牛肉・豚肉が多

いとマイナス1点として、合計0〜8点のスコアで評価しています。

1994年と2006年のJDI-8を比較したところ、「変化しなかった人」に比べて「2点以上低下した人」は1.72倍、「1点低下した人」は1.10倍認知症になりやすいという結果が出ました。つまり、日本食パターンから遠ざかるほど、認知症リスクが上昇してしまうのです。

認知症予防と健康のためには、日本食中心の食生活をおすすめします。ですがみなさん、塩分の摂り過ぎにはくれぐれも注意してくださいね。

※1 魚や野菜、フルーツ、オリーブオイル、ナッツ類、赤ワインを取り入れた食事。

※2 ミネラル・食物繊維を平均的な食事の2倍摂取し、飽和脂肪酸、コレステロールを3分の2に減らして、高血圧予防・改善を目指す食事法。

外来担当表

2022年12月現在		月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	伊豆	伊井	—	林	宮本 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	—
	午後	中元	山崎	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)
精神科	午前	中元	山崎	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)
	午後	中元	山崎	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)

■ 基本理念

5つのS

- ・Sophistication「洗練された」
- ・Specialty「専門性」
- ・Safety「良質で安全な」
- ・Service「医療サービス」
- ・Smile「笑顔で」

■ 基本方針

- ・患者さんの人権を尊重し、精神障害や認知症に対する偏見を取り除くよう努力します。
- ・安全な医療を目指すシステム管理とスタッフ研修を徹底します。(チーム医療の重視)
- ・高齢者に対する全人的な医療を、インフォームド・コンセントを尊重しつつ提供します。
- ・患者さんが安らげる療養環境を提供します。
- ・関連施設との連携を大切にします。



医療法人社団 南淡千遙会

南淡路病院

MINAMI-AWAJI HOSPITAL

- 診療科目 内科・心療内科・精神科・もの忘れ外来・リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜 [午前] 9:00～12:00
[午後] 15:00～17:00
- 休診日 日曜祝日・年末年始

〒656-0516 兵庫県南あわじ市賀集福井560
Tel.0799-53-1553 Fax.0799-53-1554
www.minamihp.jp info@minamihp.jp

