

# 全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

# 全仁会ニュース

2013  
晩秋号  
No.74

## 限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：「実りの秋」通所リハビリご利用の方の作品

健康特集	甲状腺の病気について	2
院内案内	第26回神経セミナー 認知症の人を早期から支える	3
ご案内	グランドガーデン南町12月オープン!	3

健やか体操 ～家庭でできるストレッチ～〈4〉  
介護のポイント〈5〉  
ハイセイ鍼灸治療院のご紹介〈6〉  
ヘルシーレシピ〈7〉  
老健ニュース〈7〉



社会医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



# 甲状腺の病気について

倉敷平成病院 総合診療科副部長 福井 三恵子 医師



原子力発電所の事故以来、放射線物質の影響に伴う甲状腺がんの情報が全国的に報道され、甲状腺の病気に興味を持たれる方が多くなりました。しかし、甲状腺に起こる病気はがんばかりではありません。今回の健康特集では、がん以外の甲状腺の病気と比較的頻度が高い甲状腺機能亢進症と甲状腺機能低下症についてお話ししたいと思います。

甲状腺は、のど仏の下にある重さ15gぐらいの小さな臓器ですが、体の代謝と維持を保つ甲状腺ホルモンを作っています。脳に甲状腺ホルモンの生産をコントロールする司令塔があり、そこから分泌される甲状腺刺激ホルモンの作用によって甲状腺ホルモンが生産されています。

甲状腺ホルモンは、体のエネルギーの調整を行っているため、量が多すぎても少なすぎても体に悪い影響を及ぼします。例えば、甲状腺ホルモンが過剰に生産される甲状腺機能亢進症という病態では、新陳代謝が異常に増加します。甲状腺機能亢進症の代表的な病気の一つにバセドウ病があります。比較的男性よりも女性に多い病気です。バセドウ病は甲状腺を刺激する物質（抗体）が体の中で作られることによって、甲状腺ホルモンが過剰に分泌される自己免疫疾患と呼ばれる病気の一つです。原因ははっきり分かっていませんが、何らかの環境的なストレスと遺伝的要因が絡んで、抗体が作られると考えられています。バセドウ病の一般的な症状としては、疲れやすい、動悸がする、イライラする、汗をかきやすい、暑がり、手指が震える、息切れしやすい、月経異常、下痢、体重減少などです。身体的特徴としては、のど仏の下が腫れている、脈が速い、眼球が飛び出ている、などです。

甲状腺ホルモンが長期的に過剰に分泌されていると、高血圧や心臓の機能が不良となる心不全という病態に繋がります。そのため治療が必要で、抗甲状腺薬と呼ばれる薬が使われます。

一方、甲状腺ホルモンが足りない病態である甲状腺機能低下症の代表的な病気の一つに、橋本病があります。この病気も比較的女性に多い自己免疫疾患の病気で、甲状腺の慢性的な炎症によって、甲状腺ホルモンが足りなくなってしまうます。症状としては疲れやすい、動きが緩慢、集中力の低下、発汗の低下、寒がり、月経異常、便秘、体重増加などです。また、精神症状の中に、気分の落ち込みや注意力の低下がみられることもあるため、うつ病や認知症と間違われる場合もあります。身体的特徴としては、のど仏の下が腫れている、体がむくんでいる、などです。甲状腺ホルモンの不足は、高コレステロール血症や体の老化現象を促進させたりするので、治療には甲状腺ホルモンの補充療法が必要となります。

甲状腺の異常が疑われる場合は、身体検査と血液検査を受けることが重要です。代表的な症状を下記の表にまとめましたのでご参照ください。もちろん、「疲れやすい」などの症状は一般的で、症状が継続的であることや、複数の症状があてはまるほど甲状腺の病気の可能性が高くなります。また、医師がのどを手で触って確かめる触診という身体検査も重要な手掛かりとなります。甲状腺が気になる方は一度、総合診療科を受診されることをお勧めします。甲状腺の異常が見つかった場合は、内分泌代謝内科または、乳腺・甲状腺外科などの甲状腺専門外来で治療が受けられますが、最初のステップとして、総合診療科の外来でスクリーニング検査が受けられます。まずは、お気軽にご相談ください。

## 甲状腺機能亢進症が疑われる症状

疲れやすい、イライラする、汗をかきやすい、暑がり、月経異常、下痢、体重減少、手指が震える、息切れしやすい、動悸がする

## 甲状腺機能低下症が疑われる症状

疲れやすい、気分の落ち込み、発汗の低下、寒がり、月経異常、便秘、体重増加、動きが緩慢

## 第26回神経セミナー

# 認知症の人を早期から支える

10月19日（土）に倉敷平成病院1階リハビリセンターにおいて、第26回神経セミナー『認知症の人を早期から支える』が開催されました。今回は61名の外部参加者を含め、320名を超える多数の方々に参加してくださいました。セミナーは高尾芳樹副院長が司会を務め、高尾聡一郎理事長の開会挨拶で始まりしました。

まず最初は、当院神経内科部長・涌谷陽介認知症疾患医療センター長から『認知症疾患医療センターの現状と課題』をテーマに話題提供をしていただきました。センターの役割として医師をはじめとする精神保健福祉士・臨床心理士・保健師などのスタッフがチームを組んで認知症の診断・治療・療養に対応することを基本にしていること。在宅支援システムのなか、認知症の地域包括的な役割を担い、診察室は個別支援の第一歩と考えていることなどを講演いただきました。

特別講演は首都大学東京大学院 人間健康科学研究科教授 繁田雅弘先生をお招きし、『認知症支援のヒント』についてご講演いただきました。

内容は直接介護にあたる家族への支援が患者本人の認知症の改善効果があるため、主介護者である家族への理解・サポートを家族のニーズと許容量にあわせて行い、患者本人を客観的に観察する機会や関係を築くことが重要であること。また、認知症に対する薬物療法の効果判定は、家族が些細な変化に注目しながら様子を観て判断し、主治医へ報告することが大切であることなどを非常に分かりやすく具体例を挙げながらご講演いただきました。認知症高齢者数が増加を続けるなか、認知症は既に身近な病気になっています。今回のセミナーにより認知症患者だけでなく、家族や医療機関などの患者を取り巻く環境を整えることが、大切であると改めて認識しました。

事務長 家村益生



繁田雅弘教授



涌谷陽介センター長

## ご案内

# サービス付き高齢者向け住宅（サ高住） グランドガーデン南町 12月オープン！

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者単身・夫婦世帯の方に安心して地域に住み続けていただける賃貸住宅です。“グランドガーデン南町”は、全仁会グループの医療・介護と連携して高齢者の方を支援するサービスをご提供いたします。

お問い合わせ・お申し込みは、開設準備室まで。

ホーム いくわよ

☎ 0120-46-1984



内覧会

11月23日<sup>土</sup>・24日<sup>日</sup>

12月8日<sup>日</sup>

時間/各日 10:00~16:00

ぜひお越し  
ください！

# 健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

## テーマ おしり歩き運動

### 1 準備



- バスタオルを折って、細くしておきます。

### 2 方法



1、2、1、2…  
前へ、前へ!



1、2、1、2…  
後ろへ、後ろへ!



ゴール



スタート

- バスタオルを背中側からおしりの下を通し、足へ通す。
- 足の方からおしりを通して、背中側へ通す。
- おしり歩きをする  
→骨盤を左右交互にごろごろ動かす。



ポイント!

- ※できるだけおしりが浮かないように
- ※体はできるだけまっすぐにしたままで!
- ※おしり、骨盤を意識する

●次回のお話 「足のストレッチ」

## ●睡眠の役割とは？

- ①脳の休養 ②身体の疲労回復 ③身体の活動リズムの調整 ④免疫機能を高めること

## ●事例紹介



## ●こんなときどうすればいいのでしょうか？

- Cさんの言葉を聞き、行動を観察する。
- Cさんの眠れない原因を想像する。

- ・ どこにいるのか分からない？
- ・ なぜここにいるのか分からない？
- ・ 畑が気になる？
- ・ 何か不快に感じている？
- ・ いつもと寝る時間や寝具が違う？



## ●ケアの工夫は？

### 1 安心感の提供（環境へ適応する）

- 居室やトイレの場所などを本人に分かりやすく掲示する。
- 居室には、自宅で愛用していたなじみのある置きものや写真などを置く。

### 3 環境を整える

- 室内の温度、湿度、換気、照明、臭気、騒音などへ配慮する。
- 寝具は快適な物を！

### 2 眠りへの誘導

- 習慣に沿った臥床時間を導入する。
- 親しい人と相部屋にする
- 寝付くまで添い寝をする。
- 就寝前にパジャマ更衣をする。
- リラクゼーションを図る。  
(静かな音楽を流す、手足のマッサージや足湯、湯たんぽ、ホットミルクをすすめるなど)

### 4 規則正しい生活

- 朝、昼、夜のメリハリをつける  
(作業や活動の開始と終了を明確にする)。
- 日中の生活を活動的にする。

#### 例えばCさんの場合

日中屋外で園芸や農作業を行うことができる。外気や光に当たること、水やりなどの生活の中に日課や役割を持つことができる。

## ヘイセイ鍼灸治療院のご紹介

ヘイセイ鍼灸治療院は全仁会グループの施設として、倉敷平成病院と連携して患者様に必要な医療サービスを提供しています。漢方医学の専門家（中医）の指導のもと、陰陽、表裏、虚実、寒熱などの体質状況を判断したうえで、患者様に一番ふさわしい治療をいたします。と同時に漢方医学の理論に基づいて、体質に不良影響を与える生活習慣を分析し、患者様に適切な指導を行い、生活習慣が改善することと、鍼灸治療とで早く病症と体質改善できるように努力します。

### 鍼灸治療

安全、有効、副作用がない古来の治療法として近年より多くの人々に認識され、さまざまな患者様に利用されています。鍼灸治療の適応症は幅広く、肩こり、腰痛、膝関節痛などの疾患以外に神経内科、消化器科、呼吸器科、婦人科、泌尿器科、小児科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科などの病気にも適応できます。

※当院で使っている鍼はすべて使い捨てのもので、鍼による感染症の心配はまったくございません



### 施術料金

- 1 ■ 自費の場合は毎回3,000円。
- 2 ■ 医師の鍼灸治療同意書を持参して保険適応する場合、自己負担額は毎回2,000円。
- 3 ■ 70歳以上の方、倉敷市が発行した鍼灸治療券を持っていれば、自己負担額は毎回2,000円。

初回治療はいずれも1,000円の初診料が加算されます。それ以外の付加費用は一切ありません。交通事故、労災、特定疾患などの保険、公費治療を受ける場合、患者様は負担金がありません。

### 診療時間

【予約制】	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	—
午後 13:30~17:30	○	○	○	○	○	—	—	—

※土曜日の午後、日曜日、祝日は休診。ホームページ・ブログもご覧ください。  
※原則予約制です。事前にお電話でご予約をお取りください。

## ヘイセイ鍼灸治療院

電話／086-427-6688

倉敷市老松町4-4-7

倉敷在宅総合ケアセンター4階

倉敷平成病院西隣 ※無料駐車場完備  
(倉敷平成病院の駐車場をご利用ください)



生活習慣病予防のための

# ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子



## 万能野菜「大根」

生でサラダにしても、おろしても、煮物にしてもおいしい大根を、今回は「炊き込みご飯」でいただきます。大根が透きとおるまで炒めてから加えるとおいしくできあがります。

### 大根の炊き込みご飯

1人分/235kcal、塩分1.4g

#### ■材料 5人分

米…………… 2合  
大根…………… 150g  
ホタテ水煮缶  
…………… 1缶(約180g)  
三つ葉…………… 適量  
昆布…………… 3cm  
だし汁…………… 1.5カップ  
酒…………… 大さじ1.5  
しょうゆ…………… 小さじ1.5  
塩…………… 小さじ0.5

#### ■作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、30分程度おく。  
ホタテは缶汁と身を分け、缶汁とだし汁を合わせて320mlにし、酒、しょうゆ、塩を混ぜておく。
- ②大根は繊維に沿って4cm長さの拍子切りにする。  
フライパンに油をひいて大根を入れ、表面が透き通るくらいまで炒める。
- ③炊飯器に①のだし汁と昆布、②を入れて炊く。炊き上がる5分前に素早くホタテを入れる。
- ④三つ葉は葉と茎にわけ、ざく切りにする。昆布は取り出して食べやすく細く切る。
- ⑤炊き上がったご飯に、三つ葉の茎、昆布を加えて混ぜ、葉を飾って盛付ける。



## 老健ニュース — 老健秋祭り —

介護老人健康施設 倉敷老健

倉敷老健 リハビリスタッフD

9月27日(金)に行われた倉敷老健の恒例行事「秋祭り」の様子を報告させていただきます。

『倉敷老健秋祭り』は、100名以上のボランティアの皆様にご協力いただき開催する、老健一のビッグイベントです。この祭りを成功させるために『秋祭り委員会』が編成されます。前年度の反省を活かしながら徐々にバージョンアップできるように励んでいます。春から徐々に企画などの打ち合わせをしていきますが、委員さん達は業務後もフル回転で最終準備に取り組んでくれます。

当日はコマーシャル効果もあったのか、朝からご入所の皆さんも夕方の祭りを心待ちにしてウキウキ顔です。午後6時…職員が勢いよく神輿を担いで会場入りすれば、いよいよ祭りの始まりです。今年は高尾武男代表、高尾聡一郎理事長のお二人が開会挨拶をしてくださいました。続いては老健入所、通所の新人職員による踊りの披露です。この日のために半年間の練習を重ねてきたおかげで、ご入所の皆さんもとても喜んでくださったようです。



余興が終わるとお待ちかねの会場回遊です。おでん屋台やジュース・アイスクリーム・フルーツ等の飲食コーナーを始め、千本釣り・風船釣り・サイコロゲームなど会場内は大賑わい。今年は新たに設けた『綿菓子』コーナーも人気で、作るのが間に合わないほどでした。おでん屋台はご入所の皆さんだけでなく楽しみにしているボランティア職員も多く、今年もあっという間に完売です。ごちそうさまでした。いつもながら早めの夕食、おでん屋台の準備などアイサービス、栄養科の皆さんにも大変お世話になり、本当にありがとうございました。



今年は、普段リハビリに励んでおられる方、沢山お手伝いをしてくださる方へ表彰と記念品の贈呈を行いました。そして最後に倉敷老健の最長老にも登場していただき、会場の皆さんにも107歳の元気な笑顔をご披露です。大浜施設長からのお祝いの言葉と記念品の贈呈に、「ありがとう」と大きな声で返してくれました。その他にも倉敷老健には100歳以上の方が5名、今年100歳を迎える方が3名おられます。

ご入所の皆さんが人生を重ねる中で、少しでも楽しい思い出が増えるようにこれからも頑張っていきます。今年もボランティアの皆さんのおかげで沢山の笑顔があふれていました。老健職員一同、心より感謝いたします。

※個人写真は了承を得て掲載しています。

Table with columns for medical departments (e.g., Neurology, Surgery, Internal Medicine) and days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat). It lists the names of the attending physicians for each department and day.

認知症疾患 医療センター
【倉敷平成病院 1階】
☎086-427-3535
予約制

Table showing clinic hours (午前/8:30~12:30) and a list of medical departments (e.g., Neurology, Surgery, Internal Medicine) with their respective doctors.

☎ご相談は、月曜日~金曜日 8時30分~17時、土曜日 8時30分~12時です。

倉敷生活習慣病センター
【倉敷平成病院 2階】
☎086-427-0120
予約制

Table showing clinic hours (午前/8:30~12:30) and a list of medical departments (e.g., Neurology, Surgery, Internal Medicine) with their respective doctors.

休 診

年末年始 診療のお知らせ

- 年末 平成25年12月30日(月)まで診療【午前中まで】
● 年始 平成26年1月4日(土)より診療【午前中のみ】

休診のお知らせ

- 平成26年1月11日(土) 創立記念のため、外来は休診します。

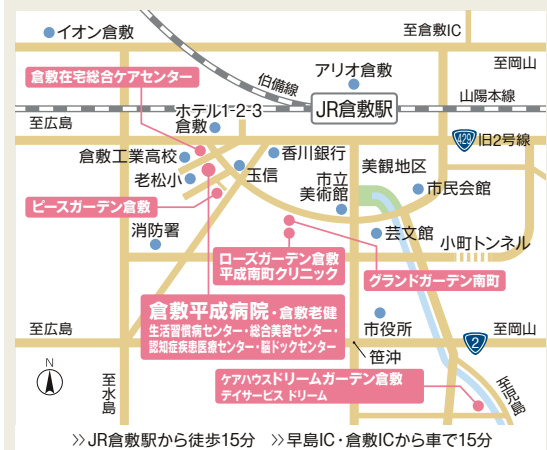
※当院は救急指定病院です。緊急時は24時間受け付けます。

●新患の受付は受付時間の30分前までです。●第1・3火 14時~16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診療しています(予約制)。●当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 予約制 ☎086-427-1616

Table with columns for medical departments (e.g., Plastic Surgery, Dermatology) and days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat). It lists the names of the attending physicians for each department and day.

●美容・形成外科で14時~16時30分は予約のレーザー・手術となります。●木曜日は17時までの診療です。●AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。



全仁会グループ 倉敷平成病院
内科・神経内科・脳神経外科・整形外科・消化器科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科・形成外科・皮膚科・眼科・総合診療科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・和漢診療科・歯科
倉敷生活習慣病センター
総合美容センター
認知症疾患医療センター
平成脳ドックセンター
倉敷老健
倉敷市老松町4-3-38
救急病院 24時間対応