

# 全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

# 全仁会ニュース

2011  
爽秋号  
No.71

## 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：「風見鶏のある家」通所リハビリテーションご利用 平松美在恵さまの作品

健康特集	肺に影があるとされたら 早めに専門医を受診しましょう	2
院内紹介	第41回倉敷天領夏まつり 部門優勝 ロボットスーツHALリハビリテーション	3
新任医師紹介		6
	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
	ヘルシーレシピ	7
	表紙作品作者紹介	7
	第46回 のぞみの会ご案内	7



日本医療機能評価機構

当院は2009年5月  
日本医療機能評価機構  
の認定を受けました

平成23年の  
のぞみの会は  
11月13日(日)  
倉敷平成病院  
リハビリセンター  
にて



# 肺に影があると言われたら 早めに専門医を受診しましょう

倉敷平成病院 呼吸器内科医長 矢木 真一 医師



胸部レントゲンといえば、健診などで一般的に撮影されるので誰もが一度は撮ったことがあると思います。胸部レントゲン上に異常を指摘されると、多くの方は肺がんを心配されますが、実際のところ本当に異常のある方のほうが少数です。心配するあまり受診が遅れると問題です。

胸部レントゲンで異常所見を指摘された場合、さらに詳しく検査するには胸部CT撮影が定石です。胸部、特に肺の検査は喀痰検査、気管支鏡など痰が出ないと困難であり、気管支鏡も胃内視鏡に比べると楽に行える検査とは言えません。実際のところ胸部CTに頼らざるをえないというのが実状です。

胸部レントゲンは立体をフィルムという平面に写すため、臓器の重なりなどで異常影と誤認されることが多く、胸部CTを撮影しても正常と判断されることが多く見られますが、検査を機に病気が見つかることもあります。異常所見として認められることの多い疾患としては次のようなものがあります。

## 1. 炎症後変化

炎症後変化による陰影が一番多く見られます。過去に罹患した肺の炎症による肺の傷跡のようなもので年配の方は若い頃にかかった結核の影がそれに相当します。特に処置は不要ですが、肺がんなどの悪性疾患と紛らわしい陰影を呈すことがあるので経過観察を要することがあります。胸部レントゲンというとレントゲン一枚でたちまち病気が判明してしまうような印象があるかもしれませんが、実際は過去のレントゲンとの比較が重要であり、過去のレントゲンとの比較で判断が大きく変わることがあります。炎症後変化は過去のレントゲンとの比較で昔からあるならそれだけで問題なしと判断できる場合もありますので、健診やドックはできるだけ同じ病院・医院で受診することが望ましいと思います。

## 2. 肺がん

胸部レントゲン健診は肺がんを見つけるためという目的で受けている方が多いと思いますが、本来は肺結

核を見つけるために開始されたものであり、肺がん、特に肺がんの早期発見には意味がないといっても過言ではありません。胸部レントゲンで確実に判断できる程の大きさの肺がんは、肺のリンパ節に転移していることが多く、手術しても予後が悪い例が多く見られます。治療で完治する程度の肺がんはすりガラス状の影を呈することが多く、胸部レントゲンでの発見は困難ですので胸部CT撮影が確実です。しかし、肺がんを恐れて年に何度も受けるのは放射線被曝の問題からみても得策とは言えませんし、そもそも念のためといった目的の受診は保険適応がありません。肺がんに関しては、肺がんの危険因子を減らす、つまり予防が重要であり一番の危険因子である煙草をやめることが重要と思われる。当院では禁煙外来を行っておりますので禁煙をご希望の方は受診してください。

## 3. 間質性肺炎

肺が徐々にヘチマたわしのように硬くなっていく病気で、慢性の経過をたどる例が多く健診で見つかる例があります。一般に治療が困難な病気ですが、間質性肺炎の種類によっては治療でよくなる例がありますので、呼吸器専門医の診断・治療を受けてください。

## 4. 感染症

まれに慢性の経過をたどる呼吸器感染症が見つかる例があります。慢性気管支炎や肺の真菌症（カビによる炎症）などが挙げられますが、稀な疾患ですのでこれも専門医の診断・治療を仰いでください。

その他、血管の走行異常、肺・縦隔・骨格の解剖学的な変形などがあります。肺がんの早期発見にレントゲンは意味がないと述べましたが、レントゲンで発見し得る病気は多くあります。病気になったときの判断材料として健康なときのレントゲン写真があると診断に有利な場合も多いため、年一回程度のレントゲン撮影は意味があると思います。

胸に影があると言われても、治る病気が見つかる場合もありますので、まずは早めに呼吸器科を受診されることをお勧めします。

## 祝 第41回倉敷天領夏まつり 「OH! 代官ばやし」 部門で優勝しました

平成23年7月23日（土）に開催された、第41回倉敷天領夏まつり。OH! 代官ばやしの部門で、倉敷平成病院は143名が参加し、なんと優勝いたしました。昨年初出場し、入賞を逃し、今年2回目の出場で優勝は快挙です。

このOH! 代官ばやしコンテストでは、本部席前でアピールタイムがあるのですが、当院は今回、太鼓で勝負しました。練習は6月初旬から始めていましたが、勤務の関係か、練習への参加率は低く、このような状態で大丈夫か不安を覚えました。直前の一週間は毎日全体練習を行い、また当日の練習でも気合いのはいった練習が行えました。

全仁会職員のチームワークの良さがうかがえる結果ではないでしょうか。地元倉敷を愛する思いが実った結果でした。皆様、応援ありがとうございました。



## 倉敷平成病院では、ロボットスーツHALを使ってのリハビリテーションを行っています



この度、岡山県が主体となり「ロボットスーツHALリハビリテーション評価事業」が開始され、当院も本事業に参画する施設として抜擢されました。このロボットスーツHALとは、人が筋肉を動かそうとした時の脳からの神経信号を皮膚表面に貼付したセンサーが読み取り、装着者の意思に従って動作を支援する機器です。岡山県は、これを活用したリハビリテーションを実施することにより、疾患別の有効性や課題等を調査・分析し、回復期における効果的なリハビリを推進

するという目的で本事業を進めています。

実施には、脳卒中初回発症、自立歩行が困難など条件があり、ご希望の方全てに実施はできませんが、当院でも該当の患者さんには主治医に使用許可を頂き、患者さんに同意を得た上で、HALを下肢に装着し、立ち上がり、歩行練習を行っています。

この先進的な取り組みに参画することで、今後のリハビリテーションの発展に寄与できることを期待し、患者さんに良い結果を出せるよう積極的に取り組んでいます。

興味、関心のある方はリハビリセンターを覗いてみてください。

※OHK岡山放送のニュースで8月6日土曜日と8月10日水曜日に、ロボットスーツHALのリハビリテーションについて、倉敷平成病院が紹介されました。(理学療法科 津田陽一郎)



# 健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

テーマ

## 肩・胸 グーンとストレッチ

倉敷平成病院 リハビリテーション部



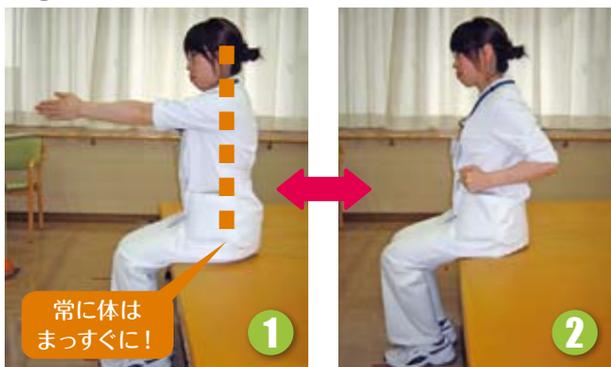
### 1 肩周りの筋肉ほぐし



- まずは、肩回りをしっかりほぐしましょう。
- 両肩一緒に！肩で円を描くように。
- 肩甲骨を意識しながら、ゆっくり大きく「ぐる～っとぐるぐる」前からと、後ろからと回す。



### 2 肩・胸のストレッチ

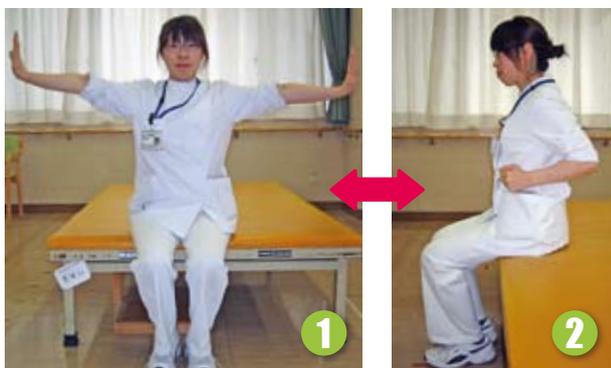


常に体はまっすぐに！

- ① 手を合わせてまっすぐ前に伸ばす！
- ② 肘を後ろへしっかりと引く！〈繰り返し〉



- ① 手を合わせてまっすぐ上に伸ばす！
- ② 肘を後ろへしっかりと引く！〈繰り返し〉



- ① 手のひらを外に向けて真横に伸ばす！
- ② 肘を後ろへしっかりと引く！〈繰り返し〉

#### ポイント！

- ※肩甲骨の動きを感じましょう！
- ※体はまっすぐ動かないように！
- ※伸ばす時は指先をしっかりと突き出すように！
- ※引く時は必ず肘から！
- ※肘を脇の下にたたみ込むように！
- ※肩があがってしまうとダメ！



息を吐きながら、止まったところでゆっくり5秒。①・②を各々2～3回繰り返しましょう。ゆっくり行い、痛みが出たらやめましょう！

●次回のお話 「背骨すっきりストレッチ」

## ●徘徊とは

脳病変によりおこる認知機能の低下は、その方の居場所や役割、訴える力を失ってしまいます。徘徊はそのために環境に適応できなくなっている「**不安のサイン**」だと捉えることができます。そして多くの場合、本人にとって意味のある行動であると考えられています。多く見られる行動には帰宅願望があります。

## ●例えばRさんという方がいたとします

Rさんはいつも施設の中をウロウロして過ごしています。

日が暮れてくるとさらに落ち着きが無くなり、外に出ようとしてしまいます。外は車の通りが多く危険なので「外に出たら危ないですよ」と引き止めますが、納得は得られず逆効果です。

## Q どう対応したらいいのでしょうか？

### A 話を聞き、気持ちを想像します

ここがどこだか分からずいつも不安なんです…。私にはまだ幼い子供がいて、お腹をすかして待っているんです。とっても心配なんです。だから家に帰りたいただけなのに、それを無理にひきとめてくるんです。それに「今日は泊まって下さい」って…。こんなのおかしいと思いませんか？



Rさんの場合

その方の世界を考えずにいると、徘徊という行動は不可解で困ったものでしかありません。しかし、その方の世界で想像してみると私たちの引きとめる言葉や行動のほうがよく不可解であり、行動をさらにエスカレートさせるのは当たり前のことといえます。

### A 不安の軽減、居心地の良い環境作りを心がけます

安心して過ごせる環境とは…身の回りのことが不安なく行えているのか？楽しみはあるのか？自分の役割が生活の中にあるのか？など当たり前の生活を送れることなのかも知れません。

当施設では手芸を行ったり、友人作りを援助したり、生活が行いやすくなる方法を検討するなど少しでも不安を取り除き、充実した日々を過ごす場を心がけています。そうすることで、現実が受け入れやすくなり行動が落ち着かれる方もいます。

●次のお話 「妄想（もうそう）」



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



## 秋鮭のねぎ包み蒸し

鮭100g (大1切れ) あたり/138kcal、たんぱく質22.5g、脂質4.5g



### ■材料 2人分

鮭 …………… 2切れ	みつば ……少々
ねぎ …………… 1本	塩 …………… 小さじ1
しめじ …… 1/4株	ゴマ油 …… 大さじ2

### ■作り方

- ①鮭に塩を振って20分置き、余分な水分を切る
- ②クッキングシートの上に鮭を置き、ねぎをたっぷりのせる。
- ③②にゴマ油、塩、しめじ、みつばを乗せる。
- ④クッキングシートを内側に折ってしっかりと包み、電子レンジの500wで2分30秒加熱。
- ⑤余熱で1分置いてから皿に盛り付け「いただきます」。

### ホントは白い「鮭」の身の色

元々白身の鮭は、海でオキアミなどの甲殻類をエサとして食べることで、その殻に含まれる「アスタキサンチン」という成分で身が赤く染まるそうです。

アスタキサンチンは、鮭が長い道のりを泳ぐ間強力な紫外線によって発生する大量の活性酸素を排除し、鮭の身を守っています。私たち人間にとっても動脈硬化の予防や血液サラサラ効果が知られています。

限らない QUALITY OF LIFE を求めて

第46回

# のぞみの会

とき 11月13日(日) 9:30~14:00

ところ 倉敷平成病院 にて

テーマ 「地域医療の絆の再構築」

勉強会 9:30~12:00

「脳卒中の急性期治療と難治性疼痛の手術療法」 倉敷平成病院 脳神経外科部長 高尾聡一郎医師

「当院におけるリハビリテーション戦略

～最新のリハビリテーションへの挑戦～」 倉敷平成病院 リハビリテーションセンター長 石井 祐子医師

- 体験発表 ～闘病・介護の体験談を発表～
- リラックスタイム
- 医師紹介コーナー

「病院と患者さんとの絆の再構築」 倉敷平成病院 理事長 高尾 武男医師

ふれあい広場 12:30~14:00

作品展示「ギャラリーのぞみ」、医療相談、介護相談、健康チェック、鍼灸体験、歯科コーナー、脳卒中コーナー、湯茶コーナー ~コーヒー・健康茶、ヘルシーおやつ~

- 総合美容センターコーナー
- 教えちゃいます私の健康法コーナー など盛り沢山!

大募集

## 昼食付!

特製お弁当をご用意いたします。

## 参加無料!

どなたでも参加できます。

昼食・座席等の関係上、できるだけ事前にお申し込みください。申込書またはハガキ、E-mail、お電話にて11月8日までにのぞみの会事務局へお知らせください。

倉敷平成病院 のぞみの会事務局

電話 086-427-1111

倉敷市老松町4-3-38 E-mail:heisei@heisei.or.jp

## ギャラリーのぞみ展示作品 教えちゃいます私の健康法

手芸・絵画・生け花の作品や体操・特製ジュースなど健康の秘訣を発表してみませんか?

作品は11月8日までに病院受付・病棟詰め所・老健受付まで出展してください。

出展の詳しい方法は、のぞみの会事務局もしくは病院受付までお問い合わせください。



ひらまつ みさえ

平松 美在恵さま ● 77歳 ● 通所リハビリテーションご利用

4年前より週に2回、倉敷在宅総合ケアセンター通所リハビリテーションを利用されています。手芸がお好きで、表紙の作品の他にもクッションを作ったり、様々な作品創りを楽しんでおられます。

受け持ちの大森美子介護福祉士と一緒にハイポーズ♪

## 表紙作品作者紹介

Table with columns for time slots (午前, 午後), days (月, 火, 水, 木, 金, 土), and medical departments (総合外来・初診, 神経内科, etc.).

倉敷平成病院は ジャパンマンモグラフィセンターに参加しています

多忙な平日を過ごしておられる女性の皆様へ、日曜日に乳がんマンモグラフィ検査が倉敷平成病院で受診できます。
●10月16日(日) 8:30~16:30
●マンモグラフィ+視触診
●女性医師・女性技師対応、市乳がん検診対応/約40名
●事前の予約が必要です
電話086-427-1111
※倉敷平成病院はマンモグラフィ検査認定施設(A評価)です。

第24回 神経セミナー

Poster for the 24th Neurology Seminar featuring Dr. Kenji Aburahi and Dr. Yoshitaka Takemura. Topics include family relationships and dementia diagnosis.

第40回 院内コンサート

Poster for the 40th In-Hospital Concert on October 31st, featuring the '倉敷アカデミーアンサンブル'.

●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)が診察しています(予約制)。●当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

倉敷生活習慣病センター【倉敷平成病院 2階】 ☎086-427-0120

Table showing the schedule for the Center for Lifestyle-Related Diseases, with a 30-minute appointment slot from 8:00 to 12:00.

総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 ☎086-427-1616

Table showing the schedule for the General Beauty Center, with appointments from 8:30 to 19:00 for various departments like Dermatology and Plastic Surgery.

●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)。

Map of the hospital area in Kurashiki, showing the location of the hospital, beauty center, and other facilities relative to JR Kurashiki Station.

Advertisement for the All-Nippon Group, listing services at the Kurashiki Heisei Hospital and various community centers like the Beauty Center and Senior Home.