

# N 全仁会 ニュース News

全仁会グループ  
倉敷平成病院 広報誌

2022.5 春号

# No. 105



― 特集 ― 医療を知る 病気を知る  
急にニンチが進んだ！  
― そんなときどうする？ ―

- 4 ピックアップ！…… 呼吸器科
- 6 コーヒーブレイク Vol.13 …… 循環器部長 岩崎孝一郎
- 7 1日10分 健康体操 …… ウォーキングなどの有酸素運動で認知機能低下を予防しましょう
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 春の行事
- 10 プロフェッショナル …… 医療秘書／倉敷平成病院 医療秘書課 村田佳奈栄
- 11 インフォメーション …… 医療機関で進むIT化  
ヘルシーレシピ …… にんじんケーキ
- 12 地域とともに／全仁会トピックス

いきなりですが、数日から数週間のうちに「急にボケた」とか「急にニンチが進んだ」という相談が時々あります。「ニンチ」は、「認知症」あるいは「認知機能障害」を縮めてしまったものだと思います。その他にも「急にもの忘れが進んだ」、「急にできていたことができなくなった」、「急にぼっぼと言葉が出なくなった」、「急にぼんやりするようになった」、「急に動こうとしなくなった」、「急に大騒ぎをするようになった」、「急に夜眠らなくなった」と表現される変化を訴えて受診される場合もあります。

「急にニンチが進んだ」とときにはどう対処したらいいのでしょうか？

「急にニンチが進んだ」場合は、新たに急性・亜急性の脳疾患が起こったり持病の急速な悪化などが関わったりしていることも多いので、できるだけ早く病院を受診する必要があります。

代表的な疾患には、『脳卒中（脳梗塞や脳出血）』があります。『脳卒中』という、片側の手足が麻痺したり痺れたり呂律が回らなかつたりといった症状が有名ですが、それらの症状が無いが、ごくわずかしかなく、記憶、言語、計算、視覚・空間認知、遂行機能、意欲情動などの認知機能に関わる症状だけで発症することも多いのです。それは、脳の中では運動や感覚の神経と認知機能に関わる神経の部位が異なることが多いからです。

特に症状が出現した時間がはっきりしている場合は、「手足も動いているし、ご飯も食べられるから明日まで様子のみよう」ではなく、すぐに救急外来を受診し

特集

## 医療を知る、病気を知る。

# 急にニンチが進んだ！

— そんなときどうする？ —

倉敷平成病院 認知症疾患医療センター長・脳神経内科部長

涌谷 陽介

ましよう（救急車を呼んでもいいです！）。脳出血の場合は頭部CT、脳梗塞の場合は頭部MRIを撮影すれば診断ができます。

『慢性硬膜下血腫』という病気も「急にニンチが進んだ」の原因となる病気のひとつです。脳を保護する硬膜と脳の間（硬膜下）に血液が貯留した状態です。慢性硬膜下血腫の引き金になるのは、頭部打撲など頭部が激しく揺さぶられる出来事です。その出来事の数週間〜数ヶ月後に症状が現れてきます。はっきりした発症日を特定することは困難で、数日〜数週間のうちに症状が進行します。また脳が直接障害される脳卒中と異なり、脳の外にある血腫の圧迫によるもので、症状が比較的軽いため発見が遅れることもあります。しかし、血腫が大きくなると手術をして、血腫を除去しないとけいこくになります。血腫が大きく、圧迫が強くなり、長引くほど症状は高度になり、後遺症も出やすいことが知られているため、やはり早期発見・早期治療が重要です。頭部CTを撮影すれば、血腫の大きさや部位、圧迫の程度、手術を行うべきかどうか判断できます。

「時々急にぼんやりする」、「時々急に言葉が出なくなる」、「時々記憶が飛んでしまふ」といった訴えの方の中に、『てんかん』という病気が見つかることがあります。てんかんは、実は高齢になればなるほど増える病気です。「発作」のときには、顔をしかめたり、舌を鳴らしたり、体を揺らしたり、手をもぞもぞしたり、何かしらいつもは見られない行動や動作の変

化を伴うこともしばしばです。詳細な問診と脳波をとると、ほとんどの場合診断がつきます。また、頭部CTやMRIを撮影すると、時々いわゆる「かくれ脳梗塞・脳出血」やアルツハイマー病などの徴候が見つかることもあります。

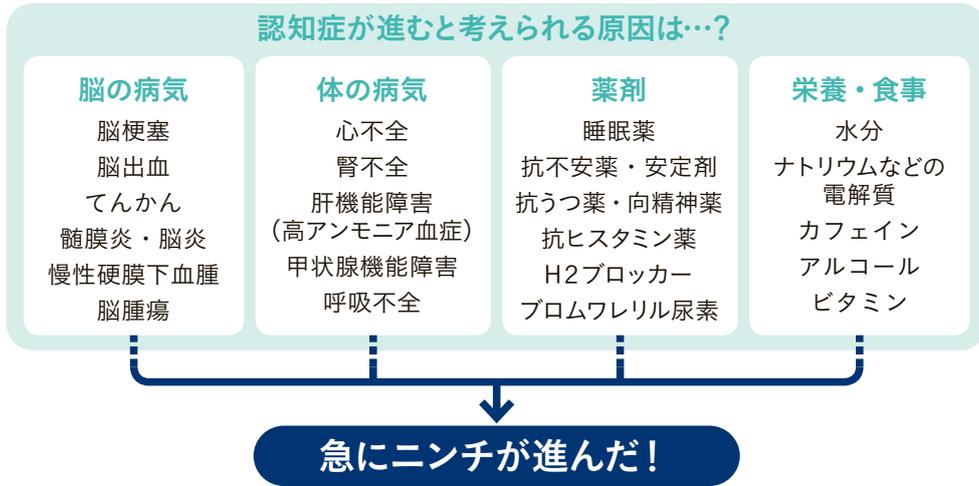
稀な病気ではありますが、『急性髄膜炎・脳炎』も「急にニンチが進んだ」の原因になることがあります。ほとんどの場合、発熱、頭痛、嘔気・嘔吐を伴います。速やかに診断し、抗生物質や抗ウイルス薬を投与することが必要です。髄液検査を行うことが必須で、頭部CTやMRIも診断に役立ちます。

持病の悪化も「急にニンチが進んだ」の原因になる場合があります。例えば、糖尿病の人が極端な高血糖や低血糖になった場合、肝臓が悪い人に高アンモニア血症が併発した場合などです。心不全の悪化でも、苦しくて夜眠れなくなり、いわゆるせん妄状態になるため、「急にニンチが進んで眠れず大騒ぎをする」という訴えになることがあります。また、脱水症も原因になることがあります。特に血中ナトリウム濃度の異常を伴う場合は、意識障害の現れとして「急にニンチが進んだ」という表現になることもあります。適切な血液検査を行うことが重要で、病態に応じた治療を選択します。また、必要に応じて頭部CTやMRIを撮影します。

薬物性脳症も「急にニンチが進んだ」の原因として見逃すことはできません。病院・クリニックからの処方薬だけでなく、市販薬（OTC医薬品）や置き薬の

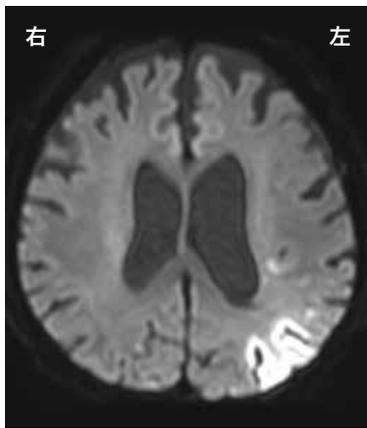
飲み過ぎや飲み合わせが原因になることがあります（中には処方薬10種類、市販薬4種類という方までいました）。加齢や持病のせいで腎臓や肝臓の機能が衰える、以前は問題のなかった薬剤でも、体の中に溜まり過ぎて脳の機能に影響を与えることがあります。睡眠薬、抗不安薬・精神安定薬、抗うつ薬、向精神薬、抗アレルギー薬（抗ヒスタミン薬）、胃薬（H2ブロッカーというタイプ）などが代表的です。市販の風邪薬・抗アレルギー薬、睡眠補助薬、痛み止めにも脳の機能に影響のある薬物が含まれていることがあります（カフェイン、抗ヒスタミン薬、プロムワレリル尿素など）。90代の方で「急にボケたようにイライラして動き回ったり、夜眠れない」といって受診された方もいます。加齢に伴ってカフェインを分解する力も衰えることが知られています。が、カフェインの摂りすぎが原因になることは意外かもしれません。コーヒー、緑茶、紅茶、ドリンク剤、市販の風邪薬や鎮痛薬などに思いのほか、たくさんのカフェインが含まれているので注意が必要です。

### 認知症が進むと考えられる原因は…？



〇〇さん、「休脳日」ですよ「休脳日」!! 最後に、食事・栄養の問題です。先に挙げた脱水症もそうですが、食事や栄養のバランスが崩れた状態が続くと脳の機能が急速に衰えて「急にニンチが進んだ」の原因になります。ビタミンB1、ビタミンB12、ナイアシンなど肉・魚に豊富に含まれているビタミンや、葉酸など緑

4、5日前から「いつもの家事ができない、会話がトンチンカンになった」と受診。左大脳後方に新しい脳梗塞を認める。



MRI画像

2週間ほど前から「ご飯は食べるしトイレは自分で行くけど、ぼんやりしており動こうとしない。急にボケてしまった」と受診。右慢性硬膜下血腫を認める。



CT画像

黄色野菜に含まれるビタミンが極端に不足すると認知機能が急速に衰えてしまうことがあります。日々の食卓のいろどりが何よりも大切です。食事を準備してくださる方に大感謝です。一人暮らしの方も、食卓のいろどりを意識して美味しく食べましょう。暑い夏になって「今日もソーメンだけ、明日も明後日もソーメンだけ」にならないように…。

## 認知症疾患医療センター（もの忘れ外来）

倉敷平成病院認知症疾患医療センターは10周年を迎えました。認知症の鑑別診断とそれに基づく初期対応、かかりつけ医・病院との医療連携、身体合併症・周辺症状への対応、医療機関等の連携を含めた活動を行っています。「もの忘れ外来」では、臨床心理士または、認知症専門看護師が問診を行っており、多角的な鑑別診断、治療を行っています。

認知症疾患医療センター 外来診療担当表

	月	火	水	木	金	土
初診	○	○	△	○	涌谷	○
再診	△	涌谷	涌谷	涌谷	△	△

診療時間（8診）/8:00～12:00

涌谷陽介・高尾芳樹・菱川望・松本菜見子・林紗織の5名が担当制で診療にあたります。受診をご希望の方はお電話でご予約ください。

(TEL) 086-427-3535 [認知症疾患医療センター直通]



認知症疾患医療センター長・脳神経内科部長  
**涌谷 陽介**  
 資格・専門医・所属学会：医学博士、日本神経学会専門医・指導医、日本認知症学会専門医・指導医、日本内科学会総合内科専門医 など

気管支、肺、胸膜の病気や異常に関して専門的な診療を提供する診療科です。

また、禁煙でお悩みの方は、サポートいたしますので、ご相談ください。

矢木医師の外来診療の様子。  
患者さんの主訴や既往歴などを確認し、効果的な治療計画を立てます。



感染症予防にぜひご相談ください

# 呼吸器科

## 対象疾患

- 呼吸器感染症（肺炎、下気道感染症、肺結核など）
- 肺結核の接触者健診 ●肺がん ●気管支喘息
- COPD（肺気腫、慢性気管支炎など）
- じん肺症 ●睡眠時無呼吸症候群 ●禁煙外来
- インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン接種

## 担当医



呼吸器科部長  
矢木 真一（やぎ しんいち）

資格・専門医・所属学会：  
日本呼吸器学会専門医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本内科学会総合内科専門医

## 外来診療

	月	火	水	木	金	土
午前		矢木 (予約制)	清水		矢木 (予約制)	清水 (第2・4・5)
午後				矢木 (予約制)		

矢木真一医師の診療は予約制です。

予約  
電話

086-427-1111

診療  
時間

午前 / 8:30~12:00 (5診)  
午後 / 13:30~17:00 (5診)

带状疱疹という病気をご存知でしょうか？ 年配の方の脇腹に、帯状の痛々しい発疹ができたのを見たことがあるかもしれません。带状疱疹ウイルスによって起こされる感染症で、約9割の人は子供のときに感染し、その後神経細胞に潜んでいます。子供のときに発症すると水疱瘡、大人になって発症すると带状疱疹と理解していただければ良いです。

若くて元気なうちは神経細胞に潜んでいるウイルスはおとなしくしているのですが、加齢・疲労・ストレスなど免疫が低下すると带状疱疹として発症します。一般的に50歳を超えると発症頻度が高くなり、高齢化や、少子化により子供から持ち込まれるウイルスで抗体価が上昇する機会（ブースター）が減るといった要因で年々罹患者数が増えています。

带状疱疹には抗ウイルス薬があり治療可能な感染症なのですが、治療後も約2割程度の患者に带状疱疹後神経痛（PHN）という後遺症を残します。PHNを起こすと長期に渡り強い神経痛が残存することがあり、当院のニューロモデュレーションセンターで行われている脊髄刺激療法の治療を受けている方がいるほどです。また、三叉神経（頭部の知覚神経）に発症すると顔面神経麻痺・めまい・耳鳴り・難聴などの後遺症を残すことがあります。

後遺症を考えると带状疱疹を発症してから治療してもらえば大丈夫、というわけでもなく予防が重要になります。栄養管理・体調管理による免疫の維持が一番重要ですが、他にワクチンによる予防法があります。ワクチンには従来から小児の定期接種で使用されている生ワクチンと、2018年に認可を受けたサブユニットワクチン（薬剤名：シングリックス）の2種類があります。

生ワクチンは比較的安価（約8,000円）で接種できるのですが、予防効果は約5割で有効期限は約5年です。シングリックスは非常に高い発症予防効果（97.2%）とPHNの予防効果（50歳以上で100%、70歳以上でも85.5%）があり、約10年間の予防効果の持続が予想されています。接種するなら効果の高いサブユニットワクチンをおすすめしますが、問題点として、① 2回の接種が必要で高価である ② 副反応が出やすい、といった点が挙げられます。副反応の主なものは接種部位の痛み・発赤・腫れであり、他に筋肉痛・倦怠感・頭痛がありますが大多数は約3日で回復します。

带状疱疹ってどんな人になるのかな？

带状疱疹って予防できるのかしら？

**50歳を過ぎたら带状疱疹の予防接種ができます。**

日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて<sup>1)</sup>、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になるといわれています<sup>2)</sup>。

带状疱疹について詳しくはこちらへ  
【带状疱疹予防.jp】

URL: <http://717.jp/shingles-prevention/>

【編集協力】愛知医科大学 皮膚科学講座 教授 渡辺大輔 先生

带状疱疹の予防接種をご希望の方は当院にご相談ください。

グラタソニス株式会社



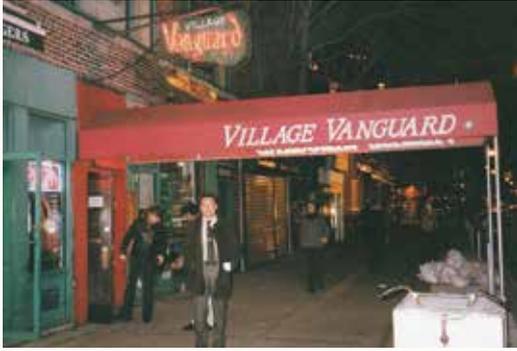
症状の多くは上半身にあらわれますが、顔や目、頭などにあらわれることもあります。

ワクチンの費用について

● 診察費	3,000円
● 1回目ワクチン接種	20,000円
● 2回目ワクチン接種	20,000円
<b>合計 43,000円</b>	

ワクチン接種をご希望の方はご予約の上呼吸器科の受診をお願い致します。

倉敷平成病院に勤務する医師の  
オススメの食べものや曲などの紹介、  
趣味の話や旅行記など…  
どんなお話が聞けるかな？



ニューヨークジャズクラブ「ヴィレッジ・ヴァンガード」

## ジャズと私

ジャズは決して大衆受けする音楽ではない（ジャズの売り上げは音楽全体の2〜3%に過ぎない）。ジャズの良さがわかるのには時間がかかる。最初からジャズがわかることはまずない。同じレコードを繰り返して、ずっと聴いているとある時、突然、その良さがわかるという類の音楽である。多くの人が似た体験をしている。しかし、一度そのよさに気づくと、離れられなくなる種類の音楽である。

ジャズを聴くと仕事が進む。週末はジャズを聴きながら読書するのが習慣となっている。最近ではLPレコード2枚分、約80分程度が一回の読書時間である。ジャズを聴きながら、論文を読んだり、書いたりもする。

ビル・エヴァンスは最も好きなジャズ・ミュージシャンである。わずか51年の生涯に現在のピアノ・トリオの原型となる音楽を築いた。非常に知性的なピアノ・リストであり、一聴これがジャズかと思わせる他の誰にも似ていない音楽を聴かせる。120枚近いアルバムが発表されている（正式録音は50数枚）が、著者はその95%を所有している。これは作家の個人全集を集めるのと同じ意義があると思う。駄作がないので有名であるが、特に「フルツ・フォー・デビィ」、「ユー・マスト・ピリーズ・イン・スプリング」は傑作である。

「伝説の日曜日」として知られる1961年6月25日はビル・エヴァンスがヴィレッジ・ヴァンガードで、スコット・ラファロ、ポール・モティアンとの

トリオで初めてのライブ録音を行った日である。この時の演奏は「フルツ・フォー・デビィ」、「サンデイ・アット・ザ・ヴィレッジ・ヴァンガード」の2枚のレコードとして残っている。当時31歳だがまだ無名であり、演奏中にも話し声やグラスの音が遠慮なく入っている。しかし、これらの雑音も音楽の一部であるかのように聞こえ、非常に臨場感のあるレコードである。インタージェイと呼ばれる新しいピアノ・トリオのスタイルを確立した演奏であるが、スコット・ラファロが10日後に交通事故で亡くなったため、彼らのレコードは4枚しか存在しない。

ニューヨークは2002年と2004年の2回、訪問する機会があり、いずれもヴィレッジ・ヴァンガードでジャズを聴くことができた。ヴィレッジ・ヴァンガードは1936年創業の世界最古のジャズクラブであり、ジャズの聖地である。オーナーはマックス・ゴードンで、彼の死後は奥さんのロレイン・ゴードンが引き継いでいる。多くのジャズ・ジャイアンツがここでライブ録音を残しており、その数は100枚を下らない。ジャズメンにとってもヴィレッジ・ヴァンガードに出演することは名誉である。

赤い扉を押して地下に降りると、約200人収容の三角形のクラブに入る。小さなテーブルに4人掛けで座り、飲み物しか出ない。ビル・エヴァンスの本拠地であり、彼はここをスタインウェイのピアノが気に入っていた。

### 循環器部長 岩崎 孝一郎



1955年 岡山市生まれ。1980年 岡山大学医学部卒業。国立埼玉病院、心臓病センター榊原病院、岡山中央病院、岡山旭東病院などを経て、2019年4月より現職。  
医学博士、日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医、  
日本心血管インターベンション治療学会専門医

# 1日10分健康体操

## “ウォーキングなどの有酸素運動で認知機能低下を予防しましょう”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法副主任 妹尾 祐太

皆さんご存知のとおり、日本は大変な速さで高齢化が進んでいます。2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人、約700万人が認知症を発症すると予測されています。(2015.内閣府)

認知症を引き起こす主な要因の一つに運動不足や運動習慣がないことが挙げられます。有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、自転車などの全身運動）による認知症予防効果が今注目を集めています。運動は、きついほど大きな効果が得られるわけではなく、「定期的」に「適度」に行うことが望ましいとされています。

今回は、より効果的な運動を行うための「適度」な運動強度・頻度についてお伝えします。

### 運動強度

有酸素運動での運動強度（運動の強さ・きつさ）については、全力で運動した時を100%として50～60%（「楽である」～「ややきつい」）、「息がはずむ程度の運動」が推奨されています。ウォーキングの場合は、普段よりややスピードを上げて歩くよう意識してください。

より具体的に運動強度を設定したい場合は、心拍数を用います。まず、安静時心拍数を脈拍にて測定します。そして、下に示した計算式に当てはめて目標となる心拍数を算出し、運動時の心拍数が目標心拍数程度になる強度の運動を実施します。

#### 安静時心拍数(脈拍数)の測り方



- 1 手首の関節の少し下方（親指側）をさわり、ピクピクと拍動を感じる場所を探す。
- 2 人差し指、中指、薬指を並べて当てる。
- 3 安静にした状態で1分間の脈拍数を数える。（15秒間の脈拍数を数えて4倍することで算出しても大丈夫です）

※脈拍数と心拍数は、正常に心臓が拍動している人は同じですが、不整脈を打っている人は一致しない場合があります。

#### 目標心拍数 =

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数}$$

運動強度50%であれば0.5、60%であれば0.6とする

例 60歳で安静時心拍数70回/分のAさんが運動強度50%の運動を行いたい場合

$$\text{Aさんの目標心拍数} = (220 - 60 - 70) \times 0.5 + 70 = 115 \text{回/分}$$

運動時に心拍数が115回/分となれば、適切な強度で運動できたといえます。目標心拍数を超えてしまった場合は強度が強すぎるため、運動強度を下げる必要があります。

※上の計算式は若干の誤差が出る場合がありますので、目安として使用してください。

※心肺系の疾患などの持病がある方では、運動強度50～60%は過大となる場合がありますので、無理をせず医師へご相談ください。

### 運動の頻度と時間

毎日行わないと効果が得られないということはありませんが、運動を習慣化していくために週に3～5日、1日に30分程度をおすすめします。しかし、元々運動習慣がない方は、一気に頑張りすぎると「週に5日は多いな」、「しんどいな」などネガティブな気持ちが生まれてくるかもしれません。

そこで、まずは自分が無理なく続けられそうな強度・頻度・時間から始めて、段階的に増やしていきましょう。また、特別に運動をするのは嫌だなという方でも、日常的にエレベーターやエスカレーターよりも階段を使う、少し遠回りして歩いて家に帰る、家事をいつもより多めに行うといったことを心がけることで運動量が増え、認知症予防にとってプラスとなる生活習慣に近づいていくと考えます。



### 私達は「街の元気応援団」

倉敷市老松・中洲  
高齢者支援センター

主任 黒坪 磨

老松・中洲高齢者支援センターは、老松・中洲小学校区の高齢者の皆さまが住み慣れた地域で生活していくつえでの総合相談窓口です。高齢者が可能な限り地域において自立した日常生活を送れるように、介護、保健、医療、福祉に関する総合的な支援を行っています。

『街の元気応援団』としてこの場の支援をしており、「元気教室」を倉敷労働会館と倉敷西公民館で開催しています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、ここ数年は定期開催が難しい状況が続いていますが、感染が下火の時期に開催できた時には、「楽しみに待っていた」「なかなか一人では身体を動かす時間もない」

2022年度上期  
元気教室のお知らせ  
時間：13:30～15:30

場所：倉敷西公民館 場所：倉敷労働会館

内容	
5/10 (火)	フレイル予防の運動
6/14 (火)	食事でフレイルを予防しよう！
7/12 (火)	フレイルとは～体だけではない、脳のフレイル～
5/17 (火)	
8/21 (火)	
7/19 (火)	

今年度、4月と8月はお休みとなります。

<中止基準>  
岡山県にまん延防止等重点措置や緊急事態宣言が出た場合、中止となります。ご了承ください。

倉敷市老松・中洲高齢者支援センター  
倉敷市老松4-3-38  
参加費無料 予約不要 ☎427-1191



「人と話す事も少なくなった」との声があり、集まりの場の大切さを強く感じました。これからも地域の皆さまの元気応援団として、困りごとなどの相談や集まりの場の支援をしていきます。教室の開催状況や、お近くの集まりの場について、お気軽にお問合せください。

## 倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業)

### 高齢者支援センターの主な仕事

- 総合相談**：一人ひとりに合った医療・介護・福祉のサービスを利用できるように連絡調整等を行います。
  - 介護予防**：要支援1・2や要支援状態になるおそれのある方が必要な介護サービスを受けられるように、介護予防プランを作成し、その後、目標の達成状態を確認していきます。
  - 権利擁護**：高齢者に対する虐待への対応や成年後見制度の利用などに必要な援助を行います。
  - 実態把握調査**：高齢者のご自宅を訪問して、現在の困りごとや日々の生活の様子などを聞き取りするとともに、要支援または、要介護状態になるおそれのある高齢者への介護予防及び生活支援を行っています。
- 困りごとなどありましたら、お気軽にご相談ください。



所在地	倉敷市老松町4-3-38 (倉敷在宅総合ケアセンター1階)
TEL	086-427-1191
窓口対応時間	8:30～17:15
休業日	日・祝祭日・年末年始(12/30～1/3)



# 季節のおたより



- 倉敷老健
- 倉敷在宅総合ケアセンター
- ピースガーデン倉敷
- ローズガーデン倉敷
- グランドガーデン南町
- ドリームガーデン倉敷

※感染対策を行い行事・活動を行っています。写真掲載の許可をいただいています。

## 倉敷老健

### 待ちわびた春

3月末に給食サービスの皆様の協力ですべてをイメージした和菓子とケーキをセットにした「豪華おやつデー」を開催しました。掲示された春の作品を眺めながら、少し早い春気分を味わいました。

4月には倉敷平成病院の駐車場で満開の桜をお花見。久しぶりに日光にあたり、待ちわびた春を満喫しました。

(檀上)



## ピースガーデン 倉敷

### 大きな花束づくり

3月の壁画作品は、ご利用の方々にお花紙で作っていただいた花をまとめて、大きな花束を作ったものでした。

お花紙を蛇腹に折り、一枚ずつ開いていく作業を懐かしく感じられた方もいらつしやいました。色とりどりの花がとても鮮やかで、見応えある仕上がりとなりました。(妹尾)



## ローズガーデン 倉敷

### 端午の節句

館内に四季折々の飾りつけをし、季節を感じていただいています。5月は兜や五月人形を飾り、ロビーには元氣いっぱいの鯉のぼりが泳いでいます。

ご入居の皆さんは季節のうつろいの中に小さい頃の自分を思い出し、懐かしさを感じておられます。思い出は、いつまでも変わらない自分の中の宝物ですね。(本地)



## グランドガーデン 南町

### 春を感じて

日差しも春らしくなり、少しずつ過ごしやすい気温になってきました。新型コロナの影響もあり、気持ちは春を満喫というわけにいきません。

そんな中でも、少しでも春を感じていただきたく、ご入居の方々が作成した桜のグランドを飾っていますのでご覧ください。光の中で本物の桜同様に美しく輝いています。(森)



## ドリームガーデン 倉敷

### 倉敷川沿いの河津桜

当施設のすぐ横を流れる倉敷川沿いには、約千本の河津桜が植えられており、桜の名所として知られています。この約3キロの桜並木の一部をケアハウスからも望むことができます。3月上旬から少しずつ咲き始め、ご入居の皆さんにとっても、コロナ禍でのつかの間の癒しとなっています。(猪原)



“医師が患者さんと  
向き合えるように”



みなさんは病院の診察室で医師や看護師の他に、カルテの入力をしているスタッフがいることに気づかれましたか？今回は、診療や治療を陰から支える医療秘書についてご紹介します。

Q. 医療秘書課とは？

医療秘書は正式名称を医師事務作業補助者といい、呼称は病院によって様々でドクターズクラークやドクターズアシスタントと呼ばれているところもあります。医師が本来の診療に専念できるよう、医師の事務作業を補佐する部署です。主な仕事内容としては診断書や診療情報提供書といった各種文書代行作成、患者さんの呼び込みや電子カルテの代行入力等の外来診療補助業務、外科手術の症例登録、医師のスケジュール管理等があります。

当院の医療秘書課は現在正職員・パート合わせて15名で、外来診療補助業務では脳神経内科・脳神経外科・脳卒中内科・整形外科・内科・呼吸器科・生活習慣病センター等で日々業務を行っています。

Q. 仕事について、楽しい、辛い、魅力等を教えてください。

私たちは医師の指示のもと診断書や診療情報提供書等の代行作成や患者さんのカルテに代行入力することが主な仕事です。専門性が高いため、

継続的に各診療科についての医学的な知識や勉強が必要となりますが、自分自身のスキルアップにつながる非常にやりがいのある仕事だと思います。事務スタッフでありながら直接医師の診療のサポートができることもこの仕事の魅力です。

当院の医療秘書課はチームワークが良く、お互いにフォローしながら様々な問題乗り越えていける職場です。仕事で悩んだときや辛いことがあったときは支えてくれる仲間のお陰で、前向きに仕事ができています。

また医師事務作業補助者という名前から医師の専属で働くイメージがありますが、看護師やリハビリスタッフ等、多職種とも連携しています。課内外を問わず様々な部署との関わりが多いところも魅力の一つだと思います。仕事をしていく中で他職種の皆さんにはいつも助けられていて、本当に感謝しています。

Q. これから医療秘書課を目指している人にメッセージをお願いします。

この職種は診療科や医師によって求められるものが異なります。私が医師事務作業補助に就いた時には医療についての専門的な知識はありませんでした。先輩方や先生方、看護師をはじめとした様々な専門職の方々のサポートにより知識をつけながら日々の業務に取り組みしています。勉強してきたことを活かす事ができ

き、入職後も成長できる職種だと思います。

Q. 今後の目標は？

医師や他の専門職種との信頼関係の構築や専門知識の向上を目指しつつ、医師の業務負担を軽減し、多方面から診療のサポートを行えるようチーム医療の一員として不可欠な存在を目指しています。また先輩方の様に柔軟な対応や迅速かつ正確な対応ができるような医療秘書になりたいです。

Q. 患者さんにメッセージをお願いします。

医師事務作業補助者という職種は他の職種と比べるとまだまだ知られていません。しかし、私たちが医師の代わりに事務的作業を行うことで、医師は患者さんと向き合う時間が増え、患者さんの満足度向上や医療の質の向上に貢献しています。直接患者さんとお話することは少ないかもしれませんが、第一線で治療を行っている医師のサポートをすることで、円滑な診療が行え、患者さんやご家族の笑顔に微力ながら貢献していきたいと思っています。



倉敷老健  
末長 拓真

## 医療機関で進むIT化

医事課 荻野 紗代

皆さん、マイナンバーカードはお持ちですか？ 昨今、医療機関や薬局でも様々なIT化が進んでいます。その中の一つとして、マイナンバーカードの健康保険証利用がはじまりました。

どんなことができるかというと

- ① 就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使えます！
- ② マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られます！
- ③ マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできます！
- ④ 窓口への書類の持参が不要になります！

この『マイナ受付』は当院でも令和4年4月から対応開始しています。

また、当院の門前薬局（病院の向かい）などでも、LINEアプリを使って処方箋の写真を送信し、薬ができあがれば通知してくれるという、処方時間を短縮できる便利な取り組みが始まっています。こうした取り組みは各薬局で導入されています。皆さんがご利用の薬局にお問い合わせください。

医療機関では、患者さんを支える取り組みが続々と広がっています。ぜひ簡単・便利にご活用ください。



詳しくは  
こちらから



## Healthy Recipe ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 栄養科 科長 小野 詠子



お菓子も食べたいけど野菜も食べなきゃ、を両方叶えるにんじん入りのケーキです。すりおろしたにんじんだけでなくスパイスを加えてパンチを効かせ、マドレーヌ型で焼いてみました。溶かしたチョコレートでデコレーションすると可愛く仕上がります。



## にんじんケーキ

栄養成分 1個分 エネルギー：120kcal 塩分：0.1g

### 材料 [マドレーヌ型10個分]

卵……………	1個	ベーキングパウダー…	小さじ1/2
きび砂糖…	60g	シナモンパウダー…	小さじ1/2
サラダ油…	40g	ナツメグパウダー…	小さじ1/2
にんじん…	100g	ジンジャーパウダー…	小さじ1/2
薄力粉…	80g	ホワイトチョコレート…	50g
		サラダ油(マドレーヌ型用) …	適量

### 作り方

- 1 にんじんを粗めにすりおろす。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、きび砂糖、サラダ油、にんじんの順に加えて混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、お好みのスパイスを入れて混ぜ合わせる。
- 4 油を塗ったマドレーヌ型に流し込み、180度のオーブンで15分焼く。
- 5 焼いたら型から外し、冷ましておく。
- 6 ホワイトチョコレートを湯煎して溶かし、5を半分くらい浸す。冷蔵庫で冷やして、チョコレートが固まったらできあがり。

## 地域の医療機関の皆様へ

いつも当院の地域連携業務にご協力いただきありがとうございます。

令和3年度もコロナ禍のあらゆる制限がある中で、当院を選んでご紹介くださりありがとうございます。

令和3年度の紹介件数は下記に記している通りになります。たくさんのご紹介ありがとうございました。

今年度も地域の皆様繋ぐ役割を一層強化していきたいと考えておりますので、

よろしくお願いいたします。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子

### 紹介の現状 2021年度の連携数(4月～3月)

紹介件数/2,315件

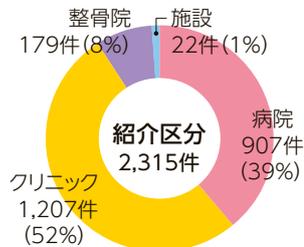
紹介元/

病院：907件

クリニック：1,207件

整骨院：179件

施設：22件



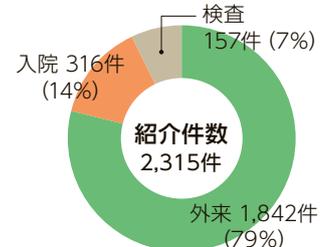
紹介件数

2,315件のうち

外来：1,842件

入院：316件

検査：157件



## 地域とともに

ご不明な点がございましたら、  
お気軽に下記までお問い合わせください。

### 倉敷平成病院 地域医療連携センター

TEL 086-427-6550 (直通) FAX 086-427-1197 (直通)

窓口対応時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

4/1

## 令和4年度 全仁会グループ 辞令交付式



4月1日(金)、全仁会グループ辞令交付式が執り行われました。今年も感染対策のため小規模となりましたが、桜満開蒼天のもと、常勤医師2名と新入職員29名のそれぞれ清々しい式となりました。高尾理事長から「学生の時との違いが大きく、大変なことや壁にぶつかることもあるうかと思いますが、その時は先輩職員が全力でサポートします。上司や先輩、そして同期の仲間と支えあいながら、全仁会に慣れ、それぞれの力を存分に発揮していきましょう。」と挨拶がありました。

新入職員は、医療安全や感染対策、一時救命処置(BLS)研修などの共通の研修と職種別のグループワークを受けたのち、各部門への配属となります。新入職員の皆さんが安心して業務を行い、患者さんに安定した医療・介護を提供できるよう、それぞれの部署でしっかりとサポートしてまいります。

秘書・広報課

# はじめまして! *New Faces* 新任医師紹介



形成外科 医長  
ただ じゅん  
**多田 惇** 医師

皆さん初めまして。神戸から異動してまいりました。その更に1年前までは約5年間、沖縄県に赴任しており、仕事だけでなく温かい人間関係やほぼ異国のような文化に触れ、南国での非常に濃密な時間を過ごしております。

私にとって岡山は初めての土地で、かねてより倉敷美観地区には訪れてみたいと思っておりましたので、この異動を大変嬉しく思っております。

形成外科領域での診療に幅広く対応し、フットケア外来や創傷外来での治療に際し、他科の先生方との連携を密に取りながら患者さんへのより良い医療を提供できるように努めてまいります。

- 【出身地】滋賀県
- 【趣味・特技】楽器演奏・スキューバダイビング・釣り
- 【専門】形成外科一般
- 【資格】日本形成外科学会専門医  
日本頭蓋顎顔面外科学会  
日本創傷外科学会



倉敷老健  
わたなべ あきら  
**渡辺 明良** 医師

倉敷老健の常勤医として入職しました。

新潟大学脳神経外科の医局人事として川崎医科大学脳神経外科に講師として出向し、1986年、約30年ぶりに生まれ故郷の岡山に戻って来ました。川崎医大では、当時はまだ黎明期であった血管内手術に力を注ぎました。15年ほど勤務した後、教授交代を契機に笠岡第一病院に就職し、一人医長として21年間勤務しました。

今回、入職が決まって知ったことなのですが、施設長の大浜先生とは新潟大学脳研究所に在籍していた期間が重複していました。その意味でも大先輩としてご指導いただきたいと思います。

- 【出身地】岡山県
- 【趣味・特技】夜空を見上げること（美星スターウォッチングクラブに所属）
- 【専門】頭痛
- 【資格】医学博士  
日本頭痛学会専門医・指導医  
日本脳神経外科学会専門医  
日本脳卒中学会専門医  
日本脳神経外科コンGRESS  
日本脳ドック学会

## 4/4 山陽新聞『岡山医療健康ガイドメディカ』に掲載

4月4日(月)発行の山陽新聞朝刊『岡山医療健康ガイドメディカ』に当院倉敷ニューロモデュレーションセンターに今月から新しく設置された『歩行障害外来』が紹介されました。

『歩行障害外来』は全国的にも珍しく、

特発性正常圧水頭症などの早期治療を目指して設置されました。当センター長の牟礼英生先生が、この専門外来を開設した理由について詳しくお話しされており、掲載後は、早速多くのお問い合わせをいただいております。

山陽新聞MEDICAのサイトからもご覧いただけますので、ぜひ一読ください。  
秘書・広報課



メディカの  
サイトへ

## 4/2 医師が『働きたい病院』 「人気急上昇」ランキングに当院がランクイン

多くの医師が登録している、日本最大級の医療従事者専用サイト【m3.com】のコラム・ニュース『Doctors LIFE STYLE』におきまして、「医師が『働きたい病院』「人気急上昇」ランキング」内で倉敷平成病院がランクインしました。

医師を対象に昨年12月に実施されたアンケートをもとに、各地の都道府県で大きく順位を伸ばした病院について紹介されています。（対象病院：病床数200以上の施設のうち、事前投票によって絞り込まれた病院650施設）

全体的な傾向として、コロナ禍での医療提供体制に共感を集めた病院や、医師の働きやすさ



順位	病院名	病床数	医師数	医師1人あたりの病床数	平均年収
1	岡山県立中央病院	20	21	1.05	2,290
2	広島県立広島中央病院	20	20	1.00	1,640
3	岡山県立岡山大学病院	23	24	1.04	2,290
4	広島県立広島中央病院	20	20	1.00	1,640
5	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290
6	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290
7	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290
8	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290
9	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290
10	岡山県立倉敷平成病院	2	7	3.50	2,290

※サイトのご紹介・引用のご許可をいただいております。

に配慮を凝らしている病院などが、前回実施時よりも順位を伸ばしている形となっているそうです。

医療激戦区とも言われる岡山県南部において、医師に「働きたい」と思っていただけたことは大変名誉なことです。今後、医師をはじめ医療従事者が働きやすい環境づくりを通して、なにより地域住人の方にとって信頼のおける病院として成長していきたいと考えております。

秘書・広報課

## 1/28 『コロナ禍に元気を』手づくりの 竹細工をご寄贈いただきました

1月28日（金）、福田さんがコロナ禍で大変な医療従事者に元気になってもらえたら、との思いで手づくりされた竹細工をご寄贈くださいました。



お正月の門松をヒントに竹の廃材を利用し、節のところで斜めに割るとにっこりと口を開けて笑っているように見えることから、目を付けたら可愛いのではないかとアイデアを形にされたそうです。

3つの素敵な笑顔の下にはそれぞれ『笑顔で』『カムカムエブリバディ』『笑って』と気持ちが明るくなる言葉が並び、付属のお手製絵馬にも『笑福』『立春大吉』『招福』と願いを込めたメッセージが書かれています。

今後も感染予防を徹底し、職員一人一人からも笑顔で診療に努めて参ります。心温まる作品をありがとうございました。

秘書・広報課



## 2/19 第9回 ホスピタルデザイン 研究会参加報告

2月19日（土）、第9回 ホスピタルデザイン研究会「変化から進化へ病院広報の展開」先進事例に学ぶ、マーケティングと広報戦略」に、当院秘書・広報課3名がWEB参加しました。



ホスピタルデザイン研究会は、川崎医療福祉大学医療福祉デザイン学科に事務局がおかれ、ホスピタルデザイン（病院環境における様々な問題を発見あるいは予想し、それを解決するためにデザインを応用する行為全般）に関する包括的研究の発展と知識の交流を図り、その成果を普及すること等を目的として設立運営されています。

演題では、岡山旭東病院で導入された、院内マップや待ち時間がリアルタイムで分かるアプリ「旭東SUN」や、コロナ禍だからこそできることと前向きにとらえて、写真展やあえてアナログな紙媒体の充実等の取り組みが紹介され、患者さんへの取り組みが、職員のモチベーションアップにもつながり、よい循環ができていくことに気づきました。

私たちも、現場の声をしっかり取り入れ、多職種と協力して今後の活動を実践していきたいと気持ちを新たにしました。

秘書・広報課

3/4

## SCS Summit 2022 で牟礼英生センター長・ 高須賀臨床工学技士が講演

3月4日(金) 19時より、日本メドトロニック社主催「SCS Summit 2022」が開催され、当院からは牟礼英生センター長と臨床工学技士がパネリストを務めました。SCS Summitは今回で5回目の開催であり、脳神経外科、整形外科、麻酔科などの垣根を越えた議論を目的とした、日本最大の講演会となります。



牟礼センター長は「倉敷ニューロモデュレーションセンターにおけるSCSの現状―DTMの初期使用経験を含めて―」と題し、当院でのSCS治療実績をはじめ、新しいSCS刺激であるDTM刺激の臨床成果について動画を交えてお話ししました。

臨床工学技士は「脊髄刺激療法の更なる治療成果を目指すために―臨床工学技士が果たす役割について―」というタイトルで講演を行い、初めて医師以外のコメディカル発表となりました。当院でのSCSにおける臨床工学技士の役割やSCS治療機器の特徴、臨床現場での対応について講演を行いました。

当院はSCSにおける日本で実施できる治療機器すべて取扱っており、多職種で協議し最適な機器を選択しています。SCSの治療認識向上のため、学会やセミナーに参加し今後も情報を発信していきます。

臨床工学科 主任 高須賀 功喜

3/6

## 『わたしたちのヘルシー心と体の話を始めようin Mar. 2022』 太田郁子先生が出演

3月6日(日)、YouTubeとInstagramの動画配信で開催された『わたしたちのヘルシー心と体の話を始めようin Mar. 2022』に婦人科部長太田郁子先生が出演し、『LIFESTYLE TO BODY』『貧血・PMSとの上手な付き合い方』をテーマに、元プロバレーボール選手であり、スポーツコメンタリーの栗原恵さんとトークセッションしました。

PMSや貧血は女性特有の悩みでありつつ、我慢しなればならないもの、治療する術がないものだと感じている人が多いようです。それぞれ治療が可能であること、治療薬があること、「自分の不調がPMS/貧血である」と自覚するためのチェックポイントなどをお話しました。

トークセッションは和気藹々とした雰囲気、栗原さんがバレーボール選手時代に感じていた身体の不調を挙げられ、それについて太田先生が原因の解説をされるなど、トークセッションならではのテンポの良さで進行されました。その中で、PMSや貧血は身体の異常であるため、我慢したり一人で抱えこんだりせず、専門医に相談してほしいと繰り返し訴えかけられていたのが印象的でした。

秘書・広報課



トークセッションで解説をする  
太田郁子医師 (中央)



## 10周年 認知症疾患医療センター

当院、認知症疾患医療センターが今年3月に10周年を迎えました。当センターは2012年3月に岡山大学病院、川崎医科大学附属病院、慈恵病院と共に岡山県認知症疾患医療センターの初回認可を受けました。

涌谷陽介センター長を中心に、これからも多職種で連携を図り、地域医療に貢献できるよう、尽力してまいります。



# 新型コロナワクチン追加接種(3回目)が始まりました

2月21日(月)より、新型コロナワクチン追加接種(3回目)が始まりました。事前に岡山県共通予約システム、またはコールセンターでご予約された方に向け、密にならないよう十分感染対策に配慮しながら接種を行いました。3回目ということで、皆さん事前の問診票記入や着衣の準備などをしっかりしていただき、スムーズな接種となっています。

接種をご希望の方はご予約の上、ご来院をお願いいたします。

## 接種対象者

1回目・2回目のワクチン接種を当院で受けられた方で、各自治体より3回目の接種券が届いている方

※季節性インフルエンザ予防接種日より14日以上あいている方

## 予約方法

岡山県共通予約システムにて予約 <https://v-yoyaku.jp/330001-okayama>

お電話にて予約 倉敷市コールセンター／☎0120-190-777

受付時間／8:30～19:00(土・日・祝日含む)



※これは4月20日現在の情報です

## 編集後記

令和4年度が始まりました。木々が芽吹く新緑の季節を迎えると、改めて連綿と続く自然の営みを実感します。辛い日も楽しい日も色々な毎日を大切に過ごしたいと感じるこの頃です。(Y)



全仁会グループ 社会医療法人 全仁会／社会福祉法人 全仁会／有限会社 医療福祉研究所ヘイセイ



## 倉敷平成病院

倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111  
FAX.086-427-8001

救急指定

- 倉敷平成病院
- 内科 ● 脳神経内科 ● 脳神経外科 ● 脳卒中内科 ● 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
- 倉敷ニューロモデュレーションセンター
- 脳神経外科
- 倉敷生活習慣病センター
- 糖尿病 ● 代謝内科
- 総合美容センター
- 美容外科 ● 形成外科 ● 婦人科 ● 乳腺外科
- 認知症患者医療センター
- 神経放射線センター
- 平成脳ドックセンター



**倉敷老健**  
倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111



**倉敷在宅総合ケアセンター**  
倉敷市老松町4-4-7  
TEL.086-427-0110

- 訪問看護ステーション
- ホームヘルプステーション
- ショートステイ
- 通所リハセンター
- 予防リハセンター
- ケアプラン室
- 高齢者支援センター
- ヘイセイ鍼灸治療院



**複合型介護施設**  
**ピースガーデン倉敷**  
倉敷市白楽町40  
TEL.086-423-2000

- 地域密着型特別養護老人ホーム
- ショートステイ
- グループホーム
- デイサービス



**住宅型有料老人ホーム**  
**ローズガーデン倉敷**  
倉敷市南町4-38  
TEL.086-435-2111

- ヘルプステーション

平成南町クリニック



**サービス付き高齢者向け住宅**  
**グランドガーデン南町**  
倉敷市南町1-12  
TEL.086-435-2234

- 特定施設入居者生活介護
- ヘルプステーション南町
- よくなるデイ南町
- 南町ケアプラン室



**ケアハウス**  
**ドリームガーデン倉敷**  
倉敷市八軒屋275  
TEL.086-430-1111

- デイサービス