

# 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

2020.8 夏号

No. 98

— 特集 — 医療を知る 病気を  
知る  
オーラルフレイルとは  
— ささいな衰えに早く気づき、  
お口から身体の健康を保ちましょう —



- 4 ピックアップ! …… 循環器科
- 6 コーヒーブレイク Vol.6 …… 名誉院長(整形外科) 平川訓己
- 7 1日10分 健康体操 …… 毎日できる肩こり体操
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 夏の行事
- 10 プロフェッショナル …… 臨床検査技師/倉敷平成病院 臨床検査部 木口直哉
- 11 インフォメーション …… 肺炎球菌ワクチン予防接種について
- ヘルシーレシピ …… 鶏と香味野菜の甘酢和え
- 13 全仁会トピックス
- 15 新型コロナウイルス感染症関連記事

日常生活の中での楽しみをいくつか挙げてみてください。と聞かれたとき、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。多くの方がその中のひとつに「食事」を挙げられるのではないのでしょうか。特に自宅での生活時間が増えている昨今では、食事は多くの人にとって重要な位置づけにあると思います。人生100年時代と言われている今、少しでも長く健康な状態で、おいしく食事をとっていききたいですね。そこで今回は、お口と身体の健康に関わる**フレイル**および、**オーラルフレイル**についてご紹介したいと思います。

「**フレイル**」とは虚弱のことで、加齢に伴い心身の機能（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が徐々に低下していく状態をいいます。筋力などの身体機能が低下すると、食欲が低下し、低栄養や体重減少を引き起こします。そうなるとさらに筋力が低下するという負の連鎖が起こります。そこに社会的問題（独居、閉じこもり）や精神的問題（認知機能障害や抑うつ）も関わることで、虚弱が進行していきます。

これらの負の連鎖は早期に気づき、改善していくことがとても重要になってきます。フレイル予防として、「栄養」「身体活動」「社会参加」が3つの柱として挙げられています。この中の「栄養」を支えているのが食べる力です。

「**オーラルフレイル**」とは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応

特集

## 医療を知る、病気を知る。

# オーラルフレイルとは

— ささいな衰えに早く気づき、お口から身体の健康を保ちましょう —

倉敷平成病院 歯科医師

藤田 麻里子

を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念で、全身的な「フレイル」と深い関係が指摘されています。オーラルフレイルは次の4つの段階に分けられています。

### 第1レベル…

#### 口の健康のリテラシー低下

口の管理に対し、自己関心が低下する段階。高齢になり、社会との繋がりが減っていく中で起こりやすい。

### 第2レベル…口のささいなトラブル

日常生活におけるささいな口の機能低下（噛めない食品の増加やむせなど）が出てくる段階。徐々に進行することから自覚することが難しく、第3レベルまで進行して初めて自覚することもある。

### 第3レベル…口の機能低下

噛む力の低下や舌の動きの低下などが顕在化してくる段階。この段階になると歯科医師による対応が必要になる。

### 第4レベル…食べる機能の障害

摂食嚥下機能低下や咀嚼機能不全から、要介護状態、運動・栄養障害に至る段階。専門的な医師、歯科医師の対応が必要になる。

このように、段階が進めば、身体的なフレイルに影響を及ぼし、必要な対応が増えてくるため、ささいな衰えにできる

だけ早い段階で気づき、予防していくことが重要となってきます。

次の表でオーラルフレイルの危険性をチェックできます。皆さんに当てはまる項目はあるでしょうか。合計点数が3点以上でオーラルフレイルの危険性があり、4点以上は危険性が高いと言われています。

オーラルフレイルのセルフチェック表

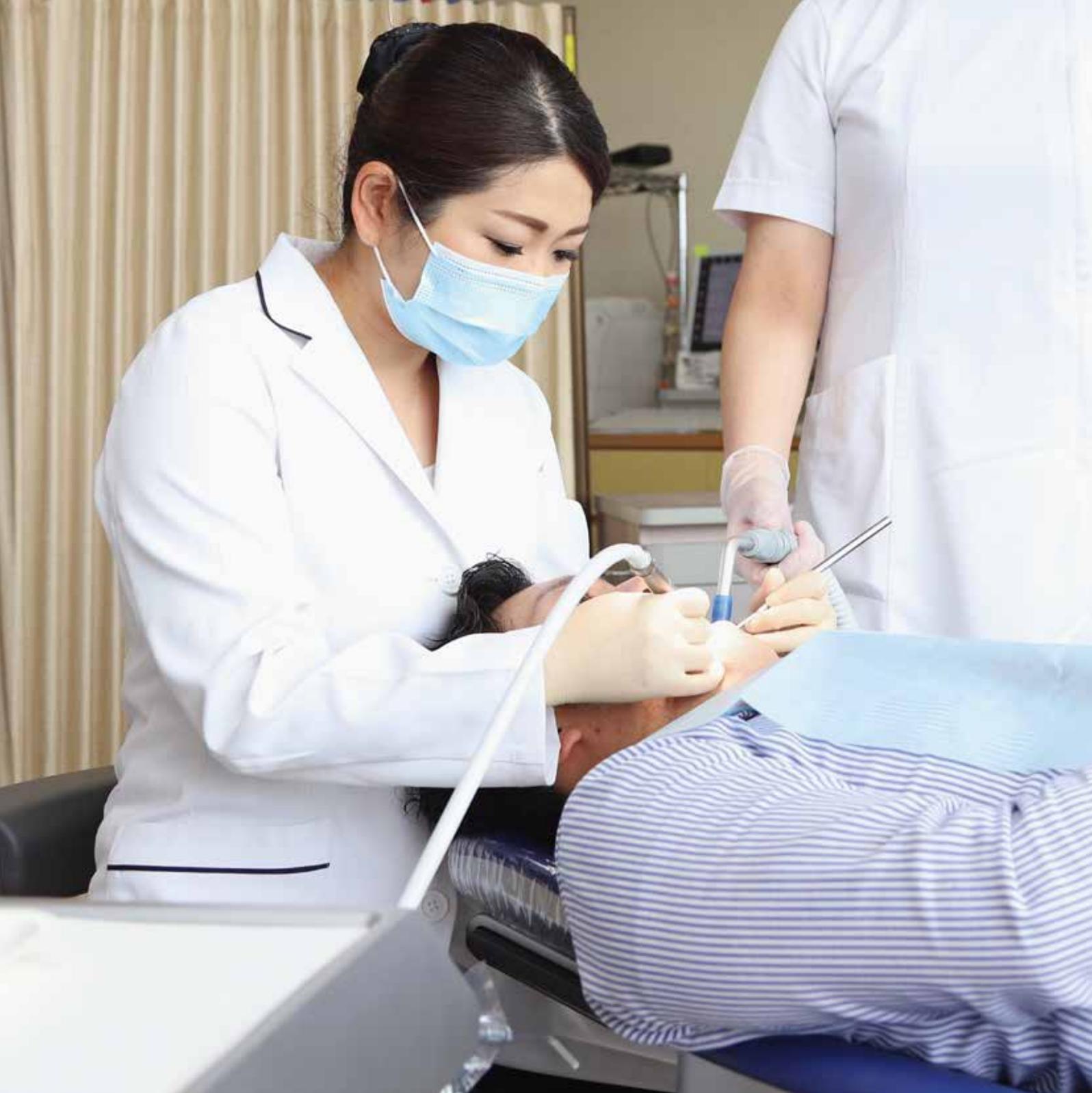
|                          | はい | いいえ |
|--------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった    | 2  | 0   |
| お茶や汁物でもむせることがある          | 2  | 0   |
| 義歯を使用している                | 2  | 0   |
| 口の渴きが気になる                | 1  | 0   |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった     | 1  | 0   |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べものが噛める | 0  | 1   |
| 1日に2回以上は歯を磨く             | 0  | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している      | 0  | 1   |

オーラルフレイルの予防のためにできることは、「かかりつけの歯科を持つこと」、「口のささいな衰え」に気を付けること、「バランスの取れた食事をとること」です。

お口の中のことは自身ではなかなか気づけないことも多いと思いますが、歯科受診によって、早い段階でオーラルフレイルや、全身的なフレイルの兆候に気づけることがあります。定期的にかかりつけの歯科・歯科医院を受診しましょう。

参考：日本歯科医師会

「オーラルフレイル対応マニュアル2019年版」



感染対策（マスク、フェイスシールド、ガウン、キャップ装着）をし、診療を行っています。（令和2年7月現在）

## 歯 科

むし歯や歯周病の治療をはじめとした一般歯科診療を行っています。  
 全身疾患を抱える患者さんの全身状態も詳細に把握し、患者さんに合った適切な歯科医療を提供しています。  
 また、歯科放射線学会専門医としての経験を生かし、顎顔面領域の画像診断も丁寧に行っています。

外来診療表

|                | 月        | 火  | 水             | 木  | 金  | 土  |
|----------------|----------|----|---------------|----|----|----|
| 午前 8:30～12:00  | 藤田<br>白井 | 藤田 | 藤田            | 藤田 | 岡田 | 藤田 |
| 午後 13:30～17:00 | 藤田<br>白井 | 藤田 | 藤田<br>浅海(第3週) | 藤田 | 岡田 | —  |

受診をご希望の方は、お電話でご予約ください。

TEL 086-427-1140 [予約専用]



歯科医師 藤田 麻里子  
 資格：歯学博士、日本歯科放射線学会 専門医、  
 日本口腔診断学会、日本口腔外科学会、  
 日本口腔科学会

高血圧症、高脂血症、糖尿病などの病気の治療を行うのは動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中を起こすのを予防するためです。

現在では動脈硬化があるかどうかは、頸動脈エコーやカルシウム・スコアなどの簡単な検査でわかります。循環器科では動脈硬化を早期に発見するために、これらの検査を積極的に行っています。

動脈硬化が見つければ、基礎疾患の治療とともに、悪玉コレステロールをしっかりと下げる治療を行います。早期に治療を行えば、すでにある動脈硬化を軽くすることも可能です。

岩崎医師の診察の様子。

冠動脈CT検査を積極的に行い、動脈硬化の早期発見に努めています。



冠動脈CT検査で冠動脈硬化の早期発見

## 循環器科

### 対象疾患

狭心症、心筋梗塞、心不全、心臓弁膜症、不整脈、心房細動、高血圧、低血圧、下肢静脈血栓、閉塞性動脈硬化症 など

### 担当医



循環器科部長  
岩崎 孝一郎 (いわさき こういちろう)  
資格・専門医・所属学会：医学博士、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名誉専門医、日本内科学会認定医

### 外来診療

|    | 月  | 火  | 水  | 木          | 金  | 土                       |
|----|----|----|----|------------|----|-------------------------|
| 午前 | 岩崎 | 岩崎 | 山田 | 岩崎         | 岩崎 | 笠原<br>(不定期)<br>(9時~12時) |
| 午後 | —  | —  | 山田 | 山下<br>(6診) | —  | —                       |

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)

今までは心筋梗塞などの発作が起こって初めて動脈硬化が進んでいたことが分かっていたのですが、最近になり、心臓の動脈硬化そのものが分かるようになってきました。具体的には心臓CT検査により発作を起こす前の動脈硬化、すなわち潜在性動脈硬化が分かるようになったのです。

**カルシウム・スコア**という指標がありますが、これは冠動脈の石灰化を検出することにより、動脈硬化の程度を計測したものです。造影剤の注射が不要で、約10分で検査ができます。カルシウム・スコアが100未満なら動脈硬化は軽いので、心臓の発作を起こす心配はほとんどありません。100～400なら、中程度の動脈硬化があります。400以上なら動脈硬化が強く、心臓の発作を起こす危険性が高いと考えられます。胸の痛み、圧迫感、しめつけなどの胸部症状のある方、自覚症状がなくても、糖尿病・メタボリック症候群・高血圧や高コレステロール血症のある方、喫煙する方、また心臓に動脈硬化がないか心配な方はこの検査をお勧めしています。

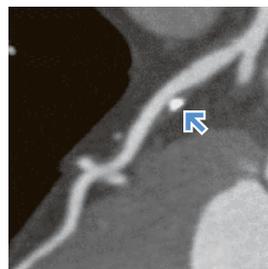
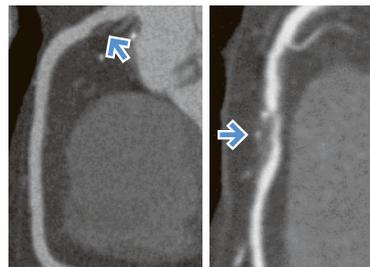
カルシウム・スコアが100以上の方は、造影剤を使って冠動脈自体を写す検査の適応になります。検査時間は20～30分程度です。この検査により、高度狭窄や不安定プラークなど、発作を起こす危険性の高い動脈硬化性病変を見つけることができます。冠動脈に高度狭窄があれば、ステント植込み術などのカテーテル治療の適応となります。高度狭窄がなければ内科的治療の対象になります。動脈硬化は適切な治療を行わないと、どんどん進行していくのが怖いところです。内科的治療の中心はスタチンという悪玉コレステロールをしっかり下げる薬です。1年後に冠動脈CT検査を行えば、動脈硬化の進行を抑えられているかどうか分かります。

冠動脈CTの出現により、発作が起こってから治療を強化するのではなく、潜在性動脈硬化を早期に検出して最初から強力な治療を行う予防の時代になっているのです。

カルシウム・スコア 424の冠動脈



発作を起こす危険性の高い動脈硬化病変



カルシウム・スコアをおすすめします

1. 胸の痛み、圧迫感、しめつけなどの胸部症状のある方
2. 糖尿病のある方・・・自覚症状がなくても**約80%の方**に冠動脈硬化があります
3. メタボリック症候群といわれている方・・・自覚症状がなくても**約80%の方**に冠動脈硬化があります
4. 高血圧や高コレステロール血症のある方・・・自覚症状がなくても**約60%の方**に冠動脈硬化があります
5. タバコを吸われる方
6. 心臓に動脈硬化がないか心配な方、心臓の発作を起こす心配がないか知りたい方

## 血圧を記録する習慣をつけましょう

この循環器科では、日頃から患者さんご自身に血圧について意識していただくべく、『血圧手帳』を作成しました。毎日朝と夜、ご家庭での血圧を記録していただき、体調の変化や生活習慣の見直しに役立てていただきたいと思います。ぜひご活用ください。

| 血圧手帳 ～記入のしかた～ |        |            |            |    | 家庭での血圧値 あなたの血圧を記入しましょう |        |            |            |    |
|---------------|--------|------------|------------|----|------------------------|--------|------------|------------|----|
| 日             | 時      | 収縮圧 (mmHg) | 拡張圧 (mmHg) | メモ | 日                      | 時      | 収縮圧 (mmHg) | 拡張圧 (mmHg) | メモ |
| 2/16          | 128/80 | 87         | 127/79     | 84 | 2/16                   | 132/83 | 85         | 125/77     | 83 |
| 2/17          | 140/94 | 80         | 139/88     | 80 | 2/17                   | 130/90 | 85         | 130/88     | 87 |
| 2/18          | 144/88 | 82         | 141/85     | 80 | 2/18                   | 144/88 | 82         | 141/85     | 80 |
| 2/19          | 147/90 | 88         | 150/84     | 87 | 2/19                   | 140/91 | 84         | 120/83     | 83 |
| 2/21          | 138/84 | 83         | 132/83     | 87 | 2/21                   | 140/84 | 85         | 122/79     | 87 |
| 2/22          | 144/84 | 82         | 129/79     | 80 | 2/22                   | 139/85 | 82         | 116/76     | 81 |
| 2/23          | 141/88 | 84         | 130/83     | 84 | 2/23                   | 141/88 | 84         | 130/83     | 84 |



### 【家庭での血圧の測り方】

- イスなどに腰をかけて、腕は伸ばした状態で、足を組まない
- カフ部分が心臓と同じ高さになるように
- 測定前に喫煙、飲酒をしない
- 座って1～2分安静してから測定
- 測定中の会話はしない

【朝】起床して1時間以内  
(排尿後、薬を飲む前、朝食前)

【晩】就寝前

【測定回数】原則同じ腕で続けて2回測定し、血圧手帳に記入してください

- 測定値で一喜一憂する必要はありません。
- 何度も測らず、また、測定値によりご自分の判断で血圧の薬を増減しないでください。

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？

## 田舎暮らし

私は1996年4月倉敷平成病院へお世話になって以来、週末は広島県福山市の実家での生活となっております。母が長年一人で暮らしていましたのでせめて週末は一緒に暮らそうと泊2日の田舎暮らしを始めました。母が元気で留守番していたころは週末の息抜きといったところでした。しかし時の流れは如何ともし難く、状況は少しずつ変わり人間皆年老いてゆきます。築後100年近い段差の多い古い家では生活しにくく、冬は隙間風に震えて春を待つのみでした。そこで母の動きやすいように、そして将来の自分たちにも備えたりリフォームを行いました。

田舎暮らしの良さは何といっても、ゆったりとした時間の流れ、自然の豊かさだと思えます。春先から今の時期、福山の家に着くと鶯が「ホーホケキョ」と大きな声で迎えてくれます。「ケンケン」雉も負けてはいません。小鳥たちも訪れてくれます。

いま世界は新型コロナウイルスの脅威にさらされており、巣ごもり状態を強いられておりましたが、緊急事態宣言は解除されたものの、今後の予測は誰にも分りません。そんな中、私は土・日、祝日は福山の田舎で過ごしました。年中ですが福山での生活は兼業農家です。家の前の畑で季節の野菜を作っております。この5月の連休はキュウリ10本、トマト12本、ナス7本、ゴーヤ4本、カボチャ8本、オクラ10本、を植え、モロヘイヤの種もまきました。連休明けにはサツマイモ50本を植え付けました。また、さやえ

んどう、グリーンピース、スナップエンドウ、そら豆、さらに玉ねぎをたくさん収穫しました。

野菜は植えるだけではうまく育ちません。風よけを作ったり、支柱を立てたり、カラスやタヌキから守るために網を張ったりします。それぞれ手間がかかりますが、収穫の喜びは格別です。

3月に孫たちと植えたジャガイモもよく育って、梅雨に入った晴れ間を見計らってジャガイモ掘りをする予定です。最近、孫が来た時キャッチボールの相手をさせられました。少しの間でしたらできますが長時間は老体には堪えません。そこで組み立て式のボードを自作して遊んでもらっています。

庭のつつじやサツキの花が終わり梅雨の晴れ間に電動ヘッジトリマーで30本ほど剪定を行います。摘み取った葉は畑に積んで堆肥にします。世間のコロナ騒ぎの中、3密状態を作ろうにも人のいない片田舎での生活です。畑に出ているときたまに散歩で通る人と挨拶する程度です。巣ごもり生活の一部を紹介いたしました。我がウイークデイは倉敷で仕事、土・日、休日は田舎暮らしで心身共に健康に過ごしています。近い将来毎日が田舎暮らしになると思いますが、子どもや孫が自然と来なくなるような別荘感覚の場所を守っていかうと思っております。

2020年6月4日記



組み立て式のボードでキャッチボールをする孫



名誉院長(整形外科) 平川 訓己

広島県立戸出高等学校、鳥取大学医学部卒、同医学部整形外科教室、済生会境港病院、鳥取大学医学部附属病院等を経て、1996年倉敷平成病院入職。副院長・整形外科部長。2010年倉敷平成病院院長。2018年より現職。専門は、整形外科一般・股関節外科。日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会リウマチ医、運動器リハビリテーション医、義肢装具等適合判定医等。平川宏之医師(当院整形外科部長)は長男。

# 1日10分健康体操

## “毎日できる肩こり体操”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法士 守安 啓

肩こりは様々な原因で生じる可能性があり [右表]、悩まれている方も多いのではないのでしょうか？

肩こりを感じている場合、肩甲骨周囲の筋肉が硬くなっていることが多々あります。今回の肩こり体操では、肩甲骨の周りの筋肉を重点的にストレッチする方法をご紹介します。

### 肩こりの原因となる疾患

- 整形外科疾患
- 内科・外科疾患
- 眼科疾患
- 歯科疾患
- 耳鼻咽喉科疾患
- 婦人科疾患

### タオルストレッチのポイント

各10秒  
×  
3セット

痛みなく伸長感を  
感じるところで  
維持する

深呼吸をしながら  
行う

### 体を横に倒す



タオルをピンと張った状態で、**体**をできる限り横に倒していきます。体は正面を向いたまま行います。

### 体をひねる



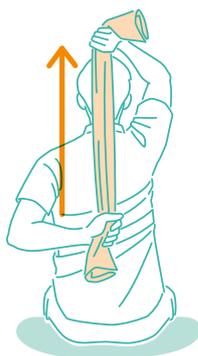
タオルをピンと張った状態で、**体**をできる限り横にひねっていきます。ゆっくりひねるようにします。

### 手を後ろに上げる



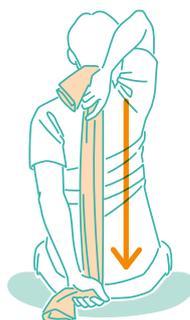
体はまっすぐのまま、**手**をできる限り後ろに上げていきます。猫背にならないように注意します。

### タオルを上にあげる



タオルを上方向にあげて、**下側**にある手を**上方**に動かします。

### タオルを下にさげる



タオルを下方向にさげて、**上側**にある手を**下方**に動かします。



# 季節のおたより

倉敷在宅  
総合ケア  
センター



くつろぎと安心  
我が家のように過ごせる  
ショートステイをめざして

ショートステイ 師長  
藤田 真弓

ショートステイは単独型の施設で、ご家族様の介護負担の軽減や、冠婚葬祭での一時預かりなど、緊急時にも迅速に対応いたします。また、常勤専従の理学療法士がおり、身体機能の維持・向上を行い、在宅生活の継続がスムーズに行えるよう援助してまいります。

定員は40名で、お部屋は4人部屋・2人部屋・個室をご用意しています。この度、お部屋のカーテンを新調しました。明るく穏やかな雰囲気のある居室でお過ごしいただけます。ショ-



4人部屋



個室



ホール



昨年の  
夏祭りの様子



トステイ詰所の向かいには、天井のフレスコ画が印象的なホールがあります。こちらでお食事をとっていただくたり、行事会等を開催しています。職員一同、笑顔を絶やさず、寄り添い、ご利用の方々に安心して過ごしていただけますよう努力してまいります。

感染予防に配慮しながら、夏の暑さも吹き飛ばす毎年恒例の夏祭りや毎月の誕生日会、季節にあった行事会を小規模に開催しています。楽しい日々を一緒に過ごしていきます。

## 倉敷在宅総合ケアセンター ショートステイ

倉敷在宅総合ケアセンター ショートステイは、社会福祉法人全仁会が運営する短期入所生活介護（ショートステイ）です。隣接する医療機関の「倉敷平成病院」などと協力しながらサポート体制を整えています。

在宅介護中の冠婚葬祭やご旅行時などご家族の介護負担を軽減するためにご利用いただき、在宅生活の継続を図ることを目的とする施設です。

プログラムの充実をはかり、ご利用の方に毎日楽しく過ごしていただけるように心がけています。障がいをお持ちの方も利用可能で、看護師の見守りの他、機能訓練指導員、理学療法士によるリハビリも行っていきます。



|     |   |
|-----|---|
| 所在地 | 倉敷市老松町4-3-38<br>(倉敷在宅総合ケアセンター 3階)                 |
| TEL | 086-427-1193 (直通)                                 |
| 対象  | 介護保険の認定<br>要支援1~2・要介護1~5<br>障害者支援サービスの認定<br>区分1~6 |
| 定員  | 40名 (個室・2人室・4人室)                                  |



# 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

## 倉敷老健

### Web面会実施中

感染防止の為、倉敷老健では4月から面会制限を実施しています。ご入所の方々とご家族に少しでも安心していただくため、5月中旬より「Web面会」(電話)での面会を始めました。皆さんとても喜んでくださり、久しぶりに見るお互いの顔に涙し、励まし合う姿に私達も感動しました。

こういう事態だからこそ寄り添う支援が必要だと思いました。(滝澤)



## ピースガーデン 倉敷

施設長 奥村 美智子



### 新施設長あいさつ

7月1日付でピースガーデン倉敷施設長に就任いたしました奥村美智子です。看護師として培ってきた経験を生かし、施設をご利用の皆さんが健康で笑顔あふれる生活が送れますようお手伝いをしたいと考えております。

よろしくお願いいたします。



7月2日、梅雨の合間をぬって「安養寺(倉敷市浅原)」へ紫陽花鑑賞。

## ローズガーデン 倉敷

### いきいき体操でこけないからだ

長期外出自粛による体力低下を防ぐため、平日の1〜2回「いきいき体操」と題し、ゆっくりとした動きと呼吸を取り入れた「こけないからだづくり」に取り組んでいます。回を重ねるごとに、参加される方が増えており、皆さんの健康への意識の高さを感じています。

会場を1階ロビーに移し職員全員で見守りながら取り組んでいます。(本地)



## グランドガーデン 南町

### 特定施設の活動紹介

特定施設グランドガーデンが開設し、5カ月が経過しました。

フロアでのレクリエーションや創作活動も始まりました。ご入居の方、個々に合わせた活動を行っており、閉じこもらず、生活に楽しみをお持ちいただけるような支援を心掛けています。アットホームな雰囲気を感じていただける施設になるよう努力してまいります。(森)



## ドリームガーデン 倉敷

### 「消防訓練」を実施しました

6月29日(月)に消防訓練を実施しました。今回は休日の日勤帯と、夜間当直帯の2パターンを想定しての消防訓練とし、防災業者の方も立ち会っていただきました。年に2回は非常警報を鳴らしての訓練を実施していますが、今回も緊張感のある訓練となりました。コロナ禍での訓練の為、ご入居の皆様には居室で待機いただきましたが、訓練後、皆様から労いのお言葉もいただきました。今後とも安全第一で取り組んでまいります。(猪原)



“「正確な結果を迅速に」  
検査で治療を支えます”



患者さんの診療に必要なデータを収集・分析し、病気の早期発見、早期治療、予防医学に努める臨床検査技師についてご紹介します。

Q 臨床検査技師を目指したきっかけは？

両親が医療従事者だった影響か、小学校低学年頃から人体のつくりに関する図鑑や顕微鏡を与えられ、よく遊んでいました。

進学先を決める際に医療関係の仕事調べていて顕微鏡や機械で血液などを検査する臨床検査技師に興味を持ったのがきっかけです。

Q 臨床検査技師の仕事について教えてください

臨床検査部では臨床検査技師という国家資格を持った職員が患者さんの身体を検査しています。検査の種類は多岐にわたりますが、大きくは検体検査と生理機能検査に分けられます。検体検査は尿や便などの排出物や、針などを用いて採取する血液・組織といった身体の一部を、自動分析機や顕微鏡などで調べる検査です。生理機能検査は心電図や脳波、超音波検査など直接、人に接しながら行う検査です。これらの検査を医師の指示のもとに行い、検査結果を

報告するのが主な仕事です。  
また、感染対策チーム（ICT）や栄養サポートチーム（NST）など検査室以外のチーム医療にも参画しています。

Q 職種として大切にしていることや、心がけていることは？

私は検体検査を担当しており、「正確な結果を迅速に」を心がけて検査をしています。分析をして数値を調べるだけではなく、その数値が正確であるかどうかを判断することも必要です。

例えば、基準値から大きく外れたデータが出てきたときに妥当性を判断することも、臨床検査技師の仕事のひとつです。そのデータが本当に患者さんの状態の変化によるものなのか、分析機に問題が発生していないか、検体（血液や尿）の採取方法や処理の方法に問題はないか、患者さんを間違えていないかを判断する必要があります。

医師の診断を支えるのは検査の結果なので、適切な方法で検査を実施し、的確に情報を読み取り、それを正しく報告する必要があります。ですから、常に緊張感を持って検査に取り組んでいます。

Q 仕事での楽しさや、ひらひら魅力を教えてください

普段は直接患者さんと接することは少ないですが、検査結果を見ることで患者さんの状態が推測できます。私たちの検査の結果が適切な治療を支え、患者さんが元気になっていく様子をその検査結果から垣間見た時に、大きなやりがいを感じます。

また、処置室での採血業務も担当しています。私にとって患者さんと接することができる数少ない機会です。難しい位置にある血管やとても細い血管から確実に採血できた時や、「全然痛くなかった。ありがとう」と言っていただけ時にはうれしくなります。

Q 患者さんへのひらひら

私たちも一所懸命検査に尽力していますが、正確な検査には患者さんの協力が不可欠です。検査をする際に不安なことなどありましたら、何でもお気軽にお尋ねください。



倉敷老健  
本郷 洋行

## 肺炎球菌ワクチン予防接種について

医事課 主任 高岡 真由美

倉敷市では予防接種法に基づき、高齢者等の方に肺炎球菌の予防接種を公費負担（一部自己負担あり）にて実施しています。当院でも令和2年度については6月から対象の方の、公費負担での高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受け付けております。接種対象者には倉敷市より予診票が郵送されています。ご希望の方は是非病院までお問い合わせください。

### 対象者

① 令和2（2020）年度に下記の年齢になる方

| 令和2（2020）年度に | 生年月日                 |
|--------------|----------------------|
| 65歳となる方      | 昭和30年4月2生～昭和31年4月1日生 |
| 70歳となる方      | 昭和25年4月2生～昭和26年4月1日生 |
| 75歳となる方      | 昭和20年4月2生～昭和21年4月1日生 |
| 80歳となる方      | 昭和15年4月2生～昭和16年4月1日生 |
| 85歳となる方      | 昭和10年4月2生～昭和11年4月1日生 |
| 90歳となる方      | 昭和5年4月2生～昭和6年4月1日生   |
| 95歳となる方      | 大正14年4月2生～大正15年4月1日生 |
| 100歳となる方     | 大正9年4月2生～大正10年4月1日生  |

② 今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方  
※過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象年齢であっても助成は受けられません

### 医療機関にお持ちいただくもの

● 令和2年度肺炎球菌ワクチン予診票

※予診票は必須となりますので、無い場合は助成を受けることができません

●（減免申請をされた方は）減免券

肺炎球菌とは主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

肺炎は日本の死亡原因の第5位となっています。また日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因菌だと考えられています。接種の対象は毎年度異なるため、対象の方はこの機会にぜひお申し込みいただけたらと思います。

※すべての肺炎に効果がある予防接種ではありません

## Healthy Recipe ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 中村 友香



暑い日が続く、食欲がないという方におすすめしたいのが「香味野菜」です。独特の香りや豊かな風味で料理を引き立ててくれる存在として大活躍の香味野菜ですが、胃酸の分泌を促し消化を助けたり、食欲増進効果も期待できます。

今回は香味野菜をたっぷり使用したレシピです。夏の疲れた体に、衰えた食欲に、食欲増進効果のある香味野菜を取り入れ、元気に過ごしましょう。



## 鶏と香味野菜の甘酢和え

栄養成分 1人分 エネルギー：56kcal 塩分：1.5g

### 材料 [6人分]

|               |   |                 |
|---------------|---|-----------------|
| 鶏ささみ……………100g | A | 酢……………大さじ4      |
| 酒……………大さじ1    |   | 薄口しょうゆ……………大さじ2 |
| きゅうり……………2本   |   | ごま油……………大さじ1    |
| 大葉……………5枚     |   | 砂糖……………小さじ1     |
| 生姜……………10g    |   | 白ごま……………小さじ1    |
| みょうが……………3個   |   |                 |

### 作り方

- 耐熱皿に筋を除いた鶏ささみを入れて酒を加え、ラップをかけて電子レンジで加熱する。（500W 約1分30秒）加熱後粗熱をとり、裂いておく。
- きゅうり、大葉、生姜、みょうがを千切りにし、みょうがは水にさらしておく。
- Aをボウルへ入れて混ぜ合わせる。
- みょうがの水気を切り、すべての材料を合わせ、3で和えたら完成。

## 地域医療連携センターの役割

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。  
また、新型コロナウイルスにより、生活様式に様々な制限が出ている中、当院を選んでご紹介くださり、ありがとうございます。

今回は当院の地域医療連携センターの役割を紹介させていただきます。

当センターは医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)8名と事務員1名で構成されています。

地域の医療機関や介護施設等と患者さんの橋渡しとしてはもちろんのこと、医療福祉相談の役割も担っております。

病棟での相談窓口は病棟担当制を導入しています。

令和2年度の病棟担当医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)は右記となっております。

他に2名の社会福祉士が在籍しており、業務分担しながら日々地域の医療機関・介護施設等のみなさまと連携を図り、よりよい医療と介護が提供できるよう日々精進していく所存です。

今後とも倉敷平成病院 地域医療連携センターをよろしくお願いたします。 地域医療連携センター 課長 山川 恭子

### 令和2年度 病棟担当医療ソーシャルワーカー

2階病棟 北村 翔太

3階東病棟 矢尾 尚子

3階西病棟 寺崎 裕美

4階東病棟 堀口 貴司

4階西病棟 孝本 智美

社会福祉士 山川 恭子



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

## 救急棟増改築工事 進捗状況

### 2020年6月

#### 内装・配線工事など

6月20日(土)より、整形外科の新診察室利用が始まりました。仮囲いの奥になり、予診から遠いためご不便をおかけいたします。

7月からは、2階、3階、4階の接合部分の工事を予定しており、一部通路が狭くなる等いたします。また、建物を覆っていたカバーの上部が取り除かれ、外壁上部が顔を出しました。白色に明るいレンガ色がアクセントになっており既存棟のデザインが踏襲されています。

8月末に完成、9月中旬より順次稼働予定です。



6月20日(土) 外観



6月20日(土) 上部カバー撤去



7月13日(月) 外来(整形外科前)



7月13日(月)  
2階接続工事部分(生活習慣病センター)

4/22 「自宅でもできる運動」  
リーフレットを作成

新型コロナウイルスの影響で外出を自粛し、運動量や活動量が少なくなっていますか。このような状態が続き、心身の機能が低下し、生活不活発病といえます。



生活不活発病予防のため、このたび当院リハビリテーション部理学療法科の有志が、自宅で簡単にできる体操を紹介するリーフレットを作成しました。8種類の体操が掲載されており、身体に合わせて運動が選べ、無理なく続けられるよう工夫しています。家の中でも運動を日常的に取り入れるきっかけになればと思います。

外来待合やリハビリセンターに設置していただきますので、ぜひご覧ください。  
リハビリセンター 副センター長 津田 陽一郎

6/9 「介護職募集案内」  
パンフレット改訂しました

全仁会グループでの介護職希望の方向けのパンフレットが新しくなりました。気になる職場の環境や福利厚生、最新のデータや全仁会グループで働いている介護スタッフの声を掲載しております。

新型コロナウイルスの影響で就職フェアへの参加など、例年のような採用活動を行うことが難しい状況ですが、このパンフレットを通して当グループに興味を持っていただけたらと思います。今後は施設見学も感染対策に留意しながら、随時対応させていただきます。郵送での配布も行っておりますので、介護の仕事をお考えの方は気軽に電話やメール、介護職募集サイトお問い合わせフォームからお申し込みください。

担当：人事課 日笠(ひかさ)・米村(よねむら)

人事課 副主任 日笠 成裕



7/1 「マイバッグご持参にご協力ください」

7月1日(水)より全国でプラスチック製買い物袋の有料化がスタートしました。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することでそれが本来に必要なかを考え、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的として政府より施行されたものです。

医療機関はレジ袋有料化の対象外ですが、当院でも環境問題対策の一環としてレジ袋削減を目指しております。また、感染対策等の観点からも、ご来院の際はマイバッグをご持参いただくよう、ご協力よろしくお願い致します。

※病院売店のレジ袋は有料です。

秘書・広報課



7/1 「ゆるキャラ」  
グランプリ2020」に出場

今年も全仁会グループのキャラクター・ぜっとくんが「ゆるキャラグランプリ2020」に出場しています。

なんとこのグランプリも今年が最後。公式サイトから誰でも投票が可能ですので、応援よろしく願います。

秘書・広報課

応援、よろしく  
お願いします!

ゆるキャラ  
グランプリ  
公式サイト



開催中止のお知らせ

毎年8月に倉敷平成病院で開催しております、「倉敷ジュニアファイルハーモニーオーケストラ演奏会」は中止いたします。

5/24

読売新聞岡山県版に紹介  
のインタビューが  
読売新聞岡山県版に紹介

5月24日(日)の読売新聞朝刊、岡山県版の「病院の実力・認知症のコーナー」に当院認知症疾患医療センター 涌谷陽介センター長のインタビューが紹介されました。

これは、読売新聞が行っている「病院の実力・認知症」の調査で、中国地方における認知症の新患の数が最も多かった為、取材依頼をお受けしたものです。認知症は早期発見で適切な対応を行うことで、進行を予防したりすることのできる病気です。ご心配な方やご家族はお気軽にご相談ください。当院「もの忘れ外来」は予約制となっております。

秘書・広報課



6/1

山陽新聞「岡山医療ガイドメディカ」に  
当院倉敷生活習慣病センター 青山雅  
診療部長の記事が掲載

6月1日(月)の山陽新聞朝刊岡山医療ガイドメディカVOLUME.209「フレイルの進行予防しよう」に倉敷生活習慣病センター 青山雅診療部長の記事が3人の専門家の1人として掲載されました。

記事では高齢者や痩せている糖尿病患者は、自分の判断で食事や運動を行うのではなく、自分の生活習慣を把握し、そのうえで自分にあった食事や運動を主治医と相談しながら続けることが大切と説明しています。この記事はメディカのサイトにも掲載されています。ぜひ一読ください。

秘書・広報課

**糖尿病、生活習慣踏まえ実行**

フレイルの予防基準には、体重の減少や歩行速度の低下、握力低下、歩行速度の低下、握力の低下などがあります。青山雅診療部長は、高齢者の病状改善のために、食事や運動の指導を行っています。

青山雅 雅医師  
倉敷平成病院(倉敷市老松町) 倉敷生活習慣病センター診療部長

「1時間後の自分の体」を考えた方がいい。青山雅診療部長は、高齢者の健康維持のために、食事や運動の指導を行っています。その中でも、食事の指導は、血糖値をコントロールするために非常に重要です。また、運動は、血糖値を下げ、心臓の健康を維持するために効果的です。食事や運動の指導は、医師と相談しながら行うことが大切です。

6/1

脳ドックセンターの検査着が  
新しくなりました

6月1日(月)、脳ドックセンターで受診時に着用していた検査着が新しくなりました。

スウェット型の検査着は、以前の扁平型のものに比べて簡単に着脱衣ができ、はだけるなどの不安も解消。濃い色を選んだことで透ける心配もなく、安心して検査着のままお過ごしいただけるようになりました。

また、肌触りの良い素材で作られた検査着は着心地もよく、老若男女どなたでも着こなしやすいデザインで、試着の際には病院スタッフにも大好評でした。ぜひ、脳ドックセンターをご利用の際に体感してください。脳ドックセンター 課長 佐分利 永



検査着は男女同じデザインです。

6/1

デイサービスドリーム  
開設10周年

6月1日(月)、デイサービスドリームで開設10周年の記念式典を行いました。

デイサービスドリームはケアハウスドリームガーデン倉敷内に開設し、『キラキラ輝く』をモットーに10年という節目を迎えました。楽しいだけでなく、体を動かしたり、脳活性が出来るようにプログラムを工夫したり、ご利用の方の毎日がキラキラかつ活動的である様、お手伝いさせていただいています。

開設時、ご利用の方は3名だったそうです。10年継続してご利用されている方が1名だけおられ、時々開設当初の話も聞かせてください。

これからも手取り足取りではなく、困った時に少し手を差し伸べて、傍で気持ちに寄り添い支えていくことができる、そんなデイサービスでありたいです。



デイサービスドリーム 介護福祉士 新田 千賀子

## 各団体・企業様より 医療物資などをご寄贈いただきました

|          |             |              |
|----------|-------------|--------------|
| 4月21日(火) | 鴻池組広島支店様    | マスク          |
| 4月23日(木) | 倉敷市日中友好協会様  | マスク          |
| 5月1日(金)  | AMD A(アムダ)様 | マスク・消毒用エタノール |
| 5月11日(月) | サエラ薬局様      | 防護服・N95マスク   |
| 5月11日(月) | 岡山旭東病院様     | 入館許可シール      |
| 5月18日(月) | 廣榮堂様        | きびだんご        |
| 5月19日(火) | 長山鉄工所様      | マスク          |
| 6月2日(火)  | 東ソー様        | マスク          |

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、マスク等の医療資材の確保が困難な状態が続いている中で、多くの皆様からご寄付、ご支援をいただき、職員一同心より感謝申し上げます。左の表に掲載しているもの以外にもご寄贈いただいております。

皆さんの温かい思いや善意に沢山の励ましをいただき、これからも感染管理を徹底し、地域の皆さんに安全な医療や介護を提供できるよう、より一層努めてまいります。ありがとうございました。



## 新型コロナウイルス感染症対策 「新しい生活様式」について

世界中で猛威を奮った新型コロナウイルスも感染者数に落ち着きが見られる昨今ですが、まだまだ予断を許さない状況です。そんな中、5月4日(月)に厚生労働省より「新しい生活様式」が提唱されました。新しい生活様式を取り入れ、新型コロナウイルスを乗り越えましょう。

### 新しい生活様式とは

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策など、今まででは意識していなかった場においても感染予防を行っていく必要が出てきました。

新型コロナウイルスは、無症状や軽症の方でも、他人に感染を広げてしまう可能性があります。そのため、感染対策には自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

具体的には人と身体的距離をとり接触を減らす、マスクをするなどが挙げられ、「新しい生活様式」として注目を集めています。それらを日常生活の中で心掛けることで新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身やご家族、友人など、身の回りの人の命を守ることにつながります。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酒、グラスやお箸の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの集まり行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

※ 出典：厚生労働省ホームページ

# 新型コロナウイルス感染症対策 当院での取り組み

## 自動検温の実施

6月18日(木)より検温カメラでの体温測定を実施しています。

カメラの前をゆっくり歩いていただくと、自動で体温が測定されるシステムです。37.5℃以上の発熱のある方は院内への立ち入りをお断りしています。ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



**正面玄関 開錠時間** 平日/8:00~17:00 土曜/8:00~12:00

## お見舞いメールの受付

当院ホームページからお見舞いメールを受け付けております。



お見舞いメールのページへ

メッセージ・情報を入力

当院で台紙に印刷

患者さんへお届け

詳しくは、当院ホームページをご確認ください。

# 面会制限中

新型コロナウイルス感染防止のため、入院患者さんへの面会を制限しています。

**面会可**

月~金 9時~17時  
ご家族のみ・15分以内

### 【注意事項】

面会記録票・問診票へ必要事項をご記入ください。  
面会方法・場所については職員の指示に従ってください。  
訪問時は、必ずスタッフステーションにお声掛けください。  
手指消毒及びマスクの着用をお願い致します。

以下の方は面会をお断りしております。

- ①ご家族以外の方、ご家族でも18歳以下の方(勤労者を除く)
- ②体調不良・発熱(37.5度以上)の方
- ③2週間以内に海外や感染症が流行していた地域への移動歴がある方

ご入院中の患者さんを感染から守るためです。  
ご理解とご協力の程宜しくお願いいたします。

## 編集後記

「ゆるキャラグランプリ2020」の投票が7月より始まっています(～9月25日まで)。我々全仁会グループのマスコットキャラクター「ぜっとくん」も出場しています。ゆるキャラグランプリは今年が開催最後の予定です。こんな時期だからこそ、ゆるキャラで少しでも地域を元気にできたらと思います。応援よろしくをお願いします。(M)



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
- 認知症疾患医療センター
- 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