

全仁会ニュース

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

2009
錦秋号
No.67

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

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：「ふくろう」通所リハでの作品

- 健康特集 知っているようで知らない動脈硬化とは? …… 2
院内案内 脳卒中専門病院として
テレビで紹介されました! …………… 3
新任医師紹介 …………… 3
介護の風によって — 全仁会のトータルヘルスケア — …… 4
ハイセイ鍼灸治療院より 鍼灸治療のご案内〈6〉
第44回 のぞみの会〈6〉
ヘルシーレシピ〈7〉
ドリームガーデン・ローズガーデンだより〈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

今年の
のぞみの会は
11月15日(日)
倉敷平成病院
リハビリセンター
にて

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



知っているようで知らない 動脈硬化とは？

メタボリックシンドローム、
糖尿病を中心に

倉敷生活習慣病センター 診療部長 青山 雅 医師



動脈硬化という言葉が話題になっていますが、いったい何のことだろう、良くわからないということはありませんか。全身を走っている血管には、動脈と静脈があります。動脈は心臓から脳や手足などの末梢に行く血液が流れている血管、静脈とは、反対に末梢から心臓に戻ってくる血液が流れている血管のことです。動脈硬化とは動脈の血管の弾力がなくなって硬くなるという状態です。血管が硬くなると血流が速くなり血管の内皮細胞が傷害され、血管の内腔が狭窄したり、血栓が詰まりやすくなります。その結果、血流が途絶すると、そこから先の組織が壊死に陥ります。脳の血管に起こった場合が脳梗塞、心臓の血管に起こった場合が狭心症や心筋梗塞、足の血管に起こった場合を閉塞性動脈硬化症と呼びます。閉塞性動脈硬化症は最悪、足を切断されるようになる場合があります。最近では、動脈硬化と骨粗鬆症との関係や、アルツハイマー病とは異なる動脈硬化によって起こる脳血管性認知症も問題になっています。

■動脈硬化を起こす原因は？

動脈硬化を起こす原因は（動脈硬化の危険因子）と呼ばれています。

- ① 加 齢 男性45歳以上 女性55歳以上
- ② 性 別 男性>女性 閉経後は同じ
- ③ 家族歴 冠動脈疾患の家族歴
- ④ 高血圧
- ⑤ 肥 満 特に内臓脂肪が多い場合
- ⑥ 脂質異常症 中性脂肪 150mg/dl以上
LDL- コレステロール（悪玉） 140mg/dl以上
HDL- コレステロール（善玉）が40mg/dl未満
と低い場合
- ⑦ 高血糖 糖尿病・境界型を含む
- ⑧ 喫 煙
- ⑨ ストレス
- ⑩ 歯周病

あまり知られていませんが⑩歯周病も動脈硬化の原因となります。このような危険因子がいくつか重なると、さらに動脈硬化を進行し、脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症の発症率が高くなります。さあ、皆さんはいくつ危険因子を持っていますか？

■メタボリックシンドロームと動脈硬化

メタボリックシンドロームは肥満（内臓脂肪蓄積）があって①高血圧（収縮期血圧が130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上）、②中性脂肪150mg/dl以上かつ/または善玉コレステロールが40mg/dl以下の場合、③空腹時高血糖110mg/dl以上のうち2項目以上合併している状態と定義されています。メタボリックシ

ンドロームは危険因子が重複した状態と考えられ、危険因子の数が多いほど心筋梗塞の発症が高くなります。基本にある内臓脂肪の蓄積の発見には①腹囲を測る（へその位置でおなかの周りを測ります）。男性85cm以上、女性90cm以上のときに疑われます。直接に腹部CTスキャンで②内臓脂肪を測るということも出来ます。この場合100cm²以上のときに内臓脂肪蓄積と考えられます。メタボリックシンドロームの一番の原因は過食、運動不足にあります。20歳の体重より10kg以上増えている人、アルコールやお菓子、果物の食べ過ぎ、夜遅く食べてすぐ寝る人や仕事などの関係で急に運動をやめた人などがこの状態になります。最近、この内臓に蓄積した脂肪細胞が活発に活動して動脈硬化を促進する物質や、血液を固まりやすくする物質（アディポサイトカイン）を産生していることがわかりました。食事療法と運動療法で内臓脂肪は簡単に減らすことが出来ます。自己流のダイエットではなく医療機関で治療を受けましょう。

■糖尿病と動脈硬化

糖尿病があるだけで心筋梗塞の発症は2～3倍、脳梗塞は3倍、閉塞性動脈硬化症は4倍に増えます。血糖コントロールが悪いまま放っておくと動脈硬化はどんどん進行します。糖尿病に他の危険因子が合併するとさらに頻度が高まります。血糖値の他に禁煙する、体重、血圧、血清脂質を適性値にすることが大切です。また、糖尿病境界型といわれて安心している人がいますが、境界型の方の中にはメタボリックシンドロームが合併している場合が多く、糖尿病特有の神経障害、網膜症、腎症などの合併症は起こらなくても、動脈硬化は進行するので、この段階から食事療法、運動療法をしっかりと行うことが大切です。

■動脈硬化を予防するために

食べ過ぎに注意、睡眠を十分取る、お酒を控えるなど、生活習慣を改善するのは当たり前のことです。適度な運動をしてストレスに負けない体をつくるのも大切です。しかし、一番効果があり大切なことは禁煙です。喫煙は男女を問わず心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症の発症や死亡のリスクを2～4倍に増加させます。また禁煙することによって、心筋梗塞、脳梗塞の発症をそのときから減少させることがわかっています。是非、今日から禁煙してください。以前は禁煙補助薬（ニコチンパッチ、ニコチンガム）は自費で買わなくてはなりませんでした。最近、医療保険がきくようになりました。また、ニコチンを含まない内服の禁煙補助薬も発売されましたので主治医に相談して下さい。また、歯周病を治し、少しでも動脈硬化の危険因子を減らしましょう。

よろしくおねがいします!

新任医師紹介



形成外科医長・救急部兼務
もり だいすけ
森 大祐 医師

はじめまして。7月より形成外科に赴任いたしました。美容センター美容外科部長の華山博美先生と同じく兵庫県から参りました。

神戸大学を卒業後、神戸大学病院、新日鐵広畑病院、小野市民病院、兵庫県立がんセンターにて形成外科全般を学んできました。形成外科は疾患がわかりにくいところがありますので、少しでも多くの形成外科疾患を診たいと思っています。医療人として毎日多くの患者さまと出会い、多くの時間を患者さまと共に過ごします。この時間をかけがえない時間として診療にあたることを心がけています。



耳鼻咽喉科 部長
もり ゆきたけ
森 幸威 医師

9月1日より、川崎医大より当院へ着任いたしました。もともと私は大阪で生まれ育ちましたが、昭和60年に川崎医大に入学し、それからずっと倉敷にいますので、人生の半分以上は倉敷で暮らしていることになります。耳鼻咽喉科は字のごとく“みみ”、“はな”、“のど”の病気を診る科ですが、もう少し詳しく説明しますと聴覚(聞こえ)、嗅覚(におい)、味覚などの人として生きる上でとても重要な感覚や発声、発話などの他人とのコミュニケーション、また嚥下(のみこみ)なども担当します。その他、睡眠時無呼吸、めまいなども気になったら受診して下さい。

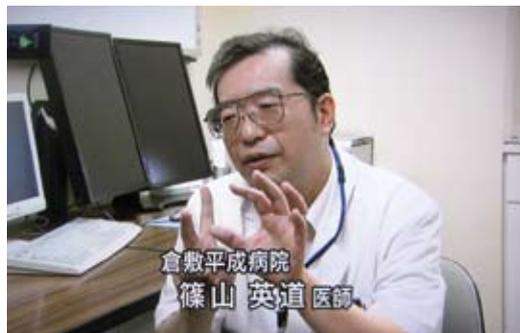
院内案内

脳卒中専門病院としてテレビで紹介されました!

- 7月13日(月) OHK スーパーニュース 『夏は脳梗塞に注意』
- 7月15日(水) NHK ニュースコア 6 『脳卒中防止キャンペーン』

7月13日(月)の夕方のニュース「OHKスーパーニュース」の特集に『夏は脳梗塞に注意』と題して、高尾聡一郎 脳神経外科医長が取材を受け、平成脳ドックセンターや新しく導入された「3.0テスラMR装置」が紹介されました。

夏場は炎天下での農作業やスポーツで脱水となり、脳梗塞が増加傾向になることや、今までの1.5テスラMRと3.0テスラMRとの画像比較などが紹介されました。



また、NHK岡山放送では、日本脳卒中協会と協力して、市民への脳卒中啓蒙活動「脳卒中防止キャンペーン」に取り組んでおられ、6月22日~28日、倉敷消防への密着取材がありました。当院にも取材依頼があり、患者さまの了解も得られたので、篠山英道 脳神経外科部長がインタビューを受け、このたび、7月15日(水)「NHK ニュースコア 6 岡山」でこの様子が紹介されました。

脳卒中の治療では、一刻も早く専門病院へ搬送されることが大切と繰り返し強調されています。この治療開始までの時間が、予後を大きく左右するとのことでした。

脳卒中治療に皆が関心を持ち、知識を深めることができるのは非常に喜ばしいことだと感じました。

● 9月9日(水)には高尾聡一郎 脳神経外科医長が出演しました。

介護の風について

— トータルヘルスケアの全仁会なら

足を骨折して倉敷平成病院に入院された患者さんの例を紹介します。

入院中にリハビリを行い、回復してきたので主治医より「そろそろ退院しましょう」と言われ…

治療が終わってすぐに自宅に退院できればいいのですが、高齢になるとなかなかそういきません。倉敷平成病院を中心とした全仁会グループには、入所サービスの老健やショートステイはもちろん、通所サービスの通所リハビリ・予防リハビリ、また訪問サービスの訪問入浴、訪問看護、訪問リハなどのすべてが揃っています。

お一人お一人の状態に最適なサービスをコーディネートするケアマネジャー17名がご相談に応じます。お気軽にご相談下さい。



老健入所編

85歳／女性／ひとり暮らし
【要介護2】

歩行：ふらつきあり
排泄：間に合わず失敗
食事：自分で食べられる
入浴：少し介助が必要



倉敷平成病院を退院後、倉敷老健へ入所することになりました。



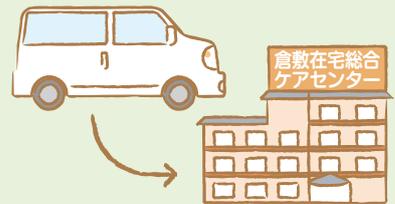
通所リハビリ利用編

85歳／男性／息子家族と同居
【要介護2】

歩行：ふらつきあり
排泄：間に合わず失敗
食事：自分で食べられる
入浴：少し介助が必要



日中は息子夫婦もいないので、退院後もリハビリが続けられるよう、通所リハビリへ通うことにしました。



ケアハウスにて 予防リハ利用編

83歳／女性／ひとり暮らし
【要支援2】

歩行：自立
排泄：自立
食事：自立
入浴：自立



倉敷平成病院を退院後、ひとり暮らしに不安があるので、ケアハウスに体験入居してみました。



訪問入浴、訪問看護、訪問リハ、ヘルパー利用編

83歳／男性／夫婦ふたり暮らし
【要介護5】

歩行：できない
排泄：おしめ、介助必要
食事：介助必要
入浴：自宅の浴室では入浴できない



介護者である高齢の奥さん一人での介護は困難なため、訪問入浴やヘルパーを利用。



倉敷老健でリハビリを行います。



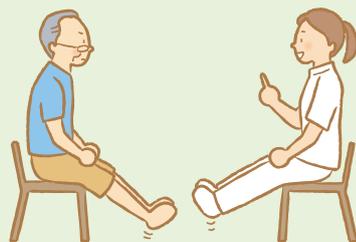
生活のリハビリも行います。



元気になったので、老健を退所し自宅へ帰ります。



通所リハビリでリハビリを行います。



同じ通所者の、将棋仲間もできました。



近所へ散歩に出かけられるくらい、元気になりました。



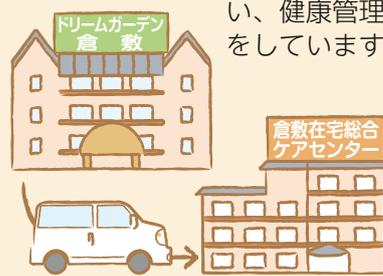
全室個室や快適な設備が気に入り、本入居することにしました。



ケアハウスに閉じこもってばかりいると足腰が弱るのではないかと心配で…



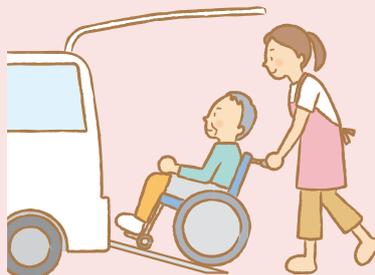
ケアハウスから倉敷在宅総合ケアセンターの予防リハビリへ通い、健康管理をしています。



訪問看護や訪問リハも利用。



時々ショートステイを利用し、奥さんも介護休養を取ります。



色々なサービスを利用することで、高齢の奥さんにも無理なく介護が続けられます。



アレルギー症状にも効く鍼灸治療

中醫師・鍼灸師 甄 立学

先日、当鍼灸院で治療を受けている患者さんから次のような話を聞きました。「この前の鍼治療で、花粉症の症状がかなり軽くなりました。でも、周りの人にこの話をしたら、皆さんは信じてくれませんでした。おかしいでしょう?」。

この話を聞いた私は、びっくりすることも、おかしいとも思いませんでした。鍼灸治療法は長い歴史がありますが、近代になって、現代医学の発達とともに、鍼灸医学はその陰に隠されてしまいました。

現代社会では、鍼灸の専門知識がなければ、鍼灸治療法は痛みしか治療できないと思っている人は少なくないでしょう。

確かに、最近、鍼灸療法は主に痛みの治療に使われていますが、その適応症は痛みだけに限りません。世界保健機関 (WHO) は、鍼灸療法の適応症として、50種類以上の疾患を指定しました。その中には、内科、外科、小児科、産婦人科、耳鼻咽喉科などの疾患も含まれています。患者さんが述べられたことも、その一例です。

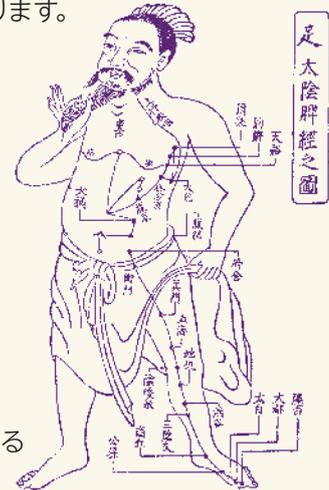
実際に、当鍼灸治療院では漢方医学の理論に基づいて、各種の痛みを含めてさまざまな病症を治療しており、多くの場合、非常に良い効果を得ています。例えば、脳卒中の後遺症、花粉症、慢性胃腸炎、胃と十二指腸潰瘍、月経不順、不妊症、頻尿、耳鳴り、歯痛、咽喉痛、パーキンソン氏病、慢性関節リウマチ、アトピー性皮膚炎、にきび、眼精疲労、慢性疲労、虚弱体質、带状疱疹、不眠症、神経症、慢性気管支炎、

気管支喘息、冷え症、習慣性便秘症、顔面神経麻痺などがあります。食生活などの改善を合わせれば、アレルギー体質の改善も、もちろん可能です。

もし、あなたが健康問題で悩んでおられたら、鍼灸の適応症であるかどうかを考えずに、一度、当鍼灸院に相談してみてください。時に深刻な悩みであっても、案外簡単に治る場合もあります。

鍼灸治療の作用

- 病因要素を除去する
- 臓腑機能を増強する
- 気血循環を改善する
- 自律神経を調整する
- 精神状態を安定させる
- 筋緊張を緩和する
- 痛みを軽減する
- 免疫機能を改善する
- 自然治癒力を回復させる



ヘイセイ鍼灸治療院

倉敷在宅総合ケアセンター 4階
電話 / 086-427-6688 【予約制】

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

第44回 のぞみの会

とき 11月15日(日) 9:30~14:00
ところ 倉敷平成病院 リハビリセンター にて
テーマ 「脳卒中の治療と生活習慣病対策」

- 勉強会 9:30~12:00
「脳卒中の急性期治療」脳神経外科医長 高尾聡一郎先生
「脳卒中のまひの治療」整形外科副部長 渋谷 啓先生
「生活習慣病 (メタボリック症候群) とその対策
~食事・運動・禁煙の方法~
生活習慣病センター診療部長 青山 雅先生

- 特別講演
「救急から在宅までの継続医療」理事長 高尾 武男先生

- ふれあい広場 12:30~14:00
ギャラリーのぞみ・健康チェック・
介護相談・鍼灸体験・
総合美容センターコーナー・
湯茶コーナー等々 もりだくさん!!
皆様のご参加をお待ちしています。

特製ヘルシー弁当
昼食付き
※できるだけ事前に事務局 (☎086-427-1111) までお申し込みください。

「ギャラリーのぞみ」
展示作品大募集!

日頃の成果をぜひこの機会に発表してみませんか?
手芸、絵画、写真、生け花、盆栽などなど、なんでも結構です!

〈締切〉当日も受け付けますが、できるだけ11月10日(火) までに出品して下さい。
〈出展受付〉病院受付、病棟詰所、老健受付
※出展方法など、詳しくは病院受付までお気軽にお問い合わせ下さい。

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



食物繊維が豊富で低カロリー「きのこ」

便秘予防だけでなく中性脂肪やコレステロールを減らしたり、動脈硬化の予防、血圧効果も期待できます。きのこは種類によって旨味成分が異なり、それらを何種類か組み合わせることで味の相乗効果がおこり、より美味しくなるといわれています。食欲の秋です。天高く馬肥ゆる…になりそうな方は積極的にきのこを食べましょう。

きのこたっぷり和風マリネ

1人前/75Kcal、塩分1.5g



■作り方

- ①しいたけは石づきをとり、スライスする。
エリンギ、しめじも食べやすい大きさに切る。
- ②①をオリーブ油でささっと炒める。
炒めすぎると水分が出すぎるので手早く！
- ③玉ねぎは薄くスライスし、塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
- ④調味料Aを混ぜて②③を加え、20分置いて味をなじませる。
- ⑤食べる直前にわさびを混ぜて「いただきます」。

■材料 2人分

- | | | |
|------------------|-----|-----------------|
| しいたけ……………4個 | A { | しょうゆ……………大さじ1/2 |
| エリンギ……………1本 | | 酢……………大さじ1 |
| しめじ……………1/2株 | | だし汁……………大さじ2 |
| オリーブ油……………大さじ1/2 | | 砂糖……………小さじ1 |
| 塩……………少々 | | わさび……………適量 |



ドリームガーデン・ローズガーデンだより

ケアハウスドリームガーデン倉敷ブランドの野菜が収穫できました！

ケアハウスドリームガーデン倉敷 介護福祉士 赤澤 麻衣

突然ですが、ケアハウスドリームガーデン倉敷には立派な菜園があるのをご存知ですか？今年も春先から、ご入居の皆様と職員と一緒に玉葱・苺・ジャガイモ・きゅうり・トマト・トウモロコシ・サツマイモなど育てています。収穫は全館放送で呼びかけ、皆様と一緒にしますが、喜びの声と笑顔で一杯の楽しい場となります。

6月にはケアハウスのベランダに700個の玉葱を干しました。また、ホクホクの新ジャガ21.5キロを収穫しました。



さてさてこの野菜どうなるのでしょうか…。もちろん、全てケアハウスの厨房で美味しいお料理に变身。ご入居の皆様に喜んでいただいています。春先

には甘～い苺をご入居の皆様100名に3回どおり召し上がって頂くことができました。トマトやきゅうり、トウモロコシも美味しくいただきました。これからの季節はサツマイモが楽しみです。

野菜やお花など園芸活動は、水やりや草取りなど肉体的にも大変です。担当して下さっている方々にほんとうに感謝・感謝です。これからも、お元気で楽しんで頂く事を願っています。

ぜひ一度ケアハウスドリームガーデン倉敷の菜園のお手伝いにいらっしやいませんか？



たくさん収穫しましたよ！



Table with columns for time slots (午前, 午後), treatment types (診療), and medical specialties (診療科目). It lists various medical professionals and their schedules, including a '休診' (closed) section for the afternoon.

◎新患の受付は11時30分までです。◎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。◎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 for 倉敷生活習慣病センター showing medical specialties and staff for 午前 and 午後 sessions.

総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 ☎086-427-1616

Table for 総合美容センター showing medical specialties and staff for 午前 and 午後 sessions.

◎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)。

倉敷平成病院がFMくらしきで番組を始めました!

倉敷平成病院の医師が、病気についてのいろいろな質問にお答えします!

- FMくらしき (82.8MH) 「平成健康アラカルト」
● 15時～15時15分
● 毎週水曜日(生放送!!)
倉敷平成病院(全仁会)の魅力...

高尾理事長「自由人会社人～トップの横顔～」に出演

● KSB 瀬戸内海放送「自由人会社人～トップの横顔～」(平成21年9月20日(日) 11時45分～50分)に、倉敷平成病院 高尾武男 理事長が出演されます。

倉敷平成病院 院内コンサート

月に1回、外来待合にて生演奏をします。
● 10時30分～11時
● 9月25日(金)
10月26日(月)
11月27日(金)
オカリナ奏者・折井ユミコさんと共に、楽しいひと時を過ごしませんか?



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・リハビリテーション科・眼科・消化器科...
倉敷老健
倉敷市老松町4-3-38 TEL.086-427-1111