

限りないQuality Of Lifeを求めて…

令和3年度

# 第56回 のぞみの会

コロナに打ち勝つ 体と脳と心

～ 全仁会が支える新しい医療とケア ～



全仁会 のぞみの会  
(Quality Of Life = よりよい生き方)



第56回 のぞみの会

# 令和3年度 第56回 のぞみの会

## もくじ

はじめに .....	2
「のぞみの会」のあゆみ .....	3
勉強会	
『「便秘」って病気なの?』 .....	4
『「パーキンソン病」の外科的治療』 .....	5
病院紹介 .....	6
教えちゃいます私の健康法 .....	14
体験発表 .....	16
作品紹介 .....	20
リラックスタイム .....	28
ヘルシーレシピ .....	29
おわりに .....	30

 **YouTube** 動画でも公開しています。あわせてご覧ください。



# 第56回のぞみの会によせて



倉敷平成病院 理事長 高尾 聡一郎

未だ先行き不透明な新型コロナウイルス感染症のために、のぞみの会を2年連続して動画配信と冊子でお届けすることとなりました。増改築工事が完了した新しい倉敷平成病院を皆さんにご紹介できる機会に恵まれず、残念でなりません。

今回のテーマは『コロナに打ち勝つ 体と脳と心～全仁会が支える新しい医療とケア～』としました。体と脳と心、そのどれか一つでも欠けては健康を維持できません。コロナ禍における新しい生活様式として提唱されたマスクの着用や手指消毒、3密の回避、旅行やイベント等の中止・規模縮小など、長らく続く自粛生活に皆さん大変なご苦勞、ご不便を強いられていらっしゃると思います。そのような中で、全仁会が支えとなって皆さんの体と脳と心の健康を維持・増進できればと、職員一同で今年の企画を検討しました。

今回の勉強会は2演題です。内科部長 都築昌之先生に「『便秘』って病気なの？」と題して便秘症の解説および排便障害をきたす疾患について、また倉敷ニューロモデュレーションセンター長 牟礼英生先生（脳神経外科）に「『パーキンソン病』の外科的治療」と題し、パーキンソン病患者さんへの脳深部刺激療法（DBS）の適応例や手術方法などをお話いただきました。

そのほかにもリハビリスタッフや管理栄養士による免疫力アップのための運動・レシピで病気の予防に加え、急な病気・怪我の際にも安心して治療を受けていただけるよう、新しくなった病院の機能をご紹介します。普段あまり見る機会がない手術室なども動画や冊子でご紹介しておりますので、もっと身近に全仁会を感じていただければ幸いです。

皆さんと共にコロナに打ち勝ち、次回こそは新しい病院を実感していただけるよう心より願っております。それまで今少し、感染対策にいつそう留意し、健康を維持する必要があります。のぞみの会の取り組みがその一助として有益なものとなりますよう、祈念いたします。

2021年11月吉日



全仁会グループ 代表  
社会医療法人全仁会 名誉理事長  
社会福祉法人全仁会 理事長  
高尾 武男が

2021年8月11日 逝去いたしました

享年77歳



「救急から在宅まで  
何時いかなる時でも対応します」

理念を掲げ、限らないQOLを求め  
患者本位の医療を実践 追求した人生でした  
全仁会職員一同その魂を胸に刻み  
一層精進してまいります

## 「のぞみの会」のあゆみ

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の創設者 高尾武男は、のぞみの会の皆さんの声を原動力に病院を創設。  
以来、限らないQOLを求めて…「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」という理念を掲げ  
地域医療に邁進してまいりました。

患者さんと医療スタッフとの絆、ふれあいの場として欠かせない「のぞみの会」  
一昨年は増改築工事のため市民会館での開催、昨年と今年は感染対策に配慮して動画と冊子での開催と  
直接のふれあいができにくい現状を受け止め、絆を絶やさぬような取り組みを実践しています。



第10回 S62 (1987) 年 老松小学校  
病院開院前年



第11回 S63 (1988) 年1月  
病院開院2日前



第38回 H15 (2003) 年  
特別講演



第39回 H16 (2004) 年  
医師相談コーナー



第43回 H20 (2008) 年



第48回 H25 (2013) 年 新理事長紹介



第52回 H29 (2017) 年



外来会場も満席



第53回 H30 (2018) 年



第54回 R1 (2019) 年 市民会館大ホール



第55回 R2 (2020) 年

動画配信



## 「便秘」って病気なの？

内科部長

つづき  
都築

まさゆき  
昌之 先生



排便は、人にとって避けられない生理現象であり、便秘症は日常生活の制限となり身体的のみならず精神的にも生活の質・Quality of life (QOL) を大きく障害します。

「便秘」とは、“本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態”と定義されています。倉敷平成病院の外来患者さんは内科に限らず、便秘症治療薬の処方を受けている方がたくさんおられます。

ほとんどの慢性便秘症の患者さんは機能性便秘で、パーキンソン病や、薬剤性の便秘症もあります。しかし、大腸癌など、消化管狭窄のため腸閉塞またはそれに近い状態の器質性便秘の可能性がないかどうか、検査で確認する必要があります。

当院の外来では、各種腫瘍マーカー、腹部CT検査、便潜血検査などを行って診断し、便秘症治療薬を、それぞれの症状に合わせて処方し経過観察しています。

今回、のぞみの会では、便秘症についての解説と、排便障害をきたす疾患や検査、便秘症治療薬についてご紹介いたします。



# 「パーキンソン病」の外科的治療

倉敷ニューロモデュレーションセンター長

むれ ひでお  
牟礼 英生 先生



パーキンソン病は加齢と共に増加し65歳以上では100人に1人の割合でパーキンソン病の患者さんがおられることがわかっています。安静時の振戦（ふるえ）、筋強剛（こわばり）、無動・寡動（動きがおそい）、姿勢保持障害（バランスがとりにくい）といった運動症状で発症しますが、最近では運動症状出現の数年前から睡眠障害、嗅覚異常などの非運動症状が出現することがわかっております。しかしながら運動症状出現前にパーキンソン病を同定し予防する方法は確立されておらず、運動症状発現後に診断され薬物療法が開始されます。

パーキンソン病では脳内でドーパミンという神経伝達物質が減少し、運動症状を引き起こすことがわかっていますのでL-ドーパというお薬を投与することで症状は著明に改善しますが、中には薬物療法開始後数年（多くは5年以上）経過した頃からお薬の効きが悪くなってくる事が起きます。具体的には服薬の切れ間で体が動かなくなる（ウェアリングオフ）、体が勝手に動くようになる（ジスキネジア）と言った症状です。

このような症状が出現し、薬物療法が困難となった時、**脳深部刺激療法（DBS）**という外科治療が有効となります。DBS療法は脳基底核の一部に細い電極を挿入して、電気刺激により神経回路の異常を調整し症状を改善します。一般的に**パーキンソン病の場合、運動機能が手術前に比べて6-7割程度改善**します。また、術後に薬剤の減量が可能となることが多く、**薬物の副作用を軽減することも可能**となります。その一方で感染や、刺激の副反応、刺激装置の交換などといった注意点がありますので術後は継続的な外来受診が必要です。

倉敷平成病院では国内有数のDBS症例数があり豊富な経験をもつスタッフが多数揃っており、患者さんへのきめ細かなケアが可能です。パーキンソン病でお悩みの患者さんの一助となれますよう、DBS療法と最近の話題についてご紹介いたします。



# 受付・外来待合

“病院の顔” 受付・外来待合が新しく生まれ変わりました！



📍 病院 1 階外来フロア



### 👉 受付カウンター

待合から見て右から順番に「1 受付・総合案内」、「2 会計番号」(基本票を回収し会計番号をお渡し)、「3 処方箋」(処方箋をお渡し)、「4 会計」の窓口を設けています。

受付スペースが広くなり、上部や足下にある案内表示がよりわかりやすくなりました。以前に比べて混雑が少し解消され、車椅子での移動もしやすくなりました。

何か困った事がありましたら、いつでも受付にお声かけください。

### 👉 診察待合

待合ではスペースが広がったことにより、椅子の数が大幅に増え、より多くの方に待ち時間を快適にお過ごしいただけるようになりました。

スムーズに診療を受けていただけるよう、予診や診察室の表示も以前よりわかりやすくなりました。



生まれ変わった受付・外来待合は、優しい木目と清潔感のある白を基調とし、天窓からの光が注ぐ明るくあたたかい空間となっております。

一新した外来でより一層“気配り・目配り・心配り”ができるよう職員一丸となって努めてまいりますので、今後とも倉敷平成病院を宜しく申し上げます。



## 外来診察室・処置室

2021年2月外来処置室の運用が始まりました。今までよりも広くなり、患者さんの動線を考えた採血エリアを配置しています。

点滴、処置ベッドが8台、採血台が6台となり、待ち時間の短縮にもつなげられるよう取り組んでいます。ゆったりしたベッドスペースの確保、さらに電動ベッドを導入したことで、より安全に落ち着いた環境で点滴や処置を受けていただけるようになりました。基本票ポストも設置され、患者さんの利便性に配慮したデザインとなっています。

リニューアルされた診察室も22部屋になり、清潔感のある明るい診察室で日々診療を行っています。



診察室 ▲ 外・▼ 中



基本票ポスト

## 美容センター

2021年8月病院玄関からすぐ目に入る場所に、美容センターがリニューアルされました。以前は窮屈にお待たせすることもあった待合室でしたが、空間が広く明るくなりました。

受付で混み合うことが改善されるよう、予約専用の窓口も設けています。車椅子での移動がしやすくなり、患者さんの動線も短くなるよう、様々な点が生まれ変わりました。

新しくなった美容センター、どうぞよろしくお願いいたします。



# 救急外来

2020年11月より新救急室が運用開始となりました。夜間・救急出入口が救急棟東側（サエラ薬局1号店向かい）へ移設され、それに伴い救急車の動線や救急受付、警備室も移動しました。



▲ 救急入口



▲ 救急観察室

新救急室は114平方メートルと以前の2.7倍の広さになりました。処置スペースも2床から3床に増床し、ソーシャルディスタンスを確保できます。3台のストレッチャーが、救急車の到着を受け入れられる体制でスタンバイしています。

救急車以外に自家用車で夜間、休日に救急外来を受診される方の診察室を2部屋、点滴や病状の観察が必要な方への観察室にベッドが3台準備されています。またインフルエンザや感染性腸炎などの感染の可能性がある場合には、個室スペースで診察の順番を待って頂けるよう個室待合室が2部屋できました。

全仁会の理念である「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」を実現するためのハード面が充実されました。今後も積極的な受け入れ、迅速な対応を心がけて、地域医療に貢献していきます。



▲ 救急室

# 生理検査室



生理検査室が2021年1月より新しくなりました。場所も以前より診察室に近くなりました。広いトイレにも近く、便利です。

全ての部屋にカーテンが付いており、プライバシーが守られるよう工夫されています。また、感染対策もしっかり行っています。

## ◀ 生理機能検査室受付

## ▶ 心電図室

生理検査室では心電図、聴力、インボディ（体の筋肉量・水分量等を調べる検査）、CAVI（動脈硬化の検査）、サーモグラフィー（体表の温度の検査）、神経伝導検査、脳波、エコー、トレッドミル（運動負荷心電図）、呼吸機能等の検査を行っています。

心電図室は入口が広く廊下から近くなり、車いすでも入りやすくなりました。



## △ 脳波室

脳波室は以前より大幅に広くなり、脳波計も新しくなりました。

今までは他の検査室と少し離れていた心エコー室が生理検査室内に配置され、複数の検査がある場合でも移動していただく距離が短く便利になりました。



## △ 心エコー室

全ての部屋が、清潔感があり明るい空間となっており、今まで以上に安心して検査を受けていただけるようになりました。何かご不明な点や気になる検査等ございましたら、いつでもお声かけください！



# 手術室 [2階]

2020年10月1日から、新しくなった手術室が稼働しています。  
手術室も増え様々な手術に対応できる環境になりました。  
今回は新しくなった手術室の紹介をしていきたいと思います。



### ◀ 第1手術室

ここでは主に整形外科とニューロモデュレーションの手術を行います。

骨折やヘルニアなどの腰の手術、関節鏡を用いた腱板断裂・脱臼などの肩の手術や、前十字靭帯断裂・半月板損傷などの膝の手術を多く行っています。

手術室が広くなったことで手術機械もスタッフも多く配置することができ、より様々な手術に対応することができるようになりました。

### ▶ 第2手術室

ここでは主に脳神経外科の手術を行っています。慢性硬膜下血腫や脳動脈クリップ手術を多く行います。

緊急手術にも対応できる設備も充実させており、特に多い脳外科ではすぐに手術が行えるよう、常に準備や点検を行っています。

さらに、ここでは耳鼻咽喉科や婦人科の手術も行っています。婦人科の手術では廊下にパーテーションを敷くなどして特にプライバシーに配慮して手術を行っています。





### ◀ 第3手術室

ここでは局所麻酔の外来手術を行います。形成外科の腫瘍摘出や眼瞼下垂症手術を、他にも整形外科での、ばね指や手根管症候群の手術などを行っています。

また、第3手術室は意識下での手術をメインで行っているため、床や壁紙が暖色になっており視覚的にも安心できるようになっております。

さらに音楽を流すなどをして患者さんがリラックスできるような環境作りに努めております。

### ▶ 日帰り手術の申し送り

日帰りで手術を受けられる患者さんは外来で手術を受ける準備を行います。準備ができれば外来看護師と共に手術室へ来ていただきます。

前室で外来看護師から申し送りを受けた後、靴を履き替えて手術室看護師と共に手術室の中へ入ります。ベッドに横になっていただき、手術の最終準備を手術室看護師が行います。手術終了後は、外来看護師が迎えに来ます。

患者さんの不安を取り除けるよう、スタッフ一同丁寧な対応を心がけております。



手術室も大きくなり部屋数も増え、機材等の管理を行う部屋や手術の準備を行う部屋も増えました。このことで以前よりもスムーズに手術の準備を行えるようになり、一日で行える手術件数も増えました。スタッフも新しい手術室に移動し、新たな気持ちで業務に臨んでいます。

手術室だけではなく、中央材料室も新たに大きくなっています。中央材料室では手術室だけでなく、病棟や外来・周辺施設で使用している医療消耗品の管理・払い出しや、院内で使用するすべての器械の洗浄・滅菌作業をすべて請け負っています。洗浄・滅菌の設備も手術室の移動と同時に新たに導入しています。

手術室も新しくなり今後も様々な手術に対応していけるように、そしてこれまで以上に安心して患者さんに手術を受けていただけるようにスタッフ一同頑張っていきます。



### 眼科 [2階]

2021年6月眼科外来もリニューアルが完成しました。

以前は一つしか出入口がなく、検査の機械も多い眼科内は行き来しづらい状態でした。リニューアル後は診察室、検査室ごとに広くスペースを区切り、車椅子の患者さんでも安全に診察、検査ができるようになっています。



眼科診察室入口



眼科診察室



眼科検査室

### 内視鏡室 [2階]

2020年11月救急棟の増築に伴い、内視鏡室もリニューアルされました。以前は1部屋だった検査室は2部屋に増えました。検査室が広くなったことで換気も良くなり、感染対策も徹底しています。

処置室を設けたことで、落ち着いた空間で検査前の咽頭・経鼻麻酔ができるようになりました。大腸カメラを受けるために必要な前処置は時間がかかるため、トイレやテレビを完備した個室もできました。プライバシーに配慮し、検査までゆったりお待ちいただくことができます。

より多くの患者さんに安心して検査を受けていただけるよう、様々な対策をしています。



前処置室



検査室



## 薬剤部 [2階]

薬剤部は、病院本館2階に移転し、広くなり、室内も明るく、作業動線も一新されました。

スタッフルームの新設、DI室（医薬品情報管理室）の整備、薬品棚の一新、無菌調製室の環境整備のほかに、最近では高額なバイオ医薬品が使用される症例が増えたことから、24時間体制で厳格な温度管理ができる専用保冷庫「Cubixx」を導入しました。

また、電子カルテシステム更新時期とも重なったため、最新の全自動錠剤分包機「Xana-1360UF」と、散薬分包機「Ai8080」に更新し、トーション薬剤部門システム「Sphere」を岡山県内で初めて導入しました。調剤機器は院内LANで連携して業務効率を上げるとともに、散薬監査システムやバーコード調剤システムにも連動したことで、より精度の高い調剤や注射準備に繋がり、今まで以上に安心・安全な薬物治療を提供できる環境となっています。



注射室



散薬分包機



バーコード調剤

## 栄養科

栄養科は薬剤部跡地に引っ越しました。以前と比べて明るく、部屋も広くなり、全員揃っても座ることができます。モチベーションや作業の効率もUPしています。厨房は近いままなので安心です。



糖尿病療養指導室

糖尿病教室や料理教室で使用する糖尿病療養指導室も移転しています。

担当/のぞみの会実行委員会



# コロナに打ち勝つ！私たちの健康法♪

## ～体と脳と心～

例年ののぞみの会で人気の「教えちゃいます私の健康法」コーナー。今年は、冊子と動画にて皆さんにご紹介させていただきます。

コロナ禍でおうち時間が増えている今、実践している健康法をたくさん教えていただきました。その中のいくつかをご紹介します。ぜひ、皆さんも一緒に実践してみてください！



- ① 私の健康法
- ② よくなったこと

参考に  
してみてくださいね！



### 童謡を歌う・絵手紙を書く

80歳代 / 女性 (要介護5) / 全仁会利用者

- ① 毎日、入浴時に娘と童謡を歌う！  
調子のいい日には花を見て絵手紙を書く！
- ② 声が出るようになり、意欲が出て  
精神面も安定してきた！

### 散歩しながら五・七・五

70歳代 / 男性 / 職員の家族

- ① 散歩中に五・七・五で俳句を作る！  
歩く＋考えるで筋力維持・向上と  
気分転換しながら楽しく脳トレ！
- ② 筋力維持・物忘れの予防ができています！

### 体操・散歩・自転車こぎ・カルシウム

69歳 / 男性 / 施設入居者

- ① 毎日、転倒・骨折予防に体操・散歩・自転車こぎをし、  
カルシウムを多く含む食材をとる！
- ② ふらつきが減り元気！



動画で紹介  
しています！

 YouTube

### 「笑い」を忘れず 諦めない気持ち

69歳 / 男性 / 施設入居者

- ① 毎日「笑う」  
自分に負けず最後まで  
諦めない気持ち！
- ② 気持ちが前向きになった！





### 食後に黒酢を飲む



47歳 / 女性 / 職員

- 1 日1回夕食後に黒酢を飲み内臓脂肪減少!
- 2 ヶ月で1.5kg体重減少!

### スマホゲームで脳トレ



74歳 / 女性 / 施設入居者

- 1 スマホゲームで麻雀や四字熟語を埋めるゲームをする!
- 2 脳トレができて物忘れなし!



### ボランティアでカヌー遊び

73歳 / 男性 / 入居者の家族

- 1 ボランティアでカヌー遊びの指導をしている!
- 2 自然の中で子供たちと触れ合い元気をもらっている!



### かかと落とし・うで上げ



88歳 / 女性 / 全仁会利用者

- 1 毎日60回、かかと落としと両手の上げ下げをする!
- 2 転ばなくなり自信がついた!

### 点つなぎ



90歳 / 女性 / 施設入居者

- 1 雑誌「点つなぎ」をしている!色塗りのページも楽しい!
- 2 数字に対するスピード感が良くなった!

### 趣味の充実



44歳 / 男性 / 職員

- 1 釣りや読書等、趣味を多くもつ!
- 2 楽しいことを考えることで免疫力を高めて感染予防!

### 毎日ウォーキング



79歳 / 男性 / 全仁会利用者

- 1 毎日必ず5,000歩歩く!
- 2 食欲が出て、風邪を引かなくなった!

### 車のナンバーで計算



74歳 / 女性 / 職員の家族

- 1 散歩途中や信号待ちの間に目の前の車や、通り過ぎる車のナンバーを使って計算をする!
- 2 計算が素早くなり頭の回転が良くなった!



## 体験発表

病を患うことは誰も思いがけなく、辛いものです。病気によっては完全に克服するというよりはむしろ、それを受容し、共に生きていくという方も多くおられます。そういった方々の病に向き合う心構え、姿勢や治療法等の体験談は、私たちに多大な知恵と勇気を与えてくれます。

今回お話をうかがったのは、3か月前にパーキンソン病のためDBS（脳深部刺激療法）の手術を受けたKさん（60代女性）です。 （2021年7月 のぞみの会実行委員インタビュアーがお話をうかがいました）

### Kさんプロフィール（経過）

1991年頃（35歳頃）手の震えの症状で、倉敷平成病院に通院始める。

しばらく通院後パーキンソン病と診断され、以後 脳神経内科（高尾芳樹院長）に定期通院を継続中。長年の服薬治療を続けていましたが、薬が切れたときに足が震えて歩けない、一歩が出ない。お薬が効くまで1時間程歩けないことがある。3時間ごとに体が動きにくくなる。薬が切れて目が覚める。家族から外出をしないように言われている等の悩みを持たれていた。

2020年11月 DBSの説明を受けるためニューロモデュレーションセンター牟礼先生を受診

2021年 3月 （9日間入院）薬を中止して、DBS治療の適応を調査

2021年 4月 （23日間入院）

4月12日 脳刺激装置埋込術

術後1週間で刺激を開始し、内服や刺激を調整しながらリハビリを実施

刺激はご自身で調整

2021年 6月 4日 外来通院

2021年 7月 （13日間入院）3か月後の調整入院（※調整入院中にインタビューを実施）

### パーキンソン病とは

パーキンソン病とは、脳の幹にあたる黒質という部分の神経細胞が次第に減少し、その神経が働くときに使うドパミンという物質が減ることによって起こる病気です。ドパミンは、脳において、運動の仕組みを調節するような働きを担っているため、ドパミンが減ることにより、動きが遅くなったり、体の緊張が高くなったりします。1,000人に1～1.5人がこの病気にかかっているといわれており、年をとるにしたがい増える傾向にあります。

パーキンソン病を完全に治す治療法はまだありませんが、薬により症状が改善されます。しかし、進行性の疾患であるため、治療を進めていく間に薬の種類や服用する回数が増えたり、飲み方をどんなに工夫しても症状を十分にコントロールできなくなる場合があります。これを進行期といいます。

パーキンソン病の進行期において特に問題となるウェアリングオフ<sup>※1</sup> やジスキネジア<sup>※2</sup> などの薬の長期服用にともなって生じる運動合併症は、薬が効き目をあらわす血中濃度の幅（有効治療域）が狭くなること が主な原因と考えられています。

#### 振戦

手足が震える



#### 固縮

手足がこわばる



#### 無動

動きが鈍くなる



#### 姿勢反射障害

倒れやすくなる



そのため、これまでの薬の組み合わせや薬を飲むタイミングを工夫しても運動合併症に悩まされるようになったら、次のステップを考える必要があるかもしれません。 ※病気の進行スピードは個人差があります。

倉敷ニューロモデュレーションセンターでは、このような段階にさしかかった進行期パーキンソン病患者さんに対する治療法として脳深部刺激療法（DBS）を行っています。

※1 ウェアリングオフ：パーキンソン病が進行し薬が効く時間が短くなり、次のお薬を飲む前に効果が切れる現象

※2 ジスキネジア：薬が効きすぎて意思に反して手足が勝手に動いたりすること

## 脳深部刺激療法（DBS）とは

パーキンソン病に対する外科治療の一つです。外科治療は、お薬を長く服薬し、ウェアリング・オフ現象（次のお薬を飲む前にパーキンソン症状が現れる）やジスキネジア（体が勝手に動いてしまう症状）がみられるようになった患者さんに対し、これらの症状の改善を目的に行われるもので、病気そのものを治してしまう手術ではありません。手術後の薬剤調節や刺激条件の調節、リハビリテーションを行いながら、日常生活のレベルを改善させることが目的です。

### Question この症状に気がついたのはいつごろでしょうか？

**Answer** 最初に気がついたのが、今から30年くらい前の30代半ばの頃です。手が小刻みに震えるのが最初でした。「おかしい」と思って、倉敷平成病院を受診しましたが、震えの原因はわかりませんでした。夫も「原因がわからないのはおかしい」と言って、岡山の病院を受診しました。平成病院同様に、頭のCTを撮ったり、色々な検査をしたのですが、そこでも原因はわかりませんでした。

どちらの病院でも病名はわからないとのことで、「それなら家から近い、倉敷平成病院に通院した方がいい」と高尾芳樹先生にお世話になりました。しばらく経って、『パーキンソン病』と診断されました。

『パーキンソン病』がどんな病気か知らず、「ああそうなんだ」という感じでした。それから内服で病気と付き合っていたのですが、50代になってから、突然薬が効かなくなりました。

薬を服薬しても何時間か経つと、急に動けなくなるんです。震えて、足が硬直して、一步を出そうにも出ないんです。家にいる時なら良いのですが、外出先でそういう症状になったことがありました。一緒に居た主人も迷惑しますし、お店の人も迷惑しますよね。主人は、病気の症状がわからず急がすのですが私の方は「一步を出したいのに、どうにも出ないんだから、どうしようもない…」と、もう喧嘩みたいになってしまっで…。そういうことが何度かありました。

足を出すように頭では指示を出しているのに、言うことを聞かないんですよ。一步がなかなか出なくて。だから「ちょこちょこ歩き」になってしまいます。外出していつ何時起こるかかわからないので怖くてね。もう家から出ない、外出しない、買い物も行かない…というようになりました。本当に辛かったです。

### Question それで手術を受けようと思われたのですね？

**Answer** 外出先で動けなくなったこと等を高尾芳樹先生に相談して、お薬を調整していただいたり様子をみていたのですが、ある時「検査が色々必要だけど手術をしてみないかな」と言われたんです。

時々テレビや新聞等のメディアでパーキンソン病の治療法を紹介しているのを視聴するようにしていたんですが、「海外の偉い人が、頭のどこかをちょっとつつけばパーキンソン病に効く」という治療法を紹介



## 体験発表

していました。「手術とは、こういうことか」と思ったのですが、頭を切ってつづくのはなんだか怖いし、踏ん切りがつかず、高尾芳樹先生に紹介されても、すぐに受けてみようとはなりませんでしたね。

でも、以前は夫の車の助手席に乗って外出はできていたのが、すくみ足の症状が頻繁にでるようになってからは、外出しても「車の中に居れ、わしが行ってくる。お前は出て来なくても大丈夫じゃ」と言われて、私は外出しても、駐車場で車中待機となりました。私も買い物に行きたかったんですが、また足が動かなくなったら困るから我慢するようになりました。

そうこう過ごしていると、昨年5月に夫が亡くなったんです。ちょうどその頃に、また高尾芳樹先生から手術のお話がでて、「じゃあ説明だけでもうかがってみようか、それから決めたらいいわ」と思えるようになって、11月に牟礼先生の診察を受けました。

### Question 実際の手術に不安はありましたか？

**Answer** 不安がないといえば嘘になりますけど、牟礼先生は、色々丁寧にお話してくださって、「先生にお任せしておけば大丈夫かな」と思えました。

### Question 手術を受けてみて生活はどんなふうになりましたか？

**Answer** とても楽になりました。薬がなくなることはありませんが、少しは減りました。また、薬を飲んで、途中震えても、1歩が出るようになりました。前は震えがあったら、絶対前に進めなかったんです。1歩が出なかったのに出るようになりました。これは大きいです。

それに夜、よく眠れるようになりました。今までは、夜寝ていると、薬が切れて足が震えだすんです。途中必ず目が覚めますし、お薬を飲んでもその薬が効くまで眠れないんです。それが夜中に何回も起こるんです。それが朝までぐっすり眠れる。これはありがたいです。

お薬の服用はありますが、以前のように時間になると「ああ薬の時間だ、薬！薬！」と切望することは無くなって、それもありがたいです。

### Question 他の患者さんにメッセージを

**Answer** 私のように不便を感じている方がいれば、早いうちに手術された方がいいんじゃないかと思います。私は高尾芳樹先生に、手術するなら60代のうちにした方がいいよって言われたので、このタイミングで受けました。治療を受けてよかったなあと思っていますので、お困りの方は、相談だけでもされるのが良いかと思います。



Kさん、貴重なお話ありがとうございました。

インタビュアー／MSW 北村、3東看護師 中村



## 主治医からひとこと



院長 高尾 芳樹

脳神経内科医として、約30年Kさんの主治医を務める

Kさんとは、30年のお付き合いになります。パーキンソン病の診断がつき、内服加療、リハビリで何とか大きな苦痛なく生活していただけにいました。しかし、罹病期間が長くなると、どうしても薬の効果が限定的となり、急に薬の効果が切れたり、飲んでいるのになかなか効果が出ずに動けなかったり、効果が出て動けるようになって不随意運動がでたりと、いわゆる運動合併症が出てきます。内服の追加、変更、増減などでしのいでおりましたが、調整が困難となり、大変つらい時期を過ごされることになりました。

そこで、内服治療、リハビリテーションと並んでパーキンソン病治療の3本柱のひとつとされる脳深部刺激療法をお勧めしました。幸い、当院にはニューロモデュレーションセンターがあり牟礼先生が深部刺激療法に取り組んでおられましたのですぐに相談できました。

この脳深部刺激療法によって、薬の量が減り、生活も楽になられたとの事で大変嬉しく思っています。このことを今後の診療にも生かして参りたいと思います。ありがとうございました。



センター長 牟礼 英生

脳神経外科 倉敷ニューロモデュレーションセンター

## 主治医からひとこと

Kさんこのたびは手術おつかれさまでした。大変だったと思います。

Kさんは高尾芳樹院長からご紹介いただいたのですが、最初にお会いした時、お薬が効いている状態だと激しいジスキネジアがでて、とても辛そうでした。そして検査入院で診させていただいたときには、お薬の切れ間は逆に全く動けなくなって更に辛そうな状況でした。こういう方の場合、脳深部刺激療法が非常によく効くということがこれまでの経験からわかっており、Kさんは良くなるという予感がかなり強かったので、手術をお勧めしました。実際術後3か月以上経ちますけれども、今お薬が待ち遠しいという状態がほとんど無くなって、かなりお薬の量を減らすことができ、元気に生活をしていただいているということで、とてもよかったです。

Kさんの例を皆さんにも参考にさせていただいて、今後もパーキンソン病患者さんのお役に立てさせていただけたら幸せです。

このたびはありがとうございました。



### 倉敷老健

倉敷老健ではレクリエーションの他にもリハビリの一環として創作活動を取り入れています。運動麻痺により腕全体が動きにくくなった方や、加齢・神経障害により指先が器用に動かなくなった方など様々ですが、楽しみながら取り組んでおられます。



**喜ぶアジサイ** サイズ/25cm×25cm

制作者 (左) N.Tさん (右) H.Kさん

コメント

手に力が入らないので難しかったですが、かわいい作品ができて嬉しいです。(N.Tさん)  
動きにくい右手も使いながら少し疲れましたが、楽しくできました。(H.Kさん)



**夏の向日葵リース** サイズ/20cm×20cm

制作者 (左から) O.Tさん W.Mさん T.Kさん

コメント

レクリエーションとして取り組んだ作品です。「同じ材料でも、こんなに違う作品になるんだねえ。」と互いの仕上がりを誉め合いながら感心されていました。それぞれお部屋に飾って楽しんでおられます。



**大輪の華** サイズ/22cm×22cm

制作者 (左) F.Mさん (右) N.Mさん

コメント

レクリエーションとして、薄いお花紙で作りました。「なかなか開かん、難しいなあ」、「思うように手が動かん」とぼやきながらも楽しくお話ししながら取組みされていました。



**実りの秋を楽しみに** サイズ/25cm×25cm

制作者 H.Sさん

コメント

左手が動かないので葡萄の粒がなかなか丸にならず時間が掛かりましたが、美味しそうな葡萄に仕上がりました。

## 倉敷老健 通所リハビリ [倉敷在宅総合ケアセンター]

倉敷老健通所リハビリテーションでは、創作活動を通じて他者との交流を図り、楽しみながら心身機能や認知機能の維持を図れるように取り組んでいます。リハビリ専門職が手先の機能など評価しながら創作活動をサポートしています。今回は、ご利用の方がご自宅で取り組まれた作品を紹介します。



**謹賀新年置物** サイズ/22cm×20cm

制作者 N.Rさん

コメント 謹賀新年の置物をご自宅で作り豪華にできました。



**ひな祭り** サイズ/12cm×13cm

制作者 N.Rさん

コメント おぼんの上にお内裏様とお雛様を飾り可愛くできました。



**木と花の置物** サイズ/24cm×24cm

制作者 N.Rさん

コメント 割りばしなどを利用し花の置物を貼り付け、静けさやリラックス感を与えてくれる作品が完成しました。



**羽子板** サイズ/34cm×15cm

制作者 N.Rさん

コメント 木でできた黒い羽子板にアレンジを加えて豪華な羽子板が完成しました。



## 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]

ケアセンターショートステイでは、月ごとに担当職員がご利用の方と共に行事会の準備や壁紙作成、誕生日会を実施しています。コロナ禍で大々的には実施することができませんでしたが、夏祭りでは当日までに壁紙のヒマワリの作成をご利用の方と行うなどし、当日はスイカ割りやビンゴ大会、職員による演芸など、とても楽しまれていました。



向日葵 サイズ/100cm×150cm

制作者 合同制作

コメント

夏祭りの看板用に、ご利用の方に「夏といえば思いつくもの」で作成してもらいました。種を絵の具で塗ってもらい、花びらを職員が切ってご利用の方に貼ってもらいました。



ぬり絵 サイズ/A4

制作者 合同制作

コメント

日々の余暇活動でとても上手に色塗りがされています。



風鈴 サイズ/紙コップ

制作者 合同制作

コメント

夏祭りにあわせて「風鈴」をタペストリーのように飾り付けました。



短冊 サイズ/24cm×10cm

制作者 合同制作

コメント

7月7日の七夕に、ご利用の方に叶えてほしい願い事を考えてもらい、書ける方にはご自身で、または職員が代筆しました。



## リハビリステーション ピース [ピースガーデン倉敷]

こんにちは。「リハビリステーション ピース」です。リハビリスタッフとリハビリ機器が充実した「リハビリ特化型デイサービス」です。

充実したリハビリと自身の好みの創作活動に楽しく取り組まれています。是非、ご一緒に参加してみませんか？



こいのぼり サイズ/100cm×150cm

制作者 合同制作

コメント  
ご利用の方皆さんで協力をして  
折り紙でカブトを折り、  
こいのぼりの鱗となる部分を作成しました。  
そして大きなこいのぼりを完成させました。



よりそいインコ サイズ/23.5cm×23.5cm

制作者 H.Sさん

コメント  
一つ一つの作品ができあがるのが  
いつも楽しみです。



よりそいインコ サイズ/23.5cm×23.5cm

制作者 N.Mさん

コメント  
楽しみながら取り組んでいます。



グリーンのブーケ サイズ/30cm×30cm

制作者 M.Hさん

コメント  
丁寧に一つ一つ仕上げている  
楽しみながらできました。



## グランドガーデン 特定施設入居者生活介護

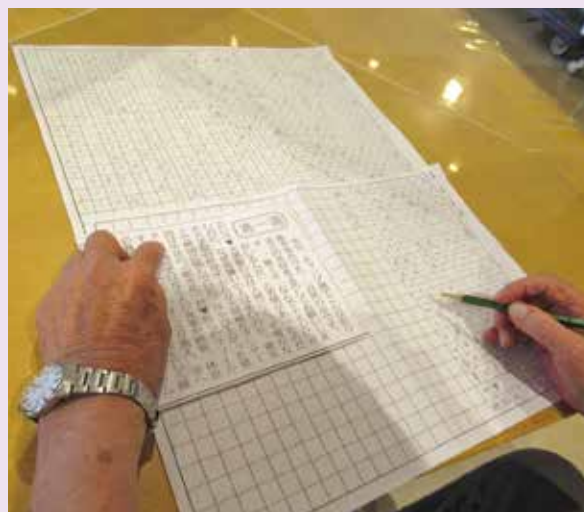
特定施設ご入居の方は、毎日午前中はぬり絵や書写など好きなプリントに取り組み過ごされています。また、月に一度、創作活動を行っており、季節に合った作品をみんなで楽しみながら作成しています。



ぬり絵作品集 サイズ/30cm×20cm

制作者 K.Uさん

コメント ぬり絵が大好きで一枚一枚丁寧に仕上げます。作品集は三冊目になりました。



書写 サイズ/40cm×30cm

制作者 E.Mさん

コメント 一日一枚書いています。字の綺麗さに自信があります。



手編みの人形 サイズ/28cm×15cm

制作者 C.Uさん

コメント 編み物が趣味です。毎日コツコツ編んでやっとなりました。



月間カレンダー サイズ/60cm×60cm

制作者 合同制作

コメント 日付はマジックテープになっており、毎月貼り換えて使用しています。

## グランドガーデン南町 サービス付き高齢者向け住宅

手先が器用で物を作ることが好きなご入居の方がおられ、訪室した際にできあがった作品を嬉しそうに見せてくださいます。時々作品を寄付して下さることもあり、その作品は大切に共有フロアに飾らせてもらっています。



**貝殻ストラップ** サイズ／3cm×2cm×1cm

制作者 E.Tさん

コメント 作り始めるとついつい時間を忘れて何時間も経っていることがあります。



**巾着** サイズ／15cm×15cm×10cm

制作者 E.Fさん

コメント 一針一針、丹念に作りました。花弁のような形が気に入っています。



**鳥の親子**

サイズ／(大)20cm×10cm×7cm、(小)12cm×8cm×5cm

制作者 E.Tさん

コメント 可愛い親子です。何日もかけて作りました。



**くす玉** サイズ／(大)9cm×9cm×9cm

制作者 E.Fさん

コメント 配色を考えながら、作りました。部屋に飾っています。



## よくなるデイ南町 [グランドガーデン南町]

よくなるデイ南町をご利用の皆さんの作品です。どの作品もその方らしい作品に仕上がっています。見本を何パターンか用意することで、選択する楽しさも感じていただけていると思います。他者の作品との違いを楽しんだり、見本をヒントにさらに個性的な作品に発展させたりと、職員も勉強になっています。

皆さんのわくわく楽しい気持ちを引き出せていたら幸いです。



**カレンダー（紫陽花）** サイズ／34cm×25cm

制作者 合同制作

コメント 花紙のがくを一枚一枚ふんわりと貼ることで紫陽花の花の丸さを表現しました。



**万華鏡** サイズ／13cm×4cm

制作者 T.Oさん

コメント きちんと合わさると万華鏡の中のビーズやリリアンが綺麗に動きます。



**お内裏様** サイズ／20cm×30cm

制作者 S.Hさん

コメント 台紙に綿を乗せふんわりとちりめん布でお着物を着せました。優しい顔に仕上がりに満足です。



**フラワーアレンジメント** サイズ／10cm×7cm×7cm

制作者 K.Kさん

コメント 自分の好きなフェルトを選び、くるくると巻いてボンドで留めただけで、こんなにかわいいバラができました。

## デイサービスドリーム [ケアハウス ドリームガーデン倉敷]

世界的な取り組みであるSDGsの『ゴミ減量』を意識して作品づくりに取り組んでいます。端切れやゴミの再利用 + 季節感も重要視。新しい生活様式の中、創作活動は身体的な利点のみならず、心の栄養にもなっていると感じています。



**丑の押絵** サイズ/29cm×26cm

制作者 T.Nさん

コメント 毎年恒例となった干支の押絵作り。



**おひな様の壁飾り** サイズ/16cm×18cm

制作者 M.Sさん

コメント 真っ赤な台座に結び雛がよく映えます。



**美味しそうなピオーネ** サイズ/22cm×16cm

制作者 A.Fさん

コメント 一粒一粒手縫いです。



**クリスマスツリー** サイズ/22cm×16cm

制作者 S.Kさん

コメント カラフルな端切れで作った押絵ツリー。

担当/第56回のだみの会実行委員 作品紹介係



## おうちでリハビリ ～のぞみの会編～

おうちでも取り組みやすい運動をご紹介します。運動不足の解消に、ぜひ行ってみてください。

### タオルでストレッチ



両手でタオルを持ち、  
体を左右に倒します。  
肘は伸ばして行いましょう。

目安

各10秒  
×  
3セット

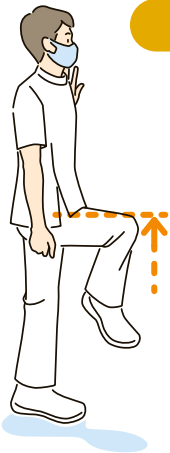


腕は胸の高さで、  
ゆっくり息をはきながら  
腰を左右にひねりましょう。

目安

各10秒  
×  
3セット

### 腹筋と太ももの筋トレ



壁に手をつけて、  
背筋を伸ばして立ちます。  
片側の太ももが床と平行に  
なるまで持ち上げましょう。

目安

左右10回  
×  
2～3セット

### 飲み込む力の筋トレ



舌を出して  
軽く歯で噛みます。  
そのまま唾液をぐっくと  
飲み込みましょう。

目安

1セット6～8回  
×  
1日3セット

全仁会では救急から在宅まで、リハビリテーションを提供しています。今回記事を担当したのは、

#### 倉敷平成病院 リハビリテーション部

入院・外来患者の方を対象とし、身体や言語機能などの回復を目的に、リハビリを実施しています。

TEL 086-427-1111 (代表)



#### 倉敷平成病院 予防リハビリ

要支援認定の方を対象に、介護予防に特化したリハビリやトレーニングを提供しています。

TEL 086-427-1128 (直通)



担当/第56回のぞみの会実行委員 リハビリテーション部・予防リハビリ



## “腸内環境を整える便秘解消”レシピ

腸内環境は、便秘だけでなく美肌や免疫力にも関係します。日頃から食物繊維や発酵食品、水分をしっかりとって腸内環境を整え、腸すっきりで過ごしましょう。

### 腸すっきりテリーヌ

1切分/268kcal 塩分1.6g



#### 【材料/牛乳パック1本分】

##### 生地

豚ひき肉……………400g	☆卵……………1.5個
★鶏レバー……………100g	☆味噌……………大さじ1
★たまねぎ……………1/2個	☆塩……………小さじ1
★おろしにんにく…大さじ1	☆こしょう…少々
バター……………大さじ1	ごぼう……………200g
	乾燥ひじき…5g

##### 具

にんじん……………1/4本	ヤングコーン ……4本
さつまいも……………1/4個	しいたけ……………4個
オクラ……………4本	もち麦……………15g

#### 【作り方】

- ①牛乳パックを切って型を作る。鶏レバーは臭みをとるために牛乳に20分浸しておく。もち麦は沸騰したお湯で20分茹でておく。ひじきは水で戻し、みじん切りにする。
- ②たまねぎ、ごぼうはみじん切りにし、しいたけは石づきをとる。スティック状に切ったにんじん、さつまいもとオクラを茹でる。
- ③フライパンにバターを熱し、★を炒める。
- ④ボウルに豚ひき肉と☆を入れ、粘りが出るまで混ぜ、冷ました③、ごぼうを入れ、よく混ぜる。鶏レバーは潰しながら混ぜる。
- ⑤④の生地のうち1/5程度を別のボウルにとりわけ、ひじきと混ぜる。
- ⑥牛乳パックにクッキングシートを敷き、底に⑤の生地を詰め、その上に具と④の生地が交互になるよう重ね、最後にもち麦を上へのせる。
- ⑦天板に水をはり、180度に予熱したオーブンで40分蒸し焼きにする。
- ⑧粗熱をとり、型から取り出し6等分に切り分けたら完成！

#### ！ワンポイント

食物繊維の多い野菜やひじき、もち麦などがぎっしり詰まったテリーヌです。肉と野菜が一度にとれるので弁当のおかずや作り置きにもおすすめです。型のみずみまできっちり詰め込むと切り分けるときに断面がきれいに見えるので試してみてください。

### 酒粕チーズケーキ

1切分/286kcal 塩分0.5g



#### ！ワンポイント

発酵食品である酒粕と、チーズの乳酸菌を合わせたダブルで快腸ケーキです。お好みの果物を添えてさらに食物繊維をプラス！

#### 【材料/18cm丸型1個分】

酒粕……………100g	ホットケーキミックス…100g
牛乳……………100ml	レモン汁……………大さじ3
クリームチーズ…200g	ビスケット……………100g
砂糖……………60g	バター……………15g
卵……………2個	

#### 【作り方】

- ①ビスケットを袋に入れて麺棒で砕き、溶かしバターを入れて揉みこむ。クッキングシートを敷いた型の底に敷き詰め、冷蔵庫で30分程度冷やしておく。
- ②電子レンジで温めた牛乳に、酒粕をちぎって浸し、やわらかくしておく。
- ③常温に戻しやわらかくしたクリームチーズと砂糖をよく混ぜる。
- ④③に②、卵、ホットケーキミックス、レモン汁を入れ、混ぜる。
- ⑤④の生地を①に流し込み、180度に予熱したオーブンで40分焼く。表面だけ焦げそうな時は途中でアルミホイルをかぶせる。
- ⑥中心まで火が通ったら冷蔵庫で1時間程度冷やす。型から取り出して8等分に切り分けたら完成！



# おわりに



倉敷平成病院 院長 高尾 芳樹

未だ、新型コロナウイルス感染症終息の見通しが立たない中、昨年に引き続き今年の「第56回のぞみの会」もこの冊子とYouTube動画でのお届けとなりました。実行委員会を中心に、より良いものをお届けしたいと職員一丸となって取り組みました。例年の「のぞみの会」でも人気の『教えちゃいます私の健康法』や『作品紹介』なども形を変えて登場し、皆様によりいつもの「のぞみの会」を感じていただける内容になったのではないのでしょうか。外出もままならず、思うような活動ができない今、少しでも多くの方に楽しんでいただき、日常生活への活力にしていだけますと幸いです。そして、来年こそ新しくなった倉敷平成病院で皆様と笑顔でお会いできる「のぞみの会」が開催できることを切に願っております。

最後になりましたが、平成31年に着工し、約2年半にわたり行ってまいりました病院の増改築工事が今年の8月をもって無事完工となりました。これも偏にご理解、ご協力を賜りました皆様のおかげです。工事期間中は騒音の発生や壁設置による通路の幅狭化など、大変ご不便をおかけしました。これからも『救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します』という理念のもと、地域の皆様に安心・安全な医療をお届けできるよう、努めてまいります。

次回は皆様とのぞみの会でお会いできますように……

令和3年11月 のぞみの会 実行委員会





# 骨粗しょう症にご用心!

骨粗しょう症チェック✓してみよう

- 普段から身体を動かすのが嫌い
- 日光にあまり当たらない
- 牛乳、乳製品をほとんど摂らない
- 小魚、豆腐をほとんど食べない
- たばこを吸う
- お酒を多く飲むほうだ



一つでも当てはまれば、

**骨粗しょう症の可能性が高くなります**

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなってしま病気です。

日本人の 70代女性の2人に1人は骨粗しょう症といわれています。

骨粗しょう症の予防は、ご自分の骨密度を知ることから始まります。



骨密度を測ってみませんか?

倉敷平成病院で骨量測定ができます。

整形外科へご相談下さい。



# 倉敷平成病院 院内案内図 [1階]



社会医療法人 全仁会  
**倉敷平成病院**

**24時間救急対応**

岡山県倉敷市老松町4丁目3-38 TEL 086-427-1111