

# やすらぎ



ご自由にお取りください



## 目次

**2020年8月1日より シンプル脳ドックを始めました!** ..... 06

新型コロナウイルス対策 これまでとこれから	01	インフルエンザ検査	
特集・認知症	02~06	鼻に綿棒を入れられる、あの検査です!	07
● 認知症総論	02	DPCと高額療養費制度とは?	08
● 認知症の画像検査	03	くすりの副作用について	09
● 手術で治る認知症!?	04	ウォーキングの効果を高める姿勢	10
● 認知症のお薬について	04	栄養満菜~糖尿病と食物繊維~	11
● 認知症患者さんに有効な関わり方	05	診療科長のご紹介	12
● 介護や社会サポートについて	05	ご意見箱から	14

# 新型コロナウイルス対策 これまでとこれから

副院長 看護部長 ふくしま としえ 福島 俊江



世界に蔓延した新型コロナウイルスに対し、我が国は、4月7日に史上初の緊急事態宣言が発動されました。埼玉県は、罹患者数最多の東京都に隣接する県として、県民ひとり一人が行動レベルでさらなる警戒を実践することが求められます。

このような状況に対して当院では病院長指揮のもと、新型コロナウイルス感染症対策本部(以下、本部)が立ち上がりました。当初は、マスクやアルコール等衛生材料不足が院内のみならず社会現象として深刻化するなか、新型コロナウイルスに関わる部署だけでなく全職員に対しても組織的に介入する必要性を強く感じていました。

本部メンバーは本部長(病院長)、事務部統括(事務部長・事務副部長)、看護部統括(看護部長)、感染対策統括(副院長)、医療安全統括(副院長)で構成されました。毎朝のミーティングには、ER班、医局班、病床管理班、感染対策指導班、物品班が本対策室に集合し、各班の報告、情報共有とともに本部長からの方針が示されていきました。また毎週月曜日の朝には本部組織である施設管理班、疾病統計班、労務・メンタルケア管理班、情報管理班、学術班も加わり全体ミーティングが行われていきました。

本部機能の労務・メンタルケア管理班(以下メンタル管理班)では産業医、臨床心理士が班員として対応し、特に新型コロナウイルスに直接に関わる多くの職員に対して面談を実施してきました。一方、看護部では、心理相談員である下室副部長、荒木副部長が主導となり、直接新型コロナウイルスに対応していない看護職員に対してもストレスチェックを実施していきました。メンタル管理班である濱口医師、箕輪医師、鈴木臨床心理士と看護副部長の連携が促進され、スタッフケアに対応することができたと思います。これはスタッフサポートとしての新たな多職種連携が促進されたように考えます。

第1波で培った多くの学びを結集し、第2波へ立ち向かう戦力として、新型コロナ対策本部における各班の活動と新型コロナウイルスに立ち向かった職員そして、直接かかわらずとも、淡々と平時の業務を遂行した全職員へ深く感謝したいと思います。

患者さんやご家族の皆さんには、ご不便やご迷惑をおかけしていると思いますが、院内において、上記のようなコロナ対策で感染防止に努めておりますので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。

# 認知症

## 認知症総論

精神科 おおた としお 太田 敏男

近年、高齢化社会の到来とともに、「認知症」への関心が高まっています。精神科医として診療に従事していると、しばしば患者さんやご家族から受ける質問があります。

### 第1の質問：「認知症は病気か」

実はこれは大変難しい、答えに窮する質問です。難しさの原因はいろいろあるのですが、その1つとして、メインが精神症状であるため、正常と病気の線引きが難しいという問題があります。「不眠症は病気か」という問題と似ています。

私は次のように考えています。そもそも実在するのは人間であり、認知症ではない。高齢になって記憶障害を主とする、ある種の困った状態になることがある。そうした人の援助は、**①医療という枠組**、生活困難と捉えて**②介護・福祉系の枠組**、場合によっては**③法的枠組**での対処、どう生きるかという**④実存的・スピリチュアルな面**もある。そして、①の場合、他の身体疾患と共通の枠組み（健康保険、病休、関係者の援助、など）を使うので、同じ「病気」概念を使わせてもらうというわけです。医療で扱うことは、治療で治る病気や危険な病気を発見したり、今後の予測をして対処に役立てたりすることに役立ちます。②③④もたいへん重要なのですが、ここでは省きます。

### 第2の質問：「認知症は何科が診るのか」

実態としては複数の科が関わっており、それぞ

れ得意分野があります。精神科は、初期の軽症の時期が比較的得意です。また生活の中で患者さんを支えるのも日常的にやっていることです。幻覚、妄想、意識障害、興奮などへの対処の経験もあります。神経内科・脳卒中内科や脳神経外科は、脳の中で起こっていることを検査等での確に把握し、病気を鑑別したり程度を評価することや、そうした脳の中のことと関連して起こる身体症状や認知機能障害を評価することに長けています。

そのほか、場合によっては真の認知症性疾患以外の身体疾患が症状の背景にあることがありますので、さまざまな専門の科の診療が必要なことも多いです。最初に受診する科がどの科であっても、医師は必要とあらば適切な科に紹介しますので、心配は要りません。

### 第3の質問：「認知症にはどんな種類があるか」

主なものは4つあります。アルツハイマー型、血管性、レビー小体型、そして前頭側頭型です。他に特殊なものはいくつかあります。そのほか、先ほど触れた「治療で治る病気」（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、各種内分泌疾患など）も含めて広い意味で（状態という意味で）認知症と言うこともあります。

これらの診断に際しては、まず症状が重要なのは言うまでもありません。認知症の診断では「病

前→病後」の縦断的变化についての具体的で詳細な情報がたいへん役立ちますので、受診前にメモなどの形でまとめておくことをお勧めします。問診以外、適宜簡単なテストで認知機能を調べます。

画像検査は、認知症の診断にとってたいへん重要な検査です。脳の画像検査は、最初は「①脳細胞がそもそもあるべき部位にあるのか」（X線検査、CT、MRIなど）だったのですが、その後の進歩により、「②その脳細胞は働いているのか」（SPECTなど）、最近はさらに「③その動きはど

のようなものか」（心臓 MIBG シンチグラフィ、DATSCAN（ダットスキャン）など）も検査できるようになってきました。それぞれ持ち味があり、実施にはおよそのガイドラインがあります。もちろん医師の判断も入ります。詳しくはこの後の画像検査の記事をご覧ください。

以上、駆け足で、認知症の導入編を述べました。皆様のご参考になれば幸いです。

## 認知症の画像検査

放射線科 きむら かずふみ 木村 一史

認知症と一言で申しまして、その原因は様々です。その大部分は頭にあるのですが、頭の中を調べるのに欠かせないのが画像検査です。頭に傷一つつけず皮膚の下にある骨、脳、血管といった頭の中身を調べることができます。外からは見えない頭の中身を写真＝画像として映し出し、病気の原因は何か？ということを探っていきます。

CT、MRI は御存じの方も多いのではないかと思います。CT は X 線、MRI は磁力を使って、頭の中を映す写真＝画像を撮ります。できあがった写真から、まず頭の中に慢性硬膜下血腫（血の塊）、腫瘍、正常圧水頭症（脳室という頭の中の一部に水がたまってしまう）といった特定の病気を示すような証拠がないかを見ていきます。ここに挙げた疾患は手術などの治療によって症状の改善を期待できるものでもあります。まずは治りやすいこれらを見つけることが診療上は大切です。

そのような病気がなかった場合、脳梗塞や出血の痕がどれぐらいあるかを見ます。脳梗塞や出血がおきるとその部分の脳細胞が脱落してしまい、これも認知症の原因となることがあるからです。

それでもはっきりしない場合には、脳の形態や色合いを詳細に評価し、アルツハイマー型認知症

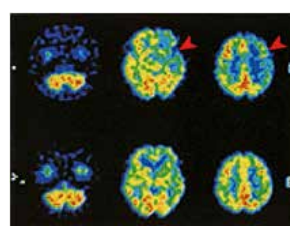
やその他の変性疾患でおきる脳の一部の萎縮や変化がないか、ということを見ていきます。こういった詳細な評価には CT よりも MRI の方が向いています。

また、CT、MRI 以外に、脳血流シンチグラフィという画像検査もあります。これは一時的に微量の放射線を出す薬剤を血管に注射して、その脳内での分布を時間を追ってみることで、脳の血液の流れを見ることができるという優れたものです（注射された薬剤はすぐに尿などと一緒に排泄されるので放射線の影響は心配ありません）。特定の認知症では脳の一部だけ血流が低下してしまうことがわかっており、これを評価することができます。

こういった検査はいずれも画像＝写真ですので、きれいな絵を撮ることが大事ですが、安全性についても注意し、患者さんにとって良い検査を提供できるように心がけています。



MRI 検査画像



脳血流シンチグラフィ

# 手術で治る認知症!?

脳神経外科 つづきのぶすけ  
都築 伸介

認知症にも色々な種類があります。「慢性硬膜下血腫」「正常圧水頭症」という疾患は、物忘れ、尿失禁、歩行障害といった、一見認知症に似た症状が特徴的です。これらの病気は適切に手術を行えば症状が改善し、「手術で治る認知症」と言われています。

## 1. 慢性硬膜下血腫

比較的軽微な頭部外傷後（頭部外傷でなくても、例えば尻餅をつく等でも）、1ヶ月前後から認知症様症状が認められた場合、この病気を疑います。CT スキャンやMRI といった脳の検査をすると、脳を覆う「硬膜」と脳の間血液が溜まっています（これを「血腫」と呼びます）。穿頭血腫ドレナージ術（血腫を細い管で排除する手術）を行うことにより、症状が改善、「認知症が治る」わけです。

## 2. 正常圧水頭症

様々な原因により、脳室と呼ばれる脳の内部の場所に脳脊髄液が過剰に貯留し、症状を呈する病気です。腰（腰椎くも膜下腔）や脳室から、腹腔内に脳脊髄液を逃がしてあげる手術（シャント手術）を行うことにより症状が改善、「認知症が治る」わけです。

上記2つの疾患に対して、当院ではそれぞれ年間数十例の手術が行われ、良好な結果を得ています。認知症と思われるご家族がいらっしゃる場合、ぜひ一度当院脳神経外科受診をお勧めいたします。

# 認知症のお薬について

薬剤部 おおき たかお  
大木 孝夫

薬物治療は認知症を完全に治すわけではありませんが、症状の進行を遅らせる効果があります。早めに治療を開始することによって、健康的な時間を長く保つことができます。病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減できます。このことから、認知症の治療では早期発見・早期治療が大切です。

お薬は飲み薬の他に貼り薬もあります。貼り薬は飲み薬を毎日服用できているか不安な方、飲み薬が苦手な方に有用です。

薬の名称と使い方		効果	副作用
コリンエステラーゼ阻害剤 (ドネペジル、ガランタミン)	飲み薬	脳の神経から神経へ情報を伝えるアセチルコリンという伝達物質を増やし、神経間の情報の伝達を促進させます。また、情報の伝わりをよくする作用のある薬もあります。	吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢、興奮、頭痛など
コリンエステラーゼ阻害剤 (リバスチグミン)	貼り薬		
NMDA 受容体拮抗薬 (メマンチン)	飲み薬	脳細胞内に過剰なカルシウムイオンが入るのを防ぐことで、神経細胞が傷つくるのを抑えたり、記憶や学習の障害を抑えたりします。	めまい、頭痛、便秘、転倒、血圧上昇など

参考：MeijiSeika ファルマ「認知症と上手に付きあっていくために」

# 認知症患者さんに有効な関わり方

心理相談室

すずき やすひろ  
鈴木 康弘

認知症患者さんは、認知症の進行に伴って記憶障害や失認、易怒性(怒りっぽくなること)、不安焦燥感が表出されやすくなり、会話自体もストレスになることがあります。それでは、認知機能の低下がある患者さんにどのように関わればよいでしょうか。ここでは「見る」「話す」という2つのテーマに絞って考えていきます。

まずは「見る」です。「**水平な目の高さ**」で「**正面から**」、「**近く**」「**長く**」見ることでポジティブな印象を与えます。水平さは平等性、正面からは信頼性、近づくことで親密性、長く見ることで愛情が生まれます。特に、正面からアイコンタクトを取ることで覚醒度や注意力が高まると言われており、意識的に関わるのが有効です。

次に「話す」です。やや高めにゆっくりと落ち着いた「**声のトーン**」で、難聴があればご本人に了承を得た上で声を大きくする必要があります。

話す際のポイントは、援助者側が「**途切れなく話す**」ことです。認知症の患者さんにとって沈黙の“間”はネガティブなメッセージになりやすく、ご本人から思うような反応が無くても、援助者は言葉を引き出せるように、途切れずに関わり続ける姿勢が支持的な印象を与えます。流暢な会話が苦手になっていく認知症患者さんの特徴を理解した関わり方が大切です。

認知症の主な病態である記憶障害が進行しても、最後まで残るのが感情と結びついた記憶と言われています。そのため会話の終わりには「**お話できて楽しかったです**」「**また次もお会いできたら嬉しいです**」といった言葉を添えることは“つながり”を感じられやすく有効な関わり方になります。

# 介護や社会サポートについて

ソーシャルワーカー課

やすい ともゆき  
安井 知之

## ●介護で悩んだら…

認知症の方を家族だけで支えるのは限界があります。そこで介護保険サービス(訪問看護、訪問介護、通所介護等)を利用しながらご自宅で生活される方が多くいらっしゃいます。



## 介護保険とは

介護保険というと高齢者が利用できるものと思われるかもしれませんが、認知症により介護が必要になった場合も、介護サービスの利用が可能です。

### もっと詳しく

介護保険サービスが利用できる方は2タイプあります。

1. 65歳以上+介護が必要な方
2. 40歳以上+病気(16種類の病気に限られます)+介護が必要な方

認知症の方は、16種類の病気に該当しますので、65歳未満の方であっても介護保険申請(正確には要介護認定の申請)が可能です。

※要介護認定(要支援1・2、要介護1~5)の等級により、受けられるサービス内容、サービス量が変わります。

【相談窓口】お近くの地域包括支援センター ※地域包括支援センターの連絡先、場所は市役所でご確認下さい。

## ●認知症が悪化してしまったら…

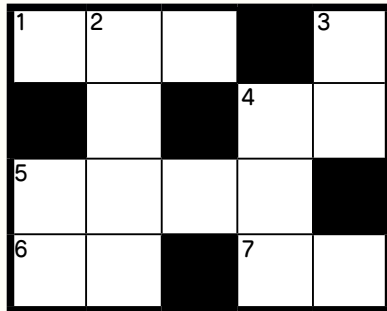
まずは、お医者さんへ相談しましょう。その上で、残念ながら自宅での介護が難しくなった場合は、施設入所、もしくは入院(認知症治療病院)を検討する方もいらっしゃいます。関わってくれている医療・介護の関係者へ相談してみてください。

# 脳トレ

頭を使うことは認知症予防に効果があるとされています。  
楽しみながら認知症予防をしてみませんか？

作成：認知症看護認定看護師 いしやま まこと  
石山 真

## 【問1】



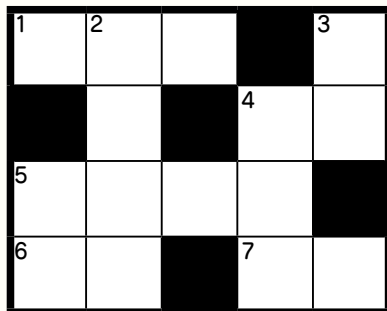
### ★タテのカギのヒント★

2. 刺激や強い快感はないが、いつまでもそこから抜け出したいくない  
安楽な状態=『〇〇〇〇に浸かる』
3. 歌や演奏などを1人で行うこと。  
〇〇コンサート
4. 自分の国に帰ること
5. 周りの土地よりも大きく盛り上がっている所

### ★ヨコのカギのヒント★

1. 土地の所有者のこと
4. 1000メートル=1〇〇
5. 山や谷で大きな声を出すと遅れて跳ね返ってくる音
6. 絹糸の原料になる繊維、蚕(かいこ)がつくるもの
7. 髪型を整えたり、髪を飾ったりする道具

## 【問2】



### ★タテのカギのヒント★

2. 結びつき、関係があること
3. 海や湖の水際に沿った平らな陸地
4. 輪郭だけが印刷された絵に色を塗って楽しむもの  
指先を使用する作業は認知症予防にも有効とされています
5. ものを縛る時に使う細いつな

### ★ヨコのカギのヒント★

1. 毎日する定まりの仕事
4. 泥が深く、藻(も)などが生い茂る水域
5. その日のうちに帰ってくること、  
〇〇〇温泉
6. 木が沢山集まって生い茂っている所
7. 東京の旧称であり、日本の政治の中心地であった場所

(答えは14ページ)

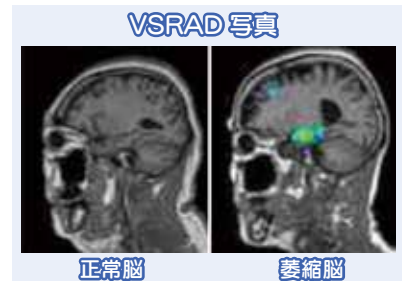


患者さんの体や脳になるべく負担をかけない低侵襲治療に徹底的にこだわった治療を行う  
埼玉石心会病院低侵襲脳神経センターが2020年8月1日よりシンプル脳ドックを始めました！

## 埼玉石心会病院シンプル脳ドックを始めた理由

早期発見が早期治療につながり大事に至らずにお元気になって頂いた患者さんを多く経験するたびに、病気になる予防がいかに大事かを痛感して参りました。

それらの病気で苦しむことになる患者さんおよびその御家族のご苦勞や不安を解消することを目指し、通常の脳ドックよりも短時間で、受けやすい料金設定とし、少しでも多くの方にお役立て頂くことを願って、今回当院でシンプル脳ドックを始めました。



コース	検査内容	金額(税込)
Aコース	3.0T 頭部 MRI・MRA 検査 各種撮像法を組合せた MRI 画像パッケージ	25,000円
Bコース	Aコース+頸動脈エコー 動脈硬化・脳卒中が心配な方	27,500円
Cコース	Aコース+ VSRAD 認知症・アルツハイマーが心配な方	27,500円
Dコース	A+B+C フルパッケージ	30,000円

## 頸動脈エコー検査



## 特徴

当院の脳ドックは最新の脳専用3テスラ MRI を用い各種疾患に対応する脳画像を詳細に撮像し、神経放射線画像診断の経験豊富な専門医師による読影を致します。脳梗塞や動脈硬化が心配な方には頸動脈エコー検査を、認知症や脳年齢などを心配される方には脳萎縮度を評価する検査 (VSRAD) も追加できるようにしています。病的所見が見つかった方は脳神経センターの専門外来でご説明します。是非当院のシンプル脳ドックを皆様の健康管理にご活用下さい。

シンプル脳ドックの申し込みは  
Web もしくは  
当院設置の予約タブレットより



シンプル脳ドックお問い合わせ先

専用電話番号 04-2003-5454

専用アドレス brain@saitama-sekishinkai.org

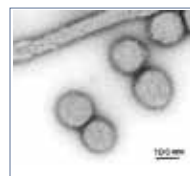
# インフルエンザ検査

## 鼻に綿棒を入れられる、あの検査です！

検査部 あんどう やすよ  
安藤 恭代

### インフルエンザとは

「インフルエンザウイルス」を病原体とする気道感染症であり、病原体は「ウイルス」なのです。インフルエンザウイルスのウイルス粒子表面に赤血球凝集素 (HA) とノイラミターゼ (NA) という蛋白質があり、A 型インフルエンザですと 15 種類の HA と 9 種類の NA の組み合わせでインフルエンザの型が決まります。様々な組み合わせを持つウイルスがトリ、ブタ、などに多く分布しています。



出典：国立感染症研究所ホームページ  
(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/219-about-flu.html>)

### インフルエンザを診断するために必要な検体

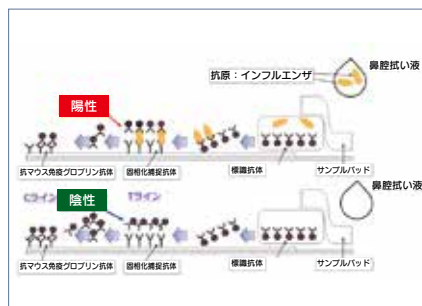
鼻に綿棒を入れて採取する、あれ。インフルエンザ検査に必要な検体を採取しています。なぜ、鼻から検査をする？って、それは、インフルエンザウイルスは鼻の奥深く、後鼻腔というところから細胞内に侵入しますので、ウイルスが多くいる鼻の奥からの採取が重要なのです。ウイルスが多くいる部位から採取することで正しい検査が行えます。他にも咽頭拭いや鼻をかんだ時に出る粘液を用いた検査も可能ですが、ウイルスの検出感度が下がりますのでお勧めしません。



### インフルエンザの検査について

#### ■簡単にできる迅速検査診断キット

多くの医療機関で使用されているのは「迅速検査診断キット」と呼ばれ、抗原抗体反応を用いたイムノクロマト法という検査で、反応時間も短く簡便に検査ができるために多くの医療機関で用いられています。また、販売されている試薬も 30 種類以上あります。



#### 陽性結果



タウンズ WEB サイトより

#### ■高感度インフルエンザ検査

迅速検査試薬は発症後 8 時間以上で陽性になりますが、それよりも早くウイルスを見つけることができます。インフルエンザウイルスに金コロイドを付着させ、銀の微粒子を付着させて目立たせることで、ウイルスが少ない状態でも見つけることができます。

#### ■ウイルス分離培養

ウイルス培養液の中で特定のウイルスだけを培養 (増やして) しますが、パンデミックが疑われるなどの特殊な場合に、研究所などでしか行われません。

### まとめ

インフルエンザ検査は、検査のための材料が正しく採取され、発症してから 8 時間以上経過していることで陽性確率が上がりますが、検査がすべてではありません。症状から診断することもありますので、総合的に主治医は判断を行います。



# DPCと

## 高額療養費制度(限度額適用認定証)とは？

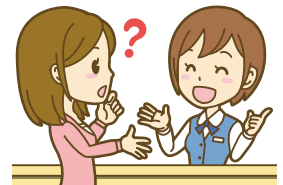
事務部 医事業務課

**DPCとは、**病名や診療内容に応じて定められた1日当たりの定額の点数で入院診療費を計算する方式です。これは医療の質の標準化を目指すためのもので、入院患者さんの病気や病状をもとに1日当たりの薬や検査等診療内容の費用が包括的に決められています。ただし、手術や高額な処置・リハビリ等については包括金額には含まれない為、個別に計算されます。当院の入院料に関しては大半がこのDPC方式により算出しますが、疾患や治療内容等によってはDPC方式ではなく、従来の出来高払いでの計算方法となる場合もあります(資料1)。

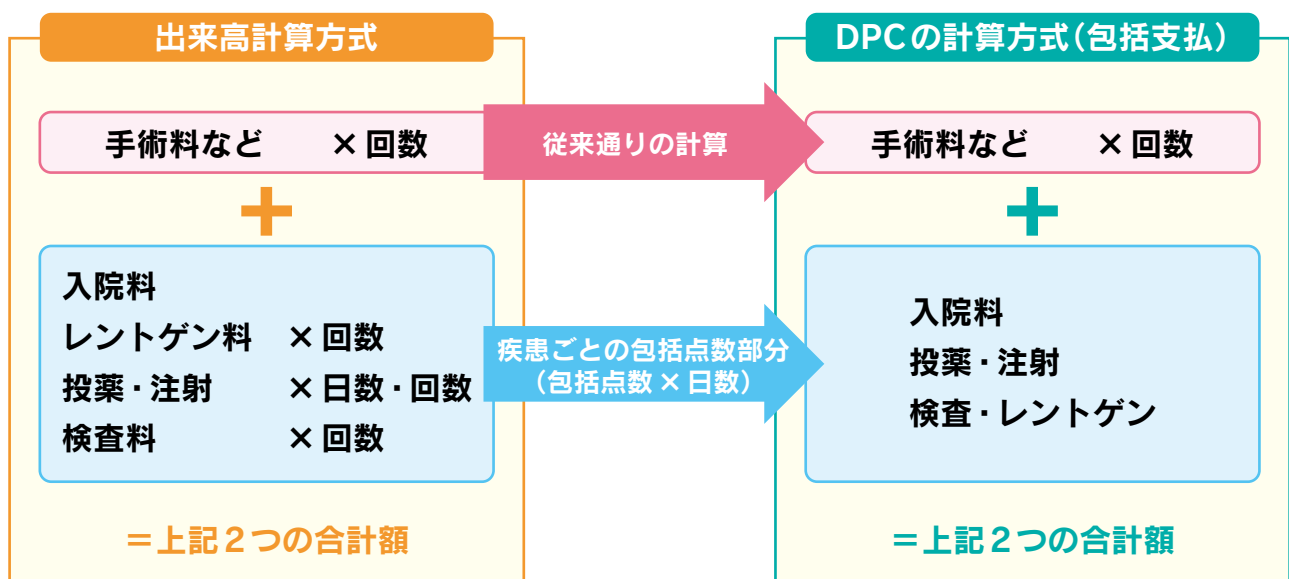
これらにより、入院費が高額になったときに知っていただきたい制度が高額療養費制度の一つである『**限度額適用認定証**』の申請です。こちらを申請し、病院の窓口へ提示することで、70歳未満の方は負担額が軽減されます。70歳以上の方に関しては、当認定証の申請の必要はなく、窓口では自己負担額までと決まっていますが、70歳以上の方でも負担額が3割の方、もしくは住民税非課税世帯の方は当認定証の提示により負担金額が軽減されます。

入院などにより当認定証が必要になりましたら、加入されている健康保険者へ申請してください。尚、健康保険者によっては月を跨いでの申請ができない場合もありますので、月末にご入院する際はご注意ください。また、入院日時が事前に決まっている場合は可能な限り入院の前に申請をしていただき、入院時の提出をお願いします。

上述した会計方式や制度につきまして、ご不明な点がございましたらお気軽に受付事務員までお問い合わせください。



(資料1)



# くすりの副作用について

はくの やすお  
薬剤部 白野 恭郎



## 副作用って？

くすりを飲んだときに、くすりの効果(主作用)以外の症状が出ることを副作用と言います。例えば、かぜ薬を飲んで鼻水は止まったけれど、とても眠くなってしまったという場合のように、目的以外の好ましくない作用は「副作用」と呼ばれています。

## 副作用の原因と予防法

副作用は、体質や病気に合わなくすりをもらった時、くすりの量が多すぎた時、他のくすりや食べ物との飲み合わせが悪かった時、くすりの使い方を間違えてしまった時などに多くおこります。したがって、以下のことに注意すれば、副作用を防ぐことができます。

- ①くすりの使い方を守る
- ②自分に合わなくすりは覚えておき、事前に医師・薬剤師に伝える
- ③飲んでいくすりのおこりやすい副作用とその対処法を知る
- ④飲み合わせに注意した方がよいくすりや食べ物、飲み物などを知る
- ⑤自分が使用しているくすりの効果と、その注意点を知る

◎副作用は、くすりを飲み始めてほとんどの場合は1ヶ月以内に起こります。飲み始め1ヶ月は注意しましょう。

## 医薬品副作用被害救済制度について

医薬品を適正に使用したにも関わらず、発生した副作用による疾病、障害または死亡に関して、医療費、障害年金、遺族年金などの給付を行うことにより、健康被害の迅速な救済を図ることを目的とした公的な制度です。

給付の請求は、健康被害を受けたご本人またはそのご遺族が直接 PMDA (医薬品医療機器総合機構) に対して行います。救済制度(医薬品副作用被害救済制度、生物由来製品感染等救済制度)の概要、救済給付の請求方法、必要書類、請求書類の様式やその記載方法等について、

**救済制度相談窓口(フリーダイヤル：0120-149-931 又はメール：kyufu@pmda.go.jp)でご案内しています。また PMDA のホームページ (<https://www.pmda.go.jp/index.html>) から詳細確認できます。**

最後に、副作用の話から少し離れますが2020年7月から9月まで『アンサング・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋』というドラマが放映されました。皆様はご覧になりましたでしょうか。このドラマは、病院薬剤師が主役のドラマです。病院薬剤師は、その専門性を発揮し、既知の副作用を回避もしくは早期に発見したため大事に至らなかったなど、患者さんの不利益(副作用、相互作用、治療効果不十分など)を回避あるいは軽減することも業務の1つとして実践しています。これからも私たち薬剤師は、患者さんのくすりの副作用、相互作用などを確認しながら適切なくすりを提供できるよう業務に励んでいきます。

## 一般的に使われるくすりの主な副作用

痛み止め	胃腸障害、腎障害、肝障害、アレルギー症状など
胃腸薬	眠気、のどの渇きなど
睡眠導入剤	眠気、ふらつき、めまいなど
抗アレルギー薬	眠気、発疹など
抗生剤	胃腸障害、腎障害、アレルギー症状など

◎副作用には個人差があります。いつもと様子が違うときは医師・薬剤師に相談しましょう。

## 副作用が出やすい人

副作用が出やすい傾向としてアレルギー歴がある方、腎臓・肝臓などくすりの分解や排泄に直接関係する臓器に疾患がある方、体の小さい方、高齢の方など、薬を分解・排泄する力が弱い方は副作用が出やすくなります。

特に高齢の方は、数種類のくすりを同時に飲んでいることが多く、副作用が出やすくなります。

# ウォーキングの効果を高める姿勢

リハビリテーション部 すぎずる ゆたか  
杉水流 豊

健康づくりとして簡単で効果の高い運動にウォーキングがあります。

ウォーキングは、①持久力や筋力の向上、②血液循環の改善、③認知症やうつ症状の予防・改善、④生活習慣病の予防の効果が期待できるとされています。

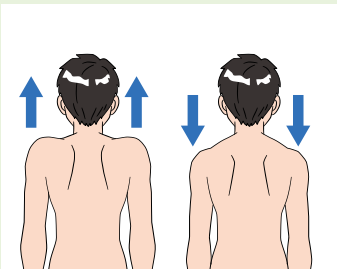
体にとってよい効果が期待できるウォーキングですが、正しい姿勢で行わないと効果が半減してしまうことがあります。

今回は、正しく歩くために気をつけること、トレーニング方法を紹介します。

気をつける姿勢としては猫背です。猫背であることで、肩甲骨が外側に引っ張られ背中中の筋肉が緊張して固くなってしまいます。筋肉が固くなることで、よい姿勢になることを邪魔してしまいます。

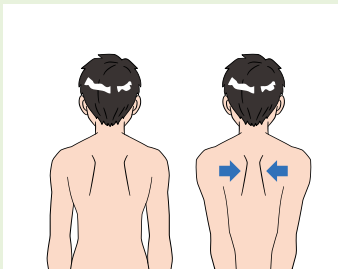
まずは次の運動を行い、肩甲骨を元の位置に戻して、柔軟で動きのいい背中にしていきましょう。

## 体操①



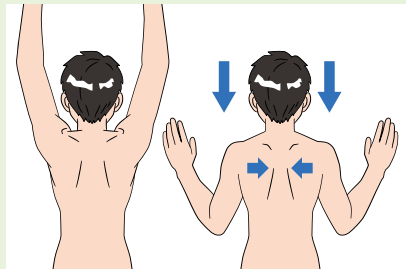
息を吸いながら、肩を引き上げる。  
息を吐きながら肩をストンと落とす。

## 体操②



肩甲骨を背骨に近づけるように  
寄せる。

## 体操③

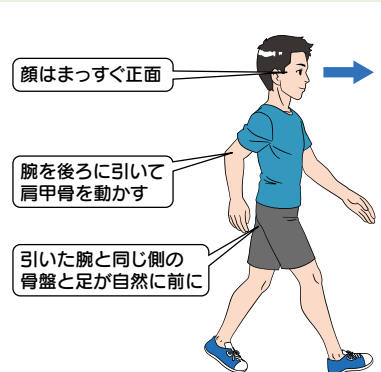


両手を真上にあげる。肩甲骨を背骨に  
寄せながら、肩の真横に下げる。

肩甲骨の位置を直したら、次は、あごの位置に気をつけましょう。頭の重量は体重の10% (体重50kgであれば約5kg) あるといわれています。ボウリングの球と同じくらいの重さといわれています。したがって頭が前にあるだけで、頭の重さで猫背になってしまいます。そこで軽くあごを引いてみましょう。ポイントは、天井から糸で吊られているようなイメージで頭を引き上げながら、あごを引くことです。

猫背の姿勢が直ったら、最後に腕の振り方です。ポイントは、腕を後ろに引いて、肩甲骨を動かすことです。よく肘から下だけが動いていて、肩甲骨が動いていない方を見かけますが、せっかくのウォーキング効果が半減してしまうためもったいないです。腕を後ろに引くことで、より多くの筋肉を使いエネルギーを効率的に消費することができます。

## ウォーキング姿勢



ウォーキングは手軽にできて健康づくりへの効果が期待できます。姿勢に気をつけて、ウォーキングの効果を高めていきましょう。

### 参考文献

- 1) 小池日登美. 「歩く」を極める. 糖尿病診療マスター, 12(8), 2014, 838-839
- 2) 小口江美子. 高齢者のためのウォーキング. 訪問看護と介護, 11(5), 2006, 476-479



## ～糖尿病と食物繊維～

あきやま よしみ  
栄養部 秋山 好美

人間は食事を食べたあとに血糖が上昇しますが、体の中にはその血糖を下げる働きがあります。糖尿病はその調節ができなくなり、血糖の高い状態が続いてしまいます。糖尿病の食事療法はいかに高血糖の状態を作らない様にすることが重要になります。具体的には、食べすぎを防ぐことや、バランスの良い食事が大切です。食物繊維については摂取量が多いほどヘモグロビン A1c の数値が低かったり、空腹時の血糖値が下がった報告があります。

秋になり美味しいキノコがたくさん出回るようになります。

キノコは食物繊維が豊富で満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぐこともできます。今回は当院の患者食で提供している献立を紹介します。



## 糖尿病診療ガイドライン2019より～

食物繊維は糖尿病状態の改善に有効であり、炭水化物摂取量とは無関係に20g以上の摂取を促す

## 煮なます



## 【作り方】

- ① 大根と人参は千切りにして塩もみする。
- ② しらたきは食べやすい長さに、油揚げは短冊に、しいたけはスライスしてAの調味料で煮て冷ます。
- ③ ①と②を合わせ酢で和える。
- ④ 器に盛り付けて菊の花をちらす。

## 【栄養価：1人前】

エネルギー量 55kcal  
塩分 0.9g  
食物繊維 2.5g

## 【材料：2人前】

大根 100g  
人参 40g  
もみ塩 適量  
  
しらたき 50g  
油揚げ 1/3枚  
生しいたけ 30g

出汁 大さじ2杯  
砂糖 小さじ1強  
醤油 小さじ2/3杯  
白ごま 適量  
菊の花 少々（飾り用）

A

## （合わせ酢）

砂糖 小さじ1強  
塩 小さじ1/5杯  
酢 大さじ1杯  
ゆず又はレモン果汁 小さじ1/3杯

テーマ

私の楽しみ♡

Enjoy!

2015年に当院に赴任して以来、早5年が経過しました。仕事漬けであり趣味のない私ですが、最近は休日のサイクリングに少しはまっています。普段は車での移動が多いのですが、自転車で街中を走ると普段見ていない景色が観られて新しい発見があったりします。気分転換できるうえ運動不足の解消にもなり、一石二鳥なので今後も続けようと思っています。



心臓血管外科  
かとう やすゆき  
医師 加藤 泰之



救急科  
にし こういちろう  
医師 西 紘一郎

生まれも育ちも東京ですが、気が付けば埼玉に来て人生の半分以上を過ごしています。今、私の楽しみは地元で美味しいものを探すことです。自分の足で探してみると雑誌やネットでは知られてないような美味しいお店や地元の食材に遭遇できることがわかりました。美味しいものを発見して多くの人と接することにより一層この地域が好きになってきました。これからは食べ物以外にも景色や歴史など地域の魅力を探していきたいです。

率直に言うと、世の多くの中高年の方々と変わらず、晩酌です。1日の終わりに何かしらの酒の肴を用意して、ビール（焼酎やワインのこともあります）を1杯（ここでは適切な飲酒量の範囲内を指しています）飲むのが習慣になりつつあります。ただアルコール類そのものが好きというよりも、気の置けない仲間とリラックスした状態で話をするのが好きなのです。昨今、COVID-19の影響で、なかなか皆で飲みに行ける機会がなくなってしまったのは残念ですが、また楽しく飲める日が来ることを願っています。



総合診療科  
さかい としゆき  
医師 酒井 利幸

## 《 憩いの“core”を目指して 》

焼きたてパンのお店「ベーカリーカフェ・コア」は皆さまの院内で過ごす時間をより快適にするフードサービスを目指しています。

食を通じて人が集まり、院内憩いの場の中核(core)になれるよう、おもてなしの心でお迎えます。

たとえば、当店がご提供するコーヒーは、JAS認定もされている、有機栽培のコーヒー。皆さまが安心してお召し上がりいただけるよう、厳選した美味しいコーヒーをご用意しております。

### 【多様なメニュー】

看板商品の毎日焼き上げるパンは、30種類以上です。毎月新商品の変わり種パンを登場させ、飽きることなくお楽しみいただけるよう心掛けています。また期間限定のドリンクは、楽しみにして下さっている方も多い人気メニューです。

さらに「健康」をテーマにしたメニューなど、様々なメニュー展開で皆さまのお越しをお待ちしております。ぜひ「ベーカリーカフェ・コア」にお立ち寄りください。



病院長  
おすすめの  
メニュー

パニーニセット  
選べるパニーニ+コーヒー  
445円(税抜)



### < 営業時間 >

月～土曜日 → 7:30～17:00

日祝日 → 10:00～17:00

※短縮営業中

## 《 職員募集 》



### 看護師

常勤(夜勤あり) / パート / 日勤専従

【勤務体制】 2交代制 8:30～17:00 / 16:30～9:00

パート 勤務時間 応相談

【看護師寮】 通勤圏内に独身寮完備

[オートロック・1DK・

冷暖房完備]

【保育室】 24時間365日対応

【制服】 貸与



無資格・  
未経験者も歓迎!

### 看護補助者 / 介護福祉士

【業務内容】 ① 患者さんの身の回りのお世話 [食事介助・入浴介助・ベッドメイキング]、検査誘導、メッセージ業務 [検査物・カルテ運搬]

② 手術器械出し

【勤務時間】 ※配属先により前後することあり

常勤 7:00～15:00 / 8:30～17:00

12:30～21:00 / 16:30～ 9:00

パート 応相談

【制服】 貸与

### 施設見学・採用面接 (要予約)

【実施日】 平日 ※水曜日を除く

【申込方法】 04-2953-0306 へ直接お電話ください

※電話対応時間 平日 10:00-16:30

土曜 10:00-12:00



## 病院がつくった健康情報サイト

## みんなの健康塾ちゃんねる

9月の「世界アルツハイマー月間」の取り組みとして、認知症看護認定看護師の石山 真 看護師に、「みんなの健康塾ちゃんねる」で認知症予防のポイントを詳しく解説していただきました。



①認知症について詳しく解説

②脳トレ体操実演

ぜひ動画もご覧ください!

LINE@



@570vubtq



QRコードを  
スマホのカメラで  
読み取る



友だち登録して動画も見てね!  
(フクスケ)

## 《 広報誌「やすらぎ」掲載写真の公募 》

埼玉石心会病院では、皆様にわかりやすい情報提供と、「やすらぎ」を感じられる広報誌を目指して年4回ほど発行しております。

当院の広報誌がより多くの方に親しみを持って頂けるように、紙面に掲載する写真・絵画を公募します。

見本① マリーゴールド

見本② 紅葉



公募対象 狭山市や埼玉西部地区の土地柄、季節柄を感じる写真、または絵画など

写真や絵画が趣味の方で、皆様と共有したい景色や世代を超えて多くの人がやすらぎを感じられる作品を奮ってご応募ください。

問い合わせ先 埼玉石心会病院 企画・広報課

連絡先 04-2953-0909 (平日10:00～16:00)

E-mail kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

多くの皆さまからの応募をお待ちしております。

※ご応募の際、お名前・ご住所・ご連絡先をご記入ください。

尚、ご応募いただきましたデータ・作品は原則として返却いたしません。

【個人情報の取り扱いについて】

応募者の個人情報は、個人情報の取扱いに関する法令、国が定める指針およびその他の規範に基づき厳重に管理し、目的以外の使用や本人の承諾なしに第三者に開示、提供することはありません。

【著作権の扱い】

応募作品に関する著作権(著作権法(1970年法第48号)第27条および第28条に規定する権利を含む)その他一切の権利は、主催者に帰属することとする



秘書室 さわだ あきこ  
**沢田 暁子**

患者さんより頂戴しましたご意見の報告をさせていただきます。まず、2019年4月から2020年3月までの集計報告です。

1年間で2,534枚の意見用紙をお預かりしました。1枚の用紙に複数のご意見を頂くこともありますので、ご意見数としては4,347件と多数のご意見を頂いています。たくさんの方にご協力頂きました事に心より感謝致します。

1年間のご意見数、Positive 割合推移を下記にまとめます。

2019年度は、1ヶ月平均362意見、Positive 割合平均は74.5%となりました。Positive 割合のグラフが徐々に右肩上がりに伸びていることから、皆様から

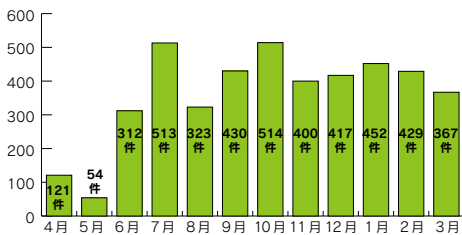
頂きましたご意見から、病院職員の意識や行動が変わり、それが徐々にですが患者さんにも実感して頂くことができ、Positive 割合の伸びに繋がったと考察できます。たくさんのご協力を頂き有難うございました。

また、ご意見をもとに、病衣の変更、検査着替え室へ鏡の設置、巡回バスの最終時刻変更など、大小合わせて11項目に関しまして実際の運用を変更させて頂きましたことをご報告申し上げます。

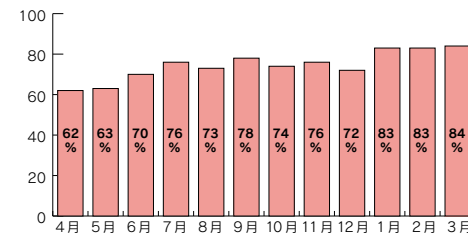
2020年度に入り、昨今の新型コロナウイルス感染症対策と致しまして、面会制限や病院入口でのスクリーニングを実施するなど、病院の様も一変しております。病院職員は患者さんの安全も第一ですが、自分自身も見えないウイルスの環境下で仕事をしており、自覚以上のストレスの中で仕事をしております。そんな中、患者さんから頂く温かいお声がけや、ご意見から本当にたくさんの方の元気を頂いております。

2020年度も皆様から頂く温かいご意見、ご指摘事項からより良い入院生活をご提供できるよう病院全体で真摯に取り組んで参りますので、今後ともたくさんの方の忌憚なきご意見をお寄せ下さい。

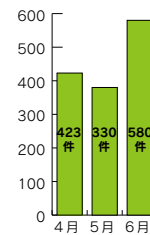
■ 2019年度ご意見数推移



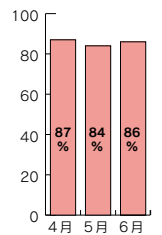
■ 2019年度 Positive 割合推移



■ 2020年度ご意見数推移



■ 2020年度 Positive 割合推移



## 編集後記

広報誌「やすらぎ」は、2020年10月で創刊からちょうど1年を迎えます。

年4回の発行を予定しているまだまだ若い小冊子ですが、今年の夏号は新型コロナウイルス感染症の影響で休刊せざるを得ない状況となりました。そのような中、この度の秋号をお届けできることになり、ほっとしております。

巻頭言にもあるように、当院では地域に住む多くの患者さんの救命のため、院内の医療従事者のメンタルヘルス支援を含めて、様々な対策がなされてきました。現在も多職種スタッフが病院全体で丸となってチームを作り、多くの課題に取り組んでいます。

今年度最初の編集となったこの秋号は、日々現場で業務に携わる約20名もの職員が執筆しました。必ずしも執筆に慣れているわけではない現場の職員が、皆様へのメッセージとして執筆し、その原稿は院内職員である編集委員が校閲作業をしており、多くの職員の協力があって1つの作品が完成したという感覚であります。今後の新型コロナウイルス情勢も先が見えず不安な状況は続きますが、この小冊子が、ささやかながらやすらぎの時間の一助となれば幸いです。(編集長 鈴木 康弘)

謝辞

特集・認知症については、埼玉医科大学医学部精神科心療内科客員教授・太田敏男先生にご監修を頂きました。この場をお借りして御礼申し上げます。

(6ページのこたえ)

【問1】

1	ジ	ヌ	シ		3	ソ
		ル			4	キ
5	ヤ	マ	ビ	コ		
6	マ	ユ			7	ク
						シ

【問2】

1	ニ	2	ツ	カ		3	ハ
			ナ			4	ヌ
5	ヒ	ガ	エ	リ			
6	モ	リ				7	エ
							ド

# 交通アクセス



## ●電車をご利用の場合

《西武新宿線「狭山市駅」西口から》  
徒歩約10分（狭山市市民会館隣）  
《西武池袋線「入間市駅」南口から》  
西武バス、狭山市駅西口行き「社会福祉会館」下車 徒歩約7分、  
または「さやま地域ケアクリニック」下車 さやま総合クリニックから無料シャトルバスをご利用ください。

## ●路線バスが乗り入れています

《市内循環バス「茶の花号」》  
◆奥富・狭山コース（新狭山駅～狭山市駅西口～西武柏原ニュータウン）  
◆便数：午前1往復、午後1往復  
◆連休日：日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）  
《西武バス》西武新宿線「狭山市駅」西口、西武バス1番のりば〈狭山21系統〉サイボウハム行き、または〈狭山24系統〉西武柏原ニュータウン行きにご乗車いただき「埼玉石心会病院」下車

## ●お車をご利用の場合

《関越道・川越ICから》約6km、国道16号を八王子・狭山方面へ、「市民会館入口」を左折、約300m先を左折  
《圏央道・入間ICから》約7km、国道16号を川越方面へ、「市民会館入口」を右折、約300m先を左折  
《圏央道・狭山日高ICから》約4.5km、〔狭山・日高方面〕から出て3つ目の信号を右折、〔新富士見橋〕を渡り、国道16号を川越方面へ左折、最初の交差点「市民会館入口」を右折、約300m先を左折

## ●駐車場（有料）

第1駐車場：41台、第2駐車場：21台、第5駐車場：43台、第6駐車場：100台  
※アクセスについて詳しくはウェブサイトをご確認ください。

## 埼玉石心会病院 無料シャトルバス運行表

2019年8月15日改正

さやま総合クリニック 発				稲荷山公園駅 発				埼玉石心会病院 発				
7時	00	始発	20	40					7時	10	30	50
8時	00		20	40					8時	10	30	50
9時	00		20	40					9時	10	30	50 稲
10時	00	稲		30 稲	10時	10	40		10時	20	稲	50 稲
11時	00	稲		30 稲	11時	10	40		11時	20	稲	50 稲
12時	00	稲		30 稲	12時	10	40		12時	20	稲	50 稲
13時	00	稲		30 稲	13時	10	40		13時	20	稲	50 稲
14時	00	稲		30 稲	14時	10	40		14時	20	稲	50 稲
15時	00	稲		30 稲	15時	10	40		15時	20	稲	50 稲
16時	00	稲		30 稲	16時	10	40		16時	20	稲	50 稲
17時	00	稲		30 稲	17時	10	40	稲荷山公園駅 経由 最終	17時	20	稲	50
18時	00		20	40					18時	10	30	50
19時	00		20	40					19時	10	30	50 最終



「埼玉石心会病院」と表示のあるシャトルバスにご乗車ください。

- ご利用の際は、時間に余裕をもってご利用ください。
- 稲荷山公園駅の乗り場は、ロータリー内、西武路線バス乗り場後方となります。
- 朝夕交通集中、桜まつり、航空祭などにより、遅れが生じる場合があります。
- 「埼玉石心会病院」と表示のあるシャトルバスにご乗車ください。
- シャトルバス車内での飲食はご遠慮ください。