

はくあい

No.45

2017. January

社会福祉法人
京都博愛会

第17回「はくあい健康まつり」



▲模擬店

パザー▶



▶眼科相談



健康講演会



第17回「はくあい健康まつり」を昨年11月12日に開催しました。
(写真：眼科相談、模擬店とパザーの賑わい)

健康講演会では、“のぼそう！健康寿命”
をテーマに京都博愛会病院（内科顧問）
の栗岡成人先生が講演されました。

未病と生活習慣病

京都博愛会病院 院長 金 盛彦

あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかな新年
をお迎えにられましたことと、お慶
び申し上げます。



「未病」という言葉が、最近注目されています。元々、東
洋医学に由来する言葉で、まだ概念的にはつきり統一されてい
ませんが、「病気ではないが、健康でもない状態」あるいは「半
健康で病気に進行しつつある状態」と説明されます。「日本
未病システム学会」によれば、「自覚症状はないが、検査結果
に異常がある状態および自覚症状はあるが、検査結果に異常
がない状態」と定義されており、高血圧、高脂血症、糖尿病、
肥満、動脈硬化などの生活習慣病もこれに該当します。健
康診断などで、特に自覚症状がないのに検査異常を指摘され
ることがありますが、そういった場合は、体調悪化の自覚が
なくても本格的な病気に進行させないために積極的に治療を
行うことが大切です。未病を病気になりつつある状態と考
えれば、早い時期から適切な手段を講じてその進行を抑え、病
気への移行を防ぐことができます。未病に対する意識を高め、
生活習慣を改善し、健康管理に心がけることが、生活習慣
病の予防対策につながるものと考えられます。
本年も課題は山積していますが、よりいっそう地域に根差
した病院であるよう努力を重ねる所存ですので、皆様のご支
援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

基本理念

【博愛】博愛の精神に基づいて、患者さまや地域の人々にやさしく、親しまれ、信頼される病院を目指します。

【協調】患者さまを中心に協調の精神でチーム医療を行います。

【健康】私たち自身の心と身体の健康に留意し、良い医療・介護・福祉を提供します。

「心臓リハビリテーション開設
7か月がたちました」富田病院
リハビリテーション科 理学療法士
心臓リハビリ指導士

宮川 貴安



体 操



自転車エルゴメーター

<心臓リハビリテーション開催日>

	月	火	水	金
9:30~10:30	○	×	○	×
11:00~12:00	○	○	○	×
13:30~14:30	×	×	×	○

昨年5月より富田病院で心臓リハビリを始めました。主には狭心症、心不全の方が参加されています。開始当初は週2回のみでしたが、徐々に人数が増え、現在は週4回開催しています。

来院されると、まずは血圧、体重測定、簡単な問診をさせていただきます。その後、準備体操、有酸素運動、筋トレ、整理体操の流れで行っています。

有酸素運動は機械を使用します。現在5台の機械があり、トレッドミルというベルトの上を歩く機械と、^{ニュー ステップ}Nu Stepという手足を交互に動かす機械、3種類の自転車エルゴメーターがあります。当院では、普通の自転車に^{また}跨げない方でも座れるリカンベントタイプの物や、アシスト機能付きエルゴメーターもあり、体力のない方でも行えるようになっていきます。

心臓リハビリを行う上で自己管理を行うことはとても大切な事です。参加者の方には、心不全手帳を渡し、自宅での血圧や体重、自覚症状を書き込んでもらい、体調や生活習慣に気をつけてもらうようにしています。集団で行っているため参加者同士でお話もされ、和気あいあいと楽しんで行っています。ご興味がある方は見学もできますので、主治医に一度ご相談下さい。

看護物語

心臓リハビリテーション開設～そして看護師の役割～

富田病院 外来看護師 西村 京子

富田病院では、昨年5月から心臓リハビリテーションがスタートしました。循環器疾患を持つ患者さんが安心してリハビリを行えるよう、モニターを装着し、心電図をチェックしながら医師・心臓リハビリ指導士とともに、専任看護師として参加しています。

リハビリというと、運動だけとイメージされがちですが、そうではなく、食事管理、服薬など、患者さんの全体像を把握し、サポートしていく事が大切で、ここが私たち看護師の関わり方の大切な部分だと思っています。

そして、患者さん自身が主役ですので、一人一人にリハビリを続けて行く上の目標を設定してもらっています。

ある患者さんは、狭心症や糖尿病があり、^{*}BMI 26・2と高値でした。

また、本人も体重を減らす、という目標があったので、カンファレンスで話し合い、本人の希望でリハビリを週2回に増やし、栄養指導も受け、ダイエット開始！

体重が停滞している時には「もうやめようかな」と弱気になる事もありましたが、スタッフみんなが励ますと、「頑張ってみる！」と笑顔で帰られました。現在も継続中です。

この様に、皆さんが目標までにつまずく事もあると思います。私はそんな時、心強い応援になりたいと思っています。そして、心臓リハビリに通って良かったと思っ

ていただけ様、これからは頑張っていきたいと思っています。

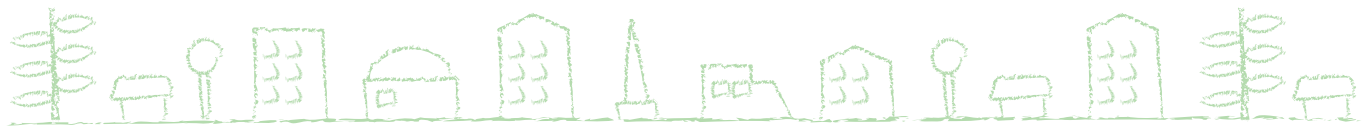
※BMI…成人の体格を示す国際的な標準指標

（計算式）体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

（目安）18・5未満…やせ気味 18・5～25・0…普通

25・0以上…肥満気味





わが町のホームドクター

祖父母がお世話になつて

中京区 高田 圭以子

私の祖父は肺炎を発症し、富田病院に入院させて頂きました。高齢でしたが、お陰様で病状は短期間で軽快致しました。

その後は、療法師さんが優しくサポートして下さい、車椅子での院内散歩から始まり歩行訓練まで、自宅で日常生活が送れる事を目標に楽しそうにリハビリに取り組んでおりました。

ところが、徐々に足首に痛みを訴えはじめ、諸検査の結果、腹部血管内血栓に起因する下肢の血行不良が原因と判り、カテーテルによる血栓の除去手術を行って頂きました。年齢の事もあり心配しましたが、無事に終えていただき、痛みも和らいだ様でした。しかし、糖尿病その他の持病もあり、だんだん食も細くなり老衰で亡くなりました。

主治医の上田先生、循環器科の先生方、そして日々支えて下さった看護師の皆様、有難うございました。私も医療の場で働いておりますが、スタッフの皆様が連携して、百歳を超えた祖父に寄り添って、最適の治療をして頂いたと深く感謝しております。家族共々改めて御礼申し上げます。

現在も祖母がお世話になっており、何かとお手数をおかけすると存じますが、今後共どうぞ宜しくお願い致します。

博愛会だより

『在宅療養あんしん病院登録システム』をご存じですか？

あらかじめ必要な情報を登録しておくことで、在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時に、スムーズに病院で受診し、必要に応じて入院ができるシステムです。

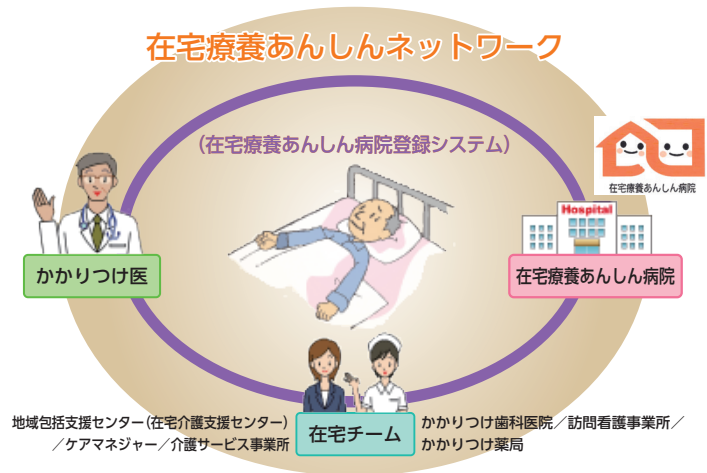
※対象となるのは京都府在住の在宅中の高齢者(65歳以上)です。

利用方法や登録についてのお問い合わせは、各病院の地域連携室まで。

京都博愛会病院 (直通TEL. 781-1134)

富田病院 (直通TEL. 491-3242)

在宅療養あんしんネットワーク



「平成28年度京都市域リハビリテーション協力病院になりました」

京都府民が、障害があっても、高齢で介護が必要となっても、リハビリテーション(以下、リハ)を有効に行い、地域で生活してゆくことを目的として、平成22年に「総合リハ推進プラン」が策定されました。

京都府を7つの圏域に分けて、それぞれに地域リハ支援センターが設置されています。その1つが京都市内にあり、京都市域京都府地域リハ支援センターとして、「がくさい病院」が担っています。

リハに関わる相談(利用者のケアマネジャーが窓口になります)や、サービス支援者の勉強会の開催等

を行っております。平成28年度から京都市内をきめ細かく対応する為に、回復期リハ病棟を有する病院が順番でお手伝いすることになり、今年度は京都博愛会病院が北区・上京区を担当することになりました。

リハを受けたいけど、どうしたらよいかわからなくて困っておられたら、ケアマネジャーさんを通して当院(地域連携室:直通TEL. 781-1134)へご相談ください。

京都博愛会病院 リハビリテーション科部長
富田 素子

京都博愛会病院 「医療講話～認知症について～」

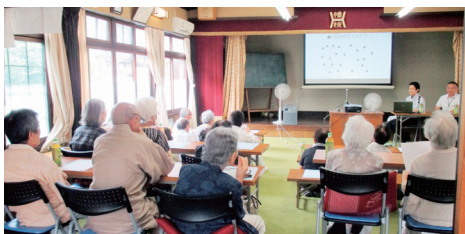


平成28年9月14日、岩倉幡枝楽生会の皆様、30名を対象とした恒例の医療講話を実施いたしました。

今回は京都博愛会病院精神科の石川浩介医師より「認知症について」をテーマとして、約1時間の講話を行いました。

講話は、簡単なゲーム感覚でできる認知機能のテストから始まり、認知症についての説明、認知症と「物忘れ」との違い、認知症診断に使用するテストの紹介、認知症予防の観点からの運動、食生活、睡眠についての大切さと進みました。

認知症の予防という点と難しく考えがちですが、普段から文章を書いたり、読んだり、ゲームを楽しむことも有効であるとの話がありました。また、ストレスを軽減する為には、日頃のものの考え方を少し



し変えるだけでも、効果があるという話もありました。例えば、何事も「こうあるべき」と考えて、必要以上に自分にプレッシャーをかけるのではなく、「こうであれば良いのに」と言い換える。自分の欠点や失敗を拡大して捉えてしまい、自分の長所や成功などを小さくみることをしていないように心掛ける。理由もなく悲観的な結論を出したりすることを、プラスのイメージに変えるようにする。これらのことは、すぐにでも心掛け、始めることができます。内容であったと思います。

(京都博愛会病院 相談室 野間泰年)

富田病院 「医療講話～心臓リハビリ～」

平成28年10月26日、富田病院に隣接する安楽荘にて第15回医療講話が開催されました。今年のテーマは「心臓リハビリ」と題し、当院副院長、循環器内科の岡田幾太郎医師が講師を担当しました。

町内の回覧板を見て来て下さった方や院内のポスターを見て来て下さった方、現在実際に心臓リハビリに取り組んでおられる方など来場者は様々でしたが、講話の前に日頃、各自がされている運動を振り返るアンケートにご記入頂き、健康管理に対する意識を上げて頂く所から始まりました。

黙々と健気に動いている心臓ですが、いろいろな危険因子により心筋梗塞や狭心症等が忍び寄ります。それを防ぐのが運動、特にウォーキングやサイクリング等の有酸素運動が有効とのこと。運動は週に3回程度、30分～60分程度が望ましいそうです。喫煙者には耳の痛い話ですが、タバコは危険因子の中で

も大きなウェイトを占めます。どうしても止められない場合には禁煙外来の助けを借りても禁煙された方が良いと言われていました。

残念なことには心筋梗塞や狭心症を発症された場合、ステント等の治療をしただけでは血管の他の部位に支障が出る可能性が高くなります。心臓リハビリでは血圧や心拍を把握しながら、ご自身ができる運動量を体得して頂きます。体調に応じた適度な運動を取り入れた生活が健康長寿の秘訣だそうです。心臓の状態が心配な方は造影剤を使った心臓CTで検査ができますとの事でした。

(富田病院 相談室 村田淑子)



新任ドクター紹介



内科顧問

わかつき よしお
若月 芳雄

●診療科・役職：内科顧問 ●出身地：新潟県 ●職歴：京大病院研修医、福井赤十字病院、滋賀県立成人病センター、米国国立衛生研究所（NIH）、文部省国際学術局学術調査官、京大病院老年内科診療科長、北山武田病院院長等を経て平成28年11月より京都博愛会病院勤務 ●専門医認定・資格等：京大医博、日本内科学会認定医、日本内科学会総合

内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本老年医学会専門医、日本医師会認定産業医 ●趣味・特技：トレッキング、オペラ、旅行、語学 ●今後の抱負：食べることを大切にす医療、青壮年期の生活習慣病の予防と治療、癌リスクの管理・認知症予防、高齢者の生活機能を重視した医療などに心がけてゆきたいと思います

京都博愛会病院

TEL:075-781-1131 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai/>

富田病院

TEL:075-491-3241 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
<http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita/>

訪問看護
ステーションはくあい

TEL:075-491-2711 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた

TEL:075-491-0700 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita_care/